



Đơn Đăng Ký Tham Dự Khóa Thiền Vipassana — 10 Ngày
24 Tháng chín, 2025 — 05 Tháng mười, 2025 | Ý Sơn

Để đăng ký khóa thiền này, quý vị vui lòng hoàn tất ba bước sau:

1. **Đọc kỹ nội dung trong trang này - trong đó sẽ có phần *Dẫn nhập về Phương Pháp thiền Vipassana* và *Điều lệ Kỷ luật* mà quý vị sẽ phải tuân thủ trong suốt thời gian của khóa thiền. Quý vị cũng có thể tải về một bản sao của các tài liệu này ở định dạng PDF (<https://www.dhamma.org/vi/docs/core/code-vi.pdf>);**
2. **Hoàn tất phần đăng ký trong các trang tiếp theo với những câu trả lời đầy đủ và trung thực nhất (để tránh nhầm lẫn, xin hãy điền thông tin vào bằng tiếng Việt có bỏ dấu dạng unicode);**
3. **Xác nhận lại thông tin liên lạc của quý vị, và thực hiện một số thay đổi nếu cần thiết, sau đó bấm vào nút *Nộp đơn*.**

Giới thiệu về Phương pháp

Vipassana là một trong những phương pháp thiền cổ xưa nhất tại Ấn Độ. Vipassana đã mất từ lâu trong dân gian và được Đức Phật Gotama tái phát hiện 2500 năm trước đây. Từ **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. Rồi với ý thức đã sắc bén hơn, ta tiến tới việc quan sát bản chất luôn thay đổi của thân và tâm, thể nghiệm được chân lý phổ quát về vô thường, khổ và vô ngã. Việc hiểu ra chân lý bằng cách trực tiếp chứng nghiệm này 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 tổ chức tôn giáo hoặc một tông phái nào. Vì lý do

này, Vipassana được mọi người thực tập, 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 mang tính tri thức hay triết lý.
- Kì nghỉ dưỡng chữa bệnh, nghỉ mát, hay là một cơ hội để xã giao.
- Thời gian ở ẩn tránh khỏi những thử thách, khó khăn trong cuộc sống hằng ngày.

Vipassana là:

- Phương pháp diệt trừ đau khổ.
- Phương cách thanh lọc tâm để giúp ta đối mặt 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 tinh thần cao cả nhất là sự giải thoát và giác ngộ hoàn toàn. Mục đích của Vipassana không bao giờ chỉ để chữa bệnh. Tuy nhiên, nhờ ảnh hưởng phụ của sự thanh lọc tâm, nhiều căn bệnh có nguồn gốc từ tâm lý cũng được chữa khỏi. Quả thật, Vipassana loại trừ được ba nguyên nhân cội rễ của mọi khổ đau: ham muốn, ghét bỏ và vô minh (tham, sân, si). Với sự thực tập liên tục, Vipassana giải tỏa được những căng thẳng do cuộc sống hằng ngày gây ra, tháo gỡ những gút mắc do thói quen phản ứng một cách thiếu quân bình với những hoàn cảnh dễ chịu hay khó chịu.

Mặc dù Vipassana được phát triển như một phương pháp của Đức Phật, việc 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 thiền sư 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 người hành thiền 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 thiền.

Các chứng rối loạn tinh thần nghiêm trọng

Thỉnh thoảng cũng có những người mang các chứng rối loạn tinh thần nghiêm trọng tham dự khóa thiền Vipassana với hy vọng thiếu thực tế là phương pháp này sẽ chữa khỏi hoặc làm giảm bớt các vấn đề tinh thần ấy. Bất ổn trong những mối quan hệ cá nhân và những biện pháp chữa trị trước đó 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 tốt cho những người này. Mặc dù hữu ích cho hầu hết mọi người, thiền Vipassana không thể thay thế cho thuốc và các chữa trị tinh thần và chúng tôi thấy rằng Vipassana không phù hợp với những người mang các chứng rối loạn tinh thần nghiêm trọng.

Nội quy khóa thiền

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

Các 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, gây nghiện.

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

1. Không ăn sau 12 giờ trưa.
2. Không tham gia các trò giải trí nhằm tìm khoái cảm và không trang điểm.
3. 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. Thiền sư 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.

Tuân Phục Thiền Sư 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 thiền sư. Đó là, tuân theo kỷ luật và hành thiền đúng như sự yêu cầu của thiền sư, không bỏ bớt một phần nào cũng như không thêm vào điều gì. Sự tuân phục 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 thiền sư 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 – nhĩn ăn, thắp nhang, lăn 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 Vipassana sẽ ngăn cản hoặc thậm chí đảo ngược sự tiến bộ. Mặc dù được Thiền sư cảnh báo 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 cho chính bản thân họ. Cần phải đến gặp thiền sư để làm sáng tỏ mọi thắc mắc và nghi ngờ.

Gặp Thiền Sư

Thiền sư dành 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 thiền sư 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 Cách Biệt giữa Nam và Nữ

Phải duy trì sự cách 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, v.v.

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 trung tâm 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 gìn trong thời gian khóa thiền.

Chất Gây Say và Ma Túy

Không được mang ma túy, rượu, hoặc những chất gây say, gây nghiện khác vào trung tâm 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 thiền sư.

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

Việc thỏa mãn sở thích và nhu cầu của từng thiền sinh là không thể, do đó thiền sinh 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 ghi danh. Không được phép nhịn ăn.

Quần áo

Quần áo nên giản dị, khiêm tốn, và thoải mái. Không nên mặc quần áo chật bó, mỏng manh, hở hang hoặc sắc 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 trung tâm thiền trong suốt khóa. Thiền sinh chỉ được phép rời trường thiền với sự đồng ý đặc biệt của thiền sư. Thiền sinh không được phép liên lạc với bên ngoài trước khi khóa thiền chấm dứt. Sự liên lạc này 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. Quy định về việc hạn chế đọc và viết là để nhấn mạnh tính thực hành thuần túy của phương pháp thiền này.

Máy Ghi Âm và Máy Chụp Hình

Không được sử dụng những thứ này trừ trường hợp được thiền sư cho phép.

Tài Chính 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 ít nhất một khóa thiền với thiền sư S.N. Goenka hay thiền sư phụ tá 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 với bản thân họ. 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 chính 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 thiền sư 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 theo hướng 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 kỷ 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 lập tức gặp thiền sư 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 chăm chỉ làm việc. 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 vào năm yếu tố: những nỗ lực nhiệt thành, lòng thành tín, sự chân thành, sức khỏe, và trí tuệ.

Nguyện cho những thông tin 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 thiền tập Vipassana.

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 sáng

Chuông báo thức buổi sáng

4:30-6:30 sáng

Thiền tại thiền đường hay phòng riêng

6:30-8:00 sáng	Ăn sáng
8:00-9:00 sáng	Thiền chung tại thiền đường
9:00-11:00 sáng	Thiền tại thiền đường hay phòng riêng tùy theo sự chỉ dẫn của thiền sư
11:00-12:00 trưa	Ăn trưa
12-1:00 trưa	Nghỉ ngơi, và phỏng vấn với thiền sư
1:00-2:30 chiều	Thiền tại thiền đường hay phòng riêng
2:30-3:30 chiều	Thiền chung tại thiền đường
3:30-5:00 chiều	Thiền tại thiền đường hay phòng riêng tùy theo sự chỉ dẫn của thiền sư
5:00-6:00 chiều	Giải lao uống trà
6:00-7:00 tối	Thiền chung tại thiền đường
7:00-8:15 tối	Pháp thoại tại thiền đường
8:15-9:00 tối	Thiền chung tại thiền đường
9:00-9:30 tối	Vấn đáp tại thiền đường
09:30 tối	Về phòng ngủ – tắt đèn

Quý vị có thể tải nội dung của bản Nội quý Khóa thiềnphía trên ở định dạng Adobe Acrobat tại đây (<https://www.dhamma.org/vi/docs/core/code-vi.pdf>) để đọc và rà soát kỹ trước khi ghi danh cho khóa thiền. Quý vị có thể ghi danh một khóa Vipassana bằng cách điền và gửi đơn ghi danh cho một khóa thiền đã được lên lịch.

[Quay lại](#)
[Hủy](#)
[Tiếp theo](#)

Dhamma.org

Chính sách về Quyền Riêng Tư (/vi/about/privacy) | Liên hệ chúng tôi (/vi/about/support_faq)



(<https://itunes.apple.com/us/app/dhamma-org/id1127952631?mt=8>)



(<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.dhamma>)

Dhamma.org Mobile App (/vi/about/mobile-app) | Anapana for Young People App (/vi/about/ctc-app)