

9 Stages of Meditation

9 Giai đoạn Tham thiền

Stage 1 – Concentration / Giai đoạn 1- Tập trung

- Hold object in meditation then place your conscious awareness on the object. Through awareness, observe uncontrolled thoughts (monkey-mind); interruptions distract you.
- In first stage, concentration and patience are the main focus.
- Nắm bắt đối tượng tham thiền rồi đặt ý thức hữu thức của bạn lên đối tượng. Bằng ý thức, quan sát các tư tưởng không được kiểm soát (monkey-mind tức 'trí khi'); cũng như các gián đoạn làm bạn mất tập trung.
- Trong giai đoạn đầu tiên này, tập trung và kiên nhẫn là phần cốt lõi cần tập trung.

Stage 2 – Establish Continuity/ Giai đoạn 2- Thiết lập sự liên tục

- The second stage involves the ability to lengthen the time of concentration on the object.
- Gain some idea of what it is like when your disruptive thoughts take rest.
- Giai đoạn thứ hai liên quan đến khả năng kéo dài thời gian tập trung vào đối tượng tham thiền.
- Đạt được một vài ý niệm về khoảnh khắc khi mà các tư tưởng gây gián đoạn tạm thời lắng xuống là như thế nào.

Stage 3 – “Corrective or Patch like” Placement / Giai đoạn 3- Vị trí cần “Sửa chữa hay Vá lại”

- At stage 3, the mind recognizes distractions and can return to the state of concentration.
- “Patch” is a technique that mends or corrects the distraction with an affirmation, mantra, etc.
- Learn to distinguish the difference between the gross and subtle energies.
- This Higher Self is attempting connection with the student through inspiration or impressions.
- The meditator demonstrates ability for overcoming the temptation of sensual pleasure.
- Ở giai đoạn 3, cái trí nhận ra những xao nhãng và có thể trở lại trạng thái định trí.
- “Miếng vá” là một kĩ thuật khâu lại hay chỉnh sửa chỗ bị sao nhãng bằng lời khẳng định, câu mantra...
- Học cách phân biệt sự khác nhau giữa năng lượng vi tế và năng lượng tổng thể.
- Cái Ngã Cao Hơn này đang cố gắng kết nối với người môn sinh qua việc gợi cảm hứng hay qua các ấn tượng.
- Người hành thiền thể hiện khả năng vượt qua ham muốn thoải mái gắn với các giác quan.

Stage 4 – Deepening Commitment / Giai đoạn 4- Làm sâu sắc thêm lời cam kết

- The mind can firmly concentrate on the object as mindfulness has been completely developed.
- Mental excitement has decreased in intensity and could no longer provide by any distractions.
- Through spiritual study and direct “knowingness” in meditation, the meditator knows he can eventually purify whole mind.
- Cái trí lúc này có thể tập trung một cách chắc chắn vào chủ thể tham thiền khi trạng thái chánh niệm đạt được một cách hoàn chỉnh.
- Sự thích thú của trí tuệ đã giảm đi về cường độ và có thể không còn được cung cấp thêm bất kỳ sự xao lãng nào nữa.
- Qua việc học hỏi tâm linh và định hướng “cái biết” trong tham thiền, thiền nhân biết mình cuối cùng có thể thanh tịnh hóa toàn bộ cái trí.

Stage 5 – Maintaining through Discipline / Giai đoạn 5- Duy trì bằng Kỷ Luật

- The meditator has developed understanding of distractions and excitement and the great advantage of practicing calmness. This is all done with effort through the developing will.
- Subconscious thoughts arise and meditator learns to subdue them.

- Người hành thiền đã tăng cường hiểu biết về sự phân tâm và háo hức và lợi ích to lớn của việc thực hành tĩnh lặng. Tất cả việc này được thực hiện bằng nỗ lực tăng cường ý chí.
- Các tư tưởng trong tiềm thức sẽ nổi lên và người hành thiền học cách khuất phục chúng.

Stage 6 – Establishing Tranquility in the Mind / Thiết lập sự tĩnh tại trong Trí

- At stage 6, meditator must apply the mental techniques to pacify unconsciousness thoughts, such as fears.
- Power of joyous effort ensues....meditation becomes easier with less hinderances.
- Ở giai đoạn 6, người hành thiền cần áp dụng các kĩ thuật tâm trí làm điều hòa các tư tưởng từ vô thức, như là sự sợ hãi.
- Sức mạnh của nỗ lực hoan hỉ đảm bảo việc tham thiền trở nên dễ dàng với ít chướng ngại hơn.

Stage 7 – One-Pointedness / Stillness/ Giai đoạn 7- Nhất điểm/ Tĩnh lặng

- At 7th stage, power of mindfulness makes it difficult for laxity and excitement to arise. They can immediately be overcome through effort.
- The meditator becomes more “obedient to the Higher Self” through control over the lower urges of the mental-emotional and physical bodies.
- Vào giai thứ 7, sức mạnh của chánh niệm khiến cho sự sao lãng và háo hức khó nổi lên. Chúng có thể ngay lập tức bị bỏ qua nhờ nỗ lực.
- Người hành thiền trở nên “vâng lời Cái Ngã Cao Hơn” qua việc kiểm soát các thôi thúc thấp từ các thể vật lý và thể trí-cảm.

Stage 8 – Single-pointed Concentration / Giai đoạn 8- Tập trung vào điểm duy nhất

- At stage 8, continuous focus on object is done without the interruption of any laxity or excitement for the entire session.
- The meditator and soul are mostly fused as “one”. The awareness now switches to a “single-pointed concentration towards the Path”. The meditator easily walks the path and is no longer distracted by the earthly excitement and laxity (connection with the emotional plane and form nature of earth). This enables the attainment of ninth stage of meditation.
- Ở giai đoạn 8, sự tập trung tiếp diễn trên đối tượng tham thiền được thực hiện không bị gián đoạn bởi sự sao lãng hay háo hức trong toàn bộ thời gian.
- Người hành thiền và linh hồn lúc này gần như hoàn toàn hòa trộn làm “một”. Ý thức giờ đây chuyển sang “tập trung vào một điểm duy nhất hướng tới Đường Đạo”. Người hành thiền dễ dàng bước trên con đường và không còn bị phân tâm bởi những kích động và sao lãng từ thế gian (những thứ liên hệ với cõi cảm dục và bản chất hình tướng của Trái Đất). Việc này dẫn đến thành tựu đạt được trong bước 9.

Stage 9 – Placement with Equanimity - Liberation / Giai đoạn 9- Thay thế bằng sự bình thản- Tự Do

- Effortless concentration and calmness can be prolonged for any length of time.
- The meditator/soul are “one” and now has complete control of the mental-emotional and physical sensations of his mind.
- Through his attainment, he is now Master and wields the flaming sword of perfect insight having attained clear understanding and mindfulness.
- With the combination of the clear meditative mind of calm abiding and superior insight now allows the Master to be free of karma and the cycle of rebirth.
- Việc định trí và tĩnh tại không cần gắng sức có thể được kéo dài ra trong bất kỳ khoảng thời gian nào.
- Người hành thiền/linh hồn là “một” và giờ kiểm soát hoàn toàn các giác quan vật lý và trí tuệ, cảm xúc trong tâm trí của mình.

- Qua sự đạt được này, người hành thiền giờ như một vị Chân Sư và đốt lên thanh kiếm rực lửa của cái nhìn thấu đạt hoàn toàn đạt được nhờ chánh niệm và thấu hiểu rõ ràng.
- Sự kết hợp của một tâm trí thiền định sáng tỏ trong trạng thái tĩnh tại và sự thấu đạt siêu việt cho phép người Chân Sư tự do khỏi nghiệp quả và vòng tái sinh.