








Tin mới: Ngày Họp Mặt Các Thiền Sư Theo Phương Pháp Ngài Mahasi Tại Panditarama Yangon 11/02/2024



*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa*

-  THERAVĀDA ▾
  -  THƯ VIỆN ▾
  -  PHÁP HÀNH ▾
  -  SỬ LIỆU ▾
  -  THÔNG TIN ▾
  -  PHẬT GIÁO CĂN BẢN ▾
  - 
- TỪ ĐIỂN

TÌM KIẾM TRÊN  
THERAVĀDA

DO Google CÀI 1



NỮ THIỀN SƯ PHẬT GIÁO TẠI HOA KỲ

BÀI PHÁP THEO SÁCH

THIỆN MINH TỶ KHUU

## Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Toni Packer

📅 Tháng Tám 25, 2020

👤 Dhamma Vy

👁️ 413 Views

💬 0 Comments

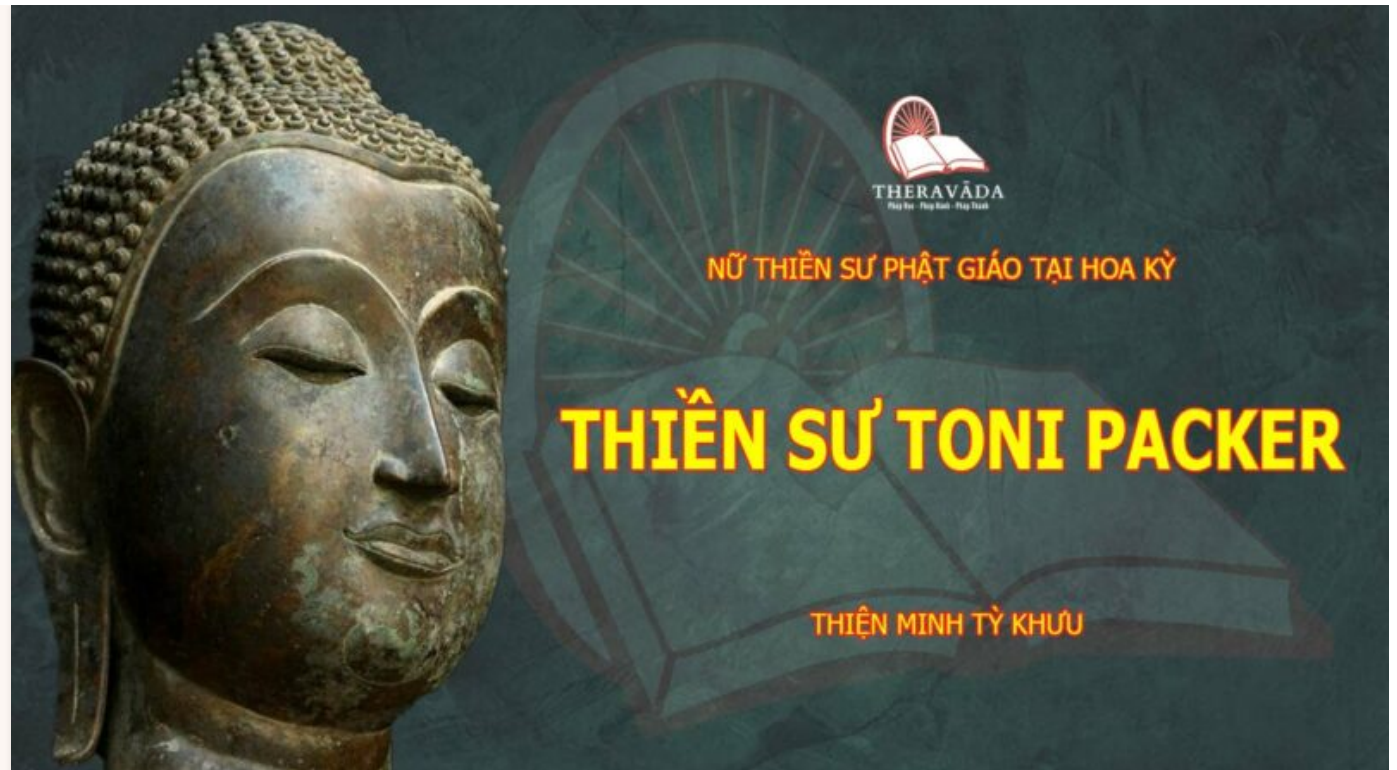
📁 NỮ THIỀN SƯ

PHẬT GIÁO TẠI HOA KỲ

## BÀI PHÁP THEO CHỦ ĐỀ

mở rộng | thu hẹp

- ☰ BÀI PHÁP THEO SÁCH (7909)
  - ☞ 0 ĐỨC HIỀN TỲ KHUU (3)
    - ABHIJATABHIVAMSA TỲ KHUU
  - ☞ ĀCARIYA DHAMMAPĀL (11)
  - ☞ ACHAAN NAEB NỮ THIỀN SƯ
  - ☞ ACHARYA BUDDHARAKKHIT.
  - ☞ AJAAN MAHA BOOWA TỲ KHUU
  - ☞ AJAHN BRAHMAVAMSO TỲ KHUU
  - ☞ AJAHN BUDDHADASA TỲ KHUU
  - ☞ AJAHN CHAH TỲ KHUU (382)
  - ☞ AJAHN PASANNO TỲ KHUU (1)
  - ☞ AJAHN SUMEDHO TỲ KHUU
  - ☞ ASHIN JANAKABHIVAMSA TỲ KHUU
  - ☞ ASHIN SARANA (4)
  - ☞ AYYA KHEMA NI SƯ (103)



## THIỀN SƯ TONI PACKER

“Nào các bạn hãy tự cân nhắc lấy cho mình... nhân loại xuyên suốt lịch sử, rất quan tâm đến đời sống Tôn giáo, đã luôn cố gắng để tiêu diệt bản ngã, hay chiến đấu với bản ngã, nhân loại cũng đã phát minh ra nhiều hệ thống để làm tiêu tan cái tôi. Nhưng một thực tế rất phủ phàng là bản ngã không thể tự tiêu diệt. Vì điều gì còn tồn tại vẫn lại là bản ngã: kẻ chiến thắng chỉ là những ai đã thắng vượt được bản ngã... đó là một hình ảnh

BHADANTA PANNAVAMSABH  
BHADANTA SUNDARA (NGÀI)  
BIMALA CHARAN LAW, M.A.,  
BODHI BHIKKHU TỖ KHƯU ( )  
BUDDHADATTA TỖ KHƯU (1 )  
BỬU CHƠN TỖ KHƯU (221)  
CHAN KHOON SAN (31)  
CHÁNH MINH TỖ KHƯU (138)  
DHAMMAKITTI MAHASAMI 1  
DHAMMANANDA SƯ CÔ (9)  
DHAMMANANDA TỖ KHƯU ( )  
DHAMMINDA TỖ KHƯU (7)  
DIPA MA THIỀN SƯ (20)  
DR. N.K.G. MENDIS TÁC GIẢ  
DR. S.C. BANERJI TÁC GIẢ ( )  
ECKHART TOLLE TÁC GIẢ (2 )  
EDWARD CONZE TÁC GIẢ (1 )

mới! Vì thế cho nên điều gì chúng ta sắp phải thực hiện dưới ánh sáng của nhận thức này? Qui tụ mọi nghị lực chúng ta có thể ý thức được những gì chúng ta thực hiện chẳng?”– Toni Packer

Tại thành phố Rochester, bang New York, ngay tại nghĩa trang Mount Hope, leo lên một đoạn đường đến một căn nhà đá, nấp sau bức tường cũng làm bằng đá là dãy phố. Không có dấu hiệu nào rõ ràng, nhưng tại đó tọa lạc Trung Tâm Thiền định Genesee Valley. Hiện thời ở đây rất tĩnh mịch, nhưng năm năm về trước Trung Tâm đã là điểm hội tụ những biến cố nổ ra làm đảo lộn cộng đoàn Thiền định Phật giáo tại Rochester. Những sóng gió và xáo trộn xảy ra vẫn còn gây tiếng vang, không những tại Rochester mà còn tại các đoàn thể Phật giáo trên toàn quốc.

Vấn đề điều gì xảy ra chính là Toni Packer, người được chọn kế vị cho Philip Kapleau (Thượng Tọa trụ trì tại trung tâm thiền Rochester), sau khi cân nhắc kỹ lưỡng và kiên trì, đã cắt đứt liên lạc với Phật giáo truyền thống và bắt đầu dạy thiền một cách mới mẻ và không ràng buộc vào bất kỳ truyền thống nào. Cũng đã có những biến cố đầy kịch tính xảy ra trong các đoàn thể thiền định trong những năm qua. Nhưng biến cố trên có lẽ là biến cố gây

- ⊕ GIÁC CHÁNH TỖ KHỨU (51)
- ⊕ GIÁC GIỚI TỖ KHỨU (83)
- ⊕ GIÁC HẠNH TỖ KHỨU (74)
- ⊕ GIÁC NGUYÊN TỖ KHỨU (35)
- ⊕ HELLMUTH KECKER TÁC GIẢ
- ⊕ HENEPOLA GUNARATANA TỖ KHỨU
- ⊕ HỘ GIÁC TỖ KHỨU (7)
- ⊕ HỘ GIỚI TỖ KHỨU (182)
- ⊕ HỘ PHÁP TỖ KHỨU (AGGAMA)
- ⊕ HỘ TÔNG TỖ KHỨU (177)
- ⊕ INDACANDA TỖ KHỨU (78)
- ⊕ JACK KORNFELD TÁC GIẢ (
- ⊕ JANAKABHIVAMSA TỖ KHỨU
- ⊕ JATILA THIỀN SƯ (6)
- ⊕ JON KABAT ZINN TÁC GIẢ (
- ⊕ JOSEPH GOLDSTEIN THIỀN
- ⊕ K.SRI DHAMMANADA TỖ KHỨU

ảnh hưởng và gây nhiều đồn đoán nhất. Không ám chỉ một nguyên nhân và hậu quả đơn giản, chúng ta cảm thấy có mối liên hệ giữa điều đã xảy ra ở Rochester và sự thể là, tại các trung tâm thiền khác trên toàn quốc, vấn đề được đặt ra là ngày nay loại hành thiền nào được cảm nhận và tìm kiếm tại Hoa kỳ đang được đặt ra và cân nhắc lần đầu tiên.

Tôi đã được nghe sơ qua những biến cố xảy ra tại Rochester và đã nghe một số băng ghi âm những bài nói chuyện của Toni. Giọng của nữ thiền sư rất mạnh mẽ và rõ ràng tôi có ấn tượng nghe một khối óc sáng suốt và một cá tính đầy thuyết phục. Mùa hè năm 1983 tôi có dịp ghé thăm Rochester và hẹn gặp nữ thiền sư trước và không chút sợ hãi nào cả.

Trời đã tối, lối đi và bờ dậu còn ướt sũng vì trận mưa mới tạnh. Buổi tối tôi có mặt tại Trung Tâm GVZC. Trên cửa sổ căn nhà đá lớn không có ánh đèn và không có ai trả lời tiếng gõ cửa sau khi tôi đã kéo lê chiếc va-li lên bậc cửa phía trước. Tôi nhận ra có người ra hiệu cho tôi đi lại về phía cửa hông. Đi được nửa đoạn đường, tôi nhìn thấy hai bóng người bước lên lối hẻm. Người cao đổng là một người đàn ông, tự giới thiệu tên là Kevin, "Và đây là

- ⊕ KHANTIPALO TỖ KHỮU (7)
- ⊕ KIM TRIỆU TỖ KHỮU (21)
- ⊕ KUSALAGUNA BHIKKHU (8)
- ⊕ LEDI SAYADAW TỖ KHỮU (9)
- ⊕ LEONARD A. BULLEN TÁC GIẢ
- ⊕ LILY DE SILVA TÁC GIẢ (35)
- ⊕ MAHA THÔNG KHAM TỖ KHI
- ⊕ MAHASI SAYADAW TỖ KHỮU
- ⊕ MINGUN TỖ KHỮU (NGÀI TỖ)
- ⊕ MINH TUỆ ĐỖ MINH (9)
- ⊕ NANAMOLI TRƯỞNG LÃO (3)
- ⊕ ÑANANANDA TỖ KHỮU (8)
- ⊕ NANAVARA THERA TỖ KHỮU
- ⊕ NANDAMALABHIVAMSA TỖ KHỮU
- ⊕ NARADA MAHA THERO TỖ KHỮU
- ⊕ NGUYỄN ĐIỀU TÁC GIẢ (14)
- ⊕ NINA VAN GORKOM TÁC GIẢ

Toni” ông lên tiếng. Tôi buột miệng, “Xin chào bà Toni,” và rồi ngưng luôn. “Bạn muốn nói Toni Toni phải không?”

Cả ba chúng tôi cười vang. Tôi phải lùi lại vì Toni với giọng nói mạnh mẽ đã hiện nguyên hình: đầu đội mũ len và mặc chiếc áo khoác vẻ mặt ửng hồng vì mới ở ngoài nhà vào, Bà nở nụ cười chào đón tôi, cặp mắt xanh, rất sắc, tóc ngắn màu bạc vừa để lộ ra dưới chiếc mũ len. Chỉ là một con người, tôi nhận ra giọng nói của bà, nhưng dáng vẻ hiển dụ thực sự làm tôi xúc động. Tôi hơi mệt và cảm thấy nhức đầu một chút. Tại bếp ăn chúng tôi ngồi trên một chiếc bàn dài bằng gỗ ngay giữa căn phòng ấm cúng rộng rãi và sau đó có người mang trà đến. Tiếp theo là người trợ lý của Toni, tên là Sally xuất hiện – Bà là một phụ nữ xinh xắn khoảng 30 tuổi – tính tình rất bộc trực bà chỉ chỗ cho tôi nghỉ đêm tại phòng trên lầu.

Căn phòng tôi ở nho nhỏ có cửa chớp bằng gỗ chạm tới tận trần nhà. Khi chúng tôi bước xuống một cầu thang rộng rất xinh. Tôi phải thú thực là đầu tôi nhức như búa bổ. Sally đề nghị với tôi, “Tôi mat-sa cho bà được không?”

- ✚ NYANAPONIKA TỖ KHƯU (7)
- ✚ NYANATILOKA TỖ KHƯU (24)
- ✚ OTTAMASARA TỖ KHƯU (23)
- ✚ PA-AUK TAWYA TỖ KHƯU (2)
- ✚ PANNISSARA TỖ KHƯU (5)
- ✚ PETER DELLA SANTINA, PH.
- ✚ PHÁP MINH THIỀN SƯ (307)
- ✚ PIYADASSI TỖ KHƯU (34)
- ✚ PRAYUDH PAYUTTO TỖ KHU
- ✚ RADHIKA ABEYSEKERA (24)
- ✚ RAMA TỖ KHƯU (1)
- ✚ REVATA TỖ KHƯU (60)
- ✚ S.N. GOENKA THIỀN SƯ (46)
- ✚ SADDHAMMARANSI TỖ KHU
- ✚ SAMANERA BODHESAKO TÁ
- ✚ SÁN NHIÊN TỖ KHƯU (39)
- ✚ SHRAVASTI DHAMMIKA TỖ I

Trở lại nhà bếp tôi ngồi ngay trên một chiếc ghế tại góc bàn và Sally đặt tay lên trên đầu tôi. Tôi nhắm mắt lại, thở vào thật sâu, hầu như cứ muốn la lên. Những ngón tay Sally lúc này chạm ngay vào đầu tôi, bà nói “Ồ bà bị đau đầu quá nặng, phải không?” Bà ta nói giọng Anh nhẹ nhàng, sau này tôi biết được bà là người Úc. Người ngồi ngay trước mặt tôi bên kia bàn, chỉ trong nháy mắt tôi nhận ra ngay đó là Toni. Thiền sư dùng một ly trà và ngồi ngay tại đó rất yên tĩnh. Những ngón Sally di chuyển nhẹ nhàng trên đầu tôi. Bà ta bắt đầu tập trung vào bên phải, nơi nhức nhối nhất. Cho dù tôi không tỏ ra một tiếng nào.. khi toàn thân tôi đã thư giãn, tôi cảm thấy sự hiện diện của Toni rất rõ ràng. Nói năng nhẹ nhàng. Không bất ngờ hiện diện mọi nơi. Ít ngày sau và trong những cuộc tiếp xúc kế tiếp, tôi được biết Toni mang theo những đức tính đó đến bất kỳ chỗ nào và bất kỳ hoàn cảnh nào.

Trước khi bắt đầu hành thiền buổi chiều hôm ấy, còn có đủ thời gian để rửa mặt bằng nước nóng với Sally. Đó là một chiếc chậu nhỏ trong phòng tắm ở lầu dưới, chỉ đủ chỗ cho hai người mà thôi. Trong một thùng bằng gỗ chỉ dành cho một người rửa mặt



- ⊕ SILACARA TỖ KHƯU (19)
- ⊕ SUSAN ELBAUM JOOTLA TÁI
- ⊕ SYLVIA BOORSTEIN TÁC GI
- ⊕ THANISSARO TỖ KHƯU (33)
- ⊕ THÍCH MINH CHÂU TỖ KHƯ
- ⊕ THIÊN HẢO TỖ KHƯU (713)
- ⊖ THIÊN MINH TỖ KHƯU (26)
- ↳ LỊCH SỬ KẾT TẬP KINH E
- ↳ NỮ THIÊN SƯ PHẬT GIÁC
- ↳ TRƯỞNG LÃO BUDDHAGI
- ⊕ THONDARA TỖ KHƯU (22)
- ⊕ TỊNH SỰ SANTAKICCO TỖ K
- ⊕ TRƯỜNG ĐÌNH TÁC GIẢ (10
- ⊕ U BA KHIN THIÊN SƯ CƯ SĨ
- ⊕ U CHIT TIN TỖ KHƯU (1)
- ⊕ U HLA MYINT TÁC GIẢ (29)
- ⊕ U JOTIKA TỖ KHƯU (29)

một lần. Sally nói với tôi Kevin lưu ý và xếp đặt tất cả những gì có trong đó.

Phòng hành thiền đã trở thành một chỗ thu hút mọi người, rất đơn sơ, với sàn bằng gỗ bóng loáng, tường cũng bọc bằng gỗ, phản chiếu ánh sáng hắt lên trần nhà và một cánh cửa gỗ rộng, gắn kính rất đẹp. Căn phòng có đủ chỗ cho khoảng hai mươi người ngồi trên đệm và gối. Căn phòng kế bên có chỗ cho khoảng mười hai người nữa. Vào các ngày Chúa Nhật khi Toni đọc bài thuyết trình hàng tuần, toàn bộ chỗ ngồi đều chật cứng và người ngồi trên cả các phòng hội và cả trên lầu nữa. Để nghe bài diễn thuyết, mọi người đều ngồi chung với nhau tại phòng hành thiền, chiếm tất cả những chỗ trống, rất yên tĩnh và đạt hiệu quả rất cao.

Vào những ngày Chúa Nhật và trong suốt những buổi thảo luận, tất cả các góc phòng đối diện với phòng hành thiền cũng được trang bị thêm gối thiền. Không những chỉ có các vị thiền ngồi nệm và thiền ngồi gối (Zafus và Zabutons thiền ngồi nệm và ngồi gối truyền thống) – mà có cả những chiếc gối hình chữ nhật kê ở dưới các Zafus để đủ cao nếu họ có yêu cầu. Và còn có cả những

- ⊕ U KO LAY TÁC GIẢ (12)
- ⊕ U KUMARABHIVAMSA TỖ KH
- ⊕ U PANDITA TỖ KHƯU (94)
- ⊕ U SILANANDA TỖ KHƯU (20)
- ⊕ U SOBHANA SAYADAW (1)
- ⊕ U TEJANIYA TỖ KHƯU (13)
- ⊕ U THITTLA TỖ KHƯU (20)
- ⊕ UPATISSA TỖ KHƯU (24)
- ⊕ VIÊN PHÚC TỖ-KHƯU (326)
- ⊕ WALPOLA RAHULA TỖ KHƯU
- ⊕ WEBU SAYADAW TỖ KHƯU (
- ⊕ WILHELM GEIGER TÁC GIẢ
- ⊕ YAW SAYADAW NGÀI TAM T
- ⊕ GÓC THÔNG TIN (71)
- ⊕ HỌC TIẾNG PALI (1175)
- ⊕ PHẬT GIÁO CĂN BẢN (4326)
- ⊕ SỬ LIỆU (712)

chiếc gối nhỏ hơn trong đồ trầu lúa mì để kê dưới đầu gối của họ. Sự nghiêm ngặt thể chất trong việc ngồi thiền không kéo dài cách cứng nhắc tại GVZC. Chúng ta có thể cảm thấy được chăm sóc rất chi tiết tại đây. Toni thường dùng từ “sự chăm sóc đầy yêu thương”.

Ngày hôm sau chúng tôi ngồi thiền nệm trên sàn nhà tại căn phòng rất thoải mái của Toni trên lầu trung tâm để đàm đạo với nhau lần đầu tiên. Tôi đề cập đến một số thay đổi trong cách hành thiền và giảng thiền tại đây hiện giờ. Thí dụ như Dokusan là những cuộc bàn hỏi truyền thống, đối thoại giữa thiền sư và thiền sinh hiện nay chỉ đơn giản gọi là “hội kiến” (meeting) mà thôi. Các thiền sinh muốn tiếp chuyện với Toni phải hẹn trước và được sắp xếp theo thời gian biểu vào một ngày trong tuần. Không có cảnh tượng chen lấn tới trước như thường thấy tại một số trung tâm thiền khác. Người không có việc làm và có thể đến trung tâm sớm không được ưu tiên hơn những người bận làm việc phải đến trễ. Hầu như tất cả mọi người đều có thể được vào. Nếu có ít người thì cuộc gặp có thể kéo dài hơn. Nếu ai có nhu cầu đặc biệt hơn đòi hỏi phải có thêm thời gian. Toni sẽ đề nghị thực hiện một cuộc hẹn đặc biệt.



- THƯ VIỆN ẢNH (289)
- THƯ VIỆN AUDIOS (387)
- THƯ VIỆN VIDEOS (11409)
- THỰC HÀNH THIỀN (787)
- TIN TỨC (98)
- TIPIṬAKA (ENGLISH) (541)
- TIPIṬAKA (ROMAN) (2722)
- TIPIṬAKA (TAM TẠNG T.VIỆT)

## MENU TẢI SÁCH EBOOK

mở rộng | thu hẹp

1. EBOOK THEO TÁC GIẢ A-Z
2. TIPIṬAKA (T.VIỆT)
3. TIPIṬAKA PĀḲI (ROMAN)
4. TIPIṬAKA (T.ANH)
5. TIPIṬAKA (MYANMAR)
6. SÁCH HỌC PALI

Tôi đề cập đến cách họ sử dụng những công thức được dùng để hành thiền (koans). Một số người không dùng công thức nào cả. Một số khác có sử dụng. Một số khác lại dùng những công thức thật đơn giản, họ dùng hơi thở. Một số người khác lại dùng những câu hỏi gây cảm xúc cho họ, tở như “tình yêu là gì?” Một người có quan hệ rộng rãi nhưng thực sự không đạt được quan hệ tốt với bất kỳ ai. Câu hỏi “thế nào là tình yêu đích thực?” cũng có thể là một công thức.

Lenore: Thiền sư không đề ra những công thức (koans) hành thiền nữa hay sao?

Toni: Không đâu trừ khi có người yêu cầu làm thế.

Lenore: Giả tở như có người muốn áp dụng những công thức đó, thiền sư giúp họ áp dụng “Mu” như thế nào, hay thiền sư có đưa ra câu hỏi cho họ không? Và đó có phải là một công thức thiền đầu tiên hay không?

Toni: Công thức đầu tiên thường được áp dụng để đặt câu hỏi “Ai đó?” nói một cách chính xác, câu hỏi “Ai đó” không phải là một

7. ANCIENT BUDDHIST TEXTS

8. PARIYATTI (TỔ CHỨC)

9. SÁCH THIỀN TỔNG HỢP

10. EBOOK DHAMMA MYANMA

11. NỀN TẢNG PHẬT GIÁO

12. ĐẠI PHẬT SỬ (MINGUN SA

13. KHO TÀNG PHÁP TRÊN API

14. PALI TEXT SOCIETY

**ĐĂNG KÝ KÊNH PHẬT  
GIÁO THERAVĀDA VN**



công thức. Đó chỉ là một lời thăm vấn – “tôi là ai?” hay “điều gì đó?”

Lenore: Thiền sư có đề ra cho họ sự lựa chọn nào không?

Toni: Vâng, tôi hỏi xem có điều hấp dẫn đặc biệt nào trong những lựa chọn đó hay không. Hoặc giả chúng chỉ tự động diễn ra. Thường thì vấn nạn sẽ tự động xuất hiện ngay cả khi ai đó được nghe biết đến thiền định trước đó.

Lenore: Xin cho phép tôi hỏi thêm một chút về Mu [tôi vừa mới thực hiện Mu. Xem chương II] khi đang ngồi thiền tôi tự nhủ trong đầu Mu. Tôi nghiệm thấy có gì đó lan trong người từ trên xuống dưới – tới tận móng. Hơi thở tôi mạnh dần và có cảm giác mình đang tập trung tư tưởng... không biết sao nhận thức tôi tối dần đi. Nhưng Mu tôi nói đây là gì vậy? Một tiếng động? Một lời van xin (mantra), tôi có thể khẳng định không phải là lời van xin. Và tôi có cảm giác hơi sờ sợ. Có lẽ là cái gì đó hơi đen tối – hình như rất đen tối trong Mu. Đang lan dần đến phần khác trong tôi.

Toni: Để tôi nói về điều bà vừa đề cập đến. Cách tôi diễn tả bằng lời cho người ta hiểu được Mu là sự diễn đạt “cái- không- biết”



(not-knowing). Đây là cách tốt nhất để diễn tả điều đó. Vì Mu không phải là một lời van xin, không phải là một từ, chỉ là cái-không- biết. Mu chỉ là chóp của toàn thể cái- không- biết bao la đó và cái đó đen tối. Bất cứ điều gì xuất hiện, như sợ hãi cũng là Mu, vì bạn không biết cái đó- là- gì. Bạn loại bỏ ra ngoài tất cả hiểu biết Phân tâm học và các hiểu biết khác về thế nào là sợ hãi, để đối mặt trực tiếp với nó, trong cái- không- biết đó (Mu). Bạn đang đối mặt – không phải “tôi” với “cái-đó” – nhưng là sợ hãi, bất kể là gì, cồn cào trong ruột, nôn nao trong dạ dày và cổ họng thắt lại và đủ thứ trên đời: hãy để tất cả các thứ đó pha trộn trong cái-không- biết đó và còn phải sẵn sàng chết nữa, không phải chết thể lý. Nếu kinh hoàng xảy ra, ở đâu vậy?

Trong cuốn sách Tây Tạng về Tử Thần thầy pháp (lama) nói nhỏ vào tai người đang hấp hối “Bất cứ điều gì xảy ra, Phật tử, quý thần, tất cả thứ đó đều chỉ là sản phẩm của trí tuệ bạn thôi. Đừng sợ gì cả.” Nhưng điều đó thực sự là phải là cái – không – biết và rồi khi bạn tỉnh dậy, có thể đây kia bạn thực sự không thể biết điều gì đang diễn ra và thế là bạn quan sát nó, nếu bạn chưa biết đừng vội đặt cho nó một cái tên, hay cắt nghĩa

cũng như mô tả gì thêm – không có nghĩa là bạn bị mất phương hướng. Khi bạn cần suy nghĩ bạn có thể làm được.

Nhận thức mà không biết chính là Mu (cái- không- biết). Chính là đặt vấn đề mà không biết (Mu) – thực sự đen tối và sâu thẳm. Nếu như sợ hãi xuất hiện, rất có thể bạn lại đang suy nghĩ. “Điều đó đang dẫn tôi đến đâu?” tư tưởng đó đã trôi qua tâm trí tôi, nó đã nhắm bắn hạ sợ hãi “Điều gì sẽ xảy đến với tôi? Điều gì vậy?”

Lenore: Tôi nghĩ đôi khi sợ hãi chỉ đơn giản xuất hiện tại đó.

Toni: Nhưng có cần tiếp cận không? Và đừng vội cho là nó không liên quan gì đến suy nghĩ. Điều đó còn là gì được nữa.. một suy nghĩ có thể trôi qua rất nhanh. “cái chết” “hấp hối” tư tưởng đã vụt mất rồi, nhưng cái gì chúng ta nhắm được bằng một bộ phận gì đó thì vẫn còn đó.

Lenore: Thế nên bà đang cho biết, nếu sợ hãi xuất hiện, đó là gì vậy?

Toni: Đó là gì vậy! Một số người đang tìm hiểu điều đó, họ thấy hiệu quả hơn và có ý nghĩa hơn là [cái- không- biết] Mu

Lenore: Tôi thích Mu vì là...

Toni: nó không tập trung...

Lenore: Vâng, tôi đã không thể tập trung được tí gì.

Toni: Chính vì thế mà người ta chọn Mu đặc biệt trong những ngày này. Và rồi nó mở ra cho lắng nghe, chú tâm và không biết gì nữa...

Toni sinh tại Bá-Linh vào năm 1927, thời niên thiếu của thiên sư thật đen tối vì sợ hãi Hít-le và Đức Quốc Xã. Hít-le lên nắm quyền khi thiên sư mới lên 6 tuổi. Vì mẹ là người Do thái, nên trong gia đình ai cũng rất sợ hãi. Và để bảo vệ con cái, Toni và chị gái và cả người anh khác mẹ của bà xin được rửa tội. Toni còn nhớ lại y nguyên mục sư Lu-ther đến nhà và vẩy nước lên họ. Bà cũng còn nhớ bầu khí đạo đức phát triển trong gia đình sau đó, đó là sự khao khát những gì vượt ra ngoài bản thân bà. Những câu hỏi về chiến tranh và bức hại người Do thái luôn đầy vò tâm trí bà. Cha mẹ bà rất thận trọng, rất sợ phát biểu thoải mái trước con cái e rằng chúng nhắc lại ở bên ngoài những gì có thể gây nguy hại cho gia đình. Bạn bè và các bạn học đều phải mặc đồng

phục của phong trào thanh niên. Toni cảm thấy ganh với chúng. Bà cảm thấy an toàn hơn nếu như được đeo Cà-vạt và chiếc nút thắt bằng da như họ. Mặc dù những thứ đó mang ý nghĩa gì vẫn không rõ ràng. Rồi những cuộc dội bom và nổi kinh hoàng trong đêm và đổ nát xảy ra. Toni thắc mắc, làm sao có thể tồn tại song song được khái niệm một Thiên Chúa đầy yêu thương luôn chăm sóc đến con cái người và luôn bảo vệ họ? Điều đó chẳng có ý nghĩa gì cả.

Bà cũng gặp rắc rối vì mặc cảm tội lỗi cứ đeo đẳng bà mãi. Nếu Chúa Giê-su chịu chết trên cây thánh giá để gánh lấy tất cả tội lỗi thế gian, tại sao bà vẫn còn cảm thấy mặc cảm tội lỗi? Tại sao ngài không gánh hết cho bà những mặc cảm tội lỗi đó? Một ngày kia bà lấy can đảm chạy lại hỏi một mục sư về tất cả những thắc mắc đó. Nhưng, chỉ với một nhận định cộc lốc, ông ra rút êm. Ngài mục sư không muốn đối phó với những vấn đề bà đặt ra.

Mẹ bà thường buồn bã trong gia đình. Toni thường cảm thấy bị dầy vò không hiểu lỗi tại ai. Người em trai học hành sa sút thường gây cho mẹ buồn khổ. Cứ mỗi khi điều đó xảy ra, Toni rất buồn vì đứa em trai. Điều gì xảy đến với cậu em bà cũng coi như



xảy ra với chính mình Bà luôn ước ao như thế, để không phải đau khổ mỗi khi thấy đứa em trong tình trạng đó. Ngay cả khi cậu em còn rất nhỏ, bà còn nhớ rất sợ đứa em sẽ tự vẫn. Và rồi chỉ ít năm sau sự việc đã xảy ra.

Khi trò chuyện với Toni tôi cảm nhận được nỗi đau của bà. Thảm trạng của đứa em trai vẫn còn lảng vảng đâu đó trong căn phòng này.

Toni cười tươi cho biết, “Nhưng lễ Giáng sinh luôn là những giây phút hạnh phúc nhất, đó là điều khác. Rất nhiều anh em bạn bè tụ tập lại. Và con người ta cảm thấy bớt phiền muộn rất nhiều. Vào lúc đó mặc cảm tội lỗi cũng biến tan.”

Một biến cố khác bà nhớ rất rõ đó là cuộc dội bom lần đầu tiên. Toni và người em gái đang bị bệnh tiêu chảy. Nhưng khi cuộc oanh kích bắt đầu, họ nhảy ra khỏi giường, bệnh tiêu chảy biến mất, sự ốm yếu cũng biến tan. “Tôi cảm thấy có sức mạnh lạ thường và hành động đúng đắn. Trong hoàn cảnh đó bạn biết phải làm gì.” Chị em vội giúp dập tắt đám cháy. Nhưng sau này, khi mọi sự đã kết thúc, nhiều suy nghĩ vụt lóe trong đầu, “Ôi Chúa ơi, điều gì đã xảy ra thế? Điều đó có nhất thiết phải xảy

đến hay không?” một nỗi buồn ray rứt xuất hiện và rồi, một vấn nạn mạnh mẽ lại xâm chiếm lòng bà: Cuộc đời còn ý nghĩa gì nữa không? Ý nghĩ đó cứ đeo đẳng bà hoài, gây khó chịu và phiền toái vô cùng. Đây là ý nghĩa của cuộc sống, một cuộc sống hoàn toàn vô nghĩa, hoàn toàn khó hiểu và tàn nhẫn? Bà tìm đâu được nguyên nhân lý giải cho những hành động của chúng ta?

Sau này cả gia đình di chuyển sang Thụy Sĩ và tại đó Toni đã gặp một sinh viên trẻ người Mỹ tên là Kyle Packer. Năm 1950 họ cưới nhau và năm sau đó họ di cư sang Mỹ. Hai người định cư tại miền bắc New-York và Kyle động viên Toni theo học tiếp tại Đại học Buffalo. Sau đó ít lâu nàng tốt nghiệp khoa tâm lý học. Nhưng phân viện đại học lại chủ trương dạy Tâm Cử Thuyết (behaviourism), nhấn mạnh đến qui trình thử nghiệm và học hỏi phải dựa trên những thí nghiệm ở chuột. Chủ tâm của Toni lại không mấy quan tâm đến điều đó, ít lâu sau bà đã từ giã khoa đó. Về phần mình bà đọc sách của Freud và Jung, cả Joseph Campbell, đặc biệt tác phẩm bốn cuốn của Campbell *Masks of God* (mặt nạ của Chúa).

“Tôi nghĩ trong những cuốn sách đó tôi tìm được sự an bình trong tâm hồn với toàn bộ vấn đề nữ giới” – một phần vì vấn đề đó có liên quan trực tiếp đến văn hóa và đã có một giai đoạn các nữ thần đã hiển trị rất cao. Đó chính là giai đoạn trước các chiến binh, chiến xa và các kỵ binh xuất hiện và chinh phục thế giới bằng sức mạnh và đã áp đặt một hệ thống tôn giáo mang đậm nam tính và đôi khi rất hà khắc. Toàn bộ vấn đề chẳng nhằm nhò gì với tôi cả. Tôi nhận thấy có điều chi đó hoàn toàn tương đối và có điều kiện hữu kiện, ai là người nắm giữ quyền lực và người nào đàn áp người nào? Đã có một mối ganh đua ở cả hai phía và sợ hãi lẫn nhau.. phái nam sợ phụ nữ, đàn bà sợ nam giới đàn áp. Nhưng điều đó có thể thay đổi bất cứ lúc nào.”

Chính trong giai đoạn này Toni đã tiếp cận với Phật giáo và chính xác đối với tôi và rất nhiều người thuộc thế hệ chúng ta. Là thông qua các tác phẩm của Alan Watts mà Toni đã làm được điều đó. Bà đã đọc tất cả các tác phẩm của Alan, rồi các tác phẩm của Suzuki và nhiều hơn thế nữa. Đến mức độ Toni đã thấm nhập toàn bộ triết lý Phật giáo, Kyle đã đem về nhà tác phẩm của Phillip Kapleau mang tên Ba Cột Trụ Của Thiền định. Toni nhớ lại bà đã lật qua từng trang một cách hời hợt, như thể có người đưa

thêm một món tráng miệng sau một bữa tiệc thịnh soạn. Bà đối chiếu qua loa với những gì Alan Watts viết và thấy hoàn toàn trái ngược. Và rồi bà bắt gặp lần đầu tiên những hướng dẫn cách hành thiền. Bà ngồi với tư thế thẳng đứng. Và đó là điều lúc này bà có thể thực hiện được.

Chẳng bao lâu sau bà đã ngồi hành thiền đều đặn tại nhà. Rồi chín tháng sau, sách của Kapleau bày bán với giá rẻ và trên bìa bà đọc thấy Kapleau đã thiết lập một Thiền Viện tại Thành phố Rochester, bang New York. Đó là vào năm 1967, cả bà cùng với chồng và đứa con nuôi đang sinh sống tại Bắc Tonawanda, bang Nữu Ước, một thị trấn nhỏ nằm giữa Buffalo và thác Niagara. Cách Rochester khoảng độ một giờ rưỡi lái xe hơi. Họ chuyển tới đó và tham dự sáu khóa huấn luyện nhập môn và tham gia trong Thiền viện đó.

Toni nhớ rất rõ những cảm nhận đầu tiên. Khi còn nhỏ bà thường có thói quen đi xem các đại thánh đường tại Đức bất luận khi nào gia đình đi du lịch. Họ cảm thấy rất ấn tượng và bí hiểm tại thiền viện, với mùi nhang khắp nơi và có những chỗ ngăn bằng dây thừng không cho phép người ngoài xâm nhập. Có gì đằng sau

những sợi dây nhung đỏ kia nhỉ? Tại Rochester, sau bài tập huấn nhập môn tại phòng ăn. Mọi người được mời di chuyển sang phòng khách. Ở đây, chắc chắn là phải có nhang và một tượng Đức Phật – nhưng không có dây phân ranh. Bạn có thể tiến thẳng tới đó, bạn có thể lập một bàn thờ ngay tại nhà bạn với một tượng Phật cho chính bạn. Tượng Phật này không phải là một thần linh, nhưng là cái thuộc chính bạn và mọi người có thể tập luyện và tuân thủ một số kỷ luật nhất định nào đó cho tất cả mọi người không phân biệt một ai cả. Chẳng có biên giới nào ngăn cách.

Ngay sau đó Toni đã tham dự các khóa huấn luyện thiền một cách nghiêm túc và áp dụng các biểu mẫu đối thoại nhập thiền (koans) với thiền sư Kapleau. Mỗi quan hệ giữa hai người phát triển mạnh trong niềm tôn kính và thương yêu. Ngay trong buổi học tập thiền (dokusan) đầu tiên thiền sư đã cho Toni biết, nếu như con chưa bao giờ giảng dạy con chó có giảng như cách thiền sư đã làm. Toni hơi giật mình. Cho tới lúc tư tưởng truyền đạt lời dạy đã bị loại bỏ xa khỏi tâm trí bà, nhưng bà vẫn còn nhớ những gì thiền sư nói. Nhiều năm sau đó, những lời nói của thiền sư vẫn còn nguyên giá trị và thiền sư không bao giờ rút lại những

gì đã nói, cho dù những hậu quả có thể làm cho thiền sư đau khổ. Đã xảy ra một niềm cảm xúc đặc biệt trong hoàn cảnh này vì không lâu trước khi thiền sư nói những lời trên cho Toni. Chính Đại Thiền sư Kapleau đã gây ra một điều phụ tình nặng nề đối với chính sư phụ người Nhật đáng kính của mình là sư phụ thiền sư Yasutani, sư phụ đã một mực chống đối lại bất kỳ thay đổi nào Kapleau cảm thấy cần thiết để truyền đạt Thiền định sang quốc gia mới này.

Đối với Toni, tìm được hành thiền cũng giống như tìm thấy thức ăn trong lúc đang đói cồn cào vì không nhận ra được. Bà đã xông vào với cả tâm trí và thể xác. Bà đã làm việc hăng say, với niềm say mê và ham muốn, tìm đủ nghị lực để thực hành. Trí thông minh của bà bị thách thức chưa từng thấy. Những vấn đề thầm kín nhất của bà có thể được khám phá và kiểm tra cho đến khi chỉ còn điều nghi ngờ tồn tại. Kỷ luật đã giúp bà rất nhiều. Trong khoảng thời gian dài những hình thức không áp chế được bà. Chúng đem lại cho bà một cấu trúc để đổi mới bên trong..

Tuy nhiên, bà cảm thấy đa số Kinh Phật đều quá cầu kỳ, khô khan và khó hiểu. Liệu bà có thể tự mình kiểm nghiệm được



những gì Kinh Phật truyền đạt hay không? Đó là điều duy nhất có ý nghĩa đối với bà. Sau cùng, trong cuốn sách do W.Y. Evans-Wentz viết có tên gọi Thiền định Tây Tạng Và Những Tín Điều Bí Hiểm (Tibetan Yoga and Secret Doctrines), bà đã khám phá ra một vài đoạn nói trực tiếp với bà. Đề cập đến những điều liên quan đến một số việc tập luyện có quan hệ đến tư tưởng trong khi hành thiền, như dẹp bỏ tư tưởng khỏi đầu óc, theo dõi một tư tưởng cho tới cùng, hoặc thả cho tư tưởng trôi dạt tự nhiên. Rồi biến người hành thiền giống như một người ngồi tại bờ suối, để tư tưởng trôi dạt theo dòng nước. Nhưng ngay cả ở đây, quá trình tư duy vẫn được vận dụng. Chúng ta vẫn đang suy nghĩ. Chúng ta đang dùng tư tưởng để khám phá tư tưởng. Ý thức được điều này là bước đột phá đầu tiên.

Toni còn cho tôi hay. “Tôi không thể cho bà biết làm sao tôi thường xuyên đọc điều này và tôi vui mừng thế nào khi tôi hiểu được đôi điều trong đó. – không phải từng chữ, nhưng những từ đó dẫn bạn trực tiếp hiểu được chút ít trong đó. Có thể tự mình thấy được trí tuệ hoạt động ra sao. Vì thế cho nên chúng ta không bị mắc kẹt trong đó, không thể tự lừa dối mình và

không lừa dối kẻ khác. Điều này rất dễ xảy ra. Không có chú ý hoặc ý thức, đó là cách thức trí tuệ hoạt động!”

Vào đầu những năm 70 Toni được mời tư vấn cho các sinh viên về những quan tâm cá nhân hay những khó khăn tâm lý xuất hiện trong việc hành thiền và rồi Toni cũng được mời diễn thuyết về Thiền định tại các trường đại học và nhiều nơi khác. Mỗi một bước như thế Toni cảm thấy mình như bị đẩy ra khỏi chính bản ngã mình một ít. Chính tự bản thân Toni đã tìm đến những hoạt động này. Nhưng đó lại trở thành một phần rèn luyện của bà để khi thiền sư của bạn yêu cầu bạn thực hiện một vài điều gì đó, bạn trả lời đồng ý. Vậy nên khi sư phụ thiền sư Roshi yêu cầu, Toni chấp thuận ngay.

Trong khi đó, tầm hiểu biết của bà được mở rộng. Với những quan hệ bên ngoài trung tâm, với các thiền sinh mới cũng như cũ Toni đã được nghe những gì họ quan tâm, bà không còn chỉ tập trung vào công việc riêng tư của bà nữa, mà còn bắt đầu nhận thức một số hình thức truyền thống bằng dưới một cách nhìn khác. Thí dụ, động tác vái lạy chẳng hạn.

Bà được biết động tác vái lạy có thể xuất phát từ một vị trí vô ngã. Vái lạy trước bàn thờ hay trước vị Đại thiên sư trong khi thọ giới (dokusan) có thể phát xuất từ trạng thái vô vi (trống rỗng). Nhưng giờ đây nếu các thiền sinh đến trước bà và vái lạy, liệu chúng có nhìn thấy con người bà rõ rệt không hay chúng chỉ coi bà như là một bức ảnh treo ở trên cao? Và chắc chắn bà có thể nhận ra chính bản thân của bà vì thế mà được đề cao hay không? Hình ảnh nào đã được hình thành trong tâm trí các thiền sinh? Ngay cả khi bà có đề phòng chuyện này – có nghĩa là hoàn toàn ý thức được những việc đó, còn các học trò thì chưa chắc đã làm được như vậy.

Còn về tụng kinh thì sao? Có rất nhiều bài tụng kinh, rất dài và được lặp đi lặp lại rất nhanh và nhiều lần liên tiếp. Mục đích của Tụng Kinh là gì? Nếu ý nghĩa là quan trọng, tại sao không đọc các từ đó chậm rãi hơn tránh rơi vào chỗ lặp đi lặp lại một cách máy móc, như con vẹt.?

Toni cũng bị chất vấn một cách nghiêm về cách sử dụng gậy để quật (heisaku) một cách tàn nhẫn không thương tiếc, các thiền sinh mới tập sự mệt mỏi phải chịu quật lên vai để gia tăng nghị

lực. Toni cũng quan tâm sâu sắc đến những cú gậy đó đem lại lợi lộc gì cho thân xác và trí tuệ những người chịu đòn đó? Cũng vậy, dùng gậy như thế có giúp gì cho những người cầm gậy quét lên thiền sinh hay không? Dùng gậy cách trịnh trọng như thế có được coi như là một hành động từ bi hay không? Và nghị lực có được tăng thêm cách tự nhiên trong quá trình thẩm vấn hay không? (sau này, tại thiền viện riêng của Toni, bà đã loại bỏ truyền thống gậy thiền này) .

Qua nhiều năm tập luyện, tâm trí Toni dám nghĩ đến những vấn nạn hóc búa như thế có thể diễn ra. Bà không cần có phản ứng hay để lộ bất kỳ hành động nào. Bà để tâm chú ý, suy tính đường nước và chờ đợi cơ hội. Bà biết Đại sư Roshi đặt nhiều tin tưởng ở bà và bà cũng rất tự tin ở mình. Bà không thể đem ra áp dụng luyện tập nào cảm thấy không thích hợp. Bà hội ý với một số thiền sinh cao niên. Và dần dà bà bắt đầu thực hiện một số thay đổi.

Vào thời điểm bà và Đại sư Roshi thuyết pháp lẫn nhau. Đại sư có thể vắng mặt mỗi lần hàng mấy tháng trời, đi nghỉ hè hay chuyển đến các trung tâm thiền khác tại Hoa kỳ hay ra ngoài

quốc và Toni được yêu cầu thay thế mỗi khi Đại sư vắng mặt. Một lần kia vào năm 1975 tại thiền viện Rochester, Đại sư Roshi cho gọi Toni vào văn phòng của mình và cho hay ông đang suy tính sẽ về hưu nay mai, rất có thể trong năm năm tới. Đại sư muốn chuyển đến một vùng có khí hậu ấm áp hơn và với một lượng thiền sinh ít hơn. Ông muốn Toni thay chỗ ông một cách vĩnh viễn tại thiền viện Rochester khi ông chính thức về hưu. Bà có muốn nhận hay không?

Toni như bị trời đánh. Bà nhớ lại trên đường lái xe về nhà lòng bà như chìm ngấm không biết phải báo cho Kyle ra làm sao. Tuy vậy điều đó vẫn chưa xảy ra sau nhiều năm, viễn cảnh đó đè nặng lên Toni như một cục đá lớn. Bà không biết cách nào để lãnh lấy trách nhiệm đó. Bà không thể cứ tiếp tục công việc như bà vẫn thường làm từ bấy lâu nay. Vào thời điểm này bà ý thức rõ ràng được điều đó hơn ai hết. Nhưng liệu bà có khả năng thực hiện khác đi hay không?

Tuy vậy, bà vẫn trả lời Đại sư là bà chấp thuận. Công việc huấn luyện, mà bà đang thực hiện không dành cho bà một lựa chọn nào khác hơn.

Cũng trong thời điểm đó, Đại Sư Roshi đưa cho bà mượn một cuốn sách của tác giả Jacob Needleman mang tựa đề Tôn Giáo Mới (The New religions) lần đầu tiên tình cờ Toni khám phá ra những Phật pháp của Ngài Krishnamurti. Hậu quả mang tính xúc tác rất mạnh mẽ. Toàn bộ những nỗi nghi ngờ đều nổi lên. Tất cả những vấn nạn lại được phóng đại lên gấp bội. Krishnamurti cho biết: hãy xa lánh tất cả những hệ thống, tất cả quyền lực và tất cả những ảnh tượng. Hãy chấm dứt mọi gấn bó đặc biệt của bà đi ngay lập tức. Tâm trí phải được hoàn toàn thoát khỏi mọi quyền lực ràng buộc. Và vọng lại những lời dạy cuối cùng Đức Phật với các đồ đệ của mình: Các con hãy là ánh sáng tự soi chiếu cho chính mình. Ngài cũng nói thêm, trong một bài thuyết pháp về tình yêu, "Điều đó có thể hiểu là một cuộc nổi dậy bất ngờ và toàn diện; cũng có thể phá vỡ gia đình... các con rất có thể làm tan vỡ căn nhà các con vừa mới xây; các con có thể không bao giờ trở lại tu viện nữa." Cho dù Toni có đọc những lời đặc biệt này hay không, nhưng rõ ràng những lời đó đã ám chỉ cách lạ lùng về những biến động sắp sửa xảy ra.

Đầu năm 1981, Đại sư Kapleau đi nghỉ phép thường niên trong vòng một năm và Toni được cử lãnh nhiệm vụ điều hành thiền



viện. Vào thời điểm này Toni cố gắng tìm kiếm một phương án thực sự phù hợp với đường lối riêng của mình trong việc điều hành thiền viện, đồng thời vẫn trung thành với thiền sư và với truyền thống rất quý mến của mình, Toni đã soạn ra tất cả những thay đổi nho nhỏ bà cảm thấy cần thiết. Như những lời trong nghi thức tuyên thệ, những lời tụng kinh cầu Phật, nhịp điệu các bài niệm Phật, những cách ngồi thiền và một số chi tiết nghi thức hành thiền hàm chứa tính chất phẩm trật. Khi Toni đem trình bày với Đại sư Roschi, ông tỏ ra rất bối rối. Tại sao bà lại muốn tiến quá nhanh như thế? Ông đồng ý thay đổi một số bài niệm Phật, nhưng muốn bà giữ nguyên những chi tiết khác. Đại sư cho Toni hay: dưới thời Harada-Roshi (một trong những thiền sư bậc thầy của ông) một thiền sư mới nhận chức trưởng thiền viện chưa bao giờ dám mơ tưởng đến việc thay đổi bất cứ điều gì. Điều đó được coi như một việc làm hoàn toàn trơ trẽn. Đại sư nói tiếp với Toni, điều gì con muốn thực hiện trong phương cách truyền đạt Thiền (dokusan) thì tùy ở con. Nhưng còn về những mô thức thì lại là một chuyện khác. “Chúng ta đã khổ công tạo dựng một số trong thiền viện này”.

Toni nhận ra ngay Đại sư Roshi đã cảm nhận trung tâm này thuộc quyền ông mạnh mẽ đến nhường nào... và ông không muốn thay đổi điều gì hết. – ít nhất không thay đổi nhanh đến vậy. Và ở vào thời điểm này bà phải đồng ý với Đại sư là không nên thay đổi quá nhanh như thế.

Bà muốn mọi sự vẫn diễn ra tốt đẹp. Bà đã đấu tranh để điều đó được thực hiện và để tìm ra được một thỏa hiệp hài hòa cho những bất đồng với Đại sư. Theo một số thiền sinh của Toni cho biết, họ tán đồng phương án cứ giữ nguyên hiện trạng như bấy lâu nay. Họ mô tả một sự chia rẽ kịch liệt tại trung tâm vào thời điểm này cũng như những cuộc hội họp đầy xáo trộn trong đó hành động của Toni bị công kích kịch liệt. Và bà dư biết họ chỉ nhìn thấy những gợn sóng nơi những thay đổi sâu đậm trong ý định của bà.

Bà cho tôi hay, “Tôi bắt đầu rà soát lại toàn bộ những gì tôi đang thực hiện. Tôi biết mình đang là thành viên của một nhóm và sự gắn bó phải có với nhóm. Nhưng tôi cố gắng tìm cách giải thích, tôi không muốn khắc phục điều đó.

Những vấn đề đó buộc phải phát sinh. Tỷ dụ như, có một chi tiết nhỏ trong việc lãnh pháp phục (Rakusu). Đối với nhiều thiền sinh, nhận áo cà sa hay pháp Phục (Rakusu) là biểu tượng tình trạng đạt đến một mức phát triển mới trong việc hành thiền. Nơi một số truyền thống thì điều đó hàm ý đã hoàn tất thực hiện một số Koans. Một số truyền thống khác chỉ cho nhận pháp phục khi tuyên thệ hay được tấn phong. Tại thiền viện Rochester vào những năm 1970 áo cà sa được trao cho những thiền sinh đã hoàn tất những koans đầu tiên và thực hành một số koans "tổng hợp" cũng như sẵn sàng thi hành Mumon-kan, một bài Koans được giao cho các thiền sinh ở cấp cao hơn.

Pháp phục là loại áo rộng khoác ngoài áo cà sa hoặc ngay cả mặc ngoài áo mặc thường ngày. Áo được cắt may rất cẩn thận theo truyền thống gồm những mảnh vải chữ nhật may ghép chung lại với nhau theo một cách nhất định. Theo truyền thống một số nơi thiền sinh còn phải chính tay may lấy pháp phục để mặc, việc khâu vá đó cũng chính là một bài học thiền. Cứ mỗi đường kim mũi chỉ lại phải đọc một lời niệm Phật và cứ như vậy phải kể đến cả triệu lời niệm Phật như thế. Tại Thiền viện Rochester các thiền sinh không tự tay may Áo Rakusu, nhưng có người may và dâng

cho những ai xứng đáng được nhận áo. Như một biểu tượng đặc trưng cho việc thành đạt của thiền sinh.

Đương nhiên thông lệ này được thực hiện vì phẩm trật và gây chia rẽ. Tại sao không loại bỏ đi? Và đối với bất kỳ ai sẵn tính thắc mắc những chuyện như vậy –Toni là hạng người như thế – thì lãnh Rakusu chắc chắn là điều gây nhiều phiền toái. Trong bối cảnh cái tôi (bản ngã) và niềm kiêu hãnh – được phân định rõ ràng – đang được đề cao tối đa, thì làm sao áo Rakusu còn có chỗ đứng?

Toni đã cởi bỏ áo Rakusu và không bao giờ khoác lại nữa. Bà chắc chắn phải biết điều này không thể qua mắt được bất cứ ai. Thế mà việc này và những thay đổi khác bà đã ấn định hiện nay vẫn chưa thể hợp với trào lưu suy nghĩ của nhiều người. Vì vậy tận đáy lòng có nhiều người cảm thấy như bị sốc và không hài lòng về việc làm của Toni. Va chạm và đối đầu gây nhiều đau khổ phiền toái và làm nản lòng Toni. Gợi lại những bóng ma khủng khiếp thời niêu thiếu. Nhưng bà không thể thoái lui hoặc rẽ sang một bên. Khi đã nhận ra ảo tưởng ám ảnh con người ta sẽ không được cố động cho ảo tưởng nữa. Áo Rakusu, những phục

lạ, chỗ đặc biệt dành riêng trong phòng hành thiền – tất cả những thứ đó đều mang nặng tính phân biệt đối xử. Tuy vậy đã nhiều lần bà vẫn phải chứng kiến, bà nhất định phải tiến hành loại bỏ.

Một hội nghị mang nhiều ý nghĩa đã diễn ra ngay sau khi Đại sư Roshi từ Santa Fe trở về Rochester vào tháng 6 năm 1981. Nhiều người đã viết thư cho đại sư và trực tiếp nói với ngài, phàn nàn về những thay đổi đã diễn ra. Trong một phòng họp đầy những người phẫn nộ, Toni chỉ được phép có hai thành viên đi kèm. Những lời tố cáo được nhắm vào cả ba người. Vào cuối buổi họp (và ngay cả sau khi có sự đóng góp ý kiến khẩn cấp của một nhân vật kỳ cựu trong một cuộc tranh luận kéo dài đến tận 2 giờ rưỡi sáng. Toni biết rất rõ cuối cùng, nếu không phải ngay tức khắc, rồi thế nào bà cũng phải ra đi – cho dù rất buồn về điều bà đã gây ra và bất kể sự chia rẽ không thể tránh khỏi. Chỉ còn vài người lưu lại, một thiền sinh của bà và một của Đại Sư Roshi. Họ còn có thể làm được gì nào? Làm sao có thể thương lượng riêng rẽ và bày tỏ lòng trung thành với thầy mình được? Những vấn đề này phải được giải quyết. Rất có thể sẽ gây nhiều đau khổ.

Cần phải có thời gian. Nhưng trước tiên thì ly khai là điều chắc chắn phải xảy ra.

Toni đã ý thức được toàn bộ tình hình đó sẽ ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe của bà. “Có một số người rất thích thay đổi và họ cảm thấy rất thích thú. Còn đối với Toni, lớn lên tại nước Đức Hitler, điều này làm bùng dậy trong bà nhiều nỗi kinh hoàng cũ. – như bị tố cáo, bị lên án.”

Và vấn đề còn trở nên trầm trọng hơn nhiều – Toni có còn là một Phật tử nữa hay không? Điều này vẫn chưa được nêu ra. Nhưng bà vẫn chưa phải đối mặt với vấn đề đó. Bà chưa thể lìa bỏ tất cả mọi thứ cùng một lúc. Vậy nên ngày hôm sau Đại sư Roshi đã nói với bà, “Nếu con ở lại thì con có thể làm bất kỳ điều gì con muốn. Thầy sẽ để cho con hoàn toàn tự do thực hiện theo cách con muốn.” Bà đồng ý và lưu lại.

Toni: Đại sư nói với tôi, “Được rồi, hãy làm những gì con thấy cần phải thực hiện.” Nhưng trong một thời gian ngắn như thế tôi biết chắc đại sư không để tôi được “hoàn toàn” tự do muốn làm gì thì làm. Vì tôi sắp sửa từ giã Phật giáo trong nay mai.



Lenore: Bà có thể nói rõ điều đó được không?

Toni: Vâng, chính tôi đã thực hiện đủ thứ vái phục, thấp nhang và vái lạy tỏ lòng tôn kính và hàng loạt các thứ khác. Tôi phát hiện ra mình đang gây ảnh hưởng đến người khác, do vị thế tôi đang nắm giữ, nơi toàn bộ tổ chức, tôi nhận ra điều đó và không muốn can dự gì trong đó nữa.

Trừ phi bạn thực sự không muốn thắc mắc điều gì cả, nếu có người nào giúp bạn không tìm hiểu điều tra. bạn sẽ không làm đâu. Tôi nhận thấy điều đó khi hành thiền định. Một hệ thống luôn giúp bạn không tìm hiểu hay khám phá chi hết. Cho dù hệ thống đó tự cho là đã nghi vấn mọi sự. Thắc mắc đủ thứ có nghĩa là bạn "thieu rụi Đức Phật." nhưng rồi bạn lại đặt Ngài lên bàn thờ..!

Tôi đã xem xét kỹ càng: Có phải tôi gây chia rẽ khi tôi vái lạy chẳng? Người ta thường nói, "Khi bạn xá lạy, bạn không lạy Phật đâu, bạn lạy chính bạn đó. và khi bạn phủ phục trước người nào đó, mọi sự đều biến mất, bạn cũng biến luôn cả Phật nữa và chẳng còn gì tồn tại." Tôi đã cố gắng tìm tòi xem xét và chẳng thấy có gì rõ ràng. Tôi chỉ thấy lúc nào cũng có hình bóng, của

người lạ, hoặc của người “chẳng có gì hết” Lúc nào cũng hiện diện bóng dáng của điều gì đó, hoặc người nào đó đang xá lạ. Hoặc ít nhất cũng có tư tưởng là có thể thực hiện rất vô tư!

Lenore: Xin hỏi bà một điều, vái trong tình trạng “Vô Vi” có ổn không.?

Toni: Tại sao chúng ta lại làm thế nhỉ? Để tôi hỏi bạn xem: Nếu bạn chưa bao giờ biết đến truyền thống xá lạ, trong một giây phút hiểu biết và tình yêu tràn trề – bạn có vái không?

Lenore: Vâng, theo những gì tôi đã học, tôi biết cử chỉ này diễn tả lòng kính trọng, biết ơn và tình yêu. Và đôi khi những tình cảm này tự nhiên xuất hiện trong tôi

Toni: Bạn có chỉ cho người khác làm như vậy không? Tôi muốn nói những người Tây phương ấy, họ chưa bao giờ biết làm điều đó, chớ làm điều gì một cách vô ý thức.

Lenore: Như vậy là bà đã dạy người ta thực hiện một cử chỉ vô ý nghĩa?

Toni: Vâng đúng vậy, bạn không thể dạy tình yêu cho người khác được, nó có sẵn hay không là tùy ở bạn và nó thể hiện ra sao, hoặc có diễn ra bằng cử chỉ hay không là điều hoàn toàn vô nghĩa.

Rất cục, sự việc cũng đi đến chỗ kết thúc không thể tránh khỏi. Cho dù theo kinh nghiệm một số thiền sinh của Toni sự việc kéo dài trong một thời gian dài, nhưng hình như tất cả đã diễn ra hết sức nhanh chóng. Toni đã từ giã trung tâm vào ngày 1 tháng Giêng năm 1981, trong khi đó Đại sư Kapleau do phải chuyển đến Santa Fe. Đến tháng Sáu năm đó ông mới quay trở lại Rochester và cuộc họp sóng gió đã diễn ra như mô tả ở trên. Đến tháng 11 năm đó, Toni đến thăm Đại sư Roshi tại Mexico, nơi ông đang chiêu mộ đệ tử và báo cho ông biết bà không thể tiếp tục được nữa vì bà không còn coi mình là phật tử nữa. “Đó là điều cực kỳ khó khăn. Nếu như đại sư thực sự muốn tôi ở lại thêm một năm nữa thì tôi sẽ ở lại, cho dù có phải tuân thủ những lễ luật cũ.” Nhưng sau khi trao đổi với những người có trách nhiệm quản trị thiền viện, đại sư chỉ yêu cầu Toni lưu lại đến hết tháng Giêng. Thế nên toàn bộ câu chuyện đã diễn ra nội trong vòng một năm.

Tuy nhiên xuất phát từ một điểm thuận lợi khác, vấn đề vẫn tiếp diễn. Những vết thương lòng vẫn đang được hàn gắn. Đang diễn ra nhiều công kích, đau khổ cay đắng, cũng như nhiều mất mát. Trong khi nhiều người tản mác đến các trung tâm khác. Một số không còn cảm thấy gấn bó, thận trọng, cho dù vẫn tỉnh táo. Một số trong tận đáy lòng vẫn còn muốn hàn gắn việc ly giáo này. Ngay cả hiện tượng hai trung Tâm Thiên trong một thành phố đang có dấu hiệu bất đồng với nhau, đang đổ kỵ nhau về những quan điểm hòa hợp và bất phân chia. Một số đang kiểm định lại thái độ và những cách thức suy nghĩ khả dĩ có thể giải quyết sự ly giáo đó. Một thiền sinh viết cho Toni lá thư bà trích đọc trong một buổi tọa đàm vào ngày Chúa Nhật nọ, phàn nàn về những cách thức “chúng ta đã làm dấy lên sự chia rẽ giữa hai đoàn thể tu trì.”

Vẫn theo phong cách cố hữu của mình, Toni cho biết, “Không hề tồn tại hai đoàn thể tu trì riêng biệt. Chỉ có con người tự chia rẽ và tự ly gián nhau.” Toni không tỏ ra mất kiên nhẫn bà vẫn đi tìm an bình và hòa hợp. Hơn thế nữa, Toni muốn biết: an bình và hòa hợp là gì? Cho dù chúng ta đề cập đến hai quốc gia, hai trung tâm thiền, hai cá nhân, hoặc tình trạng nội tại của mỗi cá

nhân, điều chúng ta đang đề cập đến là phạm trù tư tưởng, ý kiến và tưởng tượng. “Bạn có nhận ra điều này hay không?” Bà biết nhiều người sẽ thấm thía điều bối rối này, sẽ phấn đấu hết sức mình. Nhưng sinh trưởng tại Đức, Toni đã kinh qua những giây phút “hòa bình” giả tạo đã xảy ra đan xen trong chiến tranh.

Toni cho biết, tất cả chúng ta đều mù lòng khi giải quyết những khó khăn trong thế giới, tuy thế chúng ta đâu có trực tiếp tiếp cận với những vấn đề đó. Chúng ta đã làm cho tình thế rối bời lên. Chúng ta có thể có một vài ấn tượng nhất định và tạm thời, nhưng không phải là một câu trả lời thực sự. vì đó là điều chúng ta cần để đi sâu vào vấn đề nơi chính chúng ta là khám phá ra vấn đề đó một cách cơ bản.

Làm sao chúng ta có thể cố gắng hiến cho hòa bình và hài hòa khi mà chính chúng ta không có được những điều đó trong thâm tâm chúng ta? Và sự hòa bình chân chính, sự hòa hợp phải là điều khác biệt với một vài tư tưởng mà chúng ta thường nhắc lại, một vài hình ảnh của chính chúng ta như là một người kiến tạo hòa bình và hài hòa.” Những hình ảnh như vậy ngăn cản chúng ta

nhìn ra mỗi bất hòa, sự chia rẽ và sự phân tán trong chính chúng ta.

Thế cho nên Toni không vội vã gì trong những ngày này che dấu bất kỳ những cảm nghĩ thô thiển nào có thể xuất hiện, ngay cả khi điều đó phục vụ cho sự ổn định hay tình yêu thương. Chia rẽ là có thực. Hờn giận, cay đắng và lợi ích riêng tư cũng có thật. Chúng ta đừng che giấu chúng trước khi đi lòng kiếm, cảm nhận chúng và thấu hiểu lý do chúng xuất hiện.”

Đâu là nguyên nhân của sân hận, bạo loạn, chiến tranh, bất hòa và chia rẽ? Nếu như chúng ta để cho vấn đề này hủy hoại chính chúng ta – cũng như nó đang phá hủy thế giới – thế thì chúng ta phải bắt đầu từ điểm nào?”

Toni đã bắt đầu từ bản ngã. Là vì nếu như vẫn còn quyền lợi riêng tư, bản ngã sẽ bị va chạm với quyền lợi riêng tư khác. Và cho đến khi nào chúng ta chưa đạt đến một sự thống nhất (nên một trong tư tưởng) thì sẽ không có hòa bình.

Toni nhấn mạnh nhiều lần mỗi quan trọng phải có thái độ sẵn sàng lắng nghe một cách vô vị lợi. Và khả năng tỏ ra luôn cởi mở

và thân thiện trước mọi công kích bất luận chúng có là thái độ giảm bớt hận thù. Toni đã đặt cơ sở một số bài nói chuyện của bà về những câu hỏi đáng chú ý và đầy thách thức do các học viên đưa ra. (một học viên đã đặt câu hỏi, “chẳng phải điều bà đang thực hiện đều chỉ là vấn đề tâm lý hay sao? Còn vấn đề giác ngộ thì sao? Hay đạt đến Phật tính là thế nào? Một học viên khác lại viết: “Nỗi lo duy nhất của tôi là những học viên của thiền sư vì quá lóa mắt trước tài biện luận của thiền sư và nhân cách quá đẹp của bà mà tìm ra được con đường chân chính” . Toni đã bắt đầu đưa ra hàng loạt những lớp học diễn thuyết về bất kỳ hay toàn bộ những câu hỏi có thể nổi lên liên quan đến những thay đổi tại thiền viện mới mở này.

Toni nói, chúng ta cần phải lắng nghe lẫn nhau và lắng nghe chính mình, không sợ sệt điều gì cả. Và điều này chỉ có thể xảy ra nếu thực sự không có mối đe dọa nào cả. – đó là điều không hề dễ dàng chút nào cả. Cần phải có “khả năng tập trung và năng lực ý thức cao độ, không bị lún sâu vào toàn bộ những khuynh hướng này một cách mù quáng,” Thật quá dễ dàng để không nhìn nhận những gì đang xảy ra nơi bản thân chúng ta đang khi ghen tuông đầy tham vọng hay đang gièm pha chê bai

kẻ khác. Những phản ứng này xuất phát từ đâu? Tìm đâu ra nguyên nhân bất hòa, chiến tranh, thiếu tương quan giữa nhân loại với nhau? Chúng ta phải đặt vấn đề và ngẫm nghĩ về những vấn đề này. Ta hãy nhắc lại thường xuyên: điều đó hàm ý điều gì?

Ngay cả đặt câu hỏi: Phật giáo là gì? Ai biết điều đó? Toni hỏi các học viên. Ai thực sự hiểu được vấn đề này? Toni lại hồi tưởng lại những lời Đức Phật dạy: Anh em hãy là ngọn đèn sáng soi cho chính mình. Hãy dựa trên sự thật và đừng trông cậy vào sự trợ giúp của bất kỳ điều gì cả.

Đó là điều Toni thuyết giảng, cho dù bà có tự coi mình là người phật tử hay không không cần thiết. Bà giảng dạy và còn đang giảng dạy về ngọn đèn đang được đặt vấn đề, chiếu rọi ánh sáng trên bất kỳ điều gì nảy sinh và xuất hiện trên bước đường bà đang đi. "Một điều không thể nào xảy ra được nơi một con người là nhìn xem mà không hề suy tưởng đến điều gì mình đang chiêm ngắm. Nhưng bạn phải ngẫm nghĩ và ngẫm nghĩ về vấn nạn vừa được nêu ra và chỉ cần nhìn xem và lắng nghe một cách nội tại, không cần ý thức gì cả."



Toni thuyết giảng bằng cách đặt ra những vấn nạn. Bà đặt vấn đề không những tất cả những gì liên quan đến niềm tin và qui trình hành động của mình, mà còn đặt vấn đề cả cái cơ cấu quan hệ thầy và trò. Toni không có mặt để ban tặng cho bạn điều gì, cũng chẳng phải để truyền đạt sự thật. Có điều chi đó đang xảy ra thực sự ra, nhưng chẳng có gì liên quan đến người ban phát và người được nhận. Cả hai khối óc đang gặp nhau và, nếu như có sự cởi mở, sẽ có điều gì đó chuyển động, thay đổi và được làm sáng tỏ. “các bạn có nhận ra điều này không?” Toni nhắc lại nhiều lần điều này. Hay là “Có thể nào chỉ cần lắng nghe, mà không ước muốn, mà không lựa chọn điều này hơn điều kia chẳng?”

Những lời nói của Toni chẳng bao giờ hàm ý thuyết phục hay tạo niềm tin cho ai hoặc ngay cả truyền cảm hứng cho bất kỳ ai. Lời nói đâu phải là sự thật. Sự thật là hội kiến trực tiếp và không thể giảng dạy mà hiểu được. “Nếu như đã nhìn nhận được rõ ràng thì đâu có cần đến “thầy” và “trò” làm gì. Sẽ không có sự phân rẽ” có hai người, đầu óc của họ rất giống nhau, họ cùng nhau nêu ra những câu hỏi, cùng nhau “khảo sát “toàn bộ vấn đề”,

luôn chú tâm và chú tâm liên tục. Có đôi khi một vài chi tiết được làm sáng tỏ, có đôi khi thì không.

Khi còn ở lại Rochester tôi chỉ được tiếp kiến Toni có hai lần. Nhưng mỗi lần tôi gặp thiền sư là mỗi lần tôi lại phải quan sát – hay nói đúng hơn là bắt đầu quan sát. Những gì tôi thấy được là khuynh hướng trí tuệ của tôi đưa ra những tư tưởng và hình ảnh kèm theo với cảm xúc và vì vậy tôi nghiệm thấy sự “thật” đoạn đối thoại sau đây trực tiếp làm sáng tỏ phương cách Toni thực thi “chức vụ thiền sư” của mình như thế nào.

Chúng ta đã đề cập đến một số thay đổi được tiến hành tại trung tâm GVZC, những điều đã bị bãi bỏ như xá lỵ hay vái. Tôi có vài nhận định căn cứ vào những ấn tượng mạnh mẽ về trung tâm thiền này. Tuy nhiên đó cũng chỉ là một “nơi hành thiền.”

Khi được hỏi tôi muốn ám chỉ gì khi nói như vậy, tôi đã trả lời:

Lenore: Một nơi diễn ra việc luyện tập thuộc một số loại hình, đang gây thắc mắc sâu xa, được thể hiện nơi một số vật dụng mang nặng tính hình thức – như việc bày biện các nệm thiền và thảm trải sàn phòng thiền chẳng hạn – hiện nay không còn được gọi với cái tên trịnh trọng như là Zafu (nệm thiền) hay

Zabuton (thảm thiền), nhưng những thứ đó vẫn còn đó. Vẫn còn chuông thiền, được sử dụng nhằm một vài "mục đích" trong đầu, nhưng mục đích có thể sai... theo một vài qui trình suy nghĩ nào đó. Một qui trình không đếm xỉa gì đến những điều kiện cụ thể, không chấp nhận một giá trị nào cả, không nhắm tới bất kỳ điều gì. Nhưng lại tồn tại một sự hà khắc trong đó, thiền sư muốn công việc mình tiến hành trôi chảy. Một sự hà khắc từ những hình thức và gậy thiền... một hình thức kính trọng mang nặng phong cách Thiền định (Zen) đối với tôi.

Toni: Tôi không biết có nên nói là kính trọng những thứ đó hay không, tôi là ai và phải tôn vinh điều gì. Nhưng chúng ta đang thực hiện điều đó dưới hình thức này vì ta thấy đem lại lợi ích. Đến thời điểm nào đó điều gì không mang lại lợi ích, hoặc đem lại lợi ích ít hơn (chúng ta có thể thử nghiệm) chúng ta sẽ giữ lại. Chúng ta đã loại bỏ một số chuông, bạn thấy có hai chiếc và ngồi hành thiền chúng ta không cần đến một chiếc thứ ba. Chúng ta thấy đã có một cách chuyển từ ngồi thiền sang hành (đi) thiền một cách rất nhuần nhuyễn, thì cứ việc chuyển sang, chứ có gì lại phải vái lạy chiếc đệm thiền.

Lenore: Xin ý kiến của bà, tôi dùng từ “kính trọng” ở đây và từ đó mang một ý nghĩa nào đó theo suy nghĩ của tôi, nhưng bà trả lời hơi đơn giản để cho qua luôn ba cái lẽ tẻ đó...

Toni: Vâng, nếu không có ba thứ lẽ tẻ đó và không có tôi, thì ắt hẳn những hành động đó không trở thành mãnh liệt đâu. Vì vậy không nên áp đặt kính trọng làm gì, bạn phải áp đặt kính trọng ở chỗ nào sợ là lộng hành và bất kính. Nếu ở đâu không có sự bất kính thì cần gì phải áp đặt kính trọng.! Và với ý tưởng “tôi đang kính trọng điều này điều nọ” liệu trong đó có hình ảnh tôi kính trọng điều nọ điều kia không? Hai thứ đó là gì vậy?

Lenore: Tôi hiểu ý bà muốn nói.

Toni: Nhìn thấy cái khay, bà có thấy tôi và cái khay hay không. Hay chỉ có cái khay không mà thôi? Nếu như tôi kính trọng điều gì đó thì chính tôi cũng phải dính dáng trong đó cách này hay cách khác,...

Lenore: Thôi không bàn tiếp điều đó nữa. Tôi cảm thấy trong một vài trường hợp không mấy khi có tôi tôn trọng điều gì đó mà tôi thấy mọi người đều ủng hộ nỗ lực này một cách vô tư.

Toni: Đó chỉ là trong suy nghĩ! Và cần phải được đặt thành vấn đề. Vì suy nghĩ cần phải đem ra thực hành. Đã có một suy nghĩ nào có thể tạo ra vô số cảm hứng và làm nổi dậy rất nhiều sức mạnh chưa?

Lenore: Đã bao giờ bà cảm thấy được nâng đỡ, một cách đơn giản và không cầu kỳ khi có khoảng hai ba mươi người cùng nhau thực hiện một việc gì đó không.?

Toni: Nâng đỡ về điều gì cơ?

Lenore: Việc tập luyện của tôi được nâng đỡ do những cố gắng qua lại lẫn nhau mà ra. Có phải tôi nêu ra cùng một vấn đề bằng cách nói khác đi hay không?

Toni: Điều đó là qui trình suy tư và bạn diễn đạt đúng rồi đấy, chứ không phải vật chất cụ thể.

Lenore: Vâng, Điều gì xảy ra nếu như tôi ý thức được người ngồi kế bên tôi...

Toni: Vâng, Ý thức đó là gì khi có sự tương trợ lẫn nhau có khác với tình yêu hay không?

Lenore: Điều chi vậy?

Toni: Điều chi đó? Hay vẫn còn là một ý tưởng – chúng ta tất cả cùng hiện diện ở đây. Chỉ điều này thôi tôi cảm thấy được nâng đỡ rất nhiều, chỉ cần nghĩ đến đã đủ. Tư tưởng tạo ra nâng đỡ và sức mạnh.

Lenore: Thế còn toàn bộ những cảm giác thể lý...

Toni: Y bà muốn hỏi về sức mạnh? Có một thứ sức mạnh được tạo ra trong khóa huấn luyện, điều đó là có thực.

Lenore: Bà biết không, đúng rồi. Tôi đang có một ý tưởng!

Toni: Hãy nhìn xem và bạn sẽ tìm thấy chúng ở khắp nơi. Giống như những hạt dẻ rụng khỏi cây! Và chúng còn có lông ngựa lắm đấy.

Lenore: Đúng vậy.

Toni: Và càng nhiều hạt dẻ rơi thì càng thấy nhiều khả năng hạt được tự do (tách khỏi cây). Cũng như thế có nhiều sinh lực được tạo nên nơi các cuộc huấn luyện thiền, những người không hiện diện trong đó phải thốt lên, “Ôi tôi cảm thấy nghị lực toát ra từ

cuộc huấn luyện thiền,” và điều đó cũng xảy ra với tôi, thực sự lúc nào chúng ta cũng cảm thấy tăng thêm sức lực, vì có quá nhiều các trung tâm thiền trên khắp thế giới, lúc nào cũng có người luyện tập thiền! Và thế còn những năng lực có thể lấp biển đời non thì sao? Và tôi nhớ đến một ngọn cỏ có thể di chuyển được hơn hai trăm ki-lô đất cát! Một ngọn cỏ dưới trời thu, bay qua vùng đất chính điều đó đã phát sinh năng lượng! Cuộc sống là năng lượng. Và chúng ta chỉ thực hiện được những gì rất giới hạn không đáng kể, chúng ta đã tạo được gì nào. Và rồi chúng ta cảm thấy hài lòng. Vì chúng ta đã thực hiện được ít việc! [cả hai người phá lên cười].

Về nghị lực đó đã có một thời một thiền sư Zen gọi là “nghị lực pháo.” Một số người hỏi ông về thiền định tại Hoa kỳ ra sao, ông trả lời, “như quả pháo” đó là nhiều năm trước đây. Nhưng đó là cách diễn tả rất tuyệt vì có một thứ nghị lực kinh khủng phát xuất từ những cảm hứng và ý tưởng đó. Và chúng ta đang thực hiện điều đó, chúng ta là những người tuyệt vời có phải không? Điều đó đã gây ra tiếng vang rất mạnh trên bầu trời đen tối để rồi kết thúc một cách yếu ớt. Rồi chúng ta lại phải tìm kiếm

tại nơi nào khác trở lại. Vì chúng ta đâu có tiếp xúc được với năng lượng của cuộc sống đâu.

Lenore: Bà có nghĩ là không có kinh nghiệm về tình đoàn kết không? Không phải kinh nghiệm về... để tôi coi tôi muốn nói... tôi không hiểu điều này phải đề cập đến lòng mộ đạo hay không? Và đó có phải là một tư tưởng hay không nhỉ?

Toni: Lòng mộ đạo đây nhóc các tư tưởng trong đó không thấy à!

Lenore: Bà biết đó, chúng ta sắp đụng chạm đến một vài điều quan trọng. Tôi không bao giờ nghĩ đến điều đó bằng từ "tư tưởng", nhưng tôi biết tôi có khả năng rất lớn để... tạo ra sung sướng vô ngần? Vâng điều đó sẽ giải quyết tất cả.

Toni: Vâng. Trạng thái sung sướng tốt độ – một chút hơi thần bí và một chút sáng khoái tốt độ.

Lenore: Vâng, đại loại như thế! và như vậy, khó lòng có thể bỏ qua được vì điều đó rất ngọt ngào và tuyệt vời. Mặt khác bà không thể biết được tôi không sẵn sàng bỏ qua để giải quyết, để sống trong điều kiện bất lợi nhất.



Toni: Điều bất lợi nhất là gì? [ngưng một chút] tôi không có cảm nhận nào về điều đó lúc đó lại là một ý tưởng – nhưng đừng để trở thành một ý tưởng nhé!

Lenore: Không đâu.

Toni: Bà không cần phải diễn tả điều đó, cứ để nó trở thành một câu hỏi đi. Cái đẹp của một câu hỏi luôn là không có được câu trả lời cho câu hỏi đó, rồi bà sẽ thấy. Nhiệm vụ duy nhất của câu hỏi là khơi dậy cho người ta quan sát tìm tòi, không phải là câu trả lời. Bất kể điều gì được hé mở ra trong đó chỉ tương đối vô chất mà thôi.

Tháng Năm năm 1983, ngày hôm trước buổi họp khoáng đại với danh nghĩa là một tổ chức đã diễn ra tại trung tâm GVZC, Toni đề cập đến, “Chúng ta là ai và chúng ta là gì và không là gì.” Bà cho biết tổ chức này rất quan trọng, không những chỉ giúp mỗi chúng ta tự nhìn lại bản thân mà còn hiểu được mỗi người chúng ta là ai mà không ảo tưởng. Bà nhấn mạnh đến nguy cơ là một tổ chức có thể trở thành quan trọng hơn con người tạo ra nó và phục vụ. Một tổ chức có thể trở thành đối tượng để cho thành viên kiêu hãnh và gắn bó. Nó có thể gây nên niềm kiêu hãnh và chia rẽ

khỏi các tổ chức khác. Bà đặt vấn đề “Thế nào là một trung tâm?” có phải nó tạo ra tự mãn, địa vị và thanh thế.?

Những điểm này cần được liên tục làm sáng tỏ, “Thế nên chẳng có gì phát triển mà không được biết đến.”

Bà cũng đề cập đến: làm sao lý tưởng làm lóa mắt chúng ta trước những gì thực sự đang diễn ra trong tâm trí trong suy nghĩ và trong thể xác chúng ta. Chúng ta che đậy hoặc chối bỏ những khiếm khuyết của chúng ta và nhận ra chúng rất rõ nơi người khác! Bà cho biết những tương quan giữa con người với nhau thật tế nhị đến mức độ nào. Chúng đòi hỏi rất nhiều tình thương – và thói thường tình yêu này không đủ đáp ứng. Bà nhớ lại lần đầu tiên bà gặp chính mẹ mình trong tình trạng bà khiếp sợ cả điều tối quan trọng trong cuộc sống. Bà cụ chẳng muốn nghe cũng như không thể tin điều đó.

“Điều đó thật sự đã trở thành một điều gây ngạc nhiên rất lớn, tôi cứ tưởng mẹ tôi nhìn ra, nhưng bà cụ lại cố tình không muốn. Và bà cũng chẳng tỏ ra như thế. Bà đã có trong đầu một “lý tưởng” là bà đang sống tốt và đáng yêu! Thế nên lý tưởng thật sự không có giá trị, nguy hiểm, làm lóa mắt và cản trở chúng ta.

Và chúng ta thường xuyên tạo ra lý tưởng và nung nấu nơi chúng.”

Bà lại nói thêm, chẳng có hình thức tổ chức nào cho dù được hình thành dựa trên cơ sở lý luận, lại có thể bảo đảm cho chúng ta không gặp nguy hiểm. Tổ chức không thể làm cho Thiên định hoạt động được! Có chăng đó chỉ là một chuỗi những ngôn từ và khái niệm. Chúng ta phải thực hiện lý tưởng bằng việc làm. Nếu không có thứ tình thương, là quan tâm đến người khác cũng như đến chính bản thân chúng ta, làm sao các qui luật có thể làm điều đó hộ chúng ta được.” Mỗi người trong chúng ta phải nhận thức được những thôi thúc muốn chế ngự kẻ khác, cũng như sự an toàn có được do tuân phục một cách mù quáng.

“Trung tâm này được thành lập không nhằm mục đích cất giữ niềm tin, hoặc niềm tin không tin gì cả. Cũng chẳng phải là chỗ tìm được giải đáp cho mọi vấn đề kể cả khi không có vấn đề gì cả. Một khi không có gì tồn tại (nothing), thì chẳng cần đến niềm tin. Điều không tồn tại không thể được coi như là biểu tượng được. Đó chỉ là thiếu vắng tự tập trung nơi mỗi bản thân

và nỗi lo sợ chính mình. Tôi còn là ai được nếu tôi chẳng có điều gì đặc trưng cho bản thân tôi cả.?”

Toni tiến tới quả quyết rằng từ Thiền định (Zen) thấy nơi tên của một trung tâm, không ngấm ám chỉ một sự gộp lại hay sát nhập nào cả. Nó được sử dụng để mô tả – về một vài hình thức được áp dụng cho công việc trôi chảy trong đó như: ngồi thiền, các cuộc huấn luyện, bài nói chuyện, các cuộc tiếp kiến với các thiền sư. Ta cũng bắt gặp ở chỗ khác Toni cũng viết: Từ “Zen” dùng để mô tả một trạng thái tâm linh tự am hiểu mình cách rõ ràng và toàn diện trong mọi trường hợp. Thiền Zen có thể cống hiến cho ta một phương cách để quan sát và phản ứng lại một cách tự do không bị những giới hạn do bản thân tạo ra. Và vạch ra một sự thật để suy nghĩ, ngôn từ hoặc bất kỳ loại hình ảnh nào ta có thể nắm bắt và cắt nghĩa được.

Buổi tối hôm đó, bà còn đề cập đến một số điều thật sự hấp dẫn như những “vùng cấm” Trong mỗi bản thân chúng ta có nhiều điều chưa được khám phá. Và nó tồn tại thật sâu thẳm và tăm tối, ví dụ như, ta sợ hãi không được tồn tại, sợ điều dữ, sợ phá phách và bạo động. Và ta trông chờ xuất hiện một điều gì đó

vượt trên những thứ vừa kể, một điều gì đó vượt lên khỏi sự rỗng tuếch thường ngày, vượt khỏi những khó khăn bất tận trong quan hệ. Và hình như thế là ta quay trở lại những thời xa xưa, những cấm kỵ đặc biệt đã giúp làm xuất hiện những kết quả mong đợi để xoa dịu những điều như – phôi bày, chiêm cảm tình, thờ tự, ma thuật, nghi lễ. Bà đã nêu những căn hầm Cro-Magnon tại Lascaux, được gọi với cái tên “những căn hầm đền thờ” và rồi đến các nhà thờ Gothic tại Âu châu “trong đó mọi thứ đều được xây thẳng đứng – kiến trúc thực hiện điều đó cho bạn. Bạn rùng mình trước những cảnh tượng đó.” và quên đặt câu hỏi: điều đó đã phát xuất từ đâu? Ai đã xây dựng nên? Ai đã vẽ những biểu tượng này? Ai viết nên Kinh Thánh? Và ai có quyền chú giải Kinh Thánh?

Vậy bạn nên lưu ý khi bạn dựng lên một vùng cấm. Bạn nên quan sát những gì đang xảy ra bên trong. Trong phạm vi vùng cấm đó nữa, bà nói thêm, có nghĩa là ngay cả bản thân con người trong đó, cho tới khi bạn bắt đầu đặt câu hỏi – con người trong đó là ai? – một điều không rõ đó có phải là vùng cấm không., nó tạo ngăn cách tách biệt chúng ta khỏi người khác, khỏi môi trường thiên nhiên. Chúng ta nhìn ngấm, tiếp xúc và

quan hệ với thế giới bên ngoài thông qua những kinh nghiệm quá khứ của chúng ta và những kinh nghiệm đó tô thêm màu sắc cho tất cả mọi sự, định đoạt toàn bộ cách tiếp cận của ta. “Tôi nhìn ngắm toàn bộ sự vật thông qua mắt kính màu của tôi. Tôi có thể gỡ bỏ mắt kính đó ra không?”

Bà nói tiếp, nếu không xây tường bao quanh ta đâu có vùng cấm kỵ. Chỉ có không gian nhưng không có bên trong và bên ngoài. Nếu chúng ta bám vào một tổ chức, nếu ta gắn bó và lệ thuộc vào nó, đó không phải là một vùng cấm kỵ cho chính chúng ta hay sao? Có phải chúng ta đang đi tìm sự bảo vệ trong khuôn viên vùng cấm một Trung tâm Thiền hay không? “Để khám phá được điều này ta phải can đảm dám bước ra ngoài trung tâm đó. Không phải trốn chạy vào một nơi nào khác. Ta có thể thực hiện được điều này hay không?”

Toni luôn thu hút thính giả theo kiểu trình bày như vậy. Toàn bộ những bài nói chuyện của bà đều dẫn đến đối thoại. Những câu hỏi cứ vang vọng trong tâm trí, tạo ra những câu trả lời và rồi lại đặt ra những câu hỏi cho chính họ. Sau đó trong bài nói chuyện bà đã trích dẫn một bài kệ trong tập Mumon-kan (Lỗi Vào

Không Có Cổng) trong đó có câu: Bạn phải leo một ngọn núi chắt đây gươm bằng chân không. “Thế nên liệu chúng ta có thể bước đi hết sức cẩn thận, ý thức được những hiểm nguy, không hoảng sợ, nhưng bước đi cẩn thận không? Quan hệ thật cẩn thận, lắng nghe cẩn thận, thực sự cẩn thận đối với chính mình và với người ngay bên cạnh mình không?”

Trong một tập san tôi có được viết về chuyến đi của tôi tới Rochester, ngay đoạn đầu tiên có viết. “Tính khí bà tựa như dòng nước trong veo, lấp lánh. Cặp mắt bà nhìn thấu tận sự thật và bà luôn có mặt tại đó, ngay tại đó. Bà luôn thể hiện tính dịu dàng đơn sơ. Không đòi hỏi cũng không kỳ vọng gì.”

Một đoạn tiếp theo ta đọc được: “Tôi không gặp khó khăn gì để tưởng tượng ra câu hỏi căn bản bà luôn nắm vững. Đó là làm sao tôi thấu hiểu được câu: ngay nơi lời khẳng định ‘Cái gì vậy? (What is it?)’ thế nên không có điều gì khác có thể làm lẫn lộn, hoặc xen vào được. Không có gì làm mất quân bình. Câu hỏi đó luôn bám sát ta. Nó thâm nhập vào mọi sự, tổ chức và khai sáng mọi sự.

“Và tôi giả thử rằng điều đó có thể ảnh hưởng đến bản thân, đến nhân cách. Đương nhiên – câu vấn nạn chẳng phải do nhân cách mà đến, vì ngay cả nhân cách cũng cần phải xét lại.”

Hiện nay đọc lại những điều này. Tôi nhận ra nó hàm chứa biết bao “ý tưởng” trong đó. Và tôi nhận ra lý do tại sao chúng tách biệt tôi với Toni, tách tôi khỏi cả những kinh nghiệm của tôi nữa. Tuy nhiên nó vẫn truyền tải một ít thông tin, nếu không phải là toàn bộ sự thật và vì thế tôi loại bỏ chúng – đặc biệt như dòng nước trong veo lấp lánh.

Mùa xuân năm 1986

Trong suốt hai năm rưỡi kể từ ngày tôi đến thăm trung tâm GVZC, đã có một số thay đổi đáng kể tại đó. Thay đổi đầu tiên là vào đầu năm 1984 Trung Tâm đã tặng thêm 284 mẫu đất không thể trồng tía được để thành lập một trung tâm mới tại Springwater, bang Nữ Ước cách Rochester một giờ lái xe. Đường xá được xây dựng, nhà cửa mọc lên từ điểm khởi đầu. Nhưng đến mùa thu năm 1985, tuy còn nhiều việc phải làm Toni đã tổ chức cuộc tĩnh tâm toàn quốc đầu tiên tại đó. Kể từ đó sinh hoạt



chính của trung tâm GVZC đều chuyển về khu vực Springwater, dẫn vậy một trung tâm nhỏ hơn tại Rochester vẫn được duy trì.

Đến thời điểm này Toni đã công bố một thay đổi cơ bản đối với tên gọi của trung tâm. Vì trong suốt một thời gian dài bà luôn lưu ý đến từ "Thiền định" gợi lại những hình ảnh không thích hợp với công việc hiện tại do bà và các cộng sự viên đang thực hiện tại đó. Trong lá thư vừa rồi gửi các thành viên bà viết: "Cho dù từ "Zen" có thể được sử dụng theo một ý nghĩa rộng rãi, đối với hầu hết mọi người, từ này ám chỉ một truyền thống tôn giáo tách biệt. Được liên hệ với suy nghĩ của nhiều người mang một ý nghĩa không chỉ là Phật giáo đơn thuần mà là liên quan đến những truyền thống Nhật bản. Sử dụng từ này gợi lại những phương pháp và mục tiêu huấn luyện đặc biệt, gắn bó với một hình ảnh của một con người đang hành thiền... được gắn liền với một truyền thống đặc biệt mà kết quả là gây phân tách thành nhiều phần, chia rẽ và Bà lập luận... tốt hơn là sử dụng một tên đơn giản và trực tiếp hơn."

Rất nhiều đề nghị được đưa ra, tất cả đều muốn giữ nguyên tên Geneze Valley, nhưng cuối cùng tất cả đều đi đến lựa chọn tên

Springwater Center, một tên đơn giản nhất và trực tiếp nhất.

Một sự phát triển quan trọng nữa, đặc biệt đối với những người cư ngụ tại Bờ Tây (West Coast,) đó là cuộc du diễn thuyết pháp hàng năm Toni thực hiện tại California. Tiếp theo là một bản tường trình về cuộc viếng thăm đầu tiên của bà, do tôi thực hiện được đăng tải trên tờ liên lạc của trung tâm GVZC.

Vào đầu tháng Năm năm 1985 Toni di chuyển đến California để tổ chức một cuộc huấn luyện 5 ngày tại thành phố Olema, khoảng một giờ lái xe từ San Francisco ngược lên, gồm có 16 phụ nữ và 10 đàn ông. Thuộc nhiều hoàn cảnh khác nhau, tuy vậy một số đông đã hành thiền trong nhiều năm. Chỉ một số ít được gặp Toni. Phong cảnh thật hữu tình, trung tâm huấn luyện Vedanta tọa lạc trên một ngọn đồi giữa đám rừng chồi rộng khoảng hai ngàn mẫu Anh.

Căn phòng chúng tôi hành thiền có một bệ trên đó trang hoàng hoa, nến, nhang và trên tường treo ba bức chân dung: Đức Giê-su Ky-tô, ngài Ramakrishna và Đức Phật. Chúng tôi có cảm tưởng rằng đây không phải là khung cảnh thuận tiện nhất để cho Toni thuyết giảng. Tuy nhiên trong suốt thời gian đó, tất cả những gì

riêng tư đều tan biến, những cách biệt giảm thiểu, những ý kiến riêng tư cũng được dẹp sang một bên và chúng tôi cùng ngồi với nhau đơn giản, với tâm trí của những người mới nhập cuộc và chỉ nghe chim hót. Vâng những con chim, chúng hót suốt ngày, từng hồi từng hồi vọng lan ra xa. Chúng thức giấc ngay vào giờ hành thiền thứ nhất vào buổi sáng và nếu đi dạo quanh lần đầu tiên, chúng tôi có thể nghe tiếng chim hót buổi sáng khi mặt trời mọc. Cũng có cả những con nai và thỏ rừng nữa., rồi có cả tiếng bò rống. Hai người đã nhìn thấy một con chồn đi ăn đêm về.

Toàn bộ khóa huấn luyện rất nghiêm túc. Không bó buộc tất cả mọi người phải hành thiền là một chi tiết hết sức cách mạng. Câu hỏi được nêu lên về bất luận điều gì, ngay cả trên cơ sở thái độ niềm tin của mỗi người (td: thái độ chịu đựng đau khổ và mệt mỏi), được thay phiên nhau thảo luận sôi nổi, chúng tôi tạo ra sự hăi và đối kháng, rồi lại tháo gỡ. Mỗi phản ứng thay phiên nhau như thế được giới thiệu một cách nhẹ nhàng và vui vẻ. Tất cả mọi sinh hoạt trong ngày, tất cả các phản ứng qua lại với nhau giữa môi trường và mỗi người trong chúng tôi đều được trải qua một cách sống động, trù mẫn. Chúng tôi tìm hiểu về bất bạo động tới những chi tiết nhỏ nhất.

Không có điều gì mang tính bắt buộc (chúng tôi có thể vái lạy hoặc không tùy ý, ngồi thiền giáp mặt vào nhau hay quay vào tường cũng vậy); bầu không khí hoàn toàn tôn trọng nhu cầu mỗi cá nhân và những nhịp độ tại trung tâm. Chúng tôi cảm thấy được động viên nương tựa lẫn nhau và tìm hiểu động lực thúc đẩy của mỗi người trong việc hành thiền thay vì tuân theo một cách mù quáng ngay cả trước uy quyền nội tại. Trong những lần giải lao vào ban sáng và ban chiều chúng tôi đi bách bộ vào những cánh rừng lân cận, đi lần theo những dấu vết nai rừng trên cánh đồi. Những giây phút thư giãn, đầy tính chiêm niệm gần gũi với hoa cỏ, gió và cây cối. Thiên nhiên đã trải rộng và tinh túy hơn bất cứ kinh nghiệm nào của chúng tôi.

Những giờ đi bộ cũng mang một sắc thái rất riêng. Vì không bắt buộc ngồi thiền, hình như mọi người tự nhiên phỏng đoán rằng đi bách bộ cũng được tự do lựa chọn. Và chỉ trong chốc lát chúng ta có thể nhận ra đủ kiểu đi bách bộ, từ đi bộ nhẹ nhàng vòng vòng trong nhà, đến đi chậm rãi theo kiểu Thiền Minh Sát (vipassana) bên ngoài cổng, đến kiểu Yoga và nằm dài ra trên nền thư viện! Nhưng chất lượng tập trung tư tưởng cao độ luôn được duy trì và mỗi người tự động chiếm một góc nào đó để thực tập.

Trong cuộc nói chuyện, Toni đề cập đến tập trung tư tưởng, đến mỗi cá nhân và cả sự chết nữa. Bà thường đọc cho nghe những trích đoạn trong Huang Po. Bà thường xuyên ngừng lại, lắng nghe và bắt chước tiếng chim hót bên ngoài. Nhiều người cho rằng những bài nói chuyện này được sửa soạn một cách đặc biệt dễ hiểu và không có điều gì sai sót. Phần còn lại của buổi tĩnh tâm cũng tương tự như vậy, các mục cứ đơn giản và tự nhiên diễn ra, như dòng nước trong xanh lững lờ chảy trên vách đá.

### Mùa Đông 2000

Trong những ngày này tại thiền viện Springwater một bầu không khí hoàn toàn khác với những gì tôi đã viết trong chương đầu đề cập đến Thiền sư Toni. Vào thời đó, chúng ta vẫn cảm nhận thấy hình bóng sự thay đổi đau buồn tại trung tâm thiền Rochester, kết thúc bằng cuộc ra đi của Thiền sư Toni và một thiền viện mới riêng của bà được thành lập. Những rạn nứt vẫn còn đang được hàn gắn. Sự căng thẳng và kích động trong việc chia tay và thành lập thiền viện mới độc lập đã lui vào dĩ vãng. Ngày nay thiền viện Springwater là nơi rất yên tĩnh, ổn định, xây cất vững chắc trên sườn đồi xinh đẹp thơ mộng và trong nhiều năm nay

đã tổ chức nhiều cuộc tĩnh tâm an bình và yên tĩnh hơn. Hiện nay nguồn nghị lực được phát xuất từ những tìm kiếm nội tại được củng cố hơn là đến từ những xung khắc bên ngoài.

Tháng 6 năm 1998, tôi đã lưu lại đó ba tuần lễ liền, trước tiên là tham gia một tuần tĩnh tâm 7 ngày và sau là tiến hành một cuộc tĩnh tâm nữa một mình kéo dài 12 ngày trong một phòng tĩnh tâm cá nhân được xây dựng trong một cánh rừng thơ mộng ngay trên triền đá dốc uốn quanh dành riêng cho mục đích này.

Tôi đến tìm sự yên tĩnh liên tục và cũng để hội kiến với Toni để có không gian và thời gian thoải mái đàm luận với thiền sư. Ngay cả khi những cuộc tĩnh tâm đã kết thúc và cuộc sống đã trở lại bình thường đối với bất kỳ ai còn lưu lại Thiền viện (là nơi tôi vẫn lui tới dùng cơm và một số nhu cầu khác.) không ai được vào ở phòng dành riêng cho tôi. Khi tôi tự tay đi lấy nước mỗi ngày, tôi cảm thấy một sự yên lặng bao trùm ngay cả trong bếp trong thời gian sửa soạn bữa ăn.

Những cuộc tĩnh tâm ngày càng trở nên đơn giản hơn. Kèm theo một ít chi tiết theo cơ chế. Phòng hành thiền rộng mở và sáng sủa. Những buổi tập thiền vào ban chiều không ấn định giờ giấc,

với nhiều người qua lại tùy theo nhu cầu mỗi người thường kéo dài liên tục hơn chương trình thiền thường nhật yêu cầu. Ghế bành nệm được xếp một hàng dài bên ngoài cửa phòng khách và thường xuyên có người sử dụng. Những chiếc nệm nhỏ vào lúc bắt đầu cuộc tĩnh tâm rất ít người sử dụng, vậy nên người ta có thể lấy mang đến bất kỳ đâu họ muốn. Thời khóa biểu trong ngày không có điều gì bắt buộc trừ những việc cá nhân hàng ngày.

Đôi khi Toni đang phải thuyết giảng tại California hay tại Âu châu. Thiền viện Springwater vẫn có thể tổ chức những buổi tĩnh tâm ba bốn ngày hoàn toàn do các thành viên ban điều hành đảm nhiệm. Thời gian ngồi thiền không cố định và những người tham dự cũng được tự do phát biểu hay đăng ký tham gia phiên họp chung giữa họ với nhau. Cũng còn có rất nhiều cuộc tĩnh tâm trong năm, Thiền sư Toni tham gia như những người thường. Thiền sư không thuyết giảng hoặc tổ chức thảo luận. – nhưng những thành viên tham gia tự động có thể đăng ký trình bày bài nói chuyện của họ với nhau. Mỗi buổi chiều có một buổi thảo luận theo nhóm kéo dài trong vòng một tiếng rưỡi đồng hồ. Những cuộc tĩnh tâm này rất phổ biến tại Springwater. Những

người tham dự cho biết những cuộc nói chuyện do họ thực hiện và những cuộc thảo luận tổ đặc biệt rất cảm động và rất hấp dẫn.

Thực hiện “Koans” chỉ là truyện trong quá khứ. Toni còn nhớ lại là người ta bắt đầu thích ngồi thiền mà không cần nhồi nhét điều gì vào trong đầu cả, không cần “phải đề nghị điều gì với Thiền sư” cả. Và không ai còn muốn quay lại với những mô hình quá hình thức (koans) nữa.

Những vết thương cũ xuất phát từ những biến cố vào đầu những năm 80 hình như đã lành lặn đối với những người liên quan. Đại sư Roshi Kapleau đã trở lại thăm Springwater đã đánh giá cao và tỏ ra ngưỡng mộ những gì đang xảy ra tại đây. Dần dà những thành viên cũ tại Trung Tâm thiền Rochester cũng trở lại Springwater và tham gia những cuộc tĩnh tâm tại đây. Còn một số người mới từ khắp nơi trên thế giới và thuộc nhiều truyền thống khác nhau cũng tới tham gia. Họ bị thu hút vì tại Springwater không áp dụng những nghi thức rườm rà, không phân biệt phẩm trật, hoặc những niềm tin và thực hành cố định.



Theo như nhận định của Toni thì điều họ tận hưởng được nơi bầu khí hoàn toàn cởi mở tại đây chính là “được nếm thử tự do.”

Trong những năm vừa qua., cùng với một số người khác chúng tôi đã nhận thấy những thay đổi nơi những cuộc nói chuyện của Toni cũng như những cuộc tiếp xúc cá nhân hay theo nhóm. Những lời phát biểu của Toni đã ít trừu tượng hơn, ấm áp hơn và rất trực tiếp. Bà đã ổn định tại đây, trong sáng, không giả dối. Lời nói của bà hoàn toàn phát xuất từ giây phút hiện tại. Không bị ức chế. Một sự dịu dàng cảm nhận được đã lộ rõ, một cảm nhận “tình yêu bao la”. Như có người vừa mới nhận định. Không có điều gì dính dáng đến “cái cũ” hoặc được tạo ra từ những biến cố đã qua. Những lời phát biểu đơn giản, tỏa sáng tràn ra ngay từ giây phút hiện tại này.

Cuối năm 1998, chỉ một ngày trước khi cuộc tĩnh tâm mùa đông tại California được bắt đầu tại thành phố Berkley, Toni và tôi ngồi ngay tại bàn ăn trong bếp, ngoài nhiều điều khác, chúng tôi đề cập đến tình yêu và sự chết. Ông Kyle, chồng Toni đã mắc chứng bệnh Parkinson trong suốt 49 năm và đã mang trong người chứng bệnh ung thư tuyến tiền liệt đã tám năm nay. Trong suốt

thời gian đó ông rất khỏe mạnh một cách lạ lùng. Cho dù những chỉ dẫn chẩn đoán bệnh cho thấy căn bệnh ung thư đã lan rộng khắp cơ thể. Ông vẫn không cảm thấy đau đớn gì cả và vẫn thường xuyên thực hiện các chuyến hành trình với Toni xuống California và sang cả Âu châu và vẫn tiếp tục tham gia nhiều sinh hoạt tại thiền viện Springwater. Tuy nhiên mới đây không những các kết quả thử nghiệm đã xấu đi, nhưng cả sự di chuyển và sức chịu đựng của ông cũng giảm sút. Toni mô tả đã chứng kiến mỗi buổi sáng ông mang giầy vớ một cách rất cẩn thận, kiên trì và chậm chạp tỏ lộ nỗi đau đớn khủng khiếp. Bà cảm thấy một thôi thúc muốn giúp đỡ ông nhưng bà lại chọn phương án bất động, không can thiệp, nhưng tính tình dễ mến và những cử động vụng về của người đàn ông này đã bao phủ toàn bộ con người của bà.

Toni và Kyle đã đàm đạo với nhau về sự chết, cả hai đều không cảm thấy một chút sợ hãi nào cả. Và cả hai đều biết họ sẽ phải đối mặt với cái chết trọn vẹn khi đến ngày đến giờ. Những gì họ quan tâm nhất vào lúc này là có được thời gian gần gũi nhau càng nhiều càng tốt. Và mở ra những gì đang xảy ra trong hiện tại, loại bỏ ra ngoài những suy nghĩ hay những toan tính không cần thiết. (sau này Toni đã viết cho tôi, "Không tỏ ra xung đột với

toàn bộ tình huống hiện tại hình như là điều xảy đến rất tự nhiên.” ) chỉ cần ở vào hoàn cảnh của họ, thực hiện công việc với họ nhận báo cáo về sức khỏe mới nhất và cảm nhận cả những hòn sỏi và sàn nhà gỗ dưới chân họ.

Chúng tôi hẹn với nhau là trưa nay sẽ đề cập đến những vấn đề đó kỹ hơn trong một cuộc phỏng vấn tiếp theo để tôi có tư liệu viết trong cuốn sách này. Nhưng vì bệnh tật của Kyle ngày càng tiến triển xấu đi, toàn bộ cố gắng và nghị lực của Toni đều tập trung vào đó. Bà mong muốn không bị lạc đề đặc biệt là với những khái niệm và ngôn từ trừu tượng. Thay vào đó, vì muốn đem tiếng nói của Toni vào những trang giấy trong cuốn sách này, tôi cũng đang dự định đưa vào đó một số trích đoạn ngắn trong các bài thuyết trình của bà tại các cuộc tĩnh tâm. Tất cả những trích đoạn đó đều nói về những điều hóc búa như “cái tôi” hoặc bản ngã hay nhân cách và cá tính.

Trong trích đoạn đầu tiên, Toni cho biết: “Tất cả chúng ta đều nói “tôi nói” và “bạn nói” Chúng ta suy nghĩ về điều đó, đọc điều đó, mơ tưởng đến điều đó, nhưng rất ít khi ngừng lại... làm thế nào chúng ta có thể đạt được sự thật nếu như tách biệt được, coi như

là điều đương nhiên, được cảm nhận như là một thường nghiệm?...

“Điều khó không phải là gì quá bao la to tát. Toàn bộ vấn đề, sinh vật bất biến (being) luôn hiện hữu ở đây và lúc này, giống như mặt trời ẩn đằng sau đám mây, ánh sáng ban ngày vẫn hiện hữu cho dù đám mây có che khuất.”

Sau này trong một lần nói chuyện, bà kể câu chuyện này: “Tôi luôn gặp khó khăn trong quan hệ với mẹ tôi. Tôi rất sợ bà cụ. Bà cụ là người đàn bà rất hăng say nhưng luôn hay bực tức. Nhưng bà cụ cũng rất đáng yêu. Một lần kia (trong lần về thăm Thụy Sĩ) tôi gặp bà cụ ngay trong phòng ăn đối diện với tôi. Bà cụ vừa đứng đó và không hiểu được lý do cũng như nguyên nhân nào. Tôi thành tình nhận ra mẹ tôi mà không nghĩ gì về quá khứ cả. Không phải là hình ảnh của bà và cũng không có chút suy nghĩ về những gì bà đã thấy nơi tôi. Toàn bộ tư tưởng đó đều đã qua đi. Không còn điều gì tồn tại ngoại trừ tình yêu đối với (người đàn bà này) mẹ tôi. Một vẻ đẹp thành tình tỏa sáng ra khỏi con của người bà. Và mối quan hệ của chúng tôi đã thay đổi; đã có một sự gần gũi mới xuất hiện, nó vừa mới xuất hiện.”

Trong một bài nói chuyện khác, bà đặt câu hỏi: “Chúng ta có thể thăm tra được điều gì ngoài bóng tối của thiếu hiểu biết? Bên trong bóng tối đó?... bà im lặng một lúc, không gian của sự thiếu hiểu biết đã mở ra, không có gì chiếm hữu được... không có ai bị phân cách khỏi tất cả những thứ đó... chỉ có một sự sống sôi nổi không có phân chia biên giới, một cái ôm của tình yêu.”

Cuối cùng vào tháng 4 năm 1999, Toni lại lặp lại chủ đề này bà đề cập đến yên lặng tồn tại bên trong tất cả tiếng ồn đang diễn ra (giống như mặt trời bị che đậy sau đám mây) và đó là sự thay đổi từ chỗ lắng nghe tiếng động đến chỗ lắng nghe thanh lặng.

“Tại sao phải chống lại đủ thứ như thế? Bà đặt nghi vấn.”

“Trên mặt đại dương, chỉ thấy toàn là sóng gió, bọt sóng và bọt biển. Bọt sóng được ví như nhân cách hay cá tính... Giả như chúng ta cứ ở mãi trong cái thế giới cá tính đó, chúng ta không thể giao tiếp được với nhau hay với vũ trụ đầy bí hiểm đó là sự sống, là sự sống động... chúng ta có thể quan sát, một cách thuần túy hơn, rằng bao lâu chúng ta còn bám víu vào “cái thế giới của chúng ta,” chúng ta không thể thực sự chuyển giao

thông tin với mỗi người chúng ta trên một bình diện sâu xa hơn –  
Vượt khỏi những bọt sóng và bọt biển và cả sóng biển và vượt  
trên cả những mảnh vụn trôi nổi trên bề mặt đại dương?

“Tương tự như ra khỏi căn nhà {hay phòng cấm} bước vào  
khoảng không gian quang đấng, bước ra khỏi tất cả chỗ tù  
túng đó, bỏ lại đằng sau những cửa sổ và tường chắn, không  
nhìn cây cối qua kiếng cửa, nhưng nhìn mọi sự với con mắt trần...

“Chúng ta có thể sống hòa nhập với cá tính của mọi người không  
– tôi hầu như muốn nói đến “bằng cách tha thứ tất cả” nghĩa là  
“để yên mọi thứ như cũ, để yên mọi thứ như cũ” như bài hát của  
băng Beatles vẫn hát?... Chúng ta có quan tâm đến khám phá và  
tìm tòi và thử sống – ít nhất ngay tại giây phút này không? – Rất  
có thể bị tổn thương, nếu không chống cự lại, cho dù phải đem  
lại nhiều điều tồi tệ đến đâu chẳng nữa?.

Ngoài kia chim đang hót, đang kêu mời chúng ta đó.”

Kyle Packer qua đời tại nhà riêng, chỉ cách thiền viện Springwater  
ít dặm vào ngày 15 tháng 11 năm 1999.

## Các Bài Viết Trong Sách

1. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ
2. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Toni Packer
3. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Maurine Stuart
4. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Pema Chodron
5. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Charlotte Joko Beck
6. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Ruth Dension
7. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Jiyu Kennett
8. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Karuan Dharma
9. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Sharon Salberg
10. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Gesshin Prabhasa Dharma
11. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Sonja Margulies & Yvonne Rand
12. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Jacqueline Mandell Collen Schmitz & Ayya Khema
13. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Tsering Everest & Joanna Macy
14. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Lời Kết Luận

Share This Post:

0

0

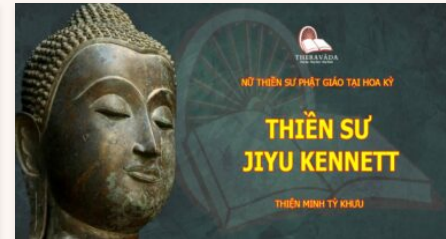
👍 Quý vị có thể quan tâm



Nữ Thiền Sư Phật  
Giáo Tại Hoa Kỳ

📅 Tháng Tám 25, 2020

0



Nữ Thiền Sư Phật  
Giáo Tại Hoa Kỳ –  
Thiền Sư Jiyu  
Kennett

📅 Tháng Tám 25, 2020

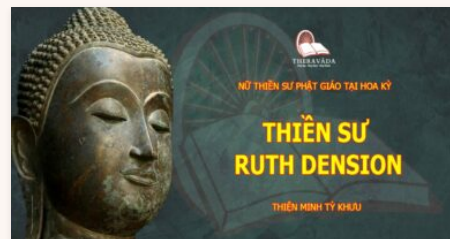
0



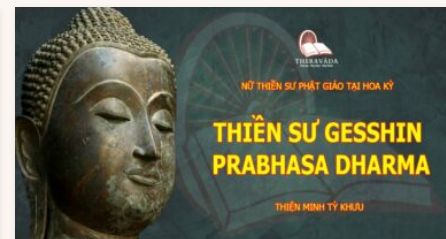
Nữ Thiền Sư Phật  
Giáo Tại Hoa Kỳ –  
Thiền Sư Tsering  
Everest & Joanna  
Macy

📅 Tháng Tám 26, 2020

0



Nữ Thiền Sư Phật  
Giáo Tại Hoa Kỳ –



Nữ Thiền Sư Phật  
Giáo Tại Hoa Kỳ –



Nữ Thiền Sư Phật  
Giáo Tại Hoa Kỳ –  
Lời Kết Luận



Thiền Sư Ruth  
Dension

📅 Tháng Tám 25, 2020

0

Thiền Sư Gesshin  
Prabhasa Dharma

📅 Tháng Tám 26, 2020

0

📅 Tháng Tám 26, 2020

0

## Trả lời

Bạn phải **đăng nhập** để gửi phản hồi.

# Kho Tàng Pháp Bảo Theravāda

Trong trang **Theravāda** này, chúng tôi tổng hợp nhiều tài liệu Dhamma quý như bộ Tam Tạng Kinh Điển, Chú Giải, Phụ Chú Giải, Tài Liệu Khác bằng tiếng Pāli (Roman), tiếng Anh, tiếng Myanmar, tiếng Thái, tiếng Sri Lanka, tiếng Việt, tiếng Ấn Độ,... (18 ngôn ngữ), hàng ngàn những tài liệu audios, videos, sách ebooks, bài Pháp liên quan đến Dhamma, Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, thiền Định (hay thiền Chỉ), thiền Vipassana (thiền Quán, hay thiền Tứ Niệm Xứ),.. và các bài Pháp thoại của các Bậc Trưởng Lão, các Thiền Sư & Chư Tăng, Ni uy tín thời đương đại; cập nhật thông tin những khóa thiền tại các trung tâm thiền hoặc khóa thiền online, các khóa học Pháp bảo, học Kinh điển, học tụng Kinh Pāli, khóa học ngữ pháp Pāli, các sự kiện Pháp hội, từ điển Pāli, ứng dụng Mobile, kho thông tin tiểu sử, chùa, trung tâm thiền, liên kết hữu ích, kho ảnh Phật, ảnh Chùa, ảnh Chư Tăng, cập nhật nhiều tin tức thiện Pháp mới...

0

0

0

0

VIDEOS ++

AUDIOS ++

EBOOKS ++

ẢNH ++

0

NGÔN NGỮ ++

0

NGƯỜI THEO

DÕI ++

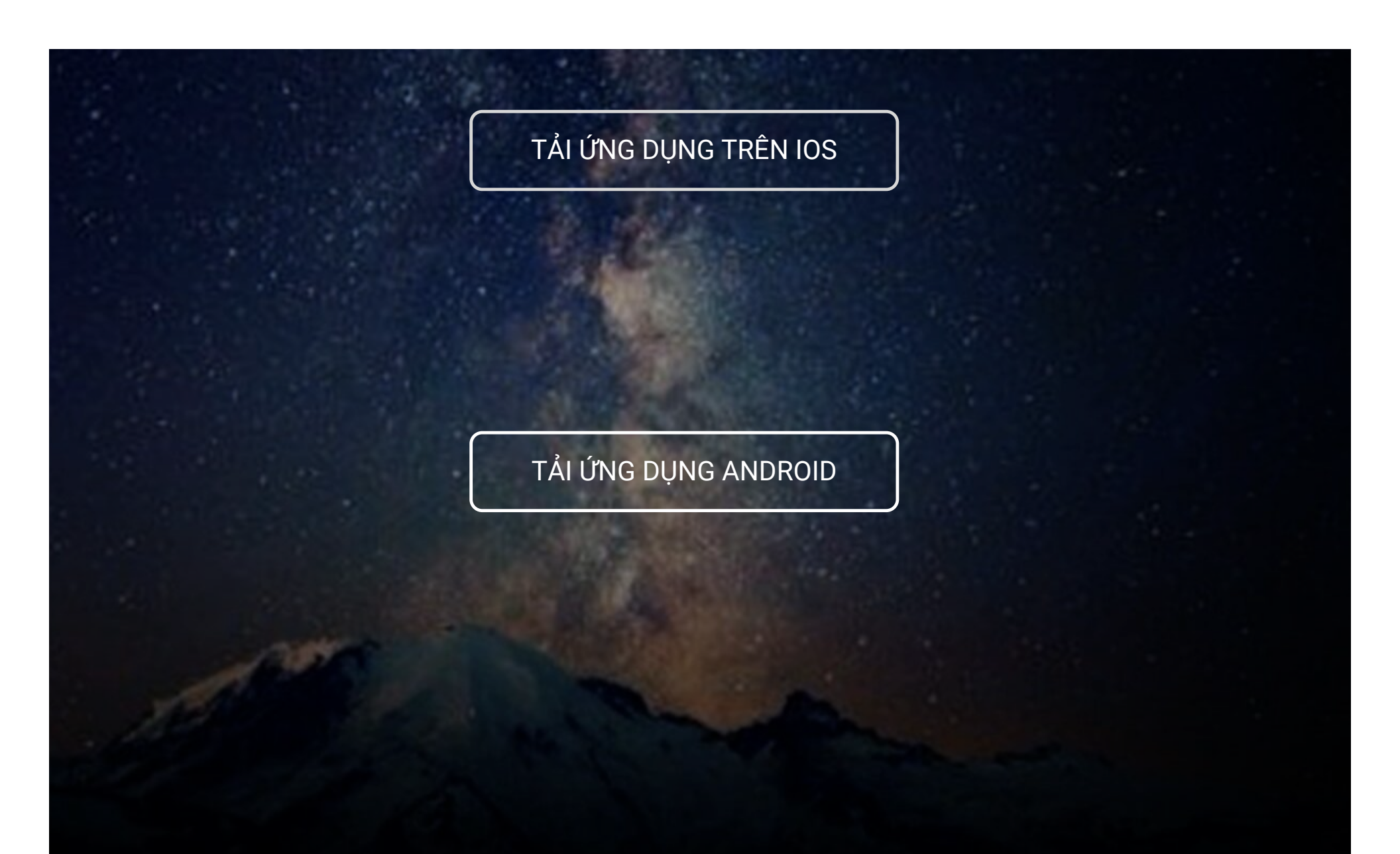
0

TỪ PALI ++

0

LƯỢT TẢI ++

**Khám Phá Kho Tàng Pháp Bảo  
Qua 1 Ứng Dụng Duy Nhất**



TẢI ỨNG DỤNG TRÊN IOS

TẢI ỨNG DỤNG ANDROID

[LỚP ONLINE MỚI](#)





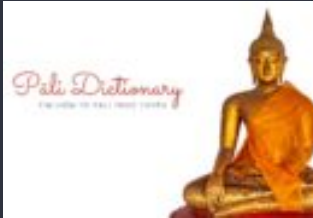

Xem tất cả

[TÍNH NĂNG MỚI](#)

Xem tất cả

[NHỮNG CUỐN SÁCH HAY](#)

Xem tất cả

 <p>LỚP HỌC CĂN BẢN (2) BỒ THIỆN HẢO (Bhik. VĀYĀMA) GIẢNG DẠY ĐỌC HIỂU PĀLI, PĀLI MADE EASY &amp; THE NEW PĀLI COURSE</p>	<p>Buổi 3: Lớp Pāli Căn Bản (Khóa 2) – Sư Thiện Hảo (Bhik. Vāyāma) giảng dạy</p> <p>📅 Tháng Tư 2, 2023</p>	 <p>MOBILE APP THERAVĀDA</p>	<p>Thông Báo Nâng Cấp Ứng Dụng Phật Giáo Theravada (android)</p> <p>📅 Tháng Chín 22, 2020</p>	 <p>ÁP ĐƠN GIẢN 108 ỨNG DỤNG VỀ PHÁP</p>	<p>Video Pháp Đơn Giản – 108 Ứng Dụng Về Pháp   Thiền Sư Ajahn Chah</p> <p>📅 Tháng Tám 15, 2021</p>
 <p>- KHAI GIẢNG - LỚP PĀLI CĂN BẢN - KHÓA 2</p>	<p>[KHAIGIẢNG] Lớp Pāli Căn Bản (Khóa 2) – Sư Thiện Hảo (Bhik. Vāyāma) giảng dạy</p> <p>📅 Tháng Hai 8, 2023</p>	 <p>Pali Dictionary</p>	<p>Thông Báo Cập Nhật Công Cụ Từ Điển Pali Trực Tuyến – Online Pali Dictionary</p> <p>📅 Tháng Mười Hai 17, 2020</p>	 <p>TUYẾT GIỮA MÙA HÈ</p>	<p>Video Tuyệt Giữa Mùa Hè   Thiền Sư Sayadaw U Jotika</p> <p>📅 Tháng Tám 15, 2021</p>

**Giới Thiệu Về Theravāda**

**Bài Mới Chia Sẻ**

**Tác Bạch & Tri Ân**

**Thư Viện Theravāda**



**THERAVĀDA**  
Pháp học - Pháp hành - Pháp thành

100 Lời Dạy Của Thiền Sư Kyunpin (U Jaṭila)

100 Teachings Of Kyunpin Sayādaw (U Jaṭila)

Why You Cannot Make Meditation Progress – A

Dhamma mà Bạc Giác Ngộ chỉ dạy là đề tài sâu sắc, chúng con đã cố gắng sưu tầm gom nhặt từ các nguồn tài liệu trình bày trong trang Theravada.vn này. Tuy

**KHÁM PHÁ HÀNG NGÀN BÀI PHÁP QUÝ**

## ***Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.***

Đức Thế Tôn Nào Có Đủ Ân Đức A-ra-hán, Tự Mình Giác Ngộ Chân Lý Tứ Thánh Đế Không Thầy Chỉ Dạy, Con Xin Đảnh Lễ Đức Thế Tôn Ấy.

Theravada.vn là trang thư viện Phật Giáo Nguyên Thủy Theravāda, tổng hợp các tài liệu Dhamma Pháp bảo, tạo duyên đến các quý vị hữu duyên được biết đến Dhamma mà Đức Phật Gotama đã chỉ dạy và được các bậc Đại Trưởng Lão gìn giữ lưu truyền, tạo duyên các vị được thân cận với các bậc thiện trí; được lắng nghe Pháp bảo từ các bậc thiện trí đó; có khả năng khéo tác ý hay là có sự tác ý đúng, và được thực hành Dhamma, dẫn đến sự chứng đắc Thánh-đạo, Thánh-quả, hầu mong các vị được tấn hóa, được vững vàng trên con đường giải thoát khổ mà Bậc Giác Ngộ đã chỉ dạy, được an lạc thực sự, hoà hợp thực sự, hạnh phúc thực sự!

Theravāda không đại diện cho bất kỳ tổ chức tôn giáo nào, chúng tôi cố gắng sưu tầm, tổng hợp & chia sẻ tài liệu Dhamma. Nguyên vọng tất cả quý vị tùy hỷ với phần phước thiện Pháp thí thanh cao này, cầu mong quý vị thoát mọi cảnh khổ, hưởng được mọi sự an lạc lâu dài trong mọi nơi, mọi thời gian.

Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu. Nguyên Phật-giáo trường tồn!

Trong tâm từ,

BQT Theravada.vn

Dhamma Talk By  
Kyunpin Sayadaw (U  
Jaṭila)

Hướng Dẫn Hành Thiền  
Vipassanā Tổng Thể  
(Thiền Tứ Niệm Xứ) –  
Thiền Sư Kyunpin (U  
Jaṭila)

Ngài Thiền Sư U Zati  
Hướng Dẫn Rải Tâm Từ  
Metta

Kinh Tụng Phật Giáo –  
Liệt Kê Theo Tam Tạng,  
Các Tác Giả Hay Các  
Dịch Giả

Kinh Tụng Phật Giáo –  
Trình Bày Nội Dung và  
Phân Bổ Các Phần Chính

Kinh Tụng Phật Giáo  
Pali-Việt – Mục Lục và  
Lời Giới Thiệu – Sư Đức  
Hiền

Kinh Tụng Chiếu – Mục  
Lục và Tóm Lược Cách  
Phát Âm Pali

chúng con đã cố gắng hết sức cho được hoàn thiện, nhưng vì khả năng có hạn, nên chắc rằng vẫn còn nhiều chỗ sơ suất, thậm chí còn có chỗ sai nữa. Kính mong các bậc thiện trí có tâm từ chỉ giáo, góp ý chân tình.

Chú ý: Để học Dhamma, học phương pháp thiền Anapana & thiền Vipassana một cách bài bản, tận tường và trọn vẹn hơn, quý vị nên tìm hiểu và đăng ký tham dự các chương trình đào tạo Pháp-học, các khóa thiền tại những trung tâm, tu viện uy tín dưới sự chỉ dẫn từ các vị Thầy uy tín.

Ngoài ra, do được thu thập từ nhiều nguồn chia sẻ khác nhau nên có thể 1 số tài liệu có bản quyền, nếu biết có tài liệu nào có bản quyền tác giả và cần gỡ bỏ, ngưỡng mong quý vị thông báo giúp BQT. Mọi



**TÀI ỨNG DỤNG  
MOBILE**



***Ghi chú: Các tài liệu  
Dhamma trên hệ  
thống  
Theravada.vn để học,  
thực hành và hoằng  
truyền Dhamma,  
không phải để làm  
thương mại.***



góp ý xin gửi về:  
khanhhai.net@gmail.co  
m. BQT kính tri ân quý  
vị!



PHẬT GIÁO TH

YouTube

TRANG CHỦ THERAVĀDA LÀ GÌ? TÁC BẠCH VÀ TRI ÂN TỪ ĐIỂN PALI TẢI APP PHẬT GIÁO THERAVĀDA  
TIPIṬAKA (TAM TẠNG T.VIỆT) TIPIṬAKA (ROMAN) THỰC HÀNH THIỀN BÀI PHÁP NGẮN BÀI PHÁP THEO SÁCH THƯ VIỆN AUDIOS  
THƯ VIỆN VIDEOS KHO SÁCH EBOOK GÓC THÔNG TIN HỌC PALI ONLINE SỬ LIỆU LIÊN HỆ

Copyright © 2024 Phật Giáo Theravāda – Dhamma Bậc Giác Ngộ Chỉ Dạy Được Các Bậc Trưởng Lão Gìn Giữ & Lưu Truyền. All rights reserved. #Theravada #Dhamma  
#Buddha #Sangha #Vipassana #Anapana #Tipitaka #Pali #Phật pháp #Phật giáo #Thiền Vipassana #Kinh Phật #Lời Phật Dạy #Nghe Kinh Phật #Bát Chánh Đạo  
#Đạo Phật #Tứ Diệu Đế