Thien quan - U Ba Khin - 10

Thiền Quán (U Ba Khin)

Thien quan - U Ba Khin - 10

Vietnamese, with Unicode Times font

THIỀN QUÁN

Tiếng chuông vượt thời gian

Sayagyi U Ba Khin

Dịch giả: Tỳ kheo Thiện Minh

Xin lưu ý: Cần có phông UnicodeViệt-Phạn CN-Times cài vào máy để đọc các chữ Pàli.

TỪ VỰNG PALI - VIỆT ĐỐI CHIẾU

-ooOoo-

Adhiṭṭhāna : sự quả quyết, quyết tâm. Một trong mười pāramī (ba-la-mật).

Ānāpāna: sự hít thở.

Ānāpāna-sati : niệm hơi thở.

Anattā: vô ngã, không có bản chất, không có thực thể. Một trong ba tính chất cơ bản của sự vật (xem lakkhaṇa).

Anicca: vô thường, hay thay đổi, chóng tàn. Một trong ba tính chất cơ bản của sự vật.

Arahant / arahat: A La Hán, người được giải thoát; người đã tiêu diệt mọi phiền não của tâm (xem Buddha).

Ariya: người cao thượng; thánh nhân. Người đã thanh tẩy tâm của mình tới mức cảm nghiệm được níp-bàn, thực tại cơ bản nhất. Có bốn bậc thánh nhân: sotāpanna (nhập lưu), cũng gọi là thất lai, chỉ còn tái sinh tối đa bảy lần nữa; sagadagami (nhất lai), chỉ còn tái sinh một lần; anagami (bất lai), không còn tái sinh, nhưng còn các phiền não tinh tế; và arahat (A La Hán), bậc thánh thứ tư, người hoàn toàn giác ngộ, đã tận diệt mọi phiền não, không còn tái sinh sau khi chết.

Ariya aṭṭhaṅgika magga : Bát Chánh Đạo (xem magga).

Ariya sacca : Chân lí cao thượng (xem sacca).

Avijjā: vô minh, mê muội, ảo ảnh. Sự trói buộc đầu tiên trong chuỗi nhân duyên (paṭicca samuppāda). Cùng với tham ái (rāga) và sân hận (dosa), nó là một trong ba phiền não chính. Ba phiền não này là cội nguồn của mọi phiền não khác của tâm và do đó là nguyên nhân đau khổ. Đồng nghĩa với moha (si mê, ảo tưởng).

Āyatana : xứ, vùng, đặc biệt là sáu vùng giác quan (salāyatana): mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm, cùng với những đối tượng tương ứng là:

- sắc (rūpa) tương ứng với mắt (cakkhu),

- thanh (sadda) tương ứng với tai (sota),

- mùi (ghāna) tương ứng với mũi (gadha),

- vị (rasa) tương ứng với lưỡi (jivhā),

- xúc cảm (phoṭṭhabba) tương ứng với thân (kāya),

- đối tượng của tâm, các tư tưởng đủ loại (dhamma) tương ứng với tâm (mano).

Những đối tượng này cũng gọi là sáu cơ năng.

Bhaṅga : sự tiêu tan. Một giai đoạn quan trọng trong thực hành thiền Quán (Vipassāna), cảm nghiệm sự tiêu tan của tính rắn chắc bề ngoài của thân thể thành những dao động tinh vi không ngừng hiện rồi biến.

Bhāvanā : tham thiền, hay thiền, sự phát triển tâm linh. Có hai loại thiền là thiền định (samatha-bhāvanā), tương ứng với sự tập trung của tâm (samādhi), và thiền quán (vipassāna-bhāvanā), tương ứng với tuệ giác (paññā). Phát triển thiền định sẽ dẫn tới trạng thái nhập định (jhāna). Phát triển thiền quán sẽ dẫn tới giải thoát (xem jhàna, paññā, samàdhi, Vipassāna).

Bhāvanā-mayā paññā : tuệ giác phát triển nhờ kinh nghiệm bản thân, trực tiếp.

Bhikkhu : tì kheo, nam tu sĩ phật giáo; thiền giả.

Bhikkhunī : tì kheo nữ.

Bodhisatta : Bồ tát, người đang trên đường giác ngộ. Là người đang cố gắng để trở thành Phật. Tên gọi này được dùng để chỉ Đức Phật trước khi Ngài hoàn toàn giác ngộ. Tiếng Phạn: bodhisattva .

Bojjhanga : yếu tố giác ngộ, nghĩa là phẩm chất giúp đạt giác ngộ. Thất giác chi là: niệm giác chi (sati), trạch pháp giác chi (Dhamma-vicaya), tinh tấn giác chi (viriya), hỉ giác chi (pīti), khinh an giác chi (passaddhi), định giác chi (samādhi), xả giác chi (upekkhā).

Buddha: Phật. Đấng giác ngộ; người đã khám phá ra con đường giải thoát, đã thực hành và đạt tới đích bằng những cố gắng của chính mình. Có hai hạng Phật:

- Pacceka-buddha, "Độc giác Phật", người đã đạt giác ngộ nhưng không thể dạy cho người khác con đường giác ngộ mình đã đạt được.

- Sammā-sambuddha, Tam miệu Tam bồ đề, hay "Toàn giác Phật," vị Phật hoàn hảo, có thể dạy cho người khác.

Cakka : bánh xe, bhava-cakka , bánh xe luân hồi (tức là qui trình của đau khổ), tương đương với saưsāra. Dhamma-cakka, bánh xe Giáo pháp (tức là giáo lí hay qui trình giải thoát). Bhava-cakka tương ứng với chuỗi nhân duyên theo thứ tự thường. Dhamma-cakka tương ứng với chuỗi nhân duyên theo thứ tự ngược lại, không dẫn tới

sự nhân lên các đau khổ, nhưng dẫn tới sự tận diệt đau khổ.

Citā-mayā-paññā : tuệ giác đạt được nhờ phân tích bằng trí óc (xem paññā).

Citta : tâm. Cittānupassanā , niệm tâm (xem satipaṭṭhàna).

Dhamma : hiện tượng; đối tượng của tâm; bản tính; luật thiên nhiên; luật giải thoát, nghĩa là lời giảng của người giác ngộ, chân lí. Dhammānupassanā , niệm pháp (xem Satipaṭṭhāna). (Tiếng Sanskrit là Dharma).

Dosa : sân hận. Cùng với tham ái (rāga) và si mê (moha), là một trong ba phiền não chính.

Dukkha : khổ, phiền não. Một trong ba đặc tính cơ bản (xem lakkhaṇa). Diệu đế thứ nhất (xem sacca).

Jhāna : nhập định, tình trạng ngây ngất, xuất thần. Có thể đạt tám trạng thái xuất thần nhờ thực hành thiền định (samādhi) hay thiền vắng lặng (samatha-bhāvanā) (xem bhāvanā). Việc vun trồng những trạng thái này dẫn tới sự thư thái và hoan hỉ, nhưng không triệt tận gốc rễ những phiền não.

Kalāpa / aṭṭha-kalāpa : nguyên tử, đơn vị nhỏ nhất của vật chất, gồm bốn yếu tố và các tính chất của chúng.

Kamma: hành, đặc biệt hành động do chính mình làm và tạo quả cho tương lai của mình. Cũng gọi là nghiệp (xem saṅkhàra). Tiếng Sanskrit là karma .

Kāya : thân. Kāyānupassannā, niệm thân (xem satipaṭṭhāna).

Khandhā : uẩn, khối, nhóm kết hợp. Con người cấu tạo bởi ngũ uẩn: sắc (rūpa), thức (viññāna), thoï (vedanā), tưởng (saññā), hành (saṅkhāra).

Lakkhaṇa : đặc tính, dấu hiệu, nét đặc trưng. Ba đặc tính (ti-lakkhaṇa) là vô thường (anicca), đau khổ (dukkha), và vô ngã (anattā). Hai đặc tính đầu có chung cho mọi hiện tượng có điều kiện. Đặc tính thứ ba có chung cho mọi hiện tượng có điều kiện và vô điều kiện.

Loka : 1 . Đại vũ trụ, tức là vũ trụ, thế giới, bình diện hiện hữu; 2 . Tiểu vũ trụ, tức là cơ cấu tâm-thể lí. Loka-dhammā , thế sự, những thăng trầm của cuộc sống mà mọi người phải đối diện, đó là lợi hay thiệt, thắng hay thua, khen hay chê, sướng hay khổ.

Magga : Đạo, đường đi. Ariyā aṭṭhaṅgika magga , Bát Chánh Đạo dẫn tới giải thoát khỏi đau khổ. Bát Chánh Đạo chia thành ba nhóm:

I. Sīla , giới, thanh tịnh trong lời nói và hành động:

sammā-vācā , chánh ngữ

sammā-kammanta , chánh nghiệp;

sammā-ājīva , chánh mạng;

II . Samādhi , định, làm chủ tâm của mình:

sammā-vāyāma , chánh tinh tấn;

sammā-sati , chánh niệm;

sammā-samādhi , chánh định;

III. Paññā , huệ, trực giác làm cho tâm hoàn toàn trong sạch:

sammā-saṅkappa , chánh kiến;

sammā-diṭṭhi , chánh tư duy.

Magga là diệu đế thứ tư trong Tứ Diệu Đế.

Māra: sự chết, Ma vương; lực tiêu cực, sự ác.

Mettā : từ ái, từ tâm, tình yêu vị tha và thiện chí. Một trong các phẩm chất của tâm thanh tịnh, một trong các ba la mật (pāramī). Mettā-bhāvanā : thiền từ tâm, việc luyện tập tâm bằng phương pháp thiền.

Nibbāna: Níp-bàn; tận diệt, giải thoát khỏi đau khổ; thực tại cuối cùng; thực tại vô điều kiện. (Tiếng Sanskrit: nirvāṇa).

Pāli: nghĩa đen là dòng chữ; bản văn; những bản văn ghi lại lời dạy của Đức Phật; từ đó Pāli là ngôn ngữ của những bản văn này. Chứng cớ lịch sử, ngôn ngữ và khảo cổ học cho thấy Pāli là ngôn ngữ được nói vào thời Đức Phật hay gần thời đó. Về sau những bản văn này được dịch sang tiếng Phạn, là ngôn ngữ chỉ dùng trong lãnh vực văn chương.

Paññā: Tuệ giác.Trí .Cấp thứ ba trong các cấp luyện tập Bát Chánh Đạo (xem magga). Có ba loại trí: trí văn (suta-mayā paññā), trí tư (citā-mayā paññā), và trí tu (bhāvanā-mayā paññā). Trong ba loại này, chỉ có loại thứ ba có thể làm cho tâm hoàn toàn thanh tịnh; người ta đạt được nó bằng việc thực hành thiền quán (vipassanā-bhāvanā). Tuệ giác là một trong năm sức mạnh của tâm, trong bảy yếu tố giác ngộ (xem bojjhaṅga), và trong mười ba la mật (pāramī).

Pāramī / pāramitā: ba la mật, nghĩa là sự hoàn hảo, nhân đức; phẩm chất hoàn hảo của tâm giúp tiêu diệt vị kỉ và dẫn tới giải thoát. Mười ba-la-mật là: bố thí (dāna), trì giới (sīla), khước từ hay xuất gia (nekkhamma), trí tuệ (paññā), tinh tấn hay cố gắng (viriya), nhẫn nhục hay khoan dung (khanti), chân thật (sacca), quả quyết (adhiṭṭhāna), từ tâm hay vị tha (mettā), tâm xả hay thanh thản (upekkhā).

Paṭicca samuppāda: chuỗi thập nhị nhân duyên; sự phát sinh nhân quả. Tiến trình này bắt đầu từ sự mê muội, vô minh, khiến người ta ở lại mãi trong vòng luân hồi đau khổ.

Rūpa: 1. Vật chất; 2. Sắc pháp (xem āyatana, khandhā).

Sacca: chân lí. Bốn chân lí cao cả (Tứ diệu đế, ariyā-sacca) là:

chân lí về khổ (dukkha-sacca);

chân lí về nguyên nhân của khổ (samudaya-sacca);

chân lí về diệt khổ (nirodha-sacca);

chân lí về đường dẫn tới diệt khổ (magga-sacca).

Samādhi: định, sự tập trung, kiểm soát tâm. Cấp thứ hai trong ba cấp luyện tập Bát Chánh Đạo (xem magga). Khi được luyện tập như mục đích tự tại, nó giúp đạt tới những tình trạng ngây ngất, xuất thần (jhāna), nhưng không mang lại sự giải thoát hoàn toàn của tâm. Có ba loại định:

khaṇika samādhi, định nhất thời, từng lúc, sát-na định;

upacāra samādhi, cận định, ở mức độ gần trạng thái xuất thần;

appanā samādhi , đại định, trạng thái nhập thiền-na (jhāna).

Trong ba loại này, khaṇika samādhi là giai đoạn chuẩn bị cần và đủ để bắt đầu thực hành Thiền Quán.

Samatha: thanh thản, tĩnh lặng. Samatha-bhāvanā , thiền tĩnh lặng, thiền an chỉ; đồng nghĩa với định (samādhi) (xem bhāvanā).

Sampajañña: giác tỉnh, hiểu biết toàn diện hiện tượng tâm-vật, trực giác về tính chất vô thường của các hiện tượng ở bình diện cảm giác.

Saṅgha: Tăng già; cộng đoàn; cộng đồng những thánh nhân (ariyā), nghĩa là những người đã cảm nghiệm Níp-bàn; cộng đoàn các tì kheo nam và nữ Phật giáo; một thành viên của cộng đoàn tăng già (ariya-saṅgha), cộng đoàn tì kheo tăng (bhikkhu-saṅgha) hay tì kheo ni (bhikkhunī-saṅgha).

Saṅkhāra: hành, sự tạo thành tâm; hoạt động của ý chí; phản ứng của tâm; sự chi phối của tâm. Là một trong ngũ uẩn (khandhā), và là yếu tố thứ hai trong chuỗi mười hai nhân duyên (paṭicca samuppāda). Saṅkhāra là nghiệp (kamma), là hành tạo quả tương lai và vì thế là nguyên nhân tạo nên đời sống tương lai của một người (Sanskrit: saṃskàra).

Saṅkhārupekkhā: tuệ xả, nghĩa đen là bình thản đối với nghiệp (saṅkhāra). Một giai đoạn trong việc thực hành Thiền Quán, tiếp theo cảm nghiệm về bhaṅga, trong giai đoạn này những phiền não cũ còn tiềm tàng trong vô thức trở nên ý thức và biểu hiện bằng những cảm giác thể lí. Nhờ giữ được tâm thanh thản đối với các cảm giác, người hành thiền không còn tạo ra nghiệp mới nữa và làm cho những nghiệp cũ tan biến đi. Tiến trình này dần dần dẫn đến sự tiêu diệt hoàn toàn mọi saṅkhāra.

Saññā: tưởng , (từ saṃyutta-ñāṇā , nhận thức bị chi phối): tri giác, nhận thức. Là một trong năm uẩn (khandhā). Thường chịu sự chi phối của hành (saṅkhāra) trong quá khứ, và vì thế có một hình ảnh thành kiến về thực tại. Khi thực hành Thiền quán , saññā đổi thành paññā , nhận thức chân tướng của thực tại. Nó trở thành anicca-saññā , dukkha-saññā , anattā-saññā , asubha-saññā -- nghĩa là nhận thức về vô thường, đau khổ, vô ngã, và bản chất ảo ảnh của vẻ đẹp bề ngoài.

Sati: chánh niệm. Một thành phần của Bát Chánh Đạo (xem magga), và cũng là một trong năm sức mạnh của tâm và bảy yếu tố của giác ngộ (xem bojjhaṅga). Ānāpāna-sati , niệm thở.

Satipaṭṭhāna: tứ niệm xứ. Satipaṭṭhāna có bốn khía cạnh:

Niệm thân (kāyanupassannā);

Niệm thọ (vedanānupassannā);

Niệm tâm (cittānupassanā);

Niệm pháp (dhammānupassanā).

Cả bốn khía cạnh này đều bao gồm trong việc quán sát cảm giác, vì cảm giác trực tiếp liên quan tới thân cũng như tới tâm. Kinh Đại Niệm Xứ Mahā-Satipaṭṭhāna Suttanta (Dīgha Nikāya, 22) là nguồn chính giải thích về cơ sở lí thuyết của việc thực hành thiền vipassāna-bhāvanā .

Sīla : Giới, đức hạnh; tránh mọi lời nói và hành động gây thiệt hại cho mình và người khác. Là bậc luyện tập đầu tiên trong ba bậc luyện tập Bát Chánh Đạo (xem magga). Với một người tại gia, giới được thực hành trong đời sống hằng ngày bằng việc tuân giữ Ngũ giới.

Sotāpanna: người Nhập lưu. Người đã đạt giai đoạn đầu tiên của bậc thánh, và đã cảm nghiệm Níp-bàn (xem ariya).

Suta-mayā paññā: Trí tuệ tiếp nhận, văn tuệ, nghĩa đen là sự hiểu biết do nghe người khác (xem paññā).

Sutta: kinh. Bài giảng của Đức Phật hay một môn đệ chính của ngài (Sanskrit: sutra)

Taṇhā: Ái dục, tham ái. Nghĩa đen là "thèm khát". Bao gồm cả sự thèm muốn và đối cực của nó là sự chán ghét. Đức Phật đã xác định ái dục là nguyên nhân của đau khổ (samudaya-sacca) trong bài giảng đầu tiên của ngài, "Kinh Khởi Động Bánh Xe Giáo Pháp" (Dhammacakkappavattana Sutta). Trong chuỗi nhân duyên (paṭicca saṃuppāda), ngài giải thích rằng tham ái phát sinh như một phản ứng đối với những cảm giác của thân thể.

Theravāda: Phật giáo nguyên thủy. Dịch sát chữ là "lời giảng của các vị trưởng lão." Là những lời giảng của Đức Phật dưới hình thức đã được bảo tồn tại những nước Đông Nam Á (Miến Điện, Sri Lanka, Thái Lan, Lào, Căm Bốt). Thường được công nhận là hình thức giáo lí cổ xưa nhất.

Tipiṭaka : (Sanskrit: Tripitaka) Kinh Tam Tạng. Ba bộ sưu tập các lời giảng dạy của Đức Phật, đó là:

Vinaya-piṭaka, giới điều, gồm những giới luật về đời sống tu trì;

Sutta- piṭaka , kinh, gồm những bài giảng thuyết;

Abhidhamma-piṭaka, Vi Diệu Pháp, sưu tập những lời giảng dạy cao cấp, nghĩa là những chú giải triết học có hệ thống về Giáo pháp.

Upekkhā: Tâm xả. Sự thản nhiên; tình trạng tâm không vướng mắc tham sân si. Một trong bốn tình trạng thanh tịnh của tâm, một trong bảy yếu tố giác ngộ.

Vedanā: Thọ, cảm thọ, cảm giác. Một trong năm uẩn (khandhā). Đức Phật mô tả nó có cả khía cạnh tâm và thân; vì thế cảm thọ cống hiến phương tiện để xem xét toàn thể hiện tượng tâm-thể lí. Trong chuỗi nhân duyên (paṭicca samuppāda) Đức Phật cắt nghĩa rằng tham ái (taṇhā), nguyên nhân của đau khổ, phát sinh như một phản ứng đối với cảm thọ. Bằng cách học quán sát cảm thọ một cách khách quan, người ta có thể tránh mọi phản ứng mới, và có thể cảm nghiệm trực tiếp trong nội tâm mình thực tại của vô thường. Cảm nghiệm này là cốt yếu để phát triển sự cắt đứt quyến luyến, dẫn tới sự giải thoát của tâm.

Vedanānupassannā: niệm thọ, quán sát các cảm giác trong thân thể (xem satipaṭṭhāna - tứ niệm xứ).

Viññāṅa: thức, ý thức, tri thức. Một trong năm uẩn (khandhā).

Vipassāna: Thiền Quán; thiền minh sát; trực giác, nội quan, giúp thanh tẩy tâm; đặc biệt trực giác về bản chất vô thường, đau khổ và vô ngã của cơ cấu tâm thể lí. Vipassāna-bhāvanā , thiền quán, là sự luyện tập có hệ thống về trực giác qua kĩ thuật suy niệm của việc quán sát thực tại của bản thân bằng cách quán sát những cảm giác nơi thân thể mình.

Yathā-bhūta : chân tướng, thực chất, dịch sát chữ là "đúng theo bản chất." Yathā-bhūta-ñānadassana, sự thể hiện chân lí qua việc nhận thức đúng chân tướng của chân lí.

-ooOoo-

Đầu trang |
Mục lục | 01 |
02 | 03 |
04 | 05 |
06 | 07 |
08 | 09 | 10

Chân thành cám ơn Tỳ kheo Thiện Minh đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 07-2002)

[Trở về trang Thư Mục]

updated: 21-07-2002

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