

Khóa Thiền Căn Bản - Trắc Nghiệm Cuối Khóa

Câu hỏi và thảo luận. Quý vị đã học đại cương lý thuyết về:

- Quan Niệm mới trong sự thực hành thiền,
- Ba sắc thái biết,
- Hỏi đáp sinh học trong thiền,
- Làm chủ sự suy nghĩ,
- Tiến trình tu chứng của Đức Phật,
- Bốn phương tiện thực hành, và
- Cách áp dụng các chiêu thức và kỹ thuật thực hành, thí dụ:
 - Nhìn ánh sáng nắng,
 - Nhìn bóng đen,
 - Thư giãn lưỡi,
 - Nghe tiếng chuông,
 - Chỉ biết,
 - Biết Không Lờ,
 - Không Dán Nhãn Đối tượng,
 - Chú Ý Trống Rỗng, và
 - 2 bước thở trong thiền.

Yêu cầu quý vị trả lời những câu hỏi liên quan đến các chủ đề đã học dưới đây:

1. Theo quý vị trong bước đầu đi vào Thiền, ta cần có cái gì trước nhất ? Sau đó ta chọn Pháp hay chọn Thầy ? hoặc chọn cả hai ?
2. Quý vị nhận ra như thế nào về lý do chúng tôi hướng dẫn Thiền có kết hợp với Khí Công ?
3. Làm thế nào để biết mình thực hành thiền đúng ?
4. Vì sao khi thực hành thiền, quý vị phải hạn chế bớt nhân duyên thế gian và tri kiến thế gian ?
5. Tại sao ngày nay khi thực hành thiền quý vị cần phải biết 3 phần vỏ não, hệ thống viền não, và hệ thống các chất nước hóa học trong cơ thể ?
6. Theo quý vị, ở trình độ căn bản, trọng tâm của Thiền nhằm hướng dẫn ta có kinh nghiệm gì trên các mặt thân, tâm, và trí huệ tâm linh ?
7. Thực hành trong 4 tư thế là thực hành như thế nào ? Kỹ thuật hay chiêu thức nào áp dụng được cho việc thực hành trong 4 tư thế ?
8. Khi thực hành 1 trong các kỹ thuật hay chiêu thức, điều cần thiết trước tiên là đòi hỏi ta phải thông suốt điều gì ? Nếu không thông thì sao ? Nếu thông thì sao ?
9. Vì sao thiền đòi hỏi ta ta phải thực tập miên mật, tức liên tục và điều đặn ?
10. Tại sao tác dụng của thực tập 1 trong các kỹ thuật lại giúp ta có quán tính mới ? Quán tính này trước hết đưa đến gì cho tâm và thân của người thực hành ?
11. Tại sao Phật cho rằng Thiền đi ngược dòng với cái nhìn của người chưa tỉnh ngộ ?

Khóa Thiền Căn Bản - Trắc Nghiệm Cuối Khóa

12. Vì sao Phật cho rằng Pháp là quan trọng hơn Thầy ?
13. Vì sao Thiền đòi hỏi khi thực hành quý vị phải chọn kỹ thuật phù hợp với trình độ và nhu cầu của quý vị ?
14. Ban đầu chưa biết thì có thầy hướng dẫn, khi biết rồi thì chính ta phải tự lực và có quyết tâm thực hành. Vì sao Thiền đòi hỏi chính mình phải tự lực thực hành ?
15. Dựa vào đâu để biết mình thực hành đúng và thực hành thiền sai ?
16. Thông thường vai trò của trí năng như thế nào ?
17. Chức năng nào giúp ta khi thực hành thiền có kinh nghiệm hài hòa thân tâm ?
18. Vì sao Thiền cho rằng trí năng là hào rãnh của giác ngộ ?
19. Theo quý vị, nếu trí năng không tỉnh ngộ, điều gì xảy ra trong sinh hoạt Thiền ?
20. Quý vị nghĩ thế nào, khi thực hành thiền mà không nắm vững lý thuyết ?
21. Hoặ ngược lại, người nắm vững lý thuyết mà không thực hành hay thực hành không đều đặn thì sao ?
22. Làm thế nào để biết người thực hành thiền có kết quả ?
23. Làm thế nào để làm chủ được sự suy nghĩ ?
24. Sự khác nhau giữa Chi và Định là ở điểm nào ?
25. Vì sao ý ngôn (mental murmur) là chướng ngại hàng đầu của sự thực hành thiền ?
26. Làm thế nào để kiểm soát ý ngôn ?
27. Tầm (Vitakka) là sự suy tư, ngẫm nghĩ, lý luận, lý lẽ, suy nghĩ bằng lời, sự nói thầm, sự nói thầm trong tâm, hay suy nghĩ bằng lời (pondering, reflection, reasoning, argument, verbal thinking, chattering, mental chatter, inner chatter of the mind, or verbal thinking)
Tứ (Vicāra) là tư duy biện luận (discursive thinking), phân tách tư duy (analytic thinking), sự đối thoại thầm lặng bên trong (inner silent dialogue).
Tầm, Tứ là trở ngại trong sự thực hành thiền, theo quý vị làm sao vượt qua chướng ngại đó ?
28. Làm sao kinh nghiệm được biết không dính mắc với đối tượng ?
29. Nếu thực hành Định bằng cách tập trung tư tưởng vào đối tượng thì quý vị nghĩ sao ?
30. Làm thế nào để có nhận thức mới ?
31. Tác dụng của kỹ thuật *không dán nhãn đối tượng* đưa đến gì ?
32. Nền tảng chính yếu của Định dựa trên gì ?
33. Quý vị nghĩ thế nào về phản xạ giác quan ?
34. Vì sao Thiền chú trọng thư giãn ? Làm thế nào để có kinh nghiệm thư giãn ?
35. Người chỉ chuyên tâm thực hành kèm giữ vọng tưởng (false thought), không cho nó khởi lên (arise), theo quý vị thì người này thực hành đúng hay sai ?

Khóa Thiền Căn Bản - Trắc Nghiệm Cuối Khóa

Page 3 of 3

36. Sự khác nhau đặc biệt giữa quán tính của vọng tâm (false mind) và quán tính của chân tâm (real mind) là gì ? Muốn có kinh nghiệm quán tính của chân tâm, ta phải làm sao ?
37. Cơ chế tánh giác (The mechanism of Awareness's nature) gồm mấy phần ? Xin kể ra ?
38. Làm thế nào để nhận ra trạng thái tâm hiện tại ?
39. Trí năng là chủ của trạng thái tâm gì ?
40. Suy nghĩ, tính toán, lý luận xét đoán thuộc tâm hiện tại, tâm tương lai, hay tâm quá khứ ?
41. Vì sao trong Thiền, Ý thức (consciousness) được xem là tâm hai bên (dualistic mind) ?
42. Dựa vào bộ não (the Brain), vọng tâm ở vùng nào trên vỏ não (cortex) ?
43. Tại sao chân tâm không có mặt vững chắc, trái lại phải thực tập lâu dài nó mới có mặt vững chắc được ?
44. Làm thế nào để kinh nghiệm được theo câu nói của Tổ Đạt Ma: “Ngoài dứt các duyên, trong không nghĩ tưởng, tâm như tường vách mới vào được Đạo.” ?
45. Làm thế nào để có kinh nghiệm *thọ biết mà không dính* ?
46. Tác dụng của Tùy miên đưa đến gì cho thân, tâm, và trí tuệ ?
47. Tác dụng của Lậu hoặc (cankers) đưa đến gì ?
48. Nghĩa bình dân (popular meaning) của chân tâm là gì ?
49. Làm sao kinh nghiệm được “Biết không lời.” ?
50. Làm sao để có kinh nghiệm tâm không dính mắc vào đối tượng ?