Song Thien - 05

Sống Thiền

Song Thien - 05

Vietnamese, with Unicode Times font

Sống Thiền - Đạo Lý Tỉnh Giác Trong Đời Sống Thường Ngày

Từ Thám dịch

GIẢI THÍCH BÁT THÁNH ĐẠO

1) CHÁNH KIẾN (samma ditthi)

Sự hiểu biết chánh đáng, tức l à hiểu biết Bốn Chân Lý Cao Thượng:

- Chân lý về sự đau khổ (Khổ)

- Chân lý về nguy ên nhân của đau khổ (Tập)

- Chân lý về sự chấm dứt đau khổ (Diệt)

- Chân lý về con đường dẫn tới sự chấm dứt đau khổ (Đạo)

2) CHÁNH TƯ DUY (samma sankappa)

Tức là những tư tưởng chánh đáng không có:

- Tham: bị dính níu

- Sân: có ác ý

- Si: chấp ngã chấp pháp, lợi mình hại người

3) CHÁNH NGỮ (samma vaca)

Lời nói chánh đáng, tức l à tránh:

- nói dối

- nói xấu

- lời ác (làm người khác đau khổ hay bực tức)

- nói tầm ph ào, nói tục tĩu

4) CHÁNH NGHIỆP (samma kammanta)

Hành động chánh đáng, tức l à tránh:

- giết hại (sát)

- trộm cắp (đạo)

- t à dâm (dâm)

5) CHÁNH MẠNG (samma ajiva)

Nghề nghiệp chánh đáng, tức l à tránh:

- buôn bán khí giới

- buôn người (nô lệ, đĩ điếm, vv...)

- bán thịt súc vật hay nuôi súc vật để ăn thịt

- bán chất say (rượu, thuốc hút, ma túy, vv...)

- bán chất độc

6) CHÁNH TINH TIẾN (samma vayama)

Sự cố gắng chánh đáng, tức l à:

- loại trừ điều xấu đ ã xảy ra (sám hối, sửa chữa lỗi lầm)

- ng ăn ngừa điều xấu chưa tới

- mở mang điều tốt chưa tới

- phát triển điều tốt đ ã có

7) CHÁNH NIỆM (samma sati)

Sự nhớ tưởng chánh đáng, tức l à sự tỉnh giác đối với:

- thân thể

- cảm xúc

- tâm hành (khuynh hướng của bản tâm)

- ý niệm, tư tưởng, quan niệm và đối tượng của tâm (dhammas: pháp)

8) CHÁNH ĐỊNH (samma samadhi)

Sự tập trung chánh đáng, tức tập trung tâm ý m à không chấp tướng hay nhằm mục tiêu sái quấy - tức không phải tà định.

-ooOoo-

TỪ VỰNG TIẾNG PALI

Anapanasati: quán hơi thở, một hình thức thiền định

Anicca: vô thường, biến dịch, thay đổi

Ajiva: vô minh, tức sự ngu tối về Bốn Chân Lý Cao Thượng.

Brahma Viharas: sự an trú trong bốn vô lượng tâm (Từ, Bi, Hỉ, Xả)

Bojjhanga: bảy yếu tố cần thiết cho sự giác ngộ (Thất Bồ Đề Phần), trong đó Tỉnh Giác l à yếu tố đầu ti ên.

Citta-nupassana: sự quán sát tâm ý (quán tâm)

Dhamma: chân lý, giáo pháp, sự chánh đáng, học thuyết, thi ên nhiên, pháp (mọi sự mọi vật)

Dhamma-nupassana: sự quán đối tượng của tâm/ trí thức

Dukkha: sự khổ, đối nghịch, bất to àn

Jhanic Samadhi: tình trạng xuất thần trong đó tâm ho àn toàn đắm ch ìm trong một đối tượng duy nhất, vô tưởng định.

Karuna: lòng Bi, tâm muốn ban vui cứu khổ

Kaya-nupassana: quán sát thân thể, quán thân

Khanikha Samadhi: sự tập trung tức khắc của tâm (có tính tạm thời), định hiện tiền, định tạm thời của các lối tu Sinh Hoạt Thiền.

Magga: đạo, con đường

Maya: ảo giác, lầm lạc.

Metta: tình thương vô biên và vô điều kiện, l òng Từ

Moha: sự ngu tối, vô minh

Mudita: sự chia vui, không ghen ghét, đức Hỉ

Nibbana: Niết-bàn, chân lý tối hậu, chân lý tuyệt đối, sự vô vi

Nirodha: sự chấm dứt đau khổ

Panna: tuệ giác, trí tuệ

Samadhi: định sâu, sự tập trung trong thiền cao cấp, tam- muội, tam-ma-đề

Samatha: tu Chỉ, luyện tâm tập trung

Samma Kammanta: Chánh Nghiệp, hành động đúng đắn

Samudhaya: Tập, nguyên nhân của đau khổ

Satipathana: tu tập tỉnh giác, thiền quán tâm

Tadanga Nirodha: sự tạm dừng đau khổ

Theravada: nghĩa đen l à 'Trường Phái Trưởng Lão', hình thức chính thống, nguyên thủy của Phật giáo đang thịnh h ành ở Tích-lan, Miến- điện, Thái-lan, L ào và Cao-miên - gọi là Phật giáo Nguyên thủy.

Upekha: tâm Bình Thản, Bình Đẳng Tâm, tâm Xả

Vipassana: thiền quán, thiền minh sát

-ooOoo-

Đầu trang |
Phần 1 | Phần 2

| Phần 3 | Phần 4
| Phần 5
-ooOoo-

[Trở về trang Thư Mục]

last updated: 07-03-2003

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.