

Na Mo E Li Ye

Good morning, everyone! This is today's Dharma Espresso on “How to be Free from the Cycle of Birth and Death.”

Page | 1

We often recite the Great Compassion Mantra, like this:

*"Na mo he la da nwo dwo la ye ye*

*Na mo e li ye*

*Pwo lu jye di shau bwo la ye*

*Pu ti sha two pe ye*

*Mwo he sha two pe ye*

*Mwo he jya lu ni jya ye..."*

These are the lines with the most mysterious, miraculous, and sacred meaning. *"Na mo he la da nwo dwo la ye ye"* means: I bow to and become the Three Jewels: Truth, Goodness, and Beauty. It would be great if we can do that much. We wouldn't need to do anything else in this world. However, since we cannot become Truth, Goodness, and Beauty, the next line, *"Na mo e li ye"* is on how to liberate from the cycle of birth and death. This is the level of the sages, saints, and the Ten Grounds Bodhisattvas that I mentioned yesterday. They have liberated themselves from the suffering of the mundane world, and are no longer stuck in the cycle of birth and death.

What is the implication of birth and death? Nothing very farfetched. Birth and death are daily happenings that we get stuck in, attached to, and involved in, making it impossible for us to smile and feel peaceful. They are conflicts for us. If we're sitting in peace, we can't stand when someone comes to sit next to us and talks loudly. We think we'd enjoy going to a movie, but once we sit down, somebody behind us puts their feet on the back of our seat. We think we can enjoy our flight, but as soon as we settle down in our seat, two passengers next to us push our arms away from the armrests, or sometimes we can't find space in the overhead compartment for our carry-on bag. So many times things don't turn out the way we want, so we get upset. Very often, we tell our children one thing, and they do another. They don't think the way we do. The same thing goes with our spouse. We think they'd understand what we say, but they don't at all, so the tug-of-war goes on and on. They're minor clashes, but we have to cope with them daily. Like a minor car crash, they're uncontrollable and can be explosive, taking away our peace.

Therefore, the second line is *"Na mo e li ye"* which means bowing to the exalted, those who have gone beyond birth and death. It means we should try to see through all knotty things, all

problems in our life, all attachments in the cycle of birth and death. To get out of this cycle, we need to have a heart of kindness. What is this kindness? It is when we don't react, and don't have clashes. Normally, we react with each conflict. We'd snap back at each statement. People usually think that only smart folks can be so quick and clever. But we don't realize that, out of ten such smart retorts, eight of those reactions took place from our subconscious, from our habitual energy, and bad habits. Sometimes, those old bad habits and anger are now trying to fight back for venting, for revenge, so we can feel satisfied and pleased that we've made the other party suffer. The more our words hurt them, the more we gloat.

Do you know that when we snap back, eight out of ten sentences we utter come from our irrational realm? Only two times out of ten do we come up with reasonable and wise utterances.

Thus, we should not let ourselves get stuck in that web of knots. There's a very easy way. We simply do these three important things:

First, practice smiling. Smile so that our heart can feel gentle again, and our actions become gentle also. Sometimes, we only have to move our lips a little while visualizing a smile in our heart, and we will see that the event begins to change.

Second, practice radiating gentleness from our heart. These gentle and peaceful waves don't belong to love or to forgiveness. They are more like acceptance, but not quite. That gentleness or peacefulness is a state of *sunyata*, or True Emptiness. When something happens in front of us, or when someone says something, if we can radiate that peaceful gentleness, that is True Emptiness, because it helps us from getting stuck in the entangled web. You can see that True Emptiness is amazing. It's a very serene and peaceful gentleness, our eyes can still look at the others' eyes, and we can still listen to them. Just like Confucius used to say, "See without getting stuck in what is seen; listen without getting stuck in what is heard." This implies that we have generated peace and calmness. Now we can learn one more thing. Besides radiating compassion and caring, we also radiate calmness and gentleness. Hence, our words are not reactive and scathing but very peaceful and gentle, like a breeze. That is the work of kindness, like what people often say: have the eye of kindness, not hurting or hitting back at anyone.

The line "*Na mo e li ye*" is indeed very profound since it helps us reach the state of peace and calmness, transcending from the dualistic web of knots. Usually, we should sit quietly and recite it. We don't have to recite the entire Great Compassion Mantra which may be too difficult for some people. We can just recite daily one short line, "*Na mo e li ye*." Remember to close our eyes and think: "May the divine power of this mantra help me enter the non-duality and leave the web of entanglement that I'm stuck in, so my heart can always feel peaceful, my words always stay gentle, and my actions remain calm and relaxed."

## **Na Mo E Li Ye – Nam Mô A Lợi Da**

Do you see how wonderful that is? So why not recite the Great Compassion Mantra? For today, let's recite that short line only.

Thank you for enjoying this morning's Dharma Espresso. Have a joyful and peaceful day!

Page | 3

**Dharma Master Heng Chang**

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

## Nam Mô A Lợi Da

Good morning, Các Bác, anh chị, đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay.

Chúng ta thường niệm chú Đại Bi, mình tụng như thế này:

Page | 4

“Nam mô hắc ra đát na đa ra dạ da  
Nam mô A Lợi Da  
Bà lô kiết đế,  
Thước bát ra da,  
Bồ đề tát đỏa bà da,  
Ma ha tát đỏa bà da,  
Ma ha ca lô ni ca da”

Đó là những cái huyền bí, linh nghiệm, linh thiêng nhất của chú Đại bi. Cái chữ “Nam mô hắc ra đát na đa ra dạ da”, có nghĩa là con quy mạng Tam Bảo, là Chân, Thiện, Mỹ. Quy mạng là trở thành Chân, trở thành Thiện, trở thành Mỹ. Nếu mình làm được chừng đó thôi, thì đủ sai. Mình không cần làm gì khác trong vũ trụ này cả.

Nhưng mà tại vì mình không thể nào trở thành Chân, thành Thiện, thành Mỹ, cho nên câu thứ nhì: “Nam mô A Lợi Da”. A Lợi Da là Arya. Arya là siêu thoát ra khỏi vòng sinh tử luân hồi. Đó là bậc Thánh, hôm qua mình có nói rồi, đó là bậc Thập Địa bỏ tất ra ngoài khỏi cái triền phược của vũ trụ cuộc sống này. Đó là bậc Thánh, bậc Thánh là không có bị kẹt trong sanh tử.

Thế nào là sanh tử? Sanh tử không có gì xa xôi cả, sanh tử là những chuyện hằng ngày mình cứ bị kẹt vào, bị vướng vào, bị dính vào, những thứ mà mình không thể nào tự tại được; mình nhìn và mỉm cười được. Những chuyện mà mình gọi là bị đụng độ. Mình đang ngồi ngon lành, có người tới ngồi cạnh bên mình ồn ào, là mình chịu không nổi rồi. Các Bác tưởng đi xi nê là sung sướng, nào ngờ Bác vô ngồi, người sau lưng để cái chân lên đầu của mình. Bác ngồi máy bay cũng vậy, Bác tưởng mình ngồi có thể bay sung sướng, không ngờ vừa ngồi, hai người bên cạnh dành đồ để tay cầm của Bác lên, hất tay của Bác xuống. Nhiều khi Bác muốn để vali lên trên, không còn chỗ để nữa, thành ra đụng độ nhiều cái. Nhiều trường hợp Bác muốn theo ý mình, mà không theo ý mình được. Nhiều khi Bác tức giận lung tung cả. Nhiều khi con cái mình, mình nói nó đường này, nó nói đường khác. Ý mình như vậy mà nó lại nghĩ chiều khác. Chồng vợ cũng vậy, nhiều khi mình nói, mình nghĩ là người ta hiểu mình, té ra không hiểu gì hết; làm cho mình cứ giằng co mãi. Chuyện nhỏ thôi Bác, tại sao mà ngày nào mình cũng phải đối phó với nó, ngày nào mình cũng phải đụng độ với nó. Chữ đụng độ là chữ người Việt mình dùng rất là hay; đụng giống như xe đụng đó Bác, không thể kiểm soát được. Bác đụng độ mà, đụng xong rồi thế nào cũng nổ cái đùng lên, và làm cho mình không bình an cả.

Cho nên, câu thứ nhì: “Nam mô A Lợi Da”, mình quy mạng bậc siêu việt, cái bậc ra ngoài sinh tử, tức là mình phải làm sao trong cuộc sống của mình, mình cũng nhìn thấy được những chuyện kẹt trong sinh tử luân hồi, là mạng lưới rối rắm này, tất cả mọi chuyện. Cho nên mình cần có một cái lòng, rất là quan trọng của cái đấng ra khỏi sinh tử; mà mình gọi là Kindness, là cái lòng hiền từ. Cái hiền từ này, là khi nào Bác biết không Bác? Tức là mình không có phản ứng, không có đụng độ. Mình cứ đụng là mình phản ứng liền. Hễ người ta nói một câu là mình chộp lại một câu liền. Thường thường người ta nói như vậy là mình thông minh lắm, giống như là miệng mồm mình thông minh lắm, lanh lắm. Nhưng mình không biết rằng, mười chuyện mình thông minh như vậy, tám chuyện phản ứng đó xảy ra từ

trong cái tiềm thức, từ trong cái tập khí, thói quen, từ trong những cái tánh xấu của mình. Và nhiều khi cái tánh xấu của mình, cái giận dữ trong đó, bây giờ tìm cách đánh lại để hả giận, để làm cho mình cảm thấy thoải mái, sung sướng, làm cho người ta đau khổ. Cho nên khi nào mình nói những câu dữ dằn, cái câu mình làm cho người ta đau thì mình lại được hả giận, sung sướng vô cùng. Thừa các Bác, cho nên khi mình snap back, tức là mình đập lại ngay lập tức, mình nói lại, thì thường thường mười câu, thì tám câu từ trong cái vùng phi lý trí, mình gọi là irrational, là bung ra; khó mà có những câu lý trí, trí huệ lắm; chỉ có hai câu trong mười câu thôi các Bác.

Như thế, cho nên chúng ta thường thường không nên kẹt mình vào trong mạng lưới rối rắm đó, bằng cách là dễ dàng lắm, mình ngừng lại ba chuyện rất là quan trọng:

Thứ nhất, chúng ta hãy tập mỉm cười. Mỉm cười đó để mình tự nhiên nhẹ nhàng trong tâm mình lại, cái hành động mình trở thành nhẹ nhàng với mỉm cười. Nhiều khi Bác chỉ cần làm cho cái môi mình động đậy chút xíu thôi, và mình hình dung trong tâm của mình là nụ cười thôi, là Bác thấy câu chuyện nó bắt đầu thay đổi.

Thứ nhì, thì mình hãy tập làm sao mà mình lan tỏa từ trong lòng một cái sự nhẹ nhàng vô cùng. Cái lan tỏa nhẹ nhàng, bình thản đó, nó không thuộc về thương yêu, cũng không thuộc về tha thứ. Nó giống như thuộc về sự chấp nhận, nhưng mà không phải sự chấp nhận. Cái sự nhẹ nhàng, bình thản đó chính là trạng thái của Sunyata, Chân Không đó Bác. Khi một chuyện xảy ra trước mặt mình, khi một người nói cái chuyện gì đó, mà mình có thể lan tỏa cái sự nhẹ nhàng bình thản đó, cái đó là Chân Không. Vì nó không làm mình kẹt trong cái mạng lưới rối rắm. Bác thấy không? Chân Không là kinh khủng lắm, một cái sự bình thản nhẹ nhàng vô cùng; và con mắt mình vẫn nhìn được mắt người ta, mình vẫn lắng nghe được người ta. Như Không Tử thường nói, mình “Thị nhi bất kiến”, nhìn nhưng không kẹt trong cái thấy, “Thính nhi bất văn”, nghe nhưng không kẹt trong chuyện cái nghe kia.

Nói như thế có nghĩa rằng là mình lan tỏa sự bình thản. Bây giờ các Bác học thêm một chuyện nữa, ngoài cái lan tỏa tình thương, lan tỏa sự quan hoài, bây giờ mình lan tỏa sự bình thản, nhẹ nhàng vô cùng. Do đó cái lời nói của mình không có reactive, không có phản ứng, lời nói nó tới một cách rất là tự tại. Cái lời nói mềm ra, không đánh người ta, không đánh ai cả, không phản ứng lại, không đập lại, không hả giận. Lời nói có một tính chất rất là nhẹ nhàng, phơi phới như làn gió thoảng qua. Công phu đó gọi là Kindness, các Bác. Công phu của sự hiền lành, cho nên người ta thường gọi là con mắt hiền lành đó là như vậy. Không phải hiền từ mà là hiền lành; tại vì nó không đánh ai cả, không trả đũa ai cả.

Thì thưa Bác, cái câu “Nam mô A Lợi Da”, câu đó thâm thúy, bởi vì nó giúp cho mình đạt được cái trạng thái bình thản vô cùng. Vượt ra ngoài cái rối rắm nhị nguyên đó. Thường thường chúng ta hãy ngồi yên lặng, các Bác không cần phải đọc nguyên bài chú. Thầy nghe nói: “Thưa Thầy, chú Đại Bi sao mà đọc khó quá”. Bác đọc một câu này thôi: “Nam mô A Lợi Da”, ngày nào Bác cũng đọc một câu “Nam mô A Lợi Da”, “Nam mô Arya”. Đọc một câu nhỏ như vậy thôi, mà mình nhớ rằng, khi đọc nhắm mắt lại và hãy nghĩ rằng: “Xin thần lực câu chú này cho con thể nhập vào cái sự bất nhị, ra khỏi cái mạng lưới rối rắm mà con đang kẹt; để lòng con lúc nào cũng bình thản, lời nói con lúc nào cũng nhẹ nhàng, hành vi của con lúc nào cũng mang đặc tính thật là thanh thản, phơi phới”. Các Bác thấy không? Quá hay, tại sao mình không trì chú Đại Bi đi? Bởi vậy cho nên ngày hôm nay đó, chúng ta hãy cùng nhau đọc câu chú này thôi, đọc cả ngày hôm nay.

## **Na Mo E Li Ye – Nam Mô A Lợi Da**

Rồi, cảm ơn các Bác đã thưởng thức cái café Pháp sáng nay. Chúc các Bác một ngày vui vẻ và tĩnh lặng.

**Thầy Hằng Trường thuyết giảng**

Page | 6

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