

Tin mới: [Thông báo] Thời Tụng Tipiṭaka – Majjhimanikāya | Sư Thiện Hảo (Bhik. Vāyāma) cùng chư quý Phật tử



Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

“Tránh làm tất cả các điều ác, siêng làm điều thiện lành, không ngừng thanh lọc tâm.”



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 KHỨU

Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Charlotte Joko Beck

📅 Tháng Tám 25, 2020

👤 Dhamma Vy

👁️ 376 Views

💬 0 Comments

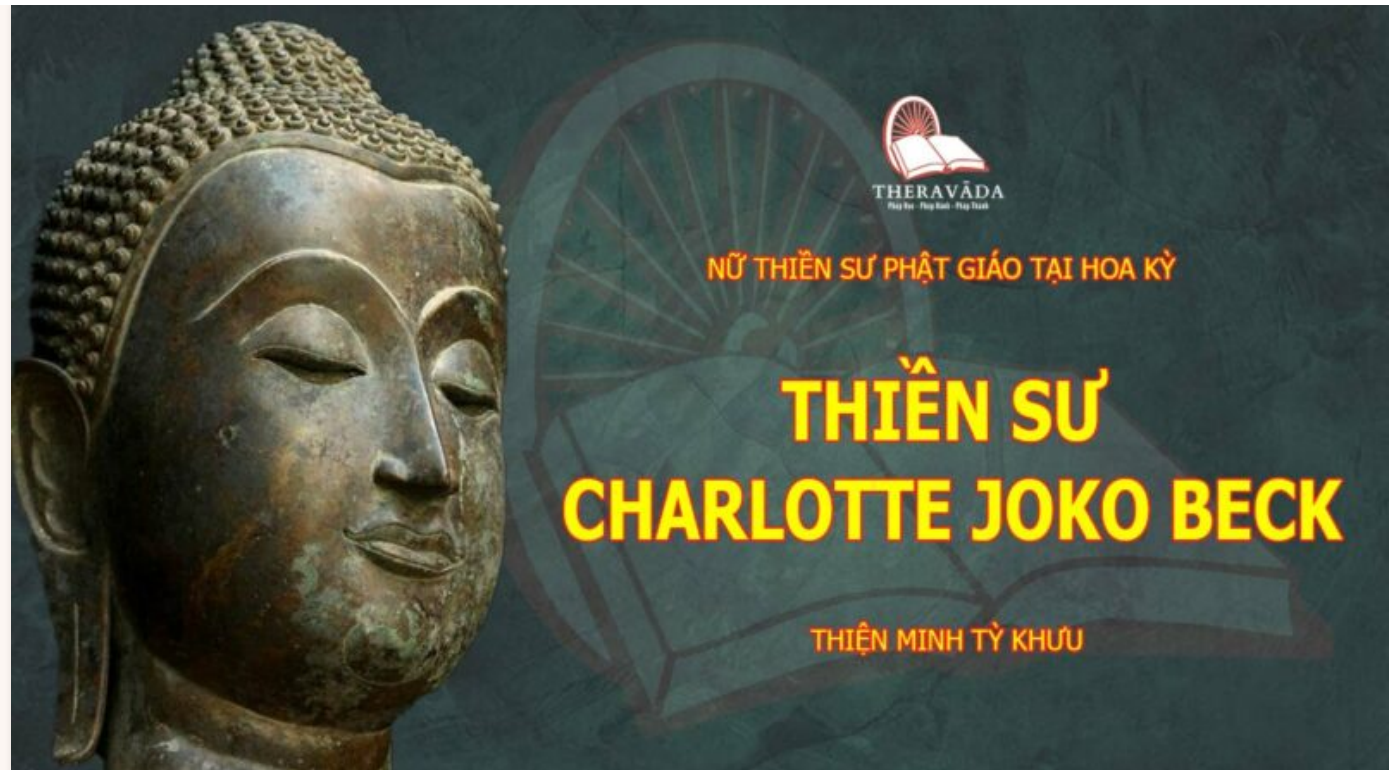
📌 NỮ THIỀN SƯ

PHẬT GIÁO TẠI HOA KỲ

BÀI PHÁP THEO CHỦ ĐỀ

mở rộng | thu hẹp

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



THIỀN SƯ CHARLOTTE JOKO BECK

Một thân hình phụ nữ
đầu xuống tóc.

Nàng ngồi đó vẫn ngồi yên đó.

Một nụ cười không hé nửa đôi môi

Lưng cúi gập, đầu ngẩng cao, bàn tay chụm lại

Đầu nghiêng nghiêng miệng cầu khẩn lâm râm

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

Rồi bừng tỉnh khi cây gậy đưng tới
Ghi mãi vào tận đáy cõi lòng

Mắt chim ưng hướng nhìn tứ phía
Không động đậy chả bỏ lỡ vật chi
(cơn gió nhẹ khẽ lay động lông chim
xào xạc lá cây rừng trong đêm tối)
cú nhào lao vút, vỗ chạt chuột nhất.
Chú nai tơ rỉ máu tận rừng sâu
gã thợ săn quay gót trở về nhà

một phòng nhỏ trên lầu
hai nệm thiền trên sàn đặt ngay ngắn
chúng tôi vái, trò chuyện trong ánh sáng chói chang
Bà ra lệnh, hãy hiện diện cùng thân thể.
Không gì được thấy cũng không gì được biết
Trà đưng trong khay gồm pha hầu.
Mọi trang điểm tự biến đâu mất cả, như lợn tóc nhẹ rơi.
— Lenore Friedman

Giữa đồng ảnh chụp các trung tâm hành thiền Phật giáo và các
thiền sư tại vùng bờ Tây (West Coast), tôi nhận ra một tấm ảnh

- ⊕ GIÁC CHÁNH TỖ KHỨU (51)
- ⊕ GIÁC GIỚI TỖ KHỨU (83)
- ⊕ GIÁC HẠNH TỖ KHỨU (74)
- ⊕ GIÁC NGUYÊN TỖ KHỨU (35)
- ⊕ HELLMUTH KECKER TÁC GIẢ (1)
- ⊕ HENEPOLA GUNARATANA TỖ KHỨU (1)
- ⊕ 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 (1)
- ⊕ JANAKABHIVAMSA TỖ KHỨU (1)
- ⊕ JATILA THIỀN SƯ (6)
- ⊕ JON KABAT ZINN TÁC GIẢ (1)
- ⊕ JOSEPH GOLDSTEIN THIỀN SƯ (1)
- ⊕ K.SRI DHAMMANADA TỖ KHỨU (1)

khiến tôi phải thắc mắc. Có những tấm chụp các thiền sinh đang ngồi hành thiền nghiêm túc thành từng hàng quay mặt vào tường. Lưng thẳng đứng và vẻ mặt nghiêm trang. Có những bức chân dung treo trong vườn và trước bàn thờ, cho thấy những chiếc áo cà sa dùng trong các nghi thức được cắt may rất công phu. Có cả những cảnh hết sức trái ngược nhau: các nhà sư đang giặt quần áo bên ngoài, một hình Đức Phật bằng gỗ mỉm cười thật nhân từ tay cầm chiếc bình chắt tẩy rửa nguồn vui. Và rồi lại một bức hình kỳ quặc: chụp một phụ nữ từ đầu gối trở lên, rất có thể bà là người hàng xóm hay bà dì của ai đó, đứng giữa đường phố ngoại ô bình thường, với xe cộ, nhà cửa trải dài phía sau. Có lẽ ai đó đã để lộ bức ảnh vào xấp hình? Tôi ngạc nhiên nhìn gương mặt người phụ nữ trong ảnh. Bất chợt tôi nhận ra và hiểu ngay. Đó là bà! Trông bà rất khác so với lần cuối cùng tôi được gặp bà: bà vẫn thường mặc áo cà sa đen và đầu cạo nhẵn bóng. Lúc này tôi thật khâm phục người thợ chụp ảnh đã có được tấm ảnh con người thật, con người đời thường của Joko. Với điều bình thường tuyệt đối trần trụi, Joko đã là hiện thân tính chất thiền định "không có gì đặc biệt" Bà chỉ đơn giản thể hiện tại chỗ nơi từng giây phút hiện tại.

- ⊕ 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 TÁ
- ⊕ 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

Tại căn phố ngoại ô bình dị đó, trong một căn nhà ở ngoại ô cũng rất bình thường, những hoạt động của trung tâm Thiền định San Diego đang diễn ra—ngồi thiền, đi rước, tụng kinh, vái lạy, giảng Phật pháp, các cuộc huấn luyện hành thiền hàng tháng diễn ra trong yên tĩnh, không ồn ào. Tôi đã tham dự một cuộc huấn luyện cuối tuần vào một buổi sáng rất sớm trước khi mặt trời mọc, cuộc rước thành hàng dài đã yên lặng dạo qua cổng hậu, vòng quanh nhà, tiến vào khu phố tối om và rồi đánh một vòng quanh toàn bộ khu phố còn đang chìm sâu trong giấc ngủ, chẳng có điều gì lạ xảy ra, hoàn toàn đơn giản hoàn toàn bình thường – cuộc bách bộ hành thiền của chúng tôi trông tựa như một giấc mộng đẹp.

Trong giờ làm việc, trong khi tôi nhồi những chiếc nệm thiền với bông gòn, Joko rảo bước ngang qua, bà mặc áo màu xanh nhạt và một chiếc váy. (trong giờ hành thiền và đàm đạo riêng tư với thiền sinh bà bận váy dài và áo bờ-lu) bà không còn mặc áo cà sa kiểu Nhật Bản từ tháng Mười Hai năm 1984. Chi tiết này là “một phần thử nghiệm liên tục xem những khía cạnh khác nhau trong luyện tập hành thiền hình thức có hỗ trợ chúng ta thêm tỉnh táo hơn hay chỉ là thói quen bình thường thôi.” Điều

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

này đã được giải thích trong tờ liên lạc trung tâm Zen phát hành. Khi tôi gặp bà nói chuyện khoảng một năm sau, bà cho biết, “việc bả bỏ mặc áo cà sa đã gặp trở ngại. Không phải tất cả đều ủng hộ. Chiếc áo cà sa trông rất đẹp trong giờ hành thiền. Nó tạo ra một số phẩm cách nào đó khi có nhiều người hành thiền trong bộ áo cà sa. Nhưng thật hơi kỳ quặc một chút nếu ta đi ra giữa phố trong chiếc áo choàng cổ lổ xỉ không giống ai như thế.”

Về việc cạo đầu bà cho biết: “Tôi không quan tâm mấy đến việc cạo đầu hay không cạo đầu. Đối với tôi điều đó không có gì khác biệt cả. Nhưng tôi rất bận rộn, tôi thường phải đi siêu thị thường xuyên. Tôi rất ghét phải đội khăn che đầu mỗi khi ra khỏi nhà, coi không giống ai. Tại sao tôi lại phải làm thế? Nhưng theo tôi nghĩ đó cũng là một việc huấn luyện quan trọng nếu ta thử cạo đầu trong vòng một năm. Nhưng tôi không nghĩ chúng ta phải tiếp tục duy trì điều đó...”

Joko luôn đả phá các thiền sinh có ý định tách biệt hay coi bà cao hơn họ. Bà nói với tôi. “Tôi chỉ là một thiền sinh, giống hết các bạn,” bà luôn có một cái thảm thiền nhỏ đặc biệt màu nâu được phủ lên tấm vải màu đen, đó là dấu chỉ bà là thiền sư. Đôi khi bà

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

không ngồi vào chỗ dành cho thiền sư. “Tôi chỉ tới ngồi thiền đâu đó mặt quay vào tường”. Bà đả phá tất cả những cố gắng biến bà thành người hùng. “Người ta thường tỏ ra mình có uy nhờ vào nhân vật nào đó,” Bà cho biết, “Nhưng tôi không chấp nhận điều đó,” Đôi khi bà nghĩ nếu có thiền sinh nào cứ muốn tỏ ra hơn hẳn người khác tốt hơn nên rời khỏi thiền viện và đi chỗ nào đó một thời gian. Đôi khi bà phải thốt lên, “Coi kìa các bạn đã gán cho tôi đủ thứ trên đời và các bạn không hiểu tôi chút nào cả. Điều đó đâu có lợi lộc gì cho các bạn, tốt hơn hãy loại bỏ những suy nghĩ đó đi”.

Bà không có ý muốn nói thiền sư không được có một số quyền hạn nhất định nào đó, nhưng bà phân biệt rõ ràng quyền hạn khác với chủ trương tạo quyền lực. Duy trì quyền lực, bà đã cố gắng loại bỏ phẩm trật. “Tôi luôn cố gắng loại bỏ những kiểu vái nhỏ nhỏ đặc biệt dành cho tôi. Lịch sự xã giao là một chuyện tốt, nhưng kiểu vái phục một con người coi người đó quá cao siêu vượt trội là điều không hay chút nào. Tôi đang cố gắng dẹp bỏ tư tưởng coi thiền sư như một siêu nhân. Thiền sư là người hướng dẫn chứ không phải là một nhân vật phù phép hay anh hùng.”

- ⊕ U KO LAY TÁC GIẢ (12)
- ⊕ U KUMARABHIVAMSA TỖ KH
- ⊕ U PANDITA TỖ KHỮU (94)
- ⊕ U SILANANDA TỖ KHỮU (20)
- ⊕ U SOBHANA SAYADAW (1)
- ⊕ U TEJANIYA TỖ KHỮU (13)
- ⊕ U THITTELA TỖ KHỮU (20)
- ⊕ UPATISSA TỖ KHỮU (24)
- ⊕ VIÊN PHÚC TỖ-KHỮU (326)
- ⊕ WALPOLA RAHULA TỖ KHỮU
- ⊕ WEBU SAYADAW TỖ KHỮU (
- ⊕ 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)

Trong các nghi thức hành thiền, Joko chỉ chủ trì trong những dịp đặc biệt. Bằng không, chẳng có ai đứng ra lãnh đạo. Đơn giản tất cả mọi người đều tham gia như nhau không người nào hơn người nào cả. Tất cả những chức vụ trong giờ hành thiền, như người giữ giờ và rung chuông, được cắt cử luân phiên. Những thiền sinh lớn tuổi được động viên không nên tỏ ra nổi bật. Và nếu có thiền sinh nào chủ trương không lộ diện như một dấu chỉ đạt đến thành công, Joko muốn cho họ biết chắc chắn điều đó sai hoàn toàn.

Một buổi cuối tuần tôi đến San Diego, trong buổi tiếp chính thức và sau đó trong cuộc phỏng vấn không chính thức, Joko đã đề cập đến một số điểm cần nhấn mạnh về những lệch lạc có thể xảy ra trong việc hành Thiền. Bà nói với tôi, "Chúng ta quá chú trọng đến việc khám phá ra những gì tuyệt đối, theo tôi nghĩ toán tính đó còn quá ngây thơ và thiếu trưởng thành. Ngay cả khi họ chủ tâm như vậy, họ chưa ý thức được làm như vậy có dụng ý gì. Và một số người đã gây ra bất bình nghiêm trọng." Suy nghĩ đầu tiên bà nhắm tới là một sự phát triển trưởng thành mới khả dĩ đem lại thành công mỹ mãn. Bà cho biết, "Một khi trí tuệ loại bỏ dần được những dính bén (dục) thường ngày, tự nhiên cái gọi

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

MENU TẢI SÁCH EBOOK

mở rộng | thu hẹp

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

là tập trung tư tưởng (định: Samadhi) sẽ tăng dần. Và dưới một vài góc độ nào đó, đó chính là điểm “mở màn” . Nhưng đó không phải mục đích nhắm tới – đó chỉ là tự nhiên diễn ra một khi sự tập luyện của chúng ta đã đạt đến trưởng thành; và sau khi điều đó xảy ra. chúng ta quay trở lại để làm việc ngay với vấn đề cơ bản.”

Và vấn đề cơ bản chúng ta đang xử lý bằng luyện tập thiền định chính là sự dính bén. Thực vậy toàn bộ cuộc sống chúng ta chẳng là gì khác hơn là dính bén. Đó chính là phần đất dụng võ của bản ngã và Joko tin tưởng là luyện tập đơn giản chỉ là thường xuyên trở lại với những hành động thường nhật của chúng ta và đặt câu hỏi, “Điều gì thực sự đang diễn ra ở đây? Làm sao chúng ta có thể nhìn ra vấn đề đây? Chúng ta phải đối phó thế nào đây? Chúng ta gấn bó vào đâu?” Ranh giới giữa loại nỗ lực này và tâm lý trị liệu không mấy rõ ràng. Nhưng sự khác biệt chỉ rõ ràng khi chúng ta hành thiền nghiêm túc. Và đó chính là sự biến đổi thực sự nơi quan điểm của chúng ta về thân phận mình thực sự như thế nào. Có điều tế nhị và khả năng để nhận ra điều gì tạo thành một “sân chơi hoàn toàn khác biệt như vậy.”

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



Và đến thời điểm nào đó khi mà bề dầy và cường độ của qui trình không còn cách chữa trị.

Nhưng Joko ít khi đề cập đến kinh nghiệm giác ngộ.. “nếu bạn đề ra Định (Samadhi) là mục đích, bạn có thể đạt đến một tình trạng hư vô (emptiness) nhưng đó không phải là trống rỗng đích thực và bản ngã, con người không thực sự trống rỗng. Nếu trong cuộc sống hàng ngày bạn lợi dụng người khác, hay dùng mảnh khoe lôi kéo họ, hay chỉ quan tâm đến quyền lực (sức mạnh) của chính bạn, thì Định – có thể phát triển một cách giả tạo – theo tôi suy nghĩ, Không phải là Định đích thực.”

“Bạn có thể đạt đến Định và gắn bó vào đó, tôi nghĩ thế, ”

“Bà trả lời, “Ồ, đương nhiên rồi, đa số chúng ta đều gắn bó với Định (Samadhi) của riêng mình! Định tương tự như là khả năng thể dục của bạn. Và người ta thường tận dụng Định để tránh đau khổ.”

“Bà chuyển từ đau khổ sang Định có phải không?”

“Vâng, không những thế, nhưng giả dụ bạn có được sức mạnh giả tạo của Định, bạn có thể duy trì nó trong ngày và xem ra rất



tốt trong trường hợp bạn không có căng thẳng. Nhưng khi căng thẳng xuất hiện thì Định xem ra rất mỏng manh dễ tan biến. Hình như là điều rất có lợi là trước tiên bạn nên nắm bắt được toàn bộ những khái niệm bạn có được về cuộc sống của bạn. Tất cả những gấn bó đặc biệt. Từ cách thức luyện tập như thế vào đúng thời điểm thì Định đích thực và hiểu biết thấu đáo sẽ xuất hiện.”

“Thế rồi còn tùy từng người, sự hình thức luyện tập cũng rất khác biệt có phải không?”

“Đúng. Khi thuyết pháp tôi không nói nhiều. Khi có người đến bàn chuyện với tôi (daisen), tôi thường đặt câu hỏi, “Thế hôm nay bạn đang suy nghĩ gì vậy? Bạn muốn nói gì nào? và khi họ bắt đầu nói ra, tôi lắng nghe những diễn biến đang xảy ra. Và rồi tôi nắm được: “Bạn nghe rõ những gì bạn vừa mới nói không? Bạn có thể nói thêm một chút về điều này không? Và rồi chúng ta bắt đầu mổ xẻ vấn đề.”

Tôi hỏi bà học được cách thuyết pháp này ở đâu vậy. “Từ nhiều năm tiếp kiến với nhiều người. Hết năm này qua năm khác. Bạn không thể thuyết giảng cho người khác biết điều này là gì? – cần phải có thời gian. Và tôi không nghĩ là hoàn tất được tất cả koans

(Công thức thuyết giảng) mang nhiều ý nghĩa đâu. Dẫu sao điều đó được coi như là một chứng nhận cho nghề thuyết pháp của bạn.”

Thế còn Mu thì sao? Một số thiền sư coi đó như là một koan bạn cần phải đạt được.”

“Tôi có một số thiền sinh tham gia cho tôi biết koan của họ chính là Mu, nhưng thường họ cảm thấy điều ấy chỉ là một suy nghĩ trừu tượng không liên quan gì đến cuộc sống cả. Mu chỉ đơn giản là chính cuộc sống ngay tại đây và trong lúc này. Nếu bạn cảm thấy buồn về đứa con của bạn, đó chính là Mu; khi bạn thử nghiệm điều đó chính là bạn đang thử nghiệm Mu vậy. Điều đó chẳng ở đâu xa. Nhưng theo cách thực hiện cổ điển, khi nhận koan, thiền sinh chỉ có ý tưởng ngồi hành thiền với mẫu nhiệm (bí hiểm) này. Khi thiền sinh vật lộn và chiến đấu với koan, anh ta hành trình xuyên suốt tất cả các vấn đề của chính bản thân để thử giải quyết chúng. Và đối với một số người, điều này tiến triển tốt đẹp. Nhưng dần dà tôi nghe được nhiều câu chuyện về những thiền viện xa xưa, tôi nghi ngờ. Đôi khi họ có tới cả ngàn vị sư. Và bạn có thể đã nghe một vài người đã thành công. Nhưng

họ đâu có cho bạn biết còn chín trăm chín mươi chín người khác. Tôi chắc chắn một điều là phần đa trong số họ không biết họ đang làm gì trên trần gian này.”

“Vậy nên không còn thích hợp nữa hay sao?”

“Tôi nghi điều đó lắm, trừ một số ít trường hợp. Nhiều vị sư đi rồi đến mà chẳng biết mình đang làm điều gì. Nhưng chúng ta đâu có biết điều đó. Hiện giờ, các thiên sinh của tôi cũng phải qua Mu, nhưng một số lớn chẳng bao giờ nghe biết đến từ đó. nếu như sự luyện tập của họ là chân thực và nghiêm túc. Một chừng mực nào đó chỉ cần nắm rõ ý nghĩa cuộc đời là đủ. ‘Ôi, chỉ có vậy sao! Nếu Tuệ đã trở nên trống rỗng và yên tĩnh – chắc chắn, có điều đó. Đương nhiên chẳng còn gì khác hơn là Mu ở đây. Nhưng tôi nhận thấy là nhiều người chưa sẵn sàng hay tỏ ra quan tâm hay có khả năng đối phó với bản chất của thực tại tối hậu này, điều đó chính hệ tại ở bản chất của họ, đương nhiên. Còn rất nhiều việc cần được tiến hành điều tra nghiêm túc vấn đề này.

“Vậy nên tôi suy nghĩ chúng ta phải thuyết pháp một cách thích hợp cho từng cá nhân một. Tôi vừa mới quan tâm đến các thiên

sinh có những khó khăn nghiêm trọng, thường được gọi là các thiên sinh 'mạnh'. Nếu bất kỳ cuộc sống nào cũng được thay đổi đôi chút, trở nên trơn tru và cân bằng hơn – 'thực tế' hơn. Đó là điều làm tôi rất hài lòng. Vậy nên đối với mỗi thiên sinh đến với tôi, tôi chỉ cần nhìn ngắm, lắng nghe họ và cảm nhận điều gì đang diễn ra ở họ. Và rồi tôi giải quyết vấn đề đó. Đôi khi mọi việc diễn ra suông sẻ, đôi khi khá phức tạp, điều đó tùy vào từng thiên sinh. Bạn phải trở thành một "khoảng trắng" và rồi bạn sẽ thích ứng với điều này... điều này... rồi điều này".

"Về phía bà hoàn toàn không có một mảnh khoe nào, phải không?"

"Ô, tuyệt đối là không."

Joko đã ở tuổi bốn mươi, trước đó bà chưa bao giờ nghe nói tới thiên định. Cũng giống như Maurine và Roshi Kennett, bà đã chơi dương cầm trong nhiều năm. Bà tốt nghiệp về âm nhạc tại nhạc viện Obelin Conservatory of Music. Bà đã lập gia đình được mười ba năm và cuối cùng đã ly dị sau hai lần chồng bà bị suy nhược thần kinh. Bà đã có bốn đứa con, tuổi chúng từ một đến mười hai. Gia đình bà đã sống ở bờ phía Đông cho đến nay, vừa mới

đây bà di chuyển đến bang Connecticut và Michigan. Sau đó Joko có được một giấy ủy nhiệm dạy học và rồi họ di chuyển đến California, ở đó bà trợ giúp cho gia đình một thời gian bằng lương dạy học. Nhưng chẳng bao lâu sự việc trở nên tồi tệ vì bà phải nuôi dạy tới bốn đứa con tại gia đình. Vậy nên bà tự học đánh máy chữ và làm thư ký tại Convair và sau này là trợ lý hành chánh tại đại học California tại thành phố San Diego, trước tiên tại khoa âm nhạc và sau đó tại khoa hóa học, bà đã làm việc tại đây nhiều năm.

Vào một buổi chiều năm 1965, gần như tình cờ bà và một người bạn tạt vào Nhà thờ Unitarian tại San Diego, tại đó họ được nghe một bài diễn thuyết do một nhà sư Phật giáo thực hiện, “chúng tôi bị lôi vào và vị sư này vái chào mỗi người khi họ bước vào. Và tôi đã bị nhà sư cuốn hút nhưng không hiểu là điều gì. Cử tọa có mặt rất nhiều nhà trí thức. Và họ cố gắng làm cho ông lúng túng bằng những câu hỏi triết lý trừu tượng. Nhà sư trả lời cho họ tất cả các câu hỏi một cách rất lễ độ và tuyệt vời. Ông ta thực sự rất hạnh phúc. Tha hồ cho những vị triết gia dốt này hỏi vặn ông đủ thứ. Nhưng ông không bao giờ bí cả. Theo tôi nghĩ nhà sư rất bình tĩnh. Thật tuyệt vời, tôi chưa hề gặp ai như thế bao

giờ.” Tại chỗ làm việc tôi phải đối phó với một số người thông minh nhất tại vùng Bờ Tây này (West Coast). Nhưng không một ai trong bọn họ lại có thể bình thản đến như vậy!” Hóa ra nhà sư là Đại Sư Maezumi Roshi (có đạo tên là Sensei) đến từ trung tâm Thiền Los Angeles. Và đó là lý do tại sao Joko nhảy vào học thiền.

Đã có hai nhân vật đến ngồi thiền tại San Diego vào thời điểm đó và thêm Joko nữa là người thứ ba. Cứ khoảng độ một tháng hoặc hơn thiền sư Maezumi lại từ Los Angeles đến đây để giúp một nhóm nhỏ hành thiền. Và khoảng độ hai lần trong một năm bà lại sang Los Angeles. Cũng đã có những cuộc tập luyện thiền tại vùng bắc California vào những năm sáu mươi do thiền sư Yasutani Roshi từ Nhật Bản đến. Điều này gây một ấn tượng mạnh nơi bản thân Joko. Rồi sau đó Soen Roshi đến đây trong vòng một năm và bà đã trải qua koan Mu với thiền sư này. Phản hồi của bà về kinh nghiệm này tựa như ném cái gì đó vào thiền sư Soen Roschi.

Bà cho biết, “Hiện giờ điều này xem ra hơi lạ đối với tôi, nhưng thời đó tôi đã bức tức thật sự. Nếu như có những trường hợp

tương tự xảy ra.” Ít lâu sau đó, bà bắt đầu nghiên cứu về koans với thiền sư Maesumi Roshi tại Los Angeles. Trong năm năm Joko đi đi về về giữa San Diego và Los Angeles để nghiên cứu “koans” và bà cũng đã tham dự rất nhiều khóa học thiền. Đến năm 1970 bà quyết định về hưu sớm và di chuyển về Los Angeles. Con gái út của bà, Brenda hiện đang sống ở đó và cũng theo học thiền tại UCLA Brenda nơi bà đã bắt đầu hành thiền trước đó ít lâu, hiện nay con gái và mẹ sống chung với nhau tại Trung Tâm Thiền Los Angeles (ZCLA.)

Hình như ngay từ đầu, nhiều thiền sinh đã bắt đầu tìm kiếm Joko. Họ bị lôi cuốn do sự trưởng thành và lòng sẵn sàng giúp đỡ, kể cả kinh nghiệm đời thường và sự thông minh nhanh nhẹn của bà. Ngày càng có nhiều người hẹn đến gặp bà để thảo luận nhiều vấn đề trong cuộc sống và trong thực tế. Khi tôi đến thăm Joko lần đầu tiên tại Trung Tâm Thiền Los Angeles (ZCLA) vào mùa hè năm 1982 các thiền sinh của bà nói cho tôi biết về bà với cảm xúc rất tốt. Đôi khi có người còn rớt nước mắt vì cảm động.

Một thiền sinh trong nhóm nói, “Bạn sẽ cảm nhận được nơi Joko một khoảng không gian hoàn hảo, cởi mở và trống rỗng”. Trong khi tiếp xúc bà không bao giờ cục cằn, bà thường đi ngay vào vấn đề, như mũi tên bay, phản hồi chính xác ngay lập tức. Mọi người đều tôn trọng những kinh nghiệm quá khứ của bà. Họ đã rõ Joko quá khổ sở trong quá khứ, coi như bà lúc nào cũng đầy lòng nhân ái. Vì bà đã phải phấn đấu với chính bản thân, bà tỏ ra rất dễ dàng tiếp cận, họ nói với tôi. Tuy vậy không một kẻ thù đoạn nào có thể qua nổi mắt bà được. “Bạn không thể đánh lừa được Joko,” Bà am tường tất cả các mảnh khóc trên đời này, kể cả những gì chúng ta lừa dối chính mình. Trí thông minh tự nhiên và tri giác thấu suốt của bà đã khiến cho người ta phải gọi bà là “người vĩ đại, vĩ đại.”

Joko là một “thiền sư giảng Phật pháp một cách miễn cưỡng” một thiền sinh khác nhận xét. Làm như thể bà bị thúc ép. Nhưng bà luôn thuyết pháp rất tự nhiên. lúc nào cũng có nhiều người vây quanh bà, lòng mẫn cán và chăm chỉ của bà như dòng truyền cảm để mọi người đào sâu việc luyện thiền. Một ngày nọ đại sư quyết định thuyết pháp không chính thức của bà phải được chấp nhận vào cơ cấu chính thức được giảng trong phòng hành thiền.

Nhưng khi Đại sư ra lệnh “Thực hiện đi,” thì hình như bà được kéo lên bàn thờ. Khi bà được cạo đầu, người ta cho tôi hay, Joko đã như người cải lão hoàn sanh. Và vài nét nhận dạng cố định của bà cũng bị xóa sạch..

Những từ cứ được lặp đi lặp lại như “cắt”, “thâm nhập”, “quay vòng vòng” đã được dùng để mô tả cách thức Joko chấp nhận và lật đổ những hệ thống tín ngưỡng. Người ta nói cho tôi biết là với một lời phát biểu đơn giản nhất bà “lật nhào bạn dễ như chơi” với văn phong chắc nịch chỉ làm tăng thêm sức mạnh “lưỡi kiếm giết người” (Tuệ prajna) của bà. Nhưng mặt khác bà luôn tỏ ra từ bi vô hạn.

Năm 1978 Joko đã trở thành người thừa kế Phật pháp thứ ba của Đại sư Meazumi Roshi. Bà cho tôi hay “Nhưng bạn đừng nghĩ việc truyền bá Phật pháp là điều gì thần bí ma thuật,”. Điều đó chỉ đơn giản nghĩa là đến một thời điểm nào đó thiền sư cảm thấy rằng hiểu biết của mình và thiền sinh của ông đã ngang bằng nhau, bà nói “đó là chuyện nhỏ người ta thường hay lợi dụng điều đó, như nghĩ là trời sẽ mở ra hay những điều đại loại như vậy. Nhưng thật sự đó chỉ mang ý nghĩa là từ nay thiền sinh

coi như đã sẵn sàng giúp đỡ người khác khai thông những vấn đề cơ bản trong cuộc sống và khi chết.”

Tuy nhiên ngày qua ngày, Joko thấy chính mình luôn đặt lại vấn đề liên quan đến những phương pháp truyền Phật pháp truyền thống. Bà rất tò mò, thích thú tìm tòi và khám phá ra cách thức các thiền sư Phật giáo, các truyền thống khác cũng như các kỷ luật được áp dụng kể cả tâm lý và phân tâm nữa. Bà đang cố gắng tìm xem tất cả các thứ đó đan quện, thâm nhập và bổ sung cho nhau như thế nào. Trong khi đó nhiều thiền sinh cảm thấy “rối tung lên” khiến cho bà phải bồn chồn. Bà bắt đầu nghi ngờ cách huấn luyện thiền định cổ điển – chỉ vận dụng tập trung vào Tuệ đơn thuần – không còn mấy tác dụng. Mà còn gây hại cho một số thiền sinh là đàng khác. Huấn luyện đã tạo khả năng cho họ lẩn tránh những vấn đề trong cuộc sống là điều cần được nhấn mạnh.

Theo ý kiến của Joko, huấn luyện là thực sự phải muốn hiện diện ở bất kỳ nơi nào, bất kỳ thời điểm nào. Huấn luyện phải thể hiện nơi thân xác, thể hiện nơi những cảm xúc thể lý là điều hiện lên rồi lại biến mất. Tỷ dụ như, thế nào là tức giận? Đẹp bỏ tư tưởng

và hình ảnh trí tuệ sang một bên, bà cho biết, cái còn lại chỉ toàn là giác quan thuần túy được thâm nhập vào thân xác chúng ta. Hãy kinh nghiệm thử coi, bạn sợ hay sao? Hãy thử rút kinh nghiệm xem sao.”

Joko nói, tất cả những cảm xúc của ta là luyện tập và giải quyết những cảm xúc ấy là điều vô cùng thiết yếu. Tự bản thân cảm xúc là điều tốt, nhưng khi chúng ta bám vào nội dung tư tưởng, chúng lại làm lu mờ cuộc sống thực tế. “Chính đó là điều làm cho mọi người bế tắc. Hãy vạch ra xem ai là người không bị bế tắc nào. Bạn có biết người nào không? Mọi người đều bị cảm xúc của mình mê hoặc là bởi vì chúng ta thường suy nghĩ chúng ta là ai? Chúng ta sợ rằng nếu gỡ bỏ mất những gắn bó vào cảm xúc, chúng ta sẽ chẳng là gì cả nữa. Chúng ta là như vậy đó,” Câu hỏi đặt ra là liệu bộ não chỉ huy thân xác hay thân xác chỉ huy bộ não? Khi nào bộ não chỉ huy thân xác chúng ta cảm thấy lo âu và căng thẳng. Khi nào thân xác chỉ huy bộ não thì mọi sự sẽ êm đẹp hơn. Luyện tập chậm chậm sẽ cho chuyển động cỗ máy của chúng ta.

Hành thiền dạy chúng ta hãy tận dụng giây phút hiện tại, hãy kiên trì với giây phút hiện tại. “Khi bạn phiêu du vào vùng tư tưởng vào hy vọng và mơ tưởng, hãy quay trở lại ngay. Không phải một lần mà một ngàn lần nếu cần, một triệu lần nếu cần nữa, chính lòng kiên nhẫn sẽ làm điều đó và lòng can đảm, đó chính là cuộc sống của đấng Bồ tát.”

Kiên nhẫn và tự nguyện khó lòng chiến thắng. Điều cuối cùng chúng ta muốn đạt được chính là hãy thể hiện được con người đích thực của chúng ta. Thế là sự thật về cuộc đời đã trốn chạy khỏi chúng ta. Joko nhấn mạnh, Tất cả chúng ta, (kể cả Joko nữa) đã phạm sai lầm khi loại bỏ cuộc sống hiện thực, ngay tại đây và lúc này. Và chính điều này dẫn đến lo âu cơ bản nhất thường xuyên xuất hiện nơi cuộc sống chúng ta.

Bà hồi thúc chúng ta, “Ngay lúc này hãy thể hiện con người thật của các bạn. Mỗi người chúng ta là một viên ngọc quý. Làm thế nào để cho viên ngọc đó tỏa sáng? Chỉ cần thể hiện cuộc sống của ta ra sao ngay giây phút hiện tại này: Đó chính là viên ngọc quý. Đó cũng chính là Niết Bàn.

Không phải khúc dạo đầu này thay đổi, hoặc đề cập đến những trời sục trong cuộc sống, cách tốt nhất ảnh hưởng mạnh đến những biến đổi chính là thể hiện trọn vẹn hiện trạng thực tế chúng ta, chính xác như hiện có. Tâm nhìn của chúng ta có thể làm rõ và chúng ta biết rất rõ phải làm gì.” Bà cho biết, cứ mỗi lần chúng ta làm như vậy, mỗi lần chúng ta thâm nhập vào nỗi khổ của chúng ta và để cho nó thể hiện ra. Thì chúng ta sẽ mở rộng tầm nhìn. Để cho mọi sự diễn ra chính là không dính bén. Đó chính là toàn bộ ý nghĩa việc luyện tập của chúng ta. Cũng tương tự như leo lên ngọn núi. Một khi chúng ta lên cao chúng ta quan sát được nhiều hơn. Và càng quan sát nhiều bao nhiêu – tầm nhìn của chúng ta càng rõ hơn – chúng ta càng hiểu biết nhiều hơn mình phải làm gì. Cả dưới góc độ cá nhân cũng như trên bình diện hoạt động xã hội.

Bà cho biết, “Được tiếp chuyện với rất nhiều người, vấn đề chính tôi nhận thấy là họ không hiểu đau khổ là thế nào, đương nhiên cả tôi cũng vậy. Cũng như mọi người tôi cố gắng tránh đau khổ.” Nhưng trong buổi nói chuyện vào năm 1983 trong khóa luyện thiền Yasutani Roshi Memorial, bà đã phân biệt rõ đau khổ thứ thiệt và đau khổ giả tạo. Bà cho biết, “Đau khổ giả tạo là khi

chúng ta cảm thấy “bị ức chế” tựa như đau khổ phát xuất từ bên ngoài. Đau khổ thứ thiệt giống hệt như chịu đựng (như là “mang lấy”) nó. Không chống lại nó nhưng thu hút và đồng nhất với đau khổ.

“Đương nhiên bạn cũng giống tôi thôi, chúng ta sẽ tránh đau khổ càng nhanh càng tốt – Bởi lẽ thuyết pháp về khổ luyện là một nghệ, còn thực hiện lại là một điều không phải dễ. Ấy vậy cứ mỗi khi chúng ta tập luyện như thế. Chúng ta biết được ngay trong tâm can, chúng ta là ai và thiên hạ là loại người nào và bức rào chắn giữa chúng ta và người khác được gỡ bỏ.”

Trí tuệ tạo ra đau khổ giả tạo hiện hữu liên tục trong ngôi hành thiền “Không một ai trong chúng ta thoát được. Tối hôm qua ngay trước lúc khóa hành thiền khai mạc, tôi đã nhận ra điều đó trong chính tôi. Tôi nghe tiếng phàn nàn trong tôi, ‘Lại một khóa luyện thiền khác nữa? Bạn vừa thực hiện hành thiền cuối tuần rồi sao!’ trí tuệ chúng ta hoạt động như thế đó, rồi nghe những lời vô nghĩa đó, chúng ta nhắc nhở nhau, ‘Thực sự tôi muốn gì cho bản thân và cho người khác nào? Rồi trí tuệ ta dịu dần xuống.’ Một cách kiên trì chúng ta trở lại với thực tại duy nhất: giây phút

hiện tại này. Rồi điểm hội tụ và Định (Samadhi) của chúng ta sâu đậm hơn. “Thế nên trong việc hành thiền, sự từ bỏ con người bỏ tất lại chính là việc tu luyện đó. Việc quay lưng lại những tưởng tượng cá nhân, những mơ tưởng tiến vào một thực trạng hiện tại. Và cũng do hành thiền, mỗi giây phút chúng ta tu luyện như thế sẽ đem lại cho chúng ta những điều chúng ta không thể có được bằng những cách khác. Đó là hiểu biết chính mình. Rồi chúng ta sẽ trực tiếp đối mặt với giây phút hiện tại. Chúng ta đang đối mặt với đau khổ. Và một khi chúng ta thực sự muốn thâm nhập vào đó, chỉ cần ta thực sự trở thành con người thực tại, rồi chúng ta sẽ biết được và không cần có ai mách bảo chúng ta đang là gì, mọi sự khác là gì.”

Gần hai năm sau, ở tại San Diego vào tháng Giêng năm 1985 Joko đã trình bày một bài thuyết trình nói về việc Đánh Giá Cuộc Sống Thông Qua Loại Bỏ Hy Vọng. Bà nói: “Quá khủng khiếp phải không bạn?” Nhưng một cuộc sống không có hy vọng thì thật bình thản, tươi vui và đầy nhân ái. “Bất kể ai ngồi hành thiền trong bất kể một giai đoạn thời gian nào đều nhận ra rằng sẽ chẳng có quá khứ, không còn hiện tại và cũng chẳng có tương lai mà chỉ còn trí tuệ chúng ta mà thôi. Chẳng còn điều gì ngoài bản

ngã ra. Và bản ngã luôn hiện diện tại đây ngay lúc này. Không bị che giấu. Chúng ta đang chạy đôn chạy đáo khắp nơi như người điên, cố tìm kiếm điều gì đó là bản ngã, một điều bí ẩn, bản ngã bị che khuất. Bản ngã bị che khuất ở đâu? Chúng ta hy vọng có được điều gì đó có thể chăm sóc cho bản ngã nhỏ mọn của chúng ta bởi vì chúng ta không ý thức được chính chúng ta đang là bản ngã của chính mình. Chẳng có điều gì quanh ta lại không phải là bản ngã. Chúng ta đang tìm kiếm điều chi vậy?”

Điều nghịch lý là ở chỗ chúng ta đang sở hữu toàn bộ đau khổ, niềm vui, trách nhiệm và kinh nghiệm cuộc sống chúng ta ra sao? – nếu chúng ta nắm được toàn bộ sự việc – chúng ta là người tự do. Chúng ta không cần hy vọng, không cần điều gì nữa. Nhưng một khi chúng ta sống trong hy vọng và mơ màng, sự ngạc nhiên về con người đàn ông hoặc đàn bà (bình thường, không hấp dẫn) ngồi cạnh chúng ta sẽ chạy trốn chúng ta. Hy vọng điều gì “đặc biệt”, chúng ta sẽ không thể đánh giá được nhiệm màu của cuộc sống đích thực.

Luyện thiền thực sự không liên quan gì tới hy vọng và tưởng tượng. “Chúng ta đang nhắc lại một lần nữa là hành thiền chính

là giác ngộ” tại sao vậy? Là vì khi chúng ta ngồi thiền hết phút này sang phút khác, chính là điều đó (That’s it) nếu chúng ta thực sự tu luyện như thế, thiền sẽ ảnh hưởng đến tất cả những gì bạn có. Chúng ta sẽ thoát ra như thế nào? Đương nhiên câu trả lời sẽ là chẳng- có gì- hết. Vậy nên đừng hy vọng. Bạn sẽ chẳng được gì. Bạn sẽ làm chủ cuộc sống của bạn, tuy nhiên bạn đã làm được điều đó rồi mà. Cuộc sống này là Niết Bàn. Thế bạn nghĩ Niết Bàn ở đâu?”

Joko còn nhắc nhở chúng ta kinh nghiệm trực tiếp đời sống chính là kinh nghiệm những cảm giác thể lý của chúng ta. Chúng ta càng chú ý đến cảm giác bao nhiêu thay vì chú ý tới quy trình suy tư (nghĩ về kinh nghiệm, phân tích, lo lắng về nó) thì những kỳ vọng của chúng ta sẽ co lại, teo lại, khô đi như lá khô héo đi và rụng xuống.” Thế rồi một cuộc sống mới xuất hiện, không có gì thêm vào đó. giây phút này nối tiếp giây phút khác, chúng ta để cho cuộc sống thể hiện cách riêng của nó. “Không mơ tưởng, không kịch tính, hoàn toàn bình thường.” Bản chất cơ bản của chúng ta “là thế đó.”

Vào mùa hè năm 1983, Joko chính thức rời bỏ ZCLA để nhận lãnh trách nhiệm tại thiền viện San Diego. Một tập thể tu trì (Tăng Già) đông đảo đã lớn mạnh từ bộ ba tiên khởi bắt đầu hành thiền tại đó vào giữa những năm sáu mươi. Người bạn đời và trợ lý lâu năm Elizabeth Hamilton đã đi qua lại hàng năm trời giữa San Diego và Los Angeles làm công tác chuẩn bị và tổ chức.

Thoạt đầu, Joko thực hiện nhiệm vụ tại San Diego cũng giống như tại Los Angeles. Bà biết đã có những thay đổi như bà mong muốn thực hiện. Nhưng qui trình thay đổi mới là quan trọng và bà không muốn vội vã trong việc này. Ngay cả trước khi di chuyển, bà phải công nhận là thiền định tại Phương Tây phải có thay đổi." Nhưng không được thực hiện quá nhanh" bà đã cho biết như vậy trong cuộc phỏng vấn lần đầu tiên. "Một số nghi thức truyền thống chỉ đơn giản là hình thức vô nghĩa mà thôi. Chúng phát triển chỉ vì ý tốt. Là hình thức tại phòng thiền. Tỷ dụ như – tính nghiêm khắc – cũng nhằm đạt tới một công việc nào đó. nếu bạn tỏ ra quá vô tình việc hành thiền sẽ mất tính nghiêm túc. Bạn không thể cho rằng tất cả truyền thống đều "xấu" chỉ vì chúng xem ra có vẻ kỳ quặc. Bạn không thể cạo râu ráo máng như thế được. Nếu bạn xem thử và nói: "đẹp hết đi

“bạn sắp bị rắc rối rồi đó. Tỷ dụ như tôi luôn cảm thấy kinh ngạc khi nhận thấy những biến đổi xảy ra nơi những người hành thiền trong một giai đoạn dài; họ rất cởi mở, chân tình hơn vào cuối khóa học thiền. Vậy mà một số sinh hoạt mang đậm tính truyền thống đã có nhiều ảnh hưởng trong việc chuyển biến này. Tuy nhiên một vài cách thức hành thiền theo truyền thống cần được bỏ đi hay thay đổi. Nhưng chúng ta phải rất cẩn thận ngay cả tôi là người không chuộng hình thức lắm. Tôi đã lượng định giá trị việc tập luyện thiền truyền thống tôi đã kinh qua và những cách thức có thể giúp chúng ta”.

Tại Los Angeles bà đã bắt đầu thuyết pháp cách khác so với truyền thống. Bà đã sử dụng cách tiếp cận rộng rãi hơn với các thiền sinh. “Một người không thể nhìn vào chính mình được cho tới khi nào họ đã trở thành khá mạnh mẽ để làm điều đó. Để tăng thêm sức mạnh này tôi có thể dùng một số kỹ thuật Thiền Minh Sát (vipassana,) hay cả những kỹ thuật thiền định cổ điển (kể cả koans) và rất nhiều cách tiếp cận khác, tùy thuộc vào nhu cầu của thiền sinh. Đó là cách thức tôi lượng định cách thuyết pháp hiện nay. Rất có thể tôi sẽ còn thay đổi nhiều.

Tháng Hai năm 1984, Joko đã khai trương một loạt những cuộc hội họp tại trung tâm thiền viện San Diego. Mang tên “Hành Thiền Tại Hoa Kỳ Sẽ Như Thế Nào?” tất cả mọi người (đặc biệt cả những người đã hành thiền được hơn một năm.) đều được yêu cầu có một cái nhìn “rộng rãi và cẩn thận về cách hành thiền của chúng ta – khảo sát và vấn nạn mọi thứ, từ cách ăn mặc cho tới cách ngồi thiền. Không có gì là thần thánh” cuộc họp rất phấn khởi và sinh động đặc biệt vào lúc đầu. Nhưng chẳng bao lâu sau mọi sự đã rõ ràng là khoảng một nửa số người có mặt muốn giữ lại toàn bộ những gì truyền thống để lại. Và một nửa còn lại muốn tiến hành đổi mới. “và câu trả lời duy nhất cho câu hỏi là: tôi có thể thực hiện điều gì tôi muốn.”

Joko cười vang. Chúng tôi đang ngồi tại căn phòng của bà ngay cạnh phòng thiền, sau buổi hành thiền. Hiện thời là tháng Hai năm 1985. Hơi khô hài một chút bà nói: “Chẳng phải truyền thống, cũng không phải đổi mới là điểm cần quan tâm. Điều phục vụ đặc lực nhất cho cuộc sống là gì? Mọi thay đổi đều phải bắt nguồn từ những cân nhắc đó”.

Một thay đổi thấy rõ là những cử chỉ vái lạy trịnh trọng lúc hành thiền đã bị loại bỏ. Thật vậy, có tới ba lần đứng để vái đơn giản. Joko cho biết bà sẽ thực hiện mỗi tháng một thay đổi! Thay đổi kế tiếp sẽ là thay bức tượng Phật trên bàn thờ bằng một hòn đá chưa đẽo hao hao giống tượng Phật. “Đá có sự sống, dẫu sao đó chính là điều bàn thờ tượng trưng, bất kỳ điều gì cũng có thể thay đổi nếu như điều đó giúp làm tốt việc luyện tập. Nếu bạn xuống San Diego trở lại, bạn sẽ thấy nhiều điều đã đổi khác, có thể vẫn còn dáng dấp truyền thống, nhưng tôi nghi không phải như vậy.”

Sau này bà còn cho biết, “Tôi thắc mắc đủ thứ. Lúc này tôi không có ý định làm bất kỳ điều gì nhưng tôi luôn thắc mắc tại sao lại phải chấp nhận bất kỳ hình thức nào trong hành thiền như là những điều thánh (sacrosanct). Tôi muốn chú tâm đến mọi sự. Điều tôi làm là suy nghĩ, cảm nhận và thay đổi. Tôi không thấy có gì thánh thiện về bất kỳ điều gì ở đây cả. Tôi vừa thực hiện một khóa học thiền tại Nữ Ước và thoát tiên tôi rất kinh ngạc vì không có cách nào để dọn bữa cho quá đông người như thế, mọi người đã ra nhà hàng gần đó và dùng bữa. Và điều đó thật là

tuyệt vời.! Họ thực sự vẫn giữ yên lặng. Thế nên tôi nghiệm ra là mọi sự đều có thể chú tâm tới được.

“Khóa học thiền sau cùng tại đây, chúng tôi kết thúc bằng cuộc rước (kinhin) dọc theo bờ biển. Chúng tôi đi xe tới bãi biển và rồi thả bộ trong yên lặng dọc theo bãi biển trong vòng một giờ, trở lại phòng thiền để tụng kinh Heart Sutra và điều đó thật là tuyệt. Bạn có thể tưởng tượng, sau mỗi khóa thiền lại được nghe tiếng đại dương gầm thét trong vòng một giờ! Vậy ai bảo các bạn là phải làm những gì đặc biệt nào? Tôi đang suy nghĩ các bạn không phải làm bất kỳ điều gì đặc biệt cả.”

Tuy nhiên, cái gì cũng có giới hạn của nó, chúng ta đang nghĩ tới những thay đổi có liên quan đến hình thức hành thiền hay là chính cách hành thiền đây. Tất cả mọi thay đổi phải dựa trên sự hiểu biết tường tận về điều đang được thực hiện. “Bằng không bạn sẽ trở thành trò hề. Chúng ta không nên làm hào nhoáng qua việc hành thiền của chúng ta. Việc hành thiền chẳng bao giờ được coi như là một trò hề. Ngồi thiền là điều nghiêm túc. Và ngoại trừ tất cả những gì tôi đã đề cập, ở đây vẫn phải là một trung tâm hành thiền.”

Nhưng vấn đề luyện thiền không được dùng đến phẩm trật, nghi lễ hoặc áo cà sa như là một phương tiện mà dính bén với bản ngã. Không may, Joko cảm thấy nơi rất nhiều phòng hành thiền hình ảnh thực của bản ngã hoạt động đã lộ nguyên hình (người ta cố gắng tỏ ra mình là quan trọng, ganh đua nhau để chiếm lấy vị thế cao) và nhiều thiền sư lại đầu tư rất nhiều để có được quyền lực, uy thế và chức vụ họ nắm giữ. Nói cách khác, điều tập luyện đích thực dạy chúng ta phải nhắm tới (ie. Bản ngã hoạt động) đang bị thúc bách một cách mù quáng.

“Hình như bản chất nhân loại chúng ta là muốn tận dụng bất kỳ điều gì có lợi (như lễ nghi,) và rồi biến nó thành vững vàng và cứng nhắc. Chính là khi chúng ta pha trộn bản ngã sự vững vàng và cứng nhắc lẫn lộn với nhau thì lúc đó vấn đề nổi lên. Nhưng nếu điều gì đó giống như nghi lễ đã trở nên cứng nhắc, chúng ta lại chống lại sự xơ cứng đó cho đến khi nào có được một điều gì đó cởi mở và trơn tru hơn. Tất cả mọi sự trong cuộc sống đều trôi bồng bềnh từ cực này sang cực khác – không có gì rắc rối cả. Tôi muốn có một cơ cấu cởi mở, không lệ thuộc vào hình thức hơn cho một trung tâm, vì con người đó là khuynh hướng của tôi và khó khăn có thể xuất phát từ khuynh hướng đó. Nhưng đó lại

là bản chất cuộc sống: phải đối phó với “Vấn đề gì chúng ta gặp vào lúc này? Điều gì có thể làm được lúc này?”

Tại trung tâm thiền San Diego có những cuộc họp để trao đổi thông tin, cũng có những cuộc họp ban điều hành rất cởi mở và có cả công khai tài chánh. Không có gì che giấu cả. Luôn luôn có thời gian để nêu thắc mắc và giải quyết vấn đề sau bài nói chuyện được diễn ra tại trung tâm và một thời gian thảo luận cởi mở vào buổi hành thiền buổi tối ngày thứ tư. Trung tâm ấn định như vậy để Joko có thể không thực thi quyền thiền sư trong vòng năm phút. Toàn bộ ban điều hành có thể kêu gọi, triệu tập phiên họp và bỏ phiếu biểu quyết. Trên nguyên tắc, bà không nắm quyền hạn cơ bản. Và bà muốn như vậy. Nhưng trong thực tế, bà có quyền đưa ra quyết định cuối cùng. “Nếu ai đó có mặt và phát biểu, ‘tôi nghĩ chúng ta cần tới mười lăm phút hành thiền’ tôi có thể phủ quyết. ‘Không cần tới mười lăm phút’ không có dân chủ trong trường hợp đó!”

Joko tin rằng nhiệm vụ chính yếu của thiền sư là để giúp chúng ta nhận thức được điều chúng ta đã thể hiện, chúng ta đã biết nhưng chúng ta chưa ý thức được. Bà bắt đầu buổi nói chuyện

vài năm về trước với những lời lẽ như sau: “Tôi luôn thắc mắc không biết người ta hy vọng được gì sau buổi nói chuyện như vậy. Tôi đã có được gì mà bạn không có? Chẳng có điều gì tôi hiểu được mà các bạn lại không hiểu. Nhưng tôi phải thừa nhận là ý thức được những điều trên chính là nội dung buổi tập luyện này.” Có điều luôn xảy ra là các thiền sinh luôn gán cho bà đủ thứ. Bà chỉ coi mình như một người bạn dày dặn kinh nghiệm: “luôn là người bạn yêu quý, nhưng là người bạn yêu quý dày dặn kinh nghiệm.”

“Tôi không muốn nói chúng ta không cần đến thiền sư, trung tâm và kỹ thuật luyện thiền. Chúng ta rất cần là đàng khác. Nhưng khi nghĩ rằng ngoại trừ bản thân và những “cố gắng đúng mức của chính chúng ta” mà vẫn còn điều gì đó gây ảnh hưởng nặng nề đến cuộc sống chúng ta khiến chúng ta phải cần đến một số thay đổi nào đó. chúng ta đang tự lừa bịp chính mình đó. Bất kỳ thiền sư nào cũng chỉ có mặt tại chỗ để hướng dẫn bạn tiếp xúc trực tiếp với tâm hiểu biết bạn sẵn có. Ông có làm điều gì thì cũng chỉ để giúp bạn thực hiện điều đó. Nhưng hãy cẩn thận. Lý tưởng hóa, tin tưởng mù quáng vào khả năng vượt trội của ông, tin tưởng thiền sư phải biết điều thiền sinh chưa biết, tất cả thứ

đó sẽ gây rắc rối cho mọi người. điều đó luôn tùy thuộc ở chúng ta.

Điều làm cho những “cố gắng đúng đắn của chúng ta” luôn luôn là xuống đến tận chú ý, chú ý và chú ý (như một vị thiền sư cao niên Ikkyu đã viết ba lần khi một thiền sinh xin thầy một từ có ý nghĩa khôn ngoan nhất.). Nhiều năm sau Joko đã khám phá ra tập luyện thân thể là điều cơ bản nhất. Bà muốn các thiền sinh phải trau dồi ý thức đúng đắn về phản ứng của thân thể trong mọi tình huống – rồi cố gắng rọi chiếu cấu trúc bản ngã cơ bản xem đâu là ý nghĩa của hành vi này. Bà muốn biết, điều gì đang diễn ra tại đây. Chúng ta xem vấn đề đó thế nào? Làm sao giải quyết được vấn đề đó?

Bà cho tôi biết, “Tôi vẫn thuyết pháp giống hết mọi người, tôi có thể giao cho thiền sinh koan Mu, thách thức họ theo cách cổ điển. “Mu là gì? Thực sự đã thấm nhuần Mu chưa?” Nhưng chẳng còn gì nữa. Bà nói, “Các thiền sinh thật quá đa dạng, một số cần củng cố lại bản ngã chứ không được tách biệt ra. Một số chỉ cần đến ít lời chỉ dẫn. Số khác đã sẵn sàng để tách dần khỏi cơ cấu bản ngã thuộc công việc huấn luyện thiền định cổ điển.

“Nhưng dần dà tôi nhận thấy tăng cường bản ngã (điều vẫn được coi như là phương thức tâm lý trị liệu) và làm xói mòn bản ngã (điều thiên định suy nghĩ như vậy) đang đan quện lấy nhau và được giải quyết êm đẹp khi nào chúng ta kiên trì làm việc bằng cách khảo sát sự dính bén (dục) của chúng ta.”

Joko muốn biết tất cả những gì về các thiên sinh của bà. Và thực tế là bà luôn luôn làm được điều đó. Bà có thể trong một lúc làm việc được với một người đàn ông, với vợ ông ta hay cả người tình của ông ta nữa. Làm việc với từng người một, bà chỉ cần thăm dò sự dính bén bản ngã thể hiện trong hoàn cảnh cụ thể nào và khi họ đã nhận ra rõ ràng, thì hoàn cảnh đó sẽ tự động được giải quyết.

Hoặc có người nào đó đến và cho biết cô ta đang bị ám ảnh về người bạn trai mới gặp. Joko có thể khuyên: “Được rồi, cứ việc để cho anh chàng tiếp tục ám ảnh bạn, nhưng hãy cảnh giác như bạn đã làm. Thế bạn bị ám ảnh ra sao? Bạn đã bao giờ quan sát thật kỹ bạn bị ám ảnh thế nào chưa? Điều gì đang xảy ra trong suy nghĩ của bạn? Hãy tỉnh thức – đừng để tuột mất điều gì nhé!”

Ít lâu sau đó Joko lại cho biết, mọi người đều tự dạy cho mình. Bà nói thêm, “Bạn là thiền sư của chính bạn đó”, rồi bà đưa ra những vấn đề sau: tưởng tượng xem bạn gặp ba người lạ và một trong ba người hỏi bạn, “Hành thiền là gì vậy? Tại sao tôi lại muốn hành thiền?” Thế bạn định nói gì với người đó?” Nếu người thiền sinh đó bảo, “Tôi không biết phải nói gì cả.” Joko sẽ trả lời, “Nhưng bạn biết mà, – và tôi muốn việc hành thiền của bạn tỏ ra là bạn biết và bạn có thể diễn tả rõ ràng điều bạn biết. Tuần tới lại đây và cho tôi biết điều gì bạn sẽ nói nhé.” Và như thế người ta chỉ biết nghe, nghe và nghe. “Bằng cách đó người ta học được rất nhiều.” Và việc hành thiền của mọi người sẽ trở nên sống động.

“Tôi muốn mọi người hiểu ý nghĩa việc họ hành thiền. Tôi muốn họ tự hỏi mình (ngay cả kéo dài hàng tháng): “Tại sao tôi lại phải phấn đấu ghê gớm đến thế? điều đó có nghĩa lý gì đối với tôi? Tại sao tôi lại phải cố gắng đến vậy? Tại sao tôi lại phải dậy sớm hơn nửa giờ để làm điều đó?”

“Vấn đề là, mọi người đều biết hết – và tất cả những gì bạn cần phải làm là phải chăm chú nghe, để tìm cách làm cho họ nói

ra điều họ biết. Đó chính là tài khéo của các thiền sư, biết cách mách nước cho họ thực hiện được điều đó. Chúng ta là thiền sư cho chính mình có phải thế không? Thiền sư bên ngoài là làm cho bạn trở thành người thầy của chính mình vậy.”

Không khó khăn lắm để nhận ra Joko rất ham thuyết pháp. Và được tăng cường sức mạnh do giảng dạy. Sau nhiều giờ bàn thảo trong suốt thời gian hành thiền, bà lấy lại được nhiều nghị lực, hơn là hao tổn đi.

Chúng tôi sắp kết thúc chuyến viếng thăm San Diego và một câu hỏi vẫn còn vương vấn trong tâm trí tôi mãi.

Lenore: Tôi thắc mắc không hiểu bà có thể dành cho tôi ít phút để giải thích rõ những gì bà đã nói trong buổi chúng ta bàn thảo (daisan) ngày hôm qua không?

Joko: Được chứ

Lenore: Bà hỏi tôi về “quyết định nội tại” và tôi đã nói khi còn nhỏ, quyết định nội tại của tôi rất tốt, rồi tôi thêm vào đó một chút và nói tôi cảm thấy chính tôi như đang can dự vào một điều gì đó rất nhỏ, khó lòng nhận ra được, chắc chắn không cần thiết

– và bà cho biết điều đó rất thích hợp với những gì sau này sẽ diễn ra. Và tôi thực sự không dám chắc là tôi hiểu ý bà nói.

Joko: Làm tốt thuộc cấu trúc bản ngã chúng ta đang đề cập đến. Ở một vài điểm, mỗi người chúng ta quyết định chúng ta không thể tồn tại trong vũ trụ này trừ khi chúng ta có một chiến lược. Đối với một số người, chiến lược này là chống đối lại quyết liệt; đối với một số người khác nó lại nhỏ bé và khó lòng nhìn ra. Chiến lược của bạn là làm tốt, nhìn chung là muốn làm hài lòng mọi người. Nhưng chiến lược cơ bản đối với bất kỳ ai cũng luôn luôn: tôi sẽ tự bảo vệ mình, bất kể điều gì và với bất cứ giá nào. Qua thời gian chiến lược trở thành quyết định cơ bản điều khiển cuộc sống (bản ngã) chúng ta vì chúng ta không ý thức được nó. Việc luyện tập (chú ý) của chúng ta là phải ý thức rõ ràng về quyết định đó. Không phải chỉ trong đầu mà đủ, nhưng còn phải thể hiện nơi từng thớ thịt trong thân thể chúng ta.

Lenore: Bà đang đề cập đến các giác quan là đầu mối cho cấu trúc bản ngã, phải không ạ!

Joko: Đúng đấy, thí dụ, điều bạn vừa mô tả – có thể teo lại thành không. – bạn không thể làm được gì nếu điều đó không biểu lộ

bằng một quyết định. Nơi một số trường hợp bạn quyết định cách tốt nhất bạn có thể tồn tại là sử dụng chiến lược này. Bạn học hỏi được (rất có thể không ý thức được những gì bạn đang làm) trong một tình huống bị đe dọa bạn sẽ co dúm lại. Và điều gì bạn học được trong cuộc sống cho đến giờ là phải hành động ra sao? Đối mặt với mọi đe dọa bằng phương án nào?

Lenore: Biến mất hay sao?

Joko: Đúng đấy, chắc chắn rồi và trong thực tế điều chúng ta phải làm là gia tăng ý thức bằng những hoạt động không ngừng của bản ngã. Và khi chúng ta ngồi thiền với trí tuệ (thông minh) chúng ta làm đúng. Tỏa sáng chiến lược bản ngã này – như cảm nhận những cảm giác thể lý của chúng ta, như lắng nghe những suy nghĩ ồn ào của chúng ta – sẽ giúp chúng ta nhận ra bản ngã đang liên tục thống trị cuộc sống chúng ta ra sao. Chỉ lúc đó ta mới cảm thấy được con hổ từ bấy lâu nay vẫn khống chế chúng ta chỉ là con cọp giấy. Và chúng ta không được khoan nhượng đối với những gì không thực tế. Quyết định của chúng ta có thể đã không điên rồ ở một thời điểm nào đó, nhưng nếu hiện

nay lại tỏ ra điên rồ và không không thích hợp. Chúng ta không cần đến nữa.

Lenore: Vâng, ở một chừng mực nào đó tôi đã không làm thế – và dấu sao tôi có hành động!

Joko: và rồi bạn làm thế. tất cả chúng ta đều hành động như thế cả.

Lenore: Tôi hiểu rồi. Và càng quan sát tôi lại càng thấy rõ.

Joko: Và rồi câu hỏi là làm thế nào luyện điều đó.

Lenore: Vâng đó chính là câu hỏi tôi muốn đưa ra.

Joko: Vâng, những gì chúng ta đề cập đến trong cuộc đối thoại thiền (daisan) cần phải được nghiên cứu kỹ. Điều tôi thấy ở luyện “Koans” mang lại hiệu quả – theo tôi nghĩ chúng ta nên bắt đầu từ đó, trước khi nó trở thành một hệ thống mang nặng hình thức và một hệ thống chết – chính là bắt đầu tái tạo lại những giây phút trong cuộc sống bạn và coi đó như là thầy dạy và thực hiện điều đó thế nào để có thể giúp ta nhìn ra cái cấu trúc bản ngã như là những suy nghĩ và những cảm giác thể lý – hay nói

cách khác là: hãy ý thức, một khi đã ý thức được rằng bạn không thể tránh nhận ra bản chất hư vô (trống rỗng) của bản ngã, sẽ không còn chi phối bạn được nữa. Bạn sẽ chủ động được và đó là một thực tại công việc rất rộng rãi bao quát. Rồi bạn có thể để nó tự trôi qua, có nghĩa là nhận ra được sự hư vô (trống rỗng) nơi bản ngã. Và sự luyện tập này rất có hiệu quả; tôi nhận thấy điểm này rất rõ ràng. Bạn thấy đó vấn đề thiền sư chính là làm rõ tất cả mọi sự và thực hiện toàn bộ luyện tập này cách khéo léo. Tôi liên tục tìm kiếm ra những cách thức tốt nhất và điều đó tạo cho việc học hỏi thêm phần hứng thú và cũng rất hấp dẫn.

Trong một phòng ngủ nhỏ nhỏ tại căn nhà phía sau, gần với phòng ngủ của Joko, một cây đàn Clarico rất xinh được lau chùi bóng loáng chiếm gần hết căn phòng. Đó là phòng của Elizabeth Hamilton. Tôi ngồi xếp bằng trên giường của bà, nghe bà đang tập bản Concerto dành cho đàn Clarico để sửa soạn cho cuộc hòa nhạc sẽ được tổ chức vào tuần tới. Một máy ghi băng để trên chiếc ghế kế bên chỗ bà chơi phần nhạc cho ban nhạc.

Elizabeth đã biểu diễn nhiều năm nay. Nhưng chỉ mới đây thôi bà đã cho tôi biết khi những ngón tay của bà vừa kết thúc những

nốt nhạc đầu tiên, bà mới hiểu ra chơi nhạc thực sự mang ý nghĩa gì. (có nghĩa là hòa tan trong âm nhạc, để cho âm nhạc tuôn trào ra qua những ngón nhạc đó). Bà đã nói một cách nhuần nhuyễn, chính xác và tỏa sáng với những điệu nhạc bà chơi với cây Clarico.

Elizabeth: Joko dạy rằng chúng ta phải lưu ý đến phân tro bón cho những bông hồng trong cuộc sống chúng ta. Chúng ta phải điều nghiên kỹ phiên bản đau khổ riêng tư của mỗi chúng ta. Bà luôn thúc đẩy chúng ta trở lại với những gì chúng ta kỳ vọng sử dụng luyện thiền để tránh trong cuộc sống. Chúng ta phải có mặt tại đó để có được giác ngộ hầu tránh đi nỗi khổ của chúng ta. Và như vậy chính bản ngã cá nhân tôi sẽ được giác ngộ. Và có được ánh sáng tỏa sáng ra khỏi cái đầu u mê của chúng ta! Cám ơn trời Phật bà đã giúp cắt được đau khổ. Bạn đã có đầy đủ kinh nghiệm trước khi nhận ra tình trạng trống rỗng đó. Nếu bạn bị sợ hãi tràn ngập, bạn chẳng bao giờ nhận ra sự trống rỗng nơi sợ hãi. Nó đang ngằm chi phối bạn. Bạn có thể ngồi thiền thâm nhập sâu vào Định và nhận ra được sự đồng nhất đó, nhưng đó chỉ là một khái niệm vì khi bạn đứng dậy, ngay tại đó chỉ là một bãi mìn có thể thôi. Và có ai đó xuất hiện chỉ trích bạn hay sửa

chữa cho bạn, thế là bạn nổi lôi đình. Và như thế bạn đã được coi như là đã tỉnh ngộ vậy (giác ngộ).

Lenore: Điều bà suy diễn về Định như bà cho biết là một "khái niệm," nhưng không phải thế, chỉ là một kinh nghiệm không hơn không kém.

Elizabeth: Không những chỉ là kinh nghiệm. Định là chính bạn khi bạn ngồi thiền ngay tại lúc này, mở ra với hết mọi sự. Điều này khác xa với Định (nhận thức) tập trung vào một điểm gây trở ngại cho bất kỳ điều gì trong ta. khi bạn ngồi thiền với "Định hướng ngoại" như vậy, bạn chẳng còn có vấn đề gì nữa, bạn có thể cảm nhận thấy đồng nhất tính nơi con người của bạn. Nó rất quyến rũ, bạn còn có thể có được những giây phút với trực giác cao. Nhưng nếu bạn vẫn chưa ý thức được hay vẫn còn bị vướng với những hoàn cảnh của bạn, điểm mù của bạn sẽ xuất hiện nơi chính Định của bạn, an nghỉ bình thản tại đó như đứa trẻ hai tuổi. Nhưng sau giấc ngủ nó sẽ thoát ra ngoài và chi phối cuộc sống của bạn. Chúng ta có thể dùng Định như một thứ ma túy, để ngăn cản suy nghĩ và những cảm xúc, có đạt đến những thành tựu sai lệch.

Nếu như bạn nhìn thẳng vào điều đã được hé mở ra trong những năm qua về thấy cả những người có chức quyền, bạn có thể thấy được luyện tập khó khăn đến chừng nào. Cá nhân tôi không muốn chú tâm nhiều đến những người đã được "Giác ngộ" Đó là một khái niệm bao hàm sự kiên trì và vững vàng. Vấn đề là chúng ta có tỉnh thức (giác ngộ) ngay tại giây phút hiện tại hay không và ngay lúc này đây. Và nếu như bạn đã tỉnh thức (giác ngộ) vào năm 1975, rất có thể bạn đã giác ngộ kha khá để có thể nhận được danh hiệu đó, nhưng đó không có nghĩa là bạn vẫn tỉnh thức (giác ngộ) vào năm 1985, hoặc trong mọi tình huống.

Lenore: Nhưng chúng ta vẫn bị kẹt với suy nghĩ có ai đó đã biết, biết nhiều hơn chúng ta và người đó có thể nói cho chúng ta, hoặc mách đường cho chúng ta.

Elizabeth: Vâng, rất nhiều người trong chúng ta đã dẹp bỏ đi cái cảm nghĩ cho rằng ta chỉ quan tâm nghĩ rằng có ai đó bên ngoài chúng ta không thể làm lẩn hoặc có thể thực hiện được những chuyện lạ và chỉ cần họ "chỉ dạy cho chúng ta" và rõ ràng đang có mục đích gì đằng sau sự việc đó. tôi thấy rất cay đắng là thực

tế tôi đã trợ giúp rất nhiều người rất lạ lùng vì tôi nghĩ có điều gì đó tôi chưa nhìn ra. Thế nên tôi đã dính líu bằng cách đưa họ ra ngoài kinh nghiệm đời thường. Thật đáng buồn nhận thấy chúng ta đang bị mắc lừa một cách mẫn cán dưới danh nghĩa luyện tập. Một khi việc luyện tập trở thành việc làm rõ sự tổn thương, nổi bực tức, hoặc sự lẫn lộn – đem lại hiểu biết và phát triển. Có thể những thanh niên Mỹ ở độ tuổi mười chín sẽ sẵn sàng rời bỏ gia đình để được sống tự lập.

Lenore: Bà có thể cho biết một vài chi tiết cá nhân về điều này, về cách bà và Joko đã làm việc chung với nhau như thế nào không?

Elizabeth: Vâng, rất sẵn lòng, đó là điều thứ nhất, Trước khi tôi ngồi thiền, tôi chẳng bao giờ cảm thấy bực tức cả. Tôi đã bị mụn nhọt hen suyễn và bị ban! Cuối cùng tôi phải bắt đầu nhìn lại hiện trạng sức khỏe của tôi – ý tôi muốn nói là, tôi muốn như cây sồi trong vườn, không có vấn đề gì, nhưng tôi không thể làm được như vậy. Không muốn để cho tất cả ý tưởng ích kỷ này trỗi dậy, tính tự vệ này. Thế cho nên tôi bắt đầu tìm kiếm xem thực chất tôi bị điều gì đang hành hạ. Bà đã không tiết lộ cho tôi

biết phải tìm kiếm điều gì. Tôi biết rất rõ. Bà biết những gì chúng tôi biết. Và bà rất kiên trì. Bà ráng chờ đợi cho đến khi chúng tôi sẵn sàng đi tìm kiếm. Thí dụ, trong biểu diễn, tôi đã biểu diễn trong vòng hai mươi lăm năm qua, tôi đoán thế, mà không hay biết ngầm dưới đó có vấn đề tôi đang bị khủng hoảng tâm thần. Hoảng sợ vì cách nào đó tôi sẽ không được chấp nhận theo đuổi công việc luyện thiền nữa. Rồi đem ra chia sẻ với thính giả, người biểu diễn (là tôi) được không? Và cuối cùng tôi nhận ra là tôi đã nhìn ra vấn đề và thấy được điều gì tôi đã dùng âm nhạc để che dấu. Tôi chẳng lên án bất kỳ ai vì không quan tâm lưu ý đến tôi.

Một cách nào đó, chúng tôi đã được nghe điều đó nhiều lần. Như sáng hôm qua, khi bà nói với tôi: “hãy trở lại hoài hoài với thực tại ngay giây phút này, điều đó luôn căn cứ vào tình trạng thể lý của ta.” tôi càng tỏ ra giao động bao nhiêu, tỏ ra căng thẳng cơ bắp bao nhiêu thì tôi càng có được sự yên tĩnh, cái điểm yên tĩnh đó, tình trạng bệnh tật đó, chẳng là gì cả.

Có một thời điểm tuyệt vời, khi tôi đã ngồi thiền được ba tháng. Vào ngày 28 tháng Chín năm 1975 – tôi không bao giờ quên được. Ngày đó đã trở nên quá rõ ràng đối với tôi và đây là

vấn đề. Và khi mà vấn đề từ từ lui dần đi. Nhưng trí nhớ của tôi cứ càng được củng cố thêm. Tôi đã bỏ ra hai năm tiếp theo để nắm bắt lại cái giây phút lịch sử đó. tôi phát hiện ra đó lại là ảo tưởng. Nhưng nếu quan niệm của bạn về tập luyện có ý nghĩa với cái giây phút trực giác đó. thì đó lại có lý do để suy nghĩ bạn có điều gì đó để bảo vệ. Thế nên tất cả đều chỉ là hiệu quả ngược lại.

Lenore: Những giây phút khai sáng đó vẫn không giúp gì cho bà dứt bỏ được ảo tưởng hay sao?

Elizabeth: Vâng, tôi phải nói là bạn không bao giờ được lẫn lộn nếp tẻ với nhau. Nếu như đó là điều quan trọng. Nhưng may mắn vẫn có thể diễn ra, ngay cả khi chiếc màn sân khấu đã được kéo lên, vẫn có thể từ từ hạ xuống, cho dù bạn có bi quan đến mấy. Giống như trở thành một nhà sư phải trải qua một cuộc hành trình từ bỏ bản ngã thật khắc nghiệt. Tôi thật sung sướng không phải mặc áo cà sa ngay bây giờ. (right now). Thế thì áo cà sa mang ý nghĩa gì? Điều này gây khó chịu cho thân xác. Thật dễ dàng để trở nên sùng bái hay mang tính bè phái nếu bạn cho là những thứ đó là những trang hoàng của Đức Phật. Bạn cảm thấy

thế nào khi bạn mặc bộ đồ ngủ? Tôi không thích được đóng vai một người Phật tử hay không phải là người Phật tử, nhà sư hay người đời, hay bất cứ điều gì đại loại như vậy. Những thứ đó tạo ra quá nhiều rối rắm bạn có thể dùng bất kỳ điều gì để quậy lên vũng nước sinh lầy đó và rồi quên đi.

Lenore: Bà có thể dùng bất luận điều gì; ngay cả sự luyện tập nữa chứ?

Elizabeth: Tuyệt nhiên rồi, tôi có dùng, tôi đã làm thế và tôi sẽ làm như vậy! Chúng tôi không muốn thấy điều chúng ta quá bị lệ thuộc. Điều đó không lờ lợc và khiêm tốn. Có thể đó là cách duy nhất bạn có được lòng khiêm tốn thực sự.

Điều thật hấp dẫn đối với tôi là trong tất cả trên dưới 1.700 koans truyền thống không thấy có koans nào đề cập đến tình cảm, ích kỷ và suy nghĩ không chính xác. – những điều thường xảy ra trong cuộc sống hầu hết mọi người chúng ta. (kể cả một số những người hành thiền lâu năm, trong đó có cả tôi) tôi thực sự đánh giá cao Joko đang tìm cách đối phó với những rối loạn tình cảm để đưa vào làm koans. Bà đang tạo ra những koans như thế cho các thiền sinh để biến đổi mình. Tuy nhiên điều có thể

xảy ra cho một số người không theo học với bà có thể cho là bà đang đối phó với công việc thuộc bình diện “thuần túy tâm lý” mà thôi. Không phải vì thế mà một số chúng ta tách rời bản ngã ra khỏi thế giới, hoặc bản ngã ra khỏi các tình huống (cái gọi là vấn đề- với- tôi- và- của- tôi.) tâm lý trị liệu tốt rất có giá trị; tuy nhiên thường thường không đem lại cho chúng ta đến chỗ thành công cuối cùng chính vì thế mà không thể phân tách bản ngã ra được. Công việc có liên quan đến cảm xúc đôi khi Joko kể luôn vào việc luyện tập, lại đòi hỏi đi thẳng ngay vào điều gì nổi lên, như khi chúng ta thực hiện một koan. Thoạt tiên chúng ta có thể ý thức được, rồi kinh nghiệm thấy và cuối cùng trở thành buồn chán (hoặc là rối rắm, hay tức bực.) để có thể quan sát được tính chất tự nhiên của chúng ta. Điều này không mang tính hoạt động thực sự – nó chỉ giúp bạn trở thành tốt hơn vào lúc tức bực thay vì trở thành tức bực. Điều đó thực sự trông không giống ai hết.

Sống chung với Joko tôi nhận thấy bà biết tất cả những gì tôi biết. Bà chỉ cần rào qua lãnh địa trí tuệ của chính bà quan sát những cơ quan phản ứng của chính bà, trong một thời gian dài và vì vậy bà có thể tận dụng những cơ quan này để hướng dẫn cho người khác cũng làm như vậy. Bà không mô tả chính mình

như là một người đã “đạt đến giác ngộ” cuối cùng bạn có thể đạt đến đâu? Chúng ta đang ở đây rồi còn gì nữa! Bà sống một cuộc đời chăm chút cho cuộc sống thay vì sống một cuộc đời ích kỷ. Cho dù bất kỳ khi nào bà nghe tôi đề cập đến việc này bà thường hay nói “Ôi! Cứ tiếp tục đi nào! “Nhưng bà đóng vai một người nhắc nhở rằng cuộc sống của chúng ta phải là những lời kinh Phật, phải là những giới luật Phật.

Chúng tôi đã quen biết nhau trong khoảng bốn mươi năm nay, bà là con người hoàn toàn, hoàn toàn và hoàn toàn bình thường. Thật ích lợi để có được mối quan hệ thầy trò với bà. Tôi thích coi bà như một người cố vấn – nhưng với bất kỳ từ nào bạn dùng để nói về bà chẳng có từ nào mang đầy đủ ý nghĩa như: tốt hơn, hoặc siêu nhiên hơn hay bất luận điều gì khác. Bà là một người nhắc nhở vĩ đại của những gì hiện thực. Giống như một bài đồng ca Hy Lạp. Bạn đã có dịp nào xem ở một vở kịch Hy Lạp chưa? Một nhân vật bước đi trên sân khấu đang bước qua một cây cầu và đội hợp xướng tiến lại gần và nói, “Họ đang bước qua cây cầu.” Điều đã xảy ra rồi – chẳng cần có ai phải nhắc nhở chúng ta làm gì trừ khi chúng ta là người lạc lối.! Theo như chỗ tôi được biết, nhiệm vụ của người thiền sư là trợ giúp chúng ta nhìn cho

ra những điều hiển nhiên, những gì đang tiềm tàng và có thể quan sát được ngay lúc này. Chắc chắn là chẳng có gì đặc biệt cả.

Vậy là chúng ta trở lại với “chẳng có gì đặc biệt” Ngồi lại nơi bàn máy đánh chữ, tôi nhớ lại buổi hành thiền đó, bóng đêm đang tràn xuống phòng hành thiền, những tiếng xe cộ qua lại ngoài đường, tiếng trẻ nô đùa ngoài đường phố, một tiếng chim hót buổi bình minh. Bữa điểm tâm, vị ngọt cam tươi lịm nơi đầu lưỡi. Trong một phòng nhỏ chật hẹp, một chõng gỏi đen xếp ngay ngắn. Trong căn nhà màu vàng trần trụi trên đường phố cũng trần trụi bình thường.

Nhưng ngay bên trong, ngay chiếc bàn trước góc cửa sổ, một bức tượng Quan Âm tuyệt đẹp mỉm cười thật nhân hậu. Từ giờ sẽ được chuyển đến để ở một chỗ khác và trên bàn, thay vào một hòn đá đơn sơ.

Mùa Đông năm 2000

Từ khi tôi đến thăm trung tâm thiền San Diego vào năm 1980 cho đến nay Trung Tâm đã phát triển đáng kể, không nhiều lắm

về cơ sở vật chất (vẫn cùng ngôi nhà đó, vẫn còn duy trì hầu hết các sinh hoạt, cho dù Joko đã dọn về ở gần kề bên) nhưng số người đến hành thiền tại đó lại tăng đáng kể. Trong suốt những khóa hành thiền có rất nhiều thiền sinh đến từ khắp nơi trên thế giới. Joko tiếp xúc với rất nhiều người trong số họ qua điện thoại (và có hàng loạt những người còn bị cúp không được tiếp chuyện, Bà cho biết như thế).

Thật vậy chúng tôi đã liên lạc qua điện thoại vào một buổi chiều cuối mùa thu năm 1998. Bà cho biết, công việc thuyết pháp của bà không có gì thay đổi, đặc biệt kể từ ngày chúng tôi tiếp chuyện với nhau lần đầu tiên nhiều năm về trước, nhưng hầu như không còn “chung chung nữa, chính xác và đặc trưng hơn nhiều”. Có nghĩa là quan sát mọi sự dưới nhiều góc độ khác nhau và sự truyền đạt được chắt chiu cho phù hợp với từng cá nhân.

Dần dà, Joko tỏ ra tôn trọng sự khác biệt nơi mọi người – mức độ ý chí, tuổi tác, những sửa soạn của họ trước đó – đã ảnh hưởng đến những gì đạt hay không đạt hiệu quả trong hành thiền – liên can trực tiếp đến cuộc sống của mỗi người, ngay tại giây phút hiện tại không qua suy diễn – là những vấn đề phổ

biển. “Chúng ta đâu có nghĩ là không sẵn sàng, nhưng thực chất chúng ta đã làm thế.” tuy nhiên làm tốt những việc này còn tùy thuộc vào mỗi chúng ta.

Cách thuyết pháp của bà thoát đầu hình như hơi chú trọng đến tâm lý. “Nhưng chúng ta không dừng lại ở đó; chúng ta tiến lên phía trước,” Bà không tin là mình đang dùng tâm lý. Vì hành thiền là nhìn xuyên suốt qua bản ngã, trong một qui trình giác ngộ chậm rãi. Và chúng ta không thể nhảy vọt qua bất kỳ giai đoạn nào để đạt đến một mục tiêu trừu tượng. “Chúng ta phải thực sự đạt đến thống nhất về ý tưởng bản ngã chúng ta đang có. “Giác ngộ không phải là điều chúng ta có thể đuổi bắt nhưng chỉ đơn giản là “thiếu vắng sự dính bén vào bản ngã mỗi cá nhân chúng ta.”

Bà nhận thấy lý do tại sao nhiều người vướng mắc mà không hiểu biết điều đó. “Là điều gì vậy? Điều vướng mắc đó là gì? Bà đặt câu hỏi. Cũng giống như koan: điều gì đây?”

Nhưng bà còn cho biết, đa số chúng ta thực sự đã không biết được hành thiền nhằm mục đích gì. Đối với một số người cần đến mười năm, mười hai năm, mười bốn năm. Học được tập

trung tư tưởng vào giây phút hiện tại giữa những trời sục thường ngày cần đến một thời gian rất dài. Chúng ta bắt đầu làm sáng tỏ cuộc sống hàng ngày của chúng ta và rồi rất chậm chậm mọi sự “trợ giúp nâng đỡ” cũng sẽ trở nên rõ ràng.”

Vấn đề chủ chốt chính là kinh nghiệm được giây phút này của cuộc sống hơn là chỉ nghĩ đến cuộc sống đó. Rồi sau khi “Những gì lẻ tẻ đã tan biến đi và bạn chỉ còn lại với điều tuyệt đối mà thôi. Bạn có hiểu được tôi muốn nói gì không?” Đó là một qui trình thật tế nhị, khám phá trực tiếp những kinh nghiệm giác quan thể chất mà không cần đến suy tư. Nhưng bà cho biết, “Đó chính là tình trạng giác ngộ vậy.”

Joko rất thích thuyết pháp với từng người một. Bà cảm thấy điều đó thật thoải mái không cần cố gắng, chẳng bao giờ thành gánh nặng. “Thật là vui biết bao khi thấy người ta đã bắt đầu tỉnh ngộ.” Khoảng độ tám giờ một tuần bà liên lạc bằng điện thoại với những người sống cách xa bà. “Nhiều điều phi lý kinh khủng đã được triệt phá bằng điện thoại.” Thực tế, có nhiều thiên sinh rất giỏi đã được huấn luyện sau nhiều năm hầu như hoàn toàn chỉ qua điện thoại.

Joko hiện nay đã 84 tuổi, vẫn còn phụ trách các khóa hành thiền kéo dài năm ngày. Và làm việc miệt mài với từng cá nhân các thiền sinh. Elizabeth Hamilton và Ezra Bayda là hai trong số năm người được chỉ định nối nghiệp Phật pháp giúp đỡ Joko điều hành các khóa hành thiền cũng như đang hướng dẫn các khóa riêng của mỗi người, Ba người kế nghiệp khác cũng đang điều hành các trung tâm chi nhánh tại Oakland, California, Champaign-Urbana, Illinois và Nữ ược. Cũng còn có một chi nhánh tại Australia. Trung tâm thiền tại San Diego sẽ cung cấp thêm nhiều thông tin.

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

← Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Pema Chodron

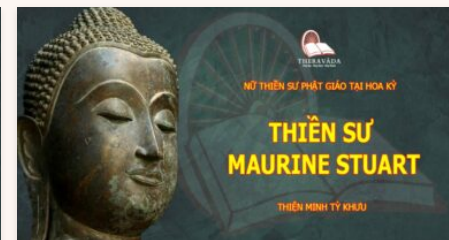
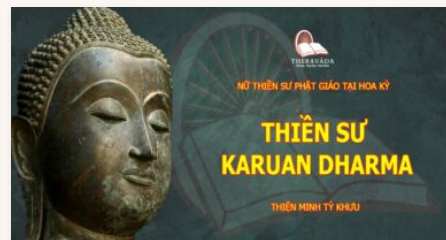
Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Ruth Dension →

Share This Post:

0

0

 Quý vị có thể quan tâm



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

📅 Tháng Tám 25, 2020

0

Nữ Thiền Sư Phật
Giáo Tại Hoa Kỳ –
Thiền Sư Karuan
Dharma

📅 Tháng Tám 25, 2020

0

Nữ Thiền Sư Phật
Giáo Tại Hoa Kỳ –
Thiền Sư Maurine
Stuart

📅 Tháng Tám 25, 2020

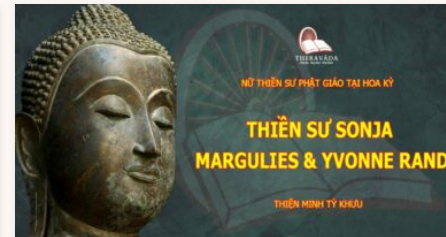
0



Nữ Thiền Sư Phật
Giáo Tại Hoa Kỳ

📅 Tháng Tám 25, 2020

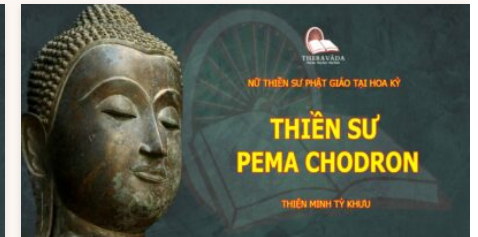
0



Nữ Thiền Sư Phật
Giáo Tại Hoa Kỳ –
Thiền Sư Sonja
Margulies & Yvonne
Rand

📅 Tháng Tám 26, 2020

0



Nữ Thiền Sư Phật
Giáo Tại Hoa Kỳ –
Thiền Sư Pema
Chodron

📅 Tháng Tám 25, 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 Chì), 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 ++

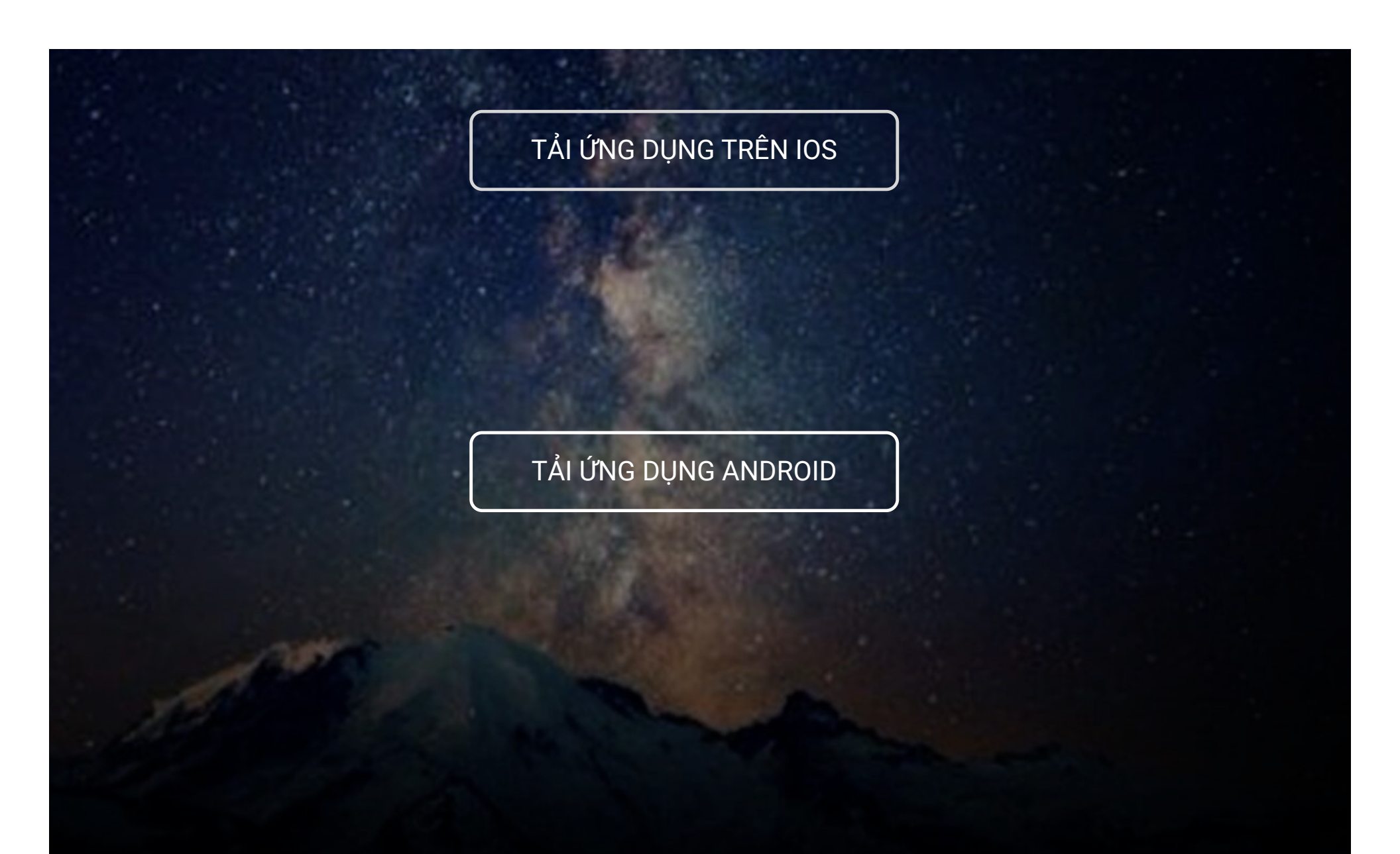
0

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



Buổi 21: Lớp Maha Buddhavamsa Đại Phật Sử – Sư Hộ Giới giảng dạy

Tháng Tư 16, 2023



Buổi 3: Lớp Pāli Căn Bản (Khóa 2) – Sư Thiện Hảo (Bhik. Vāyāma) giảng dạy

Tháng Tư 2, 2023



[Khai Giảng] Lớp Saṃyuttanikāya – Tương Ứng Bộ (Mūla, Aṭṭhakathā & Tīkā) – Tỳ Khưu Thiện Hảo Giảng Dạy

Tháng Mười 3, 2022



Thông Báo Nâng Cấp Ứng Dụng Phật Giáo Theravada (android)



Video Từ Chánh Niệm Đến Giác Ngộ (2) | Thiền Sư Ajahn Brahm

Tháng Tám 15, 2021 0



Video Không Thể Sống Thiếu Thiền | Thiền Sư Sayadaw U Jotika

Tháng Tám 15, 2021 0

Giới Thiệu Về Theravāda



THERAVĀDA
Pháp học - Pháp hành - Pháp thành

Bài Mới Chia Sẻ

100 Lời Dạy Của Thiền Sư Kyunpin (U Jaṭila)

100 Teachings Of Kyunpin Sayādaw (U Jaṭila)

Why You Cannot Make Meditation Progress – A

Tác Bạch & Tri Ân

Dhamma mà Bậc 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

Thư Viện Theravāda

KHÁM PHÁ HÀNG NGÀN BÀI PHÁP QUÝ

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

Đức Thế Tôn Nào Có Đủ Ân Đức A-ra-hán, Tự Minh 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 mong 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



**TẢI 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