TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

THỰC HÀNH THIỀN MỪNG MÙA XUÂN GIÁP THÌN 2024

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

> Sau mỗi thời thiền ngồi 20 phút lại là 1 thời thiền đi chừng 20 đến 30 phút. Mỗi ngày 6 thời thiền ngồi. Rồi thiền đứng, thiền mát xa, thiền khí công. Tôi rất ấn tượng với thiền ăn, thiền cười, thiền buông thư, thiền lau nhà, thiền nấu cơm, thiền rửa bát.

Tác giả: **Tuệ Hải**

Từng là cô gái rất muốn thiền, nghe mọi người nói thiền tốt lắm. Nhưng tôi mơ hồ không biết thiền là gì? Tôi đi học các khóa học phát triển bản thân ở đó tôi hỏi các diễn giả "Thiền là gì?" Tôi đều không nhận được câu trả lời.

Rồi tôi xem trên YouTube các vị Thầy dậy về thiền tôi cũng ngồi thiền nhưng chao ôi 15 phút sao mà dài vậy? Lúc thì ngồi 2, 3 phút rồi nhìn đồng hồ 1 lần, lúc thì hẹn giờ tới 15 phút để biết hết giờ ngồi thiền rồi.

Tôi hoàn toàn không hiểu thiền được.

Đúng là khi người học trò cần thì người thầy xuất hiện. Cho tới năm nay tôi gặp được một người anh trong nhóm học tập của tôi. Anh share link cho tôi khoá thiền 3 ngày tết do người thầy đặc biệt, Tiến sĩ Nguyễn Mạnh Hùng dẫn dắt. Tôi quá bất ngờ sau 3 ngày học và thực hành thiền. Thầy Hùng đã sinh tôi ra lần thứ 2 trong cuộc đời này.

Khoá thiền bắt đầu vào thứ 6 tết tức ngày 12 tháng 2 năm 2024. Cả lớp có 91 thiền sinh đăng ký thành công. Chúng tôi được hướng dẫn chi tiết và rõ ràng ngay ngày đầu tiên: Thiền là gì? Tác dụng của thiền! Tại sao nên thiền! Những ai nên học và thực hành thiền.

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

TS Nguyễn Mạnh Hùng hướng dẫn tỉ mỉ từ cách khởi động trước khi ngồi thiền, cách ngồi đúng, phương pháp ngồi kiết già, bán già, ngồi 2 chân song song, so le, ngồi bó gối, ngồi trên bồ đoàn và không có bồ đoàn, ngồi trên ghế,...

Chúng tôi ngồi thời đầu tiên 20 phút, thầy hướng dẫn rất khoa học cách lên giường khi đi ngủ, cách nằm và thức giấc đúng cách, cách ra khỏi giường mỗi buổi sáng, đặc biệt là kỹ năng thiền nằm.

Tôi rất thích thú khi nghe thầy giới thiệu về thiền đứng. Rất lạ nhưng vô cùng bổ ích để ứng dụng khi đứng chờ tàu xe, đợi máy bay, đợi bạn bè,... chúng tôi thực hành thiền đứng ngay lập tức.

Cứ như vậy, chúng tôi liên tục nghe hướng dẫn, nhớ kỹ, thực hành đúng. Sau mỗi thời thiền ngồi 20 phút lại là 1 thời thiền đi chừng 20 đến 30 phút. Mỗi ngày 6 thời thiền ngồi. Rồi thiền đứng, thiền mát xa, thiền khí công. Tôi rất ấn tượng với thiền ăn, thiền cười, thiền buông thư,

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

thiền lau nhà, thiền nấu cơm thiền rửa bát.

Trong 3 ngày chúng tôi được nghe 5 bài giảng gồm: thiền là gì và cách thiền đúng; Mục đích của cuộc đời; Chính định hay là 4 tầng thiền; Niệm Phật, niệm Pháp, niệm tăng đúng lời Phật dạy trong Kinh Mahanama; Để có cuộc sống tại gia đình và công việc hạnh phúc theo đúng Kinh Giáo thọ Thi Ca La Việt. Rất dễ hiểu, dễ nhớ, rất cụ thể và dễ ứng dụng.

Thật sự xúc động và kinh ngạc rằng chỉ trong 3 ngày học tôi đi từ bất ngờ này tới bất ngờ khác. Tôi được hưởng bao nhiêu lợi lạc từ trong khoá học, tôi đã biết như nào là thiền? Cái cảm giác vào định là như nào, mình đang ở sơ thiền, nhị thiền, tam thiền hay tứ thiền. Mỗi thời 20 phút và thời gian trôi đi nhanh vô cùng. Chưa bao giờ tôi ngồi thiền 1 mạch được 20 phút, không chuyển chân thì trong khoá thiền lần này tôi đã làm được. Đối với tôi là một kì tích. Vô cùng biết ơn công dạy dỗ của thầy.

Tôi muốn nói về thiền ăn. Trước đây 1 bữa ăn là tôi ăn vội vàng, ăn nhanh chóng để rồi đi làm việc này việc kia, ăn rồi lại còn ăn vặt ngày 4-5 bữa. Ấy vậy mà trong khoá thiền tôi được trải nghiệm thiền ăn cùng thầy. Bữa trưa tôi chỉ ăn có 1 bát cơm nhỏ với muối vừng ấy vậy mà tôi duy trì được cả 1 ngày, không cảm thấy đói và cũng không có nhu cầu ăn vặt như mọi ngày, bữa chiều chỉ một cốc sinh tố nữa là tôi đủ cho cả 1 ngày.

Trời ơi, chưa bao giờ tôi thấy cuộc sống của tôi thảnh thơi tới vậy. Làm như chơi. Ngày tết mọi người lo ăn chơi nhậu nhoẹt, còn tôi chỉ cơm muối vừng mà thấy lòng thênh thang, nhẹ nhàng vừa không mất nhiều thời gian nấu, vừa có được cơ thể khỏe mạnh vừa có được dáng vóc sinh đẹp.

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

... Tôi cứ tự hỏi, liệu có khoá học nào mà lợi lạc thì nhiều mà không mất tiền như này không. Không những vậy tôi còn giật mình bởi 3 câu hỏi của thầy:

1.Việc quan trọng nhất của đời bạn ngay lúc này là gì?

2.Việc quan trọng nhất đó làm vào lúc nào là tốt nhất?

3.Ai là người quan trọng nhất đời tôi ngay tại lúc này?

Chính tôi là 1 trong những thiền sinh được thầy gọi trả lời. Sau khi tôi và mọi người trả lời xong, tôi tự tin lắm tôi nghĩ mình cũng là đứa hay đi học phát triển bản thân mấy câu hỏi này xưa như trái đất. Tự tin vào câu trả lời của mình 200%. Tới lúc thầy chia sẻ tôi ngã ngửa, giây phút ấy là giây phút ánh mắt tôi loé lên như nhận ra điều gì đó trong tôi.

Trời ơi, bấy lâu nay tôi học cái gì vậy. Tôi chợt nghĩ bao nhiêu năm ăn học không bằng 3 ngày tôi ngồi trong lớp của thầy. Bao nhiêu sự thấy biết mới trong tôi hiển lộ ngay trong giây phút ấy.

Biết ơn 3 ngày thiền vô cùng. Biết ơn thầy nhiều nhiều lắm ạ. Thầy đã chia sẻ cho chúng con Chính Pháp của Đức Thế Tôn. Ban Phụng Sự đã hết mình phục vụ và chăm sóc vô điều kiện để chúng tôi, các thiền sinh khoá THIỀN ONLINE K31 nhận được nhiều lợi lạc như thế này. Tôi nhất định sẽ lan toả đến bạn bè tôi cũng đang sống và làm việc tại Nhật Bản.

Tôi cũng muốn cùng đọc chia sẻ của thiền sinh Thu Trang học thiền cùng khoá K 31 với tôi.

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Rằng qua ba ngày bạn đã học được những bước cơ bản nhất để cho thiền sinh mới mới bắt đầu dễ dàng bắt nhịp với thiền. Bạn Trang đặc biệt ấn tượng với môn thiền cười.

Dù chỉ trong thời gian ngắn ngủi nhưng qua đó đã cảm nhận rất rõ những lo lắng dịu hơn và thay vào đó là cảm giác các dòng chảy nhẹ nhàng thân thiện, cảm giác thoải mái dễ chịu với những nụ cười, ánh mắt cười mà các bạn thiền sinh đồng tu trong thời khóa mang lại.

Hôm nay, ngay sáng nay bạn Trang đã áp dụng thiền cười vào lúc sáng sớm, khi vừa thức dậy và cảm thấy vô cùng nhẹ nhàng thư thái để bắt đầu công việc của ngày mới.

... Lâu nay, nhiều người hàng ngày vẫn lao ra ngoài làm việc kiếm tiền để lo cho thân vì cuộc sống này có quá nhiều việc cần phải lo mà quên rằng tâm cũng cần được chăm lo mỗi ngày như thân, đến khi tâm báo động bằng sự thất vọng, chán đời, suy nghĩ tiêu cực thậm chí là bị stress thì mới tìm tới liệu pháp điều trị cho tâm. Có khi đã muộn.

Chúng tôi vô cùng biết ơn kiến thức thầy đã dạy và chúng tôi nguyện vẫn tiếp tục học các khóa thiền tiếp theo, nguyện thực hành thiền mỗi ngày, đúng như thầy giới thiệu trong sách của thầy "Thiền trong từng phút giây".

Từ hôm nay chúng mình phát nguyện làm cánh tay nối dài để những người xung quanh con biết đến khóa thiền đúng, biết đến thiền của đức Phật Thích Ca Mâu Ni, biết đến Chính Pháp đã được lưu lại trong Kinh Nikaya gồm Trường bộ, Trung bộ, Tương ưng bộ, Tăng chi bộ. Mong thật nhiều người được tham gia, được trải nghiệm để chính họ cảm nhận, thấy biết như thật và có những nụ cười thật trong trẻo hiền hòa với cuộc sống này.

Tác giả: **Tuệ Hải**