



THIỀN VIPASSANA

VIPASSANA MEDITATION

Do Thiền Sư S.N. Goenka và các Thiền Sư Phụ Tá giảng dạy
theo truyền thống của Ngài Sayagyi U Ba Khin

Khóa Thiền Vipassana Song Ngữ Anh-Việt 10 Ngày

Năm 2025

tại các Trung Tâm Thiền Vipassana tại Mỹ và Canada (www.dhamma.org)



Dhamma.org

Vipassana có nghĩa là “nhìn thấy sự việc đúng như thật”, phương pháp thiền cổ truyền này đã được Đức Phật Thích Ca tái khám phá 2,500 năm trước và truyền dạy lại như một phương thuốc chữa căn bệnh khổ chung cho tất cả, không mang tính tôn giáo hay tông phái. Vipassana là con đường tự thay đổi bằng cách tự quan sát, hành trình quan sát và tự khám phá này đi vào cái gốc rễ chung của tâm và thân, qua kinh nghiệm trực tiếp bằng cách chú tâm thận trọng đến những cảm giác thực sự trên thân, những cảm giác luôn luôn đan xen và tạo ra các khuôn mẫu phản ứng khổ đau cho tâm, từ đó xóa bỏ những bất tịnh tinh thần, mang đến một tâm quân bình tràn đầy tình thương và lòng từ bi.

Tuyệt đối không có sự cải đạo. Mặc dù Vipassana là phương pháp do Đức Phật tìm ra, sự thực hành không chỉ giới hạn cho Phật tử. Nhiều người từ nhiều tôn giáo khác nhau đã hưởng được những lợi ích nhờ thiền Vipassana và thấy không có gì xung khắc với tín ngưỡng của họ.

Đây là một khóa thiền nội trú 10 ngày hoàn toàn miễn phí. Phương pháp thực hành sẽ được hướng dẫn tuần tự, tỉ mỉ trong suốt khóa thiền. Mọi phí tổn ăn ở đều do sự đóng góp thiện nguyện của những thiền sinh cũ. Sau khi đã hoàn tất ít nhất một khóa thiền 10 ngày và hưởng được những lợi ích an vui từ khóa thiền, các thiền sinh cũ có thể đóng góp để giúp cho những người khác cũng có được cơ hội tương tự.

Trong suốt trong thời gian của khóa thiền:

- + Thiền sinh sống trong phạm vi của trung tâm, không liên lạc với thế giới bên ngoài.
- + Thiền sinh tránh không đọc hoặc viết, tạm ngưng những lễ nghi tôn giáo hoặc các phương pháp thiền khác.
- + Hằng ngày thiền sinh tuân theo một thời khóa biểu nghiêm túc gồm 10 giờ ngồi thiền, 1 giờ nghe pháp thoại, xen lẫn với những giờ nghỉ.
- + Thiền sinh phải giữ im lặng tuyệt đối và không liên lạc với những người đồng khóa (chỉ trao đổi những điều cần thiết với thiền sư phụ tá và ban quản lý).



Lịch các khóa thiền song ngữ Anh – Việt – Năm 2025

Thời Gian	Ngày Nhận Đơn*	Trung Tâm
Tại Mỹ:		
<u>Từ 16/04 đến 27/04/2025</u> Southwest Vipassana Meditation Center 10850 Co Rd 155A, Kaufman, TX 75142	31/01/2025	Kaufman, Texas , United States - Dhamma Siri Center office: 972-962-8858 http://www.siri.dhamma.org/
<u>Từ 23/04 đến 03/05/2025</u> Southern California Vipassana Center 68561 29 Palms Highway, Twentynine Palms CA 92277	01/23/2025	Twentynine Palms, California , United States - Dhamma Vaddhana Phone: (760) 362-4615 https://www.dhamma.org/en-US/schedules/schvaddhana
<u>Từ 07/05 đến 18/05/2025</u> Northwest Vipassana Meditation Center 445 Gore Road, Onalaska, WA 98570	07/02/2025	Onalaska, Washington , United States - Dhamma Kunja Center Office: 360-726-2708 www.kunja.dhamma.org
<u>Từ 11/06 đến 22/06/2025</u> California Vipassana Meditation Center 58503 Rd 225, North Fork, CA 93643	11/03/2025	North Fork, California , United States - Dhamma Mahāvana Center Office: 559-876-8760 http://www.mahavana.dhamma.org
<u>Từ 30/07 đến 10/08/2025</u> Dhamma Pubbananda - 2901 Green Street, Claymont, DE 19703, USA	29/03/2025	Claymont, Delaware , United States - Dhamma Pubbananda Phone: 202-556-3882 (202-55-METTA) https://pubbananda.dhamma.org/
<u>Từ 03/09 đến 14/09/2025</u> Vipassana Meditation Center - Dhamma Dharā - 386 Colrain-Shelburne Road Shelburne, Massachusetts 01370-9672 USA	06/05/2025	Shelburne Falls, Massachusetts , United States - Dhamma Dharā Phone: (413) 625-2160 https://www.dhamma.org/en-US/schedules/schdhara
<u>Từ 13/08 đến 24/08/2025</u> Southeast Vipassana Center - Dhamma Patāpa - 476 Rogers Break, Jesup, GA 31546	15/05/2025	Jesup, Georgia , United States - Dhamma Patāpa Phone: 912-588-9807 www.patapa.dhamma.org
<u>Từ 09/17 đến 28/09/2025</u> Vipassana Meditation Center - Dhamma Visuddhi - 500 Meadow Hill Drive Menomonie, WI 54751	19/06/2025	Menomonie, Wisconsin , United States - Dhamma Visuddhi Email: info@visuddhi.dhamma.org Phone: (715) 235-2069
Tại Canada:		
<u>Từ 23/07 đến 03/08/2025</u> Ontario Vipassana Centre -- Dhamma Torana - 6486 Simcoe County Road 56 Egbert, Ontario, L0L 1N0, Canada	24/04/2025	Egbert, Ontario, Canada - Dhamma Torana https://torana.dhamma.org/ Email: registration@torana.dhamma.org Phone: [1](705) 434-9850

*** Thông thường, các trung tâm thiền sẽ bắt đầu nhận đơn online vào lúc 6:00 a.m ngày nhận đơn (vui lòng kiểm tra chính xác tại trung tâm cần đăng ký).**

Xin quý vị nộp đơn càng sớm càng tốt để bảo đảm có chỗ vì số người nộp đơn luôn luôn nhiều hơn sức chứa của trung tâm. Sau khi được nhận vào khóa thiền, nếu vì lý do gì quý vị không thể tham dự được, xin thông báo sớm cho ban tổ chức để chúng tôi thu xếp cho thiền sinh khác tham gia. Trước **khóa thiền 1 tháng**, xin quý vị kiểm tra email **để xác nhận tham dự** nếu không đơn ghi danh của vị **có thể bị hủy** vì không xác nhận

QUY TRÌNH NỘP ĐƠN GHI DANH

***** LƯU Ý ***: *******

1) Trước khi nộp đơn, xin quý vị đọc kỹ “Bản Nội Quy Cho Các Khóa Thiền” dưới đây.

<https://vipassana.vn/thien-vipassana/phuong-phap-noi-quy-khoa-thien/>

2) Trong đơn ghi danh, thiền sinh cần ghi rõ chi tiết tình trạng sức khỏe thể chất và tinh thần, các thuốc uống có toa bác sĩ, và các thức ăn bị dị ứng. Điều này rất quan trọng để trung tâm thiền chuẩn bị hỗ trợ đúng mức. Đã có nhiều trường hợp thiền sinh không ghi đầy đủ thông tin và giữa khóa thiền có những sự cố phải bỏ về giữa khóa rất đáng tiếc.

Cách 1: Nộp đơn trực tiếp ONLINE (bằng tiếng Anh) qua trang web của trung tâm.

Click "**Apply**" trước khóa "10-day Vietnamese-English" để chọn và ghi danh cho khóa muốn tham dự.

Apply

May 15 - May 26

[10-day Bilingual Vietnamese-English](#)

Open

[English / Vietnamese](#)

Cách 2: Trung tâm thiền và ban tổ chức người Việt có thể hỗ trợ các thiền sinh ghi danh bằng cách sau:

Bước 1: Download đơn ghi danh (file Word Doc hay PDF)

[English/Vietnamese Bilingual Application \(PDF\) - https://www.dhamma.org/en/docs/forms/appform-en.pdf](https://www.dhamma.org/en/docs/forms/appform-en.pdf)

[English/Vietnamese Bilingual Application \(Doc\) - https://www.dhamma.org/vi/docs/forms/appform-vi.pdf](https://www.dhamma.org/vi/docs/forms/appform-vi.pdf)

Trong file, điền đầy đủ thông tin và trả lời tất cả những câu hỏi. Hoặc chuẩn bị đầy đủ thông tin và trả lời tất cả những câu hỏi trong đơn.

Gọi điện thoại cho một thành viên của ban tổ chức người Việt trong danh sách bên dưới để được hỗ trợ ghi danh.

LIÊN LẠC BAN HỖ TRỢ NGƯỜI VIỆT: Quý vị có thể nhắn tin trước khi gọi

Ms. Linh: (714) 222-1999 - Email: linhtruong823@gmail.com

Ms. Jennifer Ngọc Phan (405-505-0026) - Jennifer.phan2010@gmail.com

Mr. Hải: (315) 516-6112 - Email: hai.trang@dhamma.org



Lịch các khóa thiền Vipassana cho người Việt tại các trung tâm Vipassana trên toàn cầu tại website <https://www.dhamma.org/en-US/courses/search>

Courses ?

For New Students For Old Students For Children/Teens For Executives

2024-01-24 — 2025-01-24 Center, State/Province, Country, Re * Vietnamese 🔍

🔄

Tìm hiểu thêm về Thiền Vipassana, vui lòng tham khảo tại <https://vipassana.vn/thien-vipassana/>

1. Thiền Vipassana là gì?
2. Giới thiệu về thiền sư S.N. Goenka
3. Nghệ thuật sống Thiền Vipassana
4. Phương pháp & Nội quy khóa thiền
5. Thời khoá biểu
6. Hỏi đáp về thiền Vipassana
7. Tiêu Chuẩn Tham Gia Các Khóa Thiền
8. Hướng dẫn tập thiền Anapana cho mọi người

Có thể tham khảo thêm bằng tiếng Anh, xin vào website: <http://www.dhamma.org>



Download thông báo về các khóa thiền để in và phổ biến cho bạn bè trong cộng đồng người Việt:

<https://drive.google.com/file/d/1ggKtx-GC3m7nBRtT5fEAaNd4gml7TjMn/view?usp=sharing>

Trung Tâm Thiền Dhamma Siri – Texas, USA

"Dhamma Siri" (Sự Thịnh Vượng của Giáo Pháp), cũng có tên gọi là Trung Tâm Thiền "Southwest Vipassana Center" (SVC). Đây là một trong nhiều trung tâm Thiền Vipassana trên toàn thế giới do Thiền Sư S.N. Goenka giảng dạy theo truyền thống của Ngài Sayagyi U Ba Khin.

Trung tâm được xây dựng vào tháng Bảy năm 1990 và tọa lạc trên một khu đất yên tĩnh rộng 20 mẫu ở ngoại ô một thành phố nhỏ (Kaufman) cách Dallas khoảng 45 phút lái xe và cách Houston hoặc Austin khoảng 4 tiếng lái xe.

Trung tâm bao gồm một thiền đường mới, rất rộng lớn, và khang trang (có sức chứa khoảng 100 - 150 thiền sinh); một Pagoda (hai tầng gồm có 100 thất nhỏ); một gian nhà chính gồm có: nhà bếp lớn, phòng ăn riêng biệt dành cho thiền sinh nam và thiền sinh nữ, hai phòng ở và làm việc cho các thiền sư; một khu nhà riêng cho ban quản lý; và hai khu nhà ở dành cho thiền sinh giản dị và đầy đủ tiện nghi. Khu nhà ở của thiền sinh nam và nữ gồm có 50 phòng đơn, mỗi phòng có nhà tắm riêng biệt.

Khuôn viên trung tâm rất yên tĩnh, tách biệt, và ấm cúng. Nói chung, đây là một môi trường tốt cho việc quán chiếu nội tâm - là một phần quan trọng trong khoá thiền Vipassana.



Những hình ảnh khác của trung tâm thiền Dhamma Siri

<http://www.siri.dhamma.org/thecenter.shtml>

Trung Tâm Thiền Dhamma Kuñja – Washington, USA

Dharma Kuñja, hay tên gọi là Northwest Vipassana Center, tọa lạc trên diện tích 50 mẫu ở vùng nông thôn phía Tây Washington, một vị trí thuận tiện cách Seattle, Washington và Portland, Oregon khoảng 2 giờ lái xe. Nó được thành lập vào tháng 8 năm 1991 để giảng dạy về thiền Vipassana và là một trong khoảng 200 trung tâm quốc tế nơi giảng dạy và thực hành kỹ thuật thiền Vipassana.

Những hàng tuyết tùng đỏ, bạch dương và cây phong lá trướng thành tạo nên tên gọi Dhamma Kuñja, có nghĩa là “Khu rừng nhỏ của Giáo Pháp”, mang đến một môi trường yên tĩnh, tách biệt và thoải mái cho việc tự quán chiếu nội tâm, là một phần quan trọng trong khoá thiền Vipassana.

Khuôn viên của Trung tâm bao gồm tòa nhà chính có nhà bếp, khu vực ăn uống nam-nữ, khu nhà cho phục vụ nữ, phòng ở và làm việc cho các thiền sư; một thiền đường; và hai khu phòng đôi và phòng tắm gắn liền. Chỗ ở rất đơn giản và thoải mái. Có khu nhà ở riêng cho nam và nữ, có sức chứa tối đa 36 nam và 44 nữ.



Trung Tâm Thiền Dhamma Mahavana – California, USA

Dhamma Mahavana, “Khu rừng lớn của Chánh Pháp”, tọa lạc trên 109 mẫu đất yên tĩnh, xinh đẹp ở chân đồi Sierra Nevada bình dị. Những con đường mòn đi bộ bao quanh những lùm cây sồi, thông, tuyết tùng và manzanita, bao quanh một ao nước yên tĩnh và đồng cỏ rộng lớn. Trung tâm được thành lập vào năm 1991 và hiện nay là một trung tâm thường xuyên mở các khóa nội trú để thực hành thiền Vipassana. Trung tâm cung cấp điều kiện lý tưởng cho các thiền sinh đến học thiền Vipassana, bao gồm chỗ ở ấm cúng, nhà bếp cung cấp tất cả thức ăn cho thiền sinh, thiền đường và thiền thất, cả hai đều dành riêng cho hành thiền.



Pagoda from the Men's Side



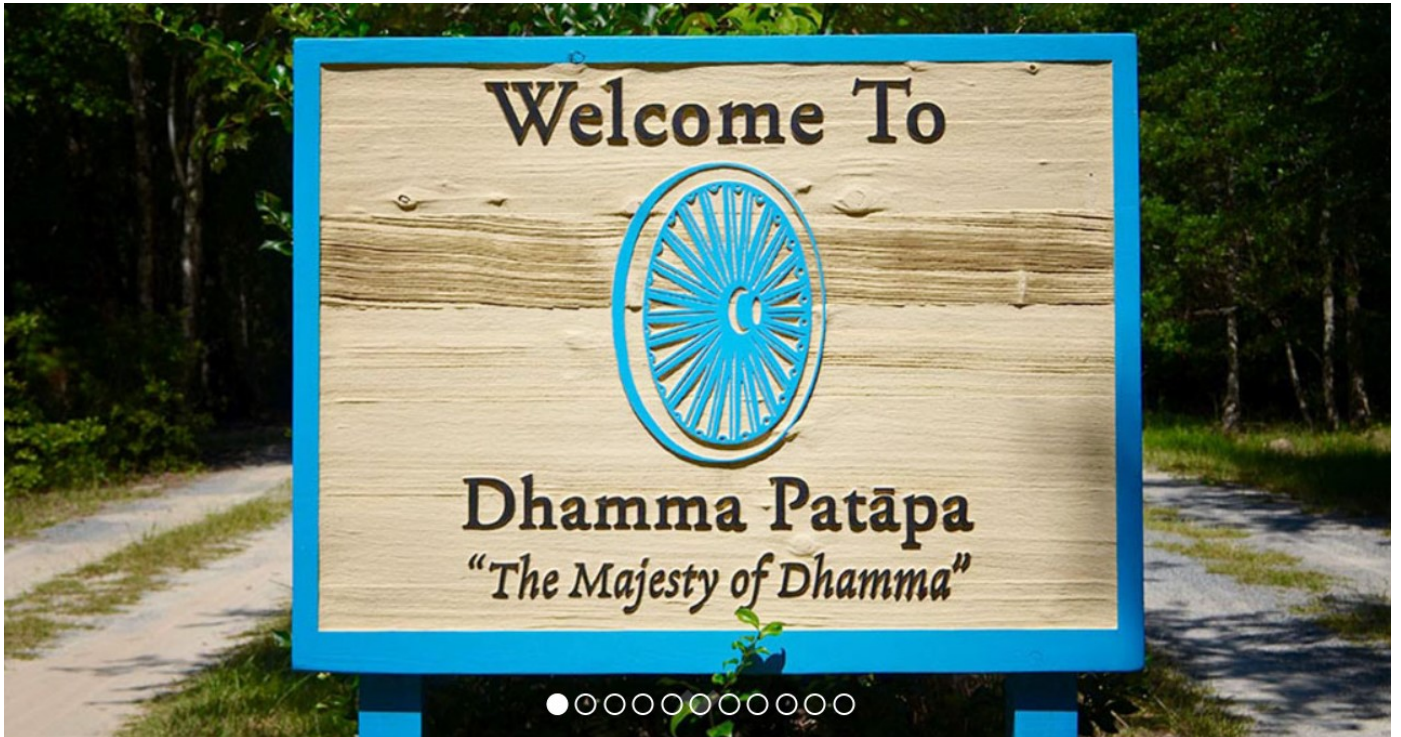
View of Pagoda from Men's Side



Pagoda from the Women's Side

Trung Tâm Thiền Dhamma Patāpa – Georgia, USA

Trung tâm Vipassana Đông Nam, Dharma Patāpa, tọa lạc tại Jesup, GA, thuộc khu vực Trung Nam của Georgia thuộc quận Wayne. Trung tâm nằm trên một khu đất có những cây thông, cây sồi già xinh đẹp cùng nhiều loại cây và thảm thực vật khác. Vẻ đẹp và sự tách biệt của trung tâm này tạo nên một môi trường lý tưởng để thực hành thiền cho các học viên ở vùng Đông Nam Bộ trong nhiều năm tới.



Trung Tâm Thiền Dhamma Patāpa - Delaware, USA

Dharma Pubbananda, là một trong khoảng 200 trung tâm trên toàn thế giới cung cấp các khóa Thiền Vipassana, do SN Goenka và các thiền sư phụ tá của ông giảng dạy theo truyền thống Sayagyi U Ba Khin.

Cơ sở trung tâm tọa lạc tại Claymont, Delaware, cách Thành phố New York 117 dặm về phía nam và cách Washington, DC 118 dặm về phía bắc, đã được Hiệp hội Vipassana Trung Đại Tây Dương (MAVA - Mid-Atlantic Vipassana Association) mua vào năm 2013.

