



**SAMYE**

## **CON ĐƯỜNG THIỀN ĐỊNH – CẤP ĐỘ 1**



### **CÁC ĐIỂM MẪU CHỐT**

- ✓ *Thiền an định – Thiền chỉ*
- ✓ *Hiểu biết về tâm*
- ✓ *Giới thiệu về các nguyên tắc cốt lõi của Phật giáo*
- ✓ *Tầm quan trọng của đức hạnh*
- ✓ *Cách tiếp cận thiền định tổng thể*
- ✓ *Tu dưỡng hạnh xả ly và tâm bồ đề*

Khoá học tại nhà này sẽ hướng dẫn chúng ta theo một tiến trình rõ ràng để tu dưỡng thực hành thiền thuần thực, vững chãi và ổn định. Chương trình bao gồm nhiều phương

pháp và kĩ năng thiền định, được sắp xếp theo trình tự. Chúng tôi sẽ giải thích về những điểm mấu chốt của Giáo Pháp và khuyến khích cũng như hỗ trợ thực hành quán chiếu của các bạn. Phakchok Rinpoche và các bậc thầy sẽ ban các chỉ dẫn thực hành cụ thể cho mỗi tháng thực hành. Việc quán chiếu các câu hỏi và bài tập sẽ hỗ trợ trau dồi sự hiểu biết về giáo lý.

## Chi tiết

Chúng tôi vui mừng được chào đón các bạn tham gia chương trình học tại nhà **Con Đường Thiền Định**. Chương trình này phù hợp với những học viên hoàn toàn mới hoặc với những ai muốn tiếp cận sâu hơn thực hành thiền định. Chương trình này không thiết kế riêng cho bất kỳ nền tảng thực hành Phật giáo nào. Chúng tôi khuyến khích những ai chân thành quan tâm tới thiền có thể tận dụng cấu trúc tiếp cận này. Trong chương trình này, Kyabgön Phakchok Rinpoche hướng dẫn chúng ta từng bước qua trải nghiệm thực tiễn của con đường.

## Thiền Định Làm Lợi Lạc cho Chúng Ta theo Hai Cách

- Trước tiên, về cấp độ thông thường, thiền định hỗ trợ chúng ta phát triển một cuộc sống cân bằng và khoẻ mạnh.
- Về cấp độ tối cao, chúng ta kết nối với sự thiện lành căn bản, bản chất Phật tính giác ngộ.

## Con Đường Thiền Định và Pháp Đại Thủ Ấn là gì?

Phật Pháp bao gồm 84,000 pháp môn, bao gồm thừa nền tảng Theravāda (Nguyên Thủy), kinh thừa Mahāyāna (Đại Thừa), và các truyền thống Vajrayana (Kim Cương Thừa). Tất cả các thừa này đều chỉ dẫn nhiều phương pháp thiền đa dạng. Trong chương trình này, Phakchok Rinpoche khuyến khích các học viên tham gia thực hành pháp thiền Mahāmudrā (Đại Thủ Ấn).

Và tại sao chúng ta nên làm điều đó? Trong bài giảng gần đây, Rinpoche đã dạy:

*“Mahā có nghĩa là tâm rộng lớn. Mudrā nghĩa là bao phủ tất cả. Khi chúng ta bắt đầu học thiền định, điều quan trọng là chúng ta cần biết hai điều. Thứ nhất là, tâm là nền tảng của hạnh phúc và khổ đau. Tâm chúng ta không phải là nguồn gốc đáng tin cậy cho sự yên bình. Nó luôn thay đổi... Điều quan trọng nhất cần hiểu là khi tâm được yên bình, tâm sẽ hạnh phúc. Khi tâm không yên bình, tâm không hạnh phúc... Những sự khác biệt này là những*

điều rất quan trọng mà thiền giả cần biết. Không chỉ nên biết về tâm (về mặt lý thuyết), mà cần phải có trải nghiệm thực tiễn.

Điều thứ hai là tự tính của tâm. Khi bạn trực nhận được tự tính của tâm, ta sẽ thấy an lạc. Trong khoảnh khắc của sự trực nhận, bạn là người hạnh phúc nhất. Việc nói như vậy xem ra rất kì lạ, nhưng đúng là như vậy... Khi bạn trực nhận được tự tính tâm... điều đó gọi là kiến tính hay nhận thức được một thoáng của Phật tính.”

Trong chương trình này, ở video tiếp theo, Rinpoche giải thích tại sao ngài thấy những giá trị trong việc giảng dạy về con đường trình tự của Mahāmudrā. Như Rinpoche đã nói, ngài thường dạy các học viên về con đường này trong quãng thời gian từ 3 tới 5 năm.

Chúng ta có thể suy nghĩ về những lợi thế sau:

- Các học viên dành thời gian để trau dồi sự hiểu biết và kinh nghiệm
- Chúng ta đạt được những khoảnh khắc trực nhận tự tính để hỗ trợ bản thân cho các thực hành khác
- Chúng ta dành thời gian để tìm hiểu về tâm mình và thực hành
- Con đường này đòi hỏi ít thời gian để học – trọng tâm là thiền định

Hãy vào trang bằng Tiếng Anh và xem video đầu tiên. Kích hoạt phụ đề bằng cách bấm vào nút CC.

## Thiền định là gì?

Thiền không phải chỉ là ngồi trên bồ đoàn. Trong video bên dưới, Rinpoche nhắc nhở chúng ta rằng thiền là thực hành tổng thể. Qua chương trình này, chúng ta sẽ học cách áp dụng trí tuệ nội quán trong thiền định vào mọi khía cạnh của cuộc sống.

## Những Lợi Lạc của Thiền Định là gì?

Là những con người hiện đại, chúng ta luôn bận rộn và có quá nhiều sự lựa chọn. Vậy thì tại sao chúng ta nên thiền? Và thiền có làm lợi lạc gì cho tôi và những người thân yêu hay không?

Trong video này, Rinpoche giải thích rằng thiền định giúp chúng ta trưởng thành theo một cách thông minh. Hơn nữa, ngài đề cập tới những lợi lạc của thực hành như sau:

- Sự yên bình và an lạc
- Một cách tiếp cận cởi mở, thư thái và tự nhiên với cuộc sống

- Tạo không gian để quan sát tâm và các trạng thái cảm xúc
- Tâm thể hạnh phúc hơn
- Càng ít căng thẳng – càng dễ xử lý vấn đề
- Giảm bớt chấp ngã
- Giảm bớt kỳ vọng và sợ hãi
- Chuyển hoá – thay đổi thực sự trong cách sống
- Đạt được sự trực nhận tính Không
- Sự tỉnh thức/ giác ngộ vô thượng

Hãy vào trang bằng Tiếng Anh và xem video đầu tiên. Kích hoạt phụ đề bằng cách bấm vào nút CC.

## Kyabgön Phakchok Rinpoche

Kyabgön Phakchok Rinpoche sinh năm 1981. Ngài là bậc trì giữ truyền thừa Các Kho Tàng Uyên Thâm của Chokgyur Lingpa. Truyền thừa này thuộc truyền thống Nyingma (Cựu Dịch). Hơn nữa, Rinpoche còn là bậc trì ngôi của truyền thừa Riwoche Taklung Kagyu. Các vị thầy gốc của Phakchok Rinpoche là ông nội của ngài, Kyabje Tulku Ugyen Rinpoche, và Kyabje Nyoshul Khen Rinpoche.



Rinpoche đã theo học chương trình giáo dục truyền thống và nhận bằng Khenpo tại Dzongsar Shedra ở Ấn Độ. Ngài đã thọ nhận trọn vẹn các trao truyền của truyền thống Các Kho Tàng Mới của Chokling từ Tulku Ugyen Rinpoche và Kyabje Tsikey Chokling Rinpoche. Cuối cùng, ngài thọ nhận truyền thừa Đại Viên Mãn từ Nyoshul Khen Rinpoche.

### Phong Cách Giảng Dạy

Rinpoche đáp ứng nhu cầu của người nghe bằng phong cách giảng dạy rất thực tiễn. Ngài giảng dạy bằng Giáo Pháp đích thực, luôn trân trọng sự trao truyền của truyền thừa và các đạo sư trong quá khứ. Cùng lúc đó, ngài diễn giải các giáo lý đích thực bằng ngôn ngữ đơn giản. Ngài đan xen những ví dụ trong hiện đại với những cách thực hành theo truyền thống. Do vậy, mọi người thuộc những nền văn hoá hay có sở thích khác nhau vẫn dễ dàng kết nối và đánh giá cao những bài giảng của ngài. Trong chương trình học tại nhà này, Rinpoche giảng bằng Tiếng Anh.

Rinpoche giảng trực tiếp về những bản khoãn của các học viên thời hiện đại. Ngài thường sử dụng những khái niệm hài hước và những câu chuyện cá nhân để chạm tới trái tim người nghe. Hơn nữa, Rinpoche hoằng pháp tại nhiều nơi và giảng dạy cho mọi người thuộc nhiều nền văn hoá khác nhau. Và, ngài thực hiện nhiều buổi vấn đáp với các học trò trong những chuyến đi của mình. Do vậy, ngài hiểu được những vấn đề hay vướng mắc mà các học trò đang phải đối mặt ngày nay. Hơn nữa, ngài hiểu rằng các học trò rất bận rộn và có nhiều yêu cầu. Do vậy, trong khoá học này, ngài thường ban các mẹo thực hành ngắn để áp dụng cho những người bận rộn.

## Sự Cân Bằng trong Cuộc Sống

Rinpoche là một vị yogi với những trọng trách của cả gia đình và các tu viện. Do vậy mà ngài rất quen thuộc với việc đáp ứng nhiều yêu cầu. Cuộc sống của ngài định nghĩa cách chúng ta sống như một hành giả thực hành Pháp trong thời đại ngày nay. Do vậy, ngài thường nhấn mạnh rằng người tu cần trau dồi sự cân bằng trong cuộc sống của họ.

## Các Nguyên Tắc của Thực Hành

Chúng ta sẽ tiến bộ tốt nhất khi xây dựng được cho mình nền tảng của *sự tu học* và *quán chiếu*. Với nền tảng này, chúng ta có thể hiểu được những tri kiến thâm sâu trong các giáo lý của Đức Phật. Sau đó, chúng ta cũng cần phải *thực hành*. Rồi chúng ta có thể thực sự giảm bớt được chấp ngã. Ngoài ra, chúng ta học cách chuyển hoá những cảm xúc tiêu cực. Trong quá trình này, chúng ta áp dụng một loạt các phương pháp và thực hành.

Hơn nữa, chúng ta cần phải xử lý các nhu cầu của gia đình, cộng đồng và thế giới bên ngoài bằng *hoạt động vị tha*. Hoạt động này khởi phát như biểu hiện của lòng từ bi và trí huệ được trau dồi qua thực hành. Đây là các nguyên lý chính yếu mà Rinpoche thực hành và dạy cho các học trò của mình.

**Chương Trình Học Tại Nhà – Con Đường Thiền Định** trình bày các hướng dẫn truyền thống, xác thực trong các phân đoạn ngắn gọn và rõ ràng. Theo cách này, các học viên có thể quán chiếu kỹ càng về lời nhắn từ các chỉ dẫn. Quan trọng nhất là các học viên có thể biết chính xác mình cần thực hành thế nào. Theo cách này mà chúng ta có thể tăng trưởng sự tự tin trong khả năng tích lũy kinh nghiệm và nhận thức của mình.

## Chương Trình Giảng Dạy

Phakchok Rinpoche thiết kế **Sơ Đồ Thực Hành Thiền Định**, phác thảo về toàn bộ con đường. Trong sơ đồ trực quan rõ ràng này, chúng ta có thể thấy được thực hành diễn ra theo từng bước tự nhiên.

Các giai đoạn chính của con đường tiến triển như sau:

- Trước tiên, chúng ta bắt đầu thiền tập bằng cách thực hành thiền an định (thiền chỉ).
- Tiếp theo, chúng ta tiến bộ từng bước tới sự sáng suốt, tuệ giác và định.
- Cuối cùng, chúng ta bắt đầu thực hành chính: thiền minh sát (thiền quán).

Chương trình học tại nhà này đi theo một sơ đồ thực hành. Chúng tôi cung cấp cả các bài giảng ghi âm và ghi hình. Trong các bài giảng này, Rinpoche hướng dẫn cho chúng ta các chủ đề quan trọng trong Phật Pháp. Và quan trọng nhất là ngài tập trung vào bản thân các chỉ dẫn thực hành trong thiền. Trong suốt quá trình, chúng tôi cũng cung cấp các bài tập suy niệm và các câu hỏi quán chiếu để hỗ trợ các bạn hiểu hơn về các tài liệu mà mình đang học.

## Bắt Đầu Khoá Học

### Chào Mừng Các Bạn Đến Với Con Đường Thiền Định – Cấp Độ 1



Ở cột phía bên phải, các bạn sẽ thấy toàn bộ mục lục của giáo trình Con Đường Thiền Định – Cấp Độ 1 bằng Tiếng Anh. Tất cả các bản dịch sẽ được bổ sung bằng các tài liệu PDF ở phần cuối trang. Các video ở trang chính là tiếng Anh nhưng bạn có thể kích hoạt phụ đề bằng cách bấm nút CC.

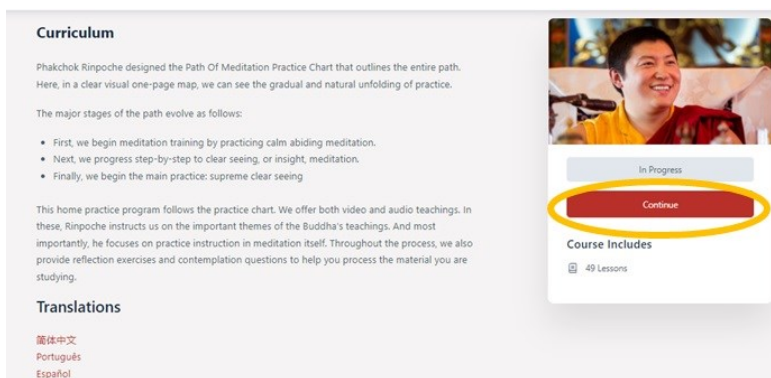


Xin hãy bấm nút màn đen “next unit” để tới từng bài giảng của chương trình. Chúng tôi yêu cầu các học viên bắt đầu bằng Introduction. Khoá học được thiết kế để bạn có thể xem hoặc nghe giảng trước. Sau đó dành thời gian để quán chiếu và thiền định về ý nghĩa của bài giảng trước khi bước sang phần kế tiếp. Như Rinpoche thường dạy, bạn phải để các giáo lý chạm tới trái tim mình.

Chúng tôi yêu cầu các bạn thực hành các pháp thiền riêng biệt theo khoảng thời gian đã hiển thị trên sơ đồ - một số giai đoạn sẽ kéo dài cả tháng. Tập trung bản thân thực hành từng pháp thiền cũng là một cách rèn luyện tâm! Quá trình này có nhiều lợi lạc và rất hữu ích nếu chúng ta luôn theo sát giáo trình. Mỗi thực hành sẽ tạo ra nền tảng vững chắc cho thực hành tiếp theo. Quán trình chuyển giao giữa các thực hành cũng quan trọng vì chúng ta ghi nhận các thay đổi. Có thể chúng ta sẽ thấy pháp thiền này dễ chịu hay dễ dàng nhưng phải vật lộn ở bước tiếp theo. Điều đó không sao cả - mà đó là sự quan sát quan trọng! Hãy trung thực và tử tế với bản thân mình — nếu bạn phải tạm dừng vài ngày hoặc bỏ lỡ vài thời khoá thực hành, xin đừng bỏ qua. Thay vào đó, hãy tái lập ý định của bạn rồi quay lại thực hành. Chúng ta sử dụng cụm từ “thực hành” vì một lý do — chúng ta cần thời gian để phát triển những thói quen mới. Xin hãy hiểu rằng Rinpoche và các bậc thượng sư trong quá khứ đã tuân thủ các kỹ năng này bởi vì chúng đem lại kết quả!

Chúng tôi khuyến khích các bạn in sơ đồ Con Đường Thiền Định ra giấy. Theo cách này, các bạn có thể tham khảo thường xuyên và sử dụng như bản đồ để định hướng trong khoá học. Sơ đồ này thể hiện mục lục các bài giảng tiến triển tự nhiên trên suốt con đường. Do vậy, sơ đồ sẽ tiếp tục hỗ trợ các bạn sau khi hoàn tất khoá học này.

*Xin hãy bấm vào nút có chữ “start course” để tiếp tục*



**Curriculum**

Phakchok Rinpoche designed the Path Of Meditation Practice Chart that outlines the entire path. Here, in a clear visual one-page map, we can see the gradual and natural unfolding of practice.

The major stages of the path evolve as follows:

- First, we begin meditation training by practicing calm abiding meditation.
- Next, we progress step-by-step to clear seeing, or insight, meditation.
- Finally, we begin the main practice: supreme clear seeing

This home practice program follows the practice chart. We offer both video and audio teachings. In these, Rinpoche instructs us on the important themes of the Buddha's teachings. And most importantly, he focuses on practice instruction in meditation itself. Throughout the process, we also provide reflection exercises and contemplation questions to help you process the material you are studying.

**Translations**

繁体中文  
Português  
Español

**Course Includes**

49 Lessons

The image shows a screenshot of a course interface. On the left, there is a 'Curriculum' section with text describing the course structure and stages. Below that, there are 'Translations' listed in Chinese, Portuguese, and Spanish. On the right, there is a video player showing a smiling man in a yellow and red robe. Below the video, there is a progress indicator showing 'In Progress' and a red 'Continue' button, which is highlighted with a yellow circle. Below the video player, there is a 'Course Includes' section indicating '49 Lessons'.