

Samadhi

Good morning everyone! Today's Dharma Espresso is about Samadhi.

Page | 1

During the Buddha's time, he paid much attention to the practice of his disciples. Every monk was trained in sitting meditation. The monks left home because they wanted to be liberated. To liberate themselves, they had to know how to reach deep concentration in meditation. To reach Samadhi, their bodies had to be physically fit. They had to practice yoga and breathing until their breath became very subtle and their mind very focused.

What is Samadhi then? It is the openness of the true mind. During the process of Samadhi meditation practice, the Buddha expounded, "Consider this example. When you take a candle outside and strike a match to light it, the wind will blow out the match, and there's no way you can light it. You need to find a place with no wind. Usually you would go inside, close the door to block out the wind, strike the match, and light the candle wick. Then the candle is lit and the room is lightened."

This was an ingenious example. It implied that the wind is our karmic force, bad habits, past memories, mistakes, misunderstandings, prejudices, haughtiness, greed, and especially our angry character which causes us to be short-tempered, explode easily, swear, hit, and criticize people all the time. This angry character is called karmic wind or karma. It obstructs our true mind from being open.

What is Samadhi in this example? It is the candle flame. The flame needs a catalyst (like friction) from a match for the candle to light, so the catalyst is very important. The ability to keep the candle wick burning is Samadhi; the flame is the True Mind, the light radiation is Wisdom or the power of wisdom. In the example above, the room with the door closed to block out the wind is Ethics or the power of ethics.

Thus, Ethics is like a fence to prevent karmic hindrances from arising or penetrating to bother us. Ethics is the ability to keep our mind focused. In our relationships with others, it is usually loving-kindness and forgiveness. In our work, it is the clear procedure, what to do first, what to do next. In our daily life activities, each task has rules and regulations like fences that we should not bypass; otherwise, the karmic wind will blow us away.

For example, every day, the best time for us to eat is in the morning or at noon, when our body is in its prime. At around 8pm or 9pm, our body gradually stops working hard and starts renewing itself. If we continue to eat and party till 1am or 2am, eating junk food, drinking

Samadhi – Ý Nghĩa của Samadhi

alcohol, taking drugs and other substances, we are going against the natural operation of our body. When we ruin our body, it means the karmic wind is blowing and ruining it.

Page | 2 Thus, Ethics is a set of rules and regulations we should have to enable the candle wick to light and shine. The candle is the material that creates Samadhi and nurtures our internal light. In the language of Avatamsaka Sutra, the candle is like the seed syllables or the seeds of light. The match is the inherent energy of the Buddhas and Bodhisattvas. We have to use that energy for the candle and the seed syllables to emit light.

The match represents four kinds of consciousness:

1. Body
2. Emotions, feelings
3. Thoughts
4. Habits

All the Buddhas and Bodhisattvas are free of them. Their bodies are Dharma bodies. Their feelings are great kindness and compassion, boundless forgiveness, and limitless acceptance. Their intellect is the infinite wisdom. Their habits are never stuck in the ego, but always allow the viewpoints, wisdom, and non-dualistic world to open out. That is the match. Therefore, the match needs a catalyst like we need to have faith. Having faith in the Buddha's character can enlighten their wisdom. When they're enlightened, their light can radiate to us. The wick is the seed syllable, the seed of light.

The wax candle also symbolizes four conditions:


1. The body must be still.
2. The breath must be subtle (correlating and merging with great kindness and compassion.)
3. Single-mindedness (focusing on visualizing the seed syllable of the seed of light).
4. The mantra flows nonstop.

The fourth feature is very important. Each seed syllable has a flowing mantra and that flow corresponds to the habitual energy, the endless opening of the True Mind of the Buddha. It's also similar to the endless flow of the sound of the mantra, the mantra consciousness. What is the mantra? It's the Buddha's words, the Buddha's consciousness. Therefore, each seed syllable, each seed of light has an accompanying mantra. When we nurture it, the light of the true mind naturally bursts out.

Samadhi – Ý Nghĩa của Samadhi

However, you can see that the light is not stillness, concentration, focused consciousness, or subtle breath. The light is not the mantra flow either. The nature of the light is the light itself, not part of anything, but thanks to the four conditions of the candle and the four kinds of consciousness manifested in the match, you will see your internal light radiating out. That is the opening of Samadhi which illuminates the power of wisdom. Samadhi and Wisdom go together.

Page | 3

This explanation is based on the spirit, philosophy, and practice of the 42 seed syllables in the Avatamsaka Sutra. It is not the common practice of the meditation which focuses on breathing that you are used to. So I hope you can come to the Mandala to practice one seed syllable which is JA . This is the seed syllable with the light spreading out so that our mind will always feel peaceful and gentle when we engage with the mundane world. The seed syllable JA also has a very interesting name: “Being Serene while Entering the Sea of the Mundane World”, which means entering with serenity while in the impure and chaotic sea of the mundane world.

Please listen carefully to this talk to realize how special this seed syllable JA is in our life. I will teach this seed of light in the upcoming Mandala, and we will visualize it every time we recite the Great Compassion Mantra.

Thank you for listening. Have a joyful and invigorating day.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Ethics - Samadhi - Wisdom Explained

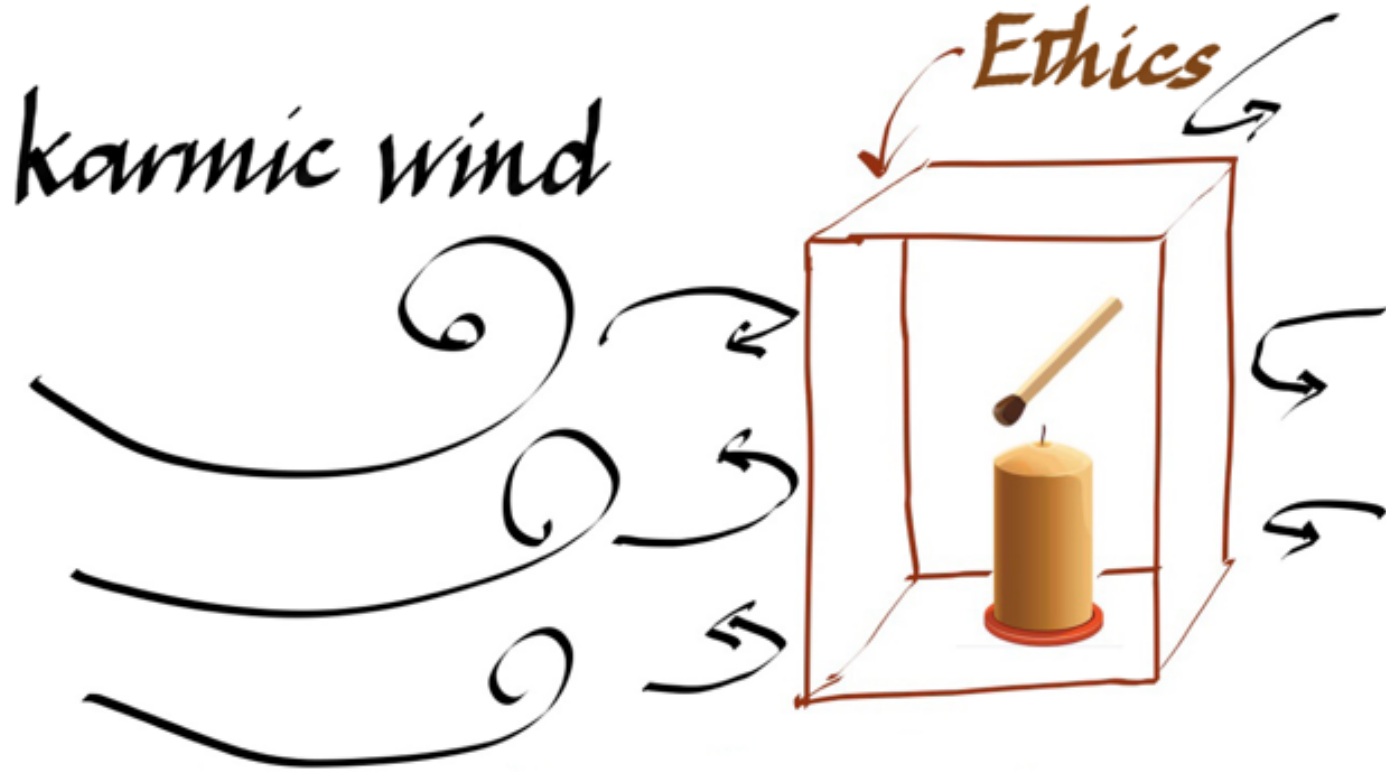


karmic wind

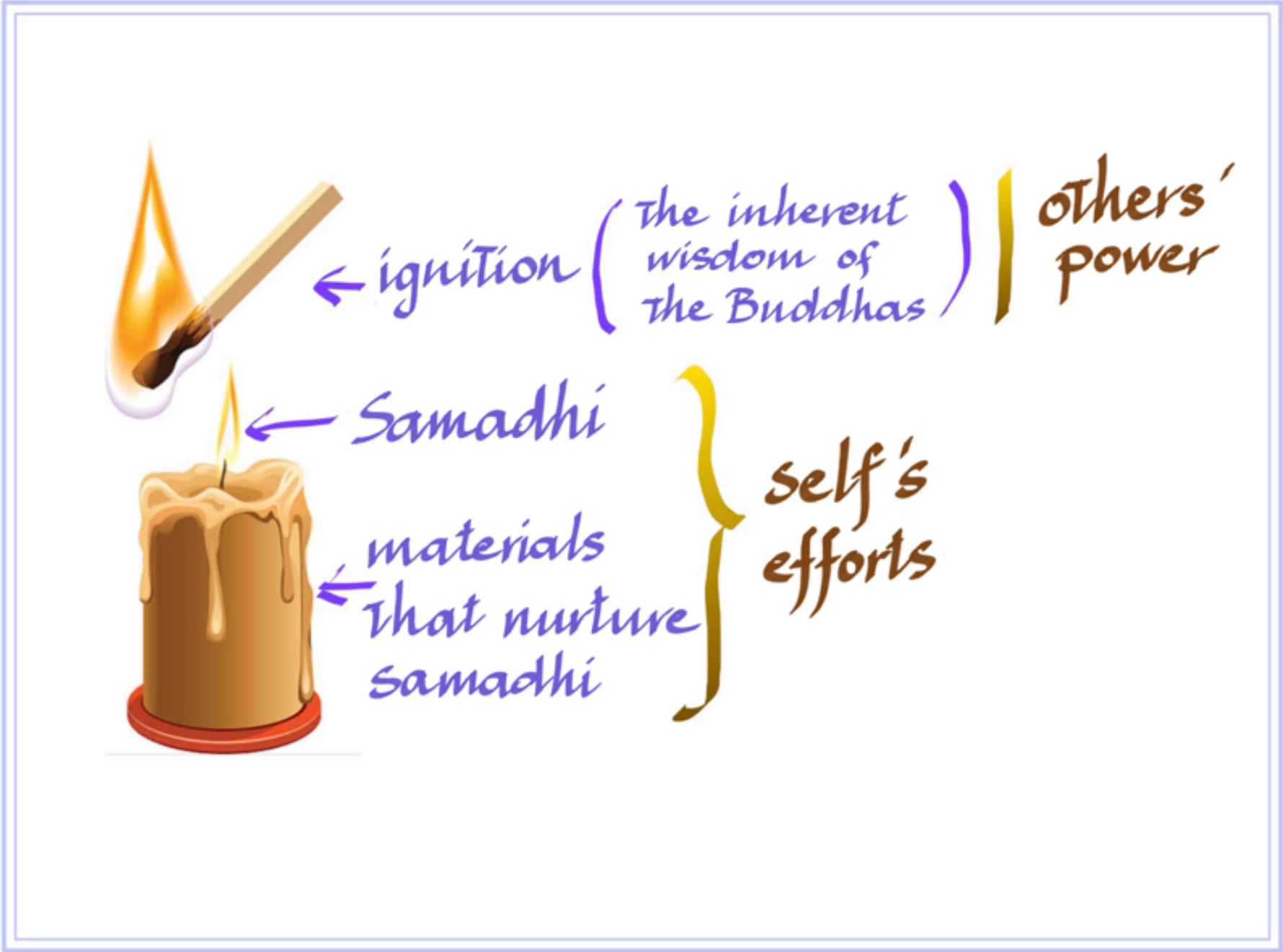
*blows out
the fire*



*karmic force: prejudices,
bad habits, arrogance ...*



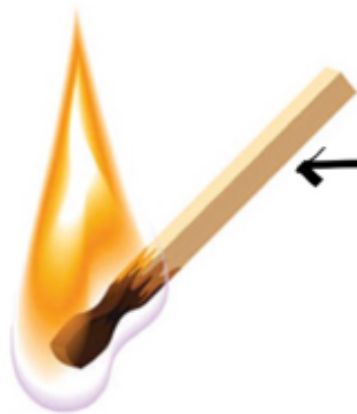
*ethics stop the karmic wind
from blowing out the light*





The flame
Samadhi
the unfolding
of the non-
dualistic
True Mind in
the dualistic world

the radiation
of the light
wisdom
the radiating
of samadhi,
penetrating and
illuminating all
the dualistic realms



← the match representing
the transcending wisdom
of the Buddhas and
Bodhisattvas



← the striking surface,
igniting the fire
representing our deep faith
in the Buddhas

<The transcending wisdom of the Buddha>



← The match has 4 elements;

1. The emptiness of the Dharma body
2. The limitless compassion and forgiveness
3. The boundless transcending wisdom
4. The manifestation of the nondualistic True Mind without obstruction and attachment to dualism

Candle: representing the materials that nurture samadhi:

*flame;
Samadhi*



- 1. Relaxed and unmoving body*
- 2. Subtle breath*
- 3. Singleminded focusing on a seed syllable*
- 4. Nonstop flow of mantra*



The meaning of the seed
syllable JA:

Merge with and dwell in the serene
and pure True Mind while living
in the confused dualistic world -

Ý Nghĩa của Samadhi

Page | 4 Good morning các Bác, anh chị. Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay.

Thầy xin nói về đề tài Định lực cho các Bác nghe. Thời đức Phật tại thế, ngài rất chú trọng tới chuyện tu luyện của những vị tăng, vị tăng nào cũng phải tập tu luyện, vị tăng nào cũng phải ngồi thiền. Lý do mà các vị tăng đó xuất gia là bởi vì họ muốn giải thoát. Muốn giải thoát thì họ phải biết thiền định. Muốn thiền định thì họ phải có thân thể rất tốt, họ phải tập luyện yoga, tập luyện hơi thở cho vi tế, tập luyện giữ tâm cho chính, và họ phải tập luyện làm sao mà có được cái thiền định.

Như thế thiền định nghĩa là gì? Thiền định có nghĩa là sự khai mở của chân tâm. Trong quá trình tu tập thiền định, đức Phật có thí dụ rằng, “Con cầm đèn cầy ra bên ngoài, lấy diêm quẹt đốt đèn sáp lên, thì lửa ở diêm quẹt sẽ bị gió thổi tắt đi. Do đó con không thể nào đốt được, con phải tìm chỗ đứng gió, thông thường con đi vào trong phòng, đóng cửa lại để gió không thổi vào; con mới quẹt diêm lên, châm vào trong tim đèn, thì ánh sáng mới tỏa ra và phòng sẽ sáng lên”.

Thưa các Bác, thí dụ đó rất là hay, thí dụ đó nói rằng gió là nghiệp lực, là những thói quen xấu, những ký ức về quá khứ, những chuyện mình làm sai lầm, những chuyện mình nghĩ sai lầm, thành kiến, sự kiêu ngạo, lòng tham, nhất là cái tánh giận lẫy, lúc nào cũng giận dữ, lúc nào cũng short temper, đụng tới là nổ đùng đùng, mắng chửi, đánh đập, chê bai... Đặc tánh giận dữ đó, bừa bãi phê bình người này, bừa bãi phê bình người kia gọi là gió nghiệp hay là nghiệp.

Vì gió nghiệp đó cản trở sự khai mở của chân tâm của mình, như thế trong ví dụ này, định lực là cái gì? Định lực chính là lửa của ngọn đèn sáp. Lửa cần sự xúc tác từ một diêm quẹt để châm cho ánh sáng đèn cầy được cháy lên nên sự xúc tác quan trọng lắm. Cái khả năng giữ cho tim đèn cháy mãi là Định lực, ánh lửa chính là Chân tâm, và sự tỏa sáng là Huệ hay là Huệ lực. Như vậy trong thí dụ trên, cái phòng có cửa đóng lại để gió không vào được là Giới hay Giới lực.

Như thế Giới là rào cản cho nghiệp chướng đừng trở dậy, đừng thâm nhập vào phá mình. Giới là khả năng giữ cho tâm đừng bị giao động. Thường thường trong quan hệ của mình với người khác, thì đó là tình thương, sự tha thứ. Trong việc làm của mình thì đó là sự rõ ràng từng bước, điều gì làm trước, điều gì làm sau. Trong quan hệ của mình đối với tất cả những việc mình làm trong cuộc sống, mỗi chuyện đều có quy luật, quy tắc, mình không nên vượt

Samadhi – Ý Nghĩa của Samadhi

qua; những quy luật, quy tắc đó tạo thành rào cản, khi mình vượt qua nhiều thì mình sẽ bị gió nghiệp thổi đi.

Page | 5

Thí dụ như chuyện ăn uống, mỗi ngày mình nên ăn vào lúc thân thể tốt nhất là khoảng sáng hoặc trưa. Buổi tối khoảng 8, 9 giờ, thân thể mình từ từ ngưng hoạt động để bắt đầu tái tạo lại, nhưng nếu mình vẫn tiếp tục ăn, và nhiều khi 1, 2 giờ sáng mình vẫn party, ăn những thứ làm cho thân xác mệt mỏi, uống rượu, uống thuốc độc, thuốc bậy bạ, thì là mình đi ngược lại với sự vận hành tự nhiên của vũ trụ thân xác, mình phá hoại cái thân và cũng tức là gió nghiệp đang thổi và phá tung đi.

Như thế thì các Bác thầy Giới là khuôn phép mình phải có, để có thể khai mở được ánh sáng, để tìm đèn có thể được sáng và đèn cầy chính là những chất liệu tạo ra Định lực, chất liệu để nuôi dưỡng cái ánh sáng của nội tâm.

Trong ngôn ngữ kinh Hoa Nghiêm, đèn cầy chính là những chủng tử tự, hay là hạt giống quang minh. Diêm quẹt là năng lượng sẵn có của chư Phật, chư Bồ tát. Mình phải sử dụng năng lượng đó để cho đèn cầy hay chủng tử tự của mình phát sáng ra.

Diêm quẹt tượng trưng cho bốn tâm thức:

1. Thân xác
2. Cảm xúc, cảm tình
3. Tư tưởng
4. Thói quen
- 5.

Tất cả chư Phật, chư Bồ tát, đều là rỗng rang hết. Thân của ngài là Pháp thân. Tình cảm của ngài là lòng đại từ, đại bi, lòng tha thứ vô biên, lòng bao dung vô tận. Trí thức của ngài là trí huệ không biên giới. Thói quen của ngài là thói quen hoàn toàn không dính vào bản ngã, thói quen mà lúc nào cũng để cho quan niệm, trí huệ, cảnh giới bất nhị lan tỏa. Đó là diêm quẹt.

Cho nên diêm quẹt cần sự xúc tác, tức là phải cần mình có niềm tin. Sự tin tưởng vào đặc tánh của đức Phật mới làm cho trí huệ bùng sáng, trí huệ của các ngài bùng sáng thì mới lan tỏa tới mình. Tim đèn là chủng tử tự, hạt giống quang minh.




Đèn cầy sáp cũng tượng trưng cho bốn điều kiện:


1. Thân phải bất động
2. Hơi thở phải vi tế (tương quan, tương nhập với lòng đại từ, đại bi)
3. Sự chuyên chú (chuyên chú vào sự quán tưởng chủng tử tự của hạt giống quang minh)
4. Dòng chú không ngừng lưu chuyển

Samadhi – Ý Nghĩa của Samadhi

Đặc tính thứ tư rất quan trọng. Vì mỗi chủng tử tự có dòng chú lưu chuyển, sự lưu chuyển đó cũng tương ứng với tập khí, sự không ngừng khai mở chân tâm của Phật. Cũng tương tự với sự không ngừng ở trong dòng âm thanh, tâm thức thần chú. Thần chú là gì? Thần chú là lời của Phật, là tâm thức của Phật. Cho nên mỗi chủng tử tự, mỗi hạt giống quang minh đều có một câu chú đi theo. Như thế, khi mình nuôi dưỡng nó, thì tự nhiên ánh sáng chân tâm bùng nổ lên. Nhưng các Bác thấy ánh sáng không phải là sự bất động, ánh sáng không phải là sự chuyên chú, ánh sáng cũng không phải là tâm thức chuyên chú hay hơi thở vi tế, ánh sáng đó cũng không phải là dòng chú. Ánh sáng bản thân nó là ánh sáng, không thuộc gì cả, nhưng nhờ bốn điều kiện của đèn sáp và nhờ 4 tâm thức thể hiện trong diêm quẹt, các Bác sẽ thấy ánh sáng nội tâm mình lan tỏa ra, đó là sự khai mở của định lực, sự khai mở định lực làm tỏa sáng huệ lực. Định và Huệ đi với nhau.

Page | 6

Giải thích này dựa vào tinh thần và triết lý cũng như sự tu tập của 42 chủng tử tự trong kinh Hoa Nghiêm, không phải là sự tu tập của thiền định hít thở thông thường mà các Bác đã quen rồi. Cho nên Thầy hy vọng là các Bác có thể tới tu tập một chủng tử tự trong Mandala, chủng tử tự đó chính là chủng tử JA . Chủng tử JA  là chủng tử tự mà ánh sáng lan tỏa để khi chúng ta đi vào trong cuộc sống phàm tục thì tâm mình lúc nào cũng thanh tịnh, nhẹ nhàng. Chủng tử tự JA  còn có cái tên rất là hay gọi là Nhập Thế Gian Hải Thanh Tịnh. Nhập vào sự thanh tịnh ở trong biển ô trược của thế gian.

Xin các Bác lắng nghe bài này chút xíu, để thấy được chủng tử JA  này là một đặt biệt vô cùng trong cuộc sống của mình và hạt giống quang minh này Thầy sẽ dạy trong kỳ Mandala sắp tới, và mỗi lần mình trì chú Đại Bi, mình đều quán chủng tử tự này.

Cám ơn các Bác đã lắng nghe, chúc các Bác một ngày vui, và tinh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

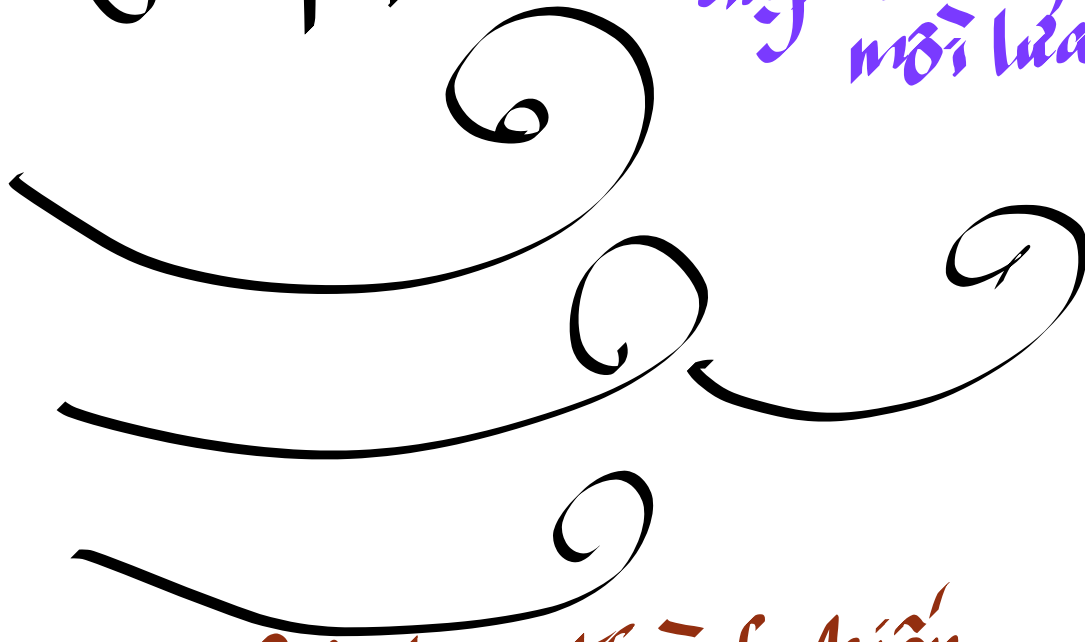
Nhóm Đánh Máy và Phiên Dịch Hội Từ Bi Phụng Sự thực hiện.

Giải thích Giải Định Huệ



Nghiệp phong

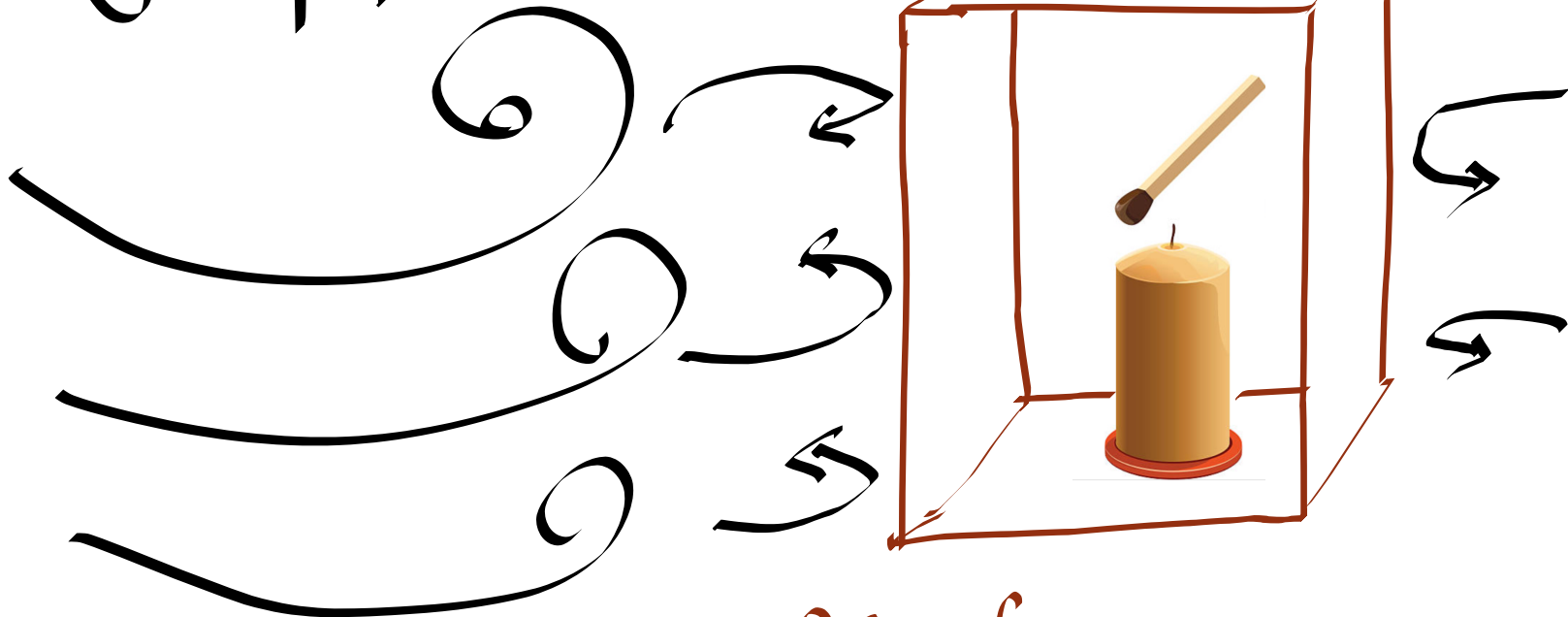
đập tắt
mỗi lửa



nghiệp lực: thành kiến,
thói quen xấu, kiêu ngạo ...



Nghiệp phong



giới ngăn chặn nghiệp phong
xâm vưu dập tắt lửa sáng



Tha lực

← xúc tác (trí tuệ của chư
phật, chư bồ tát)

← Định lực



← chất liệu
môi trường
Định lực

tạ lực

Ánh lửa
Định

Tức là sự
khởi mở của
Chân Tâm
bất nhị trong
vũ trụ nhị nguyên



Sự tỏa sáng của lửa
Hiệ

thực là sự lan tỏa
của định lực,
chiến thắng và sáng
soi mọi cảnh giới
nhị nguyên



← xúc tác (trí huệ sẵn có của chư Phật)

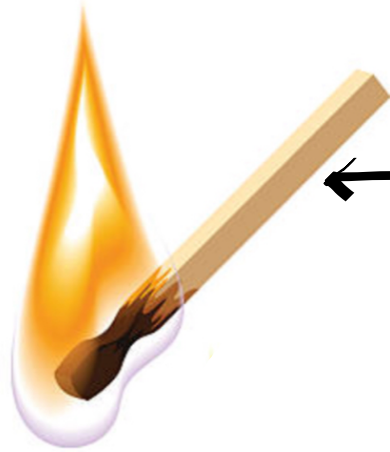
Tha
Lực

← Định Lực



← chất liệu
môi trường
Định Lực

tự Lực



← Cây diêm quẹt tượng trưng cho
trí tuệ siêu việt của
Chúa Phật bồ tát



← Hộp quẹt lăm xúc tác,
bật ra lửa
tượng trưng cho lòng
tín thâm sâu của ta
vào chúa Phật

Trí huệ siêu việt của Phật



← Cây diêm quẹt gồm có 4 yếu tố:

1. phấp thân rỗng rỗng
2. Lòng đại bi vô hạn
lòng tha thứ bao dung vô ngần
3. Trí huệ siêu việt vô biên
4. Sự hiển hiện của Chân Tâm
bất như trong thời quên và
tâm thức tử tại không kẹt,
không chấp trước vào ngũ nguyên

Cây đèn sáp: tượng trưng cho chất liệu
mười đấng định lực. Có

hĩa:
định lực
↳



4 việc:

1. Thân bất động thư giãn
2. Hơi thở vi tế
3. Tâm chuyên nhất vào quán chúng tử tử
4. Tâm trí giữ miên mật đồng chú bất gián đoạn

☯ JA

Ý nghĩa của hạt giống
quang minh JA :

Nhập vào, sống trong Chân Tâm
thành tịnh khí ở trong cõi trần
gian nhị nguyên hỗn loạn.