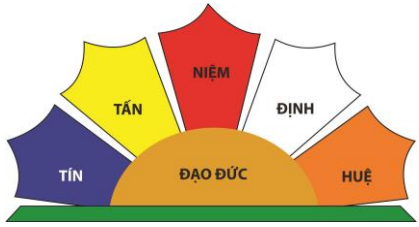

MAHABODE VIPASSANA MEDITATION

KỸ NĂNG THỰC HÀNH THIỀN VIPASSANA

Biên soạn & hướng dẫn
Master Đồng Châu

Beginning

(Tái bản 10/ 2022)

HÌNH THÀNH CHÁNH NIỆM & ĐỊNH TÂM

AMERICAN BO DE BUDDHIST TEMPLE ASSOCIATION
829 S. Newhope St. Santa Ana, CA92704
www.bodecali.com
Tel: 714-531-1486
Email: chuabodecali@yahoo.com

MỤC LỤC

Trang

Phần A. Những khái niệm chung.....3

Phần B. Năm yếu tố nền tảng cho việc hình thành chánh niệm – level beginning ...6

Phần C. Đề mục chính & cấp độ nhận biết.....7

Phần D. Thực hành: Cách ngồi, yêu cầu & cách ghi nhận phóng tâm.....8

Phần E. Pháp kinh hành hay thiền hành 13

Phần F. Lời nhắn cho việc thực hành.....15

Kinh tụng buổi sáng.....18

Kinh tụng buổi tối 27

Điều lệ khóa thiền 31

Thời khóa hành thiền 32

Bày tỏ tôn kính Tam Bảo 33

CHÂM NGÔN THỰC HÀNH

"Khi hệ thống Logic được thực hành đúng và hoàn thiện, thì các cung bậc phi Logic sẽ diễn ra tự nhiên"

Trãi nghiệm được nền Minh Triết, Đạo Đức cao quý của đức Phật, là bắt đầu cho sự "Tiến Hóa Tâm Linh" tuyệt vời và phước báu vô biên cho hành giả.

Beginning

HÌNH THÀNH CHÁNH NIỆM & ĐỊNH TÂM

Phần A – Những khái niệm chung:

1 - Vipassana *(Noun)* Trí Tuệ Minh Sát?
- Vi: Nhiều góc độ, khía cạnh khác nhau.
-Passana: Sự thấy biết.
Trong bối cảnh thiền Minh Sát có thể được hiểu:
- Vipassana: Là sự thấy biết nhiều góc độ khía cạnh khác nhau các hiện tượng của thân - tâm điều là:
Khổ - bất toại nguyện.

Vô Thường - thay đổi - tạm thời.
Vô Ngã - không chủ thể.

2 - Đề mục: *(Noun)* Là tất cả mọi hiện tượng sinh khởi của thân và tâm.
3 - Niệm: Sati *(Noun)* Sự nhận biết, sự ghi nhận.
4 - Tinh tấn: *(Noun)*
- Sự cố gắng, lặp lại thường xuyên, vượt qua các ngưỡng giới hạn.
- Tội cùng của tinh tấn là sự chân thành trở về với hiện tại tự nhiên của pháp hành.
5 - Tầm: *(Adverb)* Là tâm luôn luôn hướng đến hơi thở.
6 - Tứ: *(Adverb)* Là tâm được giữ trên hơi thở, hay tâm dính trên hơi thở.
(Giống như hòn đá dính trên bùn nhão, không bị văng đi).
7 - Chú Tâm*: (Adverb)* **Sự chú ý** bằng tâm trong sáng tự nhiên. *(Không dùng ý thức dụng công chú ý)*
8 - Chú niệm*: (Verb)* Là **tâm nhận biết - tâm ghi nhận** hơi thở, hoặc các hiện tượng đang sinh khởi của thân tâm.
9 - Chánh niệm: *(Noun) Right - Mindfulness*
Là **sự nhận biết** kịp thời hiện tại tự nhiên của hơi thở, hay đề mục sinh khởi của thân tâm.

Tâm chỉ thuần túy trong sáng tự nhiên **nhận biết** – **ghi nhận** sự có mặt của hơi thở hoặc đề mục sinh khởi mà thôi, ngoài ra không còn gì khác, tâm trọn vẹn trên hơi thở, trên đề mục.

*(Chánh niệm không phải đối ngược với tà niệm, không phải giữ niệm tốt - niệm chơn chánh, không phải sự suy nghĩ - ý nghĩ, không phải sự hướng tâm có mục đích - có phân biệt, chỉ đơn thuần là tâm trong sáng tự nhiên để **chú ý và ghi nhận hiện tại tự nhiên** của mọi sự - mọi việc, mọi chánh - tà diễn ra trong thân – tâm).*

*(Chánh niệm chỉ có một chức năng duy nhất là **nhận biết như thật** đối tượng đang là chính nó, hoặc **ghi nhận** mà thôi, không đặt để theo theo sự mong muốn của bản ngã).*

10 - Định tâm: *(Noun)* Là một trạng thái thiền định, được hình thành khi tâm không còn tự do lang bạt khắp nơi, tâm được **thanh lọc,** tâm được **gom tụ**, **trong sạch** và **tĩnh lặng** trên đề mục hơi thở.

Là điều kiện tốt đẹp cho việc thiền sinh bắt đầu **nhập định** để thanh lọc tâm, an định ở cấp độ sâu và cũng là **nền tảng** để thực hiện thiền quán, quán

chiếu thấy rõ toàn bộ đặt tánh, bản thể của hai hiện tượng thân – tâm.

Phần B. **Năm yếu tố nền tảng cho việc hình thành chánh niệm - level beginning:**

- Tinh tấn …
- Tầm …
- Tứ …
- Chú tâm …
- Chú niệm …

Năm yếu tố trên được thực hiện trọn vẹn thì Chánh Niệm được hình thành, Right – Mindfulness.

Khi Chánh Niệm đã thuần thục thì các tầm thô như Tinh tấn, Tầm, Tứ, Chú tâm sẽ tự mất đi, Chánh Niệm trở nên tự nhiên.

Khi thiền sinh tiến bộ trong pháp hành, vào level Intermediate và Advanced, Chánh Niệm sẽ được triển khai theo diện sâu và diện rộng để thực hiện chức năng Chánh Niệm thiền quán trên đề mục.

Chánh niệm level beginning. Là sự ghi nhận hiện tại tự nhiên của hơi thở khi thở ra – vào, tâm chỉ thuần túy trong sáng tự nhiên để ghi nhận sự có mặt

của hơi thở ra, hơi thở vào, tâm trọn vẹn trên hơi thở mà thôi, ngoài ra không còn gì khác.

<u>Phần C.</u> Đề mục chính và cấp độ nhận biết.

1 - Hai cách dùng hơi thở làm đề mục chính:

- Hít vào biết đang hít vào.
  Thở ra biết đang thở ra.
- An tịnh toàn thân hít vào.
  An tịnh toàn thân thở ra.

(Có thể chọn 1 trong 2 đề mục hơi thở để hành thiền, hoặc thay đổi luân phiên nếu thiền sinh thấy thích hợp)

2 - Cấp độ nhận biết khi thở ra, vào:

- Biết hít vào khi hít vào, biết thở ra khi thở ra.
- Nhận biết hơi thở dài hoặc hơi thở ngắn.

Khi việc hành thiền đã tiến bộ, thiền sinh không còn sự thấy biết hơi thở thô như bình thường, lúc bây giờ thiền sinh sẽ nhận biết:

- Nhận biết: *Hơi thở nhẹ, vi tế, sự thay đổi của hơi thở, sự mất hơi thở.*

Hơi thở là một đơn vị trực tiếp phản ánh toàn bộ thân thể, khi hơi thở luôn luôn được nhận biết rõ ràng thì hơi thở sẽ được an tịnh; Đó cũng chính là lúc toàn thân cơ thể được an tịnh, thông thường cuối level beginning, khi hình thành trạng thái định tâm, thiền sinh chỉ mới kinh nghiệm được hơi thở đã nhẹ, vi tế, hay sự thay đổi của hơi thở, đây là sự khởi đầu tốt đẹp.

Thiền sinh không cần bận tâm làm thế nào để nhận biết an tịnh toàn thân hơi thở, khi thiền sinh bắt đầu nhập định và thực hành thiền quán sâu hơn thì sự nhận biết toàn thân đề mục hơi thở sẽ được kinh nghiệm một cách tự nhiên.

<u>Phần D</u>. Thực hành:

Cách ngồi, yêu cầu và ghi nhận phóng tâm.
- Cho thiền sinh mới bắt đầu thực tập ngồi thiền.

1- Cách ngồi. (Có 3 cách ngồi)

- Ngồi kiết già - hai chân chồng và tréo lên nhau.
- Ngồi bán già - hai chân chồng lên nhau theo thế thuận, nhưng không tréo nhau
- Ngồi thoải mái - đặt một chân trước, một chân sau, chân không chồng lên nhau.

(Thiền sinh nào không thể ngồi với 3 cách trên có thể ngồi trên ghế).

Tất cả các tư thế ngồi lưng phải thẳng, trọng tâm cơ thể ở nơi bụng, hai tay chồng lên nhau theo thế thuận - hai đầu ngón tay cái đụng nhau, khi hành thiền phải chậm lại, giữ sự chú tâm toàn bộ trên các cử động đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng, động tĩnh.

2- Yêu cầu:

a - Nhắm mắt lại, thả lỏng thân - tâm trong 2 - 3 phút.

*(Không mong muốn, ưu phiền, hoặc kháng cự gì bên trong **thân – tâm**, không mong muốn, ưu phiền, hoặc kháng cự đối với sự vật, sự việc gì ở bên ngoài **thân – tâm**, giữ tâm trong sáng tự nhiên, độc lập với tất cả mọi thứ, gọi là thả lỏng **thân - tâm**).*

b - Sau đó đặt Niệm *(sự chú ý – sự nhận biết)* trước mặt.

c - Tâm bắt đầu hướng đến hơi thở.

d -Tiếp đến dùng hơi thở ra, hơi thở vào làm đề mục chính để hành thiền.

Sự khác nhau giữa người đang có hành thiền và người không hành thiền? Người đang hành thiền là người ***nhận biết hít vào*** *khi hít vào,* ***nhận biết thở ra*** *khi thở ra, người không hành thiền hoặc người lạc mất thiền thì không biết.*

- Hít vào biết đang hít vào.
  Thở ra biết đang thở ra.

Hoặc:

- An tịnh toàn thân hít vào
  An tịnh toàn thân thở ra.

e - Thực hiện hít vào, thở ra, nhẹ nhàng, chậm rãi, thoải mái.

f - Thiền sinh đừng để tâm chạy vào trong cơ thể hay ra ngoài cơ thể.
- Đừng cố gắng thúc ép hơi thở.
- Đừng đuổi theo, hoặc điều khiển hơi thở.
- Đừng chú ý đến những quấy nhiễu của đề mục phụ, hay những sanh khởi khác của thân tâm.

g -Tập trung hướng sự chú ý và giữ tâm trong khoảng lặng trống rỗng của tâm, nếu có xuất hiện.

- Thiền sinh **chỉ thuần Chú Tâm nhận biết sự có mặt của hơi thở ra vào**, nhận biết một cách thoải mái, tự nhiên.

3 - Cách ghi nhận phóng tâm.
(Nghĩ chuyện khác)
a - Áp dụng cho người tâm bình lặng ít giao động.

- Trong khoản thời gian hành thiền, tâm đang theo dõi hơi thở ra vào, thiền sinh bị phóng tâm, khi thiền sinh **nhận ra** sự phóng tâm, suy nghĩ chuyện khác, ngay lúc đó liền dừng hẳn chuyện phóng tâm và trở về **nhận biết hơi thở** ra vào như cũ để tiếp tục giữ sự chánh niệm trên hơi thở

b - Áp dụng cho người tâm dao động, nhiều suy nghĩ, nhiều phóng tâm.

- Đang lúc hành thiền, tâm đang theo dõi hơi thở ra vào, tâm đang nghĩ đến hơi thở, nhưng rồi tâm nghĩ chuyện khác, phóng tâm đi nơi khác, khi biết mình phóng tâm *(thường thì thiền sinh giật mình biết mình đang nghĩ chuyện khác)* ngay lúc đó liền chú niệm ***chậm rãi,*** Phóng Tâm…Phóng Tâm…Phóng Tâm**,** sau đó tiếp tục trở về đề mục chính của hành thiền là **nhận biết hơi thở** ra vào như cũ để giữ Chánh niệm - right- mindfulness - *main control.*

c - Sự tồn đọng phóng tâm.

Thiền sinh là người mới hành thiền nên sẽ có tình trạng tồn đọng sự phóng tâm. Nếu thấy có sự khó chịu, hoặc đau đầu, hay nặng trong đầu, thiền sinh phải chú niệm chậm rãi: Khó chịu, khó chịu, khó chịu, hay Nặng đầu, nặng đầu, nặng đầu, hay Đau đầu, đau đầu, đau đầu.

Chú niệm đôi ba lần, sự khó chịu sẽ tan biến, sau đó tiếp tục trở về đề mục chính là **nhận biết hơi thở** ra vào như cũ để giữ Chánh niệm - right mindfulness (main control). Tiếp tục lặp đi, lặp lại như thế.

Phần E: Pháp kinh hành hay thiền hành.

Trong điều kiện và thời gian thích hợp thiền sinh thực tập pháp thiền hành.

Có 3 cách đi trong lúc thực hiện thiền hành.

1 - Lúc đầu khi **đi nhanh** hay một quãng đường xa, thiền sinh ghi nhận một giai đoạn cho từng bước chân, **ghi nhận** *Trái khi chân trái bước, thầm niệm phải khi chân phải* bước.

2 - - Kế đến, khi **đi chậm** vừa phải, thiền sinh bắt đầu ghi nhận với hai giai đoạn cho từng mỗi bước chân, khi *Dở chân thầm niệm Dở, khi Đạp thầm niệm Đạp*. Sự ghi nhận như vậy trở nên dễ dàng sau vài ngày thực tập.

3 - Cuối cùng, khi **đi thật chậm** lúc kinh hành, ghi nhận ba giai đoạn cho mỗi bước chân, khi *Dở thầm* **ghi nhận** *Dở, Bước thầm* **ghi nhận** *Bước, và khi Đạp thầm* **ghi nhận** *Đạp*.

Thiền sinh phải có Tinh Tấn, Tầm, Tứ và Chú Tâm, Chú niệm để thực hiện thiền hành. *(Gọi là chánh niệm trên đề mục bước chân).*

- Ba cấp độ nhận biết trên mỗi bước chân.

- Chú ý **ghi nhận** cụ thể từng động tác ở dạng thô các giai đoạn **trái - phải,** hay **dở - đạp,** hay **dở - bước – đạp** của mỗi bước chân.
- Thông qua nhận biết từng động tác ở dạng thô các giai đoạn của bước chân. Thiền sinh ghi nhận sát sao sự **chuyển động của mỗi bước chân** từ khi bắt đầu đến lúc kết thúc của bước chân.
- Không còn đơn thuần là nhận biết sự **chuyển động của mỗi bước chân**. Thiền sinh phải chú tâm, chánh niệm, chìm sâu vào đề mục bước chân, **hình dạng, tư thế, đặc tánh** của đề mục bước chân sẽ được hiển lộ.

+ Khi tâm thiền sinh được chánh niệm tỉnh giác sâu sắc trên đề mục bước chân thì **toàn bộ diễn trình trạng thái chuyển động, hoặc trạng thái khối tĩnh** sẽ được hiển lộ**.** Tiến trình danh sắc của đề mục bước chân sẽ được kinh nghiệm, đó là sự tuyện vời của pháp thiền hành.

<u>Phần F.</u> Lời nhắn cho việc thực hành.

Khi thiền sinh có **Tinh tấn**, có **Tầm**, **Tứ**, có **sự Chú tâm, Chú niệm** trên hiện tại tự nhiên của hơi thở, làm tâm không còn tự do lang bạt khắp nơi, **Chánh Niệm** được hình thành.

Khi tâm được **gom tụ**, tâm được **trong sạch**, tâm **gắn chặc** và **tĩnh lặng** trên đề mục hơi thở đó là điều tốt đẹp, **Định Tâm** được thành tựu.

Đừng tu tập với tư tưởng là thiền sinh sẽ thấy hoặc đạt được những gì kỳ diệu lạ lùng, phi thường, mong cầu như thế trong việc hành thiền là một chướng ngại, ngăn cản việc hình thành định tâm và phát triển trí tuệ**.**

Mục đích cao thượng trong sự thực tập thiền là diệt trừ khổ đau - bất toại nguyện.

Những kinh nghiệm này là sự khởi đầu Tốt đẹp cho việc thiền sinh bắt đầu nhập định, thực hiện thiền quán bật trung Intermediate và cao Advanced, quán chiếu thấy rõ toàn bộ đặt tánh, bản thể của hai hiện tượng thân – tâm.

Thiền sinh hãy cố gắng dũng mãnh tinh tấn thực hành. Đây là con đường mà từ thuở xưa đến bây giờ, đức Phật, các bậc Thánh Tăng, đệ tử xuất gia, tại gia, lớp lớp người không phải Phật tử, thanh lọc thân tâm, an định tâm, thành tựu Chánh Trí và chứng ngộ Niết Bàn.

"Này các hành giả, ai tu tập đúng phương pháp có thể chứng đắc Chánh Trí và Đạo Quả trong vòng bảy năm, bảy tháng, một năm, hoặc hai mươi lăm ngày, vị nào có Ba-La-Mật và phước báu phi thường sẽ thành tựu *Đạo - Quả* trong vòng bảy ngày". *(Kinh Tứ Niệm Xứ - Satipathana sutta 10. Trung Bộ Kinh).*

<u>Phần G</u>. Phỏng vấn trình pháp.

Buổi phỏng vấn trình pháp đầu tiên thiền sinh phải tường trình đầy đủ:

- Thực hành - Cách ngồi, yêu cầu theo thứ tự như đã nói ở phần D**.**
- Tiếp theo thiền sinh phải tường trình cụ thể những việc đã được theo dõi, ghi nhận và kinh nghiệm, bao gồm những việc sau:

1 -Đề mục chính là hơi thở.

2 -Sự chú ý, nhận biết, ghi nhận hơi thở như thế nào.
- Có tạp niệm *(đề mục phụ)* xen vào trong lúc hành thiền phải làm sao, sau đó làm sao tiếp theo.
- Đi kinh hành như thế nào

3 -Thiền sinh thấy gì, biết gì, kinh nghiệm gì, hay chưa có.

***Note**: Phần trình pháp đề mục đi kinh hành cũng giống với nội dung trình pháp của chú tâm trên hơi thở, thiền sinh đối chiếu giống như vậy.*

KINH TỤNG BUỔI SÁNG

Nhất tâm đảnh lễ, Nam Mô Thế Tôn - Chánh Đẳng Giác ba đời thường trú trong mười phương.

Nhất tâm đảnh lễ, Nam Mô Tôn Pháp ba đời thường trú trong mười phương.

Nhất tâm đảnh lễ, Nam Mô Chư Hiền Thánh Tăng ba đời thường trú trong mười phương.

KINH CHÂU BÁU
(Ratana Sutta)

"Phàm ở tại đời này,
Có sanh linh tụ hội,
Hoặc trên cõi đất này
Hoặc chính giữa hư không.
Mong rằng mọi sanh linh,
Được đẹp ý vui lòng,
Vậy, hãy nên cẩn thận,
Lắng nghe lời dạy này."

"Do vậy các sanh linh,
Tất cả hãy chú tâm,
Khởi lên lòng từ mẫn,
Đối với mọi loài người.
Ban ngày và ban đêm,
Chúng đem vật cúng dường,
Do vậy không phóng dật,
Hãy giúp hộ trì chúng."

"Phàm có tài sản gì,
Đời này hay đời sau,
Hay ở tại Thiên giới,
Có châu báu thù thắng.
Không gì sánh bằng được,
Với Như Lai Thiện Thệ,
Như vậy, nơi đức Phật,
Là châu báu thù diệu,

Mong với sự thật này,
Được sống chơn hạnh phúc."

"Đoạn diệt và ly tham,
Bất tử và thù diệu,
Phật Thích Ca Mâu Ni,
Chứng pháp ấy trong thiền.
Không gì sánh bằng được,
Với pháp thù diệu ấy.
Như vậy, nơi chánh pháp,
Là châu báu thù diệu.
Mong với sự thật này,
Được sống chơn hạnh phúc."

"Phật, Thế Tôn thù thắng,
Nói lên lời tán thán,
Pháp thiền định trong sạch
Liên tục không gián đoạn,
Không gì sánh bằng được,
Pháp thiền vi diệu ấy,
Như vậy, nơi chánh pháp,
Là châu báu thù diệu.
Mong với sự thật này,
Được sống chơn hạnh phúc."

"Tám vị bốn đôi này,
Được bậc thiện tán thán,
Chúng đệ tử Thiện Thệ,
Xứng đáng được cúng dường.

Hiến cúng các vị ấy,
Được kết quả to lớn.
Như vậy, nơi Tăng chúng
Là châu báu thù diệu.
Mong với sự thật này,
Được sống chơn hạnh phúc."

"Các vị lòng ít dục,
Với ý thật kiên trì,
Khéo liên hệ mật thiết,
Lời dạy Gotama!
Chúng đạt được quả vị,
Chúng thể nhập bất tử,
Chúng chứng đắt dễ dàng,
Hưởng thọ sự tịch tịnh.
Như vậy, nơi Tăng chúng
Là châu báu thù diệu.
Mong với sự thật này,
Được sống chơn hạnh phúc."

"Như cây cột trụ đá
Khéo y tựa lòng đất,
Dầu có gió bốn phương,
Cũng không thể giao động.
Ta nói bậc chơn nhân
Giống như ví dụ này.
Vị thể nhập với tuệ,
Thấy được những Thánh đế.
Như vậy, nơi Tăng chúng

Là châu báu thù diệu.
Mong với sự thật này,
Được sống chơn hạnh phúc."

"Những vị khéo giải thích,
Sự thật bốn Thánh đế,
Những vị khéo thuyết giảng,
Với trí tuệ thâm sâu,
Dầu chúng có hết sức
Phóng dật không tự chế,
Chúng cũng không đến nỗi,
Sanh hữu lần thứ tám.
Như vậy, nơi Tăng chúng
Là châu báu thù diệu.
Mong với sự thật này,
Được sống chơn hạnh phúc."

"Vị ấy nhờ đầy đủ,
Với chánh kiến sáng suốt,
Do vậy, có ba pháp,
Được hoàn toàn từ bỏ:
Thân kiến và **Nghi hoặc**,
Giới cấm thủ cũng không.
Đối với bốn đọa xứ,
Hoàn toàn được giải thoát.
Vị ấy không thể làm,
Sáu điều ác căn bản
Như vậy, nơi Tăng chúng
Là châu báu thù diệu.

Mong với sự thật này,
Được sống chơn hạnh phúc."

"Dầu vị ấy có làm,
Điều ác gì đi nữa,
Với thân hay với lời,
Kể cả với tâm ý,
Vị ấy không có thể,
Che đậy việc làm ấy.
Vị ấy được nói rằng.
Không thể thấy ác đạo.
Như vậy, nơi Tăng chúng
Là châu báu thù diệu.
Mong với sự thật này,
Được sống chơn hạnh phúc."

"Đẹp là những cây rừng,
Có bông hoa đầu ngọn,
Trong tháng hạ nóng bức,
Những ngày hạ đầu tiên.
Pháp thù thắng thuyết giảng,
Được ví dụ như vậy,
Pháp đưa đến Niết bàn,
Pháp hạnh phúc tối thượng.
Như vậy, nơi đức Phật,
Là châu báu thù diệu.
Mong với sự thật này,
Được sống chơn hạnh phúc."

"Cao thượng, biết cao thượng,
Cho, đem lại cao thượng,
Bậc vô thượng thuyết giảng
Pháp cao thượng thù thắng.
Như vậy, nơi đức Phật,
Là châu báu thù diệu.
Mong với sự thật này,
Được sống chơn hạnh phúc."

"Nghiệp cũ đã đoạn tận,
Nghiệp mới không tạo nên,
Với tâm tư từ bỏ,
Trong sanh hữu tương lai.
Các hột giống đoạn tận,
Ước muốn không tăng trưởng,
Bậc trí chứng Niết bàn,
Ví như ngọn đèn này.
Như vậy, nơi Tăng chúng,
Là châu báu thù diệu.
Mong với sự thật này,
Được sống chơn hạnh phúc."

"Phàm ở tại đời này,
Có sanh linh tụ hội,
Hoặc trên cõi đất này,
Hoặc chính giữa hư không.
Hãy đảnh lễ đức Phật,
Đã như thực đến đây,
Được loài Trời, loài người,

Đảnh lễ và cúng dường.
Mong rằng với hạnh này,
Mọi loài được hạnh phúc!"

"Phàm ở tại đời này,
Có sanh linh tụ hội,
Hoặc trên cõi đất này,
Hoặc chính giữa hư không.
Hãy đảnh lễ Chánh pháp,
Đã như thực đến đây,
Được loài Trời, loài người,
Đảnh lễ và cúng dường.
Mong rằng với hạnh này,
Mọi loài được hạnh phúc!"

"Phàm ở tại đời này,
Có sanh linh tụ hội,
Hoặc trên cõi đất này,
Hoặc chính giữa hư không.
Hãy đảnh lễ chúng Tăng,
Đã như thực đến đây,
Được loài Trời, loài người,
Đảnh lễ và cúng dường.
Mong rằng với hạnh này,
Mọi loài được hạnh phúc!"

Nam mô Bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật (3 lần)

Chúng Sanh vô biên thệ nguyện độ.
Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn.
Pháp thiền Như Lai thệ nguyện học.
Đạo tuệ Như Lai thệ nguyện ---- thành.

***

KINH TỤNG BUỔI TỐI

Tụng Niệm Tâm Từ

Mong cho tôi không bị hận thù nguy hiểm.
Mong cho tôi không bị khổ tâm.
Mong cho tôi không bị khổ thân.
Mong cho tôi gữi gìn thân tâm an lạc.

Và giống như tôi,
Cho các bậc thầy và cha mẹ,
Mong cho các người thân yêu,
Những kẻ trung tính và những kẻ thù,
Không bị hận thù và nguy hiểm,
Không bị khổ tâm, không bị khổ thân,
Giữ gìn thân tâm an lạc, hết khổ đau,
Không bị tước đoạt đi hạnh phúc đã có,
Tất cả chúng sanh là chủ nhân của nghiệp do mình gây ra.

Mong cho nơi cư ngụ này,
Ngôi làng này và khu vực này,
Mong cho quốc gia này,
Các quốc gia trên thế giới và trong vũ trụ này,
Mong cho các vị thống lãnh loài người,
Mong cho các chư thiên hộ pháp,

Tất cả chúng sanh,
Không bị hận thù và nguy hiểm,
Không bị khổ tâm, không bị khổ thân,
Giữ gìn thân tâm được an lạc, hết khổ đau,
Không bị tước đoạt đi hạnh phúc đã có,
Tất cả chúng sanh đều là chủ nhân của nghiệp do mình gây ra.

Nơi phương Đông, nơi phương Nam,
Nơi phương Tây, nơi phương Bắc,
Nơi hướng Đông-Nam, nơi hướng Tây-Nam,
Nơi hướng Tây-Bắc, nơi hướng Đông-Bắc,
Ở hướng dưới, ở hướng trên,
Mong cho tất cả chúng sanh,
Chúng sanh có hô hấp, các sinh vật,
Mọi cá nhân,
Các chúng sanh có thân và tâm,
Mong cho tất cả đàn ông, đàn bà,
Các bậc Thánh, những ai chưa đạt thánh quả,
Chư thiên và loài người,
Cùng tất cả những ai không còn hạnh phúc,
Không bị hận thù và nguy hiểm,
Không bị khổ thân, không bị khổ tâm,
Giữ gìn thân tâm an lạc, hết khổ đau,
Không bị tước đoạt đi hạnh phúc đã có,

Tất cả chúng sanh là chủ nhân của nghiệp do mình gây ra.

BÀY TỎ TÔN KÍNH TAM BẢO BẰNG HÀNH THIỀN

Với sự thực hành theo đúng chánh pháp,
Con hết lòng tôn kính Phật.
Với sự thực hành theo đúng chánh pháp,
Con hết lòng tôn kính Pháp.
Với sự thực hành theo đúng chánh pháp,
Con hết lòng tôn kính Tăng.
Với sự thực hành theo đúng chánh pháp,
Con hết lòng tôn kính cha mẹ.
Với sự thực hành theo đúng chánh pháp,
Con hết lòng tôn kính thầy tổ.

PHÁT NGUYỆN & HỒI HƯỚNG

Với sự **thực hành thiền,**
Mong cho tôi thoát khỏi sự khổ của già, bệnh, chết.
Mong cho phước báu của tôi sẽ đem lại sự đoạn tận **các lậu hoặc**.
Mong cho giới hạnh của tôi sẽ là duyên lành cho sự thành đạt Đạo và Quả
Chúng tôi xin hồi hướng đến tất cả chúng sanh

Mong chúng sanh khỏe mạnh ----- an vui.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

***

ĐIỀU LỆ KHÓA THIỀN

1) Giữ im lặng trong suốt khoá Thiền, đừng gây tiếng ồn làm ảnh hưởng đến thiền sinh khác.

2) Không đi trễ vào các thời thiền ngồi, thiền hành đã quy định.

3) Tất cả thiền sinh phải hành thiền chung tại thiền đường như đã quy định.

4) Không đi hành thiền ra khỏi khu vực đã quy định.

5) Thọ tám giới, ăn ngày 2 bữa sáng và trưa, chiều có thể dùng sữa hoặc nước trái cây.

6) Không cần chào hỏi lẫn nhau khi đã bắt đầu khoá thiền.

7) Không dùng phone trong khóa thiền.

8) Không tập thể dục, yoga, tai-chi, khí công trong khóa thiền.

9) Không mang thức ăn vào thiền đường.

10) Trong khóa thiền chỉ được phép đọc tài liệu hướng dẫn "Kỹ năng thực hành thiền Vipassana"

11) Khi cần giúp về sức khỏe, thuốc men và việc cần, nên gặp người điều phối khóa thiền hoặc văn phòng, giữ yên tĩnh cho khóa thiền đang tiến hành.

***

THỜI KHÓA HÀNH THIỀN

04:00 – 04:30 am	**Chuông báo thức - Wake up bell**
04:30 – 05:00 am	**Thiền hành - Walking meditation**
05:00 – 05:50 am	**Ngồi thiền - Sitting meditation**
05:50 – 06:00 am	**Tụng kinh - Morning chanting**
06:00 – 08:00 am	**Ăn sáng, nghỉ trong chánh niệm**
08:00 – 08:30 am	**Thiền hành - Walking meditation**
08:30 – 09:30 am	**Ngồi thiền - Sitting meditation**
09:30 – 10:00 am	**Thiền hành - Walking meditation**
10:00 – 11:00 am	**Ngồi thiền - Sitting meditation**
11:00 – 01:30 pm	**Ăn trưa, nghỉ trong chánh niệm**
01:30 – 02:00 pm	**Thiền hành - Walking meditation**
02:00 – 03:00 pm	**Ngồi thiền - Sitting meditation**
03:00 – 03:30 pm	**Thiền hành - Walking meditation**
03:30 – 04:30 pm	**Ngồi thiền - Sitting meditation**
04:30 – 05:00 pm	**Thiền hành - Walking meditation**
05:00 – 06:30 pm	**Nước hoa quả, sữa, và nghỉ ngơi**
06:30 – 07:30 pm	**Nghe pháp - Dhamma talk**
07:30 – 08:00 pm	**Thiền hành - Walking meditation**
08:00 – 09:00 pm	**Ngồi thiền - Sitting meditation**
09:00 – 09:15 pm	**Tụng kinh buổi tối - Night chanting**
09:15 pm	**Nghỉ *ngơi trong im lặng thanh tịnh.***

PAÑCA GUNA PŪJĀ

BÀY TỎ TÔN KÍNH TAM BẢO

Imāya Dhammānu-dhammapaṭipattiyā
Buddhaṃ Pūjemi.

Với sự thực hành theo đúng chánh pháp, con hết lòng tôn kính Phật.

Imāya Dhammānu-dhammapaṭipattiyā
Dhammaṃ Pūjemi.

Với sự thực hành theo đúng chánh pháp, con hết lòng tôn kính Pháp.

Imāya Dhammānu-dhammapaṭipattiyā
Sanghaṃ Pūjemi.

Với sự thực hành theo đúng chánh pháp, con hết lòng tôn kính Tăng.

Imāya Dhammānu-dhammapaṭipattiyā
Mātāpitaro Pūjemi.

Với sự thực hành theo đúng chánh pháp, con hết lòng tôn kính cha mẹ

.Imāya Dhammānu-dhammapaṭipattiyā
Ãcariye Pūjemi.

Với sự thực hành theo đúng chánh pháp, con hết lòng tôn kính thầy tổ.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

PAYING HOMAGE

With all my practice, I pay my respect to the Buddha.

With all my practice, I pay my respect to the Dhamma.

With all my practice, I pay my respect to the Sangha.

With all my practice, I pay my respect to my parents.

With all my practice, I pay my respect to my teachers.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!.

Note: American Bo De Buddhist Temple Association has kept the copyright of the MAHABODE VIPASSANA MEDITATION. KỸ NĂNG THỰC HÀNH THIỀN VIPASSANA,. BEGINNING, HÌNH THÀNH CHÁNH NIỆM & ĐỊNH TÂM. All copying and use must be allowed by us