Thien Noi Quan - 00

Thiền Nội Quán

Thien Noi Quan - 00

Vietnamese, with Unicode Times font

KINH NGHIỆM NỘI QUÁN

Một Hướng Dẫn Đơn Giản, Trực Tiếp Về Pháp Hành Thiền Phật Giáo

THE EXPERIENCE OF INSIGHT

A Simple and Direct Guide to Buddhist Meditation

Joseph Goldstein

Chánh Trực dịch

Nhóm Thiền Minh Tuệ

Virginia, Hoa Kỳ

2003

Mục lục

Phần I

Tối thứ 1: khai mạc và bắt đầu hướng dẫn

Tối thứ 2: Bát Chánh Đạo

Sáng Thứ 3: Hướng dẫn: Những Cảm Giác

Tối Thứ 4: Thuần Quan Sát

Sáng Thứ 5: Hướng dẫn: Tư Tưởng

Phần II Tối Thứ 5: Khái Niệm và Thực Tế

Sáng Thứ 6: Hướng dẫn: Nhận Thức Đối Tượng

Trưa Thứ 7: Những Câu Chuyện

Sáng Thứ 8: Hướng dẫn: Tác Ý

Sáng Thứ 9: Hướng dẫn: Ăn

Tối Thứ 9: Những Chướng Ngại

Sáng Thứ 10: Hướng dẫn: Thức

Tối Thứ 10: Người Chiến Sỉ

Sáng Thứ 11: Trò Chơi Tập Trung

Tối Thứ 12: Ba Rường cột của Pháp & Ba La Mật

Tối Thứ 13: Thánh John Và Thánh Francis de Sales

Tối Thứ 14: Tứ Diệu Đế

Phần III

Trưa Thứ 15: Nửa Chặng Đường Tiến Hóa

Tối Thứ 16: Luật Nghiệp Quả

Trưa Thứ 17: Hướng dẫn: Tâm thư Giản Tâm Chìm Đắm

Tối Thứ 18: Trong Sạch và Hạnh Phúc

Trưa Thứ 19: Niềm Tin

Tối Thứ 21: Mười Hai Nhân Duyên

Tối Thứ 22: Chết và Tâm Từ

Tối thứ 25: Đạo

Phần IV

Tối Thứ 26: Những Yếu Tố Chứng Ngộ

Tối Thứ 29: Đường lối Phập Giáo

Sáng Thứ 30: Tổng Kết

-ooOoo-

Lời Nói Đầu

T hỉnh thoảng, một cuốn sách có giá trị ra đời được các thiền sinh đặc biệt quan tâm đến. Tôi liên tưởng đến những cuốn sách của Suzuki Roshi như Tâm Thiền, Tâm Sơ Cơ và những lời viết của Carlos Castaneda về lời giáo huấn của Don Juan. Quyển sách nầy cũng là một.

Đây là công khó của một giáo viên thiền, trẻ, người Hoa Kỳ và, hơn thế, nó nói lên từ cái không, khoảng không yên lành, có sự tương ưng đến những lời dạy của các vị hiền triết cổ xưa từ những phong tục tập quán khác nhau.

Joseph Goldstein là một giáo viên thiền tài ba. Như những vị Thiền Sư giỏi, anh ta là một phương tiện truyền bá giới thiệu và sống lại kiến thức cổ xưa trong sự rối rắm của thế giới hiện đại nầy. Những lời nói của anh vang vọng một cách rỏ ràng, bởi vì nó xuất phát từ kinh nghiệm bản thân của anh. Anh đã trải qua nhiều năm sống tu học thiền ở Ấn Độ. Bây giờ anh đem về quốc gia mình một sự hiểu biết sâu sắc rút ra từ nhiều năm thực hành đó.

Anh dạy phương pháp thiền như thị - thấy mọi sự vật, sự kiện như đang là. Những bài thuyết giảng của anh là những hướng dẫn thực tiển học cách sống như thế nào với buông xả và tâm từ. Và từ đầu đến cuối quyển sách, anh luôn giữ một phẩm chất cần thiết cho một người dạy thiền thật sự - một cảm giác hài hòa.

Đây là một cuốn sách hay. Nó là một chân dung của anh Joseph đang làm việc, nhưng nó cũng giới thiệu một bằng chứng thật sự đang diển ra trong khóa thiền. Trong khóa, những cái được trình bày trong quyển sách nầy, do anh Joseph và những người hợp tác hướng dẫn, là những kinh nghiệm đầy nhiệt huyết trong tu tập tuệ Minh sát. Khóa thiền được hướng dẫn trong im lặng, ngoại trừ những giờ thuyết giảng và vấn đáp. Thời khóa tọa thiền, kinh hành mỗi ngày bắt đầu vào 5 giờ sáng và kéo dài đến khuya, và còn dài hơn nửa cho những thiền sinh chăm chỉ. Thường có khoảng 50 đến 200 thiền sinh tu tập cùng nhau, chia sẽ những kinh nghiệm hỷ lạc hay cái khổ như ở địa ngục và bất cứ những kinh nghiệm khác mà tâm có thể mang đến.

Riêng bản thân tôi, một bác sỹ tâm thần, ngoài những lý thuyết nghề nghiệp riêng, Joseph đã là một nguồn cảm hứng thú vị và là người bạn kỳ tài. Sự hiểu biết tâm thức của anh bật ra từ đối diện trực tiếp, hơn là học hỏi khái niệm kiến thức. Những cái anh dạy thì rất xác đáng, thích hợp và hữu dụng cho mọi tần lớp chúng ta những ai có quan tâm đến tự do - sự giải thoát chỉ có thể đến từ ánh sáng nội quán.

Tôi hy vọng rằng các đồng nghiệp của tôi những người hành nghề cứu bệnh cho nhân loại có được quyển sách nầy trong tay họ. Nó đã có thể đưa đến một bối cảnh tươi trẻ cho công việc của họ, giống như Joseph và những cộng sự của anh đã đổi mới bối cảnh cho tôi khi quen biết được họ.

Robert K. Hall, M.D.

Lomi School,

San Francisco

December 1975

-ooOoo-

Giới Thiệu

T rong những năm tôi tu học bên Ấn Độ, một trong những vị thầy người hầu như hoàn toàn biểu hiện được đường lối giảng dạy, nói và hành của mình là Ngài Anagarika Munindra. Bản chất chóng tàn của mọi hiện tượng, bao gồm cả cá nhân, đã không thể hiện tốt hơn sự vắng mặt bản ngã trong con người ông ta. Khởi sự đầu tiên là Krishnabhakta với Ananda Mayi Ma và rồi đến ông ta, được khích lệ để đi Miến Điện tìm hiểu Phật giáo Nguyên Thủy sadhana . Nhiều năm, Munindra đã thật thành công trong việc thấm nhuần kinh điển Phật giáo Ba Li, một cái chính xác và rất phức tạp, vô cùng hữu lý sơ đồ thiết kế của tâm thức, và phong cách dáng vẻ nơi ảo giác bản ngã được tạo ra và chính nơi đó cũng được phá tan đi, đó là lúc tôi gặp ông ở Bồ Đề Đạo Tràng tôi cảm thấy nó thật khó phân biệt ông ta từ giáo lý.

Mặc dù sự thật Munindra_Ji đang nắm giữ một số trách nhiệm hành chánh trong thành phố thiêng liêng nơi Đức Phật thành đạo, nhưng Munindra cũng bắt đầu dạy thiền. Giữa những giáo sinh tương lai truyền bá lối sống giảm thiểu vật chất nầy là Joseph, một người tây phương cao trẻ đã gây ấn tượng đến tôi liền tức thời bằng năng lực, tính

đơn giản và phẩm cách yên lặng của anh. Cũng như tôi, Joseph không những giữ được sự giao tiếp văn hóa phương Tây của anh mà còn thấm nhuần sâu sắc suối nguồn Minh sát đi đến giải thoát từ những văn hóa xứ khác, nhận thức một cách tròn đầy tính chất phổ quát của tinh thần.

Sau nhiều năm kiên nhẩn tu học, Joseph đã trở về quê hương và khiêm tốn đơn giản mở những khóa thiền không quá tốn kém từ mười ngày đến ba tháng trong toàn Hoa Kỳ. Do bởi lòng ngưỡng mộ sâu xa của tôi đối với anh ta tôi thật hoan hỷ rằng phương Tây đã được phúc lợi có một vị thầy như anh. Tôi có cảm giác trong anh giống như là cảm giác mà tôi có trong vị thầy của anh - một người thể hiện được sự đồng nhất trong cách nói và cách làm.

Sự truyền thừa sống của một giáo lý chính thống là một vị thầy khéo léo và tận tâm. Những bài giảng được ghi chép lại trong quyển sách nầy ta rút tỉa ra một thí dụ điển hình tốt. Anh Joseph là một trong số người có thể được gọi là (như Jung đã từng qui cho Richard Wilhelm) một người chứng ngộ trung gian; đó là, người truyền bá giáo lý từ một thế hệ tập quán nầy đến một thế hệ tập quán khác mà không qua kiến thức thông minh nhưng qua sự thấm nhuần thực nghiệm giáo lý tu tập vào trong máu, trong ruột gan để anh và giáo lý thực sự trở thành một.

Một sát nhập như thế, một "thấu hiểu trực giác sâu sắc" một nhân duyên hội tụ, một sự đồng nhất, cần phải có sự "buông xả" cái mà giáo huấn tâm linh đề cập đến thường xuyên. Những người như thế, một truyền thừa sống của giáo lý, đó là một thí dụ điển hình của niềm tin và buông xả để nhận chân được ý nghĩa thực thụ của buông xả; ý nghĩa buông xả là muốn nói lên như thế.

Bây giờ thì rỏ ràng, thấy được ta theo đuổi quá nhiều sự kiện như là có tính chất diểu cợt không thật có trong cuối thập niên 50 và đầu thập niên 60, sự khảo sát đa dạng của ta vào cuối thập niên 60 đã gom lại và trưởng thành vào trong sự khao khát tìm về tâm linh sơ nguyên do bởi hàng trăm ngàn chúng sanh đầu thai vào bán cầu phương tây. Tôi hiểu được những năm vừa qua là một điều chỉnh chuyển biến lớn đến Phập Pháp theo lối bảo tồn tính chất toàn nhất với sự tiến triển ý thức hệ phương tây của ta.

Bây giờ rất nhiều người trong chúng ta đi tìm, đào sâu, thanh lọc những giáo lý thâm diệu hơn. Và ta nhận ra được rằng để thọ hưởng được những giáo lý nầy ta phải dấn thân vào thiền tập. Do đó, có nhiều khao khát đòi hỏi khóa thiền có được cả hai, phương pháp và chấm dứt phương pháp. Các khóa thiền được ghi chép lại trong quyển sách nầy là một đóng góp to lớn đến sự lớn mạnh của ta trong thời điểm nầy.

Quyển sách nầy là một phước lành cái mà chính tôi cũng cần phải có.

Ram Dass

Lama, New Mexico

July 1975

Vô cùng biết ơn

Xin chân thành cảm ơn đến:

STEPHEN LEVINE, một bạn đạo và là chủ bút, người đã không mệt mỏi nuôi dưỡng công trình nầy cho đến hoàn mãn.

SHARON SALZBERG, một đồng sự có giá trị vô biên trong giảng dạy và là rường cột chính ủng hộ từ bi, người đóng góp rất lớn trong nhiều chương của quyển sách và biên tập bao quát.

JACK KORNFIELD, thầy cộng sự và một khích lệ không ngừng nghĩ trong Phật Pháp.

RICHARD BARSKY, bạn và hội viên giảng dạy

SUSAN OLSHUFF, CATHY INGRAM, LISA JONES VÀ DONNA SPIETH những người dâng hiến phần phục vụ công tác văn kiện thâu băng và đánh máy.

RICHARD COHEN và CHAINTANYA trong sự sáng suốt của họ và kỷ năng biên tập và

ROBERT HALL và RAM DASS về lời giới thiệu nhân từ và sự động viên của họ trong suốt quá trình, làm tăng thêm sức mạnh đến nguyên cả công việc nầy.

-ooOoo-

Đầu trang | Mục lục | Phần I | Phần II | Phần III | Phần IV

[Trở về trang Thư Mục]

last updated: 05-05-2003

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