GIỚI THIỆU PHƯƠNG PHÁP VÀ NỘI QUY KHÓA THIỀN

Nguyện cho việc hành thiền mang lại nhiều lợi ích cho quý vị. Với những lời cầu chúc tốt đẹp nhất, chúng tôi xin gửi đến quý vị những tài liệu sau đây. Xin vui lòng đọc cẩn thận trước khi nộp đơn tham dự khóa thiền.

Giới Thiệu Phương Pháp

Vipassana là một trong những phương pháp thiền cổ xưa nhất tại Ấn Độ. Đã mất từ lâu trong dân gian, Vipassana được Đức Phật Gotama tái phát hiện 2500 năm trước đây. Vipassana có nghĩa là thấy sự việc đúng như thật. Đây là tiến trình tự thanh lọc tâm bằng cách tự quan sát. Ta bắt đầu quan sát hơi thở để định tâm. Với ý thức sắc bén, ta tiến tới việc quan sát bản chất thay đổi của thân và tâm, thể nghiệm được chân lý phổ quát về vô thường, khổ, vô ngã. Hiểu rõ chân lý này bằng sự chứng nghiệm trực tiếp là một tiến trình thanh lọc tâm. Toàn thể con đường tu tập (Dhamma) là phương thuốc trị liệu chung cho các vấn đề chung, không liên quan đến một tôn giáo có tổ chức hoặc một giáo phái nào. Vì lý do này, Vipassana được mọi người thực hành, bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu, không bị chi phối bởi dân tộc, địa phương hay tôn giáo. Và Vipassana sẽ chứng minh rằng mọi người ai cũng hưởng được những lợi ích như nhau.

Vipassana không phải là:

- Nghi lễ, nghi thức dựa trên lòng tin mù quáng.
- Sự giải trí tri thức hoặc triết lý.
- Cách để chữa bệnh, nghỉ mát, hay là một cơ hội để xã giao.
- Sự trốn tránh những thử thách, phiền toái trong cuộc sống hằng ngày.

Vipassana là:

- Phương pháp diệt trừ đau khổ.
- Phương cách thanh lọc tâm để giúp ta đối phó với những căng thẳng và khó khăn của cuộc sống một cách bình tĩnh, quân bình.
- Một nghệ thuật sống mà ta có thể sử dụng để đóng góp tích cực cho xã hội.

Thiền Vipassana hướng đến mục tiêu tâm linh cao cả nhất là sự giải thoát hoàn toàn và giác ngộ; mục đích của Vipassana không bao giờ chỉ để chữa bệnh. Tuy nhiên, nhờ sản phẩm phụ của sự thanh lọc tâm, nhiều bệnh tâm thần cũng được chữa khỏi. Quả thật, Vipassana loại trừ được ba nguyên nhân căn bản của mọi khổ đau: ham muốn, ghét bỏ và vô minh (***tham***, ***sân***, ***si***). Với sự thực hành liên tục, tu tập thiền giải tỏa được những căng thẳng do cuộc sống hằng ngày gây ra, tháo gỡ những khúc mắc do thói quen cố hữu là phản ứng đối với những hoàn cảnh dễ chịu hay khó chịu một cách thiếu bình tĩnh.

Mặc dù Vipassana là phương pháp do Đức Phật tìm ra, sự thực hành không chỉ giới hạn cho Phật tử. Tuyệt đối không có sự cải đạo. Mọi người đều gặp những khó khăn giống nhau, và một phương pháp có thể giải quyết những khó khăn này cần được áp dụng chung cho nhân loại. Nhiều người từ nhiều giáo phái khác nhau đã hưởng được những lợi ích nhờ thực hành thiền Vipassana và thấy không có gì xung khắc với tín ngưỡng của họ.

Thiền và Kỷ Luật Tự Giác

Tiến trình tự thanh lọc tâm chắc chắn không bao giờ dễ dàng – thiền sinh phải tu tập rất cần mẫn. Bằng nỗ lực của chính mình, thiền sinh đạt được sự tự chứng nghiệm, không một ai có thể làm thay cho họ. Do đó, thiền chỉ thích hợp với những người sẵn sàng tu tập chuyên cần và tuân theo nội quy. Những nội quy này được đặt ra vì lợi ích của thiền sinh, để bảo vệ thiền sinh, và là một phần quan trọng trong việc hành thiền.

Chắc chắn mười ngày là một thời gian rất ngắn để thâm nhập vào những tầng lớp sâu nhất của tâm vô thức và học được cách diệt trừ những bất tịnh nằm tại đó. Liên tục tự mình tu tập là bí quyết để thành công của phương pháp này. Điều lệ và nội quy được đặt ra với sự chú trọng đến phương diện thực tiễn này. Chúng không phải vì lợi ích của vị thầy hướng dẫn hoặc ban quản lý khóa thiền; hoặc là những truyền thống tiêu cực, cổ hủ, hoặc lòng tin mù quáng của một vài tổ chức tôn giáo. Trái lại, điều lệ và nội quy được đúc kết dựa trên kinh nghiệm thực tế của hàng ngàn thiền giả trong nhiều năm, rất khoa học và hợp lý. Việc tuân theo nội quy sẽ tạo ra môi trường thuận lợi cho việc hành thiền; ngược lại sẽ gây ô nhiễm cho môi trường ấy.

Thiền sinh phải lưu trú tại trường thiền trong suốt thời gian của khóa thiền. Những điều lệ khác cũng nên được đọc kỹ và cân nhắc. Chỉ những người cảm thấy mình có thể tuân theo một cách thành thật và triệt để mới nên nộp đơn xin tham dự. Những người chưa sẵn sàng để cố gắng tuân theo sẽ chỉ lãng phí thì giờ của mình, và tệ hơn nữa là sẽ làm phiền những người tu tập nghiêm chỉnh khác. Thiền sinh cũng phải hiểu rằng khi mình nhận thấy kỷ luật quá khắt khe, và bỏ về nửa chừng, không hoàn tất khóa thiền, sẽ rất bất lợi và không được phép. Cũng tương tự, thật đáng tiếc, mặc dù đã được nhắc nhở nhiều lần, thiền sinh nào không tuân theo kỷ luật sẽ không được tiếp tục dự khóa tu.

Bệnh Tâm Thần Nặng

Thỉnh thoảng cũng có những người bị bệnh tâm thần nặng tham dự khóa thiền Vipassana với hy vọng thiếu thực tế là phương pháp này sẽ chữa khỏi hoặc làm giảm bớt bệnh. Bất ổn trong những mối quan hệ cá nhân và những cách chữa trị khác nhau là những yếu tố khiến những người này khó có được lợi ích từ khóa thiền, hay thậm chí, khó có thể hoàn tất khóa thiền mười ngày. Khả năng của chúng tôi, một tổ chức tự nguyện không chuyên nghiệp, khiến chúng tôi không thể nào chăm sóc cho những người này. Mặc dù hữu ích cho hầu hết mọi người, thiền Vipassana không thể thay thế cho thuốc và cách chữa trị tâm thần và chúng tôi thấy rằng Vipassana không phù hợp với những người mắc bệnh tâm thần nặng.

Nội Quy

Nền tảng của sự tu tập là *Sīla* – giới hay đạo đức. *Sīla* tạo căn bản cho sự phát triển *Samādhi* – sự định tâm; và sự thanh lọc tâm đạt được nhờ *Paññā* – trí tuệ hay tuệ giác.

Giới

Mọi người tham dự khóa thiền Vipassana phải luôn luôn giữ Năm Giới sau đây trong thời gian của khóa thiền:

1. Không giết hại sinh vật.
2. Không trộm cắp.
3. Không quan hệ tình dục.
4. Không nói sai sự thật.
5. Không dùng chất gây say/nghiện.

Những thiền sinh cũ (đó là những người đã hoàn thành một khóa thiền với Thiền sư S. N. Goenka hoặc một vị phụ giáo) còn phải tuân theo ba giới luật sau đây:

6. Không ăn sau 12 giờ trưa.
7. Không tiêu khiển theo khoái cảm và trang điểm.
8. Không ngủ trên giường cao và sang trọng.

Thiền sinh cũ giữ giới thứ sáu bằng cách chỉ dùng nước trà (không sữa) và nước trái cây trong giờ giải lao lúc 5 giờ chiều, trong khi đó thiền sinh mới có thể dùng trà với sữa và trái cây. Vị thầy hướng dẫn có thể cho phép một thiền sinh cũ không phải giữ giới này vì lý do sức khỏe. Tất cả đều phải giữ giới thứ bảy và thứ tám.

Quy thuận Vị thầy hướng dẫn và Phương Pháp

Trong thời gian khóa thiền, thiền sinh phải hứa sẵn sàng tuân theo mọi sự hướng dẫn và chỉ dẫn cách tu tập của vị thầy hướng dẫn. Đó là, tuân theo kỷ luật và hành thiền đúng như sự yêu cầu của vị thầy hướng dẫn, không bỏ bớt một phần nào cũng như không thêm vào điều gì. Sự quy thuận phải rõ ràng với sự hiểu biết, chứ không phải là sự phục tùng mù quáng. Chỉ với thái độ tín cẩn này thiền sinh mới có thể tu tập chuyên cần và triệt để. Đặt niềm tin như thế vào vị thầy hướng dẫn và phương pháp là yếu tố quan trọng cho sự thành công khi hành thiền.

Những Phương Pháp Khác, Nghi Lễ, và Những Hình Thức Thờ Phụng

Trong khóa thiền, điều tối quan trọng là mọi hình thức cầu nguyện, cúng bái, hay các nghi lễ tôn giáo – nhịn ăn, thắp nhang, lần tràng hạt, tụng niệm, ca hát, nhảy múa, … phải tạm ngưng. Tất cả những phương pháp thiền khác và các loại kỹ thuật chữa bệnh hay luyện tập về tâm linh khác cũng phải tạm ngưng. Đây không phải là sự lên án những đường lối hoặc phương pháp khác, nhưng là để thử phương pháp Vipassana một cách công bằng trong sự thuần khiết của nó.

Thiền sinh được khuyến cáo rõ ràng là nếu cố tình pha trộn những phương pháp thiền khác vào Vipasana sẽ ngăn cản hoặc làm giảm sút sự tiến bộ. Mặc dù được Thiền sư cảnh cáo nhiều lần, trong quá khứ vẫn có những trường hợp thiền sinh cố tình pha trộn phương pháp này với nghi lễ hoặc một phương pháp thiền khác, và đưa đến nhiều tai hại. Cần phải đến gặp vị thầy hướng dẫn để làm sáng tỏ mọi thắc mắc và nghi ngờ.

Gặp Vị thầy hướng dẫn

Vị thầy hướng dẫn giành thời gian từ 12 giờ trưa đến 1 giờ chiều cho thiền sinh đến vấn đáp riêng. Thiền sinh cũng có thể hỏi công khai từ 9 giờ đến 9 giờ 30 tối tại thiền đường. Những giờ vấn đáp này là để làm sáng tỏ phương pháp thực hành và để trả lời những câu hỏi phát sinh từ các bài giảng buổi tối.

Sự Im Lặng Thánh Thiện

Mọi thiền sinh phải giữ Sự Im Lặng Thánh Thiện từ lúc bắt đầu khóa thiền cho đến buổi sáng ngày cuối. Sự Im Lặng Thánh Thiện nghĩa là sự im lặng của thân, khẩu, và ý. Mọi hình thức liên lạc với người đồng tu, bằng cử chỉ, ra dấu, ghi giấy,… đều không được cho phép.

Tuy nhiên, thiền sinh có thể nói chuyện với vị thầy hướng dẫn khi cần thiết và có thể gặp ban quản lý khi có những vấn đề liên quan đến thực phẩm, tiện nghi, sức khỏe,… Nhưng những liên lạc này cũng phải được giữ ở mức tối thiểu. Thiền sinh phải giữ thái độ là mình đang tu tập trong sự cô lập.

Sự Tách Biệt giữa Nam và Nữ

Phải duy trì sự tách biệt hoàn toàn giữa nam và nữ. Những cặp vợ chồng hay người yêu, không được liên lạc với nhau dưới bất cứ hình thức nào trong khóa thiền. Điều này cũng áp dụng cho bạn bè, người trong cùng gia đình, …

Đụng Chạm Thân Thể

Vì bản chất cô lập của phương pháp thiền, điều quan trọng là trong suốt khóa, thiền sinh tránh mọi sự đụng chạm thân thể với người cùng phái hoặc khác phái.

Yoga và Tập Thể Dục

Mặc dù tập yoga và thể dục phù hợp với Vipassana, nhưng thiền sinh phải tạm ngưng vì không có sẵn khu vực và phương tiện dành riêng cho các loại thể dục này tại trường thiền. Chạy bộ cũng không được phép. Thiền sinh có thể vận động bằng cách đi bộ trong khu vực dành riêng cho nam hoặc cho nữ.

Dụng Cụ Tín Ngưỡng, Tràng hạt, Bùa, Hình, Tượng, …

Không được mang vào trung tâm thiền bất kỳ một vật nào kể trên. Nếu vô tình mang theo, cần phải giao cho ban quản lý giữ giùm trong thời gian khóa thiền.

Chất Gây Say và Ma Túy

Không được mang ma túy, rượu, hoặc những chất gây say khác vào trường thiền; điều này cũng áp dụng cho thuốc an thần, thuốc ngủ, và tất cả các loại thuốc giảm đau. Những người dùng thuốc theo toa bác sĩ nên thông báo cho vị thầy hướng dẫn.

Thuốc Lá

Vì sức khỏe và sự thoải mái cho tất cả thiền sinh, hút, nhai, ngửi thuốc lá đều bị cấm trong khóa thiền.

Thực Phẩm

Không thể nào làm thỏa mãn sở thích và nhu cầu của từng thiền sinh, do đó thiền sinh được yêu cầu vui lòng chấp nhận những món ăn chay đơn giản được phục vụ. Ban quản lý cố gắng chuẩn bị những thực đơn bổ dưỡng và quân bình, thích hợp cho sự thực hành thiền. Nếu

thiền sinh nào phải dùng những thức ăn đặc biệt vì lý do sức khỏe, nên thông báo cho ban quản lý biết khi nộp đơn. Không được phép nhịn ăn.

Quần Áo

Quần áo nên giản dị, lịch sự, và thoải mái. Không nên mặc quần áo chật bó, mỏng manh, hở hang hoặc sặc sỡ (như quần soọc, váy ngắn, quần hoặc vớ bó, áo quá ngắn hoặc không có tay). Không được phép phơi nắng hoặc để thân thể hở hang. Điều này quan trọng để tránh gây phân tâm cho người khác.

Tắm Giặt

Vì không có máy giặt hay máy sấy nên thiền sinh cần mang theo đầy đủ quần áo. Có thể giặt bằng tay những thứ nhỏ. Chỉ có thể tắm giặt trong giờ nghỉ, không tắm giặt trong giờ thiền.

Liên Lạc với Bên Ngoài

Thiền sinh phải ở trong phạm vi trường thiền trong suốt khóa. Thiền sinh chỉ được phép rời trường thiền với sự đồng ý đặc biệt của vị thầy hướng dẫn. Thiền sinh không được phép liên lạc với bên ngoài trước khi khóa thiền chấm dứt. Sự liên lạc bao gồm thư từ, điện thoại, khách khứa. Điện thoại di động, máy nhắn tin, và mọi thiết bị điện tử khác phải được giao cho ban quản lý giữ cho tới khi khóa thiền chấm dứt. Trong trường hợp khẩn cấp, bạn hoặc thân nhân của thiền sinh có thể liên lạc với ban quản lý.

Nghe nhạc, Đọc và Viết

Không được phép nghe nhạc, mở radio, v.v… Không được mang sách báo, giấy bút vào khóa thiền. Thiền sinh không nên làm mình phân tâm bằng cách ghi chép. Hạn chế việc đọc và viết là để nhấn mạnh tính thực tế của phương pháp thiền này.

Máy Ghi Âm và Máy Chụp Hình

Không được sử dụng những thứ này trừ trường hợp được vị thầy hướng dẫn cho phép.

Tài Chánh cho Khóa Thiền

Theo truyền thống tinh khiết của Vipassana, những khóa thiền được tổ chức hoàn toàn do sự đóng góp tự nguyện. Chỉ những đóng góp của thiền sinh cũ mới được chấp nhận, nghĩa là, những người đã hoàn tất một khóa thiền với thiền sư S. N. Goenka hay vị phụ giáo của ngài. Những thiền sinh tham dự khóa thiền lần đầu tiên có thể đóng góp vào ngày cuối khóa hoặc bất cứ lúc nào sau đó.

Bằng cách này, những khóa thiền được tài trợ bởi những người nhận ra được lợi ích của thiền. Mong muốn được chia sẻ lợi ích với những người khác, họ đóng góp tùy theo khả năng và ước muốn. Những sự đóng góp như thế là nguồn tài chánh duy nhất cho những khóa thiền trên khắp thế giới. Không có một hiệp hội hoặc một cá nhân giàu có nào tài trợ cả. Các vị thầy hướng dẫn cũng như những người tổ chức đều không nhận bất cứ một thù lao nào cho sự phục vụ của mình. Do đó, Vipassana được quảng bá với mục đích tinh khiết, không bị thương mại hóa.

Dù là nhiều hay ít, sự đóng góp phải được thực hiện với ước nguyện giúp đỡ người khác: "Khóa thiền mà tôi đã tham dự được đài thọ do lòng hảo tâm của những thiền sinh cũ; bây giờ để tôi đóng góp cho một khóa sắp tới, để cho những người khác cũng hưởng được những lợi ích của phương pháp này".

Tóm Tắt

Để làm sáng tỏ tinh thần chung của các kỹ luật và nội quy, xin tóm lược như sau:

Cố hết sức để những hành động của mình không làm phiền người khác. Không để ý đến những phiền nhiễu do người khác gây ra.

Có thể một thiền sinh không hiểu lý do thực sự của một hay vài điều lệ trên đây. Không nên để thái độ tiêu cực và nghi ngờ phát triển, mà nên gặp vị thầy hướng dẫn lập tức để tìm hiểu rõ ràng.

Chỉ với sự cố gắng tối đa tuân hành kỷ luật thiền sinh mới có thể hiểu được cách tu tập và hưởng được lợi ích. Sự nhấn mạnh trong khóa thiền là tu tập. Lời khuyên quý báu là: hãy thực hành thiền như đang ở một mình, hướng vào nội tâm, bỏ qua mọi bất tiện và phiền nhiễu mà mình có thể gặp phải.

Cuối cùng, thiền sinh nên lưu ý là sự tiến bộ của mình tùy thuộc duy nhất vào các phẩm chất tốt của riêng mình và sự phát triển cá nhân, và năm yếu tố: những nỗ lực nhiệt thành, sự tự tin, sự chân thành, sức khỏe, và trí tuệ.

Nguyện cho những tài liệu trên đây giúp quý vị đạt được lợi ích tối đa trong khóa thiền. Chúng tôi hân hạnh có cơ hội được phục vụ, và chúc quý vị được an vui và hòa hợp nhờ kinh nghiệm tu tập Vipassana của mình.

(Xem phần THỜI KHÓA BIỂU trang tiếp theo)

Trang Vipassana Việt Nam
http://vipassana.vn/
http://www.vn.dhamma.org

Trang Vipassana Thế Giới
http://www.dhamma.org

THỜI KHOÁ BIỂU

Thời khóa biểu sau đây được đặt ra để duy trì sự liên tục của việc hành thiền. Muốn đạt được kết quả tối ưu, thiền sinh được khuyên nên triệt để tuân theo bằng hết khả năng:

4:00 giờ sáng	Chuông báo thức buổi sang
4:30 – 6:30 giờ sáng	Thiền tại thiền đường hay phòng riêng
6:30 – 8:00 giờ sáng	Ăn sang
8:00 – 9:00 giờ sáng	**Thiền chung tại thiền đường**
9:00 – 11:00 giờ sáng	**Trở lại thiền đường để nghe hướng dẫn mới.** Thiền tại thiền đường hay phòng riêng tùy theo sự chỉ dẫn của vị thầy hướng dẫn.
11:00 – 12:00 giờ trưa	Ăn trưa
12:00 – 1:00 giờ trưa	Nghỉ ngơi, và tham vấn với vị thầy hướng dẫn
1:00 – 2:30 giờ trưa	Thiền tại thiền đường hay phòng riêng
2:30 – 3:30 giờ trưa	**Thiền chung tại thiền đường**
3:30 – 5:00 giờ chiều	**Trở lại thiền đường để nghe hướng dẫn mới.** Thiền tại thiền đường hay phòng riêng tùy theo sự chỉ dẫn của vị thầy hướng dẫn.
5:00 – 6:00 giờ chiều	Giải lao uống trà
6:00 – 7:00 giờ tối	**Thiền chung tại thiền đường**
7:00 – 8:15 giờ tối	Pháp thoại tại thiền đường
8:15 – 9:00 giờ tối	**Thiền chung tại thiền đường**
9:00 – 9:30 giờ tối	Vấn đáp tại thiền đường
10:00 giờ tối	Về phòng ngủ – tắt đèn