

THÔNG BÁO

ngày 9- 12- 2015

NỘI DUNG HƯỚNG DẪN KHÓA THIỀN CĂN BẢN

I- LÝ DO:

- 1- Bắt đầu từ tháng 4 năm 2016, sau <Lễ Ra Quân> chính thức của tất cả các Ban Giáo Thọ của các Đạo Tràng Thiền Tánh Không ngày chủ nhật 17 tháng 4 năm 2016 tại Tổ Đình, các khóa Thiền Căn Bản sẽ do Đạo Tràng địa phương tổ chức và hướng dẫn.
- 2- Ban Giáo Thọ Đạo tràng đảm trách việc tổ chức khóa Thiền Căn Bản: tìm địa điểm, ghi danh, phân công; và hướng dẫn khóa Thiền Căn Bản.
- 3- Ban Tu Học Đạo tràng đảm trách việc tổ chức tất cả các sinh hoạt khác của Đạo Tràng: các khóa Bát Nhã, khóa Nhập thất Chuyên tu Định Huệ, khóa ngắn hạn song ngữ và sinh hoạt thường lệ của Đạo Tràng hằng tuần hay hằng tháng.
- 4- Ban Giáo Thọ sẽ làm việc phối hợp với các Ban Tu Học, Ban Thông Tin Liên lạc, Ban Kỹ Thuật Âm Thanh, Ban Ẩm Thực, Ban Văn Nghệ v.v... để hoàn thành trách nhiệm.
- 5- Tất cả các bạn thiền sinh đều được khuyến khích tham gia 1 hay 2 hay 3 hay 4 khóa tu học đặc biệt <Chuyên Môn Hóa Giáo Thọ> vào tháng 4 năm 2016:
 - Các bạn thiền sinh đã nhận <bộ Y Giáo thọ>
 - Các bạn thiền sinh phát tâm <Tự Độ- Độ Tha>
- 6- Sau mỗi khóa 3 ngày, sẽ có 1 kỳ thi <sát hạch> do Thầy Thiền Chủ chủ trì để quyết định cho <ra quân> những vị thiền sinh nào hội đủ các tiêu chuẩn nhân cách và khả năng của 1 vị **<Giáo Thọ Tăng Đoàn Thiền Tánh Không> với trách nhiệm <hướng dẫn> hay <thuyết giảng>**. Các bạn này nếu chưa có thì sẽ được nhận <bộ Y Giáo Thọ> do Thầy Thiền chủ ban cho.
- 7- Ý nghĩa của ngày <Lễ Ra Quân> là Thầy Thiền Chủ chính thức thông báo cùng toàn thể thiền sinh khắp nơi:
ĐÂY LÀ NHỮNG VỊ GIÁO THỌ CHÍNH THỨC CỦA THIỀN TÁNH KHÔNG.
- 8- Danh sách < Giáo Thọ chính thức> này sẽ được công bố khắp các Đạo Tràng và trên Websites.
- 9- Ngoài ra, tất cả các thiền sinh khác, mặc dù đã có <Y Giáo Thọ> nhưng chưa được Thầy Thiền Chủ chính thức công bố trong buổi Lễ Ra Quân này, thì sẽ đảm trách những công việc khác hỗ trợ việc hoàn thành khóa Căn Bản tùy theo khả năng mỗi người.
- 10- Trong tương lai, hằng năm, sẽ có những khóa tu học đặc biệt trui rèn và tuyển chọn thêm Giáo Thọ .
- 11- Để thống nhất công việc hướng dẫn khóa Thiền Căn Bản tại các Đạo Tràng địa phương, hôm nay chúng tôi xin thông báo NỘI DUNG HƯỚNG DẪN KHÓA THIỀN CĂN BẢN này, với sự chứng minh của Thầy Thiền Chủ.

II- NỘI DUNG KHÓA THIỀN CĂN BẢN áp dụng từ năm 2016

Gồm cung cấp 4 loại kiến thức:

- **Kiến thức Phật học:**

- + Tiến trình tu của Đức Phật Thích Ca trải qua 2 lần thất bại: thiền Yoga, khổ hạnh.
- + Tiến trình chứng ngộ 3 minh, từ đó giới thiệu pháp Thở.

Tiến trình thành đạo qua Lý Duyên khởi không có trong khóa Căn bản mà dành cho các khóa Bát nhã.

+ Bài kinh Vô ngã tướng: ngũ uẩn và tam pháp ấn.

+ Bài kinh Nhất dạ hiền giả.

- Kiến thức Thiền học:

+ Ba Sắc thái Biết

+ Niệm – Chánh Niệm- Phân biệt Awareness và Mindfulness.

+ Quán : Tam Pháp Ấn: giáo lý và cách thực hành.

+ Chỉ: lý thuyết đối chiếu giáo lý và khoa học.

+ Định: lý thuyết đối chiếu giáo lý và khoa học.

+ Huệ: Không dán nhãn đối tượng, và 3 bước thực hành.

- Kiến thức Khoa Học:

+ Khái quát về các thùy, các vùng tiền trán, vùng phía sau bán cầu não trái, vùng Precuneus.

+ Khái quát về hệ Đối giao cảm và hệ Giao cảm

+ Chiếu slideshow về Não bộ : các vùng đã giới thiệu.

+ Khi hướng dẫn từng phương thức thực tập có giảng khái quát về não bộ liên hệ đến phương thức đó. Cuối cùng tổng kết lại thành chủ đề Hồi Đáp Sinh Học Trong Thiền.

- Kiến thức Kỹ thuật thực hành:

+ Chỉ/ Samatha: có những chiêu thức: Nghe tiếng chuông, Thư giãn lưỡi, Nhìn lướt, nhìn xa, nhìn lưng chừng, và Thiền hành: Tất cả đều giữ cái <Biết không lời>, hay <Chánh Niệm>.

+ Định/ Samadhi: Thở, bước 1 Biết có lời, bước 2: Thở 2 thì Thâm nhận biết.

Chưa hướng dẫn kỹ thuật Không Nói, dành cho các khóa Bát nhã.

Để cụ thể hóa nội dung chương trình này, chúng tôi đề nghị một thời khóa biểu khái quát sau đây. Tuy nhiên tùy theo những điều kiện khác nhau của từng Đạo tràng, chúng ta soạn thảo lại Thời khóa biểu thích hợp riêng cho Đạo tràng của mình. Đây chỉ là vài kinh nghiệm về sự sắp xếp chủ đề đơn giản trước và sau, chen kẽ nhau giữa lý thuyết và thực tập, chủ đề khó buổi sáng, chủ đề phụ buổi chiều v.v...

III- **THỜI KHÓA BIỂU** để tham khảo

- **Ngày 1: Sáng:**

+ Giới thiệu Chủ trương và Đường lối của Thiền Phật Giáo và Thiền Tánh Không.

+ Tiến trình tu của Đức Phật

+ Hướng dẫn Nghe tiếng chuông.

Chiều:

+ Tiến trình chứng ngộ ba minh qua 4 tầng Định.

+ Thư giãn lưỡi

- **Ngày 2: Sáng:**

+ Ba sắc thái Biết

+ Nhìn lướt, nhìn xa, nhìn lưng chừng...

Chiều:

- + Đúc kết Ba sắc Biết
- + Nhìn Ánh sáng nắng, Nhìn Bóng đen.
- **Ngày 3: Sáng**
 - + Niệm- Chánh Niệm- Awareness- Mindfulness
 - + Thiền hành trong chánh niệm
 - Chiều:**
 - + Quán Tam Pháp Ấn
 - + Thực tập lại những chiêu thức đã học.
- **Ngày 4 : Sáng**
 - + Thiền Chỉ: đúc kết lại tất cả những chiêu thức đã học.
 - + Thực tập: Thở bước 1 có lời.
 - Chiều:**
 - + Chiếu hình não bộ
 - + Thực tập: Thiền hành vô ngôn tức giữ cái Biết không lời kết hợp tọa thiền pháp Thở: thở 2 thì Thầm nhận biết.
- **Ngày 5: Sáng**
 - + Hồi Đáp Sinh Học Trong Thiền
 - + Thực tập trở lại Nghe tiếng chuông, Thư Giãn Lưỡi, Thiền hành
 - Chiều:**
 - + Thiền Định.
 - + Thở Thầm Nhận Biết thở 2 thì
- **Ngày 6: Sáng**
 - + Bài kinh Vô Ngã Tướng
 - + Thực tập Thở , thầm nhận biết thở 2 thì
 - Chiều:**
 - + Thiền Huệ: không dán nhãn đối tượng
 - + thực tập các chiêu thức đã học.
- **Ngày 7: Sáng**
 - + Bài kinh Nhất Dạ Hiền Giả
 - + Thầm nhận biết Thiền hành kết hợp tọa thiền: Thở 2 thì
 - Chiều:**
 - + Đúc kết đối chiếu Quán- Chỉ- Định- Huệ.
 - + Giải đáp thắc mắc.
- **Ngày 8 : Sáng:**
 - + Tổng kết tất cả những chủ đề đã học.
 - + Chụp hình chung khóa tu học.
 - + Bế giảng: trưởng lớp phát biểu, các thiền sinh phát biểu cảm nghĩ, văn nghệ v.v...
 - Buổi chiều có thể nghỉ hay bế giảng vào buổi chiều.

KHÍ CÔNG: có thể hướng dẫn buổi sáng hay buổi chiều ngoài giờ học. Thời gian 30 phút.

Lưu ý:

+ Những chủ đề này sẽ được cô đọng lại trong Khóa Chuyên Môn Hóa Giáo Thọ tháng 4- 2016

+ Những tư liệu cần thiết sẽ được phát cho thiền sinh hiện diện trong khóa <chuyên môn hóa Giáo thọ>: Bản Thanh Qui của Thiền Tánh Không, những bài đọc thêm: Tánh Nguyên tắc của Giáo Thọ, Quán, Định, Niệm v.v...

+ Xin nhắc lại: thời hạn ghi danh các khóa tu học trong tháng 4- 2016 là từ bây giờ tới 1 tháng 3- 2016. Ghi danh nơi:

Ông Tuệ Nguyên <toanhtuan@yahoo.com>

+ Nhờ Ban Điều Hành Đạo tràng thông báo tới tất cả thiền sinh trong Đạo tràng của mình về thông báo này.

TM Ban Điều hành Trung Ương

TN Triệt Như