

The Heart Sutra Introduction

Good morning, everyone! This is today's Dharma Espresso on the Heart Sutra Introduction.

Page | 1

There is one very short and small Sutra booklet that we can remember and keep it in our pockets. This Sutra has only 260 words but is so profound that every one of us Buddhists knows it by heart or has heard about it. It is also the first Sutra that foreigners interested in Buddhism want to read. It is the Heart Sutra, also called "The Heart of the Perfection of Wisdom" (The Heart of Prajna Paramita) Sutra. It is very popular and we recite it almost daily.

Not too long ago, one of the Heart Opening Radio sponsors, the late Dr. Vo Van Tung, was in the hospital trying to recover from a brain hemorrhage and everyone thought he wouldn't remember much. When I visited him, I asked him to recite the Heart Sutra with me. He recited the entire Sutra fluently. We then recited the Great Compassion Mantra which he also remembered a lot. This made me think of a profound truth: The Heart of Prajna Paramita Sutra is indeed a Heart Sutra. It enters our heart and always stays in our mind, when we're sick, when we're in pain, and when we're about to leave this world. Therefore, we should memorize the Heart Sutra until we can internalize it, in other words, until it can penetrate our heart and mind.

The Heart Sutra has many meanings: the Sutra in our heart, the words of our heart, the center of our consciousness, the Sutra coming from our true mind. It also means that the most wonderful mind, the true mind, is manifesting right here and now in words, and it is the path to return to our true mind.

The Heart of Prajna Paramita Sutra consists of only 260 Chinese characters. It came from *Maha Prajna Paramita Sutra* (The Grand Perfection of Wisdom Sutra). Maha means grand; Prajna Paramita means perfect, profound, magnificent and transcendental wisdom. This grand Sutra was translated into Chinese by Master Xuanzang in 600 volumes, from 25,000 lines in Sanskrit. Legend has it that, according to historical research, this Heart Sutra was written in Chinese by the Great Master Kumarajiva, and then was translated into Sanskrit. There are other legends as well. But what we would remember forever is that Master Xuanzang always recited the Heart Sutra every time he ran into problems on his arduous journey from China to India to bring back Buddhist scriptures, and as a result, he overcame all difficulties and disasters. This story inspired everyone at that time to memorize the Heart Sutra. They would say, "Oh, Master Xuanzang is a monk, and he recites the Heart Sutra when he encounters terrible problems. We ordinary people should learn it too." Consequently, the Heart Sutra quickly became very popular.

The Heart Sutra Introduction – Lời Mở Đầu của Bát Nhã Tâm Kinh

In the Ming Dynasty, a scholar named Wu Cheng'en who studied and practiced Taoism wrote *Journey to the West* in which he legendized Master Xuanzang in the main character Tang Sanzang. Tang refers to the Tang Dynasty, and Sanzang refers to the Tripitaka because this monk was thoroughly knowledgeable about Buddhist sutras (or Buddha's teachings), regulations (or ethical standards), and annotations of Buddhist teachings. Master Xuanzang was called Tang Sanzang since he was an expert on Buddha's teachings, discourses on Buddhist philosophies, and precepts and rules for conduct and behavior.

Master Xuanzang in the story *Journey to the West* was a legendary character who traveled to India for Buddhist scriptures. The real Master Xuanzang did travel on the Silk Road to India and took detailed notes of places he passed, their local languages, foods, business, lifestyles, and communication styles. He also took careful notes on his way back. His notes became the classic Chinese book, *Great Tang Records on the Western Regions*, a unique historical record, and completely different from *Journey to the West*. However, both books mentioned that he would always recite the Heart Sutra whenever he ran into obstacles and difficulties. That is a very unusual anecdote. In our life today, perhaps we should also try to memorize the Heart Sutra until we can internalize it. Maybe many of you have already done so.

We have talked about memorizing the Heart Sutra, but what about its meaning? This first part is about the Heart Sutra introduction. In the second part, I will go straight to the Prajna Paramita Sutra and how to cultivate according to its teaching. I hope you will tune in to the next part when I explain the Sutra in detail later.

Thank you for listening. Have a good and lively day, and remember to listen to the next part of today's theme.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Lời Mở Đầu của Bát Nhã Tâm Kinh

Good morning các Bác, các anh chị. Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay.

Thưa các Bác, có một cuốn kinh rất ngắn và nhỏ, mình có thể nhớ trong đầu và xếp bỏ vô túi được. Cuốn kinh chỉ có 260 chữ thôi, nhưng có một sức thâm sâu đến độ không một người phật tử nào trong chúng ta mà không biết và không nghe nói đến. Cho đến người ngoại quốc khi họ biết Phật pháp, thì cuốn kinh đầu tiên họ muốn xem chính là cuốn Tâm kinh. Tâm kinh còn gọi là Bát Nhã Tâm Kinh, rất nổi tiếng và gần như ngày nào chúng ta cũng đọc cả.

Thưa các Bác, cách đây không lâu, một trong những người làm Radio Khai Tâm với Thầy là Bác Võ Văn Tùng, khi Bác nằm trong nhà thương, ai cũng nghĩ rằng Bác không còn nhớ nhiều nữa. Lúc Thầy vào thăm, Thầy cùng với Bác đọc Bát Nhã Tâm Kinh, Bác đọc rất là trơn tru và nhớ hết; sau đó, Thầy và Bác đọc chú Đại Bi, thì Bác cũng nhớ rất là nhiều. Sự việc này làm cho Thầy nghĩ tới một điều rất là thâm sâu; té ra Bát Nhã Tâm Kinh đúng là Tâm kinh. Nó đi vào trong lòng người, lúc nào cũng ở trong lòng chúng ta, lúc mình bệnh, lúc mình đau khổ và lúc mình sắp sửa ra đi. Cho nên Bát Nhã Tâm kinh là một cuốn kinh đáng để chúng ta phải học thuộc lòng và chúng ta phải nhập tâm vào kinh đó, hay nói cách khác kinh đó phải nhập vào tâm chúng ta.

Thưa các Bác, Tâm kinh có rất nhiều nghĩa như: cuốn kinh nằm trong tâm ta; lời nói của tâm ta; trung tâm, trung điểm của tâm thức chúng ta; kinh phát xuất từ chân tâm. Tâm kinh cũng còn có nghĩa là cái chân tâm, là cái huyền diệu nhất, bây giờ hiển hiện ra ngay đây bằng lời, và đây là con đường đi trở về lại với chân tâm.

Cuốn Bát Nhã Tâm Kinh này chỉ có 260 chữ tiếng Hoa, nhưng nếu truy lại thì có một bộ kinh gọi là cái đầu não, cái tổng thể của bộ kinh này là bộ Đại Bát Nhã. Đại là grand; Bát Nhã là perfect wisdom, là trí huệ toàn diện, trí huệ sâu sắc, siêu việt. Bộ Đại Bát Nhã này được ngài Huyền Trang dịch ra thành 600 cuốn bằng tiếng Trung Hoa, mà nó còn có 25 vạn câu kệ tiếng Sanskrit (tiếng Ấn Độ).

Tương truyền rằng, theo như lịch sử nghiên cứu, Bát Nhã Tâm Kinh này là do ngài Cưu Ma La Thập viết ra thành tiếng Hoa, rồi từ đó người ta dịch ra lại tiếng Phạn; và cũng có nhiều truyền thuyết khác. Nhưng chuyện mà làm cho mình nhớ mãi chính là khi ngài Huyền Trang đi từ Trung Hoa đến Ấn Độ để thỉnh kinh, mỗi lần ngài gặp khó khăn, thì ngài đọc Tâm kinh này; vì vậy ngài vượt qua được tất cả những khổ nạn trên đường đi thỉnh kinh. Đó là câu chuyện khơi dậy sự hứng thú của con người nhất lúc đó; ai cũng muốn học Tâm kinh cả, vì người ta nói, “Oh, ngài Huyền Trang, một vị tăng, khi gặp khổ nạn đều đọc Tâm kinh, thì chúng ta là những người bình thường, phàm phu tục tử thì cũng nên đọc”, thành ra Tâm kinh truyền bá rất là mau.

Đến đời nhà Minh, ông Ngô Thừa Ân là một học giả, là một người nghiên cứu về đạo giáo rất là sâu sắc, và cũng là một người tu theo Taoism. Ông viết cuốn Tây Du Ký, trong chuyện Tây Du Ký, ông kể lại chuyện Đường Tam Tạng là nhân vật Huyền Trang, ông thần thoại hoá nhân vật Huyền Trang. Đường là đời nhà Đường, Tam Tạng, bởi vì vị tăng này thông

The Heart Sutra Introduction – Lời Mở Đầu của Bát Nhã Tâm Kinh

suốt kinh, luật, và luận. Kinh là sutra, lời Phật nói; luật là giới luật, regulation, ethical standards, tức là những quy luật để giúp mình trở thành người đạo đức tu hành; và luận là những chú giải về lời Phật nói. Ngài được gọi là Đường Tam Tạng có nghĩa là người thông suốt về tất cả những lời Phật dạy, những luận bàn nói về những triết lý nhà Phật, cũng như người học được giới luật, tinh thông về cách hành sử.

Page | 4

Ngài Huyền Trang trong câu chuyện Tây Du Ký, là một nhân vật huyền thoại, đi chu du bên Ấn Độ thỉnh kinh. Nhưng ngài Huyền Trang thật sự có đi con đường tơ lụa đến Ấn Độ; mỗi nơi ngài tới, thì ngài đều ghi chép lại con đường lúc đi, ngôn ngữ, ăn uống, cách buôn bán, cách sống, cách nói năng của những người địa phương như thế nào. Và khi trở về lại ngài cũng ghi chép rất rõ ràng. Sự ghi chép của ngài đầu nằm trong cuốn Đại Đường Tây Vực Ký, đó là một cuốn ghi chép lịch sử rất là độc đáo, và hoàn toàn khác với lại Tây Du Ký. Nhưng trong hai cuốn đó đều nhắc tới chuyện là khi ngài gặp khó khăn, ngài liền niệm Bát Nhã Tâm Kinh. Đó là một chuyện rất là độc đáo, và có lẽ trong cuộc sống chúng ta bây giờ, chúng ta phải làm sao học kinh Bát Nhã này cho thuộc, thấm nhuần nó. Chắc là cũng có nhiều Bác đã học hiểu rồi, đã thâm nhập, đã nhớ và biết được Bát Nhã Tâm Kinh đọc từ đầu đến cuối như thế nào.

Đương nhiên là cái chuyện học thuộc Tâm kinh thì xong rồi, nhưng mà ý nghĩa nó như thế nào? Đây là cái chủ đề mà Thầy muốn nói trong Dharma Espresso ngày hôm nay. Phần này là phần đầu, giới thiệu về Tâm kinh; phần thứ nhì thì Thầy sẽ đi thẳng vào Bát Nhã Tâm Kinh và làm thế nào để tu theo Bát Nhã Tâm Kinh. Mong rằng các Bác sẽ đón nghe phần kế tiếp, phần giải thích cặn kẽ về Bát Nhã Tâm kinh vào trưa nay.

Cám ơn các Bác đã lắng nghe. Bây giờ hết giờ rồi, chúc các Bác một ngày vui, tinh và xin nhớ nghe phần kế tiếp hôm nay.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Nhóm Đánh Máy và Phiên Dịch Hội Từ Bi Phụng Sự thực hiện.

Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh

Page | 5

Quán Tự Tại Bồ tát, hành thâm Bát nhã Ba la mật đa thời, chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhứt thiết khổ ách.

Xá Lợi Tử! Sắc bất dị không, không bất dị sắc, sắc tức thị không, không tức thị sắc, thọ, tưởng, hành, thức, diệc phục như thị.

Xá Lợi Tử! Thị chư pháp không tướng, bất sanh bất diệt, bất cấu bất tịnh, bất tăng bất giảm. Thị cố không trung vô sắc, vô thọ, tưởng, hành, thức, vô nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý; vô sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; vô nhãn giới, nãi chí vô ý thức giới, vô vô minh diệc, vô vô minh tận, nãi chí vô lão tử, diệc vô lão tử tận, vô khổ, tập, diệt, đạo; vô trí diệc vô đắc.

Dĩ vô sở đắc cố, Bồ đề tát đỏa y Bát nhã ba la mật đa cố, tâm vô quái ngại; vô quái ngại cố, vô hữu khủng bố, viễn ly điên đảo mộng tưởng, cứu cánh Niết bàn. Tam thế chư Phật y Bát nhã ba la mật đa cố, đắc A nậu đa la tam miệu tam bồ đề.

Cổ tri Bát nhã ba la mật đa, thị đại thần chú, thị đại minh chú, thị vô thượng chú, thị vô đẳng đẳng chú, năng trừ nhứt thiết khổ, chơn thiệt bất hư.

Cổ thuyết Bát nhã ba la mật đa chú, tức thuyết chú viết:

Yết đế yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế Bồ đề Tát bà ha.

Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa (3 lần)

BẢN DỊCH TÂM KINH MỚI, THEO KỆ 5 CHỮ

Avalokita
Khi quán chiếu sâu sắc
Với tuệ giác qua bờ,
Bỗng khám phá ra rằng:
Năm uẩn đều trống rỗng.
Giác ngộ được điều đó,
Bồ-tát vượt ra được
Mọi khổ đau ách nạn. (C)
“Này Śāriputra,
Hình hài này là không,
Không là hình hài này;
Hình hài chẳng khác không,
Không chẳng khác hình hài.
Điều này cũng đúng với
Cảm thọ và tri giác,
Tâm hành và nhận thức. (C)
“Này Śāriputra,
Mọi hiện tượng đều không,
Không sinh cũng không diệt,
Không có cũng không không,
Không dơ cũng không sạch,
Không thêm cũng không bớt. (C)
“Cho nên trong cái không,
Năm uẩn đều không thể
Tự riêng mình có mặt.
Mười tám loại hiện tượng
Là sáu căn, sáu trần
Và sáu thức cũng thế;
Mười hai khoen nhân duyên
Và sự chiasm dứt chúng

Cũng đều là như thế;
Khổ, tập, diệt và đạo
Tuệ giác và chứng đắc
Cũng đều là như thế. (C)
“Khi một vị bồ-tát
Nương tuệ giác qua bờ
Không thấy có sở đắc
Nên tâm hết chướng ngại.
Vì tâm hết chướng ngại
Nên không còn sợ hãi,
Đập tan mọi vọng tưởng,
Đạt niết-bàn tuyệt hảo. (C)
Chư Bụt trong ba đời
Nương tuệ giác qua bờ
Đều có thể thành tựu
Quả chánh giác toàn vẹn. (C)
“Vậy nên phải biết rằng
Phép tuệ giác qua bờ
Là một linh chú lớn,
Là linh chú sáng nhất,
Là linh chú cao tột,
Không có linh chú nào
Có thể so sánh được.
Là tuệ giác chân thực
Có khả năng diệt trừ
Tất cả mọi khổ nạn. (C)
Vậy ta hãy tuyên thuyết
Câu linh chú qua bờ:
“Gate, gate, pāragate,
pārasamgate, bodhi, svaha!” (CC)

The Insight that Brings Us to the Other Shore

Avalokiteshvara
while practicing deeply with
the Insight that Brings Us to the Other Shore,
suddenly discovered that
all of the five Skandhas are equally empty,
and with this realisation
he overcame all Ill-being.

“Listen Sariputra,
this Body itself is Emptiness
and Emptiness itself is this Body.
This Body is not other than Emptiness
and Emptiness is not other than this Body.
The same is true of Feelings,
Perceptions, Mental Formations,
and Consciousness.

“Listen Sariputra,
all phenomena bear the mark of Emptiness;
their true nature is the nature of
no Birth no Death,
no Being no Non-being,
no Defilement no Purity,
no Increasing no Decreasing.

“That is why in Emptiness,
Body, Feelings, Perceptions,
Mental Formations and Consciousness
are not separate self entities.

The Eighteen Realms of Phenomena
which are the six Sense Organs,
the six Sense Objects,
and the six Consciousnesses
are also not separate self entities.

The Twelve Links of Interdependent Arising
and their Extinction
are also not separate self entities.

Ill-being, the Causes of Ill-being,
the End of Ill-being, the Path,
insight and attainment,
are also not separate self entities.

Whoever can see this
no longer needs anything to attain.

Bodhisattvas who practice
the Insight that Brings Us to the Other Shore
see no more obstacles in their mind,
and because there
are no more obstacles in their mind,
they can overcome all fear,
destroy all wrong perceptions
and realize Perfect Nirvana.

“All Buddhas in the past, present and future
by practicing
the Insight that Brings Us to the Other Shore
are all capable of attaining
Authentic and Perfect Enlightenment.

“Therefore Sariputra,
it should be known that
the Insight that Brings Us to the Other Shore
is a Great Mantra,
the most illuminating mantra,
the highest mantra,
a mantra beyond compare,
the True Wisdom that has the power
to put an end to all kinds of suffering.
Therefore let us proclaim
a mantra to praise
the Insight that Brings Us to the Other Shore:

*Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha!
Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha!
Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha!”*