

## **Ký Sự Buổi Thuyết Giảng Cho Đại Chúng: Những bước đầu trong Thiền**

Khi mặt trời vừa ló dạng , vạn vật choàng thức như một điều kỳ diệu của sự sống. Bóng tối lùi dần cho ánh sáng dịu dàng sưởi ấm tất cả vạn vật sau một đêm lạnh lẽo của mùa Thu. Nếu nắng sớm mai luôn biết cách làm vạn vật trở nên tươi mát và tràn đầy nhựa sống thì Thiền giúp cho Tâm con người trở về sự tĩnh lặng và trong sáng của chính nó. Hôm nay, ngày Thứ Bảy 14 tháng 11 năm 2015, có buổi thuyết giảng đầu tiên trong loạt bài giảng về Thiền Phật Giáo do Thầy Không Chiếu đến từ Thiền Viện Tánh Không dành cho đại chúng và Thiền sinh Nam Cali.

Buổi thuyết giảng này được tổ chức tại Thiền Đường Mây Từ, tọa lạc tại 14560 Magnolia Street, Ste 101 - Westminster, CA 92683.

Chủ đề của buổi giảng đầu tiên là "Những bước đầu trong Thiền".

Buổi giảng này đặc biệt dành cho những ai có nhu cầu muốn:

- Bớt căng thẳng, lo âu, phiền não trong đời sống.
- Đã thực hành Thiền nhưng chưa có kết quả tốt.
- Mới học lần đầu.

Giúp giải tỏa những thành kiến định kiến về thiền.

- Thiền là thực hành.
- Phật pháp đi vào đời sống: giúp giải quyết các khó khăn trong đời sống: đời sống gia đình, công ăn việc làm, bệnh tật...

Những ứng dụng trong đời sống:

- Nhận thức mới về căng thẳng trong đời sống, già và bệnh.
- Giới thiệu về nhân, quả và duyên.
- Bước đầu đi vào Thiền: Thiền Chỉ (Samatha) hay Tu Chỉ.
- Hỏi đáp sinh học.
- Thói quen mới trong cách sống và làm việc để tâm an lạc.
- Các chiêu thức thực hành của Thiền Chỉ.

Tóm lại, buổi thuyết giảng nhằm hướng dẫn Phật tử các bước sơ khởi về Thiền: chuyển đổi cách nhìn và các chiêu thức thực hành Thiền đem đến kết quả nhanh. Buổi thuyết giảng kết thúc viên mãn và thính chúng đồng thỉnh cầu Thầy Không Chiếu trở lại sớm hơn lịch trình để tiếp tục các chủ đề kế tiếp.

Viết lại từ thành phố Westminster, California.

Ngày 14 tháng 11 năm 2015,

***Tuệ Chiếu***