

**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 Jacqueline Mandell Collen Schmitz & Ayya Khema

📅 Tháng Tám 26, 2020

👤 Dhamma Vy

👁 827 Views

💬 0 Comments

👉 NỮ THIỀN SƯ

mở rộng | thu hẹp

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



## THIỀN SƯ JACQUELINE MANDELL COLLEN SCHMITZ & AYYA KHEMA

Jacquelin Mandell

Vào đêm rằm tháng Giêng, 1980 tại thành phố Răng-gun, Miến Điện, lần trong tiếng tụng kinh đều đều của hàng trăm tín đồ nhiệt thành, một phụ nữ nhỏ nhắn ba mươi hai tuổi, quốc tịch

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

Mỹ, mái tóc dài đen tuyền vừa được cắt ngắn; bà vừa được xuất gia Ni Sư (nữ tu Phật giáo) ba tháng trước tuyên giữ tám luật giới. Bà đã tham gia khóa huấn luyện Thiền Minh Sát căng thẳng kéo dài đúng tám năm dưới sự dìu dắt của những vị Đại sư nổi tiếng tại Ấn độ và Đông Nam Á. Kể cả ngài Sri S.N Goenka và Thượng Tọa Mahasi Sayadaw, là người đã truyền Phật pháp cho bà vào năm 1979. Trong mấy năm trở lại đây bà đang tập luyện và thuyết pháp tại Hoa kỳ, đặc biệt tại Trung Tâm Thiền Insight Meditation Society tại Barre, bang Massachusetts bà là một trong những thiền sư chính tại đó. Hiện nay bà đã trở lại Á châu để hâm lại và đào sâu thêm Phật pháp. Bà mặc một áo cà sa màu vàng cam tươi, được dẫn vào tham dự nghi thức do người thầy dạy cũ chủ trì đó là ngài Mahasi Sayadaw.

Người phụ nữ trẻ mới được xuất gia tên là Jacqueline Mandell. Hôm nay bà nhớ lại "Tôi rất vui mừng khi được cạo đầu. Chẳng có gì liên quan đến dáng vẻ bề ngoài. Đích thân tôi hiện diện ở đó với toàn bộ con người tôi. Không có điều gì làm tôi phân tâm trừ cái giây phút hiện tại đó." Bà đã luyện tập thật căng thẳng trong vòng hai tháng tại trung tâm thiền Thathan Yeiktha Rāng-gun Miến Điện và rồi được phép thực hiện một chuyến hành

- ⊕ 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 (

hương kéo dài ba tuần tới miền bắc Miến Điện, thăm những tu viện trực thuộc và những địa danh thánh Phật giáo truyền thống. Tại những ngôi làng nhỏ nhiều nữ tu sĩ đang theo đuổi cuộc sống đơn sơ và chiêm niệm chạy lại vây quanh người phụ nữ trẻ ngoại quốc này.

Sau gần hai năm, trở lại quốc gia này theo lời mời của Thượng tọa Taungpulu Sayadaw, một vị Đại thiền sư khác hiện đang sống tại Hoa kỳ – Jacqueline lại được xuất gia lần thứ hai. Tại Tu viện Taungpulu Kaba-Aye thành phố Boulder Creek, bang California, lần này bà tuyên thệ mười giới luật và một lần nữa với đầu cạo và mặc áo cà-sa bà lại miệt mài luyện tập trong hai tháng ròng rã. Vào cuối khóa huấn luyện, sau năm đó Đại sư Taungpulu Sayadaw đã yêu cầu bà phụ trách thuyết pháp cho một khóa huấn luyện ngay tại tu viện của ông. Bà đã thực hiện lời yêu cầu đó vào mùa xuân năm 1981, đó là một phụ nữ Tây phương đầu tiên được nhận vinh dự này.

Từ năm 1977, Jacqueline Mandell đã thuyết pháp liên tục tại IMS trong vòng sáu năm. Trong suốt thời gian này bà đã học hỏi với rất nhiều thiền sư đến thăm Trung tâm IMS, trong số đó có

- ⊕ KHANTIPALO TỖ KHỮU (7)
- ⊕ KIM TRIỆU TỖ KHỮU (21)
- ⊕ KUSALAGUNA BHIKKHU (8)
- ⊕ LEDI SAYADAW TỖ KHỮU (9)
- ⊕ LEONARD A. BULLEN TÁC G
- ⊕ 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
- ⊕ NARADA MAHA THERO TỖ K
- ⊕ NGUYỄN ĐIỀU TÁC GIẢ (14)
- ⊕ NINA VAN GORKOM TÁC GI

ngài Đại đức Dipa Ma, Achaan Cha và Rina Circa (cùng với họ bà cũng đã điều khiển một số những cuộc tĩnh tâm tại đây). Bà đã tham dự rất nhiều các cuộc hành thiền, bà đã hăng say làm việc với thiền sư Joshu Sasaki về thực hiện koans trong nhiều năm.

Vì thế nên không phải là một chuyện nhỏ, khi tôi gặp bà vào năm 1983, Jacqueline Mandell vừa mới kết thúc giảng dạy tại IMS. Bà cho tôi biết, "Tôi không thể đại diện cho Phật giáo theo truyền thống Đại Thừa được nữa vì truyền thống này đã đàn áp và phân biệt đối xử với phụ nữ. Ngay từ lúc sinh ra, phụ nữ đã được coi là ít quan trọng và không được bình đẳng. Chỉ với truyền thống tu trì, người phụ nữ đã là Ni Sư suốt cả cuộc đời và cũng đã giác ngộ hoàn toàn, vẫn phải vái lạy trước một vị sư. Trong các Kinh Phật phụ nữ nguyên thủy vẫn được xem như là những người quyến rũ hoặc là những thọ vật thấp kém đau khổ vì phải sinh con. Trong kinh *Theragatha*, đã mô tả những cuộc sống của phụ nữ thật là khủng khiếp.

"Một phần lý do tôi có thể rời khỏi trung tâm là vì tôi vẫn còn có thể ở lại. Tôi cảm thấy đã hoàn tất trọn vẹn qui trình của tôi. Nhưng cá nhân tôi chưa bao giờ bị các thiền sư phân biệt đối xử.

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

Chính những thuyết pháp được phân phát miễn phí và tôi đã tận dụng được tối đa điều đó. nhưng truyền thống Đại Thừa vẫn còn hơi tinh tế. Họ cho là một phụ nữ có thể được giác ngộ hoàn toàn, nhưng họ vẫn không được trao trọn quyền hành trong phẩm trật.

“Để được hoàn toàn trung thực trong những gì tôi đang thực hiện, trở lại với thân phận của tôi là một phụ nữ. Tôi không thể đại diện cho một truyền thống chủ trương phụ nữ không thể tự đạt đến giác ngộ hoàn toàn trừ khi họ đã là *arabats*, hay là giác ngộ hoàn toàn. Ngay cả khi họ đã giác ngộ hoàn toàn thì cơ cấu vẫn sẽ giới hạn họ lại.”

– “Bà muốn đề cập đến phương diện xã hội và chính trị có phải không.” Tôi hỏi Bà.

– “Vâng, trên phương diện tinh thần, không có hàng rào ngăn cản để nhận hay luyện tập Phật pháp. Nhưng ví dụ như tại Miến Điện, khi đi ăn cơm thì các nhà sư đi trước, rồi đến người ngoài đời rồi mới tới các Ni Sư (nữ tu). Và sau hết là các phụ nữ ngoài đời. Mọi bước đi đều rất rõ ràng, rõ ràng nơi thanh thiên bạch nhật. Trong suốt những nghi thức quan trọng nam giới được

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

ngồi phía trước và phụ nữ phải ngồi phía sau, nếu như họ được phép tham dự.”

– “Một cách chủ quan, bà suy nghĩ gì về điều đó vào lúc này?”

– “Những thứ linh kinh này không gây ảnh hưởng gì đến tôi vào lúc này. Nhưng thực tế bạn đang sống trong thực tế tương đối mà thôi. Bạn biết câu châm ngôn của Phật giáo thiền định. Khi bạn bắt đầu sự việc thì có núi sông cản trở bạn, rồi núi sông biến mất, nhưng bạn phải quay trở lại thì núi sông lại xuất hiện ngay tức khắc. Thế đấy, có rất nhiều phụ nữ và họ không được tôn trọng ngang bằng như là một người phụ nữ. Toàn bộ bóng mờ đó chưa thể nào được dứt khỏi truyền thống Đại Thừa vì truyền thống này rất thích hợp với bóng mây mù của mọi người.”

– “Bóng mờ đó, để có thể hợp thành một thể thống nhất, cần phải được ý thức có phải không thưa Bà.”

– “Vâng, đúng vậy, chính vì thế mà tôi quyết định không dính dáng gì tới ái nam ái nữ. Để cho các phụ nữ không dùng nó như cái vỏ bề ngoài hoặc từ chối trước áp bức và bất bình đẳng vẫn hiện hữu.”

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

Để sống *trong* xã hội hiện nay, thoát khỏi những cơ cấu hiện hành ràng buộc họ, để diễn đạt đường hướng tinh thần (tâm linh) của mình và để giúp người khác cũng làm được như vậy. Những điều trên là mục tiêu của Jacqueline Mandell hiện nay với tư cách là một thiền sư độc lập. Trong nhiều năm trời bà đã đưa được sức sống của bà vào trong lãnh vực tâm linh và thuyết pháp thiền. Nhưng đó cũng chỉ là khu vực an toàn. "Tôi không cần phải tỏ ra sức mạnh của mình. Một phần của sức mạnh đó thể hiện ở khu vực an toàn này ngày càng phát triển." Trong một khóa huấn luyện Thiền Minh Sát tại Yucca Valley vào mùa xuân năm 1983, bà đã công bố một kiểu thiền chỉ dành riêng cho phụ nữ và có một bài diễn thuyết với đề tài "dành cho phụ nữ nói về phụ nữ." Đó là khúc dạo đầu cho một cuộc hội thảo giữa các nữ thiền sư tại trung tâm thiền Providence mùa hè năm đó. Tại buổi hội thảo đó bà đã phát biểu ít cá nhân hơn, trước một cử tọa đông đảo gồm cả nam giới lẫn phụ nữ.

Thông điệp chính gửi tới phụ nữ là kính trọng tất cả những ai đã thực sự hoặc đang bỏ công sức mình trong quan hệ với bất kỳ bá tánh nào, tổ chức hoặc thiền sư nào, "Trong đó khả năng trực giác và sắc đẹp được bỏ sang một bên."



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

## MENU TẢI SÁCH EBOOK

mở rộng | thu hẹp

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

Bà trình bày tại Providence, “Lắng nghe trong nội bộ phụ nữ xem trước tiên chúng ta nói gì để có được sức mạnh; có nghĩa là lấy lại uy thế chúng ta đã để mất... chúng ta phải luôn đặt câu hỏi và điều tra các vị có thẩm quyền, thiền sư và truyền thống dưới góc độ thâm niên và đã được thử nghiệm – để họ tôn trọng những kinh nghiệm cá nhân của mỗi người chúng ta và tìm ra đường lối riêng như Đức Phật đã chỉ vẽ.”

Bà nói với tôi, một số điều bà phát biểu đã không được giải quyết ngay tức khắc. Thực tế theo truyền thống thì phụ nữ vẫn chưa được trao cho một số quyền hạn. Theo bà suy nghĩ, bước đầu như vậy không phải chỉ là khó khăn, nhưng còn ích lợi nữa là đàng khác. “Khi tôi còn trẻ tôi muốn mỗi người được yên ổn, mọi sự đều tốt đẹp, mọi người được chăm sóc, hiện nay tôi cảm thấy đó là sự thật rõ ràng thực sự đem lại chăm sóc lớn lao nhất cho hết mọi người.”

Cái “chân lý” của Jacqueline Mandell vào ngay thời điểm đó chủ yếu là sống không bị gò bó vào giây phút hiện tại, thoát khỏi kinh nghiệm và vấn nạn trong bất kỳ hoàn cảnh nào nổi lên. Để nhận ra điều đó mà không có điều kiện gì trong quá khứ và tiến tới

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**



phía trước mà không bị ảnh hưởng bởi những gì sẽ xảy đến. Bà bỏ qua khía cạnh lịch sử. Trong quá khứ bà có thể phát biểu, “Chúng ta đang luyện tập những gì đã tồn tại cả hai ngàn năm trăm năm qua chẳng phải là điều tuyệt vời sao?” Hiện nay, bà lại nói: “Chúng ta đang thực hiện ngay tại thời điểm này đã chẳng phải là điều tuyệt vời hay sao? Tại đây chính là điều gây sức mạnh.” Điều bà quan tâm và ý nghĩa nhất không phải là đã có nhiều nữ thiền sư hay các vị nữ Bồ Tát trong quá khứ. Điều bà quan tâm nhất trong lúc này chính là khả năng phụ nữ thực sự thể hiện được chính mình. Cho dù một phụ nữ cụ thể nào đó đã từng hành thiền trước đó cũng không liên quan gì đến Bà. “Điều Bà thực sự quan tâm chính là khả năng của người phụ nữ hay nam giới tỏ ra cởi mở trước một kỷ nguyên không ngừng biến đổi và thực sự bắt kịp với thời đại đó. Cuộc sống biến đổi liên tục và đang trên đà tiến tới. Một thái độ cởi mở không ngừng biến đổi để đạt đến trí tuệ chính là kết quả do thái độ tự nguyện tiến tới đó. Không phải chỉ làm rõ hay đánh giá cao bất kỳ điều gì trong quá khứ.”

Bà nhấn mạnh đến tầm quan trọng người phụ nữ phải biết tự tạo sức mạnh cho nhau – không phải bà muốn loại nam giới ra ngoài



lễ, nhưng vì tương quan giữa phụ nữ, như là một nhân tố đóng góp cho sự triển nở tinh thần, đã luôn luôn không được đánh giá đúng mức theo truyền thống trong quá khứ. Bà nói: “Trong qui trình đào tạo hiện này, thực sự chúng ta vẫn dễ tin tưởng nam giới hơn là nữ giới và chính phụ nữ cũng vẫn tin tưởng ý kiến của nam giới nhiều hơn chính ý kiến giữa họ với nhau.”

Tôi nói: “Theo tôi điều đó đang thay đổi.”

“Mới chỉ trong nhận thức mà thôi, còn trên thực tế thì chưa. Trong hoàn cảnh cụ thể, phái nữ vẫn nhường quyền đó cho nam giới và nghĩ họ vẫn cần phải nghe nam giới diễn đạt vấn đề trước, sau đó họ mới biểu lộ nhận thức của mình. Hướng mở ra cho phụ nữ tiến tới viên mãn và đạt đến tình trạng nguyên vẹn với tư cách một người phụ nữ, theo tôi vẫn chưa thấy xảy ra ngoại trừ nơi một vài cá nhân.”

Bà đã làm rõ bà không tin là nam giới lại đàn áp nữ giới hay hệ thống nào đó lại đã đàn áp bất cứ ai. Bà nói, “Mọi người đều hành động như vậy cả” và mọi lãnh vực đang tồn tại cần phải được cứu xét đến.

Cuộc thảo luận của chúng tôi lại bàn đến tương quan giữa thiền sư và thiền sinh. Jacqueline Mandell vẫn cảm nhận mạnh mẽ rằng đa số mọi người đều vẫn coi các thiền sư là những người có rất nhiều quyền hành, kể cả các nữ thiền sư. “Từ thiền sư chỉ xuất hiện trong các mạch văn cổ xưa, tôi chỉ muốn cập nhật thêm mà thôi! Tất cả những gì tôi biết khi đang trình bày với các bạn chính là tôi không có một khái niệm về thiền sư trong đầu tôi. Đó là điều quan trọng cần phải nói ra. Hệ quả là, tôi không đại diện cho ai cả. Và tôi cũng không đại diện cho điều gì cả, tôi chỉ là một con người trên thế gian này đang liên hệ với chính bản thân và muốn quan hệ với bất kỳ ai.”

Bà không muốn thối thác quá khứ. Bà cảm thấy rất có cảm tình với các thiền sư thân yêu và các vị đồng nghiệp của bà tại IMS. Nhưng với bất kỳ một hoài bão nào, đem theo bất kỳ nhận định gì trong tương lai sẽ hạn chế nghị lực và tự do của bà. Bà cho biết, “Tình yêu đâu cần có điều kiện nào cả. Cũng không cần có lai lịch. Quá khứ chỉ là quá khứ và tôi thực sự chỉ biết có hiện tại chỉ cần chúng ta ý thức được, toàn bộ mạch văn tâm linh sẽ hiện hữu ngay tại đây.”

Trong những năm qua Jacqueline Mandell đã có lần diễn thuyết tại tổ chức Y Tế Thế Giới tại Geneve, Thụy Sĩ. Tại Đại học Brandeis và tại Phân Viện Thần Học Đại học Havard. Bà trình bày với một cử tọa khá rộng lớn và đề ra một căn bản trực giác khá rộng rãi. Tại các cuộc hành thiền (mở ra cho cả nam lẫn nữ) thoát tiên chủ yếu bà chỉ quan tâm đến cộng đồng Phật tử, nhưng sau đó bà đã mở rộng cho cả những nhóm Tôn giáo khác, như Thiên Chúa giáo và Do Thái giáo. Với những khóa huấn luyện dành riêng cho phụ nữ, bà đã đề cập đến những vấn đề hết sức cụ thể như đã được phác họa trong các trung tâm thiền, tại nhà thờ và hội quán. Rồi chuyển sang vấn đề "*tâm linh và phụ nữ*", bà đã dẹp sang một bên những phân biệt tôn giáo truyền thống và chủ trương một sự đồng nhất căn bản hơn.

Khi bà mới đề cập đến vấn đề phụ nữ lần đầu tiên, nhiều người đã trưng ra cho bà những giai thoại về các nữ thiền sinh gây tai tiếng cho các thiền sư. Chẳng bao lâu sau bà đã nhận ra chỉ là cùng một câu chuyện cứ tái đi tái lại luôn cùng một nỗi đau chung, cùng chung một hoàn cảnh, cùng một khó khăn giữa nam giới và nữ giới. "Tôi bắt gặp điều đó khắp nơi tôi đi ngang qua," bà cho biết, "nhưng điều đó trắng đen không phân minh rõ ràng."

Tất cả chúng ta đều thực hiện những nhiệm vụ đã được định trước. “Đó chỉ là hai người cùng nhảy chung một bản. Tôi mong muốn cả hai đều đáp ứng nhiệt tình với nhau và giúp người phụ nữ đặt câu hỏi. Điều gì đã khiến cho tình trạng đó xảy đến như vậy? Tôi không muốn kết án một ai, nhưng chỉ muốn giúp cho người phụ nữ thấy được phần việc của mình. và có hướng chữa trị đi là vừa. Bạn tìm đâu ra sức mạnh cho chính mình? Làm thế nào để bạn hàn gắn lại các vết thương đó? Làm sao bạn có thể tránh không để rơi vào hoàn cảnh tương tự như thế một lần nữa? Không phải chỉ trách móc suông, nhưng bạn phải kết thúc bất cứ điều cần thiết. Để tránh không để điều đó xảy ra một lần nữa.

Bà nói tiếp, “Điều gì đã khiến bạn chú ý tới một vài đức tính và kiểu mẫu cuộc sống phụ nữ và còn kiểm chứng lại nữa? Và xa hơn nữa, còn nhận ra được nơi bất kỳ một hệ thống nào cũng luôn có sai lầm trong đó. Ngay cả khi đó là hệ thống tín ngưỡng Phật giáo chúng ta đang khảo sát hoặc một bối cảnh thật bác ái Thiên Chúa giáo, tuy vậy, vẫn còn tồn tại những điều kiện nhất định và chúng ta phải xem xét.” Vì thế tôi chẳng còn quan tâm đến bất kỳ “vấn đề” nào nữa – Dẫu sao nếu một phụ nữ đến gặp tôi khi có vấn đề rắc rối nào đó. Dứt khoát tôi vẫn muốn đề

cập đến. Không cần tôi phải từ chối hay phán đoán vấn đề đó. Điều tối quan trọng là nhận ra đâu là từ chối sẽ tác hại ra sao. Vì làm thế có thể ngăn cản bất kỳ một hoạt động nào. Tôi nhận thấy điều đó nơi hệ thống Phật giáo. những gì hiện giờ tôi đang bàn tới, lại là một loại tiến hóa nào đó. Rất nhiều trường hợp lại xen lẫn cả sợ hãi, vì chúng ta đang đề cập đến những gì ta chưa được am tường. Phẩm trật đã tồn tại cả ngàn năm, hiện nay là thời điểm nhất định phải có thay đổi. Nhưng điều đó có nghĩa phải bỏ qua một số hành vi, một số tiêu chuẩn không còn cần thiết được chấp nhận nữa.”

Sau này bà còn tái khẳng định. “Tôi vẫn còn đang thực hiện dần dần. Rất nhiều những gì tôi cảm nhận được chỉ là sự rung động của cuộc sống. Không những chỉ có tôi với thân phận là một phụ nữ hoặc cũng là tôi với danh nghĩa là một nữ thiền sư xét trên bình diện thể lý, tình cảm hoặc tinh thần. Chính là một cách tiếp cận bao gồm cả với chính mình và người khác nữa. Đó chỉ là của cho đi và nhận lại mà thôi. Có thể chính vì thế tôi lại cảm thấy có được nhiều nghị lực hơn. Vẫn còn tồn tại một dòng chảy ngay cả trong tôi và nơi người khác và cả trên thế gian này nữa.

## Mùa Đông năm 2000

Trong mười năm qua, một thay đổi cơ bản đã diễn ra nơi cuộc sống Jacqueline Mandell với tư cách là một nữ thiền sư. Khi tôi mới quen biết bà lần đầu tiên với vai trò nữ thiền sư Thiền Minh Sát độc lập. Đặc biệt bà đang làm việc với phụ nữ và đang phát triển một phong cách và một hình thái thuyết pháp riêng. Trong những năm trước đó, bà cũng đã nghiên cứu Phật học Thiền định, kể cả tổ chức rất nhiều khóa huấn luyện với Đại sư Sasaki, Nhưng hiện nay, vì đang chập chững bước vào nghiên cứu các truyền thống Tiểu thừa (Hinayana) và Đại thừa (Mahayana) Bà phát hiện ra mình đang gắn bó với truyền thống Vajrayana và Phật giáo Tây Tạng.

Những hạt giống trở về nguồn này đã được gieo nhiều năm trước, đó là lần đầu tiên bà được nghe Đức Dalai Lama thuyết trình tại Bodh Gaya, Ấn độ vào năm 1972. Trong những năm tiếp theo bà thường trở lại để nghe ngài diễn thuyết dưới gốc cây Bồ đề. Và tình cờ vào mùa đông năm 1973. khi bà đang ngồi thiền một mình trong Chùa Bồ đề. Có hai nhân vật bước vào phòng và lặng lẽ ngồi xuống trước mặt một bức tượng Phật trên



một bàn thờ gần đó. Bà “cảm thấy nghị lực đặc biệt chuyển biến trong người”, Jacqueline Mandell tiết lộ. Một trong hai nhân vật đó là một vị sư trẻ tuổi, còn vị kia thân hình to lớn và nhiều tuổi hơn, sau này bà mới biết đó là Dilgo Khyentse Rinpoche, một trong những thiền sư Phật giáo Tây Tạng nổi tiếng – ông cũng là một học sĩ đương đại. Ảnh hưởng của ông đối với Jacqueline Mandell rất hiển nhiên đến nỗi khi ông đứng lên bà cảm thấy như bị cuốn hút theo. Khi ông rời khỏi Chùa bà “cảm thấy như bị cuốn theo ông”.

Vào những năm tiếp theo, Jacqueline Mandell đã gặp rất nhiều Đại thiền sư Tây Tạng khác, kể cả Dungjom Rinpoche và Sakya Pandita, ngài Karnapa thứ mười sáu. Kết quả những lần gặp gỡ đó cộng với sự “kinh ngạc” khiến việc tập luyện của bà phát triển lạ lùng. Nhưng bà cho biết, “Để tiến vào đường thiền Virjayana cần phải có một đức tin mạnh mẽ”.

“Những nguồn cảm hứng để tìm tòi nghiên cứu phát xuất từ lòng ưu ái của các Đại sư Tây Tạng và tinh thần quảng đại của họ. Ngay từ lúc đầu, tôi chẳng bao giờ có thể tiên đoán được sự thay đổi toàn diện này.” Vào những năm 1996-1997 để kết thúc giai

đoạn quá độ này, Jacqueline Mandell được tham gia một chương trình huấn luyện thiền sư trong hai năm, trong dịp này bà đã duyệt lại toàn bộ những lời giảng dạy trong những năm đầu. Bà nói là điều đó đã cho phép Bà cam kết toàn tâm hơn với Phật giáo Tây Tạng.

Còn một “cam kết toàn tâm thứ hai” trong cuộc đời Jacqueline Mandell, được khởi sự với lần bà sinh đôi hai nàng công chúa vào năm 1987. Một kinh nghiệm hoàn toàn gian khổ lúc ban đầu giống như một khóa hành thiền kéo dài. Thực tế, bà đã qui khả năng sống sót trong vòng 17 tháng lạnh lẽo mỗi buổi sáng và những lần cho con ăn vào nửa đêm, cho một đứa ăn trước và đến đứa thứ hai vào việc luyện thiền của bà nhiều năm về trước. Bà cho biết, “Tất cả những cuộc tập luyện căng thẳng đó đã trở thành điều sống còn giúp tôi thực hiện được những gì tốt nhất để có thể nuôi hai đứa con song sinh. Tôi rất thích đem hai đứa nhỏ vào một môi trường tích cực và tạo ra một mái ấm tình thương ngự trị tại đó, Tôi tin rằng những gì làm cho chúng được an ủi nhất đó chính là cõi lòng cởi mở.” Bà cảm thấy thật hạnh phúc vì đã thực hiện được quá nhiều tập luyện thiền trước khi hai đứa trẻ chào đời.

Jacqueline Mandell coi hai đứa nhỏ của bà là hai thiên sư tuyệt vời nhất. Chúng động viên bà kiên trì và tự động “thực hành Phật pháp.” Trong một lớp học của mẹ, một trong hai đứa song sinh lúc bấy giờ đã lên bốn tuổi đã định nghĩa sự tập trung tư tưởng (mindfulness) như sau: khi mẹ đang ở trong sân chơi, mẹ ý thức được mẹ đang chơi trên sân.”

Hiện nay để diễn tả những gì bà đang thuyết pháp, Jacqueline Mandell đã dùng từ “*Phật giáo biến đổi*” bà kể lại câu chuyện sau: “Tôi thức dậy vào một buổi sáng tại Ridzen Ling trong thời gian tập thuyết pháp những lời “chỉ giáo” với Chagdud Tulku Rinpoche. Khóa học quá đông người, nên tôi thiền và ngủ ngay tại chính điện. Tôi thức dậy trước 4.00 sáng, nghe thấy những tiếng rõ ràng vắng trong trí khôn tôi: “Những phương thế mới và bao la của Phật pháp.” Những lời đó thật rõ ràng và không thể nhầm lẫn được, đã gây một ấn tượng rất mạnh đến công việc của tôi sau này.”

Bà nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc trao đổi thân tình hơn là thuyết pháp trịnh trọng và lắng nghe chăm chú bất cứ người nào đang truyền đạt Phật pháp cho chúng ta. Đây là

những lời khuyên một số Đại Thiên sư đầu tiên đã truyền lại cho bà, trong đó có Thượng Tọa Mahasi Sayadaw và đồ đệ thân cận của ngài là Usujata, trụ trì tại trung tâm thiền Thatzna meditation Răng-gun.

Trong lớp học cũng như trong các buổi thực tập, Jacqueline Mandell đã tận dụng những chỉ dẫn thiền để hướng dẫn lại cho mọi người biết hồi tưởng. Những bài hướng dẫn về thiền dựa trên truyền thống nhưng “không theo một hình thức giới hạn nào cả.” Bà sử dụng những bài luyện tập “Yên tĩnh và quân bình” để dẫn nhập ý thức nội tâm. Ý thức về cuộc sống có nghĩa là chuyển đổi tập trung từ vật này sang vật khác. Từ cảm giác này sang cảm giác khác. Từ việc đưa con đến trường tới việc chú tâm vào công việc làm. Cứ để mọi sự diễn tiến tự nhiên đó là chìa khoá mở ngăn hạnh phúc mỗi ngày.”

Một kỹ thuật mạnh mẽ khác nữa Jacqueline Mandell dạy là một phương pháp thiền cổ điển về “32 điểm trên thân thể.” Thiền sư Taungpulu Sayadawm tại thành phố Meilla Miến Điện đã truyền lại cho bà, Jacqueline Mandell đã coi đó như là phương tiện chính để tiến sâu vào ý thức vô thường và sự chết. Và từ đó đã

soi chiếu mục đích thực sự của cuộc sống. Bà nói, “Việc thực hành phương pháp cổ điển này vào thời đại chúng ta, tôi thiết nghĩ cần phải dẹp bỏ thành kiến.”

Năm 1996, Jacqueline Mandell lại thực hiện một cuộc hành hương sang Tây Tạng, Bà cho biết “Tôi không chủ tâm tìm kiếm một Đại sư nhưng tôi lại gặp được một vị” đó là ngài Đại sư Adzom Chokul Paylo Rinpoche và tại chỗ thiền cheo leo trên vách đá ở Chimpu, Jacqueline Mandell thụ giáo được bản chất trí tuệ thực sự. Bà cho biết, “Mỗi ngày, ông chỉ hỏi tôi những câu hỏi rồi ban cho tôi những lời giảng huấn chính xác. Tôi đã tập trung cao độ và tuân theo những gì thiền sư chỉ dạy, tôi không cảm thấy bất đồng ngôn ngữ, hay ngăn cách văn hóa nào cả. Chỉ có thiền sư dạy cho thiền sinh những chân lý chính xác và thiền sinh ghi nhận được những lời khôn ngoan tuyệt vời.”

Colleen Schmitz

Colleen Schmitz là một phụ nữ trẻ ba mươi tư tuổi, dáng vóc mảnh khảnh và lịch lãm với giọng nói đặc sệt Ăng-lê (Bà sinh tại Tân Tây Lan), bà luôn tỏ ra kính trọng và tình cảm với ngài S.N Goenka, một thiền sư Ấn Độ dạy thiền Thiền Minh Sát. Lần đầu

tiên gặp thiền sư khi Bà vừa tròn 23 tuổi, lúc đó bà đang du lịch tại Ấn độ để nghiên cứu thêm một số vấn đề về Phật giáo. Vừa đặt chân tới Bodh Gaya và nghe nói có một khóa thiền đang được tổ chức tại Dalhousie, bà quyết định tham gia ngay. Thiền sư hướng dẫn là Ngài Goenka-ji và bà cho biết, “Đúng rồi, đây chính là câu trả lời cho tất cả những gì tôi đang tìm kiếm”.

Colleen Schmitz lưu lại Ấn Độ khoảng 16 tháng, du hành và tham gia tất cả các khóa huấn luyện tại bất kỳ nơi nào bà có mặt. Bà cũng sang Nhật Bản một thời gian, dạy thêm tiếng Anh lấy tiền hỗ trợ công việc huấn luyện Ngài Goenka đang thực hiện tại Ấn độ. Bà trở lại Hoa Kỳ sau khi đã lập gia đình với một người bạn đồng môn người Mỹ, sau đó bà thường xuyên mở khóa huấn luyện Thiền Minh Sát Vipassana chung với chồng tại California và hàng năm bà vẫn trở lại Ấn Độ để tổ chức các khóa huấn luyện với Goenka.

Bản chất thiền vipassana (xuất phát từ Đức Phật Cồ Đàm và được lưu truyền từ thiền sư tới thiền sinh qua mọi thế hệ, Goenka-ji cũng được ngài Sayagyi U Ba Khin gốc Miến Điện truyền đạt cho) là phát triển một trí tuệ cân bằng và bình thản

trong mọi tình huống. Điều này chỉ có thể đạt được qua quan sát một cách tỉ mỉ những cảm giác thể lý. Qua các kinh nghiệm cảm giác thể lý phát xuất từ bản chất vô thường, vô ngã và không thỏa mãn đích thực để phát triển trí tuệ.

Sau khi tuyên thệ giữ năm luật giới (không nói dối, không sát sinh, không quan hệ tình dục bất chính và không lạm dụng chất gây nghiện). Bà đã tham gia một khóa luyện tập mười ngày nữa. Trong ba ngày rưỡi đầu tiên bà luyện tập anapana, (tập trung trí tuệ vào hơi thở) để được thanh thản rồi tập trung tư tưởng vào từng sự việc riêng rẽ. Colleen cho biết: "Việc này giúp phát triển ý thức (Samadhi). Chúng tôi chọn ý thức vì ý thức rất hiện thực và cũng muốn tập quan sát thực chất bản thân mỗi chúng ta, loại bỏ tưởng tượng, suy luận và thị thức sang một bên."

Vào buổi chiều ngày thứ tư, Thiền Minh Sát được trình bày. (vipassana có nghĩa là quan sát sự vật đích thực.) Tập trung chú ý vào quan sát thân thể. Trong năm ngày, thiền sinh quan sát các cảm giác thể chất và bất kỳ những gì xuất hiện nơi trí tuệ. Colleen cho biết: "Bằng cách quan sát giác quan, chúng ta có thể quan sát được con người toàn diện. Theo Đức Phật, bất luận điều

gì nổi lên trong trí ta đều truyền sang cảm giác. Khi những “cảm giác bất chính” như hờn giận nổi lên, nếu chúng không được nuôi dưỡng hay tăng cường thêm nhiên liệu, chúng sẽ mất hết sinh khí và tan biến. Ta cảm nghiệm được điều này nơi cảm giác. Bằng cách thấu hiểu bản chất vô thường của nó. Ý thức có thể chuyển động liên tục xuyên suốt các phần thể lý; hay có thể lan tỏa ra toàn thân, hoặc lập đi lập lại qua hai cách đó.”

Ngày thứ mười, tập trung vào thực hiện metta (lòng từ bi). “Sau khi đã thanh luyện trí tuệ đến một mức độ nào đó, thân xác tràn ngập những cảm xúc yêu thương, từ bi và đôn hậu với mọi người. Một nguồn tình yêu tự nhiên lan tỏa khắp thân xác, lan sang trí tuệ, sau khi đã thoát khỏi mọi căng thẳng và những suy nghĩ bất chính. Qui trình này sẽ phát triển một cách tự nhiên mỗi khi chúng ta bước đi trên chánh đạo.”

Kỹ năng thiền được trình bày trong các khóa huấn luyện này dựa trên Kinh Satipatthana Sutta. (pali) theo giáo lý trên: ý thức của con người tự bản chất hoàn toàn trong sạch. Tuy nhiên trong quá trình cuộc sống chúng ta đã làm dơ bẩn nó (tỉ dụ như: tham lam, thèm muốn và ghen ghét) nhưng qua luyện tập ý thức cộng với



trí tuệ và qui trình thanh luyện hoạt động nhờ đó trí tuệ tự nhiên sẽ được tinh luyện. Một khi chúng ta nghiệm được vô thường, chúng ta nhận ra mọi sự sẽ mau qua và chẳng còn gì để bám víu và như thế bình thản sẽ phát triển.”

Theo Colleen nhận định thì: thuyết pháp của Goenka nhằm động viên “thư giãn lý thú” – Cố gắng mang đặc tính thư giãn hơn là tạo ra căng thẳng. Bà cho biết. “Vipassana có nghĩa là chú ý đến thực tại luôn thay đổi trong cơ thể. Với một trí tuệ được thoát khỏi mọi tham lam và ghen ghét, chúng ta có thể chấp nhận thực tại này ngay trong giây phút hiện tại. Khi trí tuệ ta được giải thoát khỏi những lôi kéo, hay bám víu vào những gì chúng ta thích và dẹp bỏ những điều đó. Nhổ sạch những khuynh hướng đó ngay tận gốc rễ trí tuệ sẽ đem lại hạnh phúc và an bình.

Sự sao chép trung thực nhất các giáo lý nguyên thủy của Đức Phật – đã bị thất lạc hay mai một do những ảnh hưởng khác tại Ấn Độ, lại được gìn giữ nguyên vẹn tại Miến Điện. Tuy nhiên, từ xưa cho đến thời đại chúng ta, những giáo lý chỉ mới được truyền đạt cho các nhà sư (nghĩa là nam giới) ngày nay chúng ta thấy ứng nghiệm lời tiên tri đã 2.500 năm trước sau khi Đức Phật

nhập Niết Bàn là: Phật pháp có thể được truyền bá không theo một thông lệ nào đến một số các tín đồ tận các quốc gia xa xăm. Nhưng đối với Goenka và các thiền sinh của ông, sự trong sáng của truyền thống vẫn còn là điều quan trọng có hạng. Không có gì phải thêm vào hoặc bớt đi cả. Colleen nói: "Sức mạnh hiện tại ở lòng trong sáng." Tinh thần này đã được làm sáng tỏ khi cá tính của chính bà đã không thâm nhập hay tô màu điều bà đã phát biểu.

Điều thật thú vị là, chính kỹ thuật hiện đại đang mang theo hình thái nguyên thủy và nội dung những giáo lý đó đến khắp nơi trên thế giới. Nhờ những băng nghe nhìn, hàng ngày Goenka đã trình bày được những lời huấn đức và những bài diễn văn và các trợ lý thiền sư cũng có thể bám sát thiền sinh trong các buổi họp hàng ngày.

Từ năm 1982, Goenka đã cắt cử năm mươi sáu nữ trợ lý thiền sư trên khắp thế giới. Hai mươi trong số đó đang thuyết pháp cùng với chồng; bảy người đang thuyết pháp độc lập. Với mạng lưới thông tin như hiện nay thuyết pháp theo từng cặp là thuận lợi hơn cả. "Vì chúng ta đang giới thiệu việc thực tập này cho

người đời. Và với cách thuyết pháp chung với nhau như thế chúng ta có thể động viên họ trở thành những người chủ nhà lý tưởng." Bà chỉ ra, "Ý tưởng liên quan đến các nữ thiền sư rất có thể chưa phải là một đổi mới trong thời đại chúng ta, vì mặc cảm tự cao tự đại hay mặc cảm thua sút cũng chỉ đơn giản là những trò chơi thuần túy thuộc bản ngã, có thể bị tan biến một khi chúng ta bước đi trên chánh đạo."

Tuy nhiên trong suốt những khóa thiền, các thiền sinh nam nữ cũng đã được cách ly hoàn toàn – họ có phòng ăn và phòng ngủ riêng và đôi khi còn có cả phòng thiền riêng biệt nữa. – để giảm thiểu đi những lo ra chia trí và để cho ta có thể dễ dàng kiểm chế được cửa sổ giác quan nhằm chỉ để tập trung tra vấn lương tâm mà thôi." Yên lặng tuyệt đối được duy trì nơi tất cả các thiền sinh. Các kỹ thuật được trình bày mang tính phổ quát, khoa học, thực tiễn và không thần thánh hóa. Thiền sư chỉ là người hướng dẫn và thiền sinh phải hoàn tất công việc của mình, nhưng mọi người chỉ cần có kiến thức trung bình cũng có thể hoàn thành được việc. Những người thuộc đủ mọi lứa tuổi, sắc tộc, quốc tịch và tôn giáo đều học tập với Goenka (kể cả Phật giáo Tây Tạng, Thiên Chúa Giáo, Do Thái Giáo và Ấn Độ Giáo, Jains,

Parsis Và Hồi Giáo). Sự trở lại đạo không là không cần thiết mà theo Colleen nhận định, “một sự trở lại mang đầy ý nghĩa đó là sự chuyển biến từ ô uế trở thành trong sạch. Và từ bất hạnh trở thành hạnh phúc mới là điều có ý nghĩa,”

“Chúng ta có thể tự biến đổi bản thân chúng ta, bản chất của chúng ta đâu có cố định. Chúng ta có thể thoát khỏi những phản ứng mù quáng, thoát khỏi giao động.” Kỹ thuật thiền mở cho chúng ta tiến tới vô thức, để cho toàn bộ trí tuệ ý thức trở lại. Bình thường, dốt nát tạo hàng rào cản giữa ý thức và vô thức. Hiện giờ những hành vi quá khứ đang tồn tại trong tiềm thức của chúng ta, chúng tô màu cho nhận thức suốt cả ngày. Nhưng bằng cách kiên trì quan sát các giác quan thể chất, chúng ta có thể thâm nhập sâu hơn vào toàn bộ trí tuệ của ta. “Với mức độ giác quan, chúng ta tạo ra một mớ khúc mắc (kankaras), hay những tư tưởng phản kháng. Cũng với mức độ giác quan đó chúng ta có thể hóa giải được các khúc mắc đó. Mục tiêu của chúng ta là bình yên, kinh qua tất cả những thăng trầm trong cuộc sống hàng ngày. Hành động lúc đó sẽ phát sinh từ trí tuệ cân bằng trên một cơ sở tích cực. Colleen cho biết, “Một khi chúng ta đã có hạnh

phúc và khỏe mạnh, chúng ta sẽ dễ dàng ảnh hưởng tích cực đến tất cả mọi người khác.”

Việc tập luyện Vipassana luôn nhấn mạnh đến luân lý, (Sila) tập trung đúng mức, (sila samadhi) và rồi tập trung đến khôn ngoan cả ba đều hỗ trợ lẫn nhau. Theo Colleen suy nghĩ, “Có thể phát triển ở một mức độ nào đó sự tập trung tư tưởng mà không cần phải có luân lý, nhưng một khi bạn cần phát triển khôn ngoan, thì luân lý lại là điều cốt yếu. Những hành động vô luân luôn tạo dao động nơi trí tuệ và nếu chúng ta cứ tiếp tục thực hành, tuân thủ các luật giới sẽ trở thành ngày càng tự nhiên và tùy hỉ. “Không ước chế, không cấm cản hành động – đó là trung dung chi đạo đức Phật đã dạy” Chúng ta càng tinh luyện trí tuệ bao nhiêu thì càng hài lòng với những gì chúng ta hiện có.” Hạnh phúc phát xuất từ nội tâm và sự hài lòng bên ngoài không ngại đến kích thích. Và Colleen kết luận, “Nghệ thuật sống đích thực, chính là tận hưởng cuộc sống với ý thức trọn vẹn và bình thản hoàn toàn.”

Mùa Đông năm 2000

Trong mười lăm năm qua tại Châu Á, Châu Âu cũng như Châu Mỹ, Colleen đã nhận thấy rõ lên mỗi quan tâm đều đặn và đáng khích lệ đến công việc truyền bá Thiền Minh Sát vipassana do các thiền sư Ấn độ yêu quý của bà, đặc biệt là thiền sư S.N. Goenka. Các trung tâm thiền mọc lên khắp nơi trên thế giới như nấm gập mưa. Riêng tại Bắc Mỹ có đến năm trung tâm mới được thành lập. Trong giai đoạn phát triển này, gần năm trăm người (một nửa là phụ nữ) đã nhận được quyền thuyết pháp trong các khóa huấn luyện thiền, hàng năm trên toàn thế giới đã có tới khoảng năm mươi ngàn người tham gia các khóa huấn luyện nói trên – tại châu Âu và châu Mỹ cũng như tại các nơi xa xăm hơn như Liên Bang Nga và Mông Cổ.

Colleen Schmitz cho biết, “Thật tuyệt vời được thấy biết bao nhiêu người trên khắp thế giới rất ngưỡng mộ bản chất Phật pháp phổ quát.”

Riêng tại California, một sự tiến triển tương tự như thế đã thúc bách Trung Tâm Thiền Minh Sát Vipassana tái bố trí đến một nơi rộng lớn hơn trên một khu đất rộng 110 mẫu tây tại Sierra Nevadas ở độ cao ba ngàn bộ, khoảng ba mươi phút lái xe từ cửa

nam đường dẫn vào công viên Quốc gia Yosemite, với cánh đồng cỏ phủ đầy hoa dại, vườn cây ăn trái, cầu cống và các con suối chỉ có nước chảy vào mùa mưa và nhiều mẫu cây rừng sồi, thông, chà là và manzanita.

Mỗi tháng trung tâm thường tổ chức hai khóa huấn luyện mười ngày đón tiếp khoảng 140 người tới tham dự. Cũng có những khóa nâng cao dành cho những người đã thực hành thiền trong nhiều năm – Các khóa Kinh Satipatthan sutta và các khóa huấn luyện kéo dài từ ba đến hai mươi ngày. Cũng có một dự án xây dựng một “Quần thể Chùa Chiền” với nhiều phòng dành cho từng người hành thiền tại đây. Khi nào quần thể này được hoàn thành, trung tâm sẽ bắt đầu tổ chức các khóa huấn luyện ba bốn mươi ngày.

Một sự phát triển kỳ diệu trong những năm qua đó là các khóa huấn luyện dành cho các tù nhân, trước tiên tại Ấn độ, nhưng hiện nay cũng đang gia tăng tại Mỹ và nhiều nơi khác. Khóa huấn luyện đầu tiên dành cho tù nhân đã được tổ chức vào tháng 11 năm 1997 do thiền sư Goenka-ji điều hành tại nhà tù Tihar Delhi, một nhà tù rộng nhất Á châu. Sau khi khóa học kết thúc, ông

Kirin Bedi, Giám đốc nhà tù, rất nổi tiếng vì cách nhìn xa trông rộng của ông đã dành riêng một tòa nhà dùng vào việc tổ chức các khóa thiền vipassana và từ đó đến nay vẫn được duy trì đều đặn. Các nhà tù khác tại Ấn độ cũng bắt chước sáng kiến đó. Một cuốn phim nổi tiếng có tên, *Doing Time, Doing Vipassana* được hai nhà làm phim gốc Do thái do hãng phim Karuna phát hành, năm 1998 đã đoạt giải Ngọn Tháp Vàng tại liên hoan phim quốc tế San Francisco. Và được trình chiếu trong nhiều tháng trời tại rạp chiếu bóng Roxie San Francisco. Đài BBC cũng đã có dự án trình chiếu.

Colleen Schmitz đã so sánh Phật pháp như một đại dương bao la, “Phật pháp thật rộng rãi bao la và sâu thẳm vời vợi.” Lòng nhiệt tình trong thực hành thiền của bà, nhất là đối với các khóa huấn luyện hành thiền dành riêng cho chính bản thân bà đã không bao giờ suy giảm. Bà cho biết, “Phật pháp vẫn tiếp tục hướng dẫn tôi từng bước một, mỗi bước tôi đi lại dẫn tôi tiến xa hơn, dạy cho tôi ngày càng nhiều hơn, soi sáng tôi để vững bước tiến tới.” Bà cho biết tiếp, “Điều rõ ràng là những kết quả bạn thấy được rất tương xứng với công sức bạn đã bỏ ra và càng thực hành bao nhiêu thì hiểu biết của bạn càng gia tăng bấy nhiêu.”



Colleen Schmitz coi mình như là người chỉ đường cho bước phát triển này, bà tin chắc một điều, một khi mọi người tiến tới, chính Phật pháp sẽ trở thành thiên sư cho họ, chứ chẳng phải là một người ngoài nào khác. Bà cho biết, “Quan điểm của tôi về vấn đề này sẽ chẳng bao giờ thay đổi.”

Bà cùng với người chồng đã được dành cho địa vị lãnh đạo Trung Tâm Thiền California, “Nhưng đâu phải là trung tâm “của chúng tôi” hay “của tôi.” Các khóa huấn luyện vẫn tiếp tục được tổ chức miễn phí, cũng không cần đến một khoản chi phí nào dành cho các thiền sư hay nhân sự điều hành trung tâm.

Ayya Khema

Với đầu hớt trọc và áo cà sa màu vàng, Ayya Khema (“một phụ nữ sáng giá”) đến độ chín mùi, tính tình vừa nghiêm khắc pha lẫn ngọt ngào, toát ra là một con người đầy nghị lực và thâm tín tuyệt đối. Bà thường hay nói: “Nếu các bạn muốn đi đây đi kia và lại có phương tiện trong tay và không muốn mất thì giờ thì tại sao chúng ta lại không chú ý đến điều đó” đó là điều bà thường hay nói và cũng là điều bà luôn làm như thế. Nơi Ayya muốn vào là Niết Bàn, hay Nibbana, là từ Pali như bà thường hay sử dụng.

Nibbana có nghĩa là, một nơi được giải thoát khỏi bùn lầy và cạm bẫy trong trí tưởng tượng của ta và tất cả những gì có liên quan. Nibbana cũng còn hàm ý sự bình an nội tâm tuyệt đối có được do thâm nhập vào tận chân lý của sự vật vô tận, không thể tránh khỏi và luôn biến đổi.

Ayya cho biết: “Vũ trụ luôn biến đổi liên tục, lại còn thu nhỏ lại và mở rộng liên miên. Trong cái nhịp điệu đó ta có thể trông cậy vào điều gì được đây? Có gì cố định để cho bạn bám víu vào? Bạn muốn cầm tinh ngôi sao nào đây? Ngôi sao này liệu có khá hơn ngôi sao tiếp theo hay không? Tất cả đều chuyển động. Chẳng có gì bền vững cả.”

Ayya khẳng định, nếu giây phút nào bạn nhận ra điều đó chính là giây phút giải thoát và chính giây phút đó cũng chẳng phải quà tặng từ trời cao. “Như một chiếc áo khoác vàng ánh hạnh phúc.” Không phải vậy đâu, Ayya luôn khẳng định Niết Bàn chỉ được trao bạn do kết quả của công việc lao nhọc lâu dài và vất vả. “Cho tới khi vết nhơ cuối cùng do tội bất chính đã được gỡ bỏ.” Điều bà ám chỉ về “điều bất chính” là thèm khát và dính bén quá độ. Và chúng ta không thể rời bỏ chúng một giây phút nào cả. Khi

hành động, chúng ta cần để tâm lưu ý đến chúng, “Chúng ta phải biết rõ những gì chúng ta đã làm để có thể nhắc đi nhắc lại nhiều lần”. Đây là một công việc không dễ dàng gì bà thường đề cập đến thường xuyên – một công việc khó khăn thuộc về ý thức. Bà cho biết: “Thiếu ý thức, những thực trạng bất hạnh sẽ sinh sôi nảy nở và cũng chính vì thế ta thấy rất ít người hạnh phúc, bà nhấn mạnh bằng chính những lời của bà khớp với những lời của nhà thông thái Ấn Độ Ramana Maharshi: “Hạnh phúc và bình an không phải được ban tặng ngay từ lúc mới sinh. Chỉ những ai cố gắng liên tục trong cuộc sống mới đạt được mà thôi.”

Ayya sinh tại Bá linh vào năm 1923 trong một gia đình Do Thái. Mười bốn tuổi Bà đã phải chạy trốn Phát Xít Đức sang Scotland và gặp lại cha mẹ tại Trung Quốc. Bà đã theo học trung học tại Scotland và đại học tại Thượng Hải, lập gia đình hai lần, có hai con và đã sống tại nhiều quốc gia khác kể cả Ấn Độ và Hoa Kỳ và vào năm 1964 bà di chuyển sang Úc. Kinh nghiệm đầu tiên về luyện tập tinh thần bà có được tại Sri Aurobindo Ashram, bang Pondicherry Ấn Độ. Nhưng cuối chính truyền thống Phật giáo Đại thừa đã thu hút bà mạnh mẽ và bà đã qua sống một thời gian tại Miến Điện, Thái Lan và Sri Lanka, bà đã thọ giáo với một số thiền

sư nổi tiếng. Năm 1978, tại Wiseman Ferry, NSW bà đã thành lập một tu viện trong rừng theo truyền thống Đại thừa mang tên Wat Buddha Dhamma, bà đã sống và thuyết pháp tại đó năm năm, trong thời gian đó bà còn đi chu du khắp nơi trên thế giới diễn thuyết về Phật pháp. Năm 1982 bà lại thành lập một Trung Tâm Thiền Viện Quốc Tế dành cho phụ nữ gần Colombo, Sri Lanka. Một trong những thiền sư quan trọng nhất của bà là Đại đức Nannarama Malia Thera trụ trì tại tu viện Mitirigala Forest. Bà được thượng tọa Narada Maha Thera xuất gia làm Ni Sư (nữ tu Phật giáo). Ông trụ trì tại Chùa Vajirarama tại Sri Lanka vào năm 1979.

Hiện nay bà cho biết, "Tôi không được rõ sự việc xảy vào thời điểm đó, nhưng quả thực đó là một điều tuyệt vời nhất tôi chưa từng bao giờ thực hiện được." Giây phút tôi nhận áo cà sa và xuống tóc, tôi cảm thấy, "Ô hô! Sao mà tuyệt vời thế! một điều chưa từng xảy đến với tôi từ xưa đến giờ". Nó ám chỉ việc loại bỏ toàn bộ những trở ngại cuối cùng để bà có thể sống trọn vẹn trong cái không gian tinh thần Phật pháp. "Đây là một loại chuyện tình không làm ai thất vọng cả. Một loại chuyện tình trong đó tình nhân không thể bỏ trốn hay đi theo một người nào

khác... không tùy thuộc vào bất kỳ một con người hay chết, cũng như một con người không hoàn thiện nào." Đây chính là một tương quan không đòi hỏi chúng ta phải được yêu. Mà chỉ yêu cầu chúng ta cố gắng quan sát, mở toàn bộ nhận thức của chúng ta ra để nhìn xem những gì đang xảy ra ngay tại đây trong chính cuộc sống chúng ta. Khi chúng ta nhìn thấy rõ ràng và toàn diện thì cuộc tình này sẽ xuất hiện." Lòng nhiệt tình và nghị lực của Ayya trong những ngày này chủ yếu đang hướng tới Parappuduwa, một hòn đảo dành cho các nữ tu quốc tế bà thành lập tại Sri Lanka vào năm 1984. Tọa lạc ngay giữa một cái hồ tuyệt đẹp do chính quyền Phật giáo ban tặng. Các Phụ nữ trên khắp châu Âu, Á châu và nước Mỹ đã qui tụ đến đây trong một thời gian từ ba tháng đến một năm hoặc dài hơn để sống cuộc đời một nữ tỳ kheo. Họ có thể được xuất gia làm nữ tỳ kheo hay thực tập làm upasikas tuyên thệ tám luật giới. Tất cả các thành viên trong đoàn thể tuân giữ cùng một lịch trình mỗi ngày. Bắt đầu từ 4.00 sáng, hành thiền sáu tiếng mỗi ngày, làm việc, nghiên cứu kinh Phật, niệm Phật nghe những bài diễn thuyết về Phật pháp và tham gia thảo luận.

Mỗi ngày vào lúc 8.00 tối, sau giờ thiền ban chiều và tụng kinh, Ayya trình bày một bài nói chuyện về một vài khía cạnh trong những lời dạy của Đức Phật hay về cuộc sống trong đoàn thể. Một buổi tối nọ bà đề cập đến sự cố gắng đích thực, bà nói. “Chỉ có một thời điểm duy nhất tồn tại và đó là giây phút hiện tại. Tương lai không tồn tại. Điều đó tồn tại trong tưởng tượng của mỗi người... tất cả chỉ xuất hiện trong một ngày và nếu chúng ta không cố gắng, chúng ta đã lãng phí nguyên cả ngày đó. Nếu chúng ta để mất một ngày, chúng ta phải bị phạt vì đã để lãng phí một cuộc sống của một con người tốt.”

“Cố gắng sẽ được ban thưởng thích đáng. Chỉ cần ta cố gắng, tức khắc ta đã được ban thưởng ngay. Nếu chỉ có cố gắng hơn bình thường một chút, trí tuệ ta sẽ tăng trưởng thêm và nếu ta giữ cho trí tuệ tăng trưởng thêm liên tục, nó sẽ mở rộng ra. Và nếu như chúng ta vẫn tiếp tục cố gắng, cuối cùng thì trí tuệ sẽ mở rộng ra đến một mức độ không thể trở lại tình trạng cũ được nữa. Lúc đó trí tuệ trở thành uyển chuyển, dễ uốn nắn, trải rộng ra, trong đó ta có thể thấy được toàn bộ hơn là chỉ một đốm nhỏ trong vũ trụ mà mỗi người chúng ta đang chiếm chỗ, chỉ bằng đầu một chiếc kim gút.”

Nhưng cố gắng phải liên tục và trường kỳ, bà nói tiếp. Và không phải điều chúng ta làm là quan trọng, mà chính là chúng ta làm điều đó ra sao. Nếu một việc làm được thực hiện với ý thức toàn tâm toàn lực và không kìm hãm bản ngã, lúc đó hành động như thế là đúng. Vào cuối ngày Ayya yêu cầu chúng tôi tự kiểm thảo lại mình: chúng ta đã cố gắng hơn ngày hôm trước chưa, hoặc chúng ta có lãng phí thời gian không? Nếu như thế, không có gì phê phán. Ngày hôm sau một cuộc sống mới bắt đầu. Mỗi ngày đều có sự phấn khởi, sự nhẹ nhàng và niềm vui riêng của nó. Một cuộc sống thánh thiện không thể chạy đều đặn mà không có niềm vui, tương tự men trong bột. Không có niềm vui thì cuộc sống thánh thiện cũng không thể đạt đến đỉnh cao. Vì thế cho nên hãy thưởng thức mỗi giây phút hiện tại đặc biệt là hãy cố gắng thực sự.”

Một buổi chiều khác bà nói về trí tuệ để đạt đến điều không thể đạt đến được. Vũ trụ đầy dẫy những tiềm năng khả thi về điều này chúng ta không được hiểu đại khái qua loa. Bà cho biết, không có tìm hiểu thấu đáo những tiềm năng này, thì chúng ta đã tự giới hạn mình lại. Nhưng trong lòng và trí tuệ ta vẫn tồn tại một kiến thức bẩm sinh nhiều hơn. “Thế nên tại sao lại không

lưu ý một chút đến trái tim và trí tuệ của ta? Hãy quan tâm đến chúng một chút nữa đi hãy quan sát chúng kỹ xem, đối xử với chúng như một viên ngọc quý. Bọc kỹ trong hộp với sợi len bông. Như thể một viên ngọc thật giá trị, không để cho nó bị va chạm trầy xước. Một trí tuệ bầm dập không thể ngồi thiền được". Bà tiếp tục, "Trí tuệ chúng ta được ví như trí tuệ trẻ thơ. Chúng cần phải được bảo bọc cẩn thận" và bà cho biết chúng ta là người bảo vệ và chăm sóc cho trí tuệ của ta. Chúng ta cần vun trồng những hạt giống tốt, những trạng thái trí tuệ tích cực. Chúng ta cũng cần phải phát hiện ra rằng trí tuệ bình thường không có chỗ trong phòng thiền. "Trí tuệ bình thường phải được bỏ lại bên ngoài phòng thiền, trên gối nệm ngồi thiền cần phải ý thức được là "Điều không thể thực hiện được lại chính là điều thực hiện được."

"Không được bỏ qua điều gì cả. Chẳng ai có điều gì để mà bỏ đi. Các bạn phải để mọi sự diễn tiến bình thường." Ayya khuyên nhủ chúng ta như thế. "Trí tuệ được đem đến phòng thiền phải còn nguyên vẹn, như một đứa trẻ. Bạn chỉ cần ngồi xuống và thực hiện thôi." Bạn cần phải cởi mở hoàn toàn và thâm tín rằng bạn có thể làm được như thế, giống một đứa trẻ hoàn toàn tin tưởng,



không chút nghi ngờ hoặc khả nghi điều gì cả. “Phải có sự tin tưởng như trẻ thơ tin vào những điều bất khả thi.” Tài khéo không thể làm gì được, chỉ tổ làm rối tung tư tưởng và trí tuệ và tất cả những điều đó cần được tổng khứ ngay. Không có chỗ dành cho giáo lý của Đức Phật nếu còn bất kỳ điều gì đó rối bời trong trí tuệ. “Chúng ta có thể am tường bất kể bài thuyết pháp nào của Đức Phật và vẫn không có gì lạ xảy ra. Trí tuệ cần được phân tán rộng thêm đến độ chúng ta có thể am tường được sự hiện hữu phổ quát. Và rồi cả thực tế tương đối nữa. Trong đó chúng ta đang sống sẽ không để lại một dấu ấn nào sót lại.”

Ayya thường nói là toàn bộ cuộc sống tinh thần là một qui trình tự nhiên diễn ra, một qui trình quan sát điều gì xảy ra nơi bản thân ta và để cho nó tự diễn tiến. Quan sát và để diễn tiến tự nhiên, “Không còn sự lựa chọn nào khác. Điều đó sẽ dễ dàng hơn khi không còn có một lựa chọn nào khác. Nếu sự bình yên là mục tiêu chúng ta nhắm tới, thì từ bỏ lại là phương tiện để thực hiện mục tiêu đó.” Thế nên hãy dẹp bỏ đi bất kỳ những gì chúng ta đang bám víu vào. Và hãy để ý đến tính vô thường trong vạn vật. Để được hưởng một giây phút tự do, hãy dẹp bỏ tất cả những vấn vương trong đầu. Chúng ta không cần phải lo lắng

điều gì sẽ xảy đến sau cái chết, điều cần thiết chỉ là giây phút hiện tại và trong giờ hấp hối. “Điều này chúng ta có thể thực hiện được bằng cách kinh nghiệm qua thực tế. Nếu như chúng ta để cho mọi sự tự rơi rụng và dẹp bỏ dần dần. Mỗi ngày, một điều nhỏ mọn... toàn bộ cuộc sống này được nhắm tới để thâm nhập vào trí tuệ. Mỗi ngày là toàn bộ cuộc sống của chúng ta.”

Mùa Đông năm 2000

Ayya Khema viên tịch ngày 2 tháng 11 năm 1997. Sau khi đã trải qua căn bệnh ung thư vú mười bốn năm. Bà không tiết lộ cho ai biết bệnh tật của bà cho đến khi phải thực hiện giải phẫu vào năm 1993, khi đó sự đau đớn đã ảnh hưởng đến công việc thuyết pháp của bà. Bên vú phải đã bị cắt bỏ. “Thực sự là cuộc đại phẫu thuật.” Người kế nghiệp Phật pháp của bà, ngài thượng tọa Nyanabodhi đã viết cho tôi khi còn ở nước Đức, “Nhưng bà đã bình phục và tiếp tục cống hiến cho chúng tôi thêm bốn năm nữa, rất có thể là bốn năm độc đáo nhất của đời bà.”

Vào năm 1989, nhiều năm sau khi tôi được gặp bà, Ayya đã thiết lập được Buddha Haus tại một vùng đồng nội bên Đức miền Nam Munich. Trước đó nơi này là một nông trại, chỉ trong một thời

gian ngắn đã được biến thành một trung tâm dành cho các cuộc hội nghị và tổ chức các khóa huấn luyện thiền. Tại đây, hàng ngàn thiền sinh đã được nghe giọng nói rõ ràng, có một không hai của bà đang làm sáng tỏ cái tâm của Phật pháp. Nyanabodhi cho biết tiếp: “Bà đã truyền đạt toàn bộ Phật pháp, không chỉ thuộc phạm vi trực giác, phần động tính (male) của Phật pháp mà còn cả phần tĩnh nữa (female). Và điều này quả là vô cùng khác thường ở tại thế giới Phật giáo Tây phương.” Được thiền sư của bà động viên, ngài thượng tọa Nannarama Mahathera đã nói với bà, “Hãy sang Phương Tây và giảng đấng Jhanas.” Ayya thực tế đã bắt đầu giảng cách hành thiền một cách chính xác với nhiều chi tiết chưa hề được nghe thấy bao giờ tại Phương Tây”.

Tính chất thiên tài của một vị thiền sư nơi bà được thể hiện nơi khả năng diễn đạt bản chất giáo lý Phật giáo bằng văn xuôi đơn giản và thực tế.” Theo lời Sandy Boucher viết trong lời tựa cuốn tiểu sử tự thuật về Ayya vừa mới xuất bản mang tựa đề (*I give you my life*, Nhà xuất bản Shabhala, 1998) “Bà đã thuyết giảng mà không cần ghi chép hay nguồn tài liệu nào cả. Diễn giải thường xuyên theo các Kinh Phật, thuyết pháp rõ ràng minh bạch và mạnh mẽ, mắt nhìn chinh phục toàn bộ cử tọa.”

Thuyết pháp của bà về Jhanas "là phần gây ngạc nhiên bất ngờ và cũng gồm nhiều khía cạnh gây tranh luận nhất." Leigh Nbasington, một thiền sinh người Mỹ theo bà trong nhiều năm và là một trong số rất nhiều thiền sinh bà đã cho phép thuyết pháp trước khi bà mất đã cho tôi hay "Hình như tôi là người Mỹ duy nhất dám cả gan thử giảng về Jhanas". Chỉ trong những lần phỏng vấn riêng lẻ những thông tin chi tiết về cách thức chèo lái những hiện trạng cậu ta cho hay, "Ayya đã nghe chúng tôi mô tả điều gì đã diễn ra trong suốt cuộc ngồi thiền và chỉ rõ điều gì có lợi và điều gì là tận số hoặc nghị lực lãng phí."

(Trong một cuộc đàm đạo về Jhanas với các nhà biên tập cuốn *Inquiring Mind*, xuất bản vào mùa hè năm 1996, người ta đã hỏi Ayya Khema về những khuynh hướng thường được nghe ngược lại với (absorption) có liên quan đến "xuất thần" hoặc "thôi miên" Ayya Khema trả lời trong cách Absorption chúng ta không chiếu rọi bản ngã chúng ta vào thực tế. Chúng ta chỉ nếm thử được một chút kinh nghiệm về sự trống rỗng nơi bản ngã... Và chỉ có một cách duy nhất chúng ta được giác ngộ chính là khi chúng ta cảm thấy hay kinh nghiệm thấy được không có ai ở tại nhà cả").

Theo lời Leigh Brasington Ayya “Thực sự có khí thế rất riêng của bà,” trong những khóa huấn luyện dài một tháng hay hơn, bà bắt đầu hướng dẫn kể từ năm 1989. “Bà có thể triển khai một Kinh Phật và cắt nghĩa rất cặn kẽ. Tỉ dụ, tháng Bảy năm 1991, bà đã bỏ ra hai mươi lăm ngày để triển khai chỉ có một câu kinh Phật lẽ ra chỉ cần khoảng một tiếng đồng hồ để quảng diễn. Vì bà cho rằng đó là một trong những kinh điển quan trọng nhất trong toàn bộ luật giới Phật giáo.

“Các khóa huấn luyện dài ngày này cũng rất tuyệt vời” Leigh nói tiếp: “Trong đó chúng tôi có thể thực hiện được các cuộc phỏng vấn dài hơn và thường xuyên hơn với Ayya, chúng tôi có thể gặp trực tiếp và vào các ngày thứ tư và thứ năm trong khóa huấn luyện trong khoảng bốn mươi lăm phút. Và trong những lần gặp gỡ như thế thì thuyết pháp thực sự của bà được bày tỏ rõ nét nhất. Bà rất quan tâm đến những khó khăn tâm lý của chúng tôi. Điều thắc mắc duy nhất của bà là, “Hãy cho tôi biết về việc luyện tập thiền của các bạn”

Tháng năm năm 1994. Leigh ghi lại khóa huấn luyện hai mươi lăm ngày tại Santa Cruz, bang California. Khi ông có mặt,

ông được báo đến gặp Ayya ngay. Ông rất xúc động nhận ra những thiệt hại bệnh ung thư đã ảnh hưởng đến sức khỏe của bà như thế nào. Và được biết bà không thể thực hiện được tất cả các cuộc phỏng vấn và bà yêu cầu ông thực hiện một vài việc cho bà, “Khóa huấn luyện này bà Ayya đã dạy tôi để trở thành một thiền sư.” Ông cho biết, một kinh nghiệm khó khăn nhưng rất tuyệt vời. Cũng trong khóa huấn luyện này Ayya đã quyết định không trở lại Hoa kỳ nữa. “Bà quá mệt mỏi vì quan tâm đến qui trình tâm lý của chúng tôi.” Sau này ông còn đề cập đến và vẫn còn một khóa huấn luyện cuối cùng tại Mỹ vào tháng bảy năm 1996 tại Green Gulch Farm, Muir Beach, bang California Leigh và một thiền sinh lâu năm của bà đã thực hiện tất cả các cuộc phỏng vấn và cho dù sức khỏe của bà đã suy sụp hoàn toàn, các cuộc thuyết pháp của bà vẫn mạnh mẽ hơn bao giờ hết.

“Tôi đến thăm bà tại Đức ba tuần trước khi bà mất, Ông Leigh cho tôi biết, “Bà thực sự rất đau đớn nhưng không bao giờ nói ra. Toàn bộ thái độ của bà chỉ là, “Vâng, toàn bộ sức lực của tôi đã cạn kiệt, đã đến giờ tôi phải ra đi.” Bà không hề có mảy may bận tâm đến cái chết. Tâm trí của bà vẫn còn minh mẫn một cách lạ

lòng. Đây là một cuộc viếng thăm thật vui vẻ lạc quan mặc dù tôi dư biết là sẽ chẳng bao giờ gặp lại bà nữa.

Điều quan trọng nhất, Leigh nhớ lại tính trong sáng rõ ràng của Ayya đặc biệt là sự nhấn mạnh của bà về việc luyện tập lòng nhân ái (metta). Tại các khóa huấn luyện bà đã hướng dẫn các cuộc thiền với đề tài lòng nhân ái (Metta) rất tuyệt vời vào mỗi buổi tối. Bà tin rằng không có lòng nhân ái thì sự tiến triển thực sự trên đường thiêng liêng gặp rất nhiều khó khăn.

Một tuần trước khi qua đời, Ayya đã thành lập một dòng tu tại tu viện Western Forest và xuất gia một phụ nữ đầu tiên bằng tiếng Đức và tiếng Pali. Theo Đức Phật đã nói cách đây rất lâu, Phật pháp sẽ chỉ bén rễ sâu tại quốc gia nào khi những người dân tại đó được xuất gia bằng tiếng bản xứ của họ.

Trong cuộc sống của bà, Ayya đã viết được hơn hai mươi đầu sách. (và nhiều cuốn khác vẫn còn được viết) và phát hành hơn một trăm băng những bài nói chuyện về Phật pháp bằng tiếng Đức và hàng ngàn băng bằng tiếng Anh. Trong các bài nói chuyện, theo Nyanaboldhi cho biết, Ayya đã trình bày mục đích cuối cùng nhìn từ nhiều góc độ, gồm cả những chi tiết chúng ta

mong muốn đạt được. Trích ra từ sức mạnh của chính kinh nghiệm của bà.” Trong chương cuối cuốn tự truyện, Ayya đã viết một cách rất có ý nghĩa như sau: “Đối với tôi chết là điều đương nhiên. Tôi đang sửa soạn để biến mất.” Không còn ý định nào muốn tiếp tục hiện hữu như một bản ngã riêng biệt. Bà đã sẵn sàng không để cho điều gì xảy ra nữa. Và để cho mình tự trôi vào chốn bình an tuyệt đối tại Niết Bàn. Bà đã viết, “Đó là điều hấp dẫn lớn lao cuối cùng”

### 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 Sonja Margulies & Yvonne Rand

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

Share This Post:



 Quý vị có thể quan tâm



Nữ Thiền Sư Phật  
Giáo Tại Hoa Kỳ –  
Thiền Sư Tsering



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



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

Everest & Joanna  
Macy

📅 Tháng Tám 26, 2020 🗨️

0

📅 Tháng Tám 25, 2020 🗨️

0

📅 Tháng Tám 25, 2020 🗨️

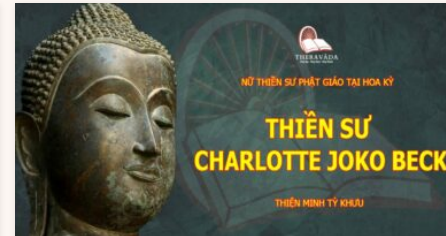
0



Nữ Thiền Sư Phật  
Giáo Tại Hoa Kỳ

📅 Tháng Tám 25, 2020 🗨️

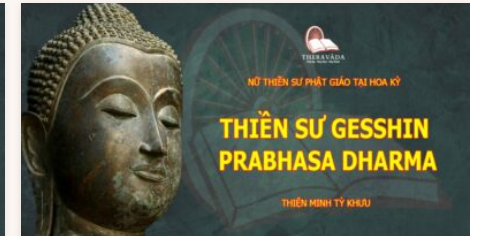
0



Nữ Thiền Sư Phật  
Giáo Tại Hoa Kỳ –  
Thiền Sư 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

## Trả lời

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

# Kho Tàng Pháp Bảo Theravāda

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

0

0

0

0

VIDEOS ++

AUDIOS ++

EBOOKS ++

ẢNH ++

0

NGÔN NGỮ ++

0

NGƯỜI THEO

DÕI ++

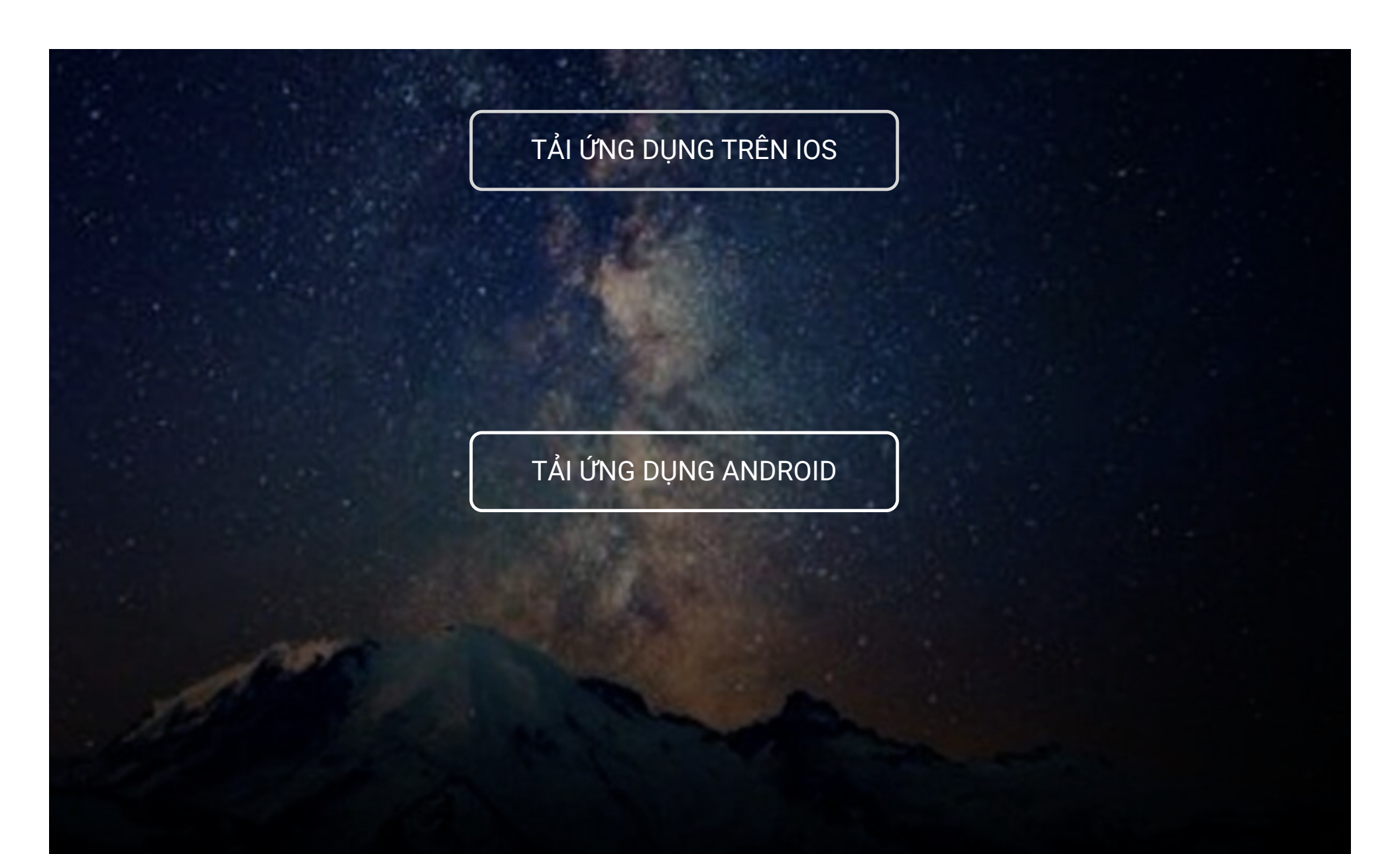
0

TỪ PALI ++

0

LƯỢT TẢI ++

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



TẢI ỨNG DỤNG TRÊN IOS

TẢI ỨNG DỤNG ANDROID

[LỚP ONLINE MỚI](#)

Xem tất cả

[TÍNH NĂNG MỚI](#)

Xem tất cả

[NHỮNG CUỐN SÁCH HAY](#)

Xem tất cả



Buổi 1: Tụng  
Tipiṭaka –  
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



[KHAIGIANG]  
Lớp Vinaya 2  
(Dvemātikā-pāḷi  
&  
Kaṅkhāvitaraṇī-  
aṭṭhakathā) –

Sư Thiện Hào (Bhik. Vāyāma) giảng  
dạy

📅 Tháng Hai 1, 2023



Video Vượt Qua  
Chướng Ngại –  
Thiền Sư Pa Auk  
Sayadaw

📅 Tháng Tám 15,  
2021 0



Video Quán  
Niệm Với Tâm  
Từ Ái | Thiền Sư  
Ajahn Brahm

📅 Tháng Tám 15,  
2021 0

## Giới Thiệu Về Theravāda

## Bài Mới Chia Sẻ

## Tác Bạch & Tri Ân

## Thư Viện Theravāda



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

100 Lời Dạy Của Thiền  
Sư Kyunpin (U Jaṭila)

100 Teachings Of  
Kyunpin Sayādaw (U  
Jaṭila)

Why You Cannot Make  
Meditation Progress – A

Dhamma mà 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

**KHÁM PHÁ HÀNG  
NGÀN BÀI PHÁP QUÝ**

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

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

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

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

Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu. Nguyên Phật-giáo trường tồn!

Trong tâm từ,

BQT Theravada.vn

Dhamma Talk By  
Kyunpin Sayadaw (U  
Jaṭila)

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

Ngài Thiền Sư U Zati  
Hướng Dẫn Rải Tâm Từ  
Metta

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

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

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

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

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

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

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



**TẢI ỨNG DỤNG  
MOBILE**



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

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



PHẬT GIÁO TH

YouTube

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

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