Thien Minh - Chin Yeu to Thien Quan - 00

Chín Yếu Tố Thiền Quán (Thiên Minh)

Thien Minh - Chin Yeu to Thien Quan - 00

font

Chín yếu tố phát triển Thiền Quán
Thiền sư Kundalàbhivamsa
Việt dịch: Tỳ kheo Thiện
Minh, 1998
Mục lục Lời Giới Thiệu

Lời Nói Đầu

Chương I - Tu Tập Thiền Quán

a. Thiền quán

b. Phương pháp niệm thân

c. Chú niệm trong khi đi

d. Từ chuyển động dần dần đến việc thấy ra sinh diệt

e. Chú niệm từng chi tiết

f. Chú niệm trong khi ăn

g. Phương pháp niệm thọ

h. Phương pháp niệm tâm

i. Phương pháp niệm pháp

Chương II - Yếu Tố Thứ Nhất

a. Lợi ích của việc hành thiền

b. Cơ hội để hành thiền rất hiếm hoi

c. Yếu tố thứ nhất giúp phát triển ngũ quyền của hành giả

Chương III - Yếu Tố Thứ Hai

a. Làm thế nào để chú niệm một cách cẩn trọng và thấu suốt

b. Làm thế nào để chú tâm ở ngay trong hiện tại

c. Làm thế nào để thấy pháp chơn đế

d. Thiền chỉ và Thiền quán

e. Phương pháp quán niệm để khắc phục thọ khổ

f. Làm thế nào để vượt qua thọ lạc

g. Phương pháp chú niệm để vượt qua thọ xả

Chương IV - Yếu Tố Thứ Ba (Phần 1)

a. Khả năng chú niệm liên tục của hành giả

b. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ nhất

c. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ hai

d. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ ba

Chương V - Yếu Tố Thứ Ba (Phần 2)

a. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ tư

b. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ năm

c. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ sáu

d. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ bảy

1. Trong khi đi

2. Trong khi đứng

3. Trong khi ngồi

4. Trong khi nằm xuống để ngủ

5. Trong khi ngủ

Chương VI - Yếu Tố Thứ Tư

a.Trú xứ thích hợp

b. Hành xứ thích hợp

c. Lời nói thích hợp

1. Ít ham muốn

2. Tri túc với vật dụng

3. Thích sống nơi yên tỉnh

4. Và tránh tụ tập bạn bè

5. Tinh tấn hành thiền

6. Có Giới

7. Có Định

8. Có Tuệ

9. Giải thoát

10. Giải thoát tri kiến

d. Người thích hợp

e. Thức ăn thích hợp

f. Khí hậu thích hợp

g. Oai nghi thích hợp

Chương VII - Yếu Tố Thứ Năm

a.Nguyên nhân dẫn đến Định

b.Mức độ Tuệ giác mà hành giả đã đạt được

c. Hoàn cảnh sống mà hành giả đã huân tập trong đời này và những đời trước

d.Hai hạng người đắc pháp chậm

1. Khó hành đắc chậm

2. Dễ hành đắc chậm

Chương VIII - Yếu Tố Thứ Sáu

a. Chế ngự tâm trạo cử

b. Chế ngự tâm chán nản

c. Hôn trầm dẫn đến sự uể oải, thụ động

d. Tu tập tinh tấn giác chi

e. Nếu không tinh tấn thì u sầu phát sanh

f. Tu tập hỷ giác chi

1. Tiểu hỷ

2. Sát na hỷ

3. Hải triều hỷ

4. Thăng thượng hỷ

5. Sung mãn hỷ

g. Tu tập trạch pháp giác chi

Chương IX - Yếu Tố Thứ Bảy

Thân thể và sức khỏe

Chương X - Yếu Tố Thứ Tám

Chương XI - Yếu Tố Thứ Chín

a. Một tăng sinh chứng quả A La Hán

b. Tứ Diệu Đế trong "giàu" và "nghèo"

c. Thuyết giảng và thực hành

d. Không chú tâm trọn vẹn thì không có lợi ích gì

e. Hai lý do khiến cho không thể tiếp thu giáo pháp

f. Sự thuyết giảng không rốt ráo không thể dẫn đến giải thoát

Lời bạt

Tham khảo từ vựng Pàli - Việt

-ooOoo-

Lời giới thiệu Hạnh phúc thực sự trong cuộc sống không chỉ đơn thuần đạt được bằng các phương tiện vật chất , cũng như những tiến bộ do nền khoa học hiện đại mang lại, mà còn cần phải được kết hợp với sự phát triển về tinh thần theo một định hướng cao thượng, trong lành bằng một phương pháp đúng đắn.

Trong dòng lịch sử văn minh của nhân loại cách đây hơn 25 thế kỷ, những lời dạy về một nghệ thuật sống hoàn hảo, an bình và hạnh phúc ngay trong hiện tại, một pháp môn tu tập có khả năng đưa đến giải thoát hoàn toàn mọi khổ đau được Đức Phật, bậc Thầy của cả Chư Thiên và Nhân loại, tuyên bố trong bài kinh Đại Niệm Xứ Mahàsatipatthàna. Hiện nay, Thiền Quán Tứ Niệm Xứ Vipassanà được phổ biến rộng rãi do những vị Thiền Sư nhiều kinh nghiệm đã thành đạt trong Pháp Hành, giảng dạy trong các Tự viện, Thiền viện trên khắp thế giới.

Nhận thấy quyển " Chín yếu tố phát triển Thiền Quán " của Ngài Thiền Sư Sayàdaw U Kundalàbhivamsa (người kế thừa của Hòa thượng Thiền Sư Mahàsi), được Đại Đức Thiện Minh phiên dịch từ bản chữ Anh rất có giá trị . Tác giả đã là một Giảng Sư dạy Thiền lỗi lạc từ năm 1956 đến nay nên nội dung những bài giảng trong quyển sách này chứa đựng rất nhiều kinh nghiệm của Ngài về cả hai lãnh vực Pháp Học và Pháp Hành . Vì vậy, chúng tôi mạn phép Ngài sử dụng quyển sách này làm giáo trình giảng dạy môn Thiền học tại Học Viện Phật Giáo Việt Nam, Tp. Hồ Chí Minh., Thiền viện Vạn Hạnh và trong các khóa Thiền tích cực ở Thiền viện Phước Sơn, Chùa Kỳ Viên....

Thay mặt phòng ấn hành Kinh điển Phật giáo Nam tông, Kỳ Viên Tự trân trọng tán dương và giới thiệu dịch phẩm này đến quý vị và các bạn có duyên lành trong Pháp môn Thiền Quán Tứ Niệm Xứ Vipassanà.

Ước mong tất cả chúng sanh đều được an lành hạnh phúc.

Hạ '98

Tỳ kheo Tăng Định

Lời Nói Đầu Tứ Niệm Xứ là một phương pháp tu tập để giác ngộ hoàn toàn, đồng thời cũng là một nghệ thuật sống lành mạnh. Nếu Tứ Niệm Xứ đưa đến sự Giác Ngộ và tô điểm cho một nghệ thuật sống thì không dành riêng cho ai cả mà ai cũng có thể tu tập và thực hành được.

Tu tập Tứ Niệm Xứ là để có hạnh phúc và an lạc cho hiện tại. Tứ Niệm Xứ là suối nguồn của tình thương và sự giác ngộ. Như vậy chúng ta hãy ưu tiên thực tập pháp môn này hằng ngày trong cuộc sống.

Gần đây có thể nói, Thiền Viện Phước Sơn, Vạn Hạnh, Bửu Long, Bửu Thắng, Kỳ Viên... liên tục mở những khóa thiền cho các hành giả tu tập Tứ Niệm Xứ, việc làm này nói lên nghĩa cử kế thừa sứ mệnh hoằng dương pháp hành của các vị Thiền Sư tiền bối trong quá khứ. Hòa Thượng Kim Triệu, Đại Đức Trí Dũng, Đại Đức Nagasena, Cư sĩ Thảo và cư sĩ Trần Thị Thu mỗi lần về Việt Nam thăm quê hương đều có đến những Thiền viện này để hướng dẫn Thiền Tứ Niệm Xứ cho những hành giả ở đó.

Sở dĩ quyển "9 yếu tố phát triển Thiền Quán" này đến tay quí độc giả là nhờ nhân duyên cô Trần Thị Thu tặng chúng tôi. Sau đó chúng tôi đọc và nhận biết ngay đây chính là một quyển sách "Giáo Tài""của Hòa Thượng Thiền Sư Sayàdaw U Kundalàbhivamsa dành để dạy cho các hành giả thuộc những trung tâm Thiền ở Miến Điện, Mỹ, Anh và Pháp v.v....

Chúng tôi thiết nghĩ, một quyển sách Thiền quan trọng và có nội dung vô cùng phong phú như vậy thì không thể nào thiếu cho một hành giả tu tập Thiền Quán ở Việt Nam được. Do đó chúng tôi bắt tay vào công tác dịch thuật. Vì là nội dung Thiền học nên chúng tôi gặp phải những khó khăn lúc ban đầu về thuật ngữ chuyên môn, nhưng cuối cùng chúng tôi cũng đã hoàn thành một cách tốt đẹp.

Dịch phẩm được hoàn thành là nhờ Sư cô Liễu Pháp nhiệt tình giúp chúng tôi đối chiếu lại bản dịch một lần nữa để bổ sung những chỗ thiếu sót và làm cho câu văn càng thêm trong sáng hơn.

Xin chân thành cám ơn Thượng Tọa Viên Minh, Đại Đức Thiện Nhân đã đọc lại bản dịch và nhị vị đã đóng góp không nhỏ về mặt văn chương cũng như tư tưởng trước khi dịch phẩm ra đời.

Xin tán thán và ghi nhận công đức của quí Phật Tử gần xa đã âm thầm hỗ trợ tài chánh cho chúng tôi trong công tác in ấn này, nhất là chư Phật Tử chùa Kỳ Viên, và đặc biệt hơn, hai Tín nữ Trần Thị Thu, Trần Thị Chi.

Nguyện cầu hồng ân Tam Bảo luôn gia hộ cho quí vị có sức khỏe và an vui trong Chánh pháp.

Chùa Kỳ Viên, ngày 8 tháng 3 năm 1998

Tỳ kheo Thiện Minh

-oOo-

01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | Mục lục

Chân thành cám ơn Tỳ kheo Thiện Minh đã gửi tặng phiên bản điện tử

(Bình Anson, 11-2000)

[Trở về trang Thư Mục]

update: 15-11-2000

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