

WAT RAM POENG

TRUNG TÂM THIỀN MINH SÁT TUỆ TẠI MIỀN BẮC THÁI LAN

Thông Định

Lời thưa của tác giả: Kính thưa mọi người, 5 năm trước (2014), Thông Định có gửi đăng bài này để giới thiệu thiền viện Wat Ram Poeng đến với những ai muốn đến đây thực hành thiền. Trong thời gian 5 năm vừa qua thiền viện đã có một số thay đổi về nội quy, cách thức tiếp nhận thiền sinh; cũng như một vài thông tin khác cần được cập nhật lại. Do đó hôm nay Thông Định chỉnh sửa lại bài viết cho phù hợp với tình hình thực tế mới nhất để mọi người được rõ và không gặp những trở ngại đáng tiếc trong việc đi lại, đăng ký khóa thiền và sinh hoạt, tu tập.

Thái Lan là một nước có 95% dân số theo Phật giáo, điều đó có lẽ rất nhiều người biết. Pháp tu chính và truyền thống nơi đây là thiền Minh Sát Tuệ (thiền Tuệ, thiền Quán, thiền Tứ Niệm Xứ hay thiền Vipassana) có lẽ cũng nhiều người biết. Nhưng địa điểm thuận lợi để người Việt có thể đến tu tập cũng như cách thức đi lại, những điều cần nắm rõ, cần chuẩn bị trước thì có lẽ không nhiều người biết, đặc biệt trong bối cảnh thiền Minh Sát Tuệ đang được phổ biến ở Việt Nam và nhiều người muốn thực tập hiện nay.

Nếu tìm trên Google “*chùa Wat Ram Poeng*” có trên dưới mười bài viết đề cập đến thiền viện này, còn với tiếng Anh “*Wat Ram Poeng meditation retreat*”, kết quả nhiều hơn nữa. Dưới đây là đường link hai bài viết giúp bạn có một cái nhìn tương đối khái quát về nơi này: <http://tapchivanhoaphatgiao.com/nam-2007/so-42>

<http://thucduong.vn/forum/index.php?showtopic=473>



Thiền viện Wat Ram Poeng nhìn từ trên cao

Bài đầu là cuộc phỏng vấn giữa phóng viên tạp chí Văn Hóa Phật Giáo với thiền sư Ajahn. Suphan, viện chủ thiền viện trong dịp ngài qua dạy thiền tại Thiền viện

Nguyên Thủy, Việt Nam vào năm 2007. Đọc bài này, bạn sẽ nắm bắt những nét chính về tinh thần, đường lối tu tập của Thiền Minh Sát qua lời giảng của thiền sư viện chủ. Bài thứ hai, cũng đăng trên tạp chí Văn Hóa Phật Giáo, của một thiền sinh từng tu tập tại Wat Ram Poeng, sau khi về đã ghi lại những trải nghiệm, hiểu biết của mình. Bạn cũng có thể đọc thêm những bài viết khác cũng như vào trang web của thiền viện theo đường link <http://www.watrampoeng.net/watrampoeng/> để tìm hiểu kỹ hơn. Riêng bài viết này muốn cung cấp cho quý vị nào có ý định đến đây hành thiền những thông tin, hướng dẫn chính xác, cần thiết mà các bài viết kia còn thiếu hoặc chưa cập nhật tình hình hiện tại của thiền viện.

Lý do người viết muốn giới thiệu thiền viện này vì các trung tâm thiền ở Thái Lan được biết đến thường thuộc thủ đô Bangkok hoặc các vùng lân cận, nơi khí hậu nóng quanh năm, nhất là các khóa thiền được hướng dẫn bằng tiếng Anh nên những ai không biết tiếng Anh sẽ không thể tham dự. Trong khi trung tâm thiền quốc tế Wat Ram Poeng, nằm ở Chiang Mai, một tỉnh thuộc vùng đồi núi phía Bắc, khí hậu khá mát mẻ, ở đây vẫn thường xuyên đón tiếp người Việt đến tu tập, ngay cả những vị không biết tiếng Anh vì thiền viện có các sư Việt Nam ở tu học và phụ giúp công việc phiên dịch. Hơn nữa thiền sư viện chủ đã từng được mời dạy thiền tại Việt Nam và hướng dẫn khá nhiều người Việt nên đó cũng là thuận lợi lớn.



Thiền sư Ajahn. Suphan, viện chủ thiền viện Wat Ram Poeng

Lý do nữa để giới thiệu vì thiền viện này đồng thời, vừa là trung tâm tu thiền cho người Thái, người ngoại quốc, lại vừa là ngôi chùa lớn với những sinh hoạt Phật giáo và sinh hoạt truyền thống của miền Bắc Thái Lan: những buổi lễ xuất gia gieo duyên, những buổi tối đi nhiễu quanh tháp cổ trong khói hương, ánh nến và hoa vào “ngày của Phật” (Buddha’s Day), những lễ hội với các điệu nhảy, trang phục truyền thống... Do đó, bạn sẽ có cơ hội hiểu biết nhiều về văn hóa Thái, con người Thái, Phật giáo Thái, một điều rất thú vị và hữu ích.

Dưới đây là đôi điều cần thiết nên biết (được trích từ tài liệu hướng dẫn chính

thức của thiền viện) nếu bạn muốn đến đây tu tập.

Thứ nhất, điều kiện để được nhận vào thiền viện và những điều cần chuẩn bị:

- Mọi tôn giáo cũng như mọi tông phái Phật giáo đều được chào đón.
- Nếu bạn chưa biết gì về thiền, điều đó không quan trọng, thiền viện sẽ dạy từ căn bản.
- Hộ chiếu và visa hợp lệ.
- Hai (2) ảnh 4×6.
- Một (1) bản copy trang hộ chiếu có ảnh, chữ ký và visa hợp lệ.
- Ít nhất hai bộ đồ trắng. Nam: quần áo trắng giản dị, rộng, không quá mỏng; đồ lót cũng phải màu trắng. Nữ: quần áo hoặc sarong/váy trắng giản dị, rộng, không quá mỏng, áo có tay, một khăn trắng khoác qua ngực và quanh vai; đồ lót cũng phải màu trắng.

Trang phục có thể mua/mượn tại thiền viện hoặc nếu muốn tự mang theo, xin tham khảo mẫu đồ trong hình minh họa. Quy định về y phục này chỉ áp dụng cho thiền sinh là người tại gia.

- Vật dụng cá nhân (xà phòng, dầu gội đầu, kem đánh răng, khăn tắm, dép...) thiền sinh tự mang theo hoặc có thể mua tại căn tin thiền viện.
- 300 baht (khoảng 200.000 VND) để mua nến, nhang, hoa sen trong lễ nhập/ra khóa thiền; giặt mùng mền chiếu gói. Ngoài số tiền này, cuối khóa thiền sinh đóng góp, cúng dường tùy vào khả năng của mình.

Thứ hai, về quy định và cách thức sinh hoạt trong khóa thiền. Ở đây chỉ nói những điều cần thiết nhất còn chi tiết đầy đủ sẽ có trong tài liệu hướng dẫn khi đến thiền viện:

- Có hai dạng khóa thiền: khóa 10 ngày và 26 khóa ngày. Thiền sinh có thể chọn khóa 26 ngày ngay từ đầu hoặc sau khi xong khóa 10 ngày, cảm thấy muốn tiếp tục thì đăng ký tiếp. Ngoài ra còn có thêm một khóa nâng cao 10 ngày dành riêng cho những ai đã hoàn thành khóa 26 ngày và muốn tiếp tục. Không bắt buộc phải ở đúng số ngày đã đăng ký, nếu không thấy phù hợp, thiền sinh có thể dừng bất kỳ lúc nào.
- Mỗi tháng thiền viện chỉ tổ chức từ 2 đến 3 khóa với ngày vào khóa và ngày ra khóa đã được lên lịch trước. Điều này có nghĩa **thiền viện sẽ không nhận những ai đến bất chợt mà không liên lạc, đăng ký trước với văn phòng.**
- Thiền viện sẽ tạm giữ các thiết bị dùng để liên lạc và làm việc như điện thoại, laptop... trong suốt khóa thiền nên hãy đảm bảo mọi công việc đã được sắp đặt xong. Trường hợp cần thiết thì có điện thoại tại văn phòng.

- Mọi phương tiện giải trí không được sử dụng như máy nghe nhạc, laptop,... kể cả sách Phật giáo hay sổ viết nhật kí.
- Sự tu tập được hướng dẫn trực tiếp bởi thiền sư trụ trì và phụ tá của ngài. Mỗi ngày có một buổi “*trình pháp*” (reporting) để thiền sinh trình bày về quá trình hành thiền trong ngày và thiền sư sẽ giải đáp thắc mắc cũng như hướng dẫn bước tiếp theo. Vào buổi sáng sẽ có một thời tụng kinh và hành thiền chung từ 4h30 đến 5h30, sau đó thì thiền sinh tự thực hành riêng.
- Nếu thiền sinh là chư tăng ni thì thời khóa sinh hoạt và tu tập cũng giống như các thiền sinh khác chứ không sinh hoạt theo chư tăng ni thuộc thiền viện.
- Ăn một ngày hai bữa: sáng 6h30’, trưa 10h30’. Có cả chay và mặn. Buổi chiều thiền sinh có thể uống sữa được thiền viện chuẩn bị sẵn.

Về vấn đề đi lại và liên lạc:

- Thời gian các thiền sinh nước ngoài đến tu tập nhiều nhất vào khoảng đầu tháng 11 đến đầu tháng 3 vì lúc này thời tiết rất mát mẻ, dễ chịu.
- Vì nằm không xa trung tâm thành phố nên bạn có thể đến thẳng thiền viện bằng cách đón xe đỏ (loại xe công cộng màu đỏ) hay taxi từ sân bay quốc tế Chiang Mai (**hiện nay đã có chuyến bay trực tiếp từ TPHCM / Hà Nội / Đà Nẵng đến Chiang Mai của các hãng Vietjet và Air Asia**); nếu đi đường bộ bằng xe bus, cũng đón xe đỏ đến thiền viện từ trạm dừng cuối cùng trong thành phố. Cả hai đều tính giá ở mức trên dưới 300 baht (200.000 VND).
- Nếu bạn biết tiếng Anh, có thể đến văn phòng thiền viện hoặc liên lạc qua email Email: watrampoeng@hotmail.com SĐT: +6653810197 - +66053278620 để đăng ký, phỏng vấn, và hẹn ngày đến làm thủ tục nhập khóa.
- Nếu bạn không biết tiếng Anh thì liên lạc Sư Cô Trung Nghiêm (Bhikkhuni Trung Nghiem) để phỏng vấn, đăng ký và hẹn ngày đến. Email: caridhamma@gmail.com SĐT :+66635020533 (viber, zalo)

Trên đây là những thông tin cần thiết nếu bạn có ý định đến nơi đây để bắt đầu một khóa thiền. Còn về chuyện kết thúc khóa thiền, kết quả như thế nào thì mỗi người sẽ tự gạt hái cho mình. Tuy các bài viết trên mạng khi nói đến Wat Ram Poeng phần nhiều là có cảm tình và thu được kết quả tốt, nhưng thực tế cũng có những người đến ngày hôm trước, một vài hôm sau đã xin ra khóa vì không hợp, không thể tiếp tục. Cho nên bài viết này chỉ mong muốn giới thiệu một trung tâm thiền có

uy tín nhưng chưa nhiều người biết, còn bạn, hãy “đến để thấy và tự chứng nghiệm” như lời Phật dạy.

Dưới đây là một số hình ảnh của thiền viện và các sinh hoạt.



quang cảnh thiền viện



quang cảnh thiền viện



tháp cổ



quang cảnh thiền viện



thiền sinh nữ người Thái đang ngồi thiền



học sinh vào thiền viện hành thiền cuối tuần



thiền sinh nam người Thái đang thực hành lạy chánh niệm



học sinh vào thiền viện thực hành thiền



chư tăng Trung Quốc



thiền sinh ngoại quốc đang thực tập thiền đi (walking meditation)



thiền hành



một buổi trình pháp của chư tăng Trung Quốc



thiền sinh ngoại quốc trình pháp



thiền sư viện chủ hướng dẫn thiền cho thiền sinh



lễ xuất gia gieo duyên



một hình ảnh trong ngày Lễ Loy Krathong



đi nhiều tháp buổi tối "ngày của Phật" (Buddha's Day)



một cảnh trong ngày lễ dâng y Kathina



Phật tử đến chùa đặt bát cúng dường buổi sáng

Thư Viện Hoa Sen chuyển dạng PDF 32/3/2019