

Thông tin tóm tắt về buổi trực tuyến "Rèn luyện sức khỏe tâm thần: Tu thiền, hành thiền, sống thiền"

Thực hiện: Phạm Ngọc Thúy

Rèn luyện sức khỏe tâm thần: Tu thiền, hành thiền, sống thiền

Trực tuyến, Chủ nhật, 7.11.21, 10:00-12:30 (giờ Đức)
Đẫn chương trình / Host: Phạm Ngọc Thúy
Co-Host: Hoa Xuân Trường

Diễn giả: Phạm Như Phúc

- Mục đích và các giáo lý Phật giáo căn bản liên quan đến hành thiền.
- Phương pháp hành thiền Phật giáo, Thiền và các môn phái Phật giáo.
- Có những phương pháp hành thiền không mang nội dung tôn giáo không?
- Nếu không hành thiền (ngồi thiền) thì có thể thực hành, luyện tập những gì để rèn luyện sức khỏe thân & tâm (bình tâm, an vui, trí tuệ)?
- Sống thiền: Những điều có thể rút ra từ phương pháp hành thiền Phật giáo để áp dụng trong cuộc sống.

Cùng tham gia thảo luận:
Nguyễn Tường Bách
Tô Đình Hải

Cách thức tham dự:
Mail ghi danh đến
ngocthuyp19@gmail.com



Buổi trao đổi trong không khí thân mật, sống động, nghiêm túc, phong phú, đa dạng, sâu sắc, với nhiều thông tin rất lý thú, kết hợp Khoa học, Phân tâm học với Phật Giáo trong lãnh vực thiền, các ý kiến về sự liên hệ giữa thân và tâm, những phương pháp tập thiền và câu hỏi thiền mang lại lợi ích gì.

Để bảo vệ thông tin cá nhân, nhóm tổ chức không thu video, hình, tiếng và không viết tên, hoặc chỉ viết chữ đầu của tên trong bài thông tin này (ngoại trừ các diễn giả, anh Phúc, anh Bách, anh Hải, và người dẫn chương trình là tôi, Thúy).

Số người tham dự: 52 (46 máy) (từ Đức, Pháp, Thụy Điển, Việt Nam, Nhật, Úc)

Thời gian: 10:00-13:00 (chính thức). Sau đó buổi thảo luận đã được tiếp tục cho những ai còn nhu cầu thảo luận, kéo dài đến 13:50 (giờ ở Đức).

Giới thiệu tài liệu sưu tầm:

Những tài liệu sau đây đã được đề cập trong buổi trao đổi trực tuyến này.

- 1) Slides bài thuyết trình của diễn giả Phạm Như Phúc (được gửi kèm theo bài thông tin này)
- 2) Tài liệu của BS Trịnh Đình Hỷ (Nguyễn Phước)

Vô ngã, thiền định và khoa học thần kinh:

<http://vietrigpa.org/2017/07/16/vo-nga-thien-dinh-va-khoa-hoc-than-kinh/>

Tâm lang thang , sự chú ý và thiền định

<https://yhoccongdong.com/thongtin/tam-lang-thang-su-chu-y-va-thien-dinh/>

- 3) Sách của Jon Kabat-Zinn
The heart of Buddhist meditation – The Buddha's way of mindfulness
- 4) "Ý, Tình, Thân" của thượng tọa Thích Trí Siêu
- 5) Anh Tô Đình Hải đang thực hiện tài liệu cho bài thuyết trình của anh về „Kinh nghiệm tìm hiểu và tập THIỀN“, khi hoàn thành sẽ được thông báo

Một số slides của bài thuyết trình

Diễn giả: Phạm Như Phúc

Tu thiền, Hành Thiền, sống thiền

- **Dẫn nhập:**
 - Giới thiệu vài bài hành thiền
 - Thiền chỉ, thiền quán
 - Những đặc điểm của hành thiền Phật Giáo
 - Những lợi ích của việc hành thiền
- **Hành thiền và cuộc sống**
 - rút được gì từ phương pháp hành thiền Phật giáo cho cuộc sống
 - các phương pháp tu thiền phổ thông hiện nay không mang hình thức tôn giáo: hướng tới ổn định tâm lý, sức khỏe, sống chánh niệm
 - Kết hợp ngồi thiền, với thiền hành, với tập khí công, yoga
- **Thiền Phật giáo có huyền bí, siêu nhiên không?**

Thở và Thiền

- Thở ra, thở vào
- Thực tập đến hơi thở, để chú tâm
- biết đang thở ra, biết đang thở vào, để ý trạng thái thở (thở, tinh tế) với trạng thái thân và tâm
- Kết hợp thở ra, thở vào với việc quán theo đề tài
- Khi loạn tâm, lại chú ý trở lại hơi thở
- Khi tâm không còn xao động, hỷ, lạc, thanh tịnh phát sinh, quán sát thân và tâm trong các trường hợp Thở sinh hỷ, thở sinh lạc, thở sinh thanh tịnh.
- Khác với thở khi tập khí công (tự khí, điều khí, phát khí kết hợp với các cử động của thân)

Những đặc điểm và lợi ích của Thiền Phật Giáo

- Nguyên tắc hàng đầu: **GIỚI - ĐỊNH - TUỆ** Phương pháp: **đối trị, xả ly**
- Quan hệ hỗ tương của giới, định, tuệ (giới là cơ sở cho định, tuệ. Định tuệ trở lại làm cho không bị đục lạt thấp hèn chi phối, sống không sợ hãi. nhận cách đạo đức ngày càng cao thượng hơn).
- **Niềm vui cuộc sống**: đời sống giới hạnh, **tâm xả ly**, sinh định, tuệ và niềm vui (**hỷ, lạc, an tịnh**)
- Có được **trí tuệ, tuệ giác** do thiền định như thế nào:
 - nhận biết và hiểu rõ đối tượng do quán sát mà không dính mắc
 - tâm trong sáng, an định làm cho khả năng nhận thức cao hơn
- **Hướng tới giải thoát**: Khi tập thiền đầu tiên **diệt trừ được các trở ngại** cho hành thiền (tham dục, sân hận, hôn trầm - buồn ngủ, dao động - hối hận, nghi ngờ) sau đó **phá được xiềng xích trói buộc, sai xử** con người (thần kiến, giới cấm thủ, hoài nghi, tham, sân, sắc ái, vô sắc ái, dao động, mạn - ngã chấp, vô minh) đạt được cảnh giới niết bàn, an tịnh.

Thiền Chỉ và Thiền Quán

- **Samatha** Thiền Vắng Lặng / Thiền Chỉ
- **Vipassana** Thiền Minh Sát / Thiền Quán
- **Thiền chỉ**: Tâm tập trung vào một đối tượng trong hoặc ngoài thân, làm cho tâm an định, an lạc
- **Thiền quán** tâm tập trung vào một đề tài suy nghiệm để hiểu rõ cận kề, thường là những đề tài giáo lý Phật giáo, để đưa Tuệ Giác lên những mức độ cao hơn
- **Thiền chỉ, thiền quán song tu**

Thiền đem lại nhiều lợi lạc cho cuộc sống

- **Áp dụng tâm xả bỏ**: đưa đến bớt tham, bớt sân hận, cuộc sống ít phiền toái
- Nhận biết mọi hoạt động của thân, các cảm thọ, của tâm, và sự vật chung quanh để **sống với tinh giác, chánh niệm**
- Với **nhất tâm, quan sát mọi sự vật trong tĩnh lặng** để hiểu biết sâu sắc hơn, đưa đến những quyết định sáng suốt, đúng đắn
- Với **tâm từ, bi, hỷ xả rộng mở**, sẽ sống chan hòa với gia đình, bè bạn, xã hội
- Có được nhiều niềm vui trong cuộc sống (**hiện tại lạc trú**)
- Phát triển đời sống tâm linh, **sống an nhiên, tự tại**

Những phương pháp hành thiền phổ biến hiện nay

- Thiền Ấn Độ, Thiền Minh sát Vipassana, Thiền tông, Mật Tông
- Thiền chánh niệm hướng tới sức khỏe, giảm Stress, sống chánh niệm, an vui:
Phương pháp của **Prof. Jon Kabat-Zinn**
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
(Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion / giảm Stress trên cơ sở chánh niệm)
- „Thiền vận động“ như thiền hành, yoga, khí công

Nếu không tập thiền

- Những điều dễ tập:
 - lúc nào cũng tập thờ ơ được, thờ ơ dài, không nghĩ gì (lúc nghỉ ngơi), nghỉ về hoạt động, công việc (lúc bắt đầu một việc)
 - chủ động chỉ quan sát một vật, một hiện tượng thôi, gọi đúng tên từng chi tiết, ngưng lại để quan sát, nhận biết không bình luận
 - Nói chuyện, nhẩn nhừ, ra lệnh, đặt câu hỏi đặt câu hỏi **với chính mình**: tâm linh tinh rồi, tâm vui quá đó, ngưng lại thôi, vui lên.... làm gì đây, phải quyết định, chọn cái gì
 - Phát triển những trạng thái tâm lạc quan, an vui, yêu thương, biết ơn,...

Thiền Phật giáo có siêu nhiên, huyền bí không?

- Niết Bàn: là một cảnh giới „siêu thế gian“
- Cõi dục, cõi sắc, cõi vô sắc thuộc về thế gian
- Tu tập và hành thiền là quá trình vượt qua cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc (từ thiền sắc giới, từ Thiền (định) vô sắc giới, Diệt thọ tưởng định)
- Tu tập và chứng sơ thiền: **vượt cõi dục**
- Chứng nhị thiền, tam thiền, tứ thiền: **vượt cõi sắc**
- Chứng 4 định vô sắc - không vô biên, thức vô biên, vô sở hữu, phi tưởng, phi phi tưởng – **vượt cõi vô sắc**
- Chứng diệt thọ tưởng định và **đạt cảnh giới Niết Bàn** an nhiên tự tại

Một số điểm đã được trao đổi trong buổi thảo luận, Chat:

- 1) Thân và tâm
- 2) Tu thân và tu tâm
- 3) Quán chiếu – Kiến tánh
- 4) „Nếu đag bị vướng mắc thì niệm "bi và xả" như thế nào cho hiệu quả, sau đó mới niệm "từ, hỷ"?"
- 5) Phật giáo và Phân tâm học
- 6) „Phân tâm học dùng khơi lại ký ức (+cảm xúc tiêu cực kèm theo) để dần dần cảm xúc mỗi ngày một giảm đi. Thiền ngược lại, không khơi lại ký ức, và để cho tâm tự an tĩnh dần, cũng như để cho chén nước tự lắng đọng lại.“
- 7) Mindfulness của tây phương
- 8) Thở bụng

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Stressreduktion durch Achtsamkeit (giảm Stress nhờ chánh niệm)

- **Jon Kabat-Zinn**, GS đại học Massachusetts – Medical School in Worcester, Sinh 1944, 1965 tập thiền Phật Giáo, 1979 giám đốc Stress Reduction Clinic với phương pháp MBSR Giảm Stress nhờ chánh niệm. Sau đó thành lập Trung tâm chánh niệm trong y học, y tế và xã hội (Center for Mindfulness in Medizin, Health Care and Society) tại đại học Massachusetts
- Khóa học 8 tuần với MBSR (được tổ chức ở Mỹ, Đức và nhiều nơi khác):
 - Cảm nhận về thân với chánh niệm
 - Hoạt động thân thể với chánh niệm
 - Ngồi thiền và thiền hành (+Yoga)
 - Những bài tập sống chánh niệm hàng ngày
- Tham gia chữa trị và giúp người bệnh biết cách sống với bệnh tật
- Sách: GESUND DURCH MEDITATION – Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR, Jon Kabat -Zinn, Knauer Verlag

Nếu không tập thiền

- Một số việc cần dụng công nhiều hơn:
 - tập yoga, khí công, đặc biệt các bài khí công có kết hợp luyện tâm (cần khôn thật linh,...)
 - đọc các sách về luyện tâm, tập thiền, tự kỷ ám thị, để tìm hiểu và rút ra những điều bổ ích, tự tạo những bài tập cho riêng mình

- 9) „Trước khi thực tập Yoga, việc đầu tiên là tập thở. Cách thở của Yoga là thở bụng, có tên là Pranayama. Prana là năng lượng cho đời sống (Lebensenergie) Yama là điều khiển (Steuerung).“
- 10) Hàng ngày tập thể dục, thể thao, hít thở, không tham lam, giúp đỡ mọi người, hài lòng với cuộc sống của mình. Như vậy tôi cần thiền không?
- 11) „Trong khi tập thể thao, chú ý thức vào mỗi cử động của mình, đừng để tâm chạy lung tung, như vậy là thiền rồi.“
- 12) „Do vô tình mà đã áp dụng Thiền Định và suy nghĩ cùng cách sống của anh T. ...nhờ có tiếp xúc lại với gia đình và bạn bè và hobby làm thơ nên bây giờ và tại đây mình đã sống rất hạnh phúc“

Phản hồi từ khách tham dự (Chat):

- a) Anh T. Đ. nói quá hay! Chuyện phức tạp mà diễn tả đơn giản! Giảng nghĩa Thiền Định rất rõ và thực tế! Cảm ơn anh!
- b) Cám ơn Thúy đã tổ chức một buổi họp rất thú vị. Cám ơn Phúc đã thuyết trình, cám ơn Bách, Hải, H., C. và các bạn khác đã giải thích, góp ý, trao đổi rất hữu ích cho tôi. Rất vui vì đã có cơ duyên gặp gỡ các bạn và học hỏi từ các bạn về thiền. Tạm biệt và hẹn gặp lại.
- c) Cảm ơn chị Thúy cho tôi tham dự buổi sinh hoạt về một chủ đề rất thiết thực. Rất vui được "gặp" các anh qua buổi sinh hoạt bổ ích này.
- d) Cảm ơn chị Thúy, anh Phúc và tất cả các bạn đóng góp ý kiến và chúc tất cả an lạc mạnh khỏe.
- e) Cháu xin cảm ơn chú Phúc cùng các cô chú đã chia sẻ và thảo luận sâu về đề tài Thiền, giúp cháu có thể xuyên suốt được nhiều kiến thức, nhận ra tầm quan trọng của hơi thở, giúp ta luôn hướng tâm trí về tập trung vào hiện tại, là điều quan trọng nhất
- f) Cam on anh chi Truong THuy da to chuc va cam on anh Phuc, da co mot bai thuyet trinh that cong phu, huu ich cung nhu cac gop y phong phu cua cac anh chi
- g) Xin cảm ơn chị Thúy đã tổ chức buổi nói chuyện rất hay này, và cảm ơn sự đóng góp của tất cả các anh chị. Rất vui được gặp lại các anh em SVPT cũ (Phúc, Bách, Hải, B., C....) đã học thiền cách đây hơn 50 năm nay với Thầy Thiệu Châu. Xin chào tạm biệt và chúc tất cả sức khỏe.
- h) cảm ơn Thúy và các bạn đã góp ý và lắng nghe hôm nay! 😊😊
- i) xin cảm ơn các anh chị, bài rất hay và bổ ích cho tôi
- j) Cám ơn chị Thúy và các anh chị đã cho tôi những kinh nghiệm về sống Thiền.
- k) Cảm ơn chị Thúy và rất vui được gặp lại các anh chị. Hẹn gặp lại vào lần tới.

- l) Cảm ơn chị Thúy anh Phúc và các anh chị đã chia sẻ những kinh nghiệm và cảm nghĩ của các anh chị
- m) Xin cảm ơn bài trình bày bao quát của anh Phúc và những đóng góp rất quý báu của anh Bách, anh T. D. và anh C.! Cảm ơn chị Thúy về công tổ chức rất nhiều!
- n) Xin cam on chi Thuy, em rat enjoy the session, nhung cuoc noi chuyen toi, xin cho cho fep em tham gia de duoc them fan kien thuc.
- o) Cảm ơn chị Thúy đã tạo điều kiện và cảm ơn các đóng góp bổ ích của anh Phúc và các anh chị.

Đề tài lần tới

Xin lưu ý, vì lý do kỹ thuật, buổi trực tuyến này sẽ được tổ chức vào ngày chủ nhật, 21.11.21, 10 giờ sáng (ở Đức), thay vì vào ngày chủ nhật đầu tháng 12.

Buổi trà đàm trực tuyến về
**GIỮ NHỮNG ĐIỀU HAY ĐẸP
CHO SÀI GÒN**
Chủ nhật, 21.11.2021,
10 giờ sáng (ở Đức), 16 giờ chiều (ở Việt Nam)
Diễn giả: Trần Hữu Phúc Tiến

Chuẩn bị cho năm 2022

Rất mong các anh chị và các bạn cho biết ý kiến, đề nghị đề tài cho những buổi trực tuyến trong năm tới 2022.

Một đề tài có thể là:

**Kinh nghiệm về:
Dinh dưỡng
để chăm sóc sức khỏe**

Trọng tâm đề tài này là kinh nghiệm bản thân của các anh chị, các bạn đã và đang trải qua để chúng ta có thể học hỏi của nhau.

Mong nhận được nhiều đóng góp của các anh chị, các bạn. Xin gửi về: ngocthuyp19@gmail.com. Cảm ơn thật nhiều!

Berlin, 9.11.21
Phạm Ngọc Thúy