

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 Ruth Dension

📅 Tháng Tám 25, 2020

👤 Dhamma Vy

👁️ 420 Views

💬 0 Comments

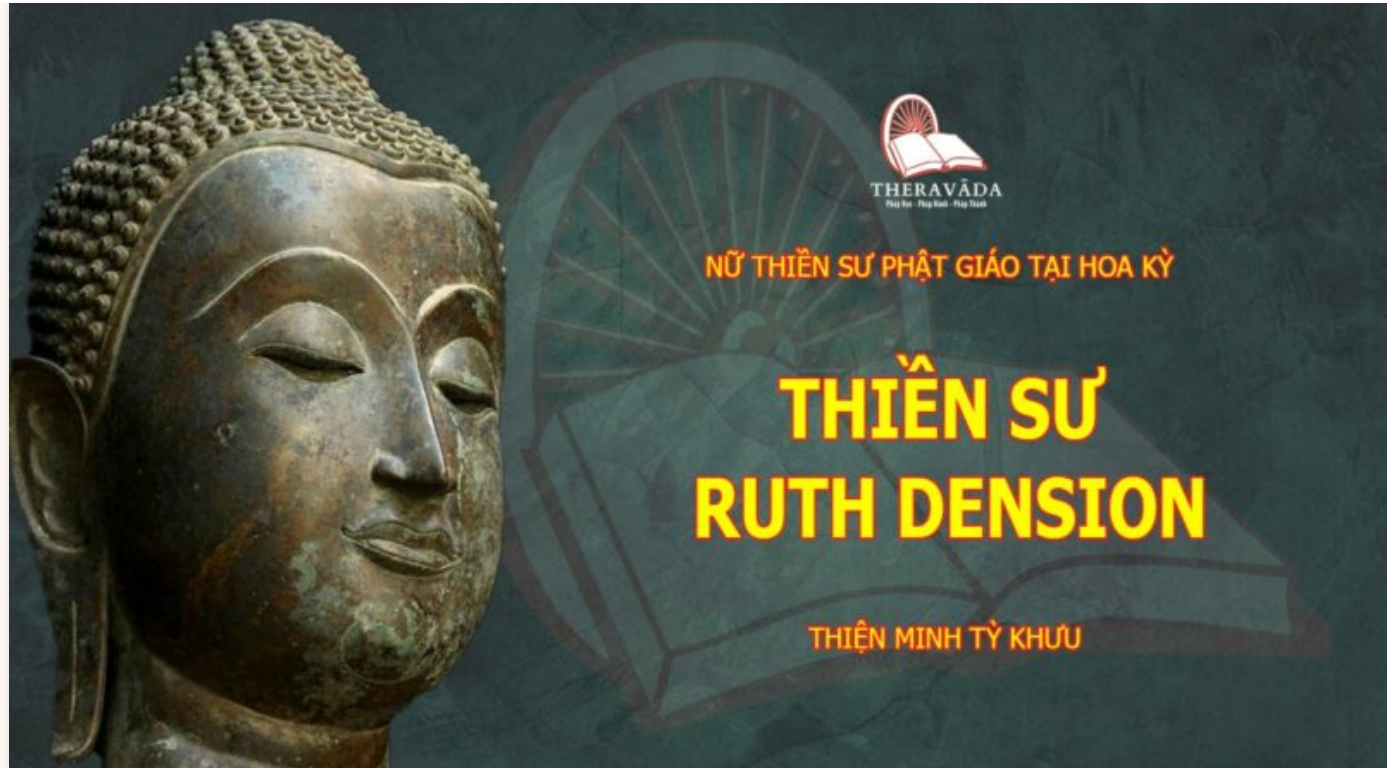
📁 NỮ THIỀN SƯ

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 (103)
 - ☞ AJAHN SUMEDHO TỶ KHƯU (103)
 - ☞ ASHIN JANAKABHIVAMSA TỶ KHƯU
 - ☞ ASHIN SARANA (4)
 - ☞ AYYA KHEMA NI SƯ (103)



THIỀN SƯ RUTH DENSSION

Ruth có thể băng qua đầm lầy để đạt tới tận các vì tinh tú và lệnh cho các thiền sinh cũng thực hiện như vậy, nhưng với qui định sau đây: “Hãy thực hiện như vậy trong tình trạng giác ngộ hoàn toàn.” — Một thiền sinh của Ruth Dension.

Mùa Đông 1996.

BHADANTA PANNAVAMSABH
BHADANTA SUNDARA (NGÀI)
BIMALA CHARAN LAW, M.A.,
BODHI BHIKKHU TỠ KHƯU ()
BUDDHADATTA TỠ KHƯU (1)
BỬU CHƠN TỠ KHƯU (221)
CHAN KHOON SAN (31)
CHÁNH MINH TỠ KHƯU (138)
DHAMMAKITTI MAHASAMI 1
DHAMMANANDA SƯ CÔ (9)
DHAMMANANDA TỠ KHƯU ()
DHAMMINDA TỠ 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)

Bà là một nhân vật đầy thách thức, một đốm sáng lân tinh, một ảo thuật gia. Tiếp đến bà còn là deva, một bà hoàng nắm quyền phân xử tại tòa, một đứa nhỏ đường phố, một bà già quê mùa nhào bột làm bánh. Bà còn là hiện thân của lòng từ bi, diễn viên nhạc kịch, một Bồ tát mặc nhung phục và đồ trang sức, một bà già tiều tụy, đầy lòng vị tha.

Gặp được Ruth Denison, hoặc nói chuyện với bất kỳ ai biết rõ bà, chính là gặp được một kính vạn hoa với nhiều màu sắc thật ấn tượng đầy ngoạn mục. Một yếu tố duy nhất ai cũng chia sẻ với nhau khi gặp bà chính là niềm xúc động mạnh mẽ.

Lần đầu tiên tôi gặp bà vào mùa Đông năm 1983, nhân dịp bà trở lại Berkeley để hướng dẫn một khóa huấn luyện cuối tuần. Vào buổi tối khai mạc khóa huấn luyện. Tôi được mời tham gia nhóm cựu thiền sinh của bà tụ tập lại để chào đón bà, cùng chia sẻ bữa cơm chay và nói chuyện với bà một cách bình thường. Bầu không khí trong nhà thật vui nhộn tràn đầy khát vọng muốn gặp lại. Khi bà xuất hiện trên cầu thang với người trợ lý là Ni Sư Julie. Cả hai họ đều mặc áo cà sa dài, Ruth mặc cà sa màu nâu, còn Julie màu đen. Lọn tóc màu mật dài kẹp lại sau lưng chạm

- ⊕ 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 (AGGAM
- ⊕ 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 SƯ (
- ⊕ K.SRI DHAMMANADA TỖ KHỨU (

tối tận cổ. Bà cũng đeo cả dây chuyền và một chuỗi hạt quanh cổ. Khi hai người bước xuống cầu thang, mọi người ở dưới xếp thành hai hàng và nắm tay nhau hợp thành một vòng cung để cho hai người duyệt qua, vang tiếng hát lễ lạc. Mọi gương mặt đều rạng rỡ. Tràn đầy tình yêu thương và tình liên đới tràn ngập suốt cả buổi tối.

Gương mặt Ruth đã điểm nét nhăn nhưng vẫn sinh động và đầy nhuệ khí. Giọng nói bà sang sảng đặc sệt một giọng Ang-lê đông âu, đêm hôm đó đã vượt qua mọi sắc thái, từ trầm khan, đầy súc tích đến êm dịu, xen cả lời hát nhẹ nhàng. Bản tường trình của bà trước toàn thể phụ nữ rất hấp dẫn khi bà kể về các chi tiết trong chuyến đi mới đây. Bà lắng nghe phản hồi của cử tọa, rồi cùng nhau chia sẻ bữa cơm chay tối với họ. Sau đó họ ngồi vòng tròn, bà moi ra những thông tin và những chi tiết cá nhân nơi những người bà đã quen biết (về phần tôi, một gương mặt mới, Bà tỏ ra ít quan tâm hơn). Bà rất vui vẻ tự tin, hơi nghiêm nghị, khá hài hước và thông cảm – và bà đã điều khiển buổi trao đổi sôi nổi cho đến tận đêm.

- ⊕ 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 T/
- ⊕ 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

Sáng hôm sau buổi tĩnh tâm khai mạc trong một phòng sang trọng tại Kerkeley Dharmadha (trung tâm Chogyam Trungpa, Rinpoche dành cho các Thiền sinh địa phương) căn phòng sáng rực với những màu truyền thống; gối thiền đỏ vàng, các khẩu hiệu bằng tơ đỏ, xanh dương, xanh lá và vàng; ngôi chùa nổi bật với hoa muôn màu. Tuy căn phòng rất rộng, nhưng chật ních người (“có tám mươi bảy người đến dự, trong đó có tám người đàn ông,”) suốt hai ngày niệm thiền được bày biện theo nhiều kiểu khác nhau, thường chia ra làm ba hàng đối diện với ba dãy dài, Ruth thường di chuyển lên xuống ở giữa. Đôi khi tất cả đều hướng về phía trước, khi Ruth thuyết pháp hay hướng dẫn phương pháp hành thiền. Đôi khi họ ngồi dồn sát tường để có thể di chuyển dễ dàng ở khoảng giữa. Đôi khi chúng tôi di chuyển vòng vèo qua lại để thử nghiệm nhiều kiểu rước thiền. Nếu ai đó muốn áp dụng buổi tĩnh tâm theo truyền thống tĩnh lặng Thiền Minh Sát (vipassana), thì buổi cuối tuần này không áp dụng truyền thống đó.

Tuy nhiên, khóa huấn luyện chuyên về tập trung tư tưởng (mindfulness) chuyên về tập trung chú ý tởm về qui trình tư duy và thể chất. Được Ruth giới thiệu và hướng dẫn. Bà nói, mục tiêu

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

là mở cõi lòng trước vạn vật,. Trong tinh lặng suy niệm tạo ra, sự tách biệt giữa bản ngã và người khác đã biến mất. Những nhân tố tiêu cực, phản kháng và trở ngại đã biến mất – và bản chất nhân tính của chúng ta được bộc lộ bằng từ bi, lòng nhân ái và khôn ngoan.

Ruth đã hướng dẫn chúng tôi tập trung vào hơi thở, cảm nhận từ sống mũi xuống đến môi trên. Chúng tôi còn phải ý thức tất cả những biến chuyển tâm sinh lý có thể bộc phát bất ưng. Bà nói, bất động là điều tốt, phiền hà cũng tốt, phản kháng cũng được. bướng bỉnh cũng phải chịu. Không thoải mái cũng thế. (tuy nhiên, nếu điều gì trở nên quá căng thẳng, hãy đứng dậy hoặc ngồi lên ghế kê bên ngoài phòng Thiền.)

Nhưng những lần hành thiền yên lặng như thế không kéo dài. Các buổi ngồi thiền luôn được cắt quãng bằng những lời hướng dẫn, bằng lời động viên và giải thích.

Rước (Walking meditation) thiền được trình bày rất cẩn thận, tập trung cặn kẽ vào từng bước chân, đặt chân xuống và bước chân đi. Mọi người họp thành bốn vòng bước đi chậm rãi trong vòng từ hai mươi đến ba mươi phút xoay quanh những hàng gối

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

thiền. Rồi thư giãn để vươn vai và xoa bóp chính mình và cho các thành viên cùng tham gia hành thiền nữa.

Đến ngày thứ hai Ruth lại chỉ cho chúng tôi thực hiện nhiều kiểu đi khác: đi nhanh, rướn trên đầu ngón chân, đi cứng dò, nhắc một chân; đi vòng quanh, vòng quanh trên đầu ngón chân và tụng kinh. Chậm chậm; và cuối cùng nắm lấy tay người đối diện, giơ cánh tay lên, nhìn thẳng vào mắt nhau, xem đó như là mắt của bạn, nhắm mắt lại, để tay xuống rồi về lại chỗ để kết thúc bài thiền.. Cũng trong ngày đó Ruth hướng dẫn chúng tôi hành thiền “lướt qua” được thiền sư U Ba Khin truyền lại cho bà, trong bài thiền này tập trung chú ý nhỏ nhất hướng tới lần lướt từng phần thân thể, từ đầu đến chân. Bên trong cũng như bên ngoài. (td. Khoảng trống giữa tai, cổ, sau gáy, vùng da mặt) tất cả đều phối hợp nhịp nhàng với ý thức nhịp thở. Chính sự tập trung tư tưởng và ý thức của tôi trở nên cao độ trong suốt quá trình này.

Trong suốt hai ngày, Ruth tạo ra một bầu không khí thật thân thương. Và buổi thiền cuối cùng được trang trí bằng hoa và chúng tôi ngồi đối mặt nhau (ba hàng đối diện nhau) Bà đã hướng dẫn chúng tôi hành thiền (Matta) kéo dài tình nhân ái.

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

Vào khuya trong đêm tôi được tiếp chuyện với Ruth độ hơn một tiếng đồng hồ trước khi bà rời thành phố vào sáng sớm hôm sau. (các thiền sinh mô tả bà như là người qua lại liên tục, thường xuyên đến rồi lại ra đi mà không báo trước.)

Ruth sinh ra tại Đông Russia năm 1922, gần biên giới với Nga. Vào những năm 1940 bà là tù nhân sự tại một trại tập trung của Nga, nhưng gần cuối chiến tranh bà đã cố gắng trốn trại, chạy trốn trước đội quân Nga trong khi đó đồng minh đang tiến hành dội bom. Khi chiến tranh kết thúc bà trở lại tìm kiếm gia đình nhưng lại bị bắt giam tại một trại tập trung khác trong vòng chín tháng. Những người tòng phạm tại đây đa số đều là phụ nữ – và đa số họ đã chết “như ruồi” vì bệnh tật, chỉ trừ có bà vẫn còn khỏe mạnh. Năm 1956, bà sang Mỹ và bắt đầu dạy học tại Los Angeles. Tại đây bà đã lập gia đình với một người đàn ông thuộc một gia đình Mỹ bảo thủ, ít năm sau đó chồng bà cũng được xuất gia thành nhà sư theo phái Ramkrishana (vedanta). Trong những năm đầu thập kỷ sáu mươi họ hoạt động xã hội và tổ chức hội thảo cho những người dân Alan Watts, Laura Huxley, Krishnamuri và Gerald Heard. Cũng chính trong giai đoạn này bà cùng với

- 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 PĀLI (ROMAN)
4. TIPITAKA (T.ANH)
5. TIPITAKA (MYANMAR)
6. SÁCH HỌC PALI

chồng đã sang Miến điện để theo học thiền với một thiền sư nổi tiếng U Ba Khin tại Trung Tâm Thiền Quốc Tế Rangoon.

Ruth đã hành thiền trong nhiều giờ liên tiếp trong một căn lều nhỏ bên dưới ngôi Chùa. Từ 2.00 giờ sáng Đại sư đã có mặt và nói "Con hãy ngồi đây và kiểm tra hơi thở đi" và bà đã ngồi đó cho đến 11 giờ đêm. Bà chỉ gặp thiền sư đúng 10 phút mỗi ngày. Vào lúc 7 giờ tối U Ba Khin tới và kiểm tra. Bà đã ngồi như vậy trong bốn tuần liền. Bà cho biết "Thưa thầy kính mến, nhưng con đã tiếp thu thuyết pháp của thầy như vệt giọt nước" (Bà phát âm thành "dahing" với giọng chắc nịch) "Thuyết pháp của thầy thật rõ ràng và đầy thuyết phục. Bà rất sung sướng và tiến triển rất nhanh" Bà đã nhận truyền Phật pháp vào năm 1966. Chỉ có bốn người Tây phương được Công nhận như vậy và có mình bà là phụ nữ. Nhưng "lòng hiểu biết sâu rộng, lòng tin tưởng lớn lao và sự hiểu biết rõ ràng" hình như đã chiến thắng tất cả sự lưỡng lự có thể xảy ra trong sự kiện này.

Ruth suy luận: rất có thể thiền sư của bà sẽ sửng sốt vì cách thuyết pháp của bà hiện nay. "Cho dù rất có thể là không" bà khẳng định. "Thiền sư cũng là một người tiên phong" (đã truyền

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**



Phật pháp cho một phụ nữ Tây phương đầu tiên). “Một khi đã có ý thức mạnh mẽ người ta có thể trở thành rất sáng tạo. Cách tiếp cận mới đó sẽ không thành vấn đề gì cả”. Thay đổi và quan sát luôn là những điều cốt yếu trong thuyết pháp của bà. Ngồi hành thiền theo kiểu truyền thống không giải quyết tất cả những rối loạn thần kinh của chúng ta, những chuyển đi và những mơ mộng hão huyền của chúng ta,” Bà tin như thế. Thế nên bà đã dùng cử động thể lý để tạo cảm nhận, cảm giác sống động và ích lợi hơn. Khi có người gặp khó khăn trong hành thiền, Bà cho họ biết, “Được rồi, bạn có thể đứng dậy và đi lại cho thoải mái.” Và rồi tâm trí sẽ trở lại bình thường và ý thức sẽ phát triển nhanh hơn. “Dẫu sao, trong suốt buổi cuối tuần tôi cũng chỉ có hai ngày để giảng về toàn bộ Phật pháp!”

Khi Ruth điều hành các buổi tĩnh tâm bà thường dùng “sức mạnh tinh thần” chứ không dùng trí tuệ. Bà cảm thấy tiếp xúc được với hết mọi người trong phòng. “Tôi gây phiền toái cho hết mọi người,” Bà nói “tôi thuyết pháp như Đức Phật” Tất cả những gì bà làm đều phát xuất từ tấm lòng, từ năng lực trí tuệ, trong lời nói và không phải từ chính suy nghĩ.



“Điều tôi quan tâm nhất chính là sự biến đổi xã hội” Bà tiếp tục thông qua chú tâm thực sự đến thể chất, trí tuệ và tấm lòng, con người ta trở thành nhạy cảm hơn, ít bạo động hơn, quân bình hơn trong suy nghĩ.

“Điều quan trọng không phải là bắt họ ngồi xếp bằng hoặc ngồi trên ghế. Việc hành thiền chỉ là một phương tiện mà thôi.”

Bà rất hài lòng về chất lượng tập trung trí tuệ (mindfulness) trong suốt buổi cuối tuần vừa rồi. “Tôi có nhận thấy được cách xử lý bằng lý trí của mọi người không? “Tôi thực sự cảm động, thưa thầy yêu quý”.

Ruth cũng đã tiến hành thực tập hành thiền tại Nhật bản hai năm (1964-1966) học hỏi với thiền sư Soen Roshi, Yamada – roshi và Yasutani-Roshi và bà cũng thực hành “koan” với thiền sư Maezumi-roshi tại Los Angeles. Bà cho biết, thiền sư Soen-Roshi nâng đỡ đặc biệt bối cảnh Thiền Minh Sát (Vipassana) của bà. Trong khi một vài thiền sư vĩ đại nhất hiểu được tầm quan trọng của truyền thống Đại Thừa như là một nền tảng. Thật không may đối với nhiều đạo hữu hành thiền định (Zen). Bà cảm thấy

thuyết pháp chính xác về tập trung trí tuệ thường bị quên lãng nơi truyền thống đó.

Ruth đặc biệt không quan tâm đề cập về đời tư của mình. Bà nói, thiền sư phải ở trong hậu trường như một người bạn tốt, “Điều chúng tôi muốn chính là rút lại “cái tôi” và “bản ngã”. Người ta thường có khinh hướng chú tâm đến phẩm chất riêng của thiền sư đến nỗi họ tập trung tất cả chú ý vào đó. Tại sao phẩm chất riêng của tôi lại quan trọng đến thế?” Bà suy nghĩ, cách tiếp cận của bà – với nhiệt khí, lòng sốt sắng và tấm lòng cởi mở – sẽ kêu mời được mọi người cởi mở cõi lòng ra và nhận ra con người thật của mình và bỏ qua cá tính riêng của mỗi người.”

Bà cho biết, những khi không bận thuyết pháp bà thường đến cư ngụ tại đồi Hollywood với chồng và tỏ ra là “một bà nội trợ rất sáng tạo”. Bà làm vườn, nướng bánh, chăm sóc vật nuôi và các thiền sinh riêng lẻ. Hiện nay bà rất thích thú làm việc với các nữ thiền sinh. “Tôi rất thích họ, họ là một phần cuộc sống của tôi” Bà đánh giá cao tinh thần tiên phong của họ. Tinh thần tìm tòi và nghiên cứu những giá trị mới. Rất nhiều thiền sinh của bà đặc biệt là thuộc vùng Bờ Tây (West Coast.) Bà cho biết, họ là những

phụ nữ dám thách thức những hình thức xã hội truyền thống và họ đã dám quay lưng lại với những quan hệ thu hút người khác phái. Tuy nhiên, bà nhấn mạnh, “Chúng ta không phải một nhóm người qui tụ lại để chống lại nam giới. Nhưng để tìm cho ra sức mạnh của chính chúng ta và những trách nhiệm mới, hiện nay chúng ta cần thể hiện chính chúng ta vậy.”

Trái lại, tại Bồ Đông và tại Châu Âu, hầu hết các thiền sinh của bà đều là nam giới. Bà nói, với họ bà đã trao trọn tấm lòng cho họ. Thường xuyên bà phải thực hiện các cuộc phỏng vấn cho tới nửa đêm.

“Nhưng đó là cuộc sống, tôi cảm thấy thời gian của tôi cũng là thời gian của họ.” Không còn phải là vấn đề lựa chọn nữa”. Bà nói, “bạn chỉ cần cảm thấy nghị lực Phật pháp trong người bạn và bạn không hành động khác đi được.” Bà cảm thấy thân phận riêng tư của bà quá tầm thường nhỏ bé và chẳng còn gì để mà lựa chọn nữa. Bà chỉ đơn giản thực hiện những gì phải làm.

Khi chúng tôi chào tạm biệt, lời cuối cùng bà nói là: “Xin chúc mừng Giáng sinh vui vẻ, bạn yêu quý.”

Để tăng thêm cuộc tiếp xúc tương đối gần gũi với Ruth, tôi tiếp chuyện rất dài với hai thiền sinh lâu năm của bà. Người đầu tiên là trợ lý được hai năm, đang sống tại Dhamma Dena (trung tâm huấn luyện thiền của Ruth tại sa mạc California) và đã theo bà đi thuyết pháp tại nhiều nơi trên đất Hoa kỳ. Hiện nay bà ta đã định cư tại bắc California và cũng đang tổ chức các cuộc tĩnh tâm riêng của mình.)

Lần đầu tiên thiền sinh này đến gặp Ruth, bà đã tìm hiểu Thiền Minh Sát (Vipassana) một thời gian và nhân viên trong Hội Insight Meditation tại Barre, bang Massachusetts và đã sống hai năm cách ly –“Cách gần gũi nhất để trở thành một ni sư theo như tôi được biết: chính là thể hiện một cách sống đơn sơ và phó thác,” gồm cả việc hàng ngày chỉ mặc một thứ áo Bà-ton kiểu Ấn độ.

Nhưng rồi Ruth xuất hiện. “Bà dùng cả trang sức lẫn quần áo lụa là. Và tôi thật sự sửng sốt! Cần tới vài năm tôi mới thực sự hòa đồng được, nhưng hiện nay tôi mới nhận ra điều Ruth truyền đạt cho tôi chính là một phụ nữ như thế cũng có thể được chấp nhận nơi truyền thống (Đại thừa). Có gây phiền hà chút đỉnh

cũng không sao, thể hiện đích thực con người bạn là ổn thôi.” Bà đã quá quen duy trì tính khiêm tốn và tự từ bỏ. Và đây chính là người phụ nữ ăn nói bộc trực, nhuần nhuyễn phân tách bá tánh theo mọi phương hướng.

“Bà hoàn toàn hiểu rõ đã gây cho người khác khó chịu. Bà cho biết, “họ đang mê ngủ trên kia. Hãy đánh thức họ dậy!” Tôi suy nghĩ bà mang đặc tính của một Đại Sư Thiên định trong người. Tại thiền viện Dhamma Dena, bạn phải luôn tỏ ra sòng phẳng. Nếu bạn đứng vào địa vị của bà, tôi đoán chắc bà phải có quyền hành xử với bạn. Những khi bị thách thức bà thường cho biết, ‘Lúc bạn đến đây với tư cách là một thiền sinh, bổn phận của tôi là dạy Phật pháp cho bạn một cách đúng đắn.’

“Tôi còn nhớ một đêm nọ chúng tôi đã sẵn sàng bước vào khóa huấn luyện và bà vừa từ Los Angeles tới với một xe vận tải chất đầy đồ đạc. Và toàn bộ lô hàng đó phải được đưa xuống và chất vào đúng chỗ. Cuối cùng vào khoảng nửa đêm, công việc mới hoàn tất và mọi người hoàn toàn kiệt sức. Và khóa huấn luyện sẽ được khai mạc sáng ngày mai. Ruth xuất hiện và nói, “Con yêu, sao chúng ta không nướng bánh đêm nay? ban sáng

trời nóng quá, con không muốn nướng bánh bây giờ khi trời vẫn còn mát không? Nhưng con đã làm việc cả ngày hôm nay bà không biết sao: sửa soạn mút cho điểm tâm và tất cả mọi sự bà yêu cầu trước khóa huấn luyện. Và con thực sự kiệt sức rồi." Tôi không thể tin được bà lại đề nghị nướng bánh. Tôi không còn biết mình đã nói gì. Nhưng bà nhìn tôi thật ưu ái và nói, "Thôi được, con cứ đi ngủ đi còn mẹ đi nướng bánh cho." Tôi không suy nghĩ gì thêm. Vấn đề đã quá rõ những gì tôi cho là quá sức chịu đựng chỉ là sức phản kháng lại với sự việc hiện đang diễn ra ngay tại lúc đó. Tôi nhận ra chẳng có chi khác biệt khi có người nói, "Thế tại sao bạn không hành thiền suốt đêm đi?" Ruth có cách nhận rõ khi bạn có lý và đề nghị bạn tiếp tục thực hiện.

"Hình như bà đang đóng vai một Roshi (Đại sư) cũng như các nhân viên khác trong phòng thiền đang dạo quanh để chống đỡ, nhắc nhở và thức tỉnh bạn khi hành thiền. Bà đã thực hiện tất cả các nhiệm vụ trong buổi hành thiền và thật là một việc cực nhọc! Và tôi cần đến một vài năm mới dám mở miệng nói, "Cám ơn thiền sư và đêm nay con lên giường đi ngủ sớm."

"Tôi hỏi, "Thế thiền sư Ruth có nghị lực mạnh mẽ đến vậy sao?"

“Bà có nghị lực thật dẻo dai, vâng. Nhiều hơn bất kỳ một ai trong chúng tôi và bà cảm thấy chỉ cần thực hiện những gì phải được hoàn thành mà thôi. Thiền viện Dhamma Dena là một nơi hết sức bận rộn. Lúc nào cũng có những việc cần được xây dựng và đổi mới. Công việc phải làm ở đây không bao giờ kết thúc. Phải một thời gian dài tôi mới nhận ra điều đó, tại đây công việc kiến thiết chẳng bao giờ kết thúc. Bà đã coi công việc như là một phần luyện tập. Và nhiệm vụ của bà là khuấy động lên mọi sinh hoạt tại Trung Tâm.”

Tôi nhớ lại yên lặng không được tuân thủ triệt để trong các cuộc tĩnh tâm tôi đã tham dự và tự hỏi không biết có phải là chi tiết cá biệt hay không.

“Bà thực hiện giảng dạy và hướng dẫn nhiều hơn bất kỳ các thiền sư nào khác. Đôi khi đối với tôi cũng không phải dễ dàng thực hiện. Bạn phải biết những hạn chế của mình và tự xoay sở toàn bộ vấn đề. Nhiệm vụ của tôi không phải là xét đoán mà là yêu mến thiền sư của tôi. Cũng như tỏ cho bà biết làm sao sự việc ảnh hưởng đến tôi, những gì tôi không thực hiện ngay từ đầu. Đây chính là viển mối trong quan hệ giữa tôi với thiền sư cũng

như một khía cạnh tiến bộ mới của tôi trong tương quan với những người có quyền hành tại thiền viện. Đã có sự phân biệt rõ ràng giữa những người “bên trong” là thiền sư – ngay cả khi họ là phụ nữ – và những người “bên ngoài” thuộc thành phần “theo học”. Điều đó tạo ra mỗi cách biệt (do bản ngã chúng ta tạo ra) chúng ta dứt khoát phải vượt qua.

“Nhưng đặc biệt với Ruth, nếu tôi càng tin tưởng vào chính những nhận xét của mình một cách khách quan và vô tư, bà càng tin tưởng tôi hơn và chúng tôi đối xử với nhau thật bình đẳng. Và rồi chúng ta có thể bắt đầu đùa giỡn với nhau!”

“Bà biết đó, Ruth đã tiên phong thực hiện được một điều không có thể tin nổi.” Thiền sinh này nói tiếp, “Thiền sư U Ba Khin không hướng dẫn cho những người hành thiền di chuyển quanh phòng thiền và khu tay trên không một cách nhịp nhàng. Bà có biệt tài hướng dẫn cẩn thận cho nhóm kinh nghiệm kích hoạt sự hiện diện thể lý nơi thân thể, một kinh nghiệm tập trung ý thức đạt đến từng tế bào trong cơ thể.” (chính kinh nghiệm tôi có được trong một cuộc huấn luyện cuối tuần đã khẳng định điều đó.)

Thiền sinh này đã đưa ra cho tôi xem một số hình ảnh về Ruth điều khiển buổi hành Thiền Minh Sát (Vipassana) thông qua những kinh nghiệm các động tác cơ thể trong một buổi luyện tập tại Đức. “Bà đã điều khiển cử động một cách hết sức tự nhiên và sáng tạo nhịp nhàng trong khi di chuyển và trở về chỗ bạn lúc ban đầu.”

Tôi thốt lên, “Theo những gì tôi thấy trong hình, các động tác đó thật quá đơn giản và rất tự nhiên.”

“Vâng, hoàn toàn tự nhiên và ý thức cao. Hoàn toàn nghiêm túc.”

Bà kể tiếp phương án Ruth kết hợp cách tiếp cận rõ ràng và có “đường nét” tập trung vào thuyết pháp truyền thống (mỗi người ngồi thiền một mình trong phòng riêng cả ngày quan sát từng giây từng phút những cảm giác thể lý, những cảm nhận và tư tưởng) với những động tác ý thức tự nhiên của chính bà. “ví dụ như trường hợp của tôi, tôi nghĩ những khóa huấn luyện truyền thống và có bài bản tôi đã tham dự trước khi gặp Ruth ích lợi hơn cho tôi. Tuy nhiên nhiều người đặc biệt là phụ nữ đã tận dụng rất tốt cách tiếp cận đầy sáng tạo của Ruth.

“Thiền sinh này cảm thấy cách hòa nhập tập trung thể lý của Ruth vào hai cách tiếp cận – tức là cách luyện ý thức thông qua cử động tâm sinh lý – là đóng góp nữ giới tiên phong. Tôi hỏi thêm có phải điều này giải thích tại sao Ruth thu hút được nhiều phụ nữ, đặc biệt là các phụ nữ đồng tính luyện ái đến với trung tâm tại sa mạc hay không.

“Vâng – ngoài việc bà là người đầu tiên tổ chức huấn luyện cho phụ nữ – tôi thiết nghĩ chính do cách áp dụng các động tác rất sáng tạo của bà đã qui tụ được đông đảo phụ nữ và tăng hào hứng trong luyện tập. cũng phải kể đến cách cải tiến cơ cấu sinh hoạt hàng ngày.” Khi tôi hỏi thêm chi tiết, bà cho biết mọi người không thể căn cứ trên bất kỳ điều gì cố định, mọi diễn tiến đều hoàn toàn tự phát và sinh hoạt trong ngày cứ tuần tự diễn ra và kết thúc.”

“Ý Bà muốn nói là không có lịch trình rõ ràng?”

“Có lịch trình, nhưng rất uyển chuyển. Lấy thí dụ, đôi khi chúng tôi kết thúc ngồi thiền sau khi mọi người cảm thấy buồn ngủ. Vì bà cho bạn đứng lên và đi lại, để bạn tự ý thức trở lại! Bạn thấy tỉnh táo và rồi lấy nghị lực trở lại. Bà cũng áp dụng nghi thức rất

nhuần nhuyễn. Bà hòa nhập nghi thức nhằm mục đích giúp cho ý thức được dễ dàng và qui tụ tất cả về luyện Phật pháp.”

Thiền sinh suy tư chút đỉnh rồi kể thêm, “Tôi nhớ một đêm tại khóa huấn luyện dành cho phụ nữ, Bà đã mở nhạc và chúng tôi bắt đầu di chuyển và nhảy rồi nhận thấy có một vài người di chuyển một cách cầu thả. Bà tắt nhạc ngay và nhận xét, “các bạn phải tập trung chú ý. Các bạn phải di chuyển thật là ấn tượng vào. Các bạn không biết “Tôi đã nhảy vào lửa với các bạn” đó sao? “Chúng ta không nghe nhạc để tiêu khiển, chúng ta đang luyện để tập trung ý thức và các bạn phải ý thức chúng ta đang làm gì. Rất có thể các bạn cảm thấy khó chịu, nhưng các bạn phải có trách nhiệm với bản thân. Không chỉ múa may một cách bâng quơ.” Bà nói tiếp, “các thiền sinh yêu quý của tôi – những người đã được tinh luyện! Các bạn đã ngồi thiền như thế trong nhiều năm. Các bạn có ý thức mình đang làm gì không?” Bà có cách dùng lời nói để làm cho chúng tôi tự ý thức, làm cho chúng tôi tỉnh lại.

1. là một chính khách chính trị, đồng tính luyện ái và một nghệ sỹ biểu diễn theo học Ruth đã tám năm nay. Khi bà bắt đầu tham gia các khóa huấn luyện, bà là một thiền sinh siêng

năng và đã được Ruth công nhận là một thiên sinh rất “cố gắng”. Tuy nhiên bà “rất ghét” hiện trạng thực tại của bà đã lâu.

Ngay từ lúc đầu, nguyên việc Ruth là phụ nữ là một chi tiết rất quan trọng đối với R. bà muốn thoát khỏi những phán xét của đàn ông, những giá trị nam giới và ngay cả những tiêu chuẩn nam giới về đường lối suy nghĩ cũng như kiến thức. Một trong những khía cạnh nổi bật trong cách thuyết pháp của Ruth chính là “Bà để cho đương sự được thể hiện toàn diện con người của mỗi thiên sinh”. Bà dám phạm sai lầm, tức giận, lầm lỗi. “Đôi khi bà còn gây tổn thương đến người khác. nhưng hành động gây tổn thương đó chỉ nhằm mục đích làm cho chúng ta tập trung chú ý. Bà luôn tìm tòi các phương thế mới. Và bà thật đáng yêu. Đáng yêu dễ sợ. Đối với nhiều phụ nữ có vấn đề trong quan hệ với mẹ mình như R. điều đó thực sự đã tạo biến chuyển rõ rệt.

Nhưng trong vòng hai năm trời bà ghét đủ thứ, “Tôi rất ghét hành thiện. Lúc nào tôi cũng bồn chồn không yên, nhưng chính Phật pháp đã chiếm lĩnh tôi. Tôi nhận ra có một cách sống khác.

Còn khối điều hay ho hơn là những biểu hiện hời hợt bên ngoài. Tôi đã nhìn qua nhưng không biết cách nào thâm nhập sâu hơn. Vì làm như vậy cần đến kỷ luật, hình thức và một thiền sư. Và cần một thời gian dài. Tôi không thể ngồi yên một chỗ theo cách thiền truyền thống được. – chỉ ngồi, ngồi rồi lại đi liên tục. Tôi gặp khó khăn rất lớn.

“Nhưng khi tôi ngồi chung với phụ nữ, mọi sự đều khác. Một điều rất rõ là Ruth rất uyển chuyển và hoàn toàn tùy cơ ứng biến. Bà đã tạo ra những nghi thức ngay tại chỗ – tất cả những ngày lễ như: Vu Lan, ngày rằm, ngày của Mẹ, ngày khai trương phòng thiền đều được tổ chức tại đây. Có một lần bà mẹ chín mươi sáu tuổi của Ruth có mặt tại trung tâm, chúng tôi tổ chức lễ Bà mẹ và hóa trang bằng tất cả những thứ Ruth đã gom lại từ cả năm nay. Bà là người lục lọi tìm kiếm đủ thứ, bà xây dựng Trung tâm Thiền Dhamma Dena – ngoài sự đóng góp của các thiền sinh – Bà đi vận động tìm kiếm nguồn tài chánh ở khắp nơi.”

Bà R. cho biết đã tham dự những cuộc huấn luyện cho cả hai phái. Và nhận thấy Ruth tỏ ra tự nhiên hơn với phụ nữ – Bà biểu lộ “Ruth tính” hơn là “Thiền sư tính”. Ngược lại, tại Châu Âu bà tỏ

ra hình thức hơn cũng “bà Dension” đó với một phong cách hoàn toàn khác.” Bà R. cho biết, với từng nhóm người, hay mỗi cá nhân Ruth đều cảm nhận và cư xử một cách trực tiếp và cụ thể ngay tại chỗ và bằng chính ngôn ngữ của họ.

Thêm vào cách Ruth giúp luyện tập trung ý thức toàn thân, hơi thở và cử động, Bà R. còn mô tả lại cách tập trung ý thức bằng “quan sát.” Vào lúc hoàng hôn bà có thể dẫn các thiền sinh ra ngoài và yêu cầu họ nhắm mắt lại. Rồi yêu cầu họ từ từ mở mắt ra, từ từ quan sát xuống phía dưới và đơn giản quan sát những gì diễn ra trước mắt, tất cả những chi tiết nhỏ nhất, ngay cả những hạt cát. Rồi từ từ nhìn lên cao, quan sát những hạt cát đó bay trước ánh hoàng hôn, những chùm cây và ngọn núi từ phía chân trời, rồi xa hơn quan sát mây bay, bay cao bay cao trên khoảng không vô tận, quan sát cả làn sương mù hay màu trời rục rỡ. Và rồi từ từ nhìn xuống trở lại, dừng lại ở một vài chi tiết đây đó. và nhắm mắt lại rồi lại mở ra, cảm nhận những gì bên trong đôi mắt, cảm nhận những giới hạn của đôi mắt...hoàn toàn thoải mái.

Bà R. cho biết lần đầu tiên trong đời bà thấy sung sướng. Bà thích ngủ ngoài sa mạc, ngắm nhìn bầu trời trong sáng về đêm.

Ruth thốt lên, “Hãy tổng khứ tất cả nỗi niềm của bạn vào sa mạc, có đủ chỗ cho tất cả mọi thứ.” Và có nhiều điều phải trút vào đó. Chúng ta thường phải đối mặt với khó khăn. Gồm cả nước mắt và thốn thức “Bạn sẽ đối diện với chính mình, bạn sẽ gặp những nơi đã bị che khuất hoặc không muốn nhìn lại. Tôi đã rơi vào tình trạng phản kháng với đủ thứ trong vòng ba năm. Tôi tính từng giây từng phút trôi qua. Bao giờ đến bữa ăn? Bao giờ được đi ngủ?”

Sa mạc vào mùa xuân thật tuyệt vời. Vào năm mưa nhiều hơn bình thường, mọi sự đều xanh tươi hơn trong vòng năm mươi năm qua. Toàn bộ sa mạc phủ đầy màu xanh và hoa lá. Có cả cỏ, chó sói và rắn rết. Vào mùa hè còn có cả nhện nhện. Bà R, cho biết, “Con nhện nhện không độc hại, chúng chỉ bò khắp nơi trên sa mạc. Khi bạn hành thiền bách bộ, bạn sẽ tìm thấy một lối đi và đi tới đi lui, bạn bước đi với con nhện nhện dưới chân, chúng di chuyển rất chậm và thực sự cảnh tượng rất ngoạn mục.

Một ngày nọ, sau khi đã sinh hoạt với Ruth được hơn ba năm rưỡi, ngay trong phòng thiền R. đã đạt đến kinh nghiệm để mình trôi qua trên không, Bà ngụp lặn trong chính mình và cảm nhận

“được hơi thở và toàn thân.” Mọi cử động biến mất. Khi nhìn thấy Ruth R. cảm thấy thật bình thản và cho Ruth biết bà rất hạnh phúc. Và thế là Ruth bắt đầu khóc. Bà đã gặp thiên sinh này tham gia ba bốn khóa huấn luyện mỗi năm, tính R, ngang bướng và ghét bỏ mọi thứ. Lúc này R. phải rơi lệ và đối với R, đây lại là một kinh nghiệm quý giá khác chứng tỏ khả năng của Ruth luôn túc trực với R từng giây từng phút, bất luận điều gì xảy ra.

Một lần khác, R. phải đấu tranh với cảm nghĩ ghen tuông nổi lên lần đầu tiên với Ruth. Bà chỉ muốn dành Ruth cho riêng mình! Ruth giúp R. nhận ra ghen tuông – luôn đi kèm với đau khổ cho chính bản thân và cho người khác. Và một đêm kia, R. thực sự cảm nhận được nỗi ghen đó vụt thoát khỏi bà và nhập vào một người đàn bà khác. Rõ ràng R. là nguyên nhân, điều R. đã làm chẳng liên quan gì đến ai cả. “Tất cả nguyên nhân đều giống nhau. Lỗi tại chúng ta, lỗi ở tôi. Chúng ta đã để lộ ra.”

Đây không phải là một thành tích tâm lý, Theo R, “Đó là một lãnh vực hoàn toàn khác. Một điều tâm lý trị liệu không bao giờ đem lại cho tôi lòng nhân ái (từ bi) với chính mình.” Đối với Bà, sức mạnh đặc biệt của Ruth là truyền đạt lòng từ bi nhân hậu, Cảm

thông với chính bản thân, với thế giới và với nỗi đau của bá tánh. Và trước khi Ruth ý thức được điều đó, bà đã gặp rất nhiều ngăn trở để nhận thức đúng đắn: nào lười biếng, mất hứng thú, giao động, nghi ngờ, căm ghét và ước muốn chiếm đoạt. “tôi hoàn toàn lặn ngụp trong đó đặc biệt là giao động. Rồi nghi ngờ, rồi tự ghét bản thân mình.”

Nhưng Ruth đã dạy R. biết sung sướng ngay trong cơn bất hạnh. Bà nhắc tôi, “đó chính là cuộc sống của bạn, là một con người và một con người được thể hiện ngay tại lúc này.

” Bà R. nhớ lại, “khi bạn buồn rầu, làm cách nào để mở đường vào cuộc sống mà không tìm cách phàn nàn than vãn? Làm sao chấp nhận những kinh nghiệm tới với bạn? Không dễ dàng đâu. Chẳng phải những gì bạn được giảng dạy nơi văn minh Âu châu đâu. Chỉ có một chút khác biệt do trí tuệ phân định được bạn chỉ là một con nòng nọc bị lột xác vậy.”

Điều kiện ban đầu của Bà R. tỏ ra rất trí thức, biết suy xét về chính mình và người khác. Ruth đã cố gắng hiến cho R. một dụng cụ để cắt ngang phán đoán thiên lệch và dụng cụ đó chính là lòng từ bi hỷ xả. Nhờ đó R. có thể tỏ ra bất cứ lúc nào, trong bất kỳ

điều gì bà thực hiện. Bà cảm thấy Ruth đã giúp bà kiểm tra cẩn thận phần đen tối nơi bà. Sức mạnh nữ tính đặc thù nơi bà chính là đường lối trở lại với bản ngã của mình.”

Bà R. kết luận, “Một số thiền sư truyền đạt Thiền Minh Sát (Vipassana.) Còn Ruth chính là Thiền Minh Sát. Ngay từ lúc đầu Ruth đã giảng dạy rằng Đức Phật không phải là một con người, trí tuệ được giác ngộ không có giới tính và trí tuệ đó hiện hữu ngay tại đây – nơi mỗi người chúng ta.

Mùa Đông năm 2000

Ruth Denison hiện nay đã bảy mươi sáu tuổi và bà đã bắt đầu cảm thấy khí nóng sa mạc vào mùa hè khủng khiếp đến cỡ nào tại vùng Joshua Tree, bang California nơi tọa lạc thiền viện Dhamma Dena “Đôi khi tôi tụng Kinh Phật khi đang bách bộ trong khí trời oi bức.” Bà nói với tôi bằng giọng Russia đặc sệt. “điều đó tăng sức mạnh cho tôi chịu đựng sức nóng khủng khiếp đó, đôi khi hầu như tôi đang tiến gần đến chỗ kiệt sức. Người ta có thể chết dưới sức nóng tại đây, nhưng tôi không sợ điều đó. Tôi tụng vang lên những lời tuyên thệ, Tôi biết tôi đang phục vụ Phật pháp và tôi cứ tiến tới phía trước (trong khi mọi người khác

run lên vì sợ hãi nghĩ tới tôi phải chịu đựng sức nóng thiêu đốt trong đó.)”

Tuy nhiên, trong suốt mùa hè bà vẫn “di chuyển đều đặn” từ văn phòng Dhamma Dena về đến nhà (đi bộ khoảng độ 375 bước và cần khoảng ba đến năm phút để hoàn tất quãng đường đó.) Chồng Bà, hai người đã chia tay nhau trong nhiều năm, hiện đang bị chứng bệnh mất trí nhớ hoành hành. Bà đã rất tự hào về nghĩa vụ chăm sóc cho người chồng và đã mang ông vào ở ngay tại Trung tâm. “Ông hiện đã tám mươi tám tuổi, chỉ mặc bộ đồ ngủ, ông không thể di chuyển được trừ khi có người dìu đi. Ông chạy ra và bảo, ‘Chúng ta làm gì trên đó?’ tôi nói, ‘Anh yêu, chúng ta ăn sáng chứ?’ “tôi không đói!’ Rồi một lúc sau, ông hỏi lại, ‘Nào, chúng ta có gì ăn sáng không?’ Một phút sau đó, ông không còn biết ông đã nói gì, thế nên đôi khi tôi phải nấu đến ba lần cùng một bữa ăn.”

Gần đó, có sáu phòng nhỏ được trang bị thật đầy đủ thuộc về trung tâm. Ruth đã thuê những phòng đó với giá rẻ cho những thiện sinh nào muốn sống cuộc sống đơn giản gần ngay trung tâm Dhamma. Bất cứ lúc nào cũng có nào là một cựu giảng viên,

một nhân viên điều hành Công ty pizza, một nhà điêu khắc, hay một nhạc sĩ mất sức sống tách biệt trong các căn phòng đó. Ruth cho biết "Tôi khó lòng trả đủ chi phí, nhưng tôi cảm thấy thật thoải mái. Họ đang sống tại một nơi rất tốt."

Vừa rồi, có một người đàn ông vừa bỏ rượu nhưng lại bị ung thư giai đoạn chót đến sống tại một trong những căn phòng đó. Nhưng trong những tuần tĩnh tâm tháng vào mùa đông hàng năm (thường xuyên có tới ba mươi người tham gia đầy đủ và khoảng bảy mươi người chỉ tham gia ngắn hạn). Người đàn ông trên sắp đến ngày lìa cõi đời này. Ruth chưa chăm sóc người chết bao giờ. Thế nhưng bà cho biết, "Tôi đã thức trắng ba đêm liền với ông ta. Ông tin tưởng tôi. Và tôi chỉ có thể nói, "Ông Tom à, tôi đến để hít thở không khí với ông đây. Ông có muốn không? 'Hừ'. Thế là tôi làm dịu miệng ông bằng một ngụm nước và tôi muốn cắt nghĩa thêm cho ông ta. Người đàn ông này không biết thiền và không có chút hiểu biết gì về tình trạng tập trung trí tuệ hoặc ngay cả tập trung thân thể nữa, thế rồi tôi hướng dẫn ông ta đi từ chỗ chú ý đến hơi thở và rồi chú ý đến thân thể bằng những cách thông thường nhất. Rồi ông ta bình thản trở lại và thư giãn hơn. Ông thở nhịp nhàng hơn, êm ái hơn và chấp nhận

những gì ông đang làm. Ông dư biết là ông đang chết. “Ông Tom,” tôi muốn nói với ông, “Đừng sợ ông sẽ đi về đâu. Thở ra đi ông đang ở trong sa mạc nơi đó có một chỗ rộng rãi đầy tình yêu thương đẹp đẽ và là nơi ông thấy được thoải mái. Ông sẽ được chấp nhận vào đó hãy thở ra đi, hãy tưởng tượng thấy những con cáo nhỏ, con thỏ và cả rùa nữa. Tiến tới đi. Hãy đến và nói cho chúng tôi hay, chúng tôi đang đứng cạnh ông đây, chúng tôi muốn biết. Hãy trở thành người dẫn đường và hãy tiến tới!” sau lần động viên thứ ba này ông thở ra và mọi sự đã kết thúc. Thật tuyệt vời, hiện tượng cuộc sống và sự chết này. Tôi chưa bao giờ học về qui trình hay cách trợ giúp người hấp hối, nhưng sau khi Tom chết. Tôi mở cuốn sách Tây Tạng Bàn về sự chết (Tibetan Book of the dead). Tôi thấy là tự nhiên hoặc bằng trực giác tôi đã làm theo đúng những chỉ dẫn trong cuốn sách đó.

(Ruth động viên tôi kể lại những khía cạnh đời thường hàng ngày của bà vì bà tin rằng một số thiền sư trong thời gian này vì quá chăm chú vào những kỹ thuật thiền trong khi đó bỏ qua luôn hơi thở và liên đới với Phật pháp. Sức mạnh của chính bản thân bà đang đem lại khía cạnh siêu nhiên vào “trong lãnh vực này.” và không mong được đáp lại bất kỳ điều gì. Bà cho biết “Chẳng

phải là Phật pháp cho riêng tôi”. Tôi chỉ muốn truyền đạt một điều gì đó xem ra gây xúc động và đặc biệt thuộc về vị thiền sư độc nhất này và hy vọng một số việc sẽ được làm sáng tỏ.

Thiền viện Dhamma Dena hiện nay rộng khoảng 17,5 mẫu, với bốn dãy nhà và nhiều công trình phụ trợ. Qua thời gian, nhà vệ sinh dột nước cũng được xây dựng thêm, nhưng một số người vẫn thích những căn nhà xây tách biệt. Năm rồi, phòng thiền đã được nới rộng và toàn bộ phần nối thêm đã hoàn chỉnh, gồm một nhà bếp, một thư viện nhỏ, một phòng tắm và Dhamma Dena có thể tiếp đón với đầy đủ tiện nghi khoảng độ ba mươi khách.

Đến nay có khoảng từ mười hai đến mười lăm thiền sinh lớn tuổi của Ruth đã trở thành thiền sư. Hướng dẫn và hỗ trợ cho các thiền sinh quảng bá Phật pháp ra khắp nơi trên thế giới là một trong những đam mê của bà. Tất cả những gì bà đang thực hiện (như quản trị và hỗ trợ đất đai và cả trung tâm cũng như công việc đầy căng thẳng này đối với thiền sinh) là để cống hiến cho việc bồi dưỡng và truyền bá Phật pháp sang phương Tây, giữ

bảo đảm được cái gốc, để Phật pháp hòa nhập được vào văn hóa tại địa phương.

Nhìn ra thế giới bên ngoài, nhận thấy hiện trạng đau khổ của mỗi cá nhân và môi trường sống. Ruth cho biết: "Tôi cảm thấy nỗi thống khổ (dukkha) thật sâu xa, sâu xa như Đức Phật đã thấy vậy, khi bạn đọc được những bài giảng này trong Đệ nhất Diệu Đế. (First Noble Truth) Bà cho biết, thật không còn vấn đề gì quan trọng hơn để chiêm ngắm hơn là "đau khổ." Tôi đã hiểu được đau khổ đang lan tràn ra khắp nơi. Tôi nhận ra được nỗi thống khổ và đau đớn từ nhà tù ra đến bệnh viện tới cả các nha sĩ. (Bà cười to), đến các nông dân, đến những người có thu nhập thấp tại đây và cả trong chốn sa mạc tôi đang cư ngụ. Đau khổ làm tuôn trào lòng từ bi của tôi, lan rộng tới rừng rậm tới những con cá voi, tới mọi sinh vật kể cả thú vật và cây cối."

Một khi mọi người hiểu được lời Đức Phật dạy, Ruth tin tưởng rằng những đức tính như từ bi đều "không có vấn đề gì và hiện hữu khắp nơi!" Bà cảm thấy không có gì giới hạn được chúng ta: Chúng ta tựa như một cánh đồng đầy nghị lực được phú bẩm với ý thức tuôn trào ra đến mọi nơi. "Tôi không phải là thực thể biệt

lập; tôi không bị giới hạn trong không gian và thời gian. Vì trong bất kỳ một hiện tượng nào nghị lực đó luôn tuôn trào dồi dào. Các nhà vật lý cho chúng ta biết rằng con người không phải là một khối thể chất cứng rắn nào đó. Chúng ta là năng lượng tuôn trào, giống như bất kỳ sự vật nào khác, sinh động cũng như bất động. Bất kể khi nào bạn quan sát, bạn có tương quan qua lại hiểu được ý nghĩa nội dung mạch văn cũng như hoàn cảnh cụ thể sẽ tự phơi bày ra rõ ràng như đang được thể hiện ra trong thiên nhiên. Đó là Sự Sống.”

Bà cảm thấy chốn sa-mạc đặc biệt giúp xuất hiện cách nhận thức này. Chúng ta sống trên một cánh đồng “với không gian rộng mở, thoáng mát, phong cảnh bao bọc từ phía chân trời và núi đồi, với ngọn núi phủ tuyết cho đến tháng sáu. Rất căn cõi, rất trơ trọi, rất thật. Không có gì bị che giấu; mọi sự đều được phơi bày ra dưới thanh thiên bạch nhật.”

-ooOoo-

[06]

Thiền Sư Bobby Rhodes

Nếu bạn cần đến những lời lẽ thanh tao để thấy khoan khoái trong lòng, thì thật tai hại nếu có ai đó lại ban tặng cho bạn toàn những gì không mấy tốt đẹp. Chẳng cần có ai quan tâm đến bạn. Tâm trí bạn cũng chẳng phải biến đổi bao giờ. Bạn đang tiến bước đúng hướng. Tôi nghĩ đó chính là những gì tốt lành bạn có được nhờ hành thiền và tập luyện. Đó chính là Zen – cũng là câu trả lời cho những bước kế tiếp... — Bobby Rhodes

Một cổng chùa chạm trổ rất công phu, hai cột gỗ treo hai câu đối chữ Hán, hiện rõ trên nền trời New England trong sáng. Bên trong cổng, phía trên ngọn đồi nhỏ một ngôi nhà hai tầng tuyệt đẹp mọc lên, với mái cong và trang trí rất công phu. Người qua đường tự hỏi: kiến trúc Trung quốc hay Nhật bản đây? Chính xác, đó là một đồ án theo truyền thống Hàn quốc, do các thiền sinh Hoa kỳ điều hành dưới sự hướng dẫn của thiền sư Hàn quốc Seung Sanh, các thiền sinh thường quen gọi ông với cái tên Đại sư Sa Nim. Một bảng gỗ nhỏ ngay trên cổng có ghi Trung Tâm Thiền Providence (chính xác tọa lạc tại Cumberland thành phố Rhode Island). Số cư dân tại Trung Tâm đã lên đến con số năm mươi người đang sinh sống, với một Ni Viện mới được xây cho cả

các nhà sư và các ni cô cùng nhau hành thiền và luyện tập hàng ngày với một truyền thống rất mạnh.

Theo nguồn tin chính thức tôi được biết, mỗi ngày tại đây bắt đầu từ 5.00 sáng đã diễn ra nghi thức phục bái trọng thể gồm 108 chi tiết tại phòng Phật pháp – một cách chào bình minh (buổi sáng) đầy hăm hở và tích cực. Sau mười lăm phút nghỉ ngơi và ăn sáng, giờ hành thiền đầu tiên trong ngày được bắt đầu vào lúc 5.30. Vái chào và tụng kinh là nét đặc trưng rất quan trọng trong việc hành thiền kiểu Hàn quốc và được bố trí trước hầu hết các buổi hành thiền. Chuông báo giờ tụng kinh ban mai và xế chiều do các thiền sinh lớn tuổi cử hành đẹp tuyệt vời.

Mùa hè năm 1983, tôi đã tham gia nhiều ngày tại Thiền Viện Providence, tuân thủ lịch hành thiền hàng ngày, tiếp chuyện với các thiền sinh và phỏng vấn Barbara Rhodes (Bobby là tên mọi người thường quen gọi) Bà là một trong hai người đầu tiên được Đại Sư Soen Sa Nim phong làm Đại Thiền Sư Phật pháp (Master Dharma Teacher) vào năm 1978. Hiện nay là một trong số sáu thiền sư, nhưng là người phụ nữ duy nhất. Thêm vào nhiệm vụ thuyết pháp tại Trung Tâm và cả ở bên ngoài, Bà còn thủ vai nữ

hộ lý làm việc bán phần tại nhà thương, là người vợ và mẹ một đứa con gái, Annie, Phong cách Bobby rất thẳng thắn, không kiêu căng và đầy tình người.

Vào thời điểm tôi đến thăm, Bà đang chung sống với gia đình tại một căn hộ bên kia đường cách xa trung tâm thành phố trong căn phòng nhỏ tại tầng trệt, có một số thiền sinh của Đại Sư Sa Nim đang sống chung trong căn hộ với gia đình bà. Bobby đang giặt đồ ngay trên chiếc bàn trong bếp nơi chúng tôi nói chuyện. (Bà đang giặt đồ của gia đình, nhưng sau này bà còn giặt đồ cho cả trung tâm). Đôi khi bà cũng còn phải kiểm tra nền nhà, vì có chiếc bồn chứa nước bị hư gây ngập nước cả căn phòng. Cuộc sống của Bobby không có gì bí ẩn. Và điều đó hoàn toàn phù hợp với phong cách luyện tập thiền sư của bà đã chỉ định. “Chu toàn nhiệm vụ hàng ngày hoàn hảo trăm phần trăm” là tất cả những gì bà được truyền dạy. Bà cho biết “Nếu bạn chỉ quan tâm từng giây phút trong công việc, nhất định sau này bạn sẽ trở thành thiền sư.” Và ngay thời điểm đó không hiểu ai đã nói lên điều đó là Bobby hay Đại sư Sa Nim.

Năm 1948 Bobby di chuyển vào sống ngay tại thiền viện Providence, Rhodes Island, Bà là con thứ hai trong một gia đình có cha là lính Hải quân vì thế nên gia đình bà phải di chuyển liên tục ít nhất hai năm một lần trong suốt thời gian niên thiếu của bà. (Bà học lớp một tại California, lớp hai tại Newport Rhode Island; lớp ba và lớp bốn tại Wisconsin và từ lớp năm đến lớp chín tại California) tôi muốn nói thêm cũng chính vì thế bà đã sớm hiểu rõ vô thường là gì.

“Vâng đúng vậy” Bà đáp lại “Và điều đó thực sự rất quan trọng đối với tôi. Vì rất cực đối với tôi. Khi học đến lớp năm tôi phải di chuyển đến học tại ba trường khác nhau. Tôi vừa đúng mười một tuổi và bắt đầu tuổi dậy thì. Cặp vú của tôi bắt đầu xuất hiện và những chất hormones cũng bắt đầu hoạt động. Cha mẹ tôi không thường xuyên tiếp xúc với tôi, mẹ tôi bị hen suyễn rất nặng và điều đó thật khủng khiếp. Vâng, khi nhìn lại vấn đề đó thực sự lại là một hoàn cảnh tuyệt vời. Đại sư Sa Nim luôn nói hoàn cảnh xấu lại là hoàn cảnh tuyệt vời. Điều xấu có thể lại là vận may chẳng. Tôi bắt đầu đặt câu hỏi, “Điều gì đang diễn ra thế?”.

Bobby lại là đứa con mẹ được cậy nhờ khi bà bệnh quá nặng. “Tôi luôn luôn là nữ hộ lý theo nghiệp báo”. Đã vậy, đó lại là một “công việc nặng nhọc” cứ mỗi lần đang đi học lại phải kêu về nhà để chăm sóc cho mẹ không thể thờ được.

Sau này ngay tại trường hộ lý bà đã nhận thức được toàn bộ khía cạnh mới của đau khổ. Những câu hỏi thầm kín luôn nổi lên và ngày càng trở nên mãnh liệt. Bà không giống như bất kỳ phụ nữ vùng lân cận nào, đa số chỉ biết cười rúc rích và tham gia các buổi tiệc tùng liên hoan suốt đêm. Điều bà tự cho mình là “nghiệp báo Phật giáo” (Buddhist karma) đã dạy cho bà phải biết thức dậy thật sớm không cần phải cố gắng gì cả. Bà thường thức dậy lúc 4.30 hoặc 5.00 để học bài mỗi buổi sáng.

Khi bà mãn khóa học hộ lý, cuộc sống của bà hưng phấn hơn. Trên bình diện thể lý, Bà có thể có được bất cứ điều gì bà muốn – tiền bạc, xe cộ, bạn trai, nhà ở – “Nhưng tất cả đều chỉ là hư vô. Tôi đang thẳng tiến trên đường và nếu tôi không lập gia đình và có một căn nhà ngay ngoại ô thành phố, thì rõ ràng đời tôi sẽ đi về đâu.” Gia nhập đạo Quân Hòa bình chẳng? nhưng danh sách những hộ lý phải đợi cứ ngày một dài ra. Vì thế nên bà đã

chuyên đến California và xin làm việc cho một bệnh viện miễn phí dành cho nông dân lao động thuộc cộng đồng người Mexico. Đây là một thời kỳ đầy phiêu lưu vào giữa những năm sáu mươi và đến đúng hạn bà được giới thiệu vào khoa dược tâm lý nhiệt đới. Bất chợt bà nhận ra rằng nhận thức con người quá rộng lớn hơn bất cứ những gì bà đã trải qua trong quá khứ. "Tôi phải tiếp xúc với cây cối và trái đất, mặt trăng, con người và cả chính bản thân tôi. Trước những thứ đó tôi luôn đặt ra "câu hỏi to tướng" nhưng tôi không cách nào nâng cao được nhận thức."

Nhà thờ Episcopal, là nơi bà được nuôi lớn lên, cũng chẳng giúp gì được. Nhưng giờ đây bà luôn cảm nghiệm được Chúa luôn sống động. Bà đã dùng ma túy để "được sáng suốt hơn", giống như là một kiểu hành thiền, tại một cánh rừng cùng với một người bạn. Nhưng khoảng độ hai năm sau kinh nghiệm đó lại xuất hiện trở lại. Bà nhận thấy không còn học hỏi được điều gì thêm nữa.

Và thế rồi có một người đã đưa cho bà một cuốn sách về thiền định (Zen), đó là cuốn sách đầu tay do thiền sư D. T. Suzuki viết mang tựa đề "Cẩm nang thiền Phật giáo" (Manual of Zen

Buddhism).và bà cho biết, đó là “điều kỳ diệu” cho dù cuốn sách không đề cập gì đến thiền cả, đó chính là triết lý đã gây ấn tượng mạnh nơi bà: đó là sự thật phải được tìm tòi ngay tại đây, ngay tại thời điểm này. Bà đã bị kích động bởi tư tưởng của Suzuki cho là giác ngộ tương tự như tập trung tư tưởng (chú ý) từ thời điểm này sang thời điểm khác rồi đến thời điểm khác nữa. Bà bắt đầu đi tìm kiếm một thiền sư. Và hình như ngay lập tức Bà đã gặp được Đại sư Sa Nim.

Cha mẹ bà đã về hưu và dọn xuống Rhodes Island và Bobby thường đến thăm họ tại đây. Bà vẫn chưa được rõ về nhiều điều, trừ có một điểm là bà đang đi tìm cho mình một thiền sư. Nhưng bà lại có ý định đi tìm một căn hộ. Người đầu tiên bà đi tìm kiếm, Bà đã phát hiện ra một nhà sư Hàn quốc đang sống dưới một chung cư ở tầng trệt, ông đang làm thợ sửa máy giặt “Rất có thể đó là bất kỳ ai, nhưng người đó lại là Đại sư Sa Nim.” Mặc dù ông biết rất ít tiếng Anh, chẳng bao lâu sau đó nhà sư đã bắt đầu dạy Phật pháp cho bà và dần dà họ cùng đưa ra một thời biểu, để hành thiền vào một thời gian nhất định trong ngày. Thức dậy cùng một thời điểm nhất định vào buổi sáng và cũng có nhiều người khác bắt đầu tham gia cùng với họ. Bobby có nghề hộ lý,

bà làm việc vào ban đêm từ 11.00 giờ đến 7.00 giờ sáng. Sau cơm tối với cha mẹ bà lái xe đến trung tâm để tụng kinh và hành thiền từ 7.00 đến 8.30 tối. Rồi bà đi ngủ khoảng hai tiếng đồng hồ. Đại sư Sa Nim đánh thức bà dậy và nói “dậy đi đến giờ đi làm rồi”. Và bà phóng nhanh đến chỗ làm việc và quay trở lại để hành thiền và tụng kinh vào buổi tối hôm sau.

Vào cuối tuần thường có diễn thuyết về Phật pháp, Đại sư Soen Sa Nim giảng bằng tiếng Nhật và có người phiên dịch sang tiếng Anh. Dần dà Phật pháp đã thâm nhập vào tiềm thức của bà lúc nào không hay. Đại sư Sa Nim không nhấn mạnh nhiều đến hơi thở, cũng không chủ trương nắm giữ “koan” “Đại sư chỉ luôn miệng nói, “tiến tới phía trước, xin đừng biết gì hết” ngay khi ông học nói điều đó và đó cũng là điều duy nhất ông nói được. Và đó là điều thật tuyệt vời, thật tuyệt vời vì qua nhiều năm tôi đã nhận ra rằng đó là điều tốt nhất bạn có thể nói cho người khác, chỉ cần làm cho họ vụng vấy, để họ thử xem. Những kỹ thuật đặc biệt cần thiết cho một số người, nhưng tôi thiết nghĩ tuyệt đối cần bỏ qua những điều đó và hãy tự hỏi “Điều gì thế?”

Trong những năm qua Bobby cũng đã đi thăm nhiều trung tâm và kinh qua nhiều thuyết pháp khác nhau. Khi bà quay trở lại và tường thuật lại cho Đại sư Sa Nim, ông cho biết "Vâng, điều đó rất là tốt, nhưng điều quan trọng nhất là "đừng biết gì hết." Điều ông muốn nhấn mạnh là sự trong sáng trí tuệ, từng giây phút một trong cuộc sống hàng ngày, không chỉ những giây phút trên toạ thiền. Bobby nói, "Chín mươi phần trăm cuộc sống chúng ta sống ngoài thiền viện, chúng ta đi đi lại lại trong hoàn cảnh thực tế của mỗi chúng ta.". Điều Đại sư Sa Nim nhấn mạnh nhất trong thuyết pháp của ông chính là "Điều gì đây vậy?" Không có kỹ thuật nào, không cần koan, cũng chẳng cần tới loại hơi thở đặc biệt nào cả. Và bà cảm thấy chỉ có một khác biệt rất khó khám phá ra giữa cách tiếp cận này so với ngay cả loại bỏ luôn cả "Mu."

Bobby cho biết, "Đối với tôi, chỉ cần nhìn vào khuôn mặt của bạn trong giây lát và tôi sẽ cảm nhận được khuôn mặt đó ra sao, "Mu" là bạn đó." Đại sư Soen Sa Nim cho biết, "Đừng để "Mu" can dự vào công việc của bạn. Giữa bạn và con cái cũng như xe hơi trên đường đi." Tại Trung Tâm Thiền Providence, bà cho biết, người ta thường chú ý đến hành động Bồ Tát. bằng cách biến

đoàn thể tu trì thành trong sáng hơn là luyện tập hành thiền cho vững chắc. Điều này cũng phản ánh tư cách của thiền sư. Đại sư Soen Sa Nim cho là hành thiền không phải là ưu tiên số một.

Một lần kia Bobby tham dự một khóa huấn luyện với Đại sư Robert Aitken tại Hawaii, Bà rất cảm kích khi được biết tập trung chú ý vào hơi thở là một phương cách thâm nhập sâu vào hành thiền. Khi trở lại Trung Tâm PZC bà tưởng mình đã có chút kinh nghiệm về kỹ thuật này tại cùng khóa huấn luyện đó. Bà đã đề nghị mọi người thở ra và nói "không biết" thay vì "Mu". Lúc đó Đại sư Soen Na Nim không có mặt, nhưng khi ông trở lại và biết được điều bà làm. Đại sư "rất bất bình với tôi. Ông là tôi một hồi, đó là cách giải quyết vấn đề theo kiểu Hàn quốc của ông. Ông đâu cần phải la hét làm gì và mọi sự đều ổn cả. Ông thực sự đã gây cho tôi ấn tượng rất mạnh."

"Mọi sự ổn cả chứ?" tôi hỏi Bobby.

"Không ổn ngay đâu, tôi cảm thấy rất buồn, nhưng đó là phong cách của riêng ông. Và tôi thực sự chấp nhận ông là thiền sư của tôi. Ông đâu cần gì phải la lối. Tôi sẽ nghe theo ông ngay nếu như ông ngồi xuống và nói nhỏ nhẹ với tôi, "Được rồi, Bobby à..."

Nhưng đó không phải là cách xử sự của ông. Nếu ông buồn phiền điều gì ông bộc lộ ra ngay. Điều đó đúng thôi. Tôi bắt đầu khóc. Nhưng mọi sự đều ổn cả. Chúng tôi đã ngồi với nhau trong ít phút. Ông thấy tôi buồn, hích nhẹ vào tôi và nói, "Bobby ơi, con thật tuyệt vời, nhưng thầy chỉ muốn con nghe thầy thôi".

"Đại sư không coi bà đi trệch đường hay sao?"

"Đương nhiên rồi nhưng dẫu sao, đại sư muốn chúng tôi phải thông qua với nhau trước khi thực hiện bất kỳ điều gì."

Bobby nghĩ, thật tuyệt vời, Đại sư Soen Sa Nim đã trao quyền thuyết pháp cho các thiền sinh của mình sớm hơn bất kỳ thiền sư nào khác. Bobby cùng với một số thiền sinh khác mới chỉ tập luyện được có dăm ba năm thôi. Vậy mà Đại sư đã trao cho bà Inka (chuyển giao Phật pháp). Bất kỳ khi nào có người hiểu rõ Phật pháp, ông công nhận ngay, không phân biệt nam giới hay nữ giới. Bobby cho biết "Nếu có người nào đạt đến giác ngộ, ai cũng muốn vậy, mọi người đều quý mến và công nhận ngay."

Nếu như ảnh hưởng của nam giới đang áp đảo tại trung Tâm Thiền Providence, Bobby đã được sửa soạn tốt để ứng phó tình

thế đó bằng chính những kinh nghiệm trong gia đình. “Chúng tôi sống thường xuyên tại căn cứ Hải Quân, với cơ cấu toàn là nam giới, Tại phòng ăn chỉ có cha tôi được ngồi trên chiếc ghế có tay dựa duy nhất và cha thường ngồi ngay đầu bàn. Thông điệp quá rõ ràng. Và cha tôi vẫn đóng vị trí quan trọng trong đời tôi. Cha rất khỏe mạnh, rất khôn ngoan và chân thật. tôi đã học được ở cha tôi điều đó và hiện giờ tôi cũng đang học được cùng một bài học nơi thiền sư Sa Nim. Và tôi nghĩ đã học được rất nhiều điều hay nơi họ. Cha tôi vẫn thường hay dọa tôi, tuy tôi không thích như vậy, nhưng tôi vẫn cảm nhận được uy quyền của cha. Điều đó vẫn tốt thôi.

“Điều tuyệt vời nơi thiền sư Soen Sa Nim chính là ông dạy cho bạn biết tự tin nơi chính bạn. Bạn càng hiểu được chính mình, bạn càng nhận rõ được bạn chẳng cần phải là nam hay nữ nhưng bạn phải là chính bạn mà thôi. Đó là nghị lực của bạn, là những gì bạn hiện có được ngay lúc này, bạn hiểu rõ được cái nghiệp báo tạo nên bạn. Ngay bản thân tôi cũng đã toát ra nghị lực nam tính. Nếu chúng ta khéo léo tích lũy được nguồn nghị lực đó, chúng ta có thể dự trữ để sử dụng trong những hoàn cảnh cần

thiết và như vậy bạn không cần phải tách biệt đâu là nam tính đâu là nữ tính nhưng chỉ là chính bản thân bạn mà thôi.”

Nơi bản thân tôi cũng có một số đặc tính dễ được chấp nhận so với những giới hạn thường được trút lên đầu phụ nữ khiến cho nhiều người trong họ phải phẫn nộ. Tôi không thấy hứng thú phải cầm búa đóng đinh suốt cả ngày tại chùa, hay làm công việc xây dựng, kể cả những công việc quản trị hay đối phó với những thủ tục pháp lý. Thực sự tôi không có được nghị lực để đảm nhận những công việc đó nếu tôi đánh giá những công việc đó là tầm thường thì thật là sai lầm. Nhưng có một số công việc rất cần phải có người thực hiện. Và tôi có thể làm tốt những việc đó và đó là điều rất tốt. Tôi đang thực hiện những gì tôi cần phải làm và đó chính là “con người tôi” (that’s me) và thế là sòng phẳng. Tôi nghĩ đó là những gì tất cả chúng ta cần phải có, cộng với một số tính chất đặc biệt của phụ nữ, hãy luôn cố gắng thêm một chút nữa.”

Có lẽ điều gây cho bà bất ổn hơn là những biến cố trong chuyến đi Hàn quốc với thiền sư và chồng, là ông Linc; trong một cuộc hội họp quốc tế lớn diễn ra tại Trung Tâm PZC, Bobby thấy

mình “hoàn toàn trong bóng tối;” và trong những cuộc thăm viếng các gia đình Hàn quốc tại Hoa Kỳ. Bobby đã trở thành một trong những thiền sinh đầu tiên của Đại sư Soen Sa Nim và được trở thành thiền sư Phật pháp trước cả chồng là ông Linc được công nhận. Nhưng ông Linc, chồng bà lại có học vị tiến sĩ tại Đại học MIT và đã trở thành thiền viện trưởng trụ trì tại Trung tâm PZC, những giấy tờ ủy nhiệm Bobby cho tôi xem đã gây ngạc nhiên cho nhiều gia đình Hàn quốc. Thế nên trong các buổi họp những người từ khắp nơi tại Hoa kỳ, Bobby tự nhiên trở thành “Vợ thiền sư Linc” và chỉ được nhắc đến sau chồng mà thôi. Bà rất hiểu góc độ văn hóa của vấn đề, nhưng “tính hẹp hòi” của bà đôi lúc cũng vẫn nổi lên và “cái tôi” của bà cứ như muốn hô toáng lên, “Phải công nhận cả tôi nữa chứ! Tôi cũng quan trọng không kém ông ta đâu!” Sự việc trở nên phức tạp khi Đại sư Soen Sa Nim bắt đầu hành động theo kiểu “rất Hàn quốc” của ông và đối xử với bà như là một người tham gia phiên họp không hơn không kém (“đưa cho tôi đôi giày, đưa áo khoác cho tôi, bà chỉ được ngồi ở đây và tôi phải ngồi bên kia”). Nhưng bà đã cảm thấy điều đó giúp bà tập luyện rất nhiều, đó là một bài học quý giá, cho dù có hơi tàn nhẫn một chút. Bà cảm thấy điều đó là cần

thiết trong hoàn cảnh này. Không nên quá câu nệ vào hình thức nhưng phải tùy vào hoàn cảnh thực tế.

Bobby đồng ý với Soen Sa Nim là phụ nữ có những phận sự rất khác với nam giới, họ không thuộc một tầng lớp khá hơn hoặc cao hơn, chỉ đơn giản là khác nhau mà thôi. Bà nói thêm. "Và nam giới có những khó khăn khác chúng ta, tôi nghĩ họ hơi gấn bó với quyền lực hơn phụ nữ chúng ta" nếu như chúng ta cũng gấn bó với quyền lực như họ, chúng ta cũng phải tiến lên trở thành Đại tướng trong quân đội. Chúng ta cần phải học hỏi lẫn nhau. Tôi cần phải tập nơi Linc tại sao ông lại bỏ ra quá nhiều nghị lực vào các công việc ngoài đời. Và ông cũng phải học ở tôi làm sao trở nên thân thiện hơn."

Trong buổi tối thứ hai trong cuộc thăm viếng của tôi, đã diễn ra một cuộc liên hoan vọng lễ Vu Lan rất linh đình tại trung tâm thiền. Người ta đưa cho tôi chiếc khăn quàng cổ, áo lông thú và một số đồ vật vĩnh khác để tôi mặc; và mọi người phải mặc đồ hóa trang trong buổi lễ. Có thi ngâm thơ, thi nấu ăn và những cuộc vui khác. Và tất cả chúng tôi đều đi ngủ rất khuya. tuy nhiên, mọi người đều thức dậy rất sớm trước bình minh sáng

hôm sau và vái chào nhau tại phòng thiền vào lúc 5.00 giờ sáng. Đây là một ví dụ điển hình mà thiền sư Soen Sa Nim gọi là “hành động tập thể” nếu các bạn theo dõi Ngài thuyết pháp, sẽ không có nghỉ ngơi. Mọi ngày trong tuần đều có luyện tập không có ngoại trừ. Đại sư cho biết, “Nếu bạn chỉ nghĩ đến nghỉ ngơi, thì bạn không thể hoàn tất được công việc, công việc lớn nhất của bạn là cuộc sống và sự chết. Nếu bạn có tư tưởng nghỉ ngơi trong đầu, bạn không bao giờ trở nên mạnh mẽ được.”

Nhưng sau bữa ăn sáng hôm đó con mắt tôi như nặng trĩu và khó lòng mở ra được, tôi và Bobby tiếp tục nói chuyện với nhau, bà cũng phải nhìn nhận rất khó thức dậy vào buổi sáng hôm đó. Nhưng, nếu như tiếp tục luyện tập, bà có thể giúp đỡ những người khác, Bà nói tiếp, “Đối với tôi, tập luyện phải kiên trì. Bất kể có mệt mỏi đến cỡ nào, khi làm việc nguyên ngày và toàn bộ công việc nhà nữa.” bà hầu như luôn luôn có mặt tại phòng thiền đúng giờ. (nếu cần chợp mắt mười lăm phút, bà để đồng hồ báo thức giúp bà thức dậy đúng giờ). Luôn hiện diện đúng chỗ và đúng lúc ngày nào cũng như ngày nào đã giúp tập trung tư tưởng vào hành thiền thật nhiều. Bà tin như vậy. “Nếu như bạn bỏ qua, kể như bạn đã thiêu rụi mất Phật pháp của bạn rồi

vậy.” Toàn bộ vấn đề tại trung tâm thiện Providence chính là một “công việc tập thể” dài hạn, tham gia đóng góp ý kiến với nhau, điều hòa công việc và đưa ra những hoàn cảnh cụ thể rồi cùng hành động với mọi người nhiều lần. Ăn chung với nhau – cho dù bạn chỉ ăn một quả táo – ngay cả khi bạn không đói bụng. Tham gia những giờ lao động và tập luyện ngay cả khi bạn cần một phút giải lao – nếu không được một trăm phần trăm thì ít nhất cũng phải đạt chín mươi lăm phần trăm.”

Trong khi bà đang nói, tôi cảm thấy hơi khó chịu. Giả sử tôi phải theo một lịch trình căng thẳng như thế trong một thời gian dài tôi sẽ cảm thấy không tập trung nổi. Tôi chỉ chịu đựng nổi khoảng độ một giờ thôi. Tôi hỏi, “Bà sẽ nói gì với tôi trong trường hợp như thế.”

Bà trả lời tôi, “Bạn có thể ra ngoài nếu cần để lấy lại quân bình,” điều bà thêm tin là trung tâm thiện phải có một lịch trình hợp lý, nhưng phải là một lịch trình “cam go” bằng không sự tiến triển sẽ chậm lại. Có một vài điều mình phải từ bỏ và phải làm việc cật lực, ăn ít hơn một chút, ngủ ít hơn. Tượng tự như là khổ luyện vậy. Nhưng theo bà nhận xét thể hệ thanh niên tại Hoa

kỳ đang sẵn sàng thực hiện điều đó. Hiện nay tại Á châu không có những cộng đồng những người đời qui tụ lại như ở Mỹ. Nhưng khoảng độ hai thập kỷ trước đây nhiều người Mỹ (thường là bọn trẻ và những người trung lưu) thường rất thích hợp đối với thứ kỷ luật như vậy. Các thiền sư như Soen Sa Nim, Maezumi Roshi và Suzuki Roshi đã đến Hoa kỳ vào thời kỳ đó.

“Soen Sa Nim đã đưa vào nước Mỹ hệ thống tu viện và đã được chấp nhận ngay. Chúng ta muốn có hệ thống đó và theo tôi đó là điều thật tuyệt. Thức dậy với mọi người và vái chào nhau rồi tụng kinh ban sáng – tôi rất thích như thế.”

Bobby tin rằng rất khó giữ được luyện tập một cách nghiêm túc nếu chúng ta sống ngoài trung tâm thiền. Thật hiếm thấy có ai tiếp tục giữ được công việc luyện tập nghiêm túc nếu không có những cơ cấu hỗ trợ. Kiên trì là điều cốt lõi trong luyện tập. Soen Sa Nim đã so sánh việc đó với những giọt nước chảy trên đá. Nếu một giọt nước chỉ rớt xuống có một chỗ tháng này qua tháng khác, năm này qua năm khác nó sẽ khoét thủng hòn đá đó. Thế nên ông nói, chúng ta phải đụng vào công việc tập luyện của chúng ta ngày này qua ngày khác, tháng này qua tháng khác

năm này qua năm khác tại một chỗ. Nếu các bạn không kiên trì vị khách ma vương sẽ sẵn sàng viếng nhà bạn và phá hoại công việc luyện tập của bạn.”

Đối với Bobby, sống tại Trung Tâm sẽ giúp “hâm nóng” việc tập luyện của bà lên. Tỷ như, hôm đó bà được phân công nấu ăn, vì không có người nào nhận cả. Bà cho biết, đó là điều thật tuyệt. Không phải bà thích nấu ăn. Bà cũng thấy mệt lắm chứ. Nhưng dù sao vẫn đồng ý nấu ăn và bà tin rằng làm như vậy sẽ giúp bà mạnh mẽ hơn. Bà thấy sức chịu đựng của bà đã lớn hơn một trăm lần so với mười hai năm trước. Nhiều người thấy bực bội và phiền toái khi bị thúc bách. “Còn tôi, vì đã quá quen nên tôi chẳng nhận ra được nữa – và còn giúp tôi tiến tới nữa. Điều đó không đúng với hoàn cảnh của tất cả mọi người, nhưng đó là cách tập luyện tốt nhất nếu như bạn làm được như vậy. Dogen nói rằng tâm hồn thanh thản được một phút tức là ta đã giác ngộ được một phút vậy. Bất kể bạn làm công việc gì, nếu bạn hoàn tất được trăm phần trăm, đó chính là giác ngộ vậy.”

Phòng ăn tại Trung Tâm Thiền PZC là một căn phòng dài, hẹp bề ngang, đầy ánh sáng, được xây ở cuối dãy cầu thang ngoài nhà

bếp. Mọi người ngồi yên lặng thành hai hàng, đối diện nhau, bát đĩa và dụng cụ ăn được xếp rất tỉ mỉ, trước bữa ăn họ tụng kinh vái lạy những người phục vụ. Mọi người đều tuân thủ những qui định khi nhận hay từ chối thức ăn được dâng bằng những cử chỉ nhất định, dùng chén ăn đúng theo qui định, họ ăn khẩn trương và không ngừng lại. Họ nhận trà nóng và rửa chén vào cuối bữa ăn. Mỗi người tự rửa chén theo thứ tự, uống cạn ly trà do người phục vụ rót cho (số lượng hết sức tiết kiệm) lau khô chén ăn và dụng cụ theo đúng qui định trong yên lặng và không có một cử động nào thừa. Toàn bộ qui trình tập thể đó diễn tả lòng biết ơn và thưởng thức đồ ăn đã nhận được. Đó là cách luyện trí tuệ trong suốt thời gian chuyển tiếp bồi bổ sức khỏe và cũng là cách tốt nhất để hoàn tất những bữa ăn tập thể.

Tuy nhiên đối với tôi (ăn chậm theo qui định) lịch trình ăn uống hàng ngày đã trở nên quá căng thẳng và trở thành thảm họa. Vì mọi người đều phải dùng hết những gì đã lấy vào chén của mình và mỗi chi tiết trong "cuộc nhảy phức tạp" này phải được hoàn tất để chuyển sang điệu khác. Tôi thấy chính mình phải lựa chọn những gì có thể dùng hết được. Khi phải ăn hết vào miệng và buộc phải lén lút trút bỏ những miếng cà chua dư đi. Hoặc đổ ly

nước không uống hết. Trong những giây phút yên lặng sau đó mặt tôi đỏ bừng lên và nghe được những tiếng xầm xì của những người ngồi kế bên.

Tôi tự hỏi, bao nhiêu tình huống khó xử tôi gặp phải trong bữa ăn? Điều Đại sư Soen Sa Nim gọi là "kiểm tra" đó có thường xuyên xảy ra không? Khi hỏi lại Bobby, Bà cho biết đã nhiều lần xảy ra như vậy. thực chất đó chỉ là một điển hình về "kiểm tra mà thôi"

"Bạn đang cảm thấy như giả vờ đóng kịch giống mọi người. Nhưng nếu trong trường hợp bạn hoàn toàn biết rõ những gì có thể làm, rồi lấy một ít thức ăn và cho người khác biết bạn sẽ dùng sau bữa ăn. Tôi có thể thông cảm với bạn, nhưng trong giai đoạn luyện tập này làm như vậy là tôi không chu toàn những yêu cầu đề ra và chỉ lấy đủ đồ ăn dùng trong bữa ăn thôi. Còn phần "kiểm tra" được coi như bạn "phải" thực hiện."

Tôi nói, "Tôi đồng ý, không bao giờ tôi lại lấy thêm đồ ăn để dùng ngoài bữa ăn cả."

“Bếp trưởng và người tiếp khách chắc chắn sẽ nhận ra hành vi đó của bạn ngay tức khắc. Nếu bạn thực sự cần thêm một chút đồ ăn, bạn sẽ được tiếp thêm sau đó. Trong thực tế đó là điều đoàn thể cần phải học tập. Có một số người đến trung tâm không lớn tuổi mấy –khoảng độ sáu mươi – hai phụ nữ này không thể tuân thủ theo những thói quen hàng ngày đó – hoặc họ có dị tật bẩm sinh và không thể hòa nhập được với thói quen tập thể. Họ yêu cầu được thực hiện mọi thứ chậm hơn và xin miễn tuân thủ một số qui định. Nhưng chúng tôi không phát hiện kịp thời nhu cầu đó và không tinh ý lắm. Và cuối cùng họ đã bỏ về.

“Có lẽ lần đầu tiên thấy bạn gặp khó khăn trong bữa ăn, chúng tôi phải đến giúp bạn và nói, “Bạn biết đó, nào thử coi chúng tôi giúp gì được cho bạn nào.” Đôi khi Đại sư Soen Sa Nim đã miễn tất cả những qui định đối với một số người và hành động như một “người ông” trong gia đình.”

Tôi rất ngạc nhiên, tôi chưa bao giờ thấy Soen Sa Nim hành động như vậy cả. Nhưng phải thừa nhận là rất ít khi tôi được quan hệ với Đại sư. Bobby nói, điều đó thường xuyên xảy ra. Đó là cách ông động viên các thiền sinh, cho họ thêm chút “dầu mỡ”. Và ông

rất rành trong việc này. Nhưng đó không phải là dùng mảnh khóe để lôi kéo họ, nhưng với “lòng nhân ái” nhã nhặn.

Tuy vậy rõ ràng là Bobby thích ứng rất nhanh với lịch trình tại trung tâm. Đó chính là môi trường tốt nhất, môi trường tự nhiên của bà. Tính lười biếng và sự nuông chiều không phải là chước quỷ đối với bà. Nhưng tôi đã được chứng kiến bà nhảy cẫng lên với con gái, Annie trong bể tắm nước nóng một đêm nọ, tôi nhận thấy bà còn một khía cạnh khác, một góc độ tinh nghịch và nực cười. Và một năm sau, tại một cuộc hội thảo lớn, tôi nghe thấy bà trình bày một bài thuyết pháp rất khôi hài hoàn toàn dựa trên một quyển sách tranh bà vừa mới đọc cho con gái nghe. Bà mang theo quyển sách và đưa lên cao để cho mọi người có thể nhìn thấy những dẫn chứng.

Bà hiểu đó là vấn đề quân bình trong hành động. Chúng ta phải thành thật với chính mình, việc luyện tập của chúng ta đang tiến về đâu và để tiến tới chúng ta cần những gì. Trong khuôn khổ tập luyện đó cũng còn có rất nhiều dịp để tắm nước nóng, đi dã ngoại và xem phim hoặc bách bộ với các bạn bè. Trung tâm PZC là một nơi rất nghiêm khắc, Bobby thừa nhận điều đó. và bà hầu

như rất hứng thú tại đó, nhưng bà cũng thích thú đi dã ngoại – đôi khi một mình và đôi khi với người khác.

“Tôi suy nghĩ mọi người đến trung tâm là để luyện tập điều gì đó. Chúng tôi luôn luôn khám phá ra những gì cần luyện tập. Nhưng bạn biết đó. một số người chưa đạt đến trình độ luyện tập nghiêm túc, họ còn có quá nhiều nghiệp báo tiêu cực và vẫn còn muốn thỏa mãn năm điều ham muốn (thức ăn, tình dục, ngủ nghỉ, danh vọng và tiền tài). Người khác lại quá chú trọng đến lời tuyên thệ hoặc muốn giải đáp được một vấn đề lớn nào đó hay muốn tìm cách giúp đỡ người khác trước. Bà chưa đạt đến trình độ đó, Bobby cho phép làm điều đó, nhưng bà nghĩ chúng có thể loại bỏ được năm ước muốn này khỏi bản ngã của mỗi chúng ta. Rồi, bà nói tiếp, bạn đừng ăn nhiều quá, đừng phạm tình dục, đừng ham muốn danh vọng, tiền tài cho chính mình, nhưng luôn luôn dành cho người khác. Điều đó luôn xảy ra “Tôi càng luyện tập bao nhiêu, thì năm ước muốn đó sẽ được chế ngự dễ dàng. Tôi nghĩ điều đó luôn xảy ra. Không những trong tư tưởng, mà xảy ra ngay trong tinh thần tự nguyện từ bỏ.

“Bà không đề cập đến phương cách đạo đức ở đây, nhưng chỉ là những phương thức rất thực tế và thường ngày. Trước khi thực hiện điều gì đã quá quen thuộc Bà sẽ ngừng lại trong giây lát – mua một cái bánh cam chẳng hạn. Vấn đề là: Bạn có thể mua hay quay đi không mua chiếc bánh cam đó. Xét ở diện rộng, bạn dư biết “Không có những điều phải làm hoặc không được làm hay tội lỗi ở đây – Tất cả những thứ trò chơi may rủi đó đều liên quan đến tập luyện và tập luyện mà thôi. Nhưng nếu như bạn thực hiện nghiêm túc, sự tập luyện sẽ đạt kết quả tốt.

Bobby nhớ lại mẹ thường bảo: “Tất cả mọi sự trên đời này đều tùy thuộc vào điều độ, kể cả chính điều độ nữa.” Đến đây ta lại thấy xuất hiện một vấn đề liên quan đến thuyết pháp Đại sư Soen Sa Nim đã nhắc lại nhiều lần đó là: “không dính mắc bên trong suy nghĩ”, ngay cả những suy nghĩ linh thiêng nhất. Như chủ trương “ăn chay” chẳng hạn. Bobby đã ăn chay không phải vì lý do sức khỏe, nhưng vì bà cảm thông với đau khổ của loài vật. Kết quả bà bắt đầu cảm thấy muốn phê phán những người ăn thịt. “Làm sao họ có thể cứ vô tư ăn thịt như thế khi họ đã biết làm thế là gây cho thú phải đau đớn?” Nhưng bà đã học hỏi được rất nhiều qua luyện tập và triết học của Đại sư Soen Sa Nim

trong việc đối xử với người khác, Bà cho biết, “Trước khi bạn có thể giải thoát người khác khỏi hỏa ngục, bạn phải vào đó xem sao đã.” Bobby vẫn chưa ăn được hamburger, nhưng Ngày Lễ Tạ Ơn vừa qua lần đầu tiên trong mười một mười hai năm bà ăn gà tây chung với cha mẹ. Điều đó rất có nhiều ý nghĩa đối với cha mẹ bà. Sau đó ông bà lại thăm Trung Tâm Thiên lần đầu tiên. Và dùng cơm chay tại đó. Bobby cũng đi nhà thờ với ông bà sau rất nhiều năm. “Tôi đã ăn bánh thánh và uống rượu, nguyên một ngụm to. Và tất cả mọi ngăn cách được phá vỡ.” Cha mẹ tôi hỏi thăm về trung tâm, về những thông tin, cuộc sống của bà tại đó. “Nhưng trước tiên tôi phải tới thăm họ trước. Tôi phải thực hành chung với cha mẹ tôi.”

Một từ ngữ thường được những người quen biết dùng để mô tả về bà Bobby chính là từ “Chân chính” (honest) Bà có rất nhiều ước vọng để chia sẻ kinh nghiệm của bà với người khác, tiếp chuyện với mọi người chứ không phải chỉ hướng dẫn họ. Bà tỏ ra không nao núng trước một số người. Người ta mô tả bà như một người không dễ dàng bị xúc động, buồn chán và chấp nhận hoàn toàn khía cạnh thể chất con người. (Người ta còn tiết lộ cho tôi hay: Bà rửa nhà vệ sinh bằng tay, không dùng bàn chải,) Bà đặc

biệt không thích thú “chung sống” với người khác. Bà thích làm việc – xúc phân bón, lái máy kéo. “Phong cách của bà thật đơn giản và rất trong sáng đến nỗi bạn phải tự tỏ ra đơn giản hơn để hiểu và đánh giá bà.” Có người nói như vậy, người khác lại nói với tôi bà rất khôi hài, bà có thể kể hàng loạt những câu chuyện vui cười rất thoải mái. Ông ta còn thích những gì bà thuyết pháp ba năm về trước, những gì người này nói về bà, ông ta không bao giờ quên được. Đó là: “Hãy nhớ điều này, bất luận điều gì xảy ra, cho dù trí tuệ của bạn có vươn tới đến đâu đi nữa, Chỉ cần có niềm tin vào điều gì đúng đắn trước mắt bạn. Đó là chánh đạo dành cho bạn. cho dù trí tuệ có nắm bắt được hay không. Hãy trở lại với điều đó chỉ cần tin vào những gì tốt đẹp trước mắt bạn.”

Bobby có thể khẳng định không phải do khiêm tốn giả tạo là: sự luyện tập của bà đang phát triển. Bà cảm nhận được điều đó là do chính bà thấy “quá yêu” người khác. Bà có thêm nghị lực hơn và luôn tăng thêm nguồn nghị lực đó.. “Điều tôi muốn làm cho chính bản thân tôi và cho toàn thế giới chính là tăng thêm quan hệ và tình thương mến thương. Tôi muốn quan hệ với nhiều người nếu có thể.” Ngay từ thời còn là một cô gái nhỏ xíu., ước

vọng duy nhất của bà là làm sao cho mọi người thương yêu nhau. Trong những năm gần đây bà đã phát triển một mạng lưới rộng khắp gồm những người thành tâm tại quốc gia này cùng nhau làm việc để đạt được những thay đổi tích cực trong xã hội. Không có nhiều thời gian để mất và vấn đề đã trở nên rất khẩn trương.. “Chúng ta cần bàn bạc với nhau làm thế nào có thể giúp thế giới này”. Câu trả lời có thể chưa rõ ràng nhưng nếu bạn thành thực với chính mình, người khác sẽ tin tưởng bạn và sẽ nghe theo bạn,”

Rồi bà mỉm cười và nói thêm, “Tôi phải đi sửa soạn bữa trưa đây.

Mùa Đông 2000

Bảy tám năm sau cuộc phỏng vấn tại Trung Tâm Thiên PZC cho lần xuất bản thứ nhất quyển sách này, cuộc sống của Bobby Rhodes đã thay đổi đáng kể. Chỉ trong hai năm, cha bà mất; ly dị với chồng; dọn khỏi Trung Tâm thiên ra ở với con gái Annie và liên lạc thường xuyên với người đồng nghiệp. Mary S. Bobby vẫn là thành viên của trung tâm thiên PZC, nhưng chỉ chuyên phụ trách tổ chức các cuộc huấn luyện bảy ngày tại đó hàng năm. Căn nhà của bà tại Providence có một phòng thiên nho nhỏ ngay

tại tầng trệt. Mỗi tuần một lần, đều có người đến hành thiền và tụng kinh với hai mẹ con Bobby. Annie hiện đã mười chín tuổi, sinh viên năm thứ hai tại đại học Oberlin. Cha cô sống cách đó chỉ vài căn. Thế nên ông và Bobby có thể cùng nhau dạy dỗ con gái.

Bobby vẫn tiếp tục làm hộ lý nguyên ngày tại bệnh viện Hospice Care tại Rhodes Island. Nhưng khoảng ba năm trước cuộc phỏng vấn vừa qua, tôi rất ngạc nhiên được biết, Bà vừa trải qua cuộc giải phẫu tim. Do bị đột quỵ vào mùa hè năm rồi, đã khiến bà bị liệt nhẹ. Những xét nghiệm cho thấy có một lỗ to trong tim ngay từ khi bà mới sinh, tim của bà phải bơm gấp đôi lượng máu bình thường có đôi khi cánh tay bà tím bầm lại, bà cho biết: "Tôi chưa bao giờ để ý và tôi không nghĩ mình lại bị mệt đến thế."

Trước cuộc phẫu thuật tim, bà thừa nhận, "Tôi thực sự thấy khó chịu," Nhưng sau giai đoạn hai năm khủng hoảng đó, bà bắt đầu theo một khóa trị liệu Hakomi, một việc tập luyện trực giác về thể chất và tinh thần tôi thấy rất ích lợi." Lần đầu tiên, bà để người khác chú ý và chăm sóc cho bà. "Tôi cần có người hỏi xem có khỏe không và tôi cảm thấy như thế là ích kỷ." Vai trò "người trợ

giúp” trực giác của bà đã bị rối loạn. Hiện giờ bà cần tự giúp mình, tự lắng nghe mình. Kết quả rõ rệt, bà tin mình đã trở thành một người biết lắng nghe người khác. Trong công việc chăm sóc các bệnh nhân và các thiền sinh, bà nhận ra ở họ một ngôn ngữ thể chất, dễ thông cảm hơn. “Trong quá khứ nếu có ai đến với tôi mà tức giận hay hoảng sợ, tôi có thể phớt lờ đi và chỉ chú ý đến nội dung “koan” thay vào đó.” Nay thì khác, bà sẽ nói, “Ông bạn xem ra tức giận (sợ hãi). Có phải thật vậy không?”

Các bài thuyết pháp của bà ngày càng trở nên thoải mái hơn: Bà không bao giờ suy nghĩ trước những gì sẽ trình bày cho các thiền sinh. “Đa phần tôi đến thuyết pháp tại các buổi tĩnh tâm, sau khi đã phải làm việc suốt buổi tại bệnh viện và tôi thường lấy một vài ví dụ điển hình về những gì đã xảy đến với một bệnh nhân tại đó và triển khai toàn bộ bài thuyết pháp xoay quanh những gì người ta nói với tôi ngày hôm đó – vì ở vào hoàn cảnh đó con người ta rất cởi mở, rất chân thực.”

Tình cảm Bobby đặt trọn vào công việc thật là trong sáng. Bà lãnh trách nhiệm chăm sóc mười bốn đến mười lăm bệnh nhân mỗi lần và phải đối phó với người chết hai tuần một lần. “Ánh

sáng chỉ còn le lói ở mắt bệnh nhân trong vòng một giây và rồi bạn thấy họ thở hắt ra lần cuối và rồi ánh sáng vượt mắt khỏi mắt họ. Đó chính là một vài người tôi biết rất rõ và tôi đã chứng kiến họ ra đi. Thật là một ân huệ lớn! Tôi biết là không bao giờ mất họ, chẳng ai mất họ cả, họ chỉ thở ra, hít vào, rồi tắt thở có thể thôi – mọi sự đều tuần tự như vậy, bạn hiểu không?”

Bobby nói bà luôn cảm thấy giống như một người “hoàn toàn nổi tiếng” mang danh là một nữ thiền sư. Dẫu sao điều quan trọng đối với mọi người là nắm giữ chức vụ đó và làm tốt nhiệm vụ của mình, “Cần phải rất khiêm tốn và chân thực. Chỉ cần cố gắng sống trung thực với chính mình và không được giấu diếm điều gì và cũng không nên quá tự phụ. Con người ta rời khỏi bục giảng là chuyện bình thường. Và chỉ nhờ ơn Trời, Đất tôi tiếp tục tiến bước. Ơn Trời, Đất có nghĩa là phải sống trung thực từng giây từng phút, hãy cố gắng quan sát chính bản thân và nếu như bạn bị hoang mang, hãy trình bày điều đó trong bài thuyết pháp của bạn. Rồi điều đó sẽ trở thành thiền sư của bạn.”

Bobby nói, có điều gì “tốt” nơi bà chính là niềm hứng thú trong luyện tập, để thực hiện điều mà trí tuệ thực sự cần đến đó là

ngủ ngơi. Trường phái Kwan Um dạy rằng: hãy dẹp bỏ mọi sự sang một bên, để yên đó và chỉ hiện diện là đủ. "Tôi rất phấn chấn với sự luyện tập thật đơn giản đó."

"Bản chất tự nhiên của tôi chẳng là gì cả. Chẳng có Bobby Rhodes trên đời này đâu. Tôi chỉ gắng chỉ ra những gì tôi thực sự ngưỡng mộ. và đó chính là đạt đến Giác ngộ."

Hiện Bobby thường xuyên hướng dẫn những buổi tĩnh tâm cuối tuần một tháng hai lần. Xoay vòng từ New Heaven xuống tới Chicago, Denver và Tallahassee. Bà cũng tổ chức các cuộc tĩnh tâm hai năm một lần tại Washington DC, cũng như cuộc tĩnh tâm hàng năm kéo dài một tuần tại Trung Tâm PZC, Bà cũng thường hành thiền hàng tuần tại Providence với một nhóm thiền Zen và tiếp những người đến phỏng vấn (tất cả những sinh hoạt này đều đặt dưới sự bảo trợ của trường Kwan Um tại Cumberland, thành phố Rhodes Island).

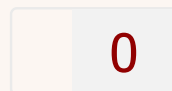
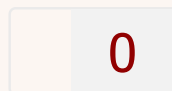
Các Bài Viết Trong Sách

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

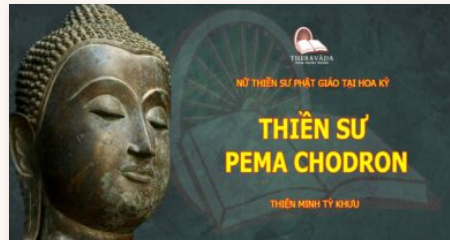
← Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Charlotte Joko Beck

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

Share This Post:



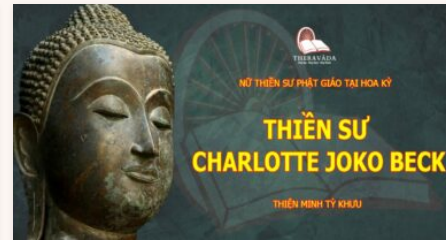
👍 Quý vị có thể quan tâm



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

📅 Tháng Tám 25, 2020

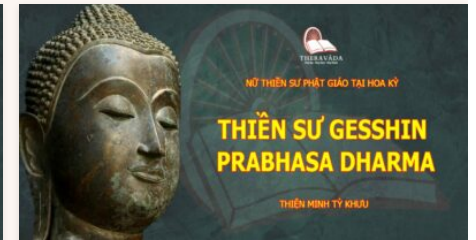
0



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

📅 Tháng Tám 25, 2020

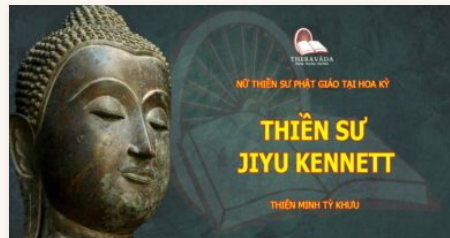
0



Nữ Thiền Sư Phật
Giáo Tại Hoa Kỳ –
Thiền Sư Gesshin
Prabhasa Dharma

📅 Tháng Tám 26, 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 –
LỜI KẾT LUẬN

📅 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 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

VIDEOS ++

0

AUDIOS ++

0

EBOOKS ++

0

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 1: Tụng
Tipitaka –
Majjhimanikāya
| Sư Thiện Hào
(Bhik. Vāyāma)
cùng chư quý

Phật tử

Tháng Chín 6, 2023



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



Thư Viện
Tipitaka Với Hơn
16 Ngôn Ngữ

Tháng Tám 28,
2021 0



[Khai Giảng]
Lớp
Saṃyuttanikāya
– Tương Ứng Bộ
(Mūla,
Aṭṭhakathā &

Ṭikā) – Tỳ Khưu Thiện Hào Giảng
Dạy

Tháng Mười 3, 2022



Video Thấy,
Biết, Bây Giờ Và
Ở Đây | Ni Sư
Ayya Khema

Tháng Tám 15,
2021 0



Video Bản Đồ
Hành Trình Tâm
Linh (4/4) |
Thiền Sư
Sayadaw U
Jotika

Tháng Tám 15, 2021 0

Giới Thiệu Về Theravāda



THERAVĀDA

Pháp học - Pháp hành - Pháp thành

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

Đức Thế Tôn Nào Có Đủ Ân Đức A-ra-hán, Tự Minh Giác Ngộ Chân Lý Tứ Thánh Để 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, hòa 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. Nguyện mong tất cả quý vị tùy hỷ với phần phước thiện Pháp thí thanh cao này, cầu mong

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 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 Zatila 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

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 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

Thư Viện Theravāda

KHÁM PHÁ HÀNG NGÀN BÀI PHÁP QUÝ



TÀI ỨNG DỤNG MOBILE



Ghi chú: Các tài liệu Dhamma trên hệ thống Theravada.vn để học, thực hành và hoằng truyền Dhamma,

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

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

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

**không phải để làm
thương mại.**



PHẬT GIÁO TH

YouTube

TRANG CHỦ THERAVĀDA LÀ GÌ? TÁC BẠCH VÀ TRI ÂN TỪ ĐIỂN PALI TẢI APP PHẬT GIÁO THERAVĀDA
TIPIṬAKA (TAM TẶNG 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