

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



*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa*



THERAVĀDA ▾

THƯ VIỆN ▾

PHÁP HÀNH ▾

SỬ LIỆU ▾

THÔNG TIN ▾

PHẬT GIÁO CĂN BẢN ▾



TỪ ĐIỂN

TÌM KIẾM TRÊN  
THERAVĀDA

DO Google CÀI 1



NỮ THIỀN SƯ PHẬT GIÁO TẠI HOA KỲ

BÀI PHÁP THEO SÁCH

THIỆN MINH TỶ KHUU

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

📅 Tháng Tám 25, 2020

👤 Dhamma Vy

👁️ 469 Views

💬 0 Comments

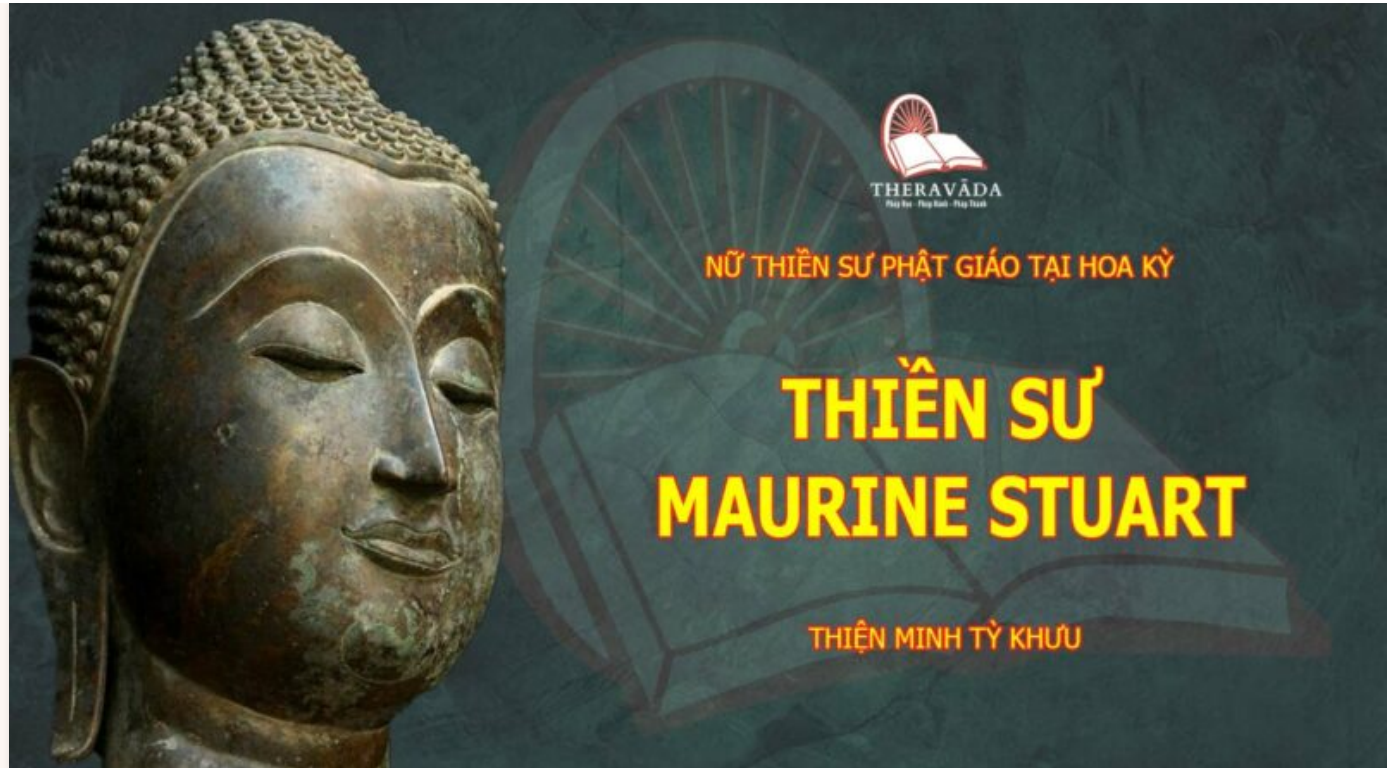
🏷️ NỮ THIỀN SƯ

PHẬT GIÁO TẠI HOA KỲ

## BÀI PHÁP THEO CHỦ ĐỀ

mở rộng | thu hẹp

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



## THIỀN SƯ MAURINE STUART

Dogen Zenji nói: “Nếu bạn không tìm được một thiền sư đích thực, tốt hơn đừng nên luyện thiền.” Ông muốn ám chỉ điều gì thế? Tôi đoán chắc rằng có nhiều cách giải thích, nhưng tôi cảm thấy trong lúc này việc luyện thiền, cho dù bằng cách nào đi chăng nữa, chính là thiền sư của chúng ta. Cuộc sống chính là luyện thiền. Nếu chúng ta chú ý lắng nghe những gì đang diễn ra – nếu chúng ta chú tâm đến tận cội nguồn hoàn cảnh cuộc sống

- ⊕ 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

cụ thể – đây chính là thiền sư đích thực của chúng ta, thiền sư đáng kính nhất. Đại thiền sư cuộc sống!

— Maurine Stuart, Đại Thiền Sư.

Chín người phụ nữ quay mặt vào chín phụ nữ khác, chân xếp bằng ngồi tựa lên những chiếc nệm thiền, mắt nhắm nghiền. Yên lặng bao trùm toàn căn phòng dài, vách ván gỗ. Cuối phòng là chiếc lò sưởi to xây bằng đá âm trong tường. Ngay trước căn phòng, trên chiếc bàn gỗ bày một bức tượng Quan Am (nữ Bồ Tát từ bi), trên đó còn cả nến và một bình bông nhỏ. Đại sư Maurine Stuart ngồi đối diện với hai dãy phụ nữ đang yên lặng ngồi thiền. Nữ Đại Sư đã băng qua khắp đất nước Hoa Kỳ đến từ Massachusetts để tổ chức cuộc huấn luyện Thiền định (Zen) cho các phụ nữ tại California.

Vài giờ trước đó, nơi đây còn là một căn phòng khách rộng lớn bày biện đủ thứ nệm thiền và ghế ngồi, đèn và bàn kê cả tấm thảm trải trên sàn nhà. Lúc này đã được dọn sạch chỉ còn để lại hai dãy nệm thiền màu đen trên sàn nhà lát gỗ. Tiếng chuông điểm ba hồi báo hiệu giờ hành thiền đầu tiên bắt đầu.

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

Mọi sự đều thnh lặng và bất động. Căn phòng đã biến thành một phòng hành thiền (Zendo).

Cởi bỏ bộ đồ đi đường ra, bà khoác vào chiếc áo cà sa vải phin nỡn đen có viền vải trắng nhạt ngả sang màu xám và với lọn tóc điểm bạc buộc thành đuôi trên bờ vai rộng. Đại sư ngồi đó giữa chúng tôi trong buổi hành thiền đầu tiên. Chúng tôi quy tụ lại đây gồm đủ mọi hoàn cảnh xã hội và mọi truyền thống Phật giáo khác nhau, Maurine đã đưa ra những huấn thị nhắc nhở mở đầu bằng cách nhấn mạnh tầm quan trọng trong việc chúng ta chấp nhận và tôn trọng những nhu cầu cũng như cách thức riêng của mỗi người, “Chúng ta không còn là những cá nhân riêng biệt nhưng là thành viên của một đoàn thể đang chia sẻ với nhau công việc thực hành Phật pháp. Chúng ta phải tế nhị với mọi người, gắn bó và hòa đồng với từng người trong nhóm, thích ứng không chỉ đối với những qui trình nội tại riêng, mà còn với qui trình của toàn nhóm nữa.

Đối với chúng tôi tinh thần đó hoàn toàn mới mẻ và cũng là điểm chính yếu trong việc thuyết pháp của Đại sư Maurine, bà đề cập thường xuyên đến “sự hiện diện của chúng ta” hơn là những

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

thuyết pháp của bà hoặc việc điều hành cuộc huấn luyện (Sesshin). Một khi việc thực hành đã đi vào nề nếp, bà cho biết thêm, “Hãy mở cõi lòng ra, tôi nhìn thấy tấm lòng của tôi ở giữa chị em và chị em phải cảm nhận được tấm lòng của chị em cũng đang hiện diện nơi tôi, chúng ta không được tạo ra một khoảng cách nơi thái độ chúng ta với nhau.”

Sau buổi hành thiền đầu tiên chiều hôm đó và mỗi buổi tối trong bốn ngày liên tiếp, chúng tôi cùng nhau tụng Tâm Kinh (Heart Sutra), cùng nhắc lại Bốn Lời Tuyên Thệ và Ba Nơi Nương Tựa. Trước khi đi ngủ chúng tôi vái lạy nhau, đầu cúi rạp trên những cánh tay vòng lại đặt trên sàn nhà.

Buổi sáng hôm sau, trong bài nói chuyện chính thức Maurine phát biểu: “Chúng ta là những chiến binh phụ nữ” Nữ thiền sư đọc cho chúng tôi nghe một câu chuyện về một nữ thiền sư, đã thành lập tu viện Tokei-ji. Sau khi được sự chấp thuận chính thức của Thiền sư Chokei tại Peachtree Valley cho phép thuyết pháp, Bà đã bị nhà sư trụ trì tại đó thử thách về khả năng kiến thức. Thay vì trình bày Phật pháp, ni sư chỉ đơn giản giơ lên một con dao dài độ 10 inch bà tuyên bố “Tôi là một phụ nữ thuộc

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

dòng chiến binh tôi cần đọc sách gì đây?” Nhà sư, vẫn chưa hài lòng, tiếp tục chất vấn ni sư thêm nữa. Nhưng bà chỉ yên lặng nhắm nghiền mắt lại. Sau đó một lúc bà lên tiếng, “Thiền sư có hiểu không?” lúc này vị sư hiểu ra ý nghĩa, đã mở miệng bằng những vần thơ như sau: “Bầu rượu của tôi đã nghiêng đổ vào Peachtree Valley, những con mắt say khướt nhìn thấy mười dặm đường phủ đầy hoa.”

Maurine cho biết, trước khi bà đến với chúng tôi, bà có nghe nhiều người lo sợ phải tham dự lớp hành thiền do một thiền sư Rinzai tổ chức. “Những người Rinzai gây ra nhiều nỗi kinh hoàng. Họ có thể chặt đầu bạn mà không cần suy nghĩ. Đương nhiên việc chặt đầu này không phải là chặt đầu bạn thực sự, nhưng chỉ cắt đứt những ảo tưởng của chúng ta mà thôi.” Thế nên là một phụ nữ Rinzai, tôi ngồi lại đây và thúc đẩy mạnh mẽ các bạn ngay từ buổi hành thiền chung với nhau lần đầu tiên là, “hãy cắt đứt, cắt đứt và cắt đứt. Hãy trở nên bình thường và đơn giản đi các bạn.”

Bà đề cập đến con người đích thực – một con người “Duy nhất, không giới hạn và chân thực” – được tìm thấy nơi mỗi người



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

chúng ta. “Chúng ta đến đây để làm gì?” Con người đích thực này chẳng phải là đàn ông cũng không phải là phụ nữ, không là học viên mà cũng chẳng phải là thiền sư, không phải là quá khứ, hiện tại, cũng không phải là tương lai. Nhưng chỉ là “một người vì tất cả và tất cả cho một người. Và khi nào điều này được thực hiện, thì chẳng còn phải lo lắng về những gì không hoàn hảo.” Chúng ta có thể tự do di chuyển, bất luận điều gì xảy ra, chúng ta sẽ đáp lại một cách thoải mái. “Đi đứng tự do thoải mái, di chuyển thoải mái, ăn nói thoải mái và hành động cũng thoải mái. Con người đích thực của chúng ta thể hiện ở đây, để thức tỉnh chính mình.”

Bà lưu ý chúng tôi đừng nên quá gắn bó với truyền thống Rinzai, với chính bà, hay với bất kỳ một thiền sư nào khác. “Thiền sư đích thực chính là việc hành thiền của các bạn vậy.” Ngồi trong tư thế mạnh mẽ, vững vàng sẽ cho phép chúng ta trở nên thanh lặng và bình tâm. “Trong sự thanh lặng này, một thứ thanh lặng sâu thẳm tại căn nhà này, tại phòng thiền này, cái khác biệt giữa nội tại và ngoại vi, giữa cử động và bất động đã được phân định rõ rệt. Bị thu hút vào chính hữu thể, chúng ta nhận ra ý thức của chúng ta không được tạo thành hoặc thuộc về bất kỳ một bản

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

ngã nào cả. Ý thức đó chính là một trạng thái thức tỉnh phổ quát mà mỗi chúng ta có thể tận dụng được. Trong lúc khóa huấn luyện tiếp diễn, chúng tôi cảm nhận rõ được điều này hơn bao giờ hết. Mọi người trở nên dịu dàng hơn, lanh lợi hơn, tỉnh táo hơn. Nhất là tỏ ra khoan khoái rõ ràng vì có được những giây phút gần gũi nhau như thế.”

Vào buổi sáng thứ hai trong buổi tĩnh tâm, mọi sự bắt đầu được thực hiện chung với nhau. Chúng tôi cùng ngồi thiền chung với nhau, cùng nhau tụng kinh, bách bộ chậm chậm và dùng bữa chung với nhau nhiều lần. Không ai nói với ai, chúng tôi khám phá ra được nhịp điệu và tâm trạng của mỗi người. Tất cả đều khác biệt và tất cả đều giống nhau.

Trong bài nói chuyện sáng nay Maurine nhấn mạnh đến Đạo (Tao), là đường, là lối, là chân lý. Làm thế nào chúng ta có thể khám phá được Đạo? Maurine cho biết, bằng cách chân tình hợp lại với nhau – ngồi thiền chung với nhau, cùng nhau rửa chén, cùng nhau lau nhà, tắm rửa, điều gì vượt trên lời nói và thỉnh lặng, điều đó đang được thực hiện thông qua chúng ta trong mọi lãnh vực cuộc sống, trong từng giây phút cuộc đời, trong tất cả



- 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

những gì chúng ta đang thực hiện. “Chẳng có gì ngăn cản chúng ta khám phá lẫn nhau ngoại trừ chính chúng ta, bà nói tiếp, hãy gặp gỡ nhau trực tiếp, không cần nhiều lời hay trong thinh lặng cũng tốt thôi. Hãy tìm hiểu nhau trực tiếp bằng toàn bộ bản thân mỗi người, không phải chỉ bằng khối óc mà thôi.”

Trong không khí hành thiền nghiêm túc chúng ta cởi mở cho nhau ngày càng nhiều hơn. Bà nói tiếp. “Mọi sự đã trở thành tốt đẹp hơn. Bầu trời đầy màu sắc, cảm nhận được chất liệu y phục, thưởng thức được món ăn, được nụ cười tươi tỉnh của người đồng liêu đang ngồi thiền đối diện. Khi bạn đến hành thiền với một đại thiền sư và với nụ cười nở trên môi, thật là một hạnh phúc tuyệt hảo biết mấy. Chúng ta chân thành chào hỏi nhau, không bằng lời nói hay trong thinh lặng, với mỗi tương quan sống động, chúng ta chỉ nhìn nhau là đủ.”

Sáng ngày thứ ba của đợt tĩnh tâm, căn phòng thiền mới thực sự trở thành một phòng thiền chính thống. Mọi người có thể cảm nhận được điều đó. Chúng tôi hành động thực sự như là một phần trong toàn khối – nhạy bén, khoan thai và cảnh giác cao độ. Việc hành thiền trở nên trơn tru hơn, đi bách bộ cũng

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**



nhuần nhiên hơn, chúng tôi cùng vái chào nhau, cùng nhau tụng kinh rất đều đặn. Chúng tôi cùng nhau dọn dẹp phòng thiền cùng nhau nhặt rau làm bữa. Đã là lần thứ ba chúng tôi cùng nhau ngồi thiền khi ánh sáng ban mai vừa ló rạng bên ngoài cửa sổ.

Ngay buổi sáng Maurine trích đọc trong cuốn sách Rinzai Roku, như sau: “Hãy làm cho nguồn tư tưởng còn lại đạt đến độ tìm kiếm chân lý liên tục và rồi bạn sẽ trở nên giống như đấng tổ phụ, tức Đức Phật. Bạn muốn am tường về Đấng Phật Tổ, tức Đức Phật chăng? Ngài đâu có là ai khác hơn là chính bạn đang ngồi thiền đối diện với tôi và nghe những lời tôi đang giảng dạy,” Bà cũng trích đọc vị Bồ Tát, đã nói hãy biến tâm trí bạn giống như “cây cỏ và sỏi đá”

Ngồi quay vào tường, chúng tôi ngồi nghe và biến tâm trí giống như cây cỏ và sỏi đá. “Điều gì ngăn cản chúng ta quan sát rõ ràng? Điều gì ngăn cản chúng ta trở thành những gì chúng ta có thể đạt đến? Hình như có điều chi đó bên trong chúng ta, liên quan đến bản ngã chúng ta, ngăn cản chúng ta cởi mở ra. Trở ngại này rất gần gũi chúng ta, như chính hình bóng gần gũi chúng ta vậy. Một số người trong các bạn có suy nghĩ là một khi



bạn từ bỏ mọi sự, các bạn sẽ bị rơi vào vực thẳm? Và các bạn rất ái ngại điều đó. Hãy tiến lên. Hãy chân tình làm ngơ tất cả các thứ đó, rồi bạn sẽ khám phá ra ở đó những gì tuyệt vời nhất. Luôn hiện hữu tại đó và bạn chẳng bao giờ tồn tại được nếu thiếu vắng nó.”

Bà cho biết, “Chúng ta sẽ đạt được tự do đích thực, đang lan tỏa rộng ra toàn thể vũ trụ, bằng cách ngồi thiền, bằng cách tuân thủ những quy trình thiền định. Bà ví như một vòi phun nước. Những lỗ nhỏ len lỏi trong hốc đá và nước bị dồn mạnh qua những lỗ đó. Khi đã lọt ra ngoài đầu vòi, nước sẽ phun ra. Cũng như vậy, thông qua điệu bộ vững mạnh và mang dáng vẻ hình thức, thông qua sự thình lảng lảng động chúng ta sẽ đạt đến trí tuệ thực sự minh mẫn. Một trí tuệ không bị vướng mắc với bất kỳ hình thức nào, hoàn toàn tự do triển nở, không lệ thuộc vào kinh nghiệm nào và có thể biến đổi tự nhiên. Không yêu sách, không ý thức. Bà trích trong Haiku: “Một khi bạn vừa sống động lại vừa bất động (chết) (hoàn toàn chết cho chính mình), “thật kỳ diệu biết bao cái hạnh phúc nhỏ nhoi đó!”.

Tám tháng trước đó, tôi đã từ California bay đến Massachusetts để tiếp kiến với Maurine và lưu lại một thời gian tại Cambridge Buddhist Association, Maurine đang giữ chức chủ tịch và thiền sư tại đó.

Vào cuối tháng Mười, mùa thu đã qua đi tại nhiều nơi trên đất Hoa Kỳ. Tại đây thu vẫn in hằn dấu trên mọi phía. Trên mỗi đường phố, trong mỗi lối đi, cây cối vẫn dãi bóng mát dịu một màu đỏ vàng cam giữa bầu trời trong xanh. Xen giữa Phố Brattle và Đại lộ Huron, khoảng độ 15 phút lái xe từ Quảng trường Harvard tới, Phố Sparks trải dài thẳng tắp và vững vàng. Số 75 là căn nhà cao, màu nâu xám và vuông vắn hiện rõ phía sau hàng dậu chắn màu nâu. Bên trong là những căn phòng có trần cao, được trang hoàng cân đối và rộng rãi kết hợp với màu gỗ tự nhiên tỏa sáng mọi phía. Từ năm 1979 nơi đây là trụ sở của Hội Phật giáo Cambridge (Cambridge Buddhist Association.) Maurine đang trụ trì tại đó do Elsie Mitchell chuyển giao cho, ông đã tặng căn nhà lại cho Hội. Elsie đã lãnh đạo tinh thần cho Hội từ năm 1957 khi đó, Bà cùng với D.T. Suzuki và Shinici Hisamatsu (cả hai đều giảng dạy Thiền tại Đại học Harvard) họ đã soạn thảo ra bản điều lệ cho hội. Tài liệu này rất nổi tiếng vì tính chất

không bè phái và đại kết của nó. Bản điều lệ nêu rõ hội không chỉ được thiết lập dành riêng cho Phật giáo mà thôi. Chắc chắn là không chỉ dành cho việc hành thiền Phật giáo, nhưng mở ra cho mọi người thuộc mọi tín ngưỡng. Vào bất kỳ thời điểm nào ta cũng có thể bắt gặp các tín hữu Công giáo, Hồi giáo và Do Thái giáo cùng hành thiền với nhau tại đó.

Năm 1982, với một nghi thức hết sức âm thầm kín đáo, Maurine được xuất gia Đại sư trụ trì tại trung tâm do Đại sư Soen Nakagawa, vị thiền sư bậc thầy người Nhật đáng kính của bà chuyển giao cho. Đại sư tuyên bố, "Hãy cho mọi người được biết là con đã được xuất gia Đại sư (Roshi) trụ trì hội. Và chỉ có thể thôi. Maurine không quan tâm mấy đến điều đó đã cho biết, "Đó là điều hoàn toàn thích hợp. Bà khoác áo Cà sa ngồi thiền và cho các nghi thức tiếp theo – và bà cũng trang điểm đôi chút, sửa soạn bữa tiệc và chơi dương cầm hết sức say đắm.

Nhưng tôi không biết gì về điều này cho tới buổi chiều tôi đến trung tâm, ngay sau bữa trưa chút ít, còn đang kéo lê mấy chiếc va-li lên mấy bậc thang ngay trước cửa nhà, ngay lúc đó Maurine lái xe vào lối rẽ, giơ tay vẫy chào tôi. Bên trong làn cửa thứ hai,

tôi cởi giày và được chỉ lên lầu, đi ngang qua một bức bình phong rộng trên có viết chữ Nhật. Tại một căn phòng nhỏ ngay bên trên cầu thang, Maurine xuất hiện, ôm chào mừng và mời tôi ngồi xuống một chiếc bàn thấp trên sàn nhà, cho biết bà sẽ trở lại trong chốc lát để dọn trà và bữa trưa cho tôi. Ít phút sau bà mở ra những đồ sửa soạn cho một cuộc dã ngoại không được trù liệu trước. Bà lấy ra nào rau sống Cà-rốt, rau sống tortellini (kiểu ý) đủ loại phô-mai. Bữa điểm tâm thật ấn tượng. Chúng tôi nói chuyện liên tục. Cả phòng lan tỏa sự ấm áp và lòng quảng đại – tinh thần đó lan tỏa khắp nhà và nhập cả vào việc hành thiền đang diễn ra. Đó là điều tôi phải học hỏi trong những ngày sắp tới.

Sáng nay Maurine cho biết, “Hình như tôi cảm thấy tôi đã là phật tử ngay từ kiếp trước.” Chúng tôi quay lại ngồi ngay tại chiếc bàn thấp trong phòng Maurine sau giờ hành thiền sáng sớm và điểm tâm. “Khi tôi còn rất nhỏ, mẹ tôi thường bảo, tôi luôn cần phải có thời gian kiếm 1 chỗ ngồi thanh lặng đâu đó, nhà chúng tôi là một nơi thật dễ thương, thường xuyên có nhiều người qua lại, khách đến thăm thường xuyên và rất nhiều điều diễn ra tại đây. Bà còn cho biết, “Tôi thường lấy nguyên một giỏ bánh ướp



lạnh đủ ăn trong một ngày và ra đi tìm nơi yên tĩnh để ngồi tịnh lặng. Hình như tôi luôn luôn cần có điều đó. Một lần kia tôi đi đến một cửa hàng nhỏ và bắt gặp một bức tượng Phật nhỏ xíu xinh xinh và một ít nhang, tôi mua về và thường ngồi trong phòng với mấy thứ đó. Lúc tôi khoảng tám chín tuổi. Đây là nhu cầu tôi luôn cảm thấy trong tôi: đó là cảm nhận đôi lúc cả các bạn nữa cũng phải dẹp tất cả sang một bên, chỉ cần tiếp xúc... tôi luôn luôn đi ra ngoài đâu đó, leo lên một ngọn đồi đầy gió mát, hay đến một cánh đồng mọc đầy cỏ cao ngập đầu, tôi ngồi tại đó nghe tiếng dế gáy, tiếng chim hót và khép lại mọi hoạt động tinh thần." "Ông nội tôi là một thiền sư rất tuyệt, chỉ nhìn vào lối tổ chức cuộc sống của ông là rõ. Tôi đoán chắc là ông cụ chẳng có chút kiến thức gì về Phật giáo cả. Nhưng tôi thật sự cảm thấy ông là một phật tử bẩm sinh. Ông hành động hết mực tôn trọng các sinh vật, đặc biệt là con người khi ông tiếp xúc. Ông chẳng bao giờ đi nhà thờ và coi ông là người thuộc phái bất khả tri. Đôi khi ông tự nhận mình là người vô thần. Nhưng ông luôn thể hiện một cuộc sống rất tuyệt vời. Khi có ai tới nhà thăm, ông biếu họ bất kỳ cái gì ông có. Nếu họ muốn có cái gì và ông cảm thấy họ cần, ông biếu họ ngay mà không bao giờ nghĩ đến việc đòi lại.

Ông đối xử với gia súc và với tất cả mọi người trong trang trại với mỗi quan tâm chăm sóc đặc biệt – có thể nói ngay cả đó là tình yêu cũng vẫn được. Ông nội là thiền sư đầu tiên của tôi và tôi thường đề cập đến ông trong những bài nói chuyện của tôi.”

Mỗi giao hảo thật sự đầu tiên với tư tưởng Phật giáo đến với bà khi lưu lại Paris, lúc đó bà mới 23 tuổi với tư cách là một nhạc sĩ. Nhận học bổng theo học tại Nadia Boulanger. Bà sinh trưởng tại Saskatchewan, Canada vào năm 1922 và là con một sách, cho đến lúc này bà vẫn chưa bắt gặp được bất kỳ một cuốn sách nào về Phật giáo. Tuy nhiên, một ngày nọ trên đường phố Paris bà bắt gặp một cuốn sách mang tựa đề: Tư Tưởng Đông Phương Nhập Môn (An introduction to Oriental Thought ) và bà đã đọc ngẫu nhiên cuốn sách đó. “Tôi vẫn còn nhớ rõ, một cảm nhận muốn trở nên đồng nhất với những tư tưởng đó. A ha! Có thể chứ! Tôi viết ngay vào lề sách: “Có thể chứ!” Tìm được cuốn sách là một bước ngoặt trong đời tôi. Nhưng tôi chẳng tìm được ai để hỏi cả. “Làm sao thực hiện được điều này? Điều này ám chỉ gì vậy? Bạn làm thế nào về điều này?” Toàn bộ những điều đó thực sự tựa như một thực đơn: không phải là một món ăn thực sự. Cuốn sách đã gợi cho tôi một vài điều thực hành, nhưng

không đưa đến cho tôi bất kỳ hướng dẫn nào cả. Là một nhạc công chơi dương cầm bà dư biết khả năng chơi đàn dương cầm của bà hoàn toàn lệ thuộc vào luyện tập hàng ngày. Làm sao bà có thể hiểu được toàn bộ bản thân (hữu thể) của bà mà không thông qua thực hành?

Thế nên bà chuyển lên TP. Nữu Ước để hy vọng kiếm ra được một thiên sư. Vào những năm năm mươi bà đã "có được kinh nghiệm tuyệt vời" đó là gặp được D.T. Suzuki trên TV và bà đã bị ông hấp hồn. "Tôi ngồi ngay bên cạnh ông và đã có được mối quan hệ tuyệt vời với ông."

Trong thời gian đó bà gặp và lập gia đình với Oscar Freedgood, một nghệ sĩ và cũng là một doanh nhân và thêm vào hoạt động tích cực của một nghệ nhân hòa nhạc bà bắt đầu với một gia đình. Rồi vào mùa xuân năm 1966, sau khi đã đưa ba đứa con đến trường tại khu Manhattan, bà quyết định theo một lối khác đi về nhà. Bà đang thả bộ xuống đại lộ West End thì nhìn thấy, bên cạnh tòa nhà có tấm bảng viết mấy chữ: "Hội Nghiên cứu Thiền định" bà suy nghĩ, "Đây là điều tôi tìm kiếm bấy lâu nay", bà bước vào và xin một chương trình sinh hoạt. Hai ngày sau bà

ngồi thiền lần đầu tiên với nệm(Zafu). Ba tuần sau bà theo học khóa huấn luyện thiền định lần đầu tiên diễn ra tại miền Bắc Nữu ước với Đại sư Yasutani từ Nhật Bản đến. “Và đó là điểm khởi động”.

Khóa huấn luyện diễn ra tại Trung tâm Theosophical Society và là nơi “rất hoang vu” chỉ có độc nhất một ngôi nhà cũ cùng với nhiều túp lều nhỏ trong rừng dành cho mỗi cá nhân làm chỗ qua đêm. Có một phòng khách trang hoàng tường giấy hoa văn. Trên cửa sổ có treo rèm để che bớt nắng. Và tất cả đồ trang bị nội thất đều đưa ra ngoài. Có rất nhiều người từ xưa đến giờ chưa bao giờ tham gia khóa huấn luyện thiền định. Thế nên mọi người di chuyển rất nhiều, ngó ngang ngó ngửa. Nhưng Đại sư Yasutani đã điều hành mọi sự theo cách thức “mạnh mẽ tuyệt vời của ông”. Và đã trở thành một kinh nghiệm bao trùm toàn diện với Maurine. Tuy nhiên, bà nhớ lại là sau khi kết thúc ngày huấn luyện thứ nhất, bà cũng có ý định rút lui. Bà nghĩ tất cả những cảnh tụng kinh, vái lạy lẫn nhau, tiếng người la hét, cười đùa – “rõ ràng là điên cả đám”. Nhưng vào cuối ngày thứ hai có điều gì đó đã giữ bà ở lại. Sau khi kết thúc năm ngày, “tôi đã bị mắc câu”.

Kinh nghiệm làm nhạc công đã đem lại cho bà nhiều lợi thế. Hầu như ngay từ hồi còn nhỏ khi bắt đầu chơi dương cầm bà đã quá quen với những bài tập đàn thường xuyên.. “Công việc sửa soạn vô tận, trau chuốt đến từng chi tiết và không bao giờ kết thúc. Chỉ ngồi vào tập luyện, tập luyện và tập luyện liên tục.” Mỗi ngày không có một ngoại lệ nào khác. Thế rồi bạn có thể chơi thật thoải mái. Bạn có thể tự cho mình là chơi chưa đạt. Có điều chi đó điều khiến bạn. Bạn phải sửa soạn nhạc cụ. Mọi sự phải được sẵn sàng trước khi bắt đầu công việc. Có lẽ không cần hoàn hảo tuyệt đối, nhưng ít nhất cũng phải tương đối. Vì thế bạn phải gạt bỏ tất cả điều gì khác xảy ra. Bạn hoàn toàn thoải mái là vì bạn không cảm thấy bạn đang biểu diễn. Một khi bạn thực hiện được điều gì với phong cách đó thì công việc diễn ra rất tự nhiên, không cần nhiều cố gắng, cũng như sức lực. Bất kỳ đó là công việc gì – ngồi thiền, nấu ăn, chơi dương cầm, hoặc liên lạc với bạn bè.

“Đó chính là điều tôi đang gắng sức truyền đạt cho mọi người. Chẳng có điều gì bí mật, xa vời cả, cũng chẳng mang phong cách Đông phương, Nhật Bản, Ấn Độ, Triều Tiên hay thần bí. Đó chỉ là những vấn đề căn bản đối với tất cả mọi người bất luận họ

sinh sống ở đâu trên thế gian này. Đó chính là một bộ phận tuyệt đối của mỗi một người. Bạn không cần phải suy nghĩ điều đó chỉ xảy ra ở một quốc gia hay một nơi nào khác. (Maurine chưa bao giờ đến Nhật Bản).

“Một ngày nọ, một bạn trẻ đã đến đây với con trai tôi và nói cậu ta muốn xem một ngôi chùa Đông phương. Tôi cho cậu ta hay, đây là nước Mỹ, thế nên ông bạn sẽ chỉ thấy chùa kiểu Mỹ mà thôi. Và chúng tôi đang hành thiền tại một ngôi chùa kiểu Mỹ. Chúng tôi thấy không cần phải có chùa Đông phương. Chúng tôi ngồi thiền với nệm trên sàn nhà, điều đó được du nhập từ phong cách Đông phương. Điều đó đã mang lại cho chúng tôi những tư thế thoải mái, thực tiễn và hoàn hảo. Nhưng chúng tôi không làm thế chỉ vì đó là những tư thế Đông Phương... chúng tôi có tượng Phật, nhưng bức tượng đó cũng có thể mang dáng vẻ một người Tây phương được không? Thực chất, điều thường được thực hiện tại hầu hết các thiền viện. Tượng Phật có thể với bất kỳ dung mạo nào, bạn chỉ chiêm ngưỡng bức tượng mà thôi, điều đó tùy thuộc ở bạn có ý thức được mình là ai. Tôi nghĩ đó là một khía cạnh quan trọng trong việc truyền đạt Thiền tại Hoa kỳ. Vâng,



bạn có thể thực hành như một bà nội trợ, như một bà mẹ trong gia đình. Bạn chẳng cần phải biến mất vào một tu viện”

Lenore: Tôi có nghe nói tại khóa huấn luyện thiền vừa qua bà đã thực hiện công việc bếp núc, ngồi thiền, trả lời phỏng vấn, giảng Phật pháp – thực hiện không mệt mỏi hết việc này sang việc khác. Tôi rất muốn học hỏi điều đó, thưa bà.

Maurine: Vâng, bà Lenore thân mến, chúng tôi đâu có học hỏi gì đâu. Tôi nghĩ nó tự động xảy ra thôi. Khi mà tâm trí của bạn đã tràn ngập được vấn đề rồi, nó sẽ tự động trôi dạt như bong bóng vào mỗi hoạt động của bạn. Thế nên bạn càng tiếp thu, bất luận là điều gì, điều kỳ diệu tại đây vào lúc này, thì bạn càng cố gắng được nhiều. Và nếu bạn càng cố gắng được nhiều thì nghị lực của bạn lại tăng thêm rất dồi dào. Người ta bảo tôi đã làm việc quá nhiều, coi chừng bị bệnh. Không phải vậy đâu. Mỗi công việc lại tăng sức cho công việc tiếp theo. Lúc kết thúc khóa thiền, tôi không cảm thấy mệt mỏi chi cả. Tôi rất hạnh phúc được trở về nhà và đánh một giấc ngon lành, nhưng sáng hôm sau tôi cảm thấy hăng hái hơn bao giờ hết. Chẳng thấy

có gì xung khắc. Tại các thiền viện, công việc bếp núc cũng quan trọng y như và công việc truyền đạt thiền vậy.

Lenore: Tiếp thu và rồi lại cống hiến... giống như hít thở không khí, có phải không, thưa Bà?

Maurine: Chính xác là như thế, bạn tiếp thu vào rồi bạn lại cho ra. Và bạn có thể tiếp thu được rất nhiều chỉ cần tập trung vào công việc bếp núc. Nếu như bạn thực sự ý thức được bất kỳ công việc gì bạn đang làm. Giống hệt như: lấy vào rồi cho ra.

Lenore: Thế còn cố gắng đóng vai trò gì trong qui trình này, thưa bà?

Maurine: Vâng, nếu như bạn chỉ nghĩ bạn làm điều gì đó, vấn đề sẽ nổi lên ngay. Nếu như bạn hoàn thành tốt công việc đó, chẳng có chuyện gì xảy ra. Nếu bạn lúc nào cũng chỉ bạn tâm đến công việc đó, nó sẽ hành hạ bạn ngay. Đây là vấn đề căn bản trong những bài tập đàn của tôi.

Lenore: Tập trung cố gắng rồi lại thư giãn thoải mái. Công việc tập luyện, kỷ luật và rồi lại còn để cho công việc tự chi phối bạn. Tôi vừa lóe ra trong đầu một ý tưởng tôi hình dung ra điều đó

giống như như một nhạc cụ. – phải chăng chúng ta là những dụng cụ cả hay sao?

Maurine: Hoàn toàn đúng, chúng ta là những dụng cụ. Phật pháp đang tác động trên chúng ta, Chính xác, Phật pháp tác động đến tất cả mọi người. Rất có thể một vài người trong chúng ta hơi bị lạc điệu, nhưng một khi bạn lên dây đàn lại một chút không quá căng, không quá chùng, như vậy bạn sẽ chơi nhạc rất tốt.

Lenore: Điều rất tuyệt là cả ba vị nữ thiền sư tôi phỏng vấn đều là nhạc sĩ cả: Bà là một, rồi Joko và cả Đại sư Kennett nữa.

Maurine: Đó là điều rất cơ bản. Con người của bạn phải nhuần nhuyễn với một công việc gì đó rồi bạn sẽ diễn đạt được thôi. Và rồi bạn phải thực hiện điều này mỗi ngày, mỗi ngày và mỗi ngày. Rồi bạn sẽ cảm thấy như vậy không có luật trừ nào cả.

Trong những năm của thập kỷ sáu mươi và những năm đầu thập kỷ bảy mươi Maurine đã thực hiện được nhiều cuộc huấn luyện rất có chất lượng tại thiền viện Dai Bosatsu ở thành phố Catskill chung với Đại sư Eido (cho dù sau này bà chia tay với Eido vì

ông đã không chấp nhận và phân biệt đối xử với phụ nữ) và nhiều năm huấn luyện Thiền tại Thành phố Nữ Ước chung với Đại Thiền sư Yasutani hoặc với Đại thiền sư Soen Nakagawa, mỗi năm ông từ Nhật Bản sang Hoa Kỳ. Là người vợ và người mẹ trong gia đình đòi hỏi phải thu xếp nhiều công chuyện. May mắn thay, trong mọi trường hợp, bà đều có sự cộng tác đặc lực của gia đình. Bà cũng may mắn kiếm được một người chăm sóc con cái rất tốt thay cho bà khi phải xa nhà. Đôi khi, bà rất lo lắng trong những ngày khóa huấn luyện mới bắt đầu, không biết các con ở nhà có thể xoay sở được khi mẹ vắng nhà hay không, nhưng bà đã sớm nhận ra các con có thể làm được điều đó. Thế rồi sau hơn bốn năm rưỡi miệt mài luyện tập và tham gia tích cực tại thiền viện Zen Studies Society, lại xảy ra một rắc rối nhỏ đó là gia đình bà phải di chuyển xuống Boston. Thoạt tiên bà cảm thấy rất lẻ loi cô độc. Những nền móng Phật pháp và đoàn thể Phật học của bà đều ở tại Nữ Ước. Và Boston là một vùng đất xa lạ. Đại Thiền sư Soen lúc đó đang có mặt tại Nữ ược đã bảo đảm cho Maurine là: “Bà sẽ có được bảo tàng viện Boston trong tay,” Ông cho biết. “Với một sư tập nghệ thuật phương Đông tốt nhất

thế giới. Và cả Elsie Mitchell cũng có mặt, gặp được nữ thiền sư Elsie thì mọi sự sẽ ổn cả thôi.”

Và mọi sự đã diễn ra y hệt như vậy.

Đây là những gì Maurine hồi tưởng về Soen: “Ông nghiêm khắc trong hết mọi sự, nhưng lại rất hòa nhã. Lúc nào cũng rất hòa nhã. Ông rất từ bi (compassionate) hỷ xả. Trong mọi công việc, tuyệt đại đa số mọi công việc đều toát ra lòng từ bi hỷ xả. Chẳng có điều gì qua mắt ông được. Một số người đề nghị tôi đi Ryutkuji (là ngôi chùa Soen trụ trì ở Nhật Bản) để luyện thiền. Có một lần trong lớp huấn luyện thiền dành cho các vị sư tại đó, chân của một vị sư đã xưng húp lên và rướm máu vì đi lại quá nhiều mà chân chỉ mang đôi giầy rơm, ông ta bị kiệt sức và có phần nản chí. Đại sư Soen có mặt và thấy những đôi giầy rơm dính máu. Thay vào những đôi giầy rơm đó đại sư đem lại những đôi dép rất êm đi trong nhà. Một sự quan tâm kín đáo tuyệt vời đến từng việc rất nhỏ mọn. Thiền sư luôn luôn quan tâm đến từng người trong chúng tôi. Xoay chuyển kịp thời mọi tình huống, cho dù đen tối đến mức độ nào, trở thành những bài học thiền tuyệt vời. Ông luôn ấp ủ một cảm nhận là ấp ủ toàn bộ tập thể thiền

viện mỗi khi ông phụ trách huấn luyện tại đó. “Bạn đâu phải có mặt ở đây để phục vụ cho chính bạn mà thôi, nhưng là để phục vụ cho bá tánh.” Tôi thường nghe ông nói: “Hãy giữ cho lòng mình được thanh thoát và hòa nhã.” Chỉ cần thực hiện điều đó thôi, từng bước một, từng bước một, đơn giản chỉ từng bước một với một tâm hồn kính cẩn và tri ân. Đó chính là những gì tuyệt vời nơi Đại sư Soen. Ngài đã biến đổi tất cả những gì khô khan cằn cỗi nơi tôi trở thành bóng láng và tươi mát. Có một lần nọ ông tổ chức một khóa huấn luyện và có một người cảm thấy rất chán nản và muốn rút lui. Đó là điều gây đau khổ và khó khăn cho chúng tôi. Và thiền sư Soen đã chuyển biến tình hình đó trở thành sinh động và thoải mái cho thiền sinh đó, thay vì để cho mọi người buồn chán vì công việc tập luyện ông đã tập trung vào mỗi cá nhân thiền sinh – đại sư đã chuyển biến thành những điều tuyệt vời. Và ông đã thực hiện được những điều kỳ diệu đó tại các khóa huấn luyện. Ông đã nhìn ra ngoài, để mắt theo dõi mặt trăng đang chiếu sáng ngoài cửa sổ. Ông nói: “Nào chúng ta lên mặt trăng đi’ chúng ta đi dạo với chị hằng xem sao. Và chúng ta có thể ra ngoài không gian vũ trụ và ngắm nhìn tinh tú”. Ngài luôn nói với chúng tôi, “Xin đừng nhìn vào tôi làm gì, đừng để



tâm nhiều đến tôi là thiền sư của các bạn, đừng bám sát theo tôi. Hãy nhìn ngắm vũ trụ bao la. Nhìn ngắm tinh tú đi! hãy nhìn ngắm trăng thanh gió mát! Ngắm nhìn buổi bình minh” Tại một trong những buổi ngồi thiền cuối cùng ông thực hiện, mọi người đang bước lên cầu thang và ông cũng có mặt và đứng ngay đầu cầu thang, ông chỉ ngay cho mọi người hãy nhìn ra ngoài cửa sổ và lúc đó bình minh đang ló dạng. Ông choàng tay lên vai chúng tôi và cùng chiêm ngưỡng cảnh mặt trời mọc và chúng tôi tụng kinh chung với nhau.

Hàng chữ tiếng Nhật đẹp mắt treo trên tường ngay cầu thang tôi nhìn thấy ngay khi đến phố Sparks là do thiền sư Soen viết tặng cho Maurine. Gồm có hai hàng chữ đại tự in đậm năm chông lên nhau. Hàng chữ phía trên gọn gàng, cứng cáp và vững vàng. Tôi được biết đó là chữ “Thiên” chữ nằm dưới lại rộng hơn, bay bướm và phức tạp hơn. Hình như hai đại tự này gồm hai phần nối kết với nhau bằng một hàng kẻ đu đưa ở giữa biến cả mệnh môn. Và thực tế đại tự đó lại có nghĩa là nhảy múa. Gộp cả hai chữ lại là “Trời đất nhảy mừng” (Heaven dance) chữ gợi lên: từ vùng vô thức bao la, ta bước vào cuộc sống”. Hàng chữ S-O-E-

N được ghi dọc bên lề trái. Gợi lại một biển cỡ nhỏ nhỏ Maurine đã kể cho tôi nghe tại Cambridge.

Hôm đó bà đến thăm Đại Sư Soen và ông ta đang họa chữ Nhật. Có lẽ là hàng chữ đang treo trên tường tại Sparks Street. Cả nhà vẫn nổi tiếng Paul Reps cũng có mặt, ông đang loay hoay viết. Soen yêu cầu Maurine hát cho họ nghe trong khi họ đang trở tài họa chữ và Maurine đã hát lên bài Hợp xướng thứ IX của Beethoven. Mỗi khi bà ngưng, ông lại yêu cầu bà hát tiếp “Hát nữa đi, hát nữa đi” cả Paul cũng hát theo. Và Soen thốt lên. “Thật là tuyệt, thật tuyệt vời” Paul hoàn tất bức họa và đề tên REPS. Soen cũng hoàn tất bức họa chữ và đề Soen ngay tại góc trái. “Nhìn này Paul, anh thấy gì không?”.

Ông rất nhỏ con và thấp, chỉ độ khoảng 1,50 m. Thế mà khi gặp ông lần đầu tiên ai cũng thốt lên “Một con người cao to như trái núi” ông mất tại Nhật tháng 3 năm 1984, nhưng dấu ấn tinh thần của ông vẫn còn rất sinh động tại Cambridge cho đến ngày nay. Tại Sparks Street, những buổi hành thiền hàng ngày, các khóa huấn luyện hàng tháng và các lễ nghi được cử hành theo phong cách truyền thống.. với kiểu vái và tụng kinh theo kiểu

Nhật bản có cả chuông, cồng và keisaku. Trong khi đó chúng ta cũng thấy diễn ra những việc lật vạt, như hành thiền được tổ chức vào nhiều thời điểm khác nhau trong những ngày và trong tuần. Vào thứ ba chẳng hạn, ngồi thiền được tổ chức vào buổi chiều. Nhật trình được thiết kế sao cho thích hợp nhất đáp ứng những nhu cầu khác nhau của nhiều người. Đa số mọi người đều có cơ hội ngồi thiền ít nhất mỗi tuần một lần. Nhưng điều này cũng còn mang ý nghĩa là tất cả những người đã đăng ký nhưng vẫn bị trễ vì bất kỳ lý do nào đó đều có thể ngồi thiền tại phòng kế bên, có lối vào riêng. Chúng ta cũng có thể tham gia cuộc rước (kinhin) trước hoặc sau thời gian hành thiền cả buổi sáng lẫn buổi chiều.

Kể từ thời gian tôi đến tham gia hành thiền tại đây, tôi cảm thấy được đón tiếp nồng nhiệt và được coi như là người thân trong nhà. Tôi thấy một sự tử tế đơn sơ với riêng cá nhân tôi vì tham dự vào thời biểu hàng ngày, được mời dùng bữa, được tham khảo trong thư viện. Bầu khí tại đây rất ấm cúng thân ái nội trong khuôn viên bốn bức tường. Khi Maurine biết được tôi nhận định như trên về trung tâm bà thật hài lòng.

“Đó chính là những điều tôi muốn thấy xảy ra tại đây. Tôi thực sự cảm thấy đây không phải là nơi cho một số người phải sợ hãi. Có rất nhiều điểm tôi đã lui tới thật sự rất khủng khiếp và căng thẳng. Như “các bạn phải thực làm như vậy, các bạn phải vái theo kiểu này chứ không phải kiểu khác.” Và bạn cảm thấy nhụt chí! Điều này cũng đã xảy đến cho tôi khi tiếp xúc với Đại sư Soan lần đầu tiên. Tôi còn nhớ có một lần bước vào cửa phòng thiền và tôi nói, “Dạ tôi quên mất không biết phải vái như thế nào cả và ông cho biết, “không sao đâu, chỉ cần vái, có vậy thôi”. Và tôi nói cho các bạn của tôi. “Các bạn không làm gì phải lo lắng khi các bạn có lỡ quên một vài nghi thức nào đó, chỉ cần tỏ ra thái độ thành kính chân thật là đủ rồi. Hãy thực hiện mọi sự với trái tim rộng mở.” Đó là ước nguyện của tôi – làm sao cho mọi người cảm thấy được thiền viện chấp nhận.”

Tôi hỏi bà xem tại sao tinh thần đó lại rất hiếm thấy nơi các thiền viện Phật giáo khác. Bà không muốn trả lời trực tiếp, trừ điều bà tin tưởng tuyệt đối “đó là như vậy: Nếu tôi không thể chấp nhận con người hiện thời của bạn thì...”

Có một số người đến với thiền viện vì họ gặp trục trặc trong cuộc sống. Họ được chấp nhận, với chính con người nguyên trạng của họ và họ đã thay đổi. Một người phụ nữ đến thiền viện trong tình trạng thất vọng hoàn toàn. Bà đã phải điều trị tại bệnh viện trong nhiều năm. Thoạt tiên bà ta ăn nói huyền thuyên như mê sảng, quả thật bà ta đã đánh Maurine. “Bà giận dữ, tức bực, tức bực và tức bực liên tục. Bà ta vật vã và luôn miệng kêu gào, ‘Tại sao bà lại làm thế? Sao bà lại nói vậy? Tại sao chúng ta phải làm vậy?’ Và rất nhiều câu hỏi khác nữa. Và chúng tôi vẫn nhất định chấp nhận bà ta, tất cả chúng ta đồng ý làm thế. Chúng tôi không nói, ‘Bà không được làm thế, bà đang làm rối tung thiền viện đó’. Chúng tôi đơn giản chỉ chấp nhận để cho bà được lui tới thiền viện. Hiện nay bà đã có việc làm, có cả một chiếc xe hơi. Và tâm thần hoàn toàn ổn định. Bà ta đến và ngồi thiền thật yên tĩnh về mặt luôn tỏ ra bình thản. Bà đã cảm thấy được chấp nhận và được chăm sóc. Nếu như chúng tôi chỉ thuyết giảng về Phật pháp thì chúng tôi đã chẳng làm thế...!”

Một thành viên khác trong cộng đoàn mới đây đã mất thị giác. Vì tình trạng ngày càng xấu đi, nhận ra là mình sẽ bị mù làm ông rất tức giận. Ông nó “Ôi trời ơi! Tôi rất bực tức không thể nào nói

hết cho bà biết được". Có người nói với ông ta, "Thật là một điểm phúc nếu ông không nhìn được nữa" và ông nói điều đó chỉ làm cho ông thêm bực tức hơn. Nhưng ông ta vẫn tiếp tục ngồi thiền, ngồi miết, ngồi miết, cho đến một hôm ông đến thưa chuyện với Maurine và cho biết, "Tôi thực sự bắt đầu hiểu ra rằng tôi không còn nhìn được bằng mắt trần nữa. Tôi luôn phải chú ý mỗi lần bước đi, giống y hệt đi rước sau khi ngồi thiền vậy (kinhin). Tôi phải ý thức đến từng bước đi. Và bây giờ tôi đã có thể liên lạc được với cảm nhận của mọi người. Tôi cảm nhận được họ đang hiện diện. Tôi không còn phải thủ trước mặt họ. Tôi đọc được tư tưởng của họ. Tôi không nhìn thấy họ nhưng tôi biết họ hiện diện ở đó."

Maurine cho ông biết là ông đã giải quyết được "koans" lớn nhất của ông.

Ông đã học được cách chấp nhận cuộc sống với nguyên trạng của nó.

Một số người tại thiền viện bắt đầu kêu Maurine với cái tên Mã Đại sư (Ma-Roshi). Bà không quan tâm, nhưng bà chấp nhận ý nghĩa nó truyền tải: Đó là bạn có thể tỏ ra rất mạn mà và âu

yếm trong khi đó vẫn duy trì được một kỷ luật mạnh mẽ.. “Rất nhiều lần tôi ôm hôn người ta, ôm chặt họ vào lòng. Tôi hôn họ rất thắm thiết lên má hoặc mơn trớn lên vai họ. Nhưng tôi vẫn có thể ngừng lại không làm thế và cho biết đây không phải là lúc hành động như vậy.” Đó là vấn đề rất tế nhị, chúng ta là cha là mẹ đều biết điều đó. Đôi khi bạn phải rất cứng rắn với con cái và đôi khi bạn phải ban tặng cho con cái tất cả tình yêu và tình thương bạn có được. Nhưng con cái luôn biết rất rõ là tình yêu bao giờ cũng vẫn hiện diện nơi cha mẹ cho dù kỷ luật có khắt khe đến đâu.” Thế nên tôi hy vọng tất cả chúng ta đều ghi nhớ trong lòng đây là bài thực hành thuần túy, nếu bạn tránh xa tất cả những điều đó một cách lạnh lùng, thì rất cực, điều gì sẽ xảy ra và sẽ không xảy ra đây.”

Vào một buổi chiều tôi lưu lại Cambridge, Maurine lái xe đưa tôi đi ngang qua nghĩa trang Mount Auburn, Bà đưa tôi về nhà riêng và dùng bữa với chồng tại đó, bà mời tôi dùng trà và biểu diễn các bản dạo đầu của Bach cho tôi thưởng thức. Ngày hôm sau bà truyền Koan Mu cho tôi. Chúng tôi thảo luận rất nhiều về cách tập luyện và tôi thấy có nhiều điều cần phải hỏi, đặc biệt về một số điều còn nhiều nghi vấn đang nổi lên trong tôi. Điều gì sẽ xảy ra

nếu tất cả chỉ là giả đò và ảo tưởng? Nếu tất cả chỉ là hình thức rỗng tuếch? Hoặc còn tệ hơn, nếu tôi cũng thực hiện cách đó? Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi tự lừa dối mình và lừa dối người khác? Điều gì sẽ xảy đến nếu tất cả đều sụp đổ, tan rã hết? Và bây giờ khi đã nắm được câu trả lời, liệu tôi có thể hành động từ điểm đó được không?

Maurine: Bạn nhớ lời Đức Phật đã dạy, “Đừng cho lời nói của tôi ám chỉ điều này điều nọ. Đừng suy diễn theo kiểu riêng của bạn. Nhưng hãy tự cảm nghiệm lấy đi.” Hãy nghĩ xem ngài đã thực hành ra sao. Bạn đã biết tất cả những nỗi nghi ngờ, tất cả những ảo giác đã xuất hiện và biến đi trong suy nghĩ của ngài. Giống như trường hợp của tôi và của bạn. Và tất cả mọi người không trừ một ai. Đó chính là một phần kinh nghiệm trong cuộc sống... Nếu bạn không đặt vấn đề, nếu không tìm hiểu tới cội nguồn vấn đề, điều này thực sự đã xảy ra như vậy sao? Như vậy mới chỉ hoàn toàn hời hợt. Vâng, rất hời hợt. Chúng ta phải đặt vấn đề thế này: Điều gì đây? Điều gì kia? Và đặt những vấn đề đó với ý thức tuyệt đối về hiện trạng con người chúng ta. “Điều- gì- kia?” là nỗi nghi ngờ lớn nhất chúng ta đang bàn tới ở đây. Nghi ngờ này phải được trả lời bằng toàn bộ hiện thực của bạn. Không



những chỉ bằng lý trí mà thôi. Và căn cứ vào một số bản văn cổ, bạn càng nghi ngờ sâu xa bao nhiêu thì bạn càng được giác ngộ cao độ bấy nhiêu. Bạn càng nắm được vấn đề tường tận đến tận gốc rễ thì bạn càng nhận rõ vấn đề hơn. Điều này sẽ quân bình điều kia. Và chân thực là điều cơ bản nhất. Phải nói, tôi có thực sự đang thực hiện điều này từ tận đáy lòng con người tôi không? Hay tôi chỉ khơi khơi ngồi thiền tại đó thôi?

Lonore: Làm sao tôi có thể tự thực hiện như vậy nếu không có một vị thiền sư hướng dẫn?

Maurine: Từng bước, từng bước và từng bước một, (Mu) thực hiện Mu với toàn bộ con người của bạn. Đây không phải là một kỹ xảo. Mà chỉ là một lối sống mà thôi.

Lenore: Tôi không cần đến thử nghiệm trước hay sao. Tôi hỏi thêm, "tôi đang nghiên ngẫm điều gì đó, đó có phải là Mu không..."

Maurine: Không phải thế. Đừng hỏi như thế, đừng hỏi gì cả – hãy cứ làm đi. Hãy làm đi thôi và xem điều gì xảy ra.

Lenore: Và khi nghi ngờ xảy đến về khả năng của tôi để...

Maurine: Chẳng có gì liên quan đến khả năng của bạn ở đây cả, chẳng có gì cả. Khả năng là khả năng và cần dùng đến khả năng này trong mọi tình huống trong cuộc đời bạn, nhưng điều bạn thực hiện đó phải có liên quan đến thực tế tuyệt đối, chứ không phải tương đối. Vậy thế cho nên chẳng nhằm nhò gì đến hiện trạng bạn đang là người lương thiện, người xấu hoặc là chỉ đứng dưng. Trong lãnh vực này, một điều cơ bản là bạn phải am tường đến tận cội nguồn thực tại này, thực tại Mu, thực tại Thượng đế, thực tại bản chất Phật. Và điều đó hiện thực nơi mọi người, không tùy thuộc vào những gì bạn có thể thực hiện được một cách thể lý hoặc trí tuệ, bất kỳ thế nào. Thực tại tinh thần của bạn lại là điều khác. Nó hiện thực nơi mỗi người chúng ta, hoàn toàn trong sáng và trần trụi. Và chúng ta bày biện đủ thứ trên đó. Vậy thì: Điều gì đây? Điều gì đây? Tại sao tôi lại phải che đậy kỹ đến như thế.? Làm sao tôi có thể làm sáng tỏ được những che đậy trên? chỉ bằng cách ăn ở trung thực nhất, như bạn đang làm đó và tự nhủ. Nào ta hãy mổ xẻ vấn đề đến cùng tận và xem có gì ở đó. Chắc chắn sẽ thấy những điều rất ngoạn mục khi bạn mổ xẻ đến tận cùng vấn đề. Có một phụ nữ trẻ đến kể với tôi về giấc mộng của bà. Bà ta cho biết: "Tôi mơ thấy bà đưa cho tôi

một đôi giày thật đẹp và một cuốn Album trong đó có những hình chụp tôi mà trong tất cả các bức hình đó tôi đều trần truồng. Thật là tuyệt. Chỉ hai chi tiết đôi giày và trần truồng. Vì thế cho nên không cần phải lo sợ về những yếu đuối, những hy vọng hão huyền, những ảo tưởng của chúng ta, bất luận chúng là gì đi nữa. Tất cả chúng ta đều có những thứ đó. Nhưng phải ý thức đến tận cội rễ vấn đề thì mới phát hiện những điều khác nữa.. Tôi nghĩ trong nhiều tình huống thật kỳ lạ tôi luôn có cảm nhận đó, mà chẳng suy xét đến tận cội rễ vấn đề. Cho dù bất kỳ điều gì đang diễn ra chung quanh tôi, nếu là điều cực kỳ khó khăn và đau đớn hoặc đầy tai tiếng – và điều đó thường xuyên xảy ra trong đời tôi – tôi luôn suy nghĩ chắc phải có một nơi, ở đó mọi sự đều ổn thỏa. Chỉ cần đến đó, ngồi xuống và hít thở một hơi thật dài.

Một điều thật thú vị là Đại sư Soen đã cảm nhận được ngay một khi bạn đã giải quyết được Koan Mu, khi bạn đã thấu suốt được vấn đề này, thì bạn cũng sẽ biết được toàn bộ những gì còn lại. Đại sư Soen cho biết, “Nếu như bạn đã thực sự nắm bắt được điều đó, hãy đến gặp tôi và tôi sẽ chỉ cho bạn tất cả những câu trả lời khác.”

Ngay cả Đại sư Soen cũng như Đại sư Yasutani, hai thiền sư chính của Maurine, đều không nghĩ là cần phải thực hành toàn bộ cả trăm koans mà rất nhiều các học viên nhập thiền cổ điển đã phải hoàn tất, như là một cách đào sâu và hoàn thiện việc hành thiền. Đối với hai vị này cũng như Maurine vấn đề cốt lõi là chúng ta phải thấu hiểu đến tận gốc rễ thực trạng vấn đề. Cơ sở chúng ta tồn tại. Đó là tất cả những gì Mu hàm chứa. Chẳng có chi liên can đến bản thân con người chúng ta.. Đó chỉ là những gì đang hoạt động xuyên qua mỗi chúng ta và chúng ta thấm nhập vào điều đó – thông qua Mu hay bất kể điều gì – là một quy trình kéo dài suốt cả cuộc sống.. thực hành thì vô cùng vô tận, ngay cả đòi hỏi kéo dài qua nhiều thế hệ. “Koan” lớn nhất theo ý kiến Maurine là phát hiện được thực tại Mu ngay trong cuộc sống mỗi người chúng ta. Maurine cho biết, “Điều hành khóa huấn luyện, sửa soạn bữa ăn, thuyết pháp, thực hiện thảo luận thiền (dokusan), sử dụng gậy, thực hiện bất kỳ điều gì, tiến hành từ việc này sang việc khác. Đó chính là Koan: bạn đối mặt với điều đó ra sao? ”

Tôi hỏi thêm Maurine về việc sử dụng gậy. Bà cho biết, “Chỉ khi nào có người yêu cầu mà thôi. – bằng cách dùng hai bàn tay

chạm lại với nhau, thiền sư khẽ vỗ nhẹ vào thiền sinh. Làm như vậy bà cảm thấy ít gây phiền hà cho người khác hơn là cúi gập lưng xuống như thường thấy thực hiện tại các thiền viện khác. Tôi nói hình như bà đánh lên cả hai vai hai lần. Maurine trả lời đúng thế, có đôi khi ba lần, nếu như người đó buồn ngủ quá.

“Làm vậy tỉnh ngủ ngay, không gây đau đớn. Nhất là khi bạn nhận được cú đánh (Keisaku) do một người đồng nghiệp thiền tốt. Đại sư Soen dùng gậy (keisaku) không gây tiếng ồn to và không đánh mạnh và làm ồn như một số nhà sư cố tình đánh mạnh đến nỗi bạn bị đau đến ba bốn tiếng đồng hồ. Cú quật Đại sư Soen thực hiện rất mạnh nhưng không gây tiếng động và rất đúng chỗ, bạn chỉ cảm thấy một tiếng: Uhhhh. Sau đó tôi lại có thể ngồi lên lại!”

(Tại những khóa tĩnh tâm tại California, Maurine không dùng gậy. Thay vào đó, Bà dùng hai bàn tay xòe ra và phát nhẹ lên vai, hai lần – lần đầu tiên mạnh rồi lần thứ hai nhẹ hơn – theo một nhịp điệu đã trở thành quen thuộc trong suốt năm ngày tĩnh tâm liên tiếp. Đôi khi Maurine còn xoa bóp lưng chúng tôi, sửa cho ngay ngắn và tăng sức mạnh cho chúng tôi.)

Maurine tin là tư thế ngồi thiền rất là cần thiết cho việc hành thiền. Và tư thế thay đổi luôn nơi mỗi người. “Nguyên do thay đổi là vì khi bạn đã dẫn sâu vào hành thiền và hơi thở của bạn trở nên nhẹ nhàng và rõ ràng hơn và truyền xuống toàn thân bạn, thì con người của bạn thay đổi theo từng hơi thở ra và hít vào, một tư thế thiết yếu vì lý do đó chứ không còn lý do nào khác. Cơ bản mà nói tư thế của bạn là thể hiện bản chất Phật trong bạn. Tuyệt nhiên, tuy rõ ràng như thế và với cảm nhận bạn cảm thấy tôn trọng cuộc sống của bạn, thì bạn mới ngồi lên nệm hành thiền! Thật là một cảm nhận tuyệt vời và bạn chỉ cần ngồi thiền là đủ. Hít vào một hơi thật sâu và cảm thấy tất cả lỗ chân lông của bạn trở thành sống động ngay tại chân tơ kẽ tóc của bạn cho tới đầu ngón chân và tới da đầu và trên má – mọi sự đều trở thành sống động. Thiết yếu cần phải có một tư thế thích đáng đối với kinh nghiệm này. Bằng không thì hơi thở của bạn sẽ không thể chuyển thông qua khắp thân thể bạn được.”

Khi bắt đầu dạy thiền cho những học viên mới tại thiền viện, Maurine nhấn mạnh đến cảm nhận vững vàng, cảm nhận thấy mình đứng vững trên hai chân. “Điều luyện tập này rất cụ thể, không mông lung trên mây trên gió. Bạn hiện diện ngay tại đây,

trên hành tinh này gởi bạn quý ngay trên mặt đất vững vàng này. Xuất phát từ đó bạn tiến lên. Cột sống bạn như là một cuống hoa, đầu bạn như là chùm hoa nở rộ trên đó. và mọi sự như được sắp xếp theo một thứ tự tuyệt vời. Bạn điều khiển được hơi thở: bạn hít vào cho đầy, rồi thở ra từ từ, rồi để cho hơi thở bạn thì thào với bạn. Rồi để cho tư thế của bạn diễn tả tất cả điều này. Và điều này thay đổi từ ngày này qua ngày khác. Từ phút này qua phút khác. Và phải diễn ra như thế. Nếu chúng ta cứ ngồi yên bất động, điều này không thể xảy ra được.”

Sau đó, tôi cũng đã nêu những câu hỏi cuối cùng liên quan đến Mu.

Lenore: Bà có nắm giữ Koan trong suy tư tưởng không.

Maurine: Koans phải tràn ngập toàn thân của bạn!

Lenore: Một câu hỏi về nguồn gốc Mu: thế con chó có bản chất Phật (mu) đó không?

Maurine: Chẳng có liên quan đến câu hỏi đó cả. Trong mỗi giai đoạn “koans” có một số ngôn từ quan trọng. Mu và bản chất Phật. Đó chính là Mu. Là bản chất Phật. Chính bạn thể hiện bản

chất đó, nhưng chính bạn lại thực hiện điều đó. Không phải suy nghĩ: Mu là gì? – không phải thế. Bạn có hiểu không?

Lenore: Vâng, với khả năng hiểu biết hạn hẹp theo như tôi hiểu, tôi hiểu ạ.

Có điều gì đó rất mạnh mẽ (như sư tử) nơi Maurine. Đằng sau ánh mắt của bà, chúng ta có thể thấy tích tụ cường độ sức mạnh phi thường. Chúng ta cảm thấy một sức sống mãnh liệt, một ấp ủ toàn diện cuộc sống. Rất ít khi bà lưỡng lự điều gì. Giọng nói trầm mang đầy nữ tính phát ra tận sâu thẳm cõi lòng đang nói với bạn. Giọng cười cũng phát xuất từ đó. Với sự tập trung cao độ và đầy bản lĩnh bà đã hướng dẫn cuộc rước thiền đúng mức. Với bước chân vững vàng đã tiến bước chững chạc trên khắp đoạn đường.

“Bà là một thiền sư thực sự” một trong những thiền sinh lâu năm đã nhận xét, “Bà cầu mong bạn tận dụng hết khả năng của mình” Maurine đã kể cho cậu nghe câu chuyện về người thầy dạy nhạc nổi tiếng người Pháp, bà giáo Nadia Boulanger. Một ngày nọ bà giáo nói với Maurine, “Thư tiểu thư, tiểu thư có rất nhiều tài,



tiểu thư có hiểu điều đó là gì không? Điều đó có nghĩa là tiểu thư phải làm việc nhiều hơn bất kỳ người nào khác.”

Tuy nhiên tại trung tâm Cambridge Buddhist Association không ai được tỏ ra “tài năng” vượt trội hơn các bạn thiền sinh. Maurine quan tâm đến từng người một cách riêng biệt. Nhưng nếu như bà thấy bạn mơ màng đang khi ngồi thiền (Zafu), Bà sẽ cảnh cáo bạn ngay lập tức.

Bà thường nói: “Đây không phải là một chốn tĩnh dưỡng tâm thần, chúng ta đến đây không phải để làm dịu mọi căng thẳng hay suy tưởng đến những gì cao đẹp. Đây là một sự luyện tập tích cực’ và chúng ta đến đây để học cách không để phí phạm cuộc sống chúng ta” bà thêm vào một đoạn Kinh Tụng ban chiều:

Hãy để tôi chân thành nhắc nhở bạn:

Cuộc sống và cái chết là hai điều quan trọng

Xin đừng lãng phí cuộc sống của bạn.

Khoảng hơn một năm sau gì đó khi Mauric bắt đầu thuyết pháp tại Trung tâm Parks Streets một thiền sinh cho tôi biết, “Tình hình ở đây rất lỏng lẻo, “lỏng lẻo đến mức dễ sợ” lịch thiền và những

giờ ngồi thiền rất tùy tiện và mọi sự đều có thể thay đổi bất kỳ lúc nào. Đã có một thời gian bất kỳ ai tới trung tâm cũng phải luyện koan: nhưng sau một thời gian, những đặc tính duy nhất nơi Maurine chính là luyện thiền Rinzai truyền thống “hành động mạnh mẽ” kèm với sự chăm sóc nữ tính và mẫu tử đã sản sinh ra điều ngày nay đã trở thành kinh nghiệm hàng ngày tại Sparks Street đó là: một khí thế mạnh mẽ và liên kết trong thực hành.

Một thiền sinh khác cho biết: “Maurine là một con người rất sâu sắc, bạn có để ý đến đôi chân của bà khi hành thiền rước không? Điều đó rất rõ ràng”. Thiền sinh phải xúc động liên tục do tính nhiệt tình sốt sắng giúp đỡ người khác khám phá ra tinh thần Thiền định duy nhất của bà. “Trong Bài thuyết pháp bà nói, ‘Các bạn là những thiền sư của chính mình’ và tất cả hành động của bà đều phản ánh điều đó. Bà không đề ra một lịch trình nào để cho thiền sinh phải theo như tại các thiền viện khác. Chương trình duy nhất của bà chính là: chúng ta hãy tìm hiểu để diễn đạt chính mình.”

Tất cả mọi người đều đồng ý là Sparks Street rất thống nhất. Gồm toàn những điều rất tình người và hoàn toàn thực tiễn. –

một ngôi nhà bình thường tràn đầy tinh thần thiên định cao ngự trị trong đó. Chính Maurine kiêm nhiệm tất cả mọi vai trò tại trung tâm.

Tôi đã nêu câu hỏi xem bà có nghĩ là một thiên sư đối với bà có là điều quan trọng lắm không. Bà cho biết, “Thật tôi chẳng bao giờ nghĩ đến điều đó cả. Tôi nghĩ đối với một số người điều đó thật là quan trọng vì tôi là một phụ nữ. Cả phụ nữ lẫn nam giới thường gặp nhiều khó khăn với những nhân vật phụ nữ nắm quyền lực trong tay, điều đó lại rất có lợi cho những người có cái nhìn chín chắn về vấn đề phụ nữ.” Trong cuộc hội thảo về phụ nữ Phật giáo được tổ chức tại Trung Tâm Thiên Providence vào năm 1983, Bà thu được một kinh nghiệm là: phụ nữ cùng nhau hành thiền chung với nhau sẽ được củng cố hơn, nhiệt tình gia tăng hơn. Thật đáng khích lệ khi được biết có nhiều phụ nữ cũng đang hành thiền trên khắp mọi miền đất nước. Nhưng bà không muốn tạo ra cảm nhận tách biệt và trong bài diễn văn đọc tại hội nghị bà đã phát biểu:

“Tại đây chúng ta rất hạnh phúc được tiếp đón sự hiện diện của cả phụ nữ lẫn nam giới. Hơn bao giờ hết nam giới và nữ

giới đang gắn bó với nhau không gì tách biệt được. Trong tinh thần độc lập và thành đạt đang lớn mạnh trong chúng ta với danh nghĩa là phụ nữ, chúng ta không được quên rằng mọi người đang nhìn vào chúng ta như những tác nhân gây chuyển biến, tạo hòa giải, duy trì và nâng đỡ, chúng ta phải tự hào về điều đó. Những gì chúng ta quyết định lựa chọn tại đây sẽ ảnh hưởng đến sự sống còn của phái nữ chúng ta. Đương nhiên tôi đang phát biểu với tư cách là một phụ nữ. Điều này không loại trừ các bạn là nam giới, tôi vẫn trân trọng các bạn hơn bao giờ hết. Chúng ta không đến đây để bắt chước lẫn nhau. Một trong những điều đáng sợ nhất tôi nhận ra được là đôi khi người ta đang phá bỏ sự khác biệt. Thật đáng tiếc, biến mọi sự thành đồng nhất vì lý do bình đẳng là một điều ngu xuẩn. Cùng nhau thăm dò và tìm hiểu sự đa dạng và sự khác biệt là chúng ta đã vượt qua được những khác biệt nơi chúng ta và đi đến chỗ hiểu nhau và tỏ ra quan tâm đến nhau hơn bao giờ hết. Chúng ta vượt lên trên những khác biệt để tiến tới một tầm mức sâu sắc hơn trong thông tin với nhau, không những chỉ nhằm thông tin cho nhau mà chúng ta còn muốn hiệp thông với nhau nhiều hơn nữa.”

“Các bạn rất thân mến, chúng ta đã trở nên một, nhưng chúng ta cứ tưởng tượng vẫn còn đang bị phân cách. Chúng ta đã dựng nên những hàng rào chắn. Điều chúng ta phải thu lại chính là sự đoàn kết nguyên thủy giữa chúng ta và chúng ta phải thực hiện điều này bằng cách thể hiện tuyệt đối tình trạng hiện hữu của chúng ta.”

Bà cũng đưa ra một số nhận định về những cáo buộc cho là công việc huấn luyện thiền định, với đặc tính năng nổ, hà khắc và cứng nhắc chỉ thích hợp cho nam giới,. “Nhưng đó cũng là yếu tố cơ bản tạo thành người phụ nữ. Yếu tố đó là mạnh mẽ, có lòng nhân ái, nhưng sức mạnh này lại phát xuất từ kỷ luật nội tại thực sự vững vàng do thực hành mà có..”

Bà cho biết, “Nhưng cội nguồn tất cả mọi kỷ luật, đạo đức thiền định và hiểu biết đều phải là tình yêu và từ bi hỉ xả. Thiếu những điều kể trên tất cả chỉ là lạnh lùng và không còn sức sống. “Nếu không nhằm mục đích thể hiện lòng từ bi hỉ xả đối với bá tánh trên trần gian này, thử hỏi chúng ta luyện thiền để làm gì.”

Bà kết thúc bài nói chuyện bằng trích dẫn lời Đức Đạt-Lai Lạt-ma, khi ngài đến thăm Hoa Kỳ. “Mục đích của tôi thực sự chỉ là đóng

góp một phần rất nhỏ những cống hiến của mình trong phạm vi tình thương, lòng nhân ái và đoàn kết giữa các dân tộc.

Thật đáng để chúng ta tập luyện lòng nhân ái, tình yêu và từ bi hỉ xả, cho dù chúng ta làm chính trị, là giáo dân hay lương dân. Điều cốt lõi nhất vẫn là tình yêu”

Chỉ có thể thôi,” Maurine kết thúc.

Lenore: Hình như hiện nay đang thấy xuất hiện nhiều nữ thiền sư có phải thế không?

Maurine: Tôi hy vọng là thế. Nhưng không phải là điều có thể ép buộc được. Tôi nghĩ là các thiền sư không phải được lựa chọn. Nhưng do một số yếu tố họ phải được học biết, không phải do họ quyết định trở thành thiền sư. Cũng như trường hợp người bạn của tôi, bà Elsie Mitchell, không được chỉ định chính thức nhưng do chính cuộc sống của bà thể hiện trong việc giảng dạy với tư cách là một phụ nữ trong cuộc sống của chúng ta.

Lenore: Bà có cho là điều này sẽ ảnh hưởng đến cách thức Phật giáo phát triển trên đất nước này hay không?

Maurine: Rất có thể, tôi cho là Phật giáo sẽ phát triển, tôi thấy không còn nghi ngờ gì nữa. Trong sự phát triển nơi mỗi quốc gia luôn phải kể đến nét riêng của từng quốc gia đó. Vì Phật giáo là một tôn giáo không có tín điều, không có truyền thống nhất định, Phật giáo sẽ mang sắc thái của quốc gia nơi nó xuất hiện. Vì thế, tại đất nước này, vì phụ nữ là thành phần hành đạo rất tích cực, nên không thể không có những ảnh hưởng nhất định.

Lenore: Thế nên nhất định một số hình thức sẽ được thay đổi?

Maurine: Vâng, tôi nghĩ Phật giáo đã thay đổi một số hình thức. Ngay tại thiền viện này chẳng hạn. Truyền thống của tôi ở đây rất mạnh. Tôi được huấn luyện với một phong cách mạnh mẽ và những hình thức của tôi đúng hiểu theo ý đó, nhưng không phải là hà khắc. Bạn nói là bạn đã cảm thấy. Đó cũng đã là một thay đổi, mọi sự luôn thay đổi, thay đổi liên tục. Điều này là một trong những tiền đề của Phật giáo, không có gì cố định cả.

Thực sự tôi không nằm trong phong trào phụ nữ đấu tranh theo kiểu quá khích, như một số trong chúng ta đang làm thế. Đó không phải là cách thức của tôi. Tôi không cảm thấy mình đã là nguyên nhân phiền toái đó trong cuộc sống. Tôi nghĩ tôi có đủ

mọi cơ hội với tư cách là một phụ nữ. Tôi thực sự rất may mắn. Ngay cả trong trường hợp Đại sư Eido và Đại sư Bosatsu nữa, họ là những phụ nữ bị ngược đãi. Tôi không bị điều đó; nhưng nếu như tôi thấy những phụ nữ khác bị ngược đãi hoặc giả bị xâm phạm, thì nhất định tôi không thể đứng yên – chỉ đơn giản, vì tôi không có được kinh nghiệm đó – nếu như tôi có tình cảm họ hàng với một phụ nữ, nhất định tôi phải bảo vệ bà ta, không phải chống lại nam giới, nhưng với một ý tưởng là làm cho chúng ta hiểu nhau hơn.

Vấn đề cơ bản chẳng nhằm nhò gì đến nam giới, phụ nữ, Nhật bản, Triều Tiên hay là gì gì đi nữa. Một số đoạn sách cho thấy phụ nữ khó lòng đạt đến giác ngộ, chỉ là từ một số nam giới viết ra mà thôi. Đó không phải là chân lý Kinh Phật. Nếu bạn thấy bị ảnh hưởng vì lý do đó thì chính bạn đã hủy hoại mọi tiềm năng của bạn vậy.

Lenore: Từ trước đến giờ chắc chắn là chưa thấy xuất hiện nhiều Nữ Thiền sư. Tôi nghe nói giới nữ "nhập cuộc" nhanh hơn nam giới. Nhưng họ không quan trọng hóa vấn đề đó, không coi đó là



thành công, hoặc không muốn được coi là thiên sư. Ý kiến của bà về điều này ra sao?

Maurine: Ô tôi nghĩ điều đó cũng đã xảy ra cho phụ nữ tại nhiều nơi khác. Họ là những người phụ nữ chỉ biết nuôi con và chăm sóc chồng con... và nếu họ chỉ muốn thực hiện sứ mệnh đó thì họ đã tự tiêu diệt chính họ. Là vì nam giới – tôi không muốn nói một cách cường điệu- đa số nam giới, khi đã nắm giữ những vị trí trong xã hội, họ đâu có làm công việc nội trợ và chăm sóc con cái công việc chợ búa. Vì thế cho nên đối với một số phụ nữ xem ra điều này không thể thực hiện được.

Lenore: Xin Thiên sư cho biết đôi điều về tương quan tình dục giữa thiên sư và thiên sinh?

Maurine: Tôi nghĩ điều quan trọng nhất liên quan đến vấn đề này, khi có sự việc xảy ra, cũng chỉ là chuyện thường tình – không phải chỉ có phụ nữ là thủ phạm, nhưng bất kể người nào đã hành động sai lạc, bị phiến nhiễu – được hiểu là họ đã không kiên định được việc hành thiện của họ. Với người phụ nữ, điều này vượt khỏi mọi vấn đề riêng tư cá nhân. Và một khi ai đó có hành vi sai trái như thế, họ không lừa dối bạn trong việc hành

thiền, điều đó làm cho bạn vững vàng hơn, tự chủ hơn và tự mình hiểu được vấn đề theo đường lối Phật giáo thực sự. Vậy điều đó là gì? Thật đáng tiếc có biết bao nhiêu người đã hơi lạm dụng chức vụ một chút và nghĩ là Thiền sư có thể muốn làm gì thì làm. Đã có những phụ nữ trẻ quá nhẹ dạ nghĩ hành động như vậy cơ bản để đạt đến giác ngộ và người ta đã lợi dụng vấn đề này. Đó là điều sai quấy, điều không có thực và chỉ là đánh lừa thiên hạ. Thật đáng buồn. Vấn đề gây khổ tâm cho tôi nhất không phải là sinh hoạt tình dục – đó là điều bình thường và vô hại, nhưng lạm dụng tình dục mới đáng nói.

Lenore: Thật phiền phức một số người đã được giác ngộ, hay đang tiến đến giác ngộ lại có thể vô tâm đến như vậy sao?

Maurine: Vì thế cho nên đã làm cho bạn không muốn hiểu thêm thế nào là giác ngộ?

Lenore: Đó không phải là điều xảy ra một lần cho mọi trường hợp sao?

Maurine: Tuyệt nhiên rồi. Trừ phi bạn kiên trì luyện tập, nuôi dưỡng ý đồ đó... Thiền sư Soen nói, "Tôi chỉ là một nhà sư bình

thường, tôi cũng đang tập luyện giống như bạn. Tôi luôn phải tập luyện liên tục.” Và tôi cho là chỉ có con đường đó mà thôi, nếu như có người cảm thấy không cần thiết phải như vậy, họ có thể đạt đến giác ngộ, hoặc họ để cho những vấn đề khác gây rối họ.

Lenore: Thiền sư có nghĩ tình dục là điều nội tại trong quan hệ nam nữ thiền sư hay không?

Maurine: Vâng, xét dưới góc độ phân tâm học thì mỗi quan hệ đó có dư khả năng kiểm soát được. Hành động là điều quan trọng. Tình dục và tâm linh là hai khái niệm. Đó là một sức mạnh tích cực trong chúng ta. Nhưng chúng ta biến đổi chúng như thế nào đây? Không được dùng vào những việc phù phiếm, mà sử dụng nguồn lực mạnh mẽ và tuyệt vời này trong chúng ta để đẩy mạnh công việc luyện tập, hãy sử dụng một cách trong sáng và lành mạnh.

Lenore: Lý do là tình dục rất giống tình yêu phải không?

Maurine: Tình dục chính là hơi ấm của tình yêu. Nó rất mãnh liệt và rất dễ dàng vượt khỏi vùng kiểm soát nếu không chú ý. Nếu

bạn ngồi thiền trong vòng bảy ngày liên tục với một người nào đó, bạn cảm nhận được tình cảm dễ mến tuyệt trần, một thiện cảm thực sự đối với người đó. Và nếu như bạn ôm hôn, hay bất kỳ hành động nào tương tự (lấy tay sờ trán). Rất dễ dàng thốt lên, “ồ, nào tiến tới nữa đi” thay vì nói như trường hợp những vị Đại sư, “Tôi yêu Bà, nhưng... tôi đã có vợ, có gia đình, tôi còn có nhiều nhiệm vụ khác phải hoàn thành.” Nhưng thực tế nỗi nguy vẫn còn đó, một sức mạnh ghê gớm trong ta. Và không dễ gì đàn áp được – bạn biết đấy.

Lenore: Tôi đã hiểu không phải là hành động mà là muốn thử, đã để cho sự việc xảy đến cho bạn – điều đó diễn tiến ra sao...

Maurine:... bằng đủ mọi cách. Vâng. Khi bạn chơi đàn dương cầm, điều gì đã xảy ra? Một sinh lực tình dục đáng yêu. Tôi không muốn gán một nhãn cho tình dục, nhưng thực sự sức mạnh đó là một phần trong tôi. Và là một phần quan trọng nữa là đàng khác. Và đùa giỡn với sức mạnh đó, đùa giỡn với tình thân thiện và đam mê – đó chính là phá lệ vậy.

Có đôi ba lần Maurine đề cập đến “nguồn gốc nữ giới” của bà. Ba người phụ nữ mạnh mẽ đã làm thiền sư cho bà: Bà nội, Bà mẹ và Elsie Mitchell. Chính là Elsie Mitchell, là thiền sư Soen đã giới thiệu cho bà đến gặp khi phải di chuyển từ Nữ Ước xuống Boston. Elsie là một trong những phụ nữ trở lại Phật giáo sớm nhất tại Hoa Kỳ. Bà đã đến Nhật nhiều lần vào những năm năm mươi, ghi lại những bài niệm Phật tại thiền viện Eiheiji (sau này được bán ra ngoài như những đĩa nhạc dân ca) và bà đã viết một cuốn sách rất hay về những chuyến du hành của bà đến Nhật Bản, nói về việc luyện thiền và những vị thiền sư (Sun Buddas, Moon Buddas, Weatherhill xuất bản năm 1973) Bà được mô tả như là một gương mặt “phụ nữ” mẫu mực nhất tại Hoa Kỳ. Dẫu vậy trong vòng ba thập kỷ bà đã liên lạc mật thiết với nhiều nhân vật quan trọng lo việc phát triển thiền định Phật giáo tại đây. Và bằng những cách thức hết sức kín đáo, bà đã nhanh chóng giúp cho Phật giáo phát triển trên đất nước này.

Maurine gặp Elsie lần đầu tiên năm tháng sau khi bà di chuyển đến Boston vào năm 1970. Nghe theo lời khuyên của Đại Sư Soen Bà đã cố gắng đến gặp Đại sư sớm hơn, nhưng cả Elsie và trung tâm thiền viện Cambridge Association không đăng ký

trong danh mục điện thoại! Cuối cùng Đại sư Eido và một nhóm từ Nữ Uóc xuống đến xem một cuộc triển lãm tranh và chữ viết tại bảo tàng Boston, Eido đã dàn xếp cho cả nhóm đến thăm Elsie và Maurine cũng được mời.

“Vậy là ngày đó tôi đã tìm gặp được bà. Tôi cứ tưởng là sẽ gặp một bà thật già. Mọi người cứ tưởng là Elsie phải lớn tuổi lắm và đã tham gia vào công việc này từ rất lâu. Nhưng Elsie thực sự mới 45 tuổi vào thời điểm đó. Maurine tưởng tượng sẽ gặp một “con người chậm chạp, nặng nề”, Maurine giật mình khi thấy xuất hiện trên cầu thang một “phụ nữ trẻ đẹp tuổi chừng độ mười sáu”! Bà và ông chồng ra mời tôi vào ngồi với bà. Và tôi nhận lời mời ngay. Tôi đến và hành thiện tại nhà bà mỗi tuần một lần. Và khi bà chuyển đến Brattle Street sau đó khoảng độ một năm thì tôi đã rất thuần thục mọi việc. Bà nhận ra điều đó rất có ý nghĩa đối với tôi, vì thế bà giao cho tôi nhiều công việc để thực hiện”.

Ít lâu sau Maurine đã phụ trách công tác thông tin cho Hội và kiêm luôn quản thủ thư viện. Đó là dịp để hâm nóng trái tim của bà và trong nhiều tháng nhiều năm tiếp theo bà đã làm quen với rất nhiều người qua lại hành thiện. Và chẳng bao lâu họ đã đến

gặp bà với nhiều vấn nạn và khó khăn. Elsie bắt đầu giao cho bà điều khiển những phiên họp, diễn thuyết, huấn thị.

Một ngày nọ Elsie nói: "Tôi nghĩ bà rất cảm thông với bá tánh" Bà dự định làm gì đây? Làm thế nào bà có thể cố gắng nhiều hơn để giúp đỡ bá tánh."

Maurine chưa bao giờ nghĩ mình sẽ trở thành một nhà hướng dẫn tinh thần (priest). Bà đang đóng vai một người mẹ, một nhạc công và một diễn viên. Nhưng những lời ngọt ngào của Elsie đã thúc bách bà tiến tới. Và một ngày nọ có người yêu cầu bà chủ trì một lễ cưới cho họ. Bà cho biết, "Ồ, không được tôi đã được xuất gia đâu."

"Được rồi," Elsie cho biết, "Tốt hơn hết bà nên xuất gia đi, đã đến thời điểm rồi đó."

Thế là Maurine viết cho Dai Bosatu, xin phép Đại sư Eido cho bà được xuất gia. Vì hình như đó là nghiệp báo (karma) đối với bà. Đại sư trả lời: "Đúng vậy đó là Nghiệp Báo của con" và họ cùng nhau bắt đầu sửa soạn. Trong lễ nghi đó một lọn tóc phải được cắt theo nghi thức, nhưng Maurine không bao giờ cạo đầu

cả. “Điều đó có thể trở thành hành vi không trung thực đối với tôi”. Tôi là một con người trong xã hội. Điều đó có thể làm cho nhiều người để ý đến tôi. Dầu sao, điều quan trọng là phần nội tâm, chứ không phải bề ngoài. Nếu đó là một cái gì phù phiếm hay tỏ thái độ chân thành đến điều gì đó thì bạn nên cạo đầu đi. Đối với nam giới điều đó có khác – cũng có nhiều đàn ông không bao giờ cạo đầu cả. Nyogen Senzaki không bao giờ cạo đầu. Và dầu sao thì ông ta cũng là một thiền sư vĩ đại nhất tại Hoa Kỳ.

Khi đã được xuất gia, Maurine nghiêm nhiên trở thành thiền sư. Và phong cách thuyết pháp của bà luôn luôn liên kết thực hành với cuộc sống hàng ngày.

“Tôi thiết nghĩ việc học hỏi “koans” lớn nhất chính là học hỏi về cuộc sống,” Bà cho biết, “không có gì liên quan tới những công chuyện xưa để bạn phải đưa ra những điều quyết tâm thực hiện. Koans đó đòi hỏi bạn một sự sàng lọc những luyện tập của chúng ta để đi sâu vào nghiên cứu, nhưng luôn dưới ánh sáng những gì chúng ta đang thực hiện ở thế kỷ hai mươi này. Tôi luôn nhắc nhở các thiền sinh: chẳng có gì liên quan đến một vài tổ phụ Trung hoa cổ xưa cả – đây chính là các bạn, là tôi, là hoàn cảnh



cuộc sống của chúng ta. Tôi thường đề ra cho họ những koans châm ngôn sống tương tự như: Làm sao bạn có thể vượt qua được những gì bạn phải thực hiện ngày mai? Nói cách khác, bạn sẽ đối phó thế nào với tình huống đặc biệt này trong cuộc sống?”

Khi người ta hỏi tôi làm thế nào Elsie đã trở thành thiền sư của bà, Maurine đã trả lời, “Bằng chính cuộc sống, bằng cả hành động, bằng thái độ cư xử của bà. Mỗi quan tâm kín đáo đến những nhu cầu của người khác, chăm sóc đến công việc làm ăn cặn kẽ tối đa cũng giống như bà chăm sóc cho chính mình vậy. Một con người rất đặc biệt, Bà rất khiêm tốn, nhưng rất khôi hài hồn nhiên, thông minh nhạy bén và có tài nhận định cá tính của người khác. Tôi phải tôn bà như là người thầy quan trọng nhất, vĩ đại nhất trong vòng mười bốn năm qua.”

Tuy nhiên Maurine cho biết thêm, vị thiền sư tuyệt vời nhất, trung thực nhất của chúng ta lại chính là việc hành thiền (zazen) của chúng ta đó. Ngồi tựa gối thiền, điều chỉnh hơi thở, ý thức những cử điệu của chúng ta, cảm nhận được thay đổi trong tiềm thức, cảm thấy tấm lòng ta mở ra, cảm thấy lực cân đối (hara)

của chúng ta được tăng cường, cảm thấy chúng ta đang dành một chỗ trong chính chúng ta để đối phó với cuộc sống hàng ngày. Những điều đó dần dà cũng trở thành thiền sư của chúng ta. Nội tâm và ngoại vi cũng là một. Ngồi thiền sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống hàng ngày của mỗi chúng ta., bằng cách lưu tâm đến toàn bộ hành động của mình.

“Mở rộng cõi lòng ra, làm rõ cách nhìn vào vạn vật để có thể quan sát một cách nhạy bén, sống động, rõ ràng và không có mảy may khó khăn vướng mắc nào cả. Để đạt đến chỗ chúng ta có thể thốt lên: “Ôi! thật sự tôi chưa từng được chứng kiến điều đó bao giờ.” Sau năm ngày hành thiền, chúng ta ra ngoài và thấy được cả những chiếc kim trên cây thông đang tỏa sáng. Chúng lúc nào cũng tỏa sáng. Chỉ tại các bạn không đủ giác ngộ để nhận ra điều đó.

Đúng mười giờ sáng ngày tĩnh tâm cuối cùng chúng tôi thực hiện tại California. Chúng tôi đang ngồi thiền. Mặt quay vào tường. Maurine rung chuông ba lần và đọc đoạn trích trong cuốn Mumon-kan:

Thầy Joshu hỏi Nansen, “Đạo là gì?”

Nansen trả lời, “Trí tuệ bình thường chính là Đạo vậy”

Vào đoạn cuối câu chuyện bà đọc một trích đoạn của Mumon:

*Hoa nở mùa xuân, trăng rằm mùa thu*

*Gió thoảng mùa hè, tuyết rơi mùa đông*

*Nếu những điều vô dụng đó không gây huyên náo cõi lòng.*

*Bạn đã hưởng được những ngày tuyệt vời nhất trên đời này*

Bà nói tiếp, “Chúng ta đang hành thiền vào ngày thứ tư, Một ngày tuyệt vời và quang đấng. Những khoảnh khắc ít ỏi chúng ta còn sống chung với nhau. Mỗi người trong chúng ta đã cố gắng hết sức. Vậy đâu là đường (Đạo) chúng ta sẽ phải theo. Chân lý thiền định là gì nào? Để nhận ra chân lý đó ngay tại thân xác và tâm hồn, một số trong chúng ta đã phải vượt qua một chặng đường rất dài đến đây để cùng nhau luyện thiền. Và các bạn đã nghe tôi thuyết giảng về Phật pháp. Chính bản thân các bạn đã nghe bản thân tôi trình bày. Khi bộ mặt thực của chúng ta xuất hiện, người truyền đạt và người nghe chỉ là một. Bằng sự đồng nhất như thế những vấn đề liên quan đến Phật pháp mới được truyền đạt và được đón nhận (nghe). Hãy nghe với toàn bộ con người bạn, nghe bằng xúc giác của bạn, bằng thị giác và

bằng cả thính giác nữa. Sau lần tập trung này chúng ta sẽ trở lại cuộc sống hàng ngày trên trần gian và đó mới là nơi luyện tập đúng đắn nhất của chúng ta. Điều đó rất dễ dàng. Khi chúng ta về đến nhà điều gì sẽ xảy ra? Việc hành thiền ảnh hưởng thế nào đến đời sống hàng ngày của chúng ta? Tại đây chúng ta đã ngồi thiền thính lặng, không làm gì cả; mùa hè đang đến gần và chim chóc hót vang. Tỉnh dậy khỏi chốn thính lặng này và trở về với gia đình, với bạn bè và mang theo nhiều ấn tượng tốt, điều gì sẽ xảy ra? Nếu có người tỏ ra cục cằn với chúng ta hoặc thâm nhập vào chốn riêng tư của ta, chúng ta sẽ phản ứng ra sao? Nếu có bất kỳ những tình huống khó khăn nào xảy ra. Chúng ta sẽ xử trí ra sao? Liệu chúng ta có được một chút lòng từ bi hỉ xả và khôn ngoan hơn không? Chúng ta sẽ đối xử với đồng loại ra sao? Trong rất nhiều hoàn cảnh trong cuộc sống chúng ta? Những điều đó chính là Koans đó.

Cả ngày chúng tôi ngồi thiền rồi đi bách bộ, ngồi tiếp rồi lại đi bộ trở lại cho đến khi ngày tàn. Đèn đêm được bật lên và rồi chúng tôi lại ngồi đối diện nhau và tụng kinh Ho-o-o-o-o-o, mỗi người mỗi giọng, cho đến khi giọng đọc yếu. Rồi lại cất giọng lên tiếp. Giọng của Maurine rất trầm, mạnh mẽ và kéo dài hầu như không

ngủ. Một số trong chúng tôi lúc đầu tụng với giọng rụt rè và run run, hơi thở yếu đi và chỉ trong chốc lát tất cả giọng đọc đều giảm dần. Và chúng tôi chìm đắm trong luồng âm thanh đầu sao cũng đã biến thành tiếng nhạc, với một hòa âm không ai có thể tưởng tượng ra đó là âm nhạc. Sau đó, chúng tôi tụng Tâm Kinh (Heart Sutra) và kinh Kannon Sutra; giọng chúng tôi hòa lẫn với nhau và rất mạnh, tràn ngập toàn thân chúng tôi, cả căn phòng và cả bóng tôi bên ngoài. Giọng tụng kinh mới là quan trọng, chứ không phải ý nghĩa lời kinh hay bất kỳ một cảm nhận nào có thể khơi dậy. Chúng tôi nghe bằng bụng, bằng lưng và bằng cổ. Chúng tôi vái lẫn nhau, cảm thấy êm ái, mềm mại, được nâng đỡ và hạnh phúc.

Tài năng đặc biệt của Maurine là tạo ra được một khung cảnh, một môi trường trong đó việc luyện tập phát triển, cởi mở tấm lòng và những khác biệt giữa mọi người hòa hợp được và trở nên dễ chịu để dễ dàng sống chung bên nhau, cho dù có người điên loạn (crazy) cá tính mạnh mẽ, hay công kích, hoặc thác loạn. Lúc nào cũng có chỗ đón tiếp hết mọi hạng người. Nội qui rộng rãi, thoải mái, nghiêm khắc nhưng rộng rãi (spacious) và được chấp hành bằng cả tấm lòng. Không có gì bị đào thải hoặc sợ hãi.

Có đôi khi chúng tôi cảm thấy một trật tự tuyệt vời (implicit). Mọi sự tồn tại trong đó, thoải mái, đơn giản và phức tạp như nhạc Bach, tất cả mọi sự hiện diện trong đó đều tuôn trào như tiếng nhạc.

Và giống như sư tử mà đôi khi tôi thường ví bà Maurine đôi khi cũng rống lên nhưng là tiếng rống súc tích, không đáng sợ, xuất phát từ tấm lòng và đầy tình thương yêu.

Mùa Đông năm 2000

Maurine Stuart, một trong những con người sống nghị lực nhất mà nhiều người chúng ta đã được biết, bà đã viên tịch vào tháng Hai năm 1990 vì căn bệnh ung thư, ba năm sau khi phát hiện ra bệnh. Trong những năm đó, ngoại trừ khoảng sáu tháng, bà không tỏ dấu hiệu sút giảm trong hoạt động (một số người cho là bà còn tăng tốc nữa là đằng khác) bà còn đảm nhận một khóa huấn luyện sau cũng vào tháng Giêng năm 1990, chỉ ít tuần lễ trước khi bà qua đời. Một số người thắc mắc vì sao thái độ của Maurine thật bình thản một cách lạ lùng và luôn xác định bà khỏe mạnh bình thường trước mọi người.

Maurine dạy chúng tôi trong những tháng cuối cùng là, “Sức khỏe không phải là điều trái ngược với bệnh tật”, Roko Sherry Chayat gợi nhớ lại trong tác phẩm mang tựa đề Tiếng Lòng Nhẹ Nhàng: Thuyết Pháp Thiền Của Đại Thiền Sư Maurine Stuart (Suttle Sound: the Zen Teachings of Maurine Stuart) (nhà xuất bản Shambhala, 1996) “Cho dù cách thức suy nghĩ thường ngày của chúng ta mang tính cách nhị nguyên, trong thực tế tất cả chúng ta đều sống với những tế bào khỏe mạnh và bệnh đồng thời với nhau, trong một điều kiện (hoàn cảnh) hoàn toàn biến đổi thường xuyên.” (vô thường).

Khi tôi điện thoại cho tác giả để sửa soạn tái bản cuốn sách này, Sherry đã đề cập đến khả năng thu hút phi thường các thiền sinh của Maurine, đặc biệt sau khi bà đã ly dị với chồng vào giữa những năm tám mươi, khi đó bà có thể cống hiến nhiều hơn cho công việc huấn luyện tại thiền viện CBA.(Cambridge Buddhist Association) Sherry cho biết, “Đó là đam mê chính của bà, là sự cống hiến mãnh liệt tuyệt đối nhất cho Phật pháp. Đặc biệt khi bà đã chẩn đoán được bị mắc bệnh ung thư, bà đã trở thành nguồn mạch trong sáng tuyệt vời qua đó Phật pháp lưu chuyển,

cũng như Phật pháp cũng được luân chuyển qua bà, hoàn toàn sẵn sàng phục vụ và mang đầy nhuệ khí hăng say.”

Sherry nhớ lại trong giai đoạn này, khi bà từ chối những cảm tình thương xót, Maurine thực sự đã đề cập rất nhiều đến sự chết., “Bạn có cảm tưởng như Maurine đang đứng ngay bên bờ vực thẳm và bà không tỏ ra sợ sệt chút nào.

“Trudy Goodman, một người bạn cũng như thiên sinh lâu năm của Maurine kể cho tôi câu chuyện sau: “Một ngày trước khi bà ra đi vào cõi vĩnh hằng, vì bà bị mê tỉnh liên miên, với bất kỳ tiếng động nào trong ngoài căn phòng – tiếng còi xe, tiếng động chuyển giường bệnh, tiếng giày của ai đó nện trên nền nhà – Maurine đều đáp lại rất rõ ràng bằng tiếng “Cám ơn... cảm ơn... cảm ơn.” Và rất nhiều người cùng thuật lại chi tiết đó cùng một lúc. Có lẽ một ngày trước khi qua đời và hình như vừa tỉnh dậy sau cơn hôn mê. Bà mở mắt và thốt lên: “Ôi hòa bình tuyệt vời, không có ai ở đó sao?”

Sau khi Maurine viên tịch, tình hình tại CBA gặp khó khăn và xáo trộn một thời gian. Cho dù lý do có phức tạp hay đơn giản (có nhiều nguồn giải thích khác nhau) Maurine đã không chỉ định một



người kế vị Phật pháp trước khi chết. Một nguồn đáng tin cậy cho biết hình như bà không có thẩm quyền thực hiện điều này (có nghĩa là bà không nắm giữ cây gậy để truyền lại cho người khác.) Nguyên do là vì Soen Nakagawa đã truyền cho bà quyền đó một cách không chính thức. Trong một cuộc phỏng vấn thực hiện vào năm 1982, không có ai hiện diện cả Đại sư Soen chỉ nói một cách đơn giản là, "Hãy để cho các thiền sinh gọi con là thiền sư." Chỉ có vậy thôi. Không có nghi lễ Xuất gia chính thức nào cả., cũng không có gì ghi lại trong văn khố lưu trữ chính thức tại trung tâm. Tuy nhiên Maurine vẫn thực hiện điều bà đã được truyền, trong khi đó cũng thêm nhiều chi tiết đặc biệt của riêng cá nhân bà, "Làm ơn xin gọi tôi là Maurine."

Một nguồn tin nhỏ khác nữa, rất có thể không có thiền sinh trưởng thành nào tại Spark Street được coi là người vững vàng và đủ bản lĩnh lên kế vị Maurine. Và lại, sau khi Maurine qua đời, ban giám đốc CBA lại muốn trả lại cho Spark Street mục đích ban đầu của nó, đó là một trung tâm dành cho các biến cố Phật giáo phổ quát và chuyên sâu mang đặc tính không thuộc riêng một truyền thống nào. Ngày ngày các thiền sư thuộc nhiều truyền thống Phật giáo tổ chức những buổi hội thảo và huấn luyện

tại đây và nhiều lần trong tuần thường có các khóa thiền và thuyết pháp do một thiền sư hướng dẫn được ban điều hành trung tâm chỉ định.

Trong khi đó (và quan trọng hơn, theo như một số người tôi có dịp tiếp chuyện) tinh thần của Maurine vẫn tiếp tục tỏa sáng tại nhiều nơi cũng như nơi một “số người khổng lồ, khoảng độ hai ngàn hoặc hơn thế,” theo như lời kể lại của Sheila La Farge, một trợ lý thân cận nhất của Maurine trong nhiều năm. Bà còn cho biết thêm, cuộc sống của nhiều người đã được Maurine chuyển hóa, thuộc đủ mọi thành phần, vô danh hay nổi tiếng, sống cuộc sống bình thường hay cuộc sống đặc biệt. Họ đã thể hiện được tinh thần của Maurine trong bất kỳ công việc gì họ làm. Sheila nhận ra được Maurine như là một nghệ nhân tài ba có biệt tài giải thoát bá tánh khỏi những hoàn cảnh hiểm nghèo, một người vun xới cho tự do và sáng tạo. Maurine thường nhắc đi nhắc lại nhiều lần, “các bạn hãy sống tự lập”. Thật vậy, Sheila cho biết, nhiều thế hệ thiền sinh bà để lại “trông không giống các vị sư Phật giáo chút nào” (theo nghĩa đầu không cạo trọc và không mặc áo cà sa) nhưng họ mang trong lòng ngọn lửa cảm thông và hiểu biết tất cả những gì diễn ra trong đời thường của họ.”

Nhiều năm sau khi Maurine đã qua đời và hầu như do chính bàn tay của mình Sheila đã tạo dựng được một thiền viện tại Harvard, bang Massachusetts, là nơi dành cho nhiều người đến luyện tập hành thiền ba lần một tuần cũng như một lần trọn ngày mỗi tháng. Sheila còn viết cho tôi, "Phương thức thiền mang đậm sắc thái Maurine, hơn kém thuộc thiền định hình thức (formal Zen). Bà đã quyết tâm một cách rõ ràng là phải tránh kiểu hành thiền mờ ám tai hại và loại tâm lý trị liệu biến đổi Phật giáo phải cố gắng đồng nghĩa với khoa tâm lý học đơn thuần."

Một "câu hỏi hóc búa nữa" của Maurine là làm thế nào chúng ta có thể nắm bắt được sức chú ý của mọi người và không mang dáng dấp một người có "quyền lực", thực hiện Phật pháp một cách trong sáng, với ngôn từ hiện đại trong khi đó vẫn là một con người từ tốn bình thường không mặc áo cà sa."

Ở cùng thời điểm Sherry Chayat được nhận truyền Phật pháp vào cuối năm 1998, hiện nay ông là thiền sư trụ trì tại trung tâm thiền định Syracuse, tọa lạc trên một khu đất rộng năm mẫu tây nam tại miền cực nam thành phố Syracuse, bang Нью Ước. Bà cho biết, Maurine hiện diện trong bất kỳ những gì chúng tôi thực

hiện tại đây, chúng tôi đưa tên bà vào lời tụng kinh tận hiến, cũng như chúng tôi đã đưa cả Nyogen Senzaki, người chưa bao giờ được truyền Phật pháp. Bà nói tiếp, tuy cả hai người đều có đường lối riêng, nhưng cả hai thiền sư này cực kỳ quan trọng đối với thiền định tại nước Mỹ ngày nay.

Vì thế cho nên tinh thần Phật pháp Maurine không còn lưu lại trong bất kỳ nơi nào hoặc một con người đặc biệt nào cả. Trong một lá thư Sheila La Farge vừa viết cho tôi mới đây cho biết, "Xét cho cùng thì điểm thực tiễn nhất chính là Maurine đã đánh động được nhiều người, bà là gương sáng tận tụy trong công việc huấn luyện thiền định, Bà đã động viên mọi người áp dụng Koans trong hoàn cảnh thực tiễn riêng của mỗi người, đã khích lệ mọi người đừng tỏ ra quá tận tụy đến khúm núm với bất kỳ một thiền sư nào, nhưng làm việc với tinh thần trách nhiệm và tự chủ, Bà cũng nhắc nhở thêm, "Chúng ta đang sống trên đất Mỹ chứ không phải trên đất Nhật bản, Bà cũng nhấn mạnh là chúng ta phải làm rõ và phân biệt giữa thời gian chúng ta bỏ ra để hành thiền và thời gian chúng ta tiêu hao vào (bất kỳ phương cách nào mỗi người chúng ta tự chọn) để cố gắng hiển những kết quả công việc luyện tập của chúng ta cho bá tánh,".

Rồi đoàn đoàn lớp lớp những người trên toàn quốc và tất cả toàn thể trên toàn thế giới, đang tiếp tục thực hiện những Phật pháp của Maurine bằng nhiều cách khác nhau., “Tinh thần của bà là tự do”, Sherry Chayat nói tiếp, “Chính trong việc thực hiện thiền mà chúng ta nắm bắt được sự hiểu biết đích thực những gì bà đã thuyết pháp. Bà chỉ muốn chúng ta trở thành những con người không bị kìm kẹp. Đạt đến được trình độ Maurine chính là đạt đến một nơi không hề có địa chỉ.”

### 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 Toni Packer

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

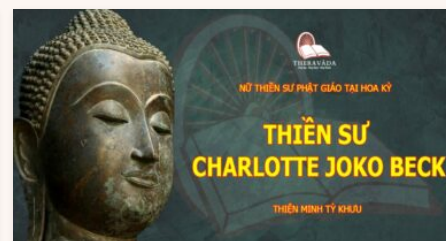
Share This Post:



 Quý vị có thể quan tâm



Nữ Thiền Sư Phật  
Giáo Tại Hoa Kỳ



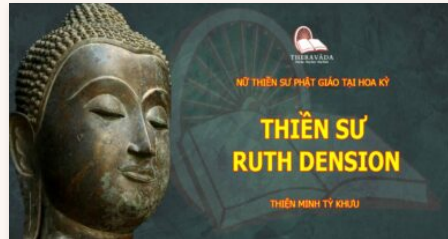
Nữ Thiền Sư Phật  
Giáo Tại Hoa Kỳ –  
Thiền Sư Charlotte  
Joko Beck



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

📅 Tháng Tám 25, 2020

0



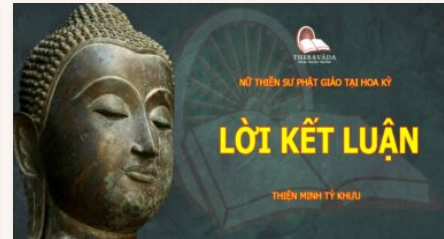
Nữ Thiền Sư Phật  
Giáo Tại Hoa Kỳ –  
Thiền Sư Ruth  
Dension

📅 Tháng Tám 25, 2020

0

📅 Tháng Tám 25, 2020

0



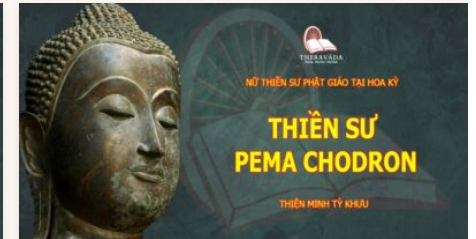
Nữ Thiền Sư Phật  
Giáo Tại Hoa Kỳ –  
Lời Kết Luận

📅 Tháng Tám 26, 2020

0

📅 Tháng Tám 25, 2020

0



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

📅 Tháng Tám 25, 2020

0

Trả lời

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

# Kho Tàng Pháp Bảo Theravāda

Trong trang **Theravāda** này, chúng tôi tổng hợp nhiều tài liệu Dhamma quý như bộ Tam Tạng Kinh Điển, Chú Giải, Phụ Chú Giải, Tài Liệu Khác bằng tiếng Pāli (Roman), tiếng Anh, tiếng Myanmar, tiếng Thái, tiếng Sri Lanka, tiếng Việt, tiếng Ấn Độ,... (18 ngôn ngữ), hàng ngàn những tài liệu audios, videos, sách ebooks, bài Pháp liên quan đến Dhamma, Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, thiền Định (hay thiền 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

VIDEOS ++

0

AUDIOS ++

0

EBOOKS ++

0

ẢNH ++



0  
NGÔN NGỮ ++

0  
NGƯỜI THEO  
DÕI ++

0  
TỪ PALI ++

0  
LƯỢT TẢI ++

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

TẢI ỨNG DỤNG TRÊN IOS

TẢI ỨNG DỤNG ANDROID

LỚP ONLINE MỚI

Xem tất cả

TÍNH NĂNG MỚI

Xem tất cả

NHỮNG CUỐN SÁCH HAY

Xem tất cả





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

Phật tử

📅 Tháng Chín 6, 2023



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

📅 Tháng Mười 31, 2022



Video Thiền  
Tâm Từ | Thiền  
Sư Sayadaw U  
Indaka

📅 Tháng Tám 15,  
2021 0



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



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

📅 Tháng Tám 15,  
2021 0

## Giới Thiệu Về Theravāda



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

*Namo Tassa Bhagavato Arahato  
Sammāsambuddhassa.*

## Bài Mới Chia Sẻ

100 Lời Dạy Của Thiền  
Sư Kyunpin (U Jaṭila)

100 Teachings Of  
Kyunpin Sayādaw (U  
Jaṭila)

Why You Cannot Make  
Meditation Progress – A  
Dhamma Talk By

## Tác Bạch & Tri Ân

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

## Thư Viện Theravāda

**KHÁM PHÁ HÀNG  
NGÀN BÀI PHÁP QUÝ**



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

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

Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu. Nguyện Phật-giáo trường tồn!

Trong tâm từ,

BQT Theravada.vn

Kyunpin Sayadaw (U Jaṭila)

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

Ngài Thiền Sư U Zatiła 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 Bố 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

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 góp ý xin gửi về: [khanhhai.net@gmail.co](mailto:khanhhai.net@gmail.co)

TÀI ỨNG DỤNG MOBILE



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



PHẬT GIÁO TH

YouTube

m. BQT kính tri ân quý  
vị!

TRANG CHỦ THERAVĀDA LÀ GÌ? TÁC BẠCH VÀ TRI ÂN TỪ ĐIỂN PALI TẢI APP PHẬT GIÁO THERAVĀDA  
TIPITĀKA (TAM TẶNG T.VIỆT) TIPITĀKA (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