Nguyen Duy Nhien - 30 ngay Thien Quan - 00

Nguyễn Duy Nhiên — Thiền Quán & Lời Kinh Xưa

Nguyen Duy Nhien - 30 ngay Thien Quan - 00

Trang gốc

Trang web BuddhaSasana

Times (Unicode) font

Ba Mươi Ngày Thiền Quán

Kim Chỉ Nam Thiền Vipassana

Nguyên tác: The Experience of Insight,

Joseph Goldstein, 1976

Dịch giả: Nguyễn Duy Nhiên, 1992

Nhà Xuất Bản Sinh Thức

Điện thoại: (703) 787-3377

Điện thư: sinhthuc@sinhthuc.org

Trang nh à: http://www.sinhthuc.org

Mục lục

[00] LỜI GIỚI THIỆU

[01] Buổi tối thứ nhất: LỜI DẠY MỞ ĐẦU

Buổi tối thứ hai: BÁT CHÁNH ĐẠO

Buổi sáng thứ ba: BÀI THỰC TẬP: CẢM THỌ

Buổi tối thứ tư: CHÚ Ý ĐƠN THUẦN

Buổi sáng thứ n ăm: B ÀI THỰC TẬP: TƯ TƯỞNG

Buổi tối thứ n ăm: KHÁI NIỆM V À THỰC TẠI

[02] Buổi sáng thứ sáu: Bài thực tập - NHỮNG ĐỐI TƯỢNG CỦA CẢM GIÁC

Buổi tối thứ bảy: NHỮNG MẪU CHUYỆN

Buổi sáng thứ tám: Bài thực tập - TÁC Ý

Buổi sáng thứ chín: Bài thực tập - ĂN TRONG CHÁNH NIỆM

Buổi tối thứ chín: NGŨ TRẦN CÁI

Buổi sáng thứ mười: B ài thực tập - QUÁN TÂM THỨC

Buổi tối thứ mười: DŨNG SĨ

[03] Buổi sáng thứ mười một: TRÒ CHƠI ĐỊNH TÂM

Buổi tối thứ mười hai: Ba Trụ Pháp - BA-LA-MẬT

Buổi tối thứ mười ba: THÁNH JOHN và THÁNH FRANCIS

Buổi tối thứ mười bốn: TỨ DIỆU ĐẾ

Buổi tối thứ mười l ăm: SỰ CƯƠNG QUYẾT NỬA VỜI

[04] Buổi tối thứ mười sáu: NGHIỆP QUẢ

Buổi tối thứ mười bảy: Bài thực tập - HÔN TRẦM

Buổi tối thứ mười tám: SỰ TRONG SẠCH VÀ HẠNH PHÚC

Buổi tối thứ mười chín: TÍN NGƯỠNG

[05] Buổi tối thứ hai mươi mốt: THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN

Buổi tối thứ hai mươi hai: CHẾT VÀ TỪ BI

Buổi tối thứ hai mươi l ăm: ĐẠO

Buổi tối thứ hai mươi sáu: THẤT GIÁC CHI

Buổi tối thứ hai mươi chín: CON ĐƯỜNG CỦA PHẬT

Buổi sáng thứ ba mươi: KẾT THÚC

-ooOoo-

LỜI GIỚI THIỆU

Quyển sách này, The Experience of Insight, không phải là một quyển sách đặ t nặng vào phần lý thuyết, mà là một quyển sách chú trọng về sự thực hành. Joseph Goldstein là một thiền sư Hoa Kỳ. Ông đ ã sống nhiều n ă m ở Thái Lan và Ấn Độ để học thiền Vipassana, một pháp thiền quán thuộc truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy, dưới sự hướng dẫn của các thiền sư nổi tiếng đươ ng thời như các ngài Munindra, Goenka, Sayadaw... Sau một thời gian, ông trở về Hoa Kỳ để mở một thiền viện và hướng dẫn những khóa tu thiền nhiều ngày tại Barre, Massachusetts. Hiện nay tại thiền viện này, số thiền sinh đế n tham dự mỗi n ă m rất đô ng, trong đó có cả những bậc đ ã xuất gia.

Joseph Goldstein là một vị thầy rất đặ c biệt. Ông có lối dạy giản dị và trực tiếp, đ i thẳng vào vấn đề . Lời ông nói rất dễ hiểu và rõ ràng, vì nó đượ c xuất phát từ kinh nghiệm thực hành của ông. Trong quyển sách này, ta có thể cảm nhận đượ c rằng những lời ông dạy đề u đượ c bắt nguồn từ sự chứng nghiệm của ông qua công phu thực tập thiền quán nhiều n ă m.

Ông Joseph Goldstein dạy thiền Vipassana như là một phương pháp giúp ta nhìn thấy đượ c chân tướng của sự vật, không bị thành kiến, óc phân biệt làm lu mờ. Những bài pháp của ông gồm những phương thức thực hành thực tiễn, dạy cho các sống không dính mắc, với một tâm từ bao la. Nhưng ông bao giờ cũng giữ đượ c một đứ c tính quan trọng là tánh khôi hài, nó giúp cho học trò của ông đượ c thoải mái trong những khóa

tu thiền tích cực nhiều ngày.

Đây là một quyển sách thực hành, một kim chỉ nam cho những ai muốn học về thiền quán Vipassana, một pháp môn thiền thuộc truyền thống Nguyên Thủy Phật giáo. Quyển sách này ghi lại những bài giảng, lời chỉ dẫn của ông Goldstein trong suốt thời gian khóa tu ba mươi ngày của ông. Trong đó có cả phần trả lời cho những thắc mắc, khó kh ă n do các thiền sinh nêu lên, sau mỗi ngày thực tập. Cả khóa tu thiền ba mươi ngày đượ c diễn ra trong sự im lặng tuyệt đố i, chỉ trừ phần vấn đá p. Chương trình mỗi ngày gồm có ngồi thiền và đ i kinh hành xen kẽ nhau, bắt đầ u từ lúc 5:00 sáng cho đế n khuya. Thường thì mỗi khóa như vậy có khoảng từ 50 đế n 200 thiền sinh thực tập chung với nhau.

Thiền quán là một phương pháp để thấy đượ c tâm mình. Nhưng sự hiểu biết ấy không thể có đượ c bằng lý luận, kiến thức mà bằng sự thực hành. Những lời dạy của ông Joseph Goldstein rất thực tế và có ích lợi, không những chỉ trong khi ngồi thiền mà còn trong lúc sống ở ngoài đờ i. Đây là một quyển sách thực hành rất giá trị, có thể làm bạn đồ ng hành hướng dẫn, nhắc nhở ta trên suốt con đườ ng tu học.

Sinh Thức

-ooOoo-

Đầu trang | Mục lục | 01 | 02 | 03 | 04 | 05

Source: Thư viện Hoa Sen, http://www.thuvienhoasen.org

[Trở về trang Thư Mục]

last updated: 15-12-2003

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