

Những Câu Hỏi Thường Gặp Về Khóa Tự Tu

Giờ đây, các trung tâm Vipassana trên khắp thế giới đã phải đóng cửa vì đại dịch gây ra bởi vi rút corona, rất nhiều thiền sinh quan tâm đến việc tự ngồi một khóa tự tu ở nhà hoặc ở một địa điểm khác (không phải là trung tâm thiền). Tài liệu này được hình thành từ những đóng góp của các Thầy Cô nhiều kinh nghiệm của các trung tâm trên thế giới. Tài liệu này sẽ được duyệt lại khoảng cuối năm 2020.

Một “khóa tự tu” là gì?

Một khóa tự tu là một khóa thiền Vipassana mà quý vị tự mình ngồi thiền, không có sự hướng dẫn nào hoặc chỉ nhận được những chỉ dẫn tối thiểu từ một vị phụ giáo (AT).

Tôi có đủ tiêu chuẩn để ngồi khóa tự tu hay không? Tôi có cần được cho phép?

Về nguyên tắc, bất kỳ ai đã hoàn thành một khóa thiền Vipassana 10 ngày được giảng dạy bởi thiền sư S.N. Goenka đều có thể quyết định ngồi một khóa tự tu. Thật tốt nếu quý vị thảo luận kế hoạch của mình với một vị phụ giáo, người có thể giúp giải đáp những câu hỏi (nếu có) của quý vị. Hãy liên lạc với trung tâm thiền gần nơi ở của quý vị để được trao đổi với một vị phụ giáo.

Thiền sinh Việt Nam có thể gửi email vào: at@vipassana.vn

Một khóa tự tu có bao nhiêu ngày?

Quý vị có thể ngồi thiền trọn một khóa 10 ngày, bắt đầu vào buổi tối của Ngày 0 và kết thúc vào buổi sáng của Ngày 11. Quý vị cũng có thể ngồi một khóa thiền ngắn hơn, có thể là một, hai hoặc ba ngày; đây là một cách hay để giúp quý vị làm quen với việc ngồi một khóa thiền tự tu. Đừng cố tự ngồi thiền lâu hơn 10 ngày.

Tôi có thể ngồi một khóa thiền tự tu ở đâu?

Thông thường, ta nên ngồi một khóa tự tu ở nhà của mình hoặc ở nhà của một thiền sinh Vipassana. Đừng thử ngồi khóa tự tu ở nơi được dành cho một phương pháp thực hành tâm linh khác.

Nếu tôi không ngồi trong một trung tâm thiền, thì nơi nào là phù hợp cho một khóa tự tu?

Lý tưởng nhất, nơi đó nên có tính năng như là một "trung tâm thiền thu nhỏ" tạm thời trong những ngày quý vị tự tu, với tất cả các tiện nghi như ở một trung tâm thiền thực sự. Nơi đó nên có sự riêng tư, yên tĩnh và khép kín, có không gian để quý vị ngủ, thiền, tắm rửa, dùng bữa và/hoặc nấu ăn, và có thể để tập thể dục nữa. Nếu điều này không thực tế, ít nhất, hãy cố gắng sắp xếp một phòng riêng nơi quý vị có thể ngồi thiền mà không bị quấy rầy.

Khu vực của khóa thiền không nên có những thứ làm ta phân tâm. Nơi đó không nên có bất kỳ vật phẩm tôn giáo nào. Hãy tắt và cất các thiết bị điện tử mà quý vị không cần đến. Nếu quý vị đang sử dụng thiết bị điện tử để báo thức hoặc để phát những bài ghi âm, hãy đặt thiết bị ở chế độ máy bay, ngắt kết nối với Wi-Fi và tắt các thông báo. Hãy cất những tài liệu đọc đi nơi khác, khỏi tầm chú ý của quý vị.

Đừng ra khỏi khu vực của khóa tự tu từ lúc bắt đầu cho đến khi kết thúc. Không giao tiếp với thế giới bên ngoài cho đến khi quý vị hoàn tất khóa thiền.

Hai người hoặc nhiều người có thể ngồi một khóa tự tu cùng nhau không?

Chắc chắn là được, nhưng hãy ngồi càng xa càng tốt, tốt nhất là để họ có chỗ ở riêng.

Còn những bữa ăn thì thế nào?

Một người bạn hoặc thành viên trong gia đình có thể muốn nấu ăn cho quý vị, hoặc quý vị có thể thu xếp để thức ăn được mang tới. Bằng không thì quý vị có thể tự nấu ăn. Nhưng hãy giữ việc chuẩn bị thức ăn sao cho đơn giản và bảo đảm rằng nó không lấn sang thời gian hành thiền. Thức ăn phải là thức ăn chay, không có trứng. Nên chứa sẵn các nguyên liệu nấu ăn cần thiết khi khóa thiền bắt đầu, nếu không thì nhờ ai đó mang đến những thực phẩm mà quý vị cần.

Có hướng dẫn nào mà tôi có thể dùng trong một khóa thiền tự tu không?

Một số trung tâm thiền có thể gửi cho quý vị tên một vị phụ giáo để liên hệ nếu quý vị có thắc mắc hoặc khó khăn gì trong suốt khóa tự tu của mình. Nhưng thông thường thì các thiền sinh tự mình tu tập.

Tôi cần chuẩn bị cho mình như thế nào để ngồi một khóa tự tu?

Hãy đọc [Bảng nội quy](#) và đảm bảo rằng quý vị hiểu rõ và nhớ nội dung. Đây là cẩm nang cho khóa thiền của quý vị.

Hãy chắc rằng quý vị đã có sẵn những bài ghi âm mình muốn phát trong khóa thiền (xem thêm câu hỏi bên dưới), cũng như có một thiết bị để phát những bài ghi âm này.

Quý vị sẽ giữ Sự Im lặng Thánh thiện từ lúc khóa thiền bắt đầu cho đến sau khi quý vị thực hành thiền Mettā. Điều này bao gồm cả việc không kiểm tra tin nhắn điện thoại. Hãy thông báo với bạn bè và gia đình là quý vị sẽ vắng mặt trong thời gian này, nhưng hãy sắp xếp một cách nào đó để họ có thể liên lạc được với quý vị trong trường hợp khẩn cấp.

Tôi có thể nghe những bài ghi âm nào trong khóa tự tu?

Quý vị có thể phát các bài ghi âm sau:

- Bài tụng buổi sáng của thiền sư Goenka
- Các buổi thiền chung
- Các bài pháp thoại khóa thiền 10 ngày

Nếu muốn, quý vị cũng có thể mở những bài doha (thi kệ) của thầy Goenka trong giờ ăn sáng, ăn trưa và giờ uống trà buổi chiều.

Quý vị có thể tải xuống các bài ghi âm trước khi khóa thiền tự tu bắt đầu từ trang web:

<http://www.vn.dhamma.org/os/trang-chu/ghi-am.html>

Hãy liên hệ với trung tâm gần nơi quý vị ở để biết tên đăng nhập và mật khẩu.

Quý vị cũng có thể tải xuống những tài liệu này từ ứng dụng cho điện thoại, “Dhamma.org” cho hệ điều hành iOS và Android. Quý vị hãy truy cập trang chủ www.dhamma.org có các liên kết để tải ứng dụng cho điện thoại.

Những bài ghi âm khác, có kèm những hướng dẫn thực hành, chỉ được sử dụng trong khóa thiền có các vị phụ giáo hướng dẫn.

Chương trình hằng ngày của một khóa tự tu là gì?

Trước khi bắt đầu, quý vị hãy quyết tâm mạnh mẽ (*adhiṭṭhāna*) rằng quý vị sẽ hoàn thành khóa thiền tự tu và tuân theo các giới luật cùng thời khóa biểu.

Trong buổi tối đầu tiên, hãy lặp lại các thủ tục mở đầu khóa thiền (xem mục Thủ tục mở đầu khóa thiền):

- Nương tựa Tam Bảo: Phật, Pháp và Tăng.

- Thọ tám giới. Nếu quý vị có vấn đề về sức khỏe, quý vị có thể nói lỏng giới thứ sáu và ăn một chút vào lúc 5 giờ chiều và/hoặc lúc 9 giờ tối.
- Quy thuận Đức Phật và vị thầy hướng dẫn quý vị. [Lưu ý: Khi vắng mặt vị thầy hướng dẫn, Dhamma là thầy của quý vị.]
- Thỉnh cầu được chỉ dạy thiền Anapana để quý vị có thể trải nghiệm an lạc Niết Bàn nội tâm (*nibbāna*).

Sau đó hãy bắt đầu thực hành thiền Anapana.

Hãy tiếp tục thiền Anapana trong một phần ba thời gian đầu tiên của khóa thiền rồi chuyển sang thực hành thiền Vipassana. Đó sẽ là buổi trưa Ngày 4, nếu quý vị ngồi 10 ngày. Còn nếu khóa thiền của quý vị ngắn hơn, hãy điều chỉnh thời gian cho thích hợp.

Hãy dành ít nhất một giờ cho buổi ngồi thiền Vipassana đầu tiên. Bắt đầu với thủ tục thỉnh cầu được chỉ dạy thiền Vipassana để quý vị có thể trải nghiệm an lạc Niết Bàn nội tâm. Thực hành thiền Anapana một lúc rồi chuyển sang thực hành thiền Vipassana.

Sau khi quý vị bắt đầu thực hành Vipassana, ba giờ thiền chung mỗi ngày là những thời thiền với quyết tâm mạnh mẽ (*adhiṭṭhāna*). Đó là, quý vị cố gắng ngồi thiền một cách nghiêm túc nhất có thể mà không thay đổi tư thế ngồi của mình. Nếu việc giữ yên tư thế trở nên quá khó chịu, hãy cử động thật ít trong khi vẫn giữ cho tâm tập trung, và sau đó tiếp tục thiền mà không có mảy may cảm giác thất bại nào. Đừng cố ngồi thiền *adhiṭṭhāna* vào những thời thiền khác, và đừng cố ngồi *adhiṭṭhāna* nếu việc này có thể làm suy yếu cơ thể hoặc gây ra chấn thương. Ngoại trừ những lúc thiền chung một giờ, những lúc khác hãy thực hành theo cách mà quý vị cảm thấy thoải mái, và thay đổi tư thế hoặc nghỉ ngơi một chút khi quý vị thấy cần thiết.

Từ 9 giờ sáng ngày 10, hãy bắt đầu thực hành thiền Mettā. Nếu khóa tự tu của quý vị ngắn hơn 10 ngày, hãy bắt đầu thực hành thiền Mettā sớm hơn. Sau đó, hãy cho phép bản thân thư giãn một chút để chuẩn bị trở lại cuộc sống thường ngày. Một khi đã thực hành thiền Mettā rồi, quý vị có thể nói chuyện với mọi người tại nơi tổ chức khóa thiền. Đừng giao tiếp với thế giới bên ngoài cho đến khi quý vị hoàn tất khóa thiền.

Sau cùng, hãy chia sẻ công đức của quý vị với tất cả các chúng sinh.

Thời khóa biểu hàng ngày cho khóa thiền tự tu ra sao?

Tuân theo cùng một thời khóa biểu như trong một khóa 10 ngày thông thường:

4:00 sáng	Thức dậy buổi sáng
4:30 – 6:30 sáng	Tự hành thiền
6:30 – 8:00 sáng	Ăn sáng
8:00 – 9:00 sáng	Thiền chung
9:00 – 11:00 sáng	Tự hành thiền
11:00 – 12:00 sáng	Ăn trưa
12:00 – 1:00 trưa	Nghỉ trưa
1:00 – 2:30 trưa	Tự hành thiền
2:30 – 3:30 trưa	Thiền chung
3:30 – 5:00 chiều	Tự hành thiền
5:00 – 6:00 chiều	Nghỉ uống trà
6:00 – 7:00 tối	Thiền chung
7:00 – 8:15 tối	Pháp thoại buổi tối
8:15 – 9:00 tối	Tự hành thiền
9:00 tối	Đi ngủ

Nếu tôi ngồi khóa tự tu 10 ngày, tôi có thể xem đó là khóa thiền mà tôi cần có để đủ điều kiện tham gia khóa thiền Satipaṭṭhāna hay một khóa thiền dài ngày không?

Rất tiếc là không. Chỉ có các khóa thiền được hướng dẫn bởi các vị phụ giáo mới được tính.

Nếu tôi vẫn còn câu hỏi về khóa thiền tự tu thì thế nào?

Hãy liên lạc với trung tâm thiền nơi quý vị mới tham dự gần đây hoặc với một vị phụ giáo của thiền sư Goenka mà vị ấy đã biết quý vị.

Thiền sinh Việt Nam có thể gửi email vào: at@vipassana.vn

Những thủ tục mở đầu khóa thiền

<i>Tīsaṇa-gamaṇaṃ</i> <i>Buddham saranam gacchami.</i> <i>Dhammam saranam gacchami.</i> <i>Sangham saranam gacchami.</i>	Nương Tựa Tam Bảo Con xin nương tựa vào Phật. Con xin nương tựa vào Pháp. Con xin nương tựa vào Tăng.
<i>Aṭṭhaṅga-sīla</i> <i>Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.</i> <i>Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi</i> <i>Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi</i> <i>Musā-vādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi</i> <i>Surā-meraya-majjapamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.</i> <i>Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi</i> <i>Nacca-gīta-vādita-visūkadassanā-mālā-gandhavilepana-dhāraṇa-mañḍana-vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.</i> <i>Uccāsayaṇa-mahāsayaṇā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.</i>	Tiếp nhận Tám Giới Con xin giữ giới không giết hại các sinh vật. Con xin giữ giới không lấy những gì không được hiến tặng cho mình. Con xin giữ giới không sinh hoạt tình dục. Con xin giữ giới không nói dối. Con xin giữ giới không sử dụng các chất gây say/nghiện là nguyên nhân của tâm u mê. Con xin giữ giới không ăn sai giờ. Con xin giữ giới không không ca hát, nhảy múa, nghe nhạc và các loại giải trí trần tục; không dùng nước hoa, mỹ phẩm, không đeo vòng hoa, nữ trang và các thứ trang sức khác. Con xin giữ giới không ngủ giường cao và xa hoa.
<i>Pariccajāmi</i> <i>Imāhaṃ bhante attabhāvaṃ jīvitam bhagavato pariccajāmi.</i> <i>Imāhaṃ bhante attabhāvaṃ jīvitam ācariyassa pariccajāmi.</i>	Quy Thuận Thưa Thiền sư, con xin hoàn toàn quy thuận Đức Phật để được hướng dẫn và bảo vệ đúng cách.

	Thưa Thiền sư, con xin hoàn toàn quy thuận Thiền sư để được hướng dẫn và bảo vệ đúng cách.
<i>Kammaṭṭhānā</i> <i>Nibbānassa sacchikaraṇatthāya me bhante ānāpāna kammaṭṭhānāṃ dehi.</i>	Thỉnh cầu Dhamma Thưa Thiền sư, xin chỉ dạy cho con phương pháp thiền Anapana để con có thể chứng nghiệm được sự an lạc Niết bàn nội tâm.

Thủ tục ngày Vipassana

<i>Kammaṭṭhānā</i> <i>Nibbānassa sacchikaraṇatthāya me bhante vipassanā kammaṭṭhānāṃ dehi.</i>	Thỉnh cầu Dhamma Thưa Thiền sư, xin chỉ dạy cho con phương pháp thiền Vipassana để con có thể chứng nghiệm được sự an lạc Niết bàn nội tâm.
--	---