

Hướng dẫn trẻ học Thiền chính niệm

ISSN: 2734-9195 16:56 25/09/2026

Bằng những cách thiền hành đơn giản như trên, cha mẹ và người lớn có thể giúp trẻ em nuôi dưỡng những mầm an bình của riêng mình trong mỗi bước đi và mỗi nhịp thở.

Trẻ em có một vị trí đặc biệt trong truyền thống Làng Mai. Nhiều chương trình tu học được thiết kế dành riêng cho trẻ em và thanh thiếu niên, và Thiền sư Thích Nhất Hạnh thường dành nhiều bài pháp thoại của mình cho các em.

Thiền sư đã chia sẻ nhiều phương pháp giúp an bình các dòng cảm xúc, phương pháp chính niệm hơi thở để giúp mỗi người tìm lại sự bình yên nội tâm. Ngày nay các bậc cha mẹ và các độc giả có thể tìm đọc nhiều pháp thoại của Thiền sư qua các vide, các sách được in ấn rộng khắp.

Trong hai cuốn sách *Hạnh phúc Tầm tay* (1) và *Gieo trồng hạnh phúc* (2), Thiền sư đã chia sẻ nhiều lời khuyên thiết thực về cách giúp trẻ xử lý những cảm xúc mạnh mẽ, giúp làm an bình tâm thức. Thiền sư đã giải thích rằng cảm xúc chỉ như một cơn bão. Nó đến, ở lại một thời gian rồi lại tan đi. Trẻ em hoàn toàn ở trung tâm của cơn bão khi nó đến. Là người lớn, chúng ta có thể học cách nhận diện cơn bão cảm xúc trong tâm mình, mỉm cười với nó, đón nhận nó và học hỏi nhiều điều từ nó.

Khi đã làm chủ được phương pháp như vậy, những lúc chúng ta ở bên cạnh một đứa trẻ đang trải qua những cảm xúc mạnh mẽ, chúng ta cần thực hành với hơi thở chính niệm và lan tỏa phương pháp này với trẻ.

Giúp trẻ vượt qua cơn giận và những cảm xúc mạnh mẽ khác

Mỗi khi trẻ trải qua cảm xúc mạnh mẽ, các bậc cha mẹ có thể ôm trẻ vào lòng hoặc chỉ cần nắm tay trẻ và mời trẻ cùng thực hành với mình.

Chia sẻ với trẻ trạng thái tâm bình an và vững vàng của mình là một trong những món quà quý giá nhất mà người lớn tặng cho trẻ.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

"Hãy nắm lấy tay tôi, chúng ta sẽ cùng hít thở nhé?"

Hít vào, con cảm thấy bụng mình phình ra.

Thở ra, con thấy bụng mình co lại.

Hãy cùng nhau hít thở thật sâu. Cùng nhau hít thở thật chậm. Không có bất kỳ cảm xúc xao động nào diễn ra cả. Các bậc cha mẹ, thầy cô giáo các bạn đang truyền trạng thái tâm bình an và vững chãi của mình cho đứa trẻ. Đứa trẻ hít vào cảm thấy tâm mình thật mạnh mẽ. Đứa trẻ thở ra cảm thấy tâm thư thái nhẹ nhàng. Khi hít vào, tâm trí của đứa trẻ bắt đầu trở nên bình tĩnh hơn. Khi thở ra, miệng của trẻ có thể nở một nụ cười nhẹ.

Một số trẻ lớn hơn và những trẻ có tính khí dễ nổi nóng có thể tập mang theo một viên sỏi. Sau đó, các trẻ có thể đến ngồi gần tượng Phật, nếu có tôn tượng trong nhà, hoặc bên ngoài vườn dưới một gốc cây. Các bạn có thể dạy trẻ cách cầm viên sỏi và nói những lời như sau:

Kính lạy đức Phật,

Đây là viên sỏi của con. Con sẽ luyện tập với nó mỗi khi mọi chuyện không suôn sẻ trong ngày. Bất cứ khi nào con tức giận hay buồn bực, con sẽ lấy viên sỏi cài trong dây đeo và hít thở sâu. Con sẽ làm như vậy cho đến khi tâm còn bình tĩnh lại.

Hãy khuyến khích trẻ giữ viên sỏi bên mình, rồi khi có chuyện gì khiến chúng không vui trong ngày, trẻ có thể thò tay vào túi, lấy viên sỏi ra, hít thở sâu và tự nói với bản thân:

*Hít một hơi thật sâu, con biết mình đang tức giận.
Thở ra, con đang kiểm soát tốt cơn giận của mình.
Hít một hơi thật sâu, con biết mình đang tức giận.
Thở ra, con đang kiểm soát tốt cơn giận của mình.*

Trong khi trẻ đang tập trung hơi thở và nói những lời này, chúng vẫn có thể còn đang tức giận. Nhưng trẻ được an toàn, bởi vì đang đón nhận cơn giận của mình giống như cách một người mẹ ôm ấp đứa con đang khóc. Sau một thời gian làm như vậy, tính khí của trẻ sẽ dần lắng dịu xuống, và chúng dần sẽ có thể biết mỉm cười với cơn giận của mình:

*Hít vào, con thấy sự tức giận trong mình.
Thở ra, con mỉm cười với cơn giận của mình.*



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Khi các em có thể mỉm cười, các em có thể bỏ viên sỏi trở lại vào túi để dùng vào lúc khác. Đây có thể là thời điểm tốt để nhắc nhở trẻ rằng khi chúng ta kiểm soát cơn giận của mình như thế này, có nghĩa chúng ta đang thực hành chính niệm. Chính niệm hoạt động giống như tia nắng mặt trời; không cần nỗ lực gì cả, mặt trời chiếu sáng mọi nơi, mọi vật và mọi thứ đều thay đổi vì được hưởng ánh mặt trời. Khi chúng ta để cơn giận của mình được soi sáng bởi chính niệm, nó cũng sẽ thay đổi, giống như một bông hoa nở rộ đón ánh mặt trời.

Người lớn có thể dạy trẻ cách kiểm soát những cảm xúc như nỗi sợ hãi hay cơn tức giận bằng cách hướng dẫn chúng nhận biết sự phồng lên và xẹp xuống của bụng khi thở. Khi trẻ sợ hãi hay tức giận, nếu chúng quên các bài tập bạn đã

hướng dẫn, bạn chỉ cần nhẹ nhàng nhắc nhở chúng nhớ lại cách thực hành.

Trong bối cảnh xã hội ngày nay, giới trẻ đang phải đối mặt với nhiều vấn nạn như bạo lực học đường, các tệ nạn xã hội, ảnh hưởng tiêu cực của mạng xã hội và công nghệ hiện đại v.v...thì các phương pháp thiền chính niệm và yêu thương mang lại những giá trị thiết thực. Trẻ em sẽ được trang bị một phương pháp hữu hiệu, trở thành hành trang giúp trở thành những con người hiền hòa hơn, biết trân trọng, xử đúng mực với bản thân và môi trường xung quanh.

Thiền hành chính niệm với trẻ em

Thiền sư Thích Nhất Hạnh là bậc thầy tiên phong hoàng dương thiền chính niệm tại Phương Tây. Ở giai đoạn đầu của sự phát triển thiền chính niệm chủ yếu dành cho người lớn. Tuy nhiên Thiền sư đã khích lệ các nhà giáo dục và các chuyên gia trong nhiều lĩnh vực cùng chia sẻ những phương pháp thiền chính niệm tới giới trẻ. Ngày nay thiền chính niệm đã lan tỏa mạnh mẽ trên toàn cầu, trong các trường học và gia đình. Thông điệp của Thiền sư luôn rất rõ ràng: mỗi người phải biết trân trọng và chăm sóc bản thân mình trước tiên nếu muốn thực sự giúp đỡ người khác.

Một phương pháp thực hành rất thích hợp với trẻ em là thiền hành chính niệm. Trong bộ sách *An lạc từng bước chân* (3), Thiền sư Thích Nhất Hạnh dạy chúng ta rằng thiền hành chính niệm không chỉ đơn thuần là đi bộ với những sự di chuyển của cơ thể mà còn là phương pháp giúp sống trọn vẹn thân tâm trong từng khoảnh khắc. Thầy thường nhẹ nhàng dạy rằng, "hãy bước đi như thể đang hôn lên mặt đất bằng đôi chân của mình." Khi biết hòa mình với thiên nhiên, với màu sắc cây cỏ, mỗi bước chân hòa nhịp với âm thanh, tiếng chim hót và mọi khoảnh khắc hiện tại của cuộc sống, trong tâm mọi người sẽ cảm nhận sự kết nối sâu sắc, lòng tri ân và niềm vui trào dâng. Đó là những hành trang mọi người có thể mang theo trong đời sống và thực hiện nhiều lần để làm sâu sắc hơn phương pháp thiền hành chính niệm cho mình. Mỗi bước chân, tưởng chừng như những việc bình thường hàng ngày, sẽ trở thành sâu sắc trọn vẹn từng khoảnh khắc. Khi thiền hành với tâm tỉnh thức, bàn chân chạm đất, nhịp điệu nhẹ nhàng của bước chân, hơi thở ra vào, chúng ta sẽ nhận ra được những cảm nhận, những khoảnh khắc thường bị lãng quên trong đời sống. Khi sống với tâm tỉnh thức như thế, mỗi bước chân trở thành một món quà quý giá, mỗi hành động, hơi thở ra vào trở thành những khoảnh khắc quý giá.

Với mỗi bước chân, chúng ta có thể trải nghiệm thế giới theo một cách mới – cảm nhận sự kết nối, lòng biết ơn và sự bình an. Hành động đi bộ chậm rãi với tâm chính niệm này tự nó đã trở thành một hình thức thiền định, một lời cầu

nguyện giúp vun đắp sự tĩnh lặng nội tâm và lòng biết ơn. Khi mỗi người có bình an nội tâm, biết vun bồi sự khiêm nhường thì họ mới có thể lan tỏa tới người khác, đặc biệt là trẻ em. Thiền sư cũng luôn dặn dò rằng, trẻ em rất nhạy cảm, có thể dễ cảm nhận được nguồn năng lượng từ người lớn, nếu người lớn bị phiền não căng thẳng thì trẻ cũng dễ dàng cảm nhận được và sẽ phản chiếu lại điều đó. Ngược lại, nếu cha mẹ, thầy cô giáo, người lớn biết vun đắp sự bình an nội tâm thì có thể trở thành một hình mẫu về sự bình an cho trẻ.

Một vài hướng dẫn giản đơn cho trẻ em thiền hành chính niệm

Thiền hành chính niệm có thể mang lại sự thay đổi tích cực trong thân tâm, đặc biệt là đối với trẻ em. Nhiều người hiểu rằng, thiền là tọa thiền, ngồi yên tĩnh, tuy nhiên hình thức này không dễ dàng với trẻ em vốn rất hiếu động.

Thay vì chỉ đơn giản yêu cầu trẻ ngồi yên lặng, hãy khuyến khích trẻ tham gia đi bộ trong tỉnh thức. Điều này sẽ giúp trẻ khám phá cảm xúc và năng lượng của mình thông qua thói quen vận động. Trẻ em có tính hiếu kỳ bẩm sinh và nên được hướng dẫn cảm nhận thân tâm mình cùng thế giới bên ngoài với tất cả giác quan khác nhau khi thiền hành chính niệm. Điều này dần dần giúp việc thiền hành chính niệm trở thành một thói quen tự nhiên đối với trẻ với một chút chỉ dẫn giản đơn của người lớn.

Trước hết, hãy bắt đầu bằng sự hiếu kỳ và thói ham khám phá của trẻ. Hãy khuyến khích trẻ chú ý đến thế giới xung quanh khi chúng thiền hành. Khuyến khích chúng cảm nhận mặt đất dưới chân, quan sát màu sắc, hình dạng và kết cấu xung quanh, và lắng nghe âm thanh. Đơn giản hóa bằng cách đưa cho trẻ danh sách những thứ cần ưu tiên mà trẻ có thể tập trung này.

Người lớn có thể cùng với trẻ đi chậm lại, với tốc độ chậm rãi và tập trung vào từng bước chân. Cùng thiền hành với trẻ để chúng thấy được những bước đi chậm rãi cùng cảm nhận hơi thở và thế giới xung quanh là như thế nào.

Hãy khơi dậy trí tưởng tượng của trẻ. Để giữ sự tập trung của trẻ, chúng ta có thể hướng dẫn chúng tưởng tượng mình là một phi hành gia vừa hạ cánh xuống Trái Đất. Chúng đang mang đôi ủng vũ trụ nặng nề giúp chúng bám chắc xuống mặt đất, và điều này khuyến khích chúng đi chậm lại khi lắng nghe và quan sát "thế giới mới" xung quanh.

Khuyến khích trẻ hít thở sâu với mỗi bước đi, tập trung vào cảm giác hơi thở đi vào và đi ra khỏi cơ thể. Một bước là "hít vào" và một bước là "thở ra".

Nếu trẻ em bị khuyết tật khiến chúng không thể đi lại, chúng ta vẫn có thể đưa chúng đi bằng xe lăn để trải nghiệm thế giới thông qua các giác quan của mình. Nếu trẻ em không thể ra ngoài về mặt thể chất, hãy đưa chúng đến thế giới trong trí tưởng tượng của chúng. Khi đang thiền hành, có thể để trẻ tạm dừng lại ở một điểm, nhắm mắt lại và sử dụng một giác quan khác để cảm nhận thế giới xung quanh.

Thực hành lòng biết ơn trong mỗi bước chân và từng hơi thở. Trước khi bắt đầu cùng thiền hành với trẻ, hãy khuyến khích chúng nghĩ về những mà chúng biết ơn và tưởng tượng cảm nhận biết ơn đó trở nên rõ ràng hơn sau mỗi bước chân. Đó có thể là lòng biết ơn vì được sống trên cõi đời này, vì có thể sử dụng đôi chân khỏe mạnh, vì được tình thương của cha mẹ, người thân và môi trường xung quanh mang lại sự an toàn và trái tim ấm áp, hoặc thậm chí là cảm ơn mặt đất dưới chân khi chúng bước đi. Chúng ta có thể giải thích rằng những cây cối xung quanh cung cấp cho trẻ không khí để thở. Điều này mang lại cảm giác kết nối tích cực với môi trường xung quanh và nuôi dưỡng lòng biết ơn.

Kết thúc thời hành thiền chánh niệm, hãy giành cho trẻ một khoảng lặng để suy nghĩ về khoảng thời gian vừa qua, hãy hỏi các trẻ cảm nhận thấy ra sao, đặc biệt gợi ý cho trẻ về cảm nhận bình an và hạnh phúc mà chúng vừa trải qua như thế nào.

Bằng những cách thiền hành đơn giản như trên, cha mẹ và người lớn có thể giúp trẻ em nuôi dưỡng những mầm an bình của riêng mình trong mỗi bước đi và mỗi nhịp thở.

Khi trẻ thành thạo thiền hành chánh niệm, có thể mời thêm các bạn khác cùng tham gia và để trẻ chủ động cùng chia sẻ cách thiền hành chánh niệm.

Thiền hành chánh niệm và các phương pháp thiền chánh niệm nên được áp dụng nơi học được, tích hợp học các hoạt động thường nhật của trường học.

Giải đáp những câu hỏi sâu sắc nhất của trẻ em

Trong bộ sách *Trong cái không có gì không* (4) ghi chép lại những lời giải đáp của Thiền sư Thích Nhất Hạnh cho những câu hỏi của trẻ em, mang lại hữu ích cho cả với người lớn ở các loại lứa tuổi và các ngành nghề khác nhau. Trẻ em có cách hỏi với diễn đạt có phần ngộ nghĩnh và ngây thơ, nhưng những câu hỏi của chúng cho thấy rằng, giống như người lớn, trẻ cũng đang rất hiếu kỳ với những vấn đề của đời sống con người.

Dưới đây là những lời pháp thoại giản dị mà sâu sắc của thiền sư trong cuốn sách Trong cái Không có gì không. “Tôi luôn cố gắng đưa ra câu trả lời thể hiện những gì tốt đẹp nhất của bản thân mình, Tôi lớn tuổi hơn nhiều so với những đứa trẻ đã đặt những câu hỏi này, nhưng khi chúng ta ngồi và hít thở cùng nhau, dường như chúng ta giống nhau.”

Thiền là gì?

Chính niệm là năng lượng. Năng lượng này giúp chúng ta tận hưởng những gì đang diễn ra ngay trong khoảnh khắc của hiện tại, những thứ mà ta thường lãng quên trong đời sống. Năng lượng chính niệm có thể mang lại cho chúng ta rất nhiều niềm vui. Nó giúp chúng ta bớt đau khổ và học hỏi từ những đau khổ của mình. Một cách tốt để có được năng lượng chánh niệm là nhắm mắt lại và hít thở nhẹ nhàng. Chỉ cần chú tâm đến hơi thở của chính mình. Nếu các con có thể tận hưởng hơi thở vào và hơi thở ra, thì chính là các con đang tạo ra năng lượng chính niệm.

Các con nên làm gì nếu ai đó đang cảm thấy khó chịu và con muốn an ủi người đó, giúp họ cảm thấy tốt hơn?

Một trong những điều đơn giản và tràn đầy tình yêu thương nhất các con có thể làm cho người đang trong trạng thái không ổn, là chỉ cần ở bên cạnh họ và cùng hít thở với họ. Các con có thể nói, “Tôi ở đây vì bạn.” Như thế, các con đang trao tặng sự hiện diện trọn vẹn của mình, đó là món quà tuyệt vời nhất các con có thể dành tặng cho người khác.

Chúng con làm gì khi sợ hãi?

Thông thường, khi sợ hãi, chúng ta thường cố gắng chạy trốn khỏi những thứ khiến mình sợ. Nhưng khi sợ hãi, các con có thể hít thở sâu và tự trấn tĩnh. Khi ấy những suy nghĩ liên tục trong tâm sẽ bớt hiện khởi và các con chỉ tập trung vào hơi thở. Cố gắng ngừng suy nghĩ và chỉ hít thở. Thiền sư chia sẻ một kinh nghiệm nhỏ, mỗi khi bị đau bụng, thầy lại dùng một túi nước nóng và đặt lên bụng. Sau năm phút, thầy cảm thấy dễ chịu hơn nhiều. Hít thở chính niệm giống như một túi nước nóng cho tâm trí chúng ta vậy. Mỗi khi các con biết áp dụng hít thở chính niệm vào nỗi sợ hãi, các con sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn rất nhiều.

Chẳng lẽ cái không lại là một cái gì đó sao?

Đúng vậy. Không có gì cũng là một cái gì đó. Con có một ý niệm về cái không có nghĩa con đang có một ý niệm về cái gì đó. Cả hai đều có thể tạo ra đau khổ hoặc mang lại hạnh phúc.

Đôi khi những người xung quanh các con bị bận rộn và quên bày tỏ tình yêu thương. Thậm chí nếu con cảm thấy không ai yêu thương mình, con hãy nhìn ra thế giới tự nhiên bên ngoài. Bạn có thấy một cái cây ngoài kia không? Cái cây đó vẫn đang yêu thương con. Nó mang đến vẻ đẹp và sự tươi mát cho con, đồng thời cung cấp oxy để con thở. Trái đất yêu thương các con, ban tặng nước sạch và trái cây thơm ngon để cho con có thực phẩm. Thế giới này thể hiện tình yêu thương bằng nhiều cách, không chỉ bằng lời nói.

Làm sao con có thể yêu thương một người có sở thích khác với mình?

Yêu thương là khám phá. Nếu các con biết yêu thương một người, các con sẽ tiếp tục khám phá ra những điều tuyệt vời còn ẩn chứa nơi người đó. Con có thể trân trọng những điểm khác biệt bởi vì sẽ thật nhàm chán nếu mọi người đều giống như nhau. Ngay cả khi người kia có một phẩm chất nào đó dường như không đáng yêu, con vẫn có thể thực hành yêu thương người đó, chấp nhận họ như họ vốn là như vậy, chứ không phải giống như mong muốn chủ quan của các con muốn họ trở thành.

Làm sao con có thể giữ tâm bình tĩnh khi chứng kiến quá nhiều điều xấu đang diễn ra trên thế giới?

Mỗi khi chứng kiến bạo lực hay sự tàn ác, bản thân thầy vẫn thấy tức giận. Ai trong chúng ta cũng có lúc tức giận. Nhưng chúng ta có thể học cách kiểm soát và làm chủ cơn giận của mình. Nếu biết quan sát kỹ, chúng ta sẽ nhận thấy những người tàn nhẫn thường chất chứa nhiều nỗi khổ ngay trong chính tâm họ. Khi nhận ra điều này, chúng ta có thể thể hiện lòng từ bi và giúp cải thiện tình hình bằng cách tạo ra sự bình yên, ngay cả khi những gì đang diễn ra xung quanh không mấy yên bình. Chúng ta có thể sử dụng hơi thở và chính niệm để chuyển hóa năng lượng của sự tức giận thành năng lượng của lòng từ bi. Khi có năng lượng của lòng từ bi, chúng ta có thể làm được rất nhiều điều để giúp người khác vượt bớt đau khổ.

Rất nhiều các pháp thoại hữu ích của Thiền sư Thích Nhất Hạnh cho trẻ em qua các video âm thanh, các bộ sách được phát hành rộng rãi. Trong thời đại với nhiều biến động ngày nay, những triết lý Phật giáo được ứng dụng thông qua trải nghiệm của các bậc thầy trí tuệ thiện xảo như Thiền sư Thích Nhất Hạnh, rất đáng được các nhà nghiên cứu, các nhà giáo dục và các bậc cha mẹ, tham khảo, học hỏi, để giúp mang lại sự bình an, niềm an lạc và sự tình thương yêu tới cho trẻ em.

Tác giả: **TS Đặng Thị Hải Hằng**

Tài liệu tham khảo:

- 1] Thích Nhất Hạnh, *Hạnh phúc cầm tay*, Nxb Lao động, 2024.
- 2] Thích Nhất Hạnh, *Gieo trồng hạnh phúc*, Nxb Lao động, 2025.
- 3] Thích Nhất Hạnh, *An lạc từng bước chân*, Nxb Công Thương, 2024.
- 4] Thích Nhất Hạnh, *Trong cái không có gì không*, Nxb Kim Đồng, 2020.