

## Thanh Hóa: 26 - 28/9, chùa Am Các tổ chức khóa tu "Thiền trong bước chân"

ISSN: 2734-9195 11:49 25/09/2025

Khóa tu “Thiền trong mỗi bước chân – Đi bộ & Cắm trại giữa thiên nhiên” tại chùa Am Các (Thanh Hóa) từ ngày 26-28/9/2025 là cơ hội để mỗi người đặt xuống lo toan, mở lòng với đất trời và lắng nghe tiếng gọi của nội tâm.

Giữa nhịp sống hối hả nơi phố thị, đôi khi ta cần một khoảng dừng để trở về với chính mình. Khóa tu “**Thiền** trong mỗi bước chân – Đi bộ & Cắm trại giữa thiên nhiên” tại chùa Am Các (Thanh Hóa) từ ngày 26-28/09/2025 là cơ hội để mỗi người đặt xuống lo toan, mở lòng với đất trời và lắng nghe tiếng gọi của nội tâm.

Ba ngày hai đêm nơi núi rừng thanh tịnh sẽ là hành trình trở về với hơi thở, với từng bước chân, để thân tâm hòa điệu cùng thiên nhiên và tìm lại nguồn an lạc sâu xa.

### CHƯƠNG TRÌNH CHI TIẾT:

#### Ngày 1 - Thứ Sáu 26/09/2025

Chủ đề: Mở cửa tâm – Hòa mình cùng núi rừng

15:00 Đón thiền sinh – ổn định, nhận lều và đồ dùng cá nhân

16:30 Hướng dẫn dựng lều trên đỉnh núi, làm quen không gian cắm trại

17:30 Ăn chiều tự do trong chánh niệm

19:30 Ngồi thiền tại Thạch Vân Thiền- Giới thiệu tổng quan khóa tu, khởi động bằng hơi thở chánh niệm

20:30 Pháp thoại mở đầu: “Trở về với chính mình trong từng bước chân”

21:30 Thực tập “Im lặng hùng tráng” – cảm nhận tiếng rừng đêm

22:00 Nghỉ đêm trong lều – lắng nghe âm thanh núi rừng

## **Ngày 2 - Thứ Bảy 27/09/2025**

Chủ đề: Bước chân tỉnh thức – Kết nối và nuôi dưỡng thân tâm

04:30 Thức chúng – Chuông thức tỉnh

05:00 Đi bộ thiền lên Bảo Tháp – Ngồi thiền đón bình minh, ăn sáng nhẹ

07:00 Đi bộ xuống chùa Mẫu – Chùa Hạ, cảm nhận từng hơi thở cùng rừng núi

09:00 Thiền chuông trị liệu: Lắng nghe tiếng chuông để chữa lành thân tâm

10:00 Thực tập nấu ăn chay – Học cách chế biến trong chánh niệm

11:00 Cơm trưa trong im lặng, thưởng thức trọn vẹn hương vị

12:30 Thiền Buông Thư- Buông thư sâu, nghỉ ngơi

14:00 Tụng kinh – Nuôi dưỡng tâm từ bi

15:30 Pháp thoại: “Nuôi lớn sự tỉnh thức trong đời sống hiện đại”

16:30 Hoạt động thể thao nhẹ – Vệ sinh cá nhân

17:15 Cơm chiều – Dọn dẹp khu vực trại

18:30 Đi bộ thiền lên Thạch Vân Thiền, đón hoàng hôn

19:30 Thiền trà & Văn nghệ lửa trại: hát thiền ca, chia sẻ cảm nhận, kết nối tình huynh đệ

21:30 Chỉ tịnh – Im lặng và nghỉ đêm

## **Ngày 3 - Chủ Nhật 28/09/2025**

Chủ đề: Trở về – Tri Ân - Chuyển Hoá

04:15 – Thức chúng, nghe chuông tỉnh thức.

04:30 – 06:00 – Đi bộ lên Chùa Thượng, ngồi thiền và thực tập Năm cái lạy để tri ân tổ tiên, chư Phật và chuyển hóa khổ đau.

06:15 – 07:00 – Ăn sáng chánh niệm, thưởng thức trong tĩnh lặng.

07:00 – 08:00 – Thiền hành trong rừng thiền Am Các, cảm nhận hơi thở và đất trời.

08:00 – 09:30 – Nghe pháp thoại: “Giữ gìn năng lượng chánh niệm khi trở về đời sống thường nhật”.

09:30 – 10:30 – Thiền chuông trị liệu, lắng nghe và chữa lành thân tâm, thanh tẩy năng lượng.

10:30 – 11:00 – Thực tập nấu ăn chay, cùng nhau chuẩn bị cơm trưa trong chánh niệm.

11:00 – 12:00 – Ăn cơm trưa trong im lặng, nuôi dưỡng lòng biết ơn.

12:00 – 13:00 – Buông thư, nghỉ ngơi chánh niệm.

13:00 – 14:00 – Tụng kinh và ngồi thiền, lắng đọng tâm hồn.

14:00 – 15:00 – Vòng tròn chia sẻ: mỗi thiền sinh bày tỏ cảm nhận, tri ân và kết nối tình huynh đệ.

15:00 – 15:30 – Nghi thức hồi hướng, gửi năng lượng bình an đến muôn loài.

15:30 – 16:00 – Thu dọn lều trại, bế mạc khóa tu, trả lại không gian thanh tịnh cho núi rừng.

Lưu ý:

- Mang áo khoác, giày đi bộ, đèn pin và vật dụng cá nhân cần thiết.
- Giữ im lặng và chánh niệm trong suốt khóa tu để cảm nhận trọn vẹn.
- Hoạt động có thể thay đổi nhẹ tùy thời tiết và sự hướng dẫn của chư Thầy.  
Thân mời quý Phật tử và bạn hữu cùng tham gia để nuôi dưỡng sự tĩnh lặng, tình huynh đệ và tình yêu thiên nhiên sâu sắc.



 **KHÓA TU 3 NGÀY 2 ĐÊM**

THIỆN TRONG MỖI BƯỚC CHÂN  
ĐI BỘ & CẨM TRẠI GIỮA THIÊN NHIÊN

*Trở về tiếp xúc thiên nhiên, an trú chánh niệm  
và chế tác năng lượng bình yên với chính mình cũng tăng thân.*

**THỜI GIAN: 26 - 28/09/2025**

 **ĐỊA ĐIỂM: CHÙA AM CÚC**  
THÔN 8, PHƯỜNG HẢI LĨNH, TỈNH THANH HÓA

MỌI CHI TIẾT XIN LIÊN HỆ CHÙA AM CÚC

- **Thầy Thích Nguyên Đại: 039 275 0131**
- **Phật tử Diệu Bảo: 0971 233 838**

# **THIỆN TRONG MỖI BƯỚC CHÂN**

**ĐI BỘ & CẨM TRẠI  
GIỮA THIÊN NHIÊN**

**CHÙA AM CÁC – THANH HÓA  
26 – 28/09/2025**



**THÔNG ĐIỆP & CHƯƠNG TRÌNH KHÓA TU**





## CHƯƠNG TRÌNH KHÓA TU 3 NGÀY 2 ĐÊM “THIỀN TRONG MỖI BƯỚC CHÂN – ĐI BỘ & CẨM TRẠI GIỮA THIÊN NHIÊN”



Ngày 1 – Thứ Sáu 26/09/2025

Chủ đề: Mở cửa tâm – Hòa mình cùng núi rừng

- 15:00 Đón thiền sinh – ổn định, nhận lễu và đồ dùng cá nhân
- 16:30 Hướng dẫn dựng lễu trên đỉnh núi, làm quen không gian cắm trại
- 17:30 Ăn chiều tự do trong chánh niệm
- 19:30 Ngồi thiền tại Thạch Vân Thiên – Giới thiệu tổng quan khóa tu, khởi động bằng hơi thở chánh niệm
- 20:30 Pháp thoại mở đầu: “Trở về với chính mình trong từng bước chân”
- 21:30 Thực tập “Im lặng hùng tráng” – cảm nhận tiếng rừng đêm
- 22:00 Nghỉ đêm trong lễu – lắng nghe âm thanh núi rừng

Ngày 2 – Thứ Bảy 27/09/2025

Chủ đề: Bước chân tỉnh thức – Kết nối và nuôi dưỡng thân tâm



- 04:30 Thức chúng – Chuông thức tỉnh
- 05:00 Đi bộ thiền lên Bảo Tháp – Ngồi thiền đón bình minh, ăn sáng nhẹ
- 07:00 Đi bộ xuống chùa Mẫu – Chùa Hạ, cảm nhận từng hơi thở cùng rừng núi
- 09:00 Thiền chuông trị liệu: Lắng nghe tiếng chuông để chữa lành thân tâm
- 10:00 Thực tập nấu ăn chay – Học cách chế biến trong chánh niệm
- 11:00 Cơm trưa trong im lặng, thưởng thức trọn vẹn hương vị
- 12:30 Thiền Buông Thờ – Buông thờ sâu, nghỉ ngơi
- 14:00 Tụng kinh – Nuôi dưỡng tâm từ bi
- 15:30 Pháp thoại: “Nuôi lớn sự tỉnh thức trong đời sống hiện đại”
- 16:30 Hoạt động thể thao nhẹ – Vệ sinh cá nhân
- 17:15 Cơm chiều – Dọn dẹp khu vực trại
- 18:30 Đi bộ thiền lên Thạch Vân Thiên, đón hoàng hôn
- 19:30 Thiền trà & Văn nghệ lửa trại: hát thiền ca, chia sẻ cảm nhận, kết nối tình huynh đệ
- 21:30 Chỉ tịnh – Im lặng và nghỉ đêm



## CHƯƠNG TRÌNH KHÓA TU 3 NGÀY 2 ĐÊM “THIỀN TRONG MỖI BƯỚC CHÂN – ĐI BỘ & CẨM TRẠI GIỮA THIÊN NHIÊN”



Ngày 3 – Chủ Nhật 28/09/2025

Chủ đề: Trở về – Tri Ân - Chuyển Hoá

Buổi Sáng

- 04:15 – Thức chúng, nghe chuông tỉnh thức.
- 04:30 – 06:00 – Đi bộ lên Chùa Thượng, ngồi thiền và thực tập Năm cái lạy để tri ân tổ tiên, chư Phật và chuyển hóa khổ đau.
- 06:15 – 07:00 – Ăn sáng chánh niệm, thưởng thức trong tĩnh lặng.
- 07:00 – 08:00 – Thiền hành trong rừng thiền Am Cúc, cảm nhận hơi thở và đất trời.
- 08:00 – 09:30 – Nghe pháp thoại: “Giữ gìn năng lượng chánh niệm khi trở về đời sống thường nhật”.
- 09:30 – 10:30 – Thiền chuông trị liệu, lắng nghe và chữa lành thân tâm, thanh tẩy năng lượng.
- 10:30 – 11:00 – Thực tập nấu ăn chay, cùng nhau chuẩn bị cơm trưa trong chánh niệm.
- 11:00 – 12:00 – Ăn cơm trưa trong im lặng, nuôi dưỡng lòng biết ơn.

Buổi Chiều

- 12:00 – 13:00 – Buông thư, nghỉ ngơi chánh niệm.
- 13:00 – 14:00 – Tụng kinh và ngồi thiền, lắng đọng tâm hồn.
- 14:00 – 15:00 – Vòng tròn chia sẻ: mỗi thiền sinh bày tỏ cảm nhận, tri ân và kết nối tình huynh đệ.
- 15:00 – 15:30 – Nghỉ thức hồi hướng, gửi năng lượng bình an đến muôn loài.
- 15:30 – 16:00 – Thu dọn lều trại, bế mạc khóa tu, trả lại không gian thanh tịnh cho núi rừng.

### ❁ GHI CHÚ

- Mang áo khoác, giày đi bộ, đèn pin và vật dụng cá nhân cần thiết.
- Giữ im lặng và chánh niệm trong suốt khóa tu để cảm nhận trọn vẹn.
- Hoạt động có thể thay đổi nhẹ tùy thời tiết và sự hướng dẫn của chư Thầy.

THỜI GIAN: 26 – 28/09/2025

ĐỊA ĐIỂM: CHÙA AM CÚC

THÔN 8, PHƯỜNG HẢI LĨNH, TỈNH THANH HÓA

MỌI CHI TIẾT XIN LIÊN HỆ CHÙA AM CÚC

- **Thầy Thích Nguyên Đại: 0967 835 189**
- **Phật tử Diệu Bảo: 0971 233 836**

## BAN TỔ CHỨC