THERAVĀDA
Pháp học - Pháp hành - Pháp thành

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

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

TÌM KIẾM TRÊN THERAVĀDA

DO Google CẢI T

NỮ THIỀN SƯ PHẬT GIÁO TẠI HOA KỲ | BÀI PHÁP THEO SÁCH | THIỆN MINH TỲ KHƯU

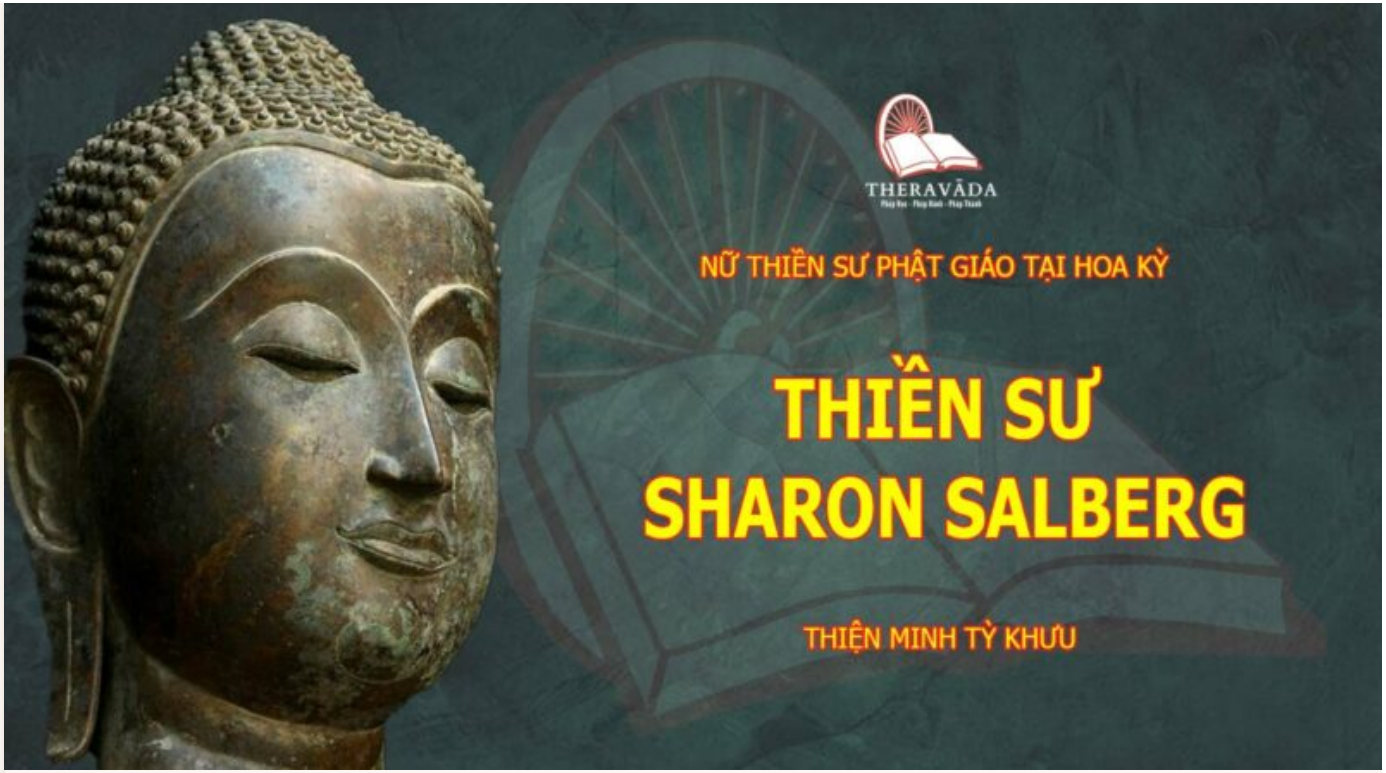
Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Sharon Salberg

Tháng Tám 25, 2020 Dhamma Vy 473 Views 0 Comments NỮ THIỀN SƯ PHẬT GIÁO TẠI HOA KỲ

BÀI PHÁP THEO CHỦ ĐỀ

mở rộng | thu hẹp

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



THIỀN SƯ SHARON SALBERG

Bạn có thể nghĩ bà ấy còn quá trẻ.
Để thốt lên được một tiếng từ bi,
Và dùng đến lưỡi bạn thử nếm.
Để giải thích thế nào là từ bỏ
Từ trí khôn xuống đến tận xương tủy
Để chỉ tụng một kinh bản Dukka
Và tiếng nói phát ra tận tâm trí.

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

Với đầu cạo trọc đến tận thịt da.
Nhưng cái nhìn với vẻ mặt đầy ưu ái
Lọt tới tận vòng cung má ửng hồng
Đó đâu phải bà mẹ già Giotto?
Mà Quan Âm mẹ Trung hoa đôn hậu.
— Lenore Friedman

Thời gian vào khoảng những năm bảy mươi và không gian là tại Calcutta. Hai bạn trẻ người Mỹ đang rảo bộ giữa đám đông trên đường phố bẩn thỉu dẫn đến nơi ở của vị thánh tuyệt vời cũng là một thiền sư với tên gọi Dipa Ma. Họ quay vào một lối đi chật hẹp lầy lội và băng qua một đoạn đường đầy vũng nước mưa lầy lội tiến thẳng tới một căn nhà họ đang tìm kiếm. Bước lên tới bốn bậc thang họ thấy một căn phòng nhỏ trong đó Dipa Ma đang sống với con gái. Căn phòng không được trang bị một thứ gì, trừ một chiếc giường gỗ và một bức màn giăng vải, đằng sau treo một vài bộ quần áo. Có rất nhiều phòng như thế, chen chúc trong đó là nhiều gia đình sinh sống, có một mảnh bao quanh và một chiếc bơm nước công cộng cũ kỹ. Đầu kia của căn phòng là bếp ăn và phòng tắm cho cả gia đình. Ngay trong khoảng không gian như thế, Dipa Ma đang ngồi thiền yên lặng,

GIÁC CHÁNH TỲ KHƯU (51)
GIÁC GIỚI TỲ KHƯU (83)
GIÁC HẠNH TỲ KHƯU (74)
GIÁC NGUYÊN TỲ KHƯU (35
HELLMUTH KECKER TÁC GI
HENEPOLA GUNARATANA TỲ
HỘ GIÁC TỲ KHƯU (7)
HỘ GIỚI TỲ KHƯU (182)
HỘ PHÁP TỲ KHƯU (AGGAM
HỘ TÔNG TỲ KHƯU (177)
INDACANDA TỲ KHƯU (78)
JACK KORNFIELD TÁC GIẢ (
JANAKABHIVAMSA TỲ KHƯU
JATILA THIỀN SƯ (6)
JON KABAT ZINN TÁC GIẢ (
JOSEPH GOLDSTEIN THIỀN
K.SRI DHAMMANADA TỲ KH

phát ra một thứ ánh sáng kỳ ảo. Đôi khi bà dùng cơm với khách, đôi khi trả lời những cuộc phỏng vấn thông qua một người phiên dịch. Thường ngày, bà chỉ ngồi đó, hoàn toàn an bình thanh thản. Sau một vài tiếng đồng hồ, hai người Mỹ từ biệt bà trong lòng tràn ngập một niềm hạnh phúc lạ lùng. Họ bước xuống mấy bậc thang hẹp và bước vội vào những dãy phố xấu xí như thể đang lọt vào một chốn thần tiên. Họ vượt qua những vũng nước đọng và thấy nhiều người ăn xin và người cùi hủi tắm dưới ánh nắng mặt trời.

Một trong hai người Mỹ đó chính là Sharon Salzberg, bà còn rất trẻ, chỉ vào khoảng mười chín vào thời điểm đó. Người kia là Joseph Goldstein, người bà mới gặp không lâu trong khóa huấn luyện thiền mười ngày với một thiền sư nổi tiếng Đại sư S.N. Goenka. Joseph đã đến Ấn độ nhiều năm trước Sharon Salzberg. Qua sự giới thiệu của thiền sư là Munindra, họ gặp được Dipa Ma, bà đã là thiền sinh của ngài Munindra trước đó. Dipa Ma luyện thiền hơi trễ, sau một loạt những mất mát thua lỗ lớn và bà đã thực hiện những thay đổi ngoạn mục sau nhiều khóa luyện thiền cao cấp. Sharon Salzberg mô tả bà là một người "Hoàn toàn

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

trống rỗng. Không hiện thân một ai cả." Trong khi đó bà vẫn rất khỏe mạnh, với "sức mạnh tựa như ánh sáng."

Sharon Salzberg đã sống nhiều năm tại Ấn độ và Miến Điện, bà đã học hỏi với một số thiền sư quan trọng kể cả thiền sư vĩ đại người Tây Tạng Kalu Rinpoche, bà luôn đề cập đến ông với lòng tôn kính và yêu thương. Nhưng dẫu sao, Dipa Ma đã gây ấn tượng mạnh mẽ nhất trên cuộc đời bà. Chỉ vì một điều tiên đoán Dipa Ma đã cho Sharon biết một ngày nào đó: bà sẽ trở thành một nữ thiền sư nổi tiếng và sai bà về nhà khởi động qui trình huấn luyện thiền (ngay vào một thời điểm Sharon thấy khó chấp nhận và chưa được sửa soạn) một trong những kết quả cho lời tiên đoán chính là Trung tâm Insight Meditation Society được thành lập vào năm 1975 do Joseph Goldstein, Sharon Salzberg và Jack Kornffield sáng lập tại Barre, bang Massachusetts.

Chính tại trung tâm này, lần đầu tiên tôi đã được vinh dự phỏng vấn bà để xuất bản cuốn sách này vào mùa hè năm 1983. Tôi cũng đã nói chuyện với bà vài lần trước đó, khi còn là thiền sinh tại một số các khóa huấn luyện Thiền Minh Sát (Vipassana) do bà cùng tổ chức với Joseph. Hiện nay tại Barre các khóa huấn luyện

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

ba tháng hàng năm được tiến hành đều đặn. Trung tâm đầy người (như thường xảy ra vào thời điểm đó) và tôi được bố trí ở tại một phòng thể dục được chia thành nhiều phòng và kê giường ngay trên sàn. Ngoại trừ thời gian tiếp chuyện với Sharon, tôi phải tham gia chương trình huấn luyện trong bốn ngày.

Trung tâm IMS tọa lạc trong một dãy nhà gạch khổng lồ, một thời là một Chủng Viện Công giáo, có rất nhiều tầng lầu và nhiều cánh khiến cho người mới tới có thể bị lạc. Trong suốt mùa đông tòa nhà rất khó sưởi ấm. Nhưng cho dù lúc tôi lưu lại đó có tuyết rơi, nhưng thực sự khí hậu không lạnh lắm. Tôi còn nhớ một cuộc đi dạo yên lặng tuyệt vời qua những cánh rừng khẳng khiu, bước chân trên hàng lớp lá khô muôn màu, có cả lá cây hình ngôi sao một mặt màu đỏ còn mặt kia màu nâu thẫm.

Sharon khám phá Phật giáo lần đầu tiên vào năm mười bảy tuổi, nhờ đọc một cuốn sách của Chogyan Trungpa mang tựa đề *Sinh ở Tây Tạng (born in Tibet)* và *cuốn Thiền thực hành (Meditation in Action)*. Bà là sinh viên năm nhất đại học Buffalo bắc Nữu ước, do một loạt những biến cố bề ngoài coi như "tai nạn" nhưng sau này bà coi đó như việc hé mở tuyệt vời nhất cho cuộc đời bà. Hai

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

năm sau đó bà sang Ấn độ vào tháng mười năm 1970. Bà chưa bao giờ hành thiền trước kia, nhưng bà dư biết mình muốn học thiền. Và rồi lại một biến cố bất ngờ nữa, chính bà đã tham gia khóa huấn luyện mười ngày với thiền sư Goenka tại New Delhi.

Điều bà nhớ rất rõ những kinh nghiệm đầu tiên đó là rất trong sáng, giải thoát khỏi mọi khổ đau. Phải mất đến bảy tháng cố gắng không mệt mỏi bà mới có thể ngồi thiền được một giờ. Tuy vậy quyết tâm của bà thật tuyệt vời. Một khi đã nhập thiền bà không bao giờ do dự lúng túng. Bà không bao giờ nghi ngờ hướng đi của mình (hiện nay bà luôn nói là cho dù bà cũng đã có thời gian nghi ngờ và thắc mắc về một vài điều thực hành đặc biệt nào đó. Nhưng nếu hoàn toàn không nghi ngờ gì ngay từ lúc đầu, đôi khi cũng là những trở ngại để đối phó với những thiền sinh có vấn đề sau này.)

Sharon đã trải qua nhiều mất mát và rối loạn ở vào thời điểm đầu cuộc sống, Cha bà bỏ gia đình ra đi khi bà mới bốn tuổi rưỡi. Mẹ bà mất khi bà lên chín tuổi. Cha có trở lại nhà vào thời điểm đó, nhưng lại ra đi khi bà lên mười một. Bà sang Ấn độ là do một thúc bách muốn tự giải thoát khỏi đau khổ và mọi hậu quả.

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

Quyết tâm của bà cứ âm ỉ như ngọn lửa đưa bà vượt qua bất kỳ những trở ngại nào. Nhất là những trở ngại thuộc thể lý. Khi bà bị đau nghiêm trọng vì bệnh viêm gan và phải trở về điều trị tại Hoa kỳ, bà chỉ lưu lại đó ít tuần rồi sang Canada ở đó bà thực hiện một loạt những cuộc tĩnh tâm với thiền sư Thiền Minh Sát Robert Hover. Và trở lại Ấn độ khi có cơ hội sớm nhất. Lần này Bà lưu lại đó một năm rưỡi.

Hiện nay, nhớ lại mình quá ngây thơ vào những ngày đầu, bà rất xúc động và buồn cười. "Tôi không nhận ra được giới hạn của mình." Bà nói, "tôi chỉ hiểu theo nguyên văn. Tôi không biết điều gì tôi có thể và không thể làm được." Khi ngài Munidra giải thích luyện thiền là ngồi cho tới khi nhận thức được chân lý hoàn toàn, bà đơn giản ngồi thiền và làm y như thế! "Tôi tỏ ra rất dễ dạy, thật quá đơn giản tôi tiến hành ngồi thiền không thắc mắc gì cả."

Điều đơn giản không có nghĩa là dễ dàng. Thí dụ như khi bà thọ giáo với Kalu Rinpoche tại Darjeeling, bà đã leo lên hành thiền trên đỉnh ngọn đồi trong một cái chòi chứa đầy khoai tây không có mái che, cũng chẳng có cả tường chắn. Vào mùa mưa chỉ che sơ sài bằng tấm nylon và nguồn nước duy nhất là con suối ở tận

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

MENU TẢI SÁCH EBOOK

mở rộng | thu hẹp
1. EBOOK THEO TÁC GIẢ A-Z
2. TIPIṬAKA (T.VIỆT)
3. TIPIṬAKA PĀḶI (ROMAN)
4. TIPIṬAKA (T.ANH)
5. TIPIṬAKA (MYANMAR)
6. SÁCH HỌC PALI

chân đồi. Thức ăn thì giảm thiểu tới mức chỉ còn một bữa mỗi ngày. Nhưng bà đã khám phá ra và hiểu được ý nghĩa của việc từ bỏ và – do chính Kalu truyền đạt – Bà hiểu được ý nghĩa của Bồ Tát.

Bà học được ý nghĩa tình yêu trong sáng và tình yêu vô ngã. Điều rõ ràng là Kalu không muốn điều gì ở bà cả. Ông không nhận tiền và rõ ràng là không thuyết pháp nhằm thăng tiến bản thân hay quyền lực. Cái gương "trong sạch tuyệt trần" đó rất quan trọng trong việc phát triển trung tâm thiền IMS (mà ngoại trừ một sự kiện nhỏ can dự đến một thiền sư tại Ấn độ, đa phần không bao giờ bị gây phiền hà do những chuyện tình cảm phá hoại như thường xảy ra ở những nơi khác.)

Thứ bảo vệ và tình yêu Goenka đã dành cho Sharon đã khiến bà cảm thấy an toàn để nhìn thẳng vào những sự việc mà bà chưa bao giờ để ý tới nơi bản thân. Bà bắt đầu đi theo ông khắp nơi, tham dự từ khóa huấn luyện này tới khóa huấn luyện khác trên khắp mọi miền đất nước Ấn độ. Sau mười ngày yên lặng ngồi thiền tập trung căng thẳng, đột nhiên bà thấy mình xuất hiện trên xe lửa ồn ào, đông đúc và nghẹt thở trong vòng ba ngày,

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

trên đường tới phía tận cùng bên kia đất nước Ấn độ. Rồi họ còn đi đến nhiều nơi khác nữa. Lúc nào cũng theo sát ông, tham dự những khóa huấn luyện ba mươi ngày.

Đến thời điểm này việc luyện tập của Sharon đã tiến tới đáng kể. Bà đã áp dụng cho chính mình một cam kết của một người có thể chết vào mỗi đêm. Với một quyết tâm đến nỗi chỉ sau giây lát bà bắt đầu cảm thấy mình không còn tự chủ được và bị vật vã. Thay vào động cơ thúc đẩy lúc ban đầu là được giải thoát khỏi đau khổ, lúc này bà đang cảm thấy mình đã hiểu được và tự ghét mình muốn bảo vệ và lặp lại trạng thái tri thức, chỉ muốn làm một điều gì đó hoặc là một người nào đó khác với con người xưa của bà.

Thế rồi, như thể đáp ứng nhu cầu của bà, xuất hiện ba ảnh hưởng mạnh tới cuộc đời bà đã làm đảo lộn qui trình. Ảnh hưởng đầu tiên là từ cuốn sách Tư tưởng Phật giáo Thiền định *tư tưởng những người mới nhập thiền* (Zen Mind, Beginner's Mind) của tác giả Shunryu Suzuki bà đọc lần đầu tiên tại Ấn độ. Một cách rất nhẹ nhàng đã đánh động và dẫn bà vào tới ý thức là bản ngã không phải là điều gì bà phải bận tâm loại bỏ: bản ngã

PHẬT GIÁO THERAVĀDA VN
YouTube 52K

không bao giờ bắt đầu tồn tại! Bà nhận ra trong mỗi giây phút bà chưa bao giờ đồng nhất với bản ngã đó. Bà luôn được tự do. Việc luyện tập của bà trở nên nhẹ nhàng hơn.

Rồi, một thời gian ngắn sau đó trên chuyến đi Miến điện. Sharon gặp một nữ thiền sư tên là Sayama, tại một trung tâm chính Goenka cũng đã theo học trước đó. Goenka đã gọi vị nữ thiền sư này như "Bà Mẹ Sayama" và Sharon hy vọng sẽ gặp được một vị thánh. Thay vào đó bà chỉ thấy một người phụ nữ đeo bông tai hột soàn, vòng kiềng vàng, mặc đồ tơ lụa thêu kim tuyến và thêm cả trang điểm. "Thực sự bà tỏ ra hết sức tự nhiên" Sharon nói, bà cũng thuộc loại đua đòi và còn ra vẻ chọc ghẹo và chế giễu người khác, khi Sharon bị bệnh nặng và cảm thấy buồn cho chính bản thân mình, Bà Sayama đã lạnh lùng nhận xét: "Kinh nghiệm bệnh tật của bà đã là sự sửa soạn tuyệt vời cho cái chết."

Biến cố thứ ba là cuộc gặp gỡ với Dipa Ma, như đã đề cập đến ở đầu chương này, Sharon đã mô tả với tôi là "Tột đỉnh của sự tìm kiếm tình yêu hoàn hảo,"

Bằng nhiều cách khác nhau, cả Dipa Ma và Munindra đều đặc biệt đã giúp cho bà nới lỏng dần sự gắn bó vào trạng thái tập

trung tư tưởng quá sâu đậm và tĩnh lặng bà đang đạt được (Sharon hiện nay cảm thấy đó là mối nguy thực sự của một kiểu tĩnh tâm). Dipa Ma đã thuyết pháp bằng chính con người của bà – một biểu hiện hoàn hảo cho thực thể thống nhất và toàn khối. Còn Munindra chỉ đơn giản bảo là "Ô nào, tiếp tục đi nào, hãy đi sắm hàng đi."

Khi chúng tôi đàm đạo với nhau tại Barre, Sharon đã bày tỏ quan tâm đến một số giảm sút có thể xảy ra khi truyền đạt Phật pháp vào Hoa kỳ. "Đôi khi tôi có cơn ác mộng này," bà cho biết, "một khi chúng ta quyết định chỉ vì lợi ích đến nền văn hóa nước Mỹ mà không đề cập đến Giác ngộ nữa – vì hiện nay tại Mỹ người ta đã tỏ ra quá thực dụng và ganh đua – vì cả trăm năm nay chúng ta không thấy cớ từ đó trong cuốn tự điển của chúng ta. Đương nhiên điều đó là phóng đại quá đáng. Chúng ta có bổn phận ngăn chặn những gì tương tự như vậy xuất hiện. Tôi còn nhớ có một số điều chúng ta được chỉ giáo cho biết tại Ấn độ, thoạt tiên đã không làm chúng ta hài lòng – như cần cố gắng bao nhiêu là đủ để luyện thiền. Đó là một thách thức thực sự vì chúng ta kỳ vọng thiền sẽ làm hài lòng chúng ta ngay tức khắc là điều nhiều người chúng ta thường ấp ủ bấy lâu nay."

Như tôi đã nói, "Giác ngộ và cố gắng, cả hai đều chứa đầy nghịch lý," bà có cố gắng đạt được điều đó không? Hay chỉ muốn loại bỏ toàn bộ qui trình đó?"

"Đó là một nghịch lý, chính vì thế nên rất tuyệt vời. Giác ngộ đâu phải là điều này hay điều nọ đâu."

"Rất có thể đó là điều quan trọng cần được truyền tải."

"Tôi nghĩ, thật đúng vậy, đó là điều tối quan trọng cần phải được truyền đạt. Và cũng đúng nếu nó thách thức con người chúng ta. Khi chúng tôi thuyết pháp tại khóa huấn luyện dành cho các bậc cha mẹ lần đầu tiên, có một số người hơi buồn không biết con cái họ đang làm gì ở nhà. Và có người cho là chúng ta thì đang làm điều vô bổ tại đây. Chúng tôi quyết định thỏa mãn định kiến giả định đó của họ ngay và tôi nhớ Joseph đã thuyết pháp thay vì về chân lý "vô – ngã" ông đã nói về hình ảnh vô thực của bản thân mỗi người. Chúng tôi châm thêm nước! điều thật sự hấp dẫn là họ không cần đến điều đó – nếu bạn đã sống khá lâu rồi và đã trải qua nhiều đau khổ, các bạn đâu có cần biết sự thật đó trở nên ngọt ngào. Một số trong họ thông minh tuyệt vời."

“Thế nên bà đã bỏ qua không tìm cách “thỏa mãn” họ?”

“Vâng”

“Tuyệt thật, điều đó như trò bịp bợm.”

“Tôi thật sự cảm thấy lo lắng, đôi khi chúng ta là những thiền sư, đang phải trải qua những cuộc phấn đấu cam go, lại muốn bỏ qua cho những người khác không phải trải qua những giai đoạn đó. Nhưng tất cả những sự việc đó đều tồn tại theo cách riêng. Và mỗi người chúng ta phải kiếm cách phấn đấu tùy vào điều kiện của mỗi người. Nếu tôi được gặp Dipa Ma ngay từ đầu, rất có thể sẽ không xảy ra cùng một va chạm như thế. Tôi phải trải qua tất cả những ảo tưởng đó, tất cả những lẫn lộn đó liên can đến điều tôi đang thực hiện. Thế mà tôi còn muốn nói cho mọi người, “Ô, đừng làm điều đó, bạn không cần làm điều đó, tôi đã làm rồi!” Tôi cố gắng xoay sở một chút để mọi sự được ổn thỏa. Nhưng có một qui trình cân bằng hình như sẽ xảy ra và thực sự bạn không thể nào bỏ qua những đau khổ của chúng sanh”.

Tôi đề nghị Sharon xem chúng ta có thể dành riêng cuộc phỏng vấn về điểm đó, vì một số vấn đề nổi lên có liên quan đến kinh nghiệm của tôi cả trong mấy tuần qua lẫn một vài ngày hành thiền tôi vừa trải qua tại đây. Bà đồng ý chấp thuận.

Lenore: Một trong những điều đang biến đổi trong tôi đó là cảm nhận: chẳng có gì có thể ngăn cản tôi được, tôi có thể tùy ý muốn tiến tới đến cỡ nào cũng được và tôi muốn đi trọn đoạn đường đã định. Trong quá khứ tôi đã cảm thấy không nhất thiết như thế – điều đó thật đáng ngạc nhiên – tôi phải biết thỏa mãn với những điều nhỏ mọn. Ý muốn nói tôi đã thỏa mãn với những kinh nghiệm nhỏ nhoi cho tôi biết điều gì là thực tế và điều tôi nói với thế giới bên ngoài. Nhưng hiện nay còn có ước muốn sâu xa – vâng một ước muốn và tôi không thể ngăn chặn lại được – tức là muốn biết điều gì cơ bản là thực nhất. Bên trong mọi sự, còn có gì tồn tại không? Và ngồi thiền tại đây, tôi đang để ý tới rất nhiều nghị lực trong ngày và sự tập trung tư tưởng của tôi thật là lắng đọng. Lại còn tạo ra một thứ căng thẳng có liên quan đến cố gắng và mong muốn – và tôi tự biết mình và không biết hành động ra sao. Rất có thể bà sẽ bảo, "nhìn kìa, nhưng đó có phải là tất cả hay không?

Sharon: Trước tiên, thật là khủng khiếp nếu bạn không kiềm chế điều này. Khi Dipa Ma cho tôi biết là tôi có thể trở thành một thiền sư vĩ đại, bà chỉ có đề cập đến một điều duy nhất nhằm cản tôi không có thể suy nghĩ tôi có thể thực hiện được điều đó. Tuy nhiên hầu hết các phức tạp xảy đến với bạn lại xuất phát từ khuynh hướng nhị nguyên, đó là điều tôi cũng bị vướng phải. Gắng công sức để tháo gỡ điều đó có thể trở thành khuynh hướng nhị nguyên khác, hơn là nhận ra được sự hư vô đích thực của nó. Nếu bạn nhận ra được điều khác biệt, thì nó sẽ ảnh hưởng đến bạn. Nếu bạn cảm thấy căm ghét những gắng công sức đó, chúng ta sẽ rơi vào một tình trạng hỗn loạn gấp đôi vì chúng ta vừa cố công lại vừa chán ghét làm vậy.

Lenore: Lại rơi vào nghịch lý trở lại rồi có phải không? Tôi cần phải học hỏi đối phó ra sao với vấn đề này. Rõ ràng là nó tiềm ẩn nơi tất cả mọi vấn đề. Ý tôi muốn nói là nếu không muốn được giác ngộ thử hỏi bạn còn làm gì được nữa? Và tuy thế bạn cũng có thể giả định là không muốn được giác ngộ. Vâng, thế thì làm sao có thể ước muốn mà lại không dính mắc. Điều đó có giúp gì được không?

Sharon: Vâng, có chứ. Có một vài điểm cần lưu ý. Đầu tiên chúng ta phải hiểu là tại phương Tây mình thường làm gì khi nghe pháp diệt dục nơi Phật giáo, thường được cho là nguyên nhân mọi đau khổ và kết quả là đưa ra một số phán đoán: dính bén là xấu và sai, là xấu xa và tồi bại – thay vì coi đó như là nguyên nhân của mọi đau khổ. Vì chúng ta hay phán đoán, chúng ta không thể nhìn ra được diệt dục chính là thủ tiêu một gánh nặng. Cũng giống như cái sức nặng đang đè bẹp chúng ta và gây ra đau khổ cho ta. Đó là điều đầu tiên tôi suy nghĩ.

Tôi nghĩ bạn có lý, đó chỉ là vấn đề học tập làm sao để muốn mà không dính bén. Không tạo ra một cách tự phán quyết mình xoay quanh vấn đề dính bén hay không. Nếu bạn nhận ra điều đó – thì sự gắng công và phấn đấu của bạn có thể đem lại cho bạn nghị lực mới ngay lúc đó. Và chúng ta cứ phải tiếp tục thực hiện điều đó liên tục.

Lenore: Tôi có thể làm được một nửa, nhưng chỉ ít phút sau tôi cảm thấy thật khủng khiếp.

Sharon: Tôi nghĩ lý do là điều nghịch lý đó vượt quá sự hiểu biết của chúng ta là vì nó quá đơn giản – điều đó cứ tái diễn hoài

trước chúng ta mọi giây mọi phút thay vì cố gắng giải quyết trên một bình diện nhận thức và tâm lý. Hãy tận dụng nghị lực đó cho ngay giây phút hiện tại này và cố gắng tích lũy.

Lenore: Vậy thì chỉ cần ý thức được qui trình đó…trong mỗi người là đủ?

Sharon: Chỉ cần vậy thôi.

Lenore: Thật khó tin quá.

Sharon: Tôi biết, tôi dư biết thật là khó tin, nhưng lại là sự thật. Điều chúng ta thường làm là tự trừng phạt mình. Khởi đầu mọi vấn đề chúng ta chỉ thấy những gì hiển nhiên – như ghen ghét, sân hận…

Lenore: Cả ghen tuông nữa.

Sharon: Vâng chính thế, dần dà chúng ta nhận ra được những gì khá hơn, giống như cố gắng hoặc là tham vọng cũng như ganh đua. Nhưng khuynh hướng đó vẫn là một. Đó là phán đoán và củng cố tối đa cho những phán đoán đó. Chẳng có liên quan gì tới xử lý và bỏ qua mọi sự. Không có nhiều cố gắng bỏ ra để

thực hiện thái độ đó. Cơ bản là chúng ta luôn tìm tòi học hỏi để thực hiện mọi sự nhưng lại không thực hiện tốt, rất tốt những điều đó.

Ít lâu sau đó, một vấn đề đã được đề cập đến trong buổi nói chuyện về Phật pháp lại nổi lên đó là: Việc tái đầu thai. Mặc dù đã được nghe cắt nghĩa hàng trăm lần, tôi vẫn thấy thắc mắc: Nếu bản ngã không tiếp tục tồn tại sau khi chết, thế thì làm sao còn có thể đầu thai được. Sharon đồng ý đây là một vấn đề khó tin. Bà hỏi tôi: còn có điều gì hiện vẫn tồn tại nơi tôi giống y những gì hồi tôi lên sáu không. Tôi trả lời là tôi không biết. Bà nói, Phật pháp dạy không có gì giống nhau cả. Chẳng có bản thể lẫn thực thể nào đã chuyển đổi từ thời gian đó đến nay. Nhưng đã tồn tại một sự liên tục nào đó nơi qui trình này. Thời điểm này ảnh hưởng đến thời điểm kế tiếp và lại ảnh hưởng đến thời điểm kế tiếp sau đó. Chẳng có gì là ngẫu nhiên hoặc bừa bãi. Luôn tồn tại một sự liên tục "không có bất kỳ sinh vật nào bị ngắt quãng qua thời gian". Và điều này cũng đúng với cả cái chết thể lý nữa. Giống y hệt chúng ta đang được tái sinh hàng giờ hàng phút, một sự biến đổi liên tục cũng như thế luôn hiện hữu đó là tái đầu thai.

Tôi gợi ý, “một dòng chảy chất liệu tiếp diễn liên tục,”

“Na ná như vậy”

“Còn gì chưa rõ không?”

“Từ chất liệu hơi có vẻ…”

“Ô, vâng, tương tự như bản chất. Có một dòng” (hoặc một dòng chảy – tôi nghĩ ra rồi.)

“Đúng đó, tương tự như trồng một hạt táo và ta được một cây táo mọc lên có nhiều trái táo với những hạt táo mới không phải là chính hạt táo chúng ta đã trồng lúc đầu. Nhưng có một sự liên tục. Joseph đã dùng hình ảnh cái triện và chất sáp. Cái triện để lại một dấu ấn trên sáp, nhưng chẳng có cái triện nào còn trên sáp cả..”

“Vâng, thôi tạm gác vấn đề này lại,” Tôi nói, “còn Quả báo (Karma) vẫn là một vấn đề rất khó khăn đối với tôi.”

“Hãy đề cập đến vấn đề đó xem sao.”

"Đó là đau khổ, đau khổ thuần túy đó tôi không chể chấp nhận điều đó. Cho dù chúng ta có đề cập rất nhiều đến cuộc sống đã qua hay nguyên nhân và hậu quả gì đó, tôi vẫn chưa thoải mái. Tôi vẫn gặp trục trặc ở phía đối diện, đó là sự tàn nhẫn. Nếu nghiệp chướng có thật, thì nó sẽ tạo ra những hậu quả và lại tiếp tục ảnh hưởng đến những gì sau đó. Nhưng cho dù có cố gắng cách mấy để hiểu được bức tranh toàn khối, hình như tôi không thể nắm được".

"Đó là điều rất phức tạp. Chính Đức Phật đã bảo suy nghĩ quá nhiều về nghiệp chướng sẽ làm cho bạn u mê một chút là gì."

"Bà có nghĩ là với khối óc bình thường chúng ta thực sự không thể hiểu được tận căn vấn đề hay không."

"Ô, vâng, tôi nghĩ điều đó có thật đấy."

"Vậy bà có thể bình thản với điều bất khả dò xét đó hay sao?"

"Xét dưới góc độ tri thức tôi có thể hành động như vậy. Nhưng với trực giác tôi có thể cảm nhận được sự thật trong đó. Khi tôi tham muốn, căm ghét, tôi cảm thấy đấy chứ. Cảm nhận nó đã tạo ra một bầu khí đặc biệt tôi có thể nhận ra được. Và nó phóng

ra một thứ sinh lực có khả năng thu hút một số sinh lực khác. Một điều gì đó được tạo ra tại thời điểm đó lại có được một số yếu tố chấn động và bằng trí tuệ tôi cảm nhận được điều gì đang được tạo thành. Vì thế tôi nhận biết được tôi đã sáng tạo toàn bộ thế giới của tôi ra sao."

"Toàn bộ hay sao?"

"Vâng, không phải điều tôi có thể kiểm tra được những gì không thích thú xảy ra. Nhưng là toàn bộ mối tương quan của tôi với điều đó."

"Tôi biết nhiều người tin rằng tất cả những gì ta có được, là do chúng ta tạo ra. Nhưng kinh nghiệm của tôi cho thấy không đơn giản như thế. Luôn có nhiều điều khác tiếp tục xuất hiện. Nếu như có được một mô hình to lớn, thì luôn có sai sót trong đó. Bà hiểu ý tôi không?"

"Vâng, với tri thức tôi không tin có thể hiểu được. Nhưng trực giác nhắc bảo tôi mọi sự không phải ngẫu nhiên mà có, rằng tôi đã sản sinh ra một loại năng lực nào đó và rồi năng lực đó sẽ phản hồi lại nơi tôi. Tôi đã hiểu điều đó. Giữa những khốn khổ,

hận thù hoặc tham muốn tôi thấy có quả báo ngay trong đau khổ trực tiếp do những hành động đang tạo ra dựa trên những hiện trạng đó. khi tôi đang trong giai đoạn thi thố lòng quảng đại, tôi cảm thấy hài lòng và sung sướng vô cùng. Luật quả báo thể hiện ở chỗ nếu bạn thi thố lòng quảng đại, bạn sẽ nhận lại rất nhiều (cho đi là nhận lại). Nhưng không thành vấn đề, vì điều gì xảy ra chính là đã có quá nhiều không gian tạo thành nó. Bất cứ điều gì tôi có được, tôi cảm thấy như đã đủ. Trong khi đó thì bạn thiếu thốn, thì chẳng có gì là đủ cả. Thế nên tôi hiểu được vấn đề theo nghĩa ở mỗi thời điểm hiện thực của nó. Một loại trực giác về nghiệp chướng (quả báo).”

Trước khi rời Barre, tôi đã trao đổi với hai người trong ban quản trị tại đó về việc Sharon trở thành thiền sư gây ra cho họ những ấn tượng gì, người đầu tiên phụ trách bảo tàng viện trước khi trở thành người điều hành văn phòng tại IMS. Làm việc với Sharon là một phần quan trọng trong việc luyện thiền của bà, từ khi bà bắt đầu hành thiền vào năm 1977. Và bà cho biết, thực chất Sharon là một phụ nữ là điều vô cùng quan trọng, bà ta đánh giá cao cung cách Sharon kết hợp được tính từ tốn, lòng nhân hậu và với sức mạnh tri thức, lòng trong sáng và tính nghiêm túc

trong luyện tập. Cách bà điều hành thiền viện rất dễ mến, với nhân cách rất chan hòa. Tính dễ dãi và sẵn sàng chấp nhận khiến mọi vấn đề đều được giải quyết ổn thỏa và tạo cho mọi sự có cơ may trở thành hiện thực. "Bà không bao giờ xiết dây quá chặt".

Một điều quan trọng thiền sinh này cũng nhấn mạnh đến đó là trong cái nghiêm túc, Sharon tỏ ra rất sẵn sàng giúp đỡ phụ nữ. Thông điệp của bà thường là, "điều khó, điều sâu sắc dành cho đàn ông thực hiện". Tính khí của Sharon là một đối chọi rõ nét.

Theo nhận định của thiền sinh này tất cả các thiền sư tại IMS đều chia sẻ những đức tính đơn sơ và không câu nệ hình thức của bà. Tại trung tâm thiền Barre, khái niệm thiền sư là "người bạn tinh thần" đã trở thành một thực tại kiểm nghiệm được. Không có gì phải giải trình thêm hoặc phải bỏ qua cho họ cả. Không có những chi tiết tình cảm hoặc tình dục cần che đậy. Mọi sự đều được phơi bày trước thanh thiên bạch nhật. Bà coi đó như là một phần của tính hà khắc thâm nhập vào hết mọi sự. "Tất cả đều phải đạt đến – sự hư vô tuyệt đối." Bà cho biết như thế chẳng có gì phải bảo mật cả và điều này tạo ra sự cởi mở và tin tưởng.

Một nam thiền sinh rất đồng tình về sự quan trọng các nữ thiền sư hiện diện tại trung tâm. Theo ý của anh ta, phụ nữ có tính nhạy bén lớn lao, có tầm mức am hiểu sâu rộng hơn, đặc biệt trong những trao đổi tình cảm tế nhị. Anh nói tiếp, "Rất ít khi xảy ra cọc cằn thô lỗ và bản chất nhẹ nhàng dịu hiền của phụ nữ, theo tôi cảm nhận là điều hết sức cơ bản trong một vài giai đoạn luyện tập. Tôi hoàn toàn thông cảm được. Chính do sự tinh tế của Sharon mà mọi sự đã trở nên ổn thỏa để cho những bản chất nữ tính của tôi cũng được bộc lộ ra!"

Cậu ta cũng đồng ý rằng các nữ thiền sư cũng rất cần thiết để chứng tỏ phụ nữ cũng có tiềm năng ngang bằng với nam giới trong luyện tập. Thiền sinh này còn nói thêm, "Và đó là điều quan trọng để cho các thiền sinh bộc lộ được trọn vẹn những tiềm năng tri thức. Nam giới đặc biệt thường bị giới hạn trong lãnh vực này vì họ hay tỏ ra thiên vị."

Cậu ta nhớ lại một cuộc tiếp xúc quan trọng mới đây với Sharon. Đó chính là giai đoạn khi cậu ta đang trong tình trạng ganh đua với một nam thiền sinh khác, anh ta tỏ ra tiến tới nhanh hơn cậu. Trong khi việc luyện tập cậu lại tỏ ra hơi trì trệ và "Dừng chân tại

chỗ". Vì bản chất nam giới là hay ganh đua. Cậu cảm thấy một thiền sư nam sẽ không nhận ra được tình thế rõ ràng như Sharon đâu. Bà nói với cậu, "Khi các bạn ganh đua với nhau, các bạn chỉ đua tranh với chính sự ngu xuẩn mà thôi." Hình như cậu ta nhớ lại chính xác những lời Sharon thường nói. Và khi chúng tôi rời thiền viện cậu đưa ra kết luận, "Tính ổn định và bình thản của Sharon gây cảm hứng cho mọi người."

Sáu tháng sau tôi lại được tiếp truyện với Sharon ngay tại thiền viện IMS, có một biến cố hoàn toàn bất ngờ đã xảy ra trong cuộc sống của Sharon. Vào tháng Năm năm 1984 và toàn thể các nhân viên tại Barre đang chờ đón một thiền sư người Miến Điện tên là U Pandita, ông ta đến để tổ chức một khóa huấn luyện kéo dài ba tháng (ông chưa bao giờ ra khỏi Miến Điện). Sharon đã nghe người ta báo cho biết ông sẽ đến, nhưng không thấy phấn khởi lắm. Bà đang ở trong bếp trong khi đó thì thiền sư đã bước qua cửa – và ngay lúc nhìn thấy ông, bà cảm thấy "như bị Sét đánh." Cho dù bà có nhiều kinh nghiệm giao tiếp với các thiền sư trong quá khứ (như với Goenka và Dipa Ma tại Ấn Độ.) Bà nói với tôi bà không hy vọng điều này sẽ xảy đến trong đời bà một lần nữa. Trong suốt khóa huấn luyện ba tháng đó bà đã ngồi

thiền với U Pandita và quan hệ giữa hai người ngày càng phát triển tốt đẹp. Ông luôn tỏ ra cứng rắn và đòi hỏi nhiều. Nhưng bà rất phấn khởi sau mười năm trời lại được luyện tập chung với một thiền sư. Bà mô tả thiền sư như một "chiến binh" thà chết vì gắng sức giải thoát còn hơn là chẳng cố gắng gì hết. Luyện tập, một yếu tố quan trọng nhất trong cuộc sống, không được thực hiện điều đó một cách luộm thuộm. Ông yêu cầu phải tập trung tư tưởng từng giây từng phút, không được gián đoạn. Nếu Sharon tỏ ra thiếu tập trung tư tưởng chỉ trong giây phút thôi, ông đã nhắc nhở ngay, "Bà có thấy điều đó không?" Những cử động của bà trở nên chậm chạp đến nỗi phải mất một tiếng đồng hồ để bà di chuyển từ phòng thiền trở lại phòng mình. Ông còn chọc ghẹo, "sao thiền sư đi nhanh đến thế."

Đối với một số người, kiểu cách của U Pandita quá cọc cằn và nghiêm khắc. Ông có thể chỉ cần ngước mắt lên đã đủ để biểu lộ không đồng tình rồi. Một số người cảm thấy ông quá cứng nhắc và không thiết thực. Tuy nhiên đối với Sharon phong cách của ông có sức giải thoát. Bà cho biết, "Ông chỉ cần lưu ý đến tư tưởng tương đối giới hạn của Bà về những gì bà có khả năng làm được và đã có thể quảng bá ra một cách vô tận. Lời dạy của

ông hàm chứa một sự thật đó là chúng ta có thể được giải thoát ngay trên cõi đời này. Sharon chưa bao giờ làm việc cực nhọc đến thế. Bất cứ lúc nào trong ngày bà cũng cảm thấy như đang bị thách thức. Chẳng phải phong cách của U Pandita đã đem lại cho bà những lời động viên to tát đến thế sao. Nhưng Sharon không cảm thấy có gì phải nghi ngờ và luôn vững tin nơi ông. Và năm 1985 sau mười hai năm vắng mặt, bà đã trở lại Miến Điện để luyện tập chung với U Pandita tại tu viện trong rừng của ông trong vòng ba tháng.

Tại đó bà khám phá ra phong cách của ông hoàn toàn khác. Sharon kể lại, tại tu viện riêng của mình ông tỏ ra rất ngọt ngào và dịu dàng, giống như một "Bà mẹ yêu dấu". và bài luyện thiền giao cho bà là bốn Kinh *Brahmavihara* – Tụng Kinh lòng Nhân ái, Đức từ bi, Niềm vui đồng cảm và Lòng thanh thản. Bà cho biết một phần những kinh nghiệm có được trong giai đoạn này thật sự là một "niềm vui khôn tả."

Tuy nhiên, về mặt thể lý mọi sự không dễ dàng chút nào, thời tiết và điều kiện sống thật khắc nghiệt hơn bất kỳ nơi nào khác tại Ấn Độ, với chuột bọ, rắn rết và côn trùng đủ loại. Bữa ăn duy

nhất trong ngày được dọn vào lúc 10.00 giờ sáng, sau đó chỉ có nước lã đun sôi cho đến 5.00 giờ ngày hôm sau. Và cuối cùng Sharon trở nên gầy còm ốm yếu.

Tuy nhiên, Sharon vẫn ước ao được trở lại Ấn độ. Hiện giờ U Pandita đã sáu mươi lăm tuổi và bà cảm thấy rất cần thiết học được ở nơi ông tất cả những gì có thể trước khi ông viên tịch. Trong khi đó, công việc của bà với ông U Pandita đã ảnh hưởng rất nhiều đến phong cách giảng dạy của bà tại Barre. Đặc biệt lần đầu tiên, người ta rất dễ nhận ra sự khác biệt đó. Mới đây thôi, Sharon đã phải giải thích:

"Tôi cũng cảm thấy cần phải chỉnh lại công việc để lấy lại thế cân bằng." Xuất phát từ những kinh nghiệm bản thân về kiểu thuyết pháp đó, cộng với phải tiếp các thiền sinh muốn phỏng vấn về U Pandita, bà cảm thấy bị ảnh hưởng rất mạnh do tính trung thực và đa dạng nơi hệ thống giảng dạy của ông truyền cho. Điều đó đã giúp bà có thể dễ dàng theo sát thiền sinh và hướng dẫn họ cách tự tin hơn trên bước đường hành thiền. Trái ngược với cách tiếp cận bà thường áp dụng xưa nay, cho rằng mọi sự việc sẽ tự nhiên tuần tự tỏ lộ ra. Hiện giờ bà tỏ ra đòi hỏi hơn và chỉ thị

thiền sinh phải tỏ rõ dấu hiệu họ đang luyện tập giúp bà dễ dàng đưa ra những hướng dẫn đặc trưng. Đôi khi bà yêu cầu phải tập trung ý thức ở diện rộng và bao quát hơn. Đôi khi tập trung ý thức lại đem lại hiệu quả hơn. Bà đã trở nên nhạy bén hơn với từng bộ phận liên tiếp phải đạt được. Và tìm ra năng lực kỹ thuật để dẫn dắt các thiền sinh một cách chính xác hơn.

Hơn nữa U Pandita lại có kiến thức uyên bác và nắm vững lý thuyết từ đó Sharon hy vọng có thể tận dụng được. Bà ý thức rất rõ những nguy hiểm khi quá rập khuôn theo một khuôn mẫu quá chật hẹp đối với kinh nghiệm cá nhân. Cùng lúc đó bà cũng nhận ra những giới hạn của cách tiếp cận Á đông với những thiền sinh Mỹ. Việc khử tuyệt tính tham lam là điều chính yếu nhất của thuyết pháp này. và một cách truyền đạt Phật pháp thông dụng tại Á châu. Tại Mỹ, Sharon nhận thấy tham lam không phải là hiện trạng tâm linh trội hơn hẳn so với tức giận. Đặc biệt dưới dạng tự kết án mình.

Thực chất, đó là một yêu cầu mạnh mẽ phải "nhổ tận gốc những cản trở này" (với các thiền sư Á châu đó là một thông điệp, tích cực, đầy cố gắng và mạnh mẽ) Bà muốn nói, "Được rồi, chỉ cần

nhìn lại chính mình – xin đừng chán ghét" Đây là những gì ta phải kết hợp. "Trước tiên nên biết mọi sự đâu còn đó. Rồi bạn sẽ có thể bỏ dần."

Mùa Đông 2000

Để trả lời những câu hỏi tôi gửi cho bà qua đường bưu điện, Sharon đã gửi lại tôi những câu trả lời chính xác và rất thúc bách khiến tôi không còn cách lựa chọn nào khác là in toàn bộ nội dung những câu trả lời đó, đa phần tôi đã in nguyên văn với rất ít thay đổi hoặc sửa chữa.

"Năm 1989, Joseph Goldstein và tôi đã thành lập tại Barre một Trung Tâm Nghiên Cứu Phật Học. (Center for Buddhist Studies) là trung tâm em của Insight Meditation Society, trung tâm BCBS được lập ra để qui tụ tất cả các thiền sư, học giả, thiền sinh, sinh viên và Phật tử cam kết học hỏi tư tưởng Phật giáo như là một truyền thống sống động. Thông qua những buổi hội thảo, các buổi thảo luận, các lớp học và nghiên cứu, chúng tôi khảo sát lại đâu là ý nghĩa phải trung thành với những nguồn gốc và thế hệ truyền thống Phật giáo và cũng để triển khai một câu trả lời sống động và chấp nhận được trước những vấn đề của thế

giới hiện nay. Mục đích của trung tâm chính là tạo ra một cầu nối giữa học hỏi và thực hành, giữa những kiến thức hiểu biết và trực giác hành thiền. Nhằm động viên sự dấn thân tích cực với truyền thống trong tinh thần tìm hiểu và nghiên cứu một cách chính xác.

"Năm 1998. Trung tâm thiền IMS đã khởi sự một dự án mang tên Forest Refuge (chỗ ẩn trong rừng) những khóa tập huấn dài ngày sẽ được triển khai tại trung tâm nằm trong rừng giữa IMS và BCBS. Trung tâm thiền này sẽ cho phép chúng ta thực hiện những cuộc hành thiền nghiêm túc bên ngoài cơ cấu của một cuộc huấn luyện hình thức. và với sự giúp đỡ liên tục giữa cá nhân với cá nhân và thiền sinh với thiền sư. Hàng thế kỷ qua tại châu Á, các trung tâm và thiền viện kiểu này là nơi nhiều người có thể luyện tập liên tục và gần gũi với sự dìu dắt của một "Sư Phụ", đã đào tạo ra được rất nhiều thiền sư vĩ đại. Chúng tôi tin rằng với sự thiết lập trung tâm Forest Refuge (chỗ ẩn trong rừng) là một bước tiến quan trọng để đào tạo các Thiền sư phương tây.

"Trong khoảng thời gian kể từ cuộc phỏng vấn chúng ta đã thực hiện trong nhiều năm qua, tôi cũng đã viết được hai cuốn sách và

cũng tạo ra được một đầu mối liên lạc thư từ về thiền, tôi cũng đã biên soạn và biên tập được tuyển tập kệ của các thiền sư tại IMS (đã được nhà xuất bản Shambhala phát hành để gây quĩ giúp cho thiền sư Ram Dass, ông đã bị một cú nhồi máu cơ tim thật thảm hại vào đầu năm 1997) và hiện nay tôi đang viết tiếp một cuốn sách khác với chủ đề về Đức Tin – Và cũng đã thuyết pháp tại bất kỳ cuộc tĩnh tâm nào khác.

"Cuốn sách thứ nhất của tôi viết về *Lòng Nhân Ai*: *Một Nghệ Thuật Hạnh Phúc Cách Mạng* (Lovingkindness: the revolutionary Art of Happiness.) do Shambhala xuất bản, cuốn sách tập trung vào metta, hay tập luyện lòng nhân ái, đã được đức Phật giảng dạy để tập luyện tập trung tư tưởng, tránh hoảng sợ và phát triển một trái tim nhân hậu. Metta không đòi hỏi chúng ta phải từ bỏ con đường chúng ta đang đi, hoặc giả vờ như đang cảm nhận được những gì không thuộc về chúng ta đàng khác nó giúp chúng ta cởi mở cõi lòng với hoan lạc và với cả đau khổ nữa. Hậu quả công việc động tác cởi mở này nhằm hiểu biết được sự thiện bẩm sinh và mối tương quan với bá tánh. Nhận ra rằng chúng ta không bao giờ bị phân chia và sống biệt lập, chính vì vậy đây là

một quan điểm cách mạng và là một phương cách giải phóng cuộc sống.

"Cuốn sách thứ hai của tôi mang tựa đề: *Tấm Lòng Bao La Tựa Hoàn Vũ* (A Heart As Wide As the World do Shmbhala xuất bản). Gồm hàng loạt những bài viết ngắn, đa số dựa trên những kinh nghiệm của chính tôi trong lúc hành thiền và đề ra những viễn cảnh tập trung ý thức, lòng nhân hậu vào cuộc sống. Cũng có những chương viết về những khái niệm Phật giáo cổ điển kèm theo những câu chuyện về việc tôi bị mất xe hơi và phấn đấu học vi tính. Việc luyện tập thiền của tôi (từ năm 1971) đã liên tục chỉ rõ trái tim chúng ta đủ lớn để ôm trọn được toàn bộ cuộc sống chúng ta kể cả những kinh nghiệm sung sướng lẫn đau khổ. Tại đây một lần nữa tôi nhấn mạnh đến tình yêu và cởi mở cõi lòng cũng như những tiềm năng thực sự của tự do trong cuộc sống của chúng ta.

Đầu mối trao đổi thư từ như tôi đề cập ở trên được gọi là: *Tiếng Nói Trung Thực Về Thiền định (Insight Meditation*) (sounds True Audio), phản ánh kinh nghiệm về khóa huấn luyện. Hiện có mười hai băng cát-sét, một mặt ghi bài thuyết pháp của Joseph hoặc

của chính tôi. Còn mặt kia là một hướng dẫn hành thiền do một người trong chúng tôi thực hiện dài khoảng bốn mươi lăm phút. Cũng có cuốn hướng dẫn bài tập luyện và những tiếp xúc liên tục với hướng dẫn viên do chính tôi đảm trách. Điều này cho phép chúng ta rút ngắn lại khoảng cách cho những ai muốn có một cơ cấu trợ giúp việc hành thiền của họ trong cuộc sống hàng ngày bên ngoài các trung tâm thiền. Người tham gia kể cả những người có con nhỏ, những người bị ốm đau kinh niên, các tù nhân (tài liệu được phân phát miễn phí trong các nhà tù), các ni sư trong tu viện, những người mới bắt đầu hành thiền và cả những người đã có kinh nghiệm muốn tìm kiếm thêm hướng dẫn.

Tuyển tập văn học (Voices of Insinght, nhà xuất bản Shambhala, 1999) là cuốn sưu tầm duy nhất các bài viết do các thiền sư tại IMS đã được xuất bản. Cuốn sách được chia thành ba chương: một nói về Đức Phật (cũng gồm cả các câu chuyện về các thiền sư của chúng tôi, mối tương quan trong các hệ phái, bản chất Đức Phật của chúng ta, cũng như cuộc hành trình của Đức Phật); một chương khác viết về Phật pháp (gồm những bài viết mô tả việc thực hành về luyện chú ý và lòng nhân ái, các lời dạy về vô thường (impermanence), đau khổ, hư vô và giải thoát); và

chương cuối cùng viết về các đoàn thể tu sĩ Tăng già (gồm quảng bá ý nghĩa cổ điển và đương đại về đoàn thể tu trì và các đề tài liên quan đến cách sống trên trần gian này, như là các bài tập luyện hàng ngày, gia đình và các nghi thức phục vụ). Tất cả các lợi nhuận thu được đều dành cho thiền sư Ram Dass.

"Cuốn sách kế tiếp tôi sẽ viết về đề tài Đức Tin. Sau khi nghiên cứu sâu rộng về các kinh nghiệm cá nhân của tôi khi hành thiền, kể cả luyện tập trung ý thức lẫn lòng nhân ái (metta), tôi đã nhận ra một chủ đề phải được nhấn mạnh đến là Đức Tin. Tiếng Pali thường dịch từ Đức Tin từ chữ *Saddha* nguyên từ có nghĩa là "nâng cao tâm hồn lên." Thế nên hiện thời tôi đang nghiên cứu "*nâng cao tâm hồn lên*" hàm chứa ý nghĩa gì trên bước đường dẫn đến hòa bình; làm thế nào để nhận ra điều đó, trước tiên, chúng ta mỗi người đều có một tấm lòng; và rồi làm thế nào chúng ta thấy được việc dâng hiến hay nâng cao tấm lòng chúng ta mang ý nghĩa là một của lễ tinh tuyền và chúng ta phải tự hào về điều đó. Cho dù chúng ta không nghe đề cập đến đức tin thường xuyên trong Phật giáo, thường cơ bản chỉ là một truyền thống khôn ngoan, tôi tin rằng nếu được hiểu chính xác, đức tin

là một sợi chỉ xuyên suốt bước đường chúng ta đi và là một yếu tố hỗ trợ chúng ta rất đắc lực.

"Từ năm 1983 đến 1989, tôi đã luyện tập Brahmaviharas (metta, nhân hậu, niềm vui cảm thông và bình thản) một cách chăm chú trong những khóa luyện tập cao cấp cũng như trong cuộc sống hàng ngày. U Pandita Sayadaw là bậc thầy của tôi trong những luyện tập này. Điều này đã thực hiện được ý nguyện lâu nay tôi hằng mong ước là hành thiền phải phản ánh được tấm lòng của Đức Phật. Vì muốn luyện tập Brahmaviharas tôi muốn cơ bản khám phá ra khả năng tự yêu chính mình trước đã, vì chính Đức Phật cũng đã làm thế. – với hiểu biết rõ ràng và lòng nhân hậu không hề suy suyễn. Tôi tin tưởng (và sau này khám phá ra thông qua kinh nghiệm) là đúng y như những gì Ngài đã khẳng định trong Kinh Phật, điều này là cơ sở để có thể thực sự yêu tha nhân, với cả tấm lòng trong sáng lẫn lòng từ bi đôn hậu. Vun đắp những trạng thái (States) trên làm cho tâm hồn chúng ta tràn đầy đức tin, tràn đầy tình yêu thương với sức mạnh tương quan giữa chúng ta với bá tánh….

"Rất có thể giây phút ấn tượng nhất đã xảy ra khi tôi thực hiện luyện tập cao độ này tại Miến Điện, đó chính là khi tôi khám phá ra tôi có khả năng thực thi điều luyện tập đó với đầy tình thương. Thực sự tôi đã ngồi thiền tại đó đầy sửng sốt và suy nghĩ, "Tôi đây có phải không?' Thực tế tất cả chúng ta đều sẵn có một tình yêu rất mãnh liệt, nhưng một khi chúng ta không đụng chạm tới việc luyện tập, thì khả năng tương quan giữa chúng ta vẫn còn bị che khuất, vặn vẹo hay bị bóp méo. Những luyện tập này sẽ mở rộng tầm nhìn của chúng ta đối với những gì có ý nghĩa do hành thiền cao độ mang lại.

"Trong những năm sau này, tôi đã du hành tới nhiều nơi trên thế giới để thuyết pháp về Brahmaviharas. Tôi bị sửng sốt liên tục, bất kể tôi đi tới đâu có rất nhiều người lại cho hiện trạng trí tuệ như thế quá yếu kém. Các thiền sinh trong khóa tĩnh tâm cho là, "Nếu tôi tỏ ra nhu mì và nhân hậu, tôi sẽ bị lạm dụng và có thể bị hại." Hoặc giả còn có người nói, "Đối với tôi, những điều đó chỉ là tình cảm ướt át, không thể nào sống như vậy được." Thật đáng buồn, thái độ đó đã làm suy yếu sức mạnh do tăng cường Brahmaviharas đem lại, rất có thể vì họ đã trực tiếp thừa nhận và vun xới sự tương quan sâu thẳm nhất với cuộc đời.

Từ năm 1971, tôi đã hoàn toàn cống hiến cuộc đời tôi cho việc quảng bá Phật pháp. Nhờ những giai đoạn áp dụng dài hạn và lòng kính mến như vậy (cũng như tôi đã lớn tuổi), tôi đã được coi là người chị cả trong Phật giáo tại Hoa Kỳ, điều đó khiến tôi nhiều khi phải kinh ngạc. Đôi khi có người nói, "Ôi, chẳng phải bà cùng với Joseph Goldstein và cả Jack đã chẳng có một tầm nhìn sáng suốt để thành lập Trung tâm IMS vào năm 1976 đó sao, một tầm nhìn tiên tri như thế báo hiệu Phật giáo sẽ được phổ biến thế nào tại nước Mỹ này." Nhưng tôi luôn trả lời họ, "Không đâu, chúng tôi đâu có nghĩ thế, chúng tôi đã quyết định chúng tôi cho là tốt đẹp nhất mỗi ngày, chúng tôi đã phạm nhiều sai lầm và vẫn còn tiếp tục theo dõi xem công việc sẽ tiến triển đến mức độ nào. Xét từ góc độ nội tâm sống tôi vẫn chỉ đơn giản là cuộc sống của tôi mà thôi, không có gì đáng nói cả. Nhưng tôi cảm thấy rất may mắn đã thực hiện luyện thiền được gần ba mươi năm nay và cũng chính vì thế mà lời khấn vái của tôi những ngày này là, "Cầu sao cho tôi được là một người hạnh phúc."

🗁 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 Karuan Dharma

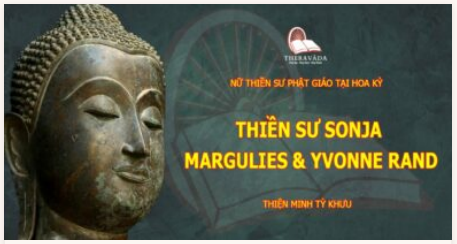
Pháp Hạnh Ba La Mật 2 – Lời Nói Đầu →

Share This Post: 0 0

Quý vị có thể quan tâm

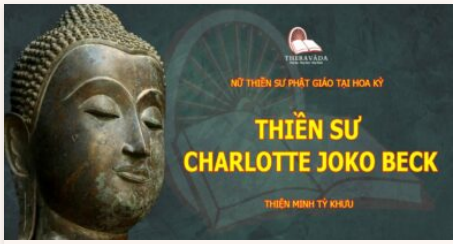
Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ

Tháng Tám 25, 2020 0



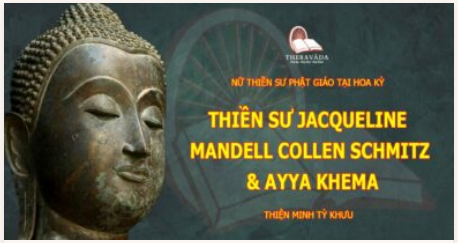
Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Sonja Margulies & Yvonne Rand

Tháng Tám 26, 2020 0



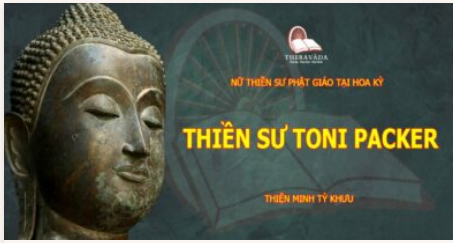
Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Charlotte Joko Beck

Tháng Tám 25, 2020 0



Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Jacqueline Mandell Collen

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



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

Schmitz & Ayya Khema

Tháng Tám 26, 2020 0

Tháng Tám 25, 2020 0

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 Chỉ), thiền Vipassana (thiền Quán, hay thiền Tứ Niệm Xứ),.. và các bài Pháp thoại của các Bậc Trưởng Lão, các Thiền Sư & Chư Tăng, Ni uy tín thời đương đại; cập nhật thông tin những khóa thiền tại các trung tâm thiền hoặc khóa thiền online, các khóa học Pháp bảo, học Kinh điển, học tụng Kinh Pāli, khóa học ngữ pháp Pāli, các sự kiện Pháp hội, từ điển Pāli, ứng dụng Mobile, kho thông tin tiểu sử, chùa, trung tâm thiền, liên kết hữu ích, kho ảnh Phật, ảnh Chùa, ảnh Chư Tăng, cập nhật nhiều tin tức thiện Pháp mới…

0 0 0 0

VIDEOS ++

AUDIOS ++

EBOOKS ++

ẢNH ++

0

NGÔN NGỮ ++

0

NGƯỜI THEO DÕI ++

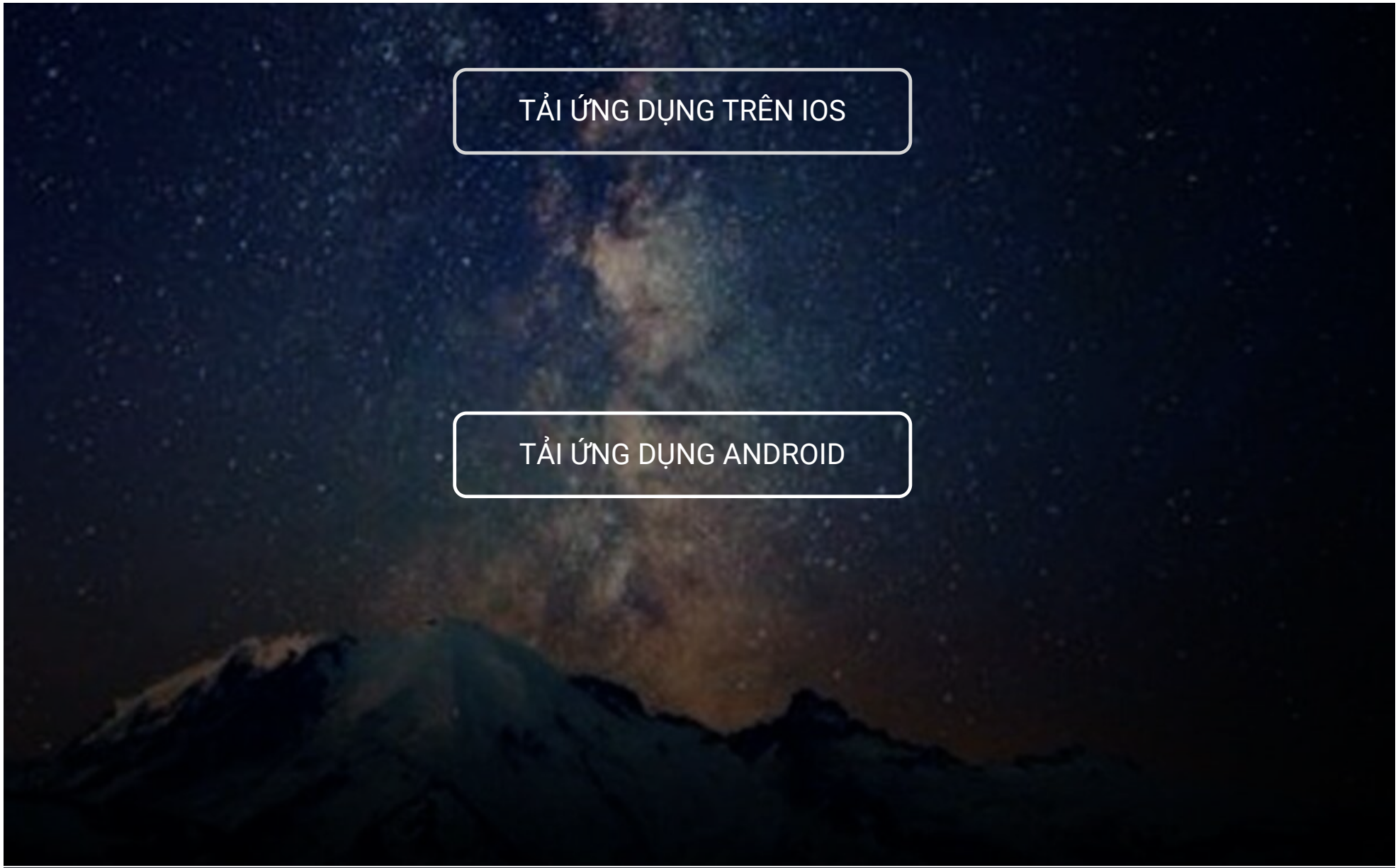
0

TỪ PALI ++

0

LƯỢT TẢI ++

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



LỚP ONLINE MỚI **Xem tất cả**

TÍNH NĂNG MỚI **Xem tất cả**

NHỮNG CUỐN SÁCH HAY

Xem tất cả

Buổi 1: Tụng Tipiṭaka – Majjhimanikāya | Sư Thiện Hảo (Bhik. Vāyāma) cùng chư quý Phật tử

Tháng Chín 6, 2023

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

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

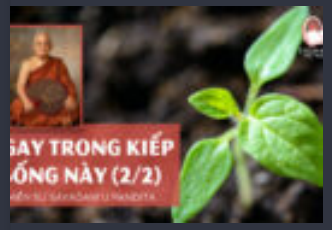
Tháng Chín 22, 2020 0

[Khai Giảng] Lớp Vinaya 1 – Pārājika (Luật 1 – Pārājika) – Tỳ Khưu Thiện Hảo Giảng Dạy

Tháng Mười 31, 2022

Video Tâm Từ | Thiền Sư Ajahn Brahm

Tháng Tám 15, 2021 0



Video Ngay Trong Kiếp Sống Này (2/2) | Ngài Thiền Sư Sayadaw U Pandita

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 Mình Giác Ngộ Chân Lý Tứ Thánh Đế Không Thầy Chỉ Dạy, Con Xin Đảnh Lễ Đức Thế Tôn Ấy.

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

Theravāda không đại diện cho bất kỳ tổ chức tôn giáo nào, chúng tôi cố gắng sưu tầm, tổng hợp & chia sẻ tài liệu Dhamma. Nguyện 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.

Buddhasāsanaṃ ciraṃ tiṭṭhatu. Nguyện 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 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

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

Kinh Tụng Chiều – 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 khoá 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

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

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.com. BQT kính tri ân quý vị!

PHẬT GIÁO TH

YouTube

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