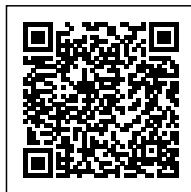


CHIA SẺ CỦA THIỀN SINH KHÓA TU TỨ THÁNH ĐẾ



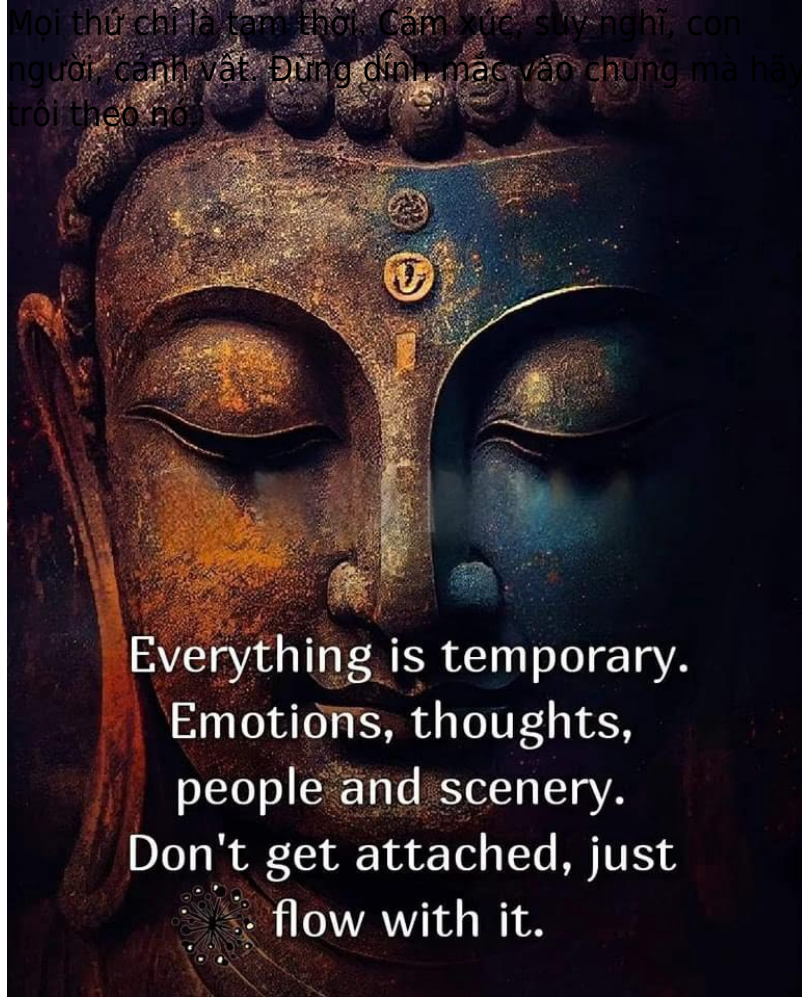
Khóa thiền online K32 Tứ Thánh Đế là một khoá tu học đặc biệt. Dự kiến kéo dài 3 ngày thì thành 11 ngày, từ 11 ngày tăng thành 18 ngày. Cứ thế, thiền sinh được nghe giảng, đọc Kinh, suy ngẫm lời Phật dạy, thực hành để có những kết quả, thân chứng hạnh phúc, an vui hiện tiền.

Chúng tôi được Ts.Nguyễn Mạnh Hùng - Chủ tịch Công ty Sách Thái Hà trực tiếp hướng dẫn,

mỗi ngày 6 thời thiền tọa, 6 thời thiền đi và 2 bài giảng.

Tại Khóa thiền **Tứ Thánh Đế** lần này, thầy Hùng sử dụng Kinh “**Chuyển Pháp Luân**” làm mẫu chốt. Chúng tôi được nghe giảng rất kỹ, rất sâu, từng câu, từng từ, rồi học thuộc lòng để suy ngẫm và thực hành.

Thầy Hùng chia sẻ, Kinh “Chuyển Pháp Luân” là bản Kinh quan trọng bậc nhất, nếu gom tất cả các bản Kinh vào một bản Kinh thì chính là Kinh “Chuyển Pháp Luân”.



Chúng tôi nghe rất nhiều lần thầy Hùng nói rằng Kinh “Chuyển Pháp Luân” cao quý vô cùng, giá trị vô cùng, rằng **Tứ Thánh Đế** là chân lý cao thượng, là tuyệt đỉnh. Càng tu càng học, tôi càng thấm, càng ngẫm, nhất là sau khi 18 ngày đã trôi qua, miên mật tu tập từ 4 giờ sáng đến 22 giờ tối.

Ngay lúc này tôi nhớ, trong Tương Ưng Bộ Kinh có đoạn đức Phật Thích Ca cầm nắm lá trên tay và hỏi các Tỷ kheo rằng lá trên tay Ngài nhiều hay lá trong rừng cây nhiều? - Các tỷ kheo đáp lá trong tay quá ít còn lá trong rừng thì quá nhiều.

Ngài nói “Này các Tỷ kheo, điều ta biết thì quá nhiều, nhưng những gì ta dạy các các ông thì rất ít nhưng đó là những gì cần thiết và căn bản cho sự giải thoát. Những gì ta dạy cho các Ông? Chính là: Đây là khổ; Đây là khổ tập; Đây là khổ diệt; Đây là con đường đưa đến khổ diệt.

Ngẫm lại cuộc đời thật thú vị và kỳ lạ. Đã bao lần tôi đã hời hợt, có đọc cũng như một chú vẹt, thậm chí đọc một đoạn Kinh còn lúng túng, vô hồn. Rồi tôi đã được nghe tụng đọc của thiền sinh Tuệ Hòa trong lớp cất lên với âm vang và năng lượng như lối cuốn tôi trở về để thấy rõ Người Cha mình, đức Phật Thích Ca, đã để lại cho con một gia tài để mà cùng cả xã hội dùng mà không hay biết!

Bây giờ tôi đã biết niệm Phật bằng tiếng Pali “Buddham saranam gacchami.” Bây giờ tôi đã

biết mỗi ngày xin tự mình quy y đức Phật Sakyamuni Buddha chứ không phải là một ai khác. Ngay bây giờ, ngay lúc này, con xin quay về nương tựa Phật. Rồi nương tựa Pháp và nương tựa Tăng.

Tôi ngồi và biết ơn một người bạn đã giới thiệu để tôi được tham gia khoá thiền đặc biệt này. Tôi đang niệm thầm trong đầu “Samgham saranam gacchami”. Con xin quay về nương tựa tăng thân, đạo tràng và nương tựa không chỉ các bậc tăng lớn mà còn cả lớp thiền, cả gia đình “thiền trong từng phút giây”.

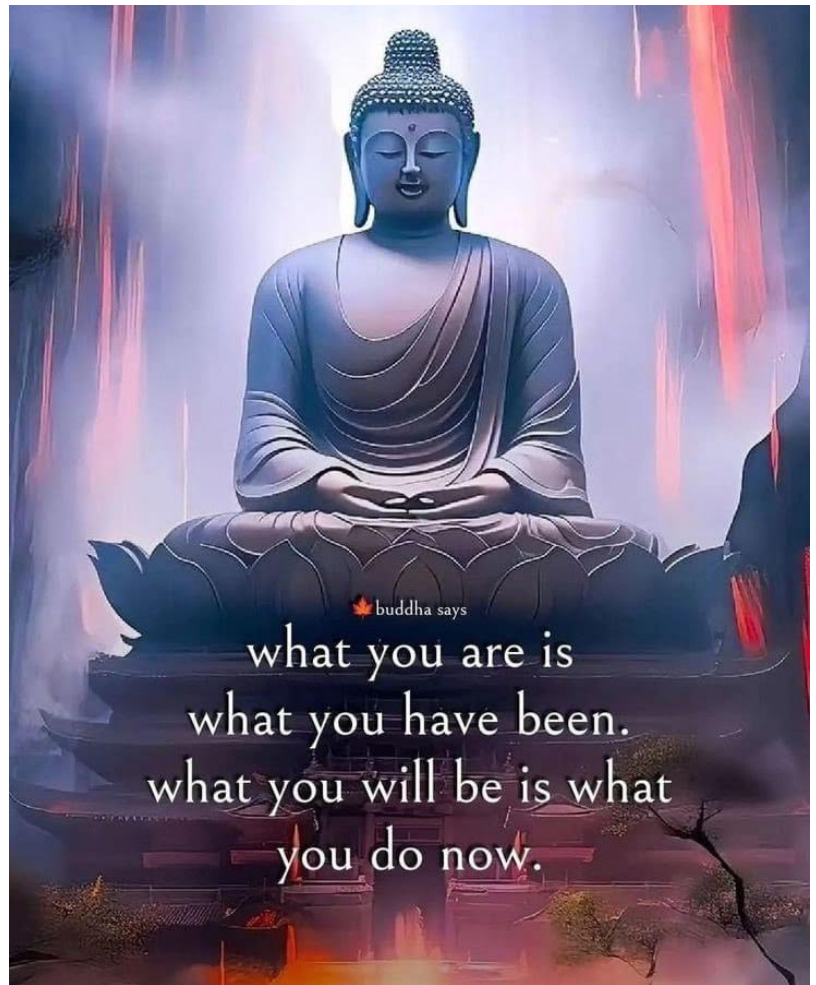
Đức Phật đã chỉ rõ cho tôi bí quyết này, pháp này để tôi hết khổ ngay bây giờ ở đây, để tôi có hạnh phúc và an vui ngay bây giờ ở đây. Pháp này thiết thực hiện tại, đến để mà thấy, không có thời gian, có tính hướng thượng, cho người trí tự mình giác hiểu. Pháp này chỉ áp dụng cho những ai thấy “Khổ” và đi tìm cách để chấm dứt khổ. Tứ Thánh Đế đúng là tuyệt vời, là vi diệu, là cao quý như lời chia sẻ và nhấn mạnh rất nhiều lần của Ts.Nguyễn Mạnh Hùng mỗi ngày.

Hàng ngày, tôi ngồi thư giãn sau thời thiền sớm từ 4 giờ sáng đến 6 giờ, suy ngẫm tôi đã đọc biết bao bản Kinh nhưng đã không hề biết, không hề có trí để phân biệt đâu là Kinh Phật gốc, Kinh mà đức Phật Thích Ca Mâu Ni thuyết và đâu là không phải. Bây giờ được học thêm Kinh Kalama, tôi đã biết so sánh đối chiếu để không ai có thể lừa được mình.

Quả đúng như vậy. Chỉ có bản Kinh nào mà tôi nghe, thực hành theo mà mang đến hết đau khổ có an vui ngay bây giờ ở đây thì đó mới là Kinh Phật thật, là Kinh của đức Từ Phụ Thích Ca Mâu Ni.

Tôi lại ngồi ngẫm lại “Dhamman saranam gacchami”. Con xin quay về nương tựa Pháp, Pháp gốc của đức Phật Gotama.

Hôm trước thầy Hùng có cho ca lớp xem bức ảnh một người ngồi thiền trên đỉnh Himalaya mà tuyết che kín người. Nếu trước đây thì đúng là tôi đã mê tín và bái phục. Nhưng bây giờ, dù thầy chưa nhấn câu nhận xét hay bình luận gì nhưng tôi cũng đã thấy cách tu này chưa chắc đã mang đến giác ngộ giải thoát, có khi còn là cực đoan. Tuy nhiên bức ảnh đó cũng giúp tôi cảm nhận được sự quyết tâm tuyệt đối của hành giả đó để lại cho mình không thể dễ dãi và hời hợt. Thật thú vị!



Tôi ngồi quán chiếu lại và nhớ về cuộc sống của chính mình vào tháng 4 năm 2016. Khi đó tôi có biến cố về gia đình và về sức khỏe nên ăn chay. Lúc đầu các thầy bảo tôi chỉ ăn rau. Lúc nào thấy mệt thì uống thêm nước hoa quả. Tôi theo dõi, thấy các thầy ấy ai cũng yếu ớt, ít khi thấy các thầy dậy sớm và thức khuya. Mỗi lần lên thời khóa thì không có thể đứng dậy 5 vốc sất đất được mà hầu như chỉ ngồi cúi xuống.

Sau này con đọc các sách minh triết trong ăn uống và sách “Hoàng đế nội kinh” và đọc được bài viết “Ăn chay là cách phóng sinh tốt nhất” của thầy Nguyễn Mạnh Hùng thì thấy là cách ăn đó sai và cực đoan. Chúng tôi đã thay đổi cách ăn âm dương và chỉ ăn khi dạ dày chứa 60-80%, không bao giờ ăn vặt và ăn thức ăn chế biến sẵn, thực tập ăn với tâm quán chiếu không phân biệt dính mắc, không khoe mẽ, hòa nhập nhưng không hòa tan.

Tôi ngồi nghe giảng và suy ngẫm là mình quá may mắn khi biết đến Chính Pháp, tất cả là nghiệp của mình đã gây ra do thân khẩu ý. Do quả của kiếp trước, của quá khứ mà đời sống này, ai đó may mắn, thành công, ai đó bất hạnh và nghèo đói. Đúng là nếu đắm say của cái vật chất, tài, sắc, danh, thực, thù với 5 dục trường dưỡng này, như 5 ngón tay trên 1 bàn tay thì khổ đến tột cùng. Bây giờ tâm con không mong cầu, bình an lắm ạ.

Hôm nay con sẽ học tiếp và tiếp tục nghe thầy giảng, xin lắng nghe để suy ngẫm và thực hành. Xin gửi bình an và hạnh phúc ngay lúc này đến tất cả, tất cả.

Sáng sớm ngày 4/3/2024

Tác giả: **Tuệ Cù Mây**