

# Thông tin tóm tắt về buổi trực tuyến 12.9.21

Thực hiện: Phạm Ngọc Thúy



Họp mặt trực tuyến

**Kinh nghiệm tìm hiểu và tập THIỀN**  
Chủ nhật, 12.9.21, 15:00-17:30 (giờ ở Đức)

14:30-15:00	Chào hỏi nhau
15:00-17:15	Thuyết trình ""Kinh nghiệm tìm hiểu và tập THIỀN" Tô Đình Hải, Nguyễn Tường Bách Thảo luận
17:15-17:30 17:30	Giới thiệu đề tài tháng 10.21 Kết thúc

Dẫn chương trình Phạm Ngọc Thúy  
Host (Zoom) Trần Quang Ngọc

Số người tham dự: 56 (từ Đức, Pháp, Thụy Điển, Mỹ)

Quý vị nào muốn nhận được các slides của anh Nguyễn Tường Bách xin liên lạc với tôi qua email [ngocthuyp19@gmail.com](mailto:ngocthuyp19@gmail.com) đến hết ngày 20.9.21. Về Slides của anh Tô Đình Hải sẽ được thông báo sau.

## 1. Kinh nghiệm tìm hiểu và tập thiền - Phần 1 - Anh Tô Đình Hải

Thiền: Trạng thái tâm biết những gì đang xảy ra trong thân và tâm

Zenmeister Thích Thông Triệt: Buddhistische Meditation ist eine praxisbezogene (selbsterfahrene), spirituelle Wissenschaft

### Kết quả các thí nghiệm

Kooperation mit Uni Tübingen 2007-2014

Messungen in EEG und fMRI  
Ergebnisse der physiologischen Signale  
Schlafphasen

### Versenkung zur mentalen Stille

Không chú ý, không tập trung  
Không cố gắng, không dụng công  
Không tưởng tượng  
Không tự kỷ ám thị

Nguồn: Bài thuyết trình của anh Hải

## 2. Kinh nghiệm tìm hiểu và tập thiền - Phần 2 - Anh Nguyễn Tường Bách

### Nội dung:

#### - Vài lời dẫn nhập

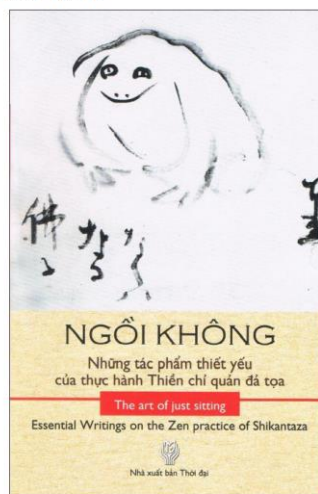
- Ba dạng tâm: Tâm thế gian, Tâm thiền 1 (Có lời),  
Tâm thiền 2 (Không lời)

#### - „Đường đi“ của Tâm

#### - Làm sao đây?

### „Đường đi“ của Tâm

- Từ Tâm thế gian đến Tâm Không lời cũng có tính chất chung: Xả ly Yêu Ghét, Xả ly ý thức cá thể, các cấu trúc riêng của Tâm (Geistesaktivität) -> Tâm Toàn thể (Tánh Giác) hiện ra. Hành giả để cho Tánh Giác vận hành.
- Ly dục, ly tầm ly tứ, ly hí trú xả...Đường đi của Tâm: xả ly. Ý nghĩa của „Xả“
- Cách làm cụ thể: ngồi xuống, lặng yên cảm nhận. Không chủ động, không ý định, không mong cầu, không kế hoạch, không dụng công, không cố gắng. Thực tại thế nào thì cứ để yên cho nó vận hành, không thêm thắt không từ chối.
- Lời khuyên: tự mình mà đi, đừng bắt chước. Quên lời Phật dạy, quên kinh sách, chỉ giữ niệm Biết hiện tại. Lời Kinh sách (tuy là mô tả thực tại) nhưng đến với ta trong dạng Tư tưởng ngôn ngữ, Geistesaktivität.
- Giới thiệu thêm „Ngồi không“. Về Thiền phái Tào Động (TK 10). Tranh của thiền sư Sengai



### Làm sao đây?

- Ngồi xuống, thẳng lưng, giữ niệm Biết
- Các cách ban đầu (gỗ bàn)
  - Chú ý hơi thở (Phật Thích ca)
  - Chỉ ngồi, biết mình đang biết (Tào Động)
  - Biết cái đang là (Viên Minh)
  - Không nói thầm (Thông Triệt)
  - Biết vọng không theo, Biết vọng, Buông (Thanh Từ)
  - Chú ý đến Cảm thọ (Goenka)
  - Biết bỏ, biết bỏ, biết bỏ (vô danh)
  - ...
- Sau đó Tâm tự vận hành, tự xả bỏ, tự chiếu rọi, tự biết rõ, tự chứng nghiệm, tự lưu trú.




Nguồn: Bài thuyết trình của anh Bách

### 3. Phản hồi

- Thông tin về chương trình Tập thiền: Trang nhà Tánh Không Stuttgart <https://www.sunyata-bw.de/home-vn>
- Nhu cầu về một số hiểu biết cơ bản về đạo Phật
- Cám ơn Thúy đã tổ chức cho chúng ta những buổi họp mặt với nhiều đề tài bổ ích thú vị. Cám ơn anh Hải anh Bách đã chia sẻ những kinh nghiệm quý báu của hai anh
- cảm ơn anh Hải và anh Bách. Nhận ra được rất nhiều chuyện hay qua 2 bài của anh.
- Xin cảm ơn anh Hải và anh Bách đã chia sẻ hiểu biết và kinh nghiệm thực hành Thiền rất hay! Cám ơn chị Thúy và các anh chị trong Ban tổ chức đã giữ được sinh hoạt rất bổ ích này!
- Cám ơn anh Bách và anh Hải đã cho được hai bài học rất hữu ích
- Cám ơn Thúy đã tổ chức rất chu đáo.
- cháu xin cảm ơn cô Thúy đã tổ chức chương trình, cảm ơn chú Hải với những chia sẻ mang tính khoa học và thực tiễn về Thiền, cảm ơn chú Bách với những chia sẻ đúc kết và chân thành về thực hành thiền. Cháu cũng xin cảm ơn mọi người về phần thảo luận đa dạng và sâu sắc.

### 4. Đề tài tháng 10.21



**Họp mặt trực tuyến**  
Chủ nhật, 3.10.21, 10:00-12:30 (giờ Đức)

1. Giới thiệu sách " Việt Nam hôm nay và ngày mai"  
GS Trần văn Thọ
2. Cập nhật tình hình COVID trong nước  
BS Phạm Duy Thoại
3. Tương lai kinh tế Việt Nam nhìn từ đại dịch / Những vấn đề kinh tế (xã hội) VN qua đại dịch  
GS Trần văn Thọ

15.9.21

Phạm Ngọc Thúy