

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



BÀI PHÁP THEO SÁCH

NỮ THIỀN SƯ PHẬT GIÁO TẠI HOA KỲ

THIỆN MINH TỶ KHỨU

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

📅 Tháng Tám 26, 2020

👤 Dhamma Vy

👁️ 402 Views

💬 0 Comments

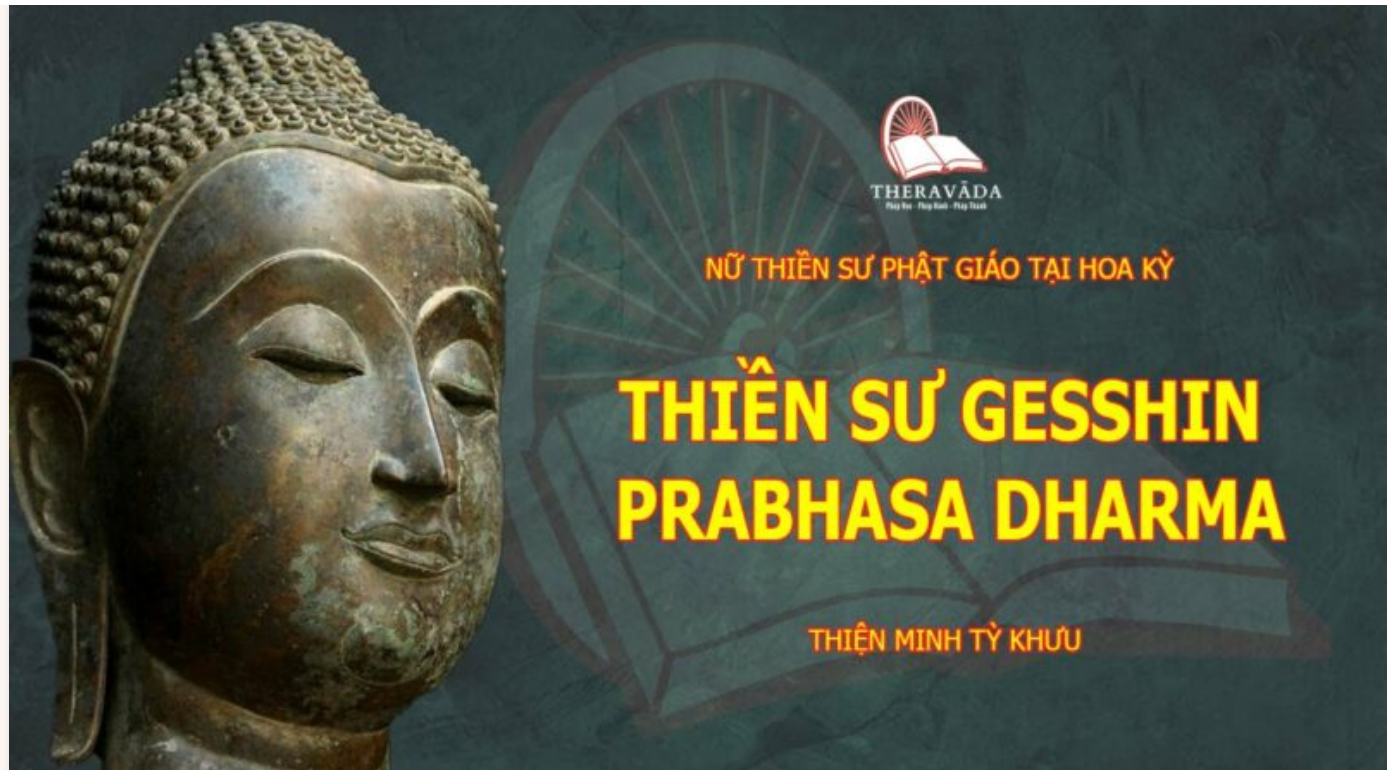
👉 NỮ THIỀN SƯ

PHẬT GIÁO TẠI HOA KỲ

BÀI PHÁP THEO CHỦ ĐỀ

mở rộng | thu hẹp

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



THIỀN SƯ GESSHIN PRABHASA DHARMA

Đang trong thời chiến tranh. Một cô gái mười tuổi trên đường tới trường bằng xe điện. Vạn vật đều phủ một màu xám xịt. Dân chúng đi đường ai cũng khoác áo một màu xám đậm; bầu trời đen ngòm một màu tang tóc, u ám và đầy hiểm họa. Cô bé đảo mắt khắp nơi, đâu đâu cũng hắt lên một mặt đói khát, buồn bã và cay đắng. Lòng cô bé rục lên ý tưởng ảm đạm, buồn bã và chết chóc. Cô cảm thấy nếu như phải leo lên chiếc xe điện thêm

- ⊕ BHADANTA PANNAVAMSABH
- ⊕ BHADANTA SUNDARA (NGÀ)
- ⊕ 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 (13)
- ⊕ 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

một ngày nữa, chắc cô sẽ chết mất. Và rồi một luồng sáng chợt lóe trong tâm trí cô: sao không tưởng tượng mình vừa xuất hiện từ một hành tinh khác? Cô chẳng có một chút hiểu biết gì về loài người, không nói được ngôn ngữ của họ? cô luôn cảm nhận mình vừa xuất hiện từ một nơi xa lạ nào đó, có lẽ từ Pleiades đến chẳng? Thế nên cô cảm thấy thật dễ dàng cứ để cho mọi sự bị cuốn hút theo óc tưởng tượng...

Cô mở mắt nhìn quanh. Mọi sự đã đổi khác, toàn một màu tươi mát, bừng sáng lên đầy sức sống và màu sắc. Cô đang quan sát với tâm tình của “một người vừa mới nhập cuộc”.

Một cô gái, thân hình nhỏ nhắn, vóc dáng mảnh khảnh, đang từ căn lều nhỏ trên triền dốc những đụn cát bước xuống bãi biển. Đó là vào năm 1964, gần Malibu, bang California. Người phụ nữ trẻ đó là một họa sĩ, người Mỹ gốc Đức, cùng với chồng là người Mỹ mới đến sinh sống gần đây được dăm ba tháng nay, cô vẽ mỗi ngày trong một khung cảnh duyên hải trong mát. Cô đang chậm rãi bước xuống một lối dốc hơn một trăm năm mươi bậc thang dẫn xuống bãi biển. Thỉnh thoảng ngồi nghỉ ngay trên chiếc ghế kê ngay chính giữa triền dốc, thả hồn bay bổng

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

vào tiếng sóng biển rì rầm dưới chân. Hôm nay cô không ngừng lại giữa đường như mọi khi, nhưng vượt qua bãi cát, tiến thẳng tới bờ biển, cô chỉ chú tâm tới bọt biển trắng xóa đang tan vỡ. Thình lình như một cú đánh mạnh ngay sau gáy, cô cảm thấy như có một nhân vật vô hình nào đó đã giáng vào sau gáy, nhìn quanh chẳng thấy một ai.

“Tôi thực sự như thả hồn đâu đó.” Cô nhớ lại sự kiện đó hai mươi năm sau, “Tôi như người bưng tỉnh, nhìn chăm chú và mất hút vào trong quá khứ, như thể chính mình thấy lại con đường vừa đi lùi lại phía sau. Hiện tôi như người lạc hướng, cạnh bên lề đường.”

Bà nhận ra con đường đó chính là lối thiêng (spiritual path) bà đang tiến bước trên đó trong nhiều năm trời, “trong một thời gian dài, rất dài.” Nhưng lúc này bà thấy mình như đang bước đi trong một thế giới đầy mộng mơ và bà như người phải quay lại đường ngay nẻo chính.

Phải chăng cuộc hôn nhân của bà là một bước lạc hướng? Và có phải hội họa chính là con đường dẫn bà trở về với chính đạo? Bà chia tay với người chồng và dọn đến một phòng tranh nhỏ tại

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

Beverly Glen Canyon, tại đó bà sống một mình trong một thời gian, vẽ tranh với khí thế mới. Bà bắt đầu ý thức được tất cả mọi sự đều có liên quan hỗ trợ mật thiết với nhau. Chọn những đối tượng đơn giản và đơn điệu – như cái ly – bà đã khám phá ra kỹ thuật làm nổi bật vật đó trên nền bức tranh. Như thể vật chất xuất hiện rồi lại biến đi rất nhanh. Đã trở thành một qui trình tương tự như chân lý bà cảm nhận được về sự vật. Hoàn tất bức tranh không phải là điều quan trọng. Nhưng qui trình hoàn tất bức tranh đó mới là điều quan trọng nhất.

Bà vẫn còn phấn đấu tìm được một phương cách thông qua nghệ thuật hội họa để chuyển giao một thông điệp, dưới góc độ trực giác bà vẫn còn rất mù mờ – nhưng trên bình diện cảm nhận lại trong sáng và rõ ràng như pha-lê.

Thế rồi một ngày nọ sau khi đã miệt mài vẽ, bà bước ra khỏi phòng tranh, leo lên gác nhìn xuống toàn vùng Canyon. Ngồi trên chiếc ghế thỉnh thoảng bà thường ngồi ngắm từ xa những bức tranh mình vừa hoàn tất. Hôm nay bà tự họa mình trong cảnh kiệt sức.

- ✚ 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

“Ngay khi tôi vừa ngồi xuống bức tranh đã chiếm lĩnh tôi hoàn toàn. Tôi chẳng còn biết mình đã ngồi đó được bao lâu rồi. Nhưng khi tỉnh dậy, một hình ảnh thoáng hiện lên trong đầu tôi. Đó là một căn nhà nhỏ xếp lại bằng những lá bài, tường làm bằng bốn lá bài dựa vào nhau, hai lá nữa cũng dựa như thế làm thành mái nhà rồi sau đó xuất hiện một âm thanh nhỏ, một tiếng gió thoảng qua và tất cả sụp đổ. Đó là tất cả những gì xảy ra. Và thế rồi xuất hiện một khoảng không bao la mở ra. Và cái khoảng không rộng mở đó chính là tôi. Trước kia tôi cứ tưởng mình nằm trong khoảng không bao la đó, như trong căn nhà của mình. Nếu bạn có ý nghĩ con người đó là bạn, hẳn bạn đã tìm một chỗ trú ẩn. Nhưng toàn cảnh chỉ diễn ra trong giây lát và tất cả đã sụp đổ. Và rồi chẳng còn gì tồn tại.”

Chỉ trong một khoảng khắc bà nhận ra toàn bộ cuộc sống: như đã xuất hiện. Bà nhận ra chức năng của sáu giác quan và cách sống trong không gian và thời gian đó cũng y hệt như cuộc sống đang trong chuyển động chậm chạp. “Hiện giờ tôi đang sống bên ngoài những chi tiết đặc biệt vừa lóe sáng đó. Khi tôi bắt đầu tìm hiểu về Phật giáo, chỉ ít năm sau tôi khám phá ra

- ✚ SILACARA TỠ KHƯU (19)
- ✚ SUSAN ELBAUM JOOTLA TÁC GIẢ
- ✚ SYLVIA BOORSTEIN TÁC GIẢ
- ✚ THANISSARO TỠ KHƯU (33)
- ✚ THÍCH MINH CHÂU TỠ KHƯU
- ✚ THIÊN HẢO TỠ KHƯU (713)
- ✚ THIÊN MINH TỠ KHƯU (26)
- ✚ THONDARA TỠ KHƯU (22)
- ✚ TỊNH SỰ SANTAKICCO TỠ KHƯU
- ✚ TRƯỜNG ĐÌNH TÁC GIẢ (10)
- ✚ U BA KHIN THIỀN SƯ CƯ SĨ
- ✚ U CHIT TIN TỠ KHƯU (1)
- ✚ U HLA MYINT TÁC GIẢ (29)
- ✚ U JOTIKA TỠ KHƯU (29)
- ✚ U KO LAY TÁC GIẢ (12)
- ✚ U KUMARABHIVAMSA TỠ KHƯU
- ✚ U PANDITA TỠ KHƯU (94)

những lời dạy trong kinh Diamond Sutra: “Cuộc sống của bạn chỉ tựa như một tia chớp.”

Cô gái nhỏ trên xe điện và người phụ nữ trẻ trên bãi biển, cả hai chính là Gisela Midwer, ngày nay được biết đến với pháp danh Đại đức Gesshin Myoko Prabhasa Dharma, người sáng lập ra Trung Tâm Thiền Phật giáo Quốc Tế tại Hoa Kỳ. Khi bà không đi lưu giảng tại Âu Châu và khắp nơi trên đất Mỹ, tổng hành dinh của bà đóng tại Los Angeles, bang California, tại đó tôi đã lưu lại nghỉ ngơi nhiều ngày thật thoải mái với bà – đàm đạo, khám phá nhiều sắc tộc tại địa phương và tham dự những nghi lễ tại một ngôi chùa Phật giáo Việt Nam gần đó.

Gesshin nói với tôi, “Tôi chỉ là một người châm đèn, những gì tôi thuyết pháp cho chúng sanh là dạy họ thắp sáng đèn lên. Tôi không nhận mình là một thiền sư bao giờ. Tôi chỉ muốn thể hiện chính mình một cách trung thực và thụ hưởng cuộc sống như vậy. Và nhiều người khác cũng hưởng được như thế đồng thời yêu cầu tôi chia sẻ với họ. Khi tôi lên tám tuổi, tôi nói rằng điều duy nhất trong cuộc sống tôi ước ao là tỏa sáng lên, tỏa sáng như một vì sao.”

- U SILANANDA TỠ KHƯU (20)
- U SOBHANA SAYADAW (1)
- U TEJANIYA TỠ KHƯU (13)
- U THITTLA TỠ KHƯU (20)
- UPATISSA TỠ KHƯU (24)
- VIÊN PHÚC TỠ-KHƯU (326)
- WALPOLA RAHULA TỠ KHƯU
- WEBU SAYADAW TỠ 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)
- THƯ VIỆN ẢNH (289)
- THƯ VIỆN AUDIOS (387)
- THƯ VIỆN VIDEOS (11409)

Ngay thời điểm ban đầu đó, một người lớn tuổi đã hỏi bà xem lớn lên bà muốn làm gì. Bà không nghĩ ra được điều gì cả, nhưng tự nhủ mình phải có một câu trả lời, Bà nói ý tưởng đầu tiên xuất hiện trong là: "Tôi muốn lóe sáng như một vì sao."

"Đó chẳng phải những gì tôi nghĩ ra đâu. Suy nghĩ đó đã xuất hiện trong một hoàn cảnh khác. Khi tôi đã nghe chính mình nói ra, tôi ngạc nhiên không hiểu điều đó có ý nghĩa gì. Những câu trả lời tự phát và bộc trực đã làm tôi kinh ngạc trong suốt cuộc sống. Cuối cùng, khi ở vào tuổi ba mươi tôi nhận ra là tôi rất muốn khám phá xuất xứ câu trả lời đó. Trực giác tự phát. Tôi muốn thực hiện từ khởi điểm đó."

Ngay thời điểm mới lên mười hay mười một tuổi gì đó, bà đã tiến hành thực hiện điều mà nay bà gọi là "Trạng thái trầm tư". Đó là thời chiến tranh tại Đức, bom đạn rơi tối ngày, người ta thường xuyên trong tình trạng sợ hãi bị giết. Bà đã thấy bà nội nằm chết trong quan tài, hai tay xếp trên ngực và kể từ đó bà luôn đi ngủ trong tư thế đó: hai tay xếp lại, tay trái đặt trên tay phải. Nếu bom rơi nhằm lúc đang ngủ. Hẳn bà sẽ nằm đúng vị thế như bà nội đã nằm chết. Bà cũng cảm thấy có thể áp dụng tư thế trầm

- 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
- 7. ANCIENT BUDDHIST TEXTS
- 8. PARIYATTI (TỔ CHỨC)
- 9. SÁCH THIỀN TỔNG HỢP

tư như sau. Bà thấy mình lắng xuống, tan ra. Rồi dừng lại và bay là là và rồi lại chìm lắng xuống một độ sâu hơn, với sự tan biến nhanh hơn rồi lại đến tình trạng bay là là xuất hiện trở lại. Và toàn bộ quy trình đó cứ thế lặp đi lặp lại đến bốn lần liên tiếp.”

Có một lúc thật phấn chấn, như bóng bột giặt tan vỡ ra: một âm thanh nhẹ nhàng – tôi cảm thấy toàn thân như trải rộng ra. Tôi có mặt ở khắp nơi. Tôi luôn đề cập đến những kinh nghiệm này biết rằng còn có điều gì đó khác với sức nặng thể xác, sự buồn rầu và chiến tranh. Và tôi cảm thấy như có sức mạnh gì đó thúc bách tôi phải truyền đạt kinh nghiệm này cho bá tánh, nhưng tôi không biết phải làm cách nào.”

Ngay trước đó, bà đã mơ tưởng mình sẽ bay bổng được. Trong một giấc mơ, các bạn học hỏi xem bà có thể chỉ cho chúng tôi biết đôi chút được không. Thế là bà dẫn các bạn ra một cánh đồng cỏ, đứng trước họ như là một bà giáo, rướn người lên mười đầu ngón chân và dang rộng cánh tay ra như một con chim. “Cứ giữ trong tư thế đó nhé,” Bà nói, “chờ cho đến khi có một ngọn gió thoảng qua rồi nâng bổng lên trên ngọn gió đó và lướt bay theo chiều gió, cứ để cho gió mang các bạn đi theo.” Khi

10. EBOOK DHAMMA MYANMA
11. NỀN TẢNG PHẬT GIÁO
12. ĐẠI PHẬT SỬ (MINGUN SA
13. KHO TÀNG PHÁP TRÊN API
14. PALI TEXT SOCIETY

**ĐĂNG KÝ KÊNH PHẬT
GIÁO THERAVĀDA VN**



PHẬT GIÁO THERAVĀDA VN

YouTube 52K

bà đang nói, một ngọn gió ập tới bà tự nâng mình lên và đã bay theo chiều gió, bà bay cao thêm cao thêm, thích thú với cái cảm giác đó. Nhưng ở trên cao nhìn xuống bà thấy tất cả các bạn vẫn còn đứng bất động tại chỗ như tượng đá. Nhóm bạn cố gắng bay bổng lên khỏi mặt đất nhưng không sao cất bay lên được. Bà rất thích thú và chỉ muốn bay bổng lên cao lên cao mãi. Nhìn xuống đám bạn ở dưới, bất động trên mặt đất, bà nghĩ, “Ồ, tôi phải trở xuống và trình diễn cho bọn chúng xem một lần nữa.”

Tôi nhận ra ngay “Đó là giấc mơ bồ tát.”

“Vâng đúng vậy,” bà đáp lại, “Giấc mơ đó thực sự đang thể hiện nơi tôi. “Ước muốn được giải thoát khỏi “cái thân xác nặng nề và vụng về này” đã gợi cho bà thích thú đầu tiên muốn học múa Ballet. Bà nhận ra một thứ kỷ luật nghiêm ngặt với cả thân xác và tâm hồn và thân xác bà phải biến mất. Nhưng cha bà từ chối không cho phép bà theo học ballet vì bà quá nhỏ con, nhẹ nhõm và ông rất quan tâm lo lắng đến sức khỏe của con gái. Nhưng bà luôn ấp ủ ước muốn bầm sinh với thứ kỷ luật đó. Để chế ngự những giới hạn của mình. Bà muốn lập lại một lần nữa những thành tích khó khăn, như các nhà nhào lộn thực hiện trên sàn

diễn xiếc, khiến cho mẹ bà kinh hoàng. Một trong các thầy giáo của bà đã hứa cho tiền để bà theo học múa Ballet, nhưng bà từ chối, vì không muốn làm phiền lòng cha mẹ.

Trong khi đó, bà đã ngưng cầu nguyện. Vì chiến tranh không kết thúc, cho dù bà đã cầu nguyện liên tục, bà mới ngưng trong một ngày. Thay vào đó bà lại gấn bó ngày càng nhiều hơn với "trạng thái chiêm niệm bà đã bị tiêm nhiễm và lệ thuộc vào từ lúc nào mà không hay.

Lúc chiến tranh kết thúc, bà mới lên mười ba tuổi. Gia đình đã trốn khỏi nước Đức. Vào một buổi trưa trong khi mọi người đang nghỉ, bà chạy ra cánh đồng lúa mì, vì quá nhỏ con so với tuổi tác, khi ngồi trong ruộng, lúa mì đã vây kín bà như lọt vào trong một cánh rừng. Bà đã ngồi thiền yên lặng tại đó trong sức nóng như thiêu. Quên cả chính mình, bao quanh là biết bao tiếng động ồn ào.

Khi chiến tranh thực sự kết thúc, nhưng sợ hãi kinh hoàng chưa hề chấm dứt. Đôi khi còn tệ hơn trong chiến tranh. Dưới sự chiếm đóng của quân nước ngoài là cảnh đói khát, hăm hiếp, giết chóc suốt cả một vùng đồng quê. Một lần kia, lúc đó Gosshin đã

mười bốn tuổi, chỉ nhờ có trực giác sắc xảo của mình Bà mới thoát khỏi một cuộc tấn công rõ ràng của bọn lính đó.

Ngôi làng bị quân đội Mỹ chiếm đóng. Bọn lính đồn trú trong trại trên ngọn đồi nhưng đôi khi chúng xuống và đột nhập vào nhà dân. Đa số đàn ông địa phương đã rời khỏi làng hoặc đã bị giết hay còn bị giam trong trại tập trung. Vì thế mà chỉ còn lại toàn là đàn bà và trẻ con. Mẹ bà đã dựng một rào để bảo vệ nhà. Nhưng một ngày nọ bà ra ngoài lấy sữa nơi một nông trại trên đồi gần đó. Lúc đó vào giữa trưa và rất yên tĩnh. Tại Nông trại chỉ còn lại một bà già và hôm đó lại không có ai ở nhà. Cũng chẳng có người nào có mặt tại kho thóc. Đằng sau kho là một cánh rừng nhỏ nơi bà chủ nông trại thường nấu mứt. Nhìn vào trong, thành linh bà linh cảm thấy có người xuất hiện ngay đằng sau. Quay lại, bà thấy hai tên lính. Họ mang súng và lưới lê, ngáng ngay lối đi chặn không cho bà lui ra. Bà hoảng hốt, nắm lấy một khúc gỗ. Nhưng ngay sau đó một sức mạnh bình tĩnh xuất hiện trong bà và bảo hãy chờ, đừng hành động gì cả. Hai tên lính cho bà kẹo cao – su. Bà nội đã dặn là không được nhận bất kỳ của gì mà những người lạ không quen biết cho. Nhưng trí khôn bên trong như mách bảo, nhận lấy đi đừng làm bọn lính nổi

nóng và buồn. Bà đưa tay ra rất bình tĩnh, nói cảm ơn và rồi tất cả cùng nhai kẹo nhe răng cười với nhau. Chúng bắt đầu hỏi và bà giả vờ như không sợ sệt gì cả. Một tiếng nói bên trong mách bảo. Đừng hành động gì cả, đến giờ sẽ biết phải làm gì. Và như ánh chớp vụt đến: một tiếng thét phát ra. Bà không trù liệu hành động như thế, hoàn toàn tự nhiên thốt ra. Bà thét toáng lên và chỉ lên trời, cả hai người lính luống cuống chạy quanh để nhìn xem – và thế là bà phóng như bay thoát ra ngoài một cách an toàn. Khi chạy xuống đồi bà còn nghe tiếng súng bắn, nhưng chỉ để dọa mà thôi. Bà chạy một mạch về đến nhà và nằm ngay lên sàn nhà và bắt đầu vẽ.

Gesshin cảm thấy những kinh nghiệm trực giác tự phát như thế không phải là chuyện bình thường. Mọi người đều có những tiềm năng đó, tuy nhiên hầu hết chúng đều tiềm ẩn. “Có lẽ đối với tôi phải trở lại với quá khứ, có lẽ phải kéo dài nhiều lần trong cuộc đời thì phải. Nhưng vào thời điểm ban đầu tôi đã ngưng tìm kiếm những nguồn bên ngoài, tôi ngưng không lục lọi bên ngoài tôi và bắt đầu tìm tòi bên trong. Tôi đã tìm thấy một chỗ bên trong tôi, một nơi đáng tin cậy, an toàn và lúc nào cũng có thể chạy lại đó.”

Bà luôn cảm nhận được sự khôn ngoan nơi những người lớn tuổi. Vào một ngày lễ, mẹ bà thường mời một vài người hàng xóm đến dùng bữa tối cùng gia đình. Những cánh tay đầy đặn sương nắng đặc biệt rất hấp dẫn bà và khi họ ngồi vào bàn, bà có thể cảm thấy toát ra một phẩm chất nào đó ngay sau lưng họ.

Bà cho hay, “Cuộc sống của tôi chẳng có gì đặc biệt, nó tựa như một gương sáng, để mọi người trông cậy và tin tưởng nơi chính mình, để họ nhận ra sự thông thái nội tại luôn hiện diện ở đó trong ta. Ngay khi bạn thức tỉnh nó dậy, nó đã hiện diện ở đó rồi. Lý do tôi chọn theo Thiền định chính là vì tôi nhận ra đó là con đường trực tiếp và thẳng nhất dẫn tôi tới trực giác đó”.

“Nhìn bề ngoài thì cuộc sống đầu đời của tôi thật khủng khiếp. Toàn bộ đất nước tôi đã là một trại tập trung.. Chúng tôi có cùng một cách sống, đói khát, cuộc sống bị đe dọa, cùng với sự hãi bao phủ khắp nơi. Áp lực đó có thể khuấy lên một điều gì đó sâu xa và thầm kín, như thể chúng ta đang nằm trên giường bệnh. Điều đó xuất hiện thật tự nhiên. Nhưng chẳng thà chúng tôi có được cái chết ngay từ những ngày còn nhỏ vẫn tốt hơn.

Một trạng thái khủng hoảng – ảnh hưởng đến tận bản chất như thế – thường có thể đưa vào làm đề tài để hành thiền.”

Chính trong thời gian bà ta đang vẽ rất khẩn trương tại gia đình Canyon ở miền nam California, Gesshin đã tiếp cận được với Phật giáo. Vào dịp Giáng sinh, một người bạn đã tặng bà cuốn sách có tựa “*Chuyển giao trí tuệ*” (Transmission of the mind). Bà đã đọc và thực sự hòa nhập với những gì đã đọc. “Tôi không thể tin được có một ai đó có thể mách bảo tôi bên ngoài trái tim tôi.” Không lâu sau đó có một người bạn, là thi sĩ cho bà biết có một Đại sư muốn hội kiến với bà và bà đã đồng ý dùng trà với ông vào Chúa nhật tới.

Khoảng độ mười giờ sáng hai người đã đến gặp nhau tại căn nhà ở Gardena, hơi trễ một chút. Gesshin mặc bộ đồ len đan kiểu Pháp màu xám đậm, hơi chật và bó sát người. Nhà sư đầu cạo trọc trong bộ cà sa kimono màu vàng tươi di chuyển một cách hấp tấp và trước khi bà có thể mở miệng nói được điều gì, ông đã đẩy bà qua một lối nhỏ có cửa vào ngòai ngay trên một chiếc gối đệm thiền để ngay trên sàn nhà.

“Và tôi cứ tưởng tôi sẽ được uống trà với Đại sư! Chẳng có cuốn sách nào tôi đọc đã động gì đến luyện thiền cả. Nhưng tôi bắt đầu hành thiền. Thế là tôi ngồi xếp bằng trên đệm thiền – chiếc váy của tôi hơi ngắn chỉ đủ che đến đầu gối! Tôi cảm thấy khó chịu và ngưng ngưng khi thấy nhà sư nhận ra điều đó và ông đã đưa cho tôi một vật gì đó để tôi che đùi đi. Ông ta để tôi ngồi vào đúng vị trí thiền và tôi phải chịu trận ngồi như thế. Nhưng ngồi như thế để làm gì? Người khác quanh đó sẽ suy nghĩ gì không? Họ đang làm gì trong đó vậy?”.

Thế rồi, theo đúng sách lược của mình, bà tự hỏi. “Ta đang làm gì ở đây vậy? Và bà cố gắng hết sức để ngồi vào đúng vị thế. Bà không cử động gì cả. Và chẳng bao lâu bà đã nhập được vào cái cõi mênh mông bà đã kinh qua trong quá khứ. Các bức tường trong phòng bắt đầu tan biến, chẳng còn bên trong mà cũng chẳng còn bên ngoài, chim chóc, xe cộ hơi thở của bà – tất cả đều đang diễn ra trong một khoảng không gian bao la. Bà tập trung tư tưởng quá sâu trong buổi thiền đó, khi mọi sự đã kết thúc, bà đã ngồi bất động ngay cả quả táo rơi ngay trên đầu bà cũng không biết. Từ giây phút đó bà không còn nghi ngờ gì về việc luyện tập bà phải thực hiện.

“Tôi đã bị mắc câu. Tôi phải trở lại thôi. Cuộc ngồi thiền đó thật tuyệt vời, tôi chưa từng bao giờ thực hiện được trong đời.” Thiền đã giúp bà vượt ra ngoài bản chất nhân loại của mình là nơi đó bà thấy thật an toàn và bà cũng đã hoàn toàn nhận thức được điều đó. Chẳng bao lâu sau bà đã trở lại Gardena mỗi ngày Chúa nhật để hành thiền. Sau đó ít tháng – vào tháng Mười năm 1967 – trung tâm di chuyển về Los Angeles, đến một ngọn đồi mà hiện nay tọa lạc Trung tâm thiền Cimarton. Đã có một thời trung tâm xuống cấp trầm trọng và cần phải tu sửa. Trung tâm đã bị tàn phá và không có người ở trong một thời gian. Trong khi đó Gesshin vẫn còn vẽ và làm việc theo lịch công tác riêng, bà thường xuyên lui tới trung tâm để giúp tu sửa. Chẳng bao lâu sau ngày nào bà cũng có mặt, thoạt tiên bà cộng tác làm việc với người khác, sau một thời gian bà tự đảm trách nhiều công việc tại đó – sửa chữa những vết nứt, làm lại nền mới và sửa lại toàn bộ căn nhà. Ban ngày Đại sư làm việc và viết tại căn phòng trên lầu. Ông chỉ xuống để nấu ăn cho cả hai người. Đôi khi Gesshin cũng nấu bữa tối, ở lại để hành thiền vào buổi chiều và trở về căn hộ của bà. Buổi sáng bà trở lại trung tâm để tham dự giờ thiền vào lúc 4.30 sáng. Một thời gian sau Đại sư nói “Thật nực

cười bà đã sống ở đây cả ngày chỉ về nhà ngủ ban đêm một vài tiếng đồng hồ và lại trở lại đây ngay. Bà có muốn dọn vào đây ở luôn không?" Và ông nói thêm: "Ta muốn huấn luyện con trở thành thiền sư."

Thế là bà bắt đầu một khóa huấn luyện kéo dài trong năm năm thật nghiêm khắc không thể tưởng tượng nổi. Có điều chắc chắn là, Gesshin tự bản chất là một người thích kỷ luật. Nhưng bà vẫn thấy khó lòng thức dậy vào 4 giờ sáng, làm việc cực nhọc cả ngày và lên giường đi ngủ vào đêm khuya và chỉ ăn cơm trắng với chút ít rau, để chịu đựng tất cả những kham khổ luyện tập kéo dài suốt ngày. Nhưng bà cảm thấy nghị lực trong người tăng thêm nhờ hành thiền và chẳng bao lâu đã nắm giữ được "koan" rất tuyệt ngay mỗi buổi sáng thức dậy.

"Bạn có biết ngay từ buổi sáng tinh mơ khi bạn vừa mở mắt những tư tưởng lọt vào tâm trí bạn thế nào không? Chúng chỉ chờ bạn thức dậy là nhảy vô liền! Tôi phải nhớ thực hiện "Koan" ngay trước khi mọi tư tưởng có thể lọt vào trong đầu. Nắm giữ được "koan", tôi ung dung đi vào phòng tắm để đánh răng rửa mặt. Tại phòng thiền, tôi ngồi thiền với "koan." Khi bạn bắt đầu

suy nghĩ đến những điều khác, bạn sẽ tự hủy hoại mình. Koan giúp bạn thực hiện dễ dàng mọi sự.”

Ngay những ngày mới tới huấn luyện bà đã nghiệm thấy cây gậy của ông thầy. Trả lời trong phòng thiền một hôm, bà đã bị đánh một gậy rất mạnh. Cho dù phải lãnh một vết bầm tím trên bắp đùi, sáng hôm sau bà vẫn vái lạy và cảm ơn Đại sư vì lòng nhân ái của thầy mình. Bà hiểu rằng thầy mình chỉ dùng đến cây gậy lúc nào cần thiết mà thôi.. “Đó là lúc tôi trở thành đệ tử của thầy.”

Có ba bốn người cũng tham gia khóa huấn luyện này, nhưng chỉ có mình bà là túc trực ở đó cả ngày. Bà nấu ăn, chăm sóc dọn dẹp trung tâm, trả lời điện thoại, đi chợ và lái xe. Thật là bó buộc, nhưng bà luôn ý thức bà có mặt tại đó để học những gì chưa biết. Ngay từ thời còn nhỏ bà đã tỏ ra rất thông minh. Nhưng bây giờ bà đã ý thức được những trở ngại của bản ngã và chúng đã giăng bẫy bà như thế nào. Một ngày nọ khi đang sửa soạn bữa ăn cho một nhóm người khá đông, thì Đại sư bước vào bếp và nếm một món ăn, ông chê bà nấu không được ngon. Và yêu cầu phải nấu lại. Bản ngã của bà chột nổi dậy. Bà đã nấu ăn

trong suốt cả một đời người! Ông là cái thá gì mà lên mặt dạy bà nấu ăn đây?

Nhưng ngay sau đó một tiếng trong bà nói nhỏ: “Con có mặt tại đây là vì con chẳng biết sự gì hết. Và ông biết điều đó đấy”. Tức khắc sự nổi dậy đó đã bị dập tắt. Và ngay lúc bà thấy bản ngã mình nổi dậy hoạt động, hãy quan sát toàn diện, ngay lúc đó bà được biến đổi. “Đó là lý do tại sao bạn có thể tiến tới rất nhanh và tự vun đắp cho chính mình.” Đó là một qui trình đang chín rộ kéo dài trong nhiều năm.

Giả như không cộng tác với Đại sư Joshu Kyozen Sasaki, Gesshin cảm thấy bà không thể tiến tới được như ngày hôm nay. Trong suốt năm năm trời lúc nào họ cũng luôn ở bên nhau. Trong những năm đầu hai người chỉ gặp nhau trong giờ thiền ban sáng và ban chiều, trong giai đoạn đó bà đang luyện “koan”. Một buổi sáng nọ sau sáu tháng đầu tiên chung sống với nhau, bà đã không tìm ra được câu trả lời. Bà đã “để mất” koan.

“Tôi ngồi thiền và thời gian cứ trôi qua thật mau. Thành linh tôi cảm thấy bị cuốn hút do một nguồn năng lượng lóe sáng trong tôi. Nó chợt nổi dậy và lan tỏa xuống khắp người tôi, tôi cảm thấy

như mặt trời đang ở trong tôi. Thế nên khi chuông báo hiệu tôi đã chạy lại phòng Đại sư và nói tôi không có câu trả lời. Tôi đang tỏ ra một cảm giác ấm áp lạ lùng. Ông lên tiếng: “Con đã đạt được đến giác ngộ đó.”

“Nhưng rồi bạn lại rơi vào bẫy trở lại, bị kẹt lại và rơi vào thất vọng. Vì thế bạn cần phải có thiền sư hướng dẫn là vậy. Ông sẽ động viên ta và giữ cho ta khỏi vấp ngã và ban cho ta niềm tin và nếu bản ngã của bạn lại trỗi dậy ông sẽ cắt bỏ đi giúp bạn.”

Hơn thế nữa, mỗi khi có cơ hội, Đại sư lại cắt đứt suy nghĩ của bà. Có một lần sau khi ngồi thiền họ đã đi dạo chung với nhau đến một công viên thật đẹp bên kia phố về phía trung tâm thành phố. Trời vào xuân, hoa mộc lan đang nở rộ và khắp nơi chỗ nào cũng có hoa nở. Gesshin thấy một cành hoa mộc lan đang rơi trên đường dưới chân hai người bà cười và sửa soạn mở miệng thành thơ, ngay khi đó Đại sư bắt gập: “Nào, con lại đang suy tư đó sao!” kiểu huấn luyện và tập rượt như thế quý báu biết bao và luôn lúc nào cũng có gương sáng của Đại sư, tức lối sống hàng ngày của Ngài. Đại sư không phải là người thánh, nhưng là một con người, rất nhân bản và thực tế. Sự “thánh thiện” của Ngài

hiện tại điểm đó: Ngài không bao giờ bỏ qua một giờ thiền ngay cả khi bị bệnh hay đau đớn.

“Khi có điều gì khó khăn đối với tôi, tôi nhắc lại trong tâm, “nếu ông thầy làm được, ta cũng phải làm cho được” và tôi tiếp tục tiến lên và thực hiện điều đó.” Một trong những việc cực nhọc nhất bà đã làm là phụ trách việc tạo dựng một trung tâm thiền mới được thành lập tại thành phố Mount Baldy. Vào năm 1970 và lúc ấy bà mới qua huấn luyện được ba năm, ngài Đại sư giao trách nhiệm đó cho bà. Toàn cảnh đồi là một trại Hướng Đạo Sinh cũ tọa lạc ngay đỉnh một ngọn đồi có đường dốc đứng dẫn đến trung tâm. Cơ sở có tới hai mươi phòng đang trong tình trạng đổ nát. Không có nhà vệ sinh, không có máy sưởi, không cửa sổ và rất biệt lập. Sở cứu hỏa, sở y tế và những người có thẩm quyền lâm nghiệp đều tuyên bố không đủ điều kiện để sinh hoạt. Tuy nhiên, với nhiều suy tư lo nghĩ và vì thiếu tiền, nhưng Gesshin đã bắt tay vào công việc với sự giúp đỡ của bốn nhà sư trẻ làm việc tại đó.

Và từng căn phòng một, với những vật liệu được dâng tặng và những người tham gia làm công quả, tất cả các phòng đều

đã được sửa chữa lại. Dự án nguyên thủy trung tâm là dành làm chỗ cho bá tánh vùng lân cận Claremont đến sinh hoạt. Nhưng lúc đầu họ đã ngồi chờ từ sáng tinh mơ cho đến tối mịt mà chẳng có ai đến sinh hoạt cả. Chẳng ai muốn lái xe lên núi vào những giờ đó. Vào mùa đông đường trơn trượt do băng tuyết. Vì thế nên trong khi công việc vẫn còn đang tiến hành Gesshin thoát có tư tưởng biến trung tâm thành một thiền viện. Với thời gian huấn luyện thích hợp với các thiền sinh trong suốt mùa đông. Bà cũng nhận ra như vậy sẽ tạo cơ hội thuận tiện giúp bà hoàn tất giai đoạn huấn luyện của mình vì Đại sư sẽ lưu lại tại chỗ ở trong suốt ba tháng huấn luyện. Đến năm 1972 bà được xuất gia làm thiền sư.

Thời gian tiếp theo, bà sang Nhật Bản một năm rưỡi để củng cố thêm việc đào luyện. Bà ghi tên đăng ký tại Chùa Tenruji, ở đó có thiền sư Hirata Roshi hướng dẫn. Bà cũng học thêm tiếng Nhật và theo học viết chữ nho với Morita Shiriyu, một người viết chữ nho nổi tiếng. Đó là quãng thời gian để củng cố và đào sâu; cũng là thời gian đầy rối loạn và bối rối trong quan hệ với Đại sư và các nhà sư đồng môn tại Hoa kỳ. Ngay cả sau khi về lại Hoa kỳ, khi bà đã trở thành lãnh đạo tại trung tâm Phật giáo Zen

Cimarron, những vấn đề này không bao giờ được giải quyết. Mặc dù có nhiều cố gắng hòa giải, tiêu cực và hiểu nhầm vẫn tồn tại. Khung cảnh không còn thích hợp. Hình như đã đến thời điểm bà tách ra để thực hiện đường lối riêng.

Cimarron, tháng 12 năm 1969. Ngày thứ ba khóa học thiền Rohatsu. Thực tập từ 3.00 sáng đến 11.00 giờ khuya. Ngồi thiền bốn năm lần một ngày. Đại sư yêu cầu Gesshin lãnh đạo việc hành thiền. Lần đầu tiên trong khóa Rohatsu, bà mang cây gậy thiền. Ngày thứ ba thường là ngày đầy căng thẳng. Nhưng Gesshin cảm thấy mạnh mẽ và đầy nghị lực. Đứng lên và điều hành khóa keisaku, bà cảm thấy có trách nhiệm lớn đối với năm mươi người đang ngồi thiền tại đó. Bà phải cư xử ra sao đây? Tất cả những người có thể làm mẫu cho bà noi theo trong việc lãnh đạo khóa huấn luyện đều là nam giới cả. Theo phong cách truyền thống Phật giáo Rinzai, họ thường hô to và dùng gậy đánh khi có biểu hiện uể oải trong hành thiền. Nhưng Gesshin là phụ nữ. Một phụ nữ thì bà phải hành động ra sao đây? Không một ai bà có thể cầu cứu giúp đỡ, bà đành quay vào tìm kiếm giúp đỡ ngay trong chính nội tâm của mình.

Lần đầu tiên cầm chiếc gậy trong tay đứng đó, bà cảm thấy hoàn toàn bất lực. Thế rồi sự thanh thản bình yên đến xâm chiếm lấy bà: kiên định và sức lực nội tại. Đôn hậu và tử tế bề ngoài. “Bà không thể bỏ rơi năm mươi người đang hành thiền vào ngày thứ ba được. Trong khi đó họ đang mệt mỏi và bối rối, lẫn lộn hoặc muốn thối lui. Bà phải nâng đỡ họ không phải bằng quát mắng la rầy nhưng bằng chính nhận thức và sức mạnh tinh thần”: bằng cách không hành động thay vì phải ra tay. Bà chỉ dùng sức mạnh nội tâm tỏa sáng ra ngoài mà thôi.

Và mọi sự đều ổn cả, bà cho tôi hay. Cả nam lẫn nữ đều cảm thấy mình được hỗ trợ và chính bà cũng cảm thấy có khí thế. “Bà đã thiêu rụi đau khổ. Bà đã đốt cháy mọi sự trong qui trình thiền này.” Bà cho biết, nam giới đã phát triển ra một tầm nhìn, nhưng nhịp độ của người phụ nữ lại khác. Giống như một luồng sóng biển trời lên rồi lại sụp xuống. Bà cho phép điều đó vì là điều rất tự nhiên. Phụ nữ và người lớn tuổi gặp khó khăn với cách tiếp cận quá nghiêm khắc và căng thẳng cao của hệ phái trong đó họ được huấn luyện và hiện nay bà đã khám phá ra không còn thích hợp với người Châu Âu nữa.

Vào năm 1983 bà đã rút khỏi hệ phái truyền thống và hiện đang cống hiến công việc mình cho những người Mỹ và người Châu Âu để gìn giữ bản chất Phật giáo thiền định được tồn tại.

Bà nói "Với cương vị là một thiền sư tôi phải tỏ ra cởi mở, tôi không có suy nghĩ nào khác. Và khi tôi thuyết pháp ở bất cứ nơi đâu, tôi không bao giờ biết là mình sẽ phải nói gì. Tôi ngồi thiền yên lặng tại đó độ dăm ba phút, tự biến mình thành trống rỗng và rồi tìm cách thu hút cử tọa. Khám phá ra họ và rồi tôi bắt đầu thuyết trình cho hợp với trình độ của họ. Mục đích không phải là dạy họ bất kỳ điều gì. Mà chỉ là gợi cho họ ý thức được thực tế nội tại của họ mà thôi."

Bà cho biết, tham gia vào những sinh hoạt tôn giáo có nghĩa là trở về lại với chính mình, trở về lại với bản chất nguyên thủy của mình. Trí thông minh là điều bẩm sinh, không có khoảng cách giữa chúng ta. Đó chỉ là cái chúng ta thể hiện (what we are). Đó chính là Phật pháp, là qui trình sinh hoạt, đồng nhất với qui trình đó bạn sẽ nhận ra không còn sinh và tử nữa. Đó là những gì Đức Phật đã dạy và chúng ta rất cần đến giáo lý căn bản này

“Tôi sẽ phải làm bất kỳ điều gì trên đời này, với đôi bàn tay, đôi chân và toàn thân tôi, để truyền đạt điều đó cho mọi người biết.”

Một trong những tấm gương trong lịch sử Phật giáo thiên định chính là Đại sư Joshu người Trung quốc. Người ta bảo rằng ông có giọng nói rất yếu ớt, không bao giờ dùng đến gậy và không la mắng thiền sinh. Người ta đồn đại rằng, bất luận khi nào ông mở miệng dạy dỗ, những lời như vàng ngọc rơi ra từ miệng ông. Với những lời đơn giản ông cắt ngay ngu xuẩn và tình cảm. Gesshin nói: “Tôi cảm thấy rất gắn bó với ông cũng như cách thức ông truyền đạt Phật pháp.” Ở vào tuổi năm mươi chín sáu mươi gì đó ông mới trở thành thiền sinh của Đại sư Nansen. Khi Đại sư Nansen viên tịch ông đi du hành trong hai mươi năm, động viên những thiền sư và đại sư khác trong cuộc chiến dành lại Phật pháp. Chỉ khi ở vào tuổi tám mươi ông mới ngồi lại và bắt đầu thuyết pháp. Rất nhiều người muốn đến với ông và ông đã thuyết pháp trong vòng bốn mươi năm nữa và viên tịch ở tuổi trên 120.

Gesshin đã cảnh báo, thiếu nghị lực bền bỉ, việc luyện tập của bạn sẽ không thể thâm sâu được. Với nghị lực nông cạn, nhận thức của bạn cũng sẽ hời hợt. Thế nên bà rất biết ơn đối với việc

huấn luyện nghiêm khắc bà đã nhận được nơi Đại sư Sasaki và sau này tại Nhật Bản. Lại nữa. “Đây không phải là Phật giáo thiền định duy nhất” cũng còn có cả các truyền thống thiền định Trung Quốc, Việt Nam và Hàn quốc nữa. Bà tin rằng để được giác ngộ thật sự, cần luyện tập theo một truyền thống nào đó, nhưng một phong cách riêng hoặc tổng hợp lại phải thích hợp cho từng người một.

Bà rất lấy làm sung sướng khi được làm việc với những thiền sinh mới bước vào luyện tập. Một vài điều bà cho tôi hay với một số hoàn cảnh cụ thể đã phản ánh rõ điều đó. Trong một giây phút cao độ trong kinh nghiệm bà có được, chúng ta có thể thấy những tế bào da thịt bà như tan biến với một tiếng động lớn, “Như một ngọn lửa lớn.” Những tế bào chết dường như thoát ra khỏi bà với vận tốc rất lớn khi bà nhìn quanh vào cây và hoa... “tôi thấy mọi vật như liên kết hữu cơ với nhau. Tôi cảm thấy không khí như một vật chất và tôi có thể nhận ra được” – Lê tôi rơi ra – “Trời ơi, cái mà mọi người cho là đẹp thì đó chỉ là thối rữa.” Khi bạn nhìn vào vạn vật, bạn chỉ nhìn vào bề ngoài ở đó chỉ xuất hiện những tế bào chết. Thế nên cái bạn cho là đẹp thực sự đã là cái gì khô héo rồi. Cái đẹp lớn lao là biết bao nhiêu

những gì bên dưới cái vẻ bên ngoài đó. Cuộc sống tinh thần, ngay trước khi được hình thành, chính là giây phút đẹp đẽ nhất. Để quảng bá, cái đẹp đó đã trở thành đường hướng của chính tôi”.

Từ năm 1980 trở đi, Gesshin đã đi khắp nước Mỹ và châu Âu để thuyết pháp và tổ chức các khóa hành thiền cho mọi đối tượng, bà đã quá quen với cái gọi là thiền viện lưu động ở bất cứ nơi đâu bà đặt chân tới. Đôi khi trong rừng, lúc trong thành phố, bà sắp xếp các khóa thiền, đèn nến, hoa và nhang bà mang theo. “Và tôi mang theo cả chuông và chúng tôi chỉ cần ngồi xuống là bắt đầu hành thiền. Tôi giải thích trong bảy ngày như thế đó là thiền viện lưu động của chúng tôi và mọi người rất sung sướng. Họ cố gắng hết mình khiến tôi thật cảm động khi thấy họ tích cực đến thế. Sử dụng đến sức mạnh là không cần thiết. Có quá nhiều phản kháng tự nhiên nhưng chúng ta phải chống lại điều đó, đặc biệt trong ba ngày đầu. Bản ngã của ta thực sự phản kháng lại.” Nếu như chúng ta phải đốt cháy nó đi, tuy nhiên, nó vẫn sẽ là điều đầu tiên xuất hiện.

“Tôi cảm thấy như là một người mẹ đối với các thiền sinh của tôi. Đó là điều Đức Phật dạy tôi. Khi còn là một vị sư, Đức Phật dạy: “thầy luôn lưu ý tới mọi chúng sanh như con cái trong nhà. Cho dù họ đã lớn tuổi, ngay cả khi họ lớn tuổi hơn thầy rất nhiều, thầy luôn coi họ như con cái. Thầy quan tâm đến từng người một, yêu mến và thông cảm với họ, quan tâm theo dõi xem họ có theo chánh pháp hay không. Một số trong bọn họ có thể đã bị hư mất và một số thầy đã giúp tìm được chánh pháp.” Việc truyền đạt giáo lý không thành vấn đề, nhưng làm việc hết mình, không gây cản trở, không câu nệ quá vào truyền thống và liên hệ trực tiếp với bất cứ điều gì bạn đảm trách – đó chính là bản chất Phật giáo Zen – đó là giác ngộ trực tiếp với bản chất Phật vậy, xuất phát từ tấm lòng đến tấm lòng..”

Nơi các nhóm Gesshin huấn luyện trong thời gian vừa qua, có người lớn tuổi, nhiều người đã bảy tám mươi tuổi hoặc hơn nữa. Bà cho biết “không bao giờ muộn cả,” Những buổi hành thiền chỉ kéo dài trong vòng hai mươi đến hai mươi lăm phút (lâu hơn đối với các thiền sinh đã tấn tới) xen kẽ những cuộc đi dạo chậm rãi trong nhà hay bên ngoài nếu như thiền sinh có nhu cầu vận động. Bà đưa ra lịch hoạt động mỗi khi sinh hoạt với các

nhóm, tùy theo tuổi tác và khả năng của họ. Ngay buổi chiều đầu tiên bà tổ chức hành thiền bách bộ kéo dài một giờ rưỡi. Cho dù hành thiền bên ngoài hay trong phòng thiền, bà cũng sử dụng đến Yoga và luyện thư giãn vào những thời điểm khác nhau trong ngày. Cơ cấu tổ chức thật rõ ràng và nghiêm túc, nhưng nhẹ nhàng, thích hợp với phong cách sống và những hoàn cảnh riêng của mỗi người. Bà nói:

“Bạn phải biết thích ứng trong mọi hoàn cảnh. Và phụ nữ chúng ta theo bản năng rất dễ thông cảm.”

Một thiền sinh của bà viết cho tôi bảo rằng, “Sự hiện diện của bà tại các buổi hành thiền thật là tuyệt vời, một mẫu mực tập trung tư tưởng và điều khiển hơi thở.” Trong việc phục vụ bữa ăn chính, bà rất đúng mực nhưng rất chân thành. Sửa chữa lỗi lầm một cách rất cương quyết. Nhưng, một thiền sinh khác lại cho biết, “Tôi ít khi được sửa lỗi riêng từng người một. Bà hiểu sửa lỗi phải nhằm đến lợi ích chung. Cho dù thiền sinh có thể cảm thấy e ngại khi phải tiếp xúc riêng với bà, lúc nào bà cũng tỏ ra đôn hậu và thông cảm trong giao tiếp. Tôi như bị thách thức với thái độ của bà.”

“Mọi người chúng tôi đặt hết niềm tin nơi Gesshin. Bà am hiểu hoàn cảnh và cảm nghĩ của chúng tôi, kể cả những ngò vực nữa, điều này thể hiện rất rõ trong khi bà thuyết pháp. Bà có thể đề cập rõ ràng đến những nhu cầu riêng tư của từng người và của tất cả mọi người tham dự khóa huấn luyện.”

Một thiền sinh kể về cuộc gặp gỡ đầu tiên với Gesshin như sau, “Khi người phụ nữ nhỏ nhắn này, mặc toàn đồ đen, tiến lên bục nói chuyện, toàn thể cử tọa như bị biến đổi.” Sự liên kết giữa họ xảy ra ngay lập tức và rất nhiệt tình. Và cùng nhau bắt tay vào làm việc ngay. Thiền sinh này kể tiếp, “Gesshin là một “tấm gương sáng” phản ánh rất chính xác như thể bà nhìn được xa hơn, bởi móc tìm kiếm sâu hơn. “Bà là một phụ nữ đáng kính nể, can đảm cương quyết và đầy lòng nhân ái.”

Tháng tư năm 1985, Gesshin nhận được ấn mộc truyền đạt Phật pháp do một thiền sư tiến sĩ người Việt Nam trao cho. Vì trong nhiều năm bà đã cộng tác gần gũi với các đoàn thể Phật giáo Việt nam tại Los Angeles, rất khâm phục tinh thần nhiệt tình và gắn bó của họ, đồng thời họ cũng bày tỏ lòng kính trọng và thông cảm với cách tiếp cận Phật pháp độc đáo của bà. Khi bà

không còn thuyết pháp và bắt đầu đi khắp nơi trên thế giới bà đã thành lập tổng hành dinh tại Viện Nghiên cứu Phật Học quốc tế. Bà thường xuyên diễn thuyết vào các ngày Chúa nhật tại Trung tâm thiền Phật giáo Quốc tế và tại các Chùa Phật giáo Việt Nam. Trong ít năm qua Gesshin cũng còn tổ chức các cuộc tĩnh tâm ba mươi ngày tại vùng sa mạc California.

Một ngày nọ trong những đầu thập kỷ sáu mươi, lúc đó Gesshin vẫn còn theo đuổi nghề vẽ tại nhà Canyon ở California. Bà đã nghe điện thoại reo. Mặc dù đang vẽ, vì một lý do nào đó bà cảm thấy cần phải trả lời điện thoại và nói chuyện đôi chút. Khi trở lại giá vẽ với sơn màu và nhỏ giọt trên cánh tay, bà nhìn lên giá vẽ rất ngạc nhiên. Bà đã lọt vào một thế giới hoàn toàn khác. Không ngạc nhiên khi biết là bà không bao giờ hoàn thành bức tranh! Biến đổi đã diễn ra quá mau lẹ đến nỗi bà đã mất liên lạc với công việc hoàn toàn. Với mức độ bà không bao giờ hoàn tất được bức tranh đó nữa. Tương tự như là một kinh nghiệm đã tắt ngấm. Kể như con người vẽ bức tranh đó không còn nữa.

“Vâng” bà suy nghĩ. “Điều gì sẽ xảy ra khi bạn ngã quỵ xuống và tắt thở?” hãy nhìn lại bức tranh xem nó mang ý nghĩa gì ngay

thời điểm đó? phải chăng bức tranh đang diễn đạt một thông điệp bạn muốn nói ra chẳng?” Ngay tại thời điểm đó bà cảm thấy thấm thía tính chất vô thường của cuộc đời. Rất có thể bà sẽ không bao giờ có cơ hội vẽ lại trên tấm hình đó nữa. “Vì thế cho nên mọi giây phút phải được tận dụng triệt để. Mỗi nét vẽ, mỗi lần bạn ngồi vào giá vẽ toàn bộ con người bạn phải can dự vào và tỏ lộ ra.”

Sự tập trung của bà gia tăng đáng kể. Bà đã cố gắng nhập tâm đối tượng bà đang làm việc. Trong một lớp học vẽ trực tiếp, bà quan sát rất kỹ một thân hình phụ nữ người mẫu. “Bà ta có một thân hình rất đặc biệt. Tất cả mọi chi tiết đều có hình trái soan, mặt tròn trịa như quả trứng rất cân đối và tuyệt vời. Đùi và cánh tay rất nét và hấp dẫn. Tôi đã vẽ và vẽ liên tục ngày này qua ngày khác không còn để ý đến những gì xảy ra chung quanh tôi. Đến ngày thứ ba tôi cảm thấy như mình đã hóa thân vào người mẫu đó. Tôi có thể vẽ bất kỳ chi tiết nào trên thân hình đó theo ý tôi muốn. Tôi có thể quan sát ở bất kỳ tư thế nào tôi muốn. Rồi tôi bắt đầu vẽ không cần quan sát người mẫu đó, tôi rút ra từ kinh nghiệm đã nhập tâm. Và tôi đã thực hiện một loạt được ba mươi bức tranh trong ngày hôm đó. Tôi đã vẽ như

bay. Đây thực sự là những bức ảnh tuyệt tác tôi chưa từng vẽ bao giờ. Lần đầu tiên tôi bắt đầu thực hiện công việc với phong cách độc đáo như thế. Tôi đã vẽ một vài nét chấm phá cho bức tranh rồi bỏ đấy, vẽ một bức khác rồi lại bỏ đấy, không chút suy tư hay thay đổi bất kỳ chi tiết nào. Đó là phong cách vẽ của người Nhật Bản. Chấm phá một vài nét rồi bỏ đó. Riết rồi tôi quen đi và vẽ rất tự nhiên. Tôi vẽ rất hồn nhiên, trực tiếp và rất tập trung.”

Sau này, với kinh nghiệm đã được tích lũy, khi những bức tường ngăn cách bản ngã đã được dẹp bỏ. Một luồng thi ca đã ùa đến với Gesshin lúc nào không hay. Trong những năm qua bà sáng tác thơ nhiều hơn vẽ tranh. Một trong những tập kệ rất hay cộng với tính thơ của Đức Bốn Sư người Việt Nam đã được xuất bản vào năm 1983 mang tựa đề *Bất Chợt Một Tia Chớp Lóe: Lời Từ Chấn Thịnh Lặng* (A Sudden Flash Of Lightning: Words Out Of Silence) Gesshin tin chắc một điều.

Tất cả nghệ thuật đều do tập luyện mà có được, trong thực tế, nếu chúng ta thực sự hiện diện và thâm nhập vào đến tận cội nguồn của mọi vấn đề,” Cần phải luyện tập nhiều ngay từ lúc ban

đầu và rất có thể phải lệ thuộc rất nhiều vào nguồn nguyên vật liệu, nhưng cuối cùng mọi sự sẽ diễn ra không cần cố gắng, sau đó bạn cứ để mọi sự tự diễn tiến và tiếp diễn một cách ngoạn mục.”

Bốn sư đã ghi lại: “Cuộc gặp gỡ đầu tiên với Gesshin là một biến cố đáng ghi nhớ nhất trong cuộc đời tinh thần của tôi.” Bình luận về thơ Gesshin ông cho biết, “Đọc thơ của Gesshin tôi thấy mình như lâng lâng trên đỉnh ngọn núi cao, lạc lõng vào cõi chị Hằng và vũ trụ bao la với muôn vàn tinh tú, lòng giao động như lọt vào biển cả mênh mông huyền diệu.” Đây là một bài kệ ông tặng cho Gesshin trong tập kệ *Lời Từ Chấn Thịnh Lặng*:

NGÀI ĐẠI THIÊN SƯ

Tặng Gesshin Myoko

Ngài Đại Sư tiến bước chập chùng
Áo cà sa quá khổ tỏa lượng từ bi
Thời gian chặn nổi bước chân nàng tiến bước
Vang vọng tiếng cười giữa đêm khuya.

Mùa Đông 2000

Năm 1983 là thời điểm tôi đến phỏng vấn Gesshin để lấy dữ liệu cho lần xuất bản đầu tiên cuốn sách này, lúc đó Trung tâm Thiền International Zen Institute tại Hoa kỳ mới được thành lập và phát triển mau lẹ. Hiện nay trung tâm đã có sáu chi nhánh, hai chi nhánh đặt tại nước Mỹ (Florida và Colorado) bốn chi nhánh khác đặt tại Châu Âu: hai tại Hà lan, một tại Đức và một đặt tại xứ Basque Tây Ban Nha.

Khi tôi gặp bà để cập nhật một số thông tin từ năm 1998 và đầu năm 1999 cho lần tái bản thứ hai, Gesshin rất bận bịu với công việc điều hành, lo bố trí nơi ở cho các thiền sinh đến để được nghe bà thuyết giảng cũng như giám di chuyển, một trung tâm đào luyện thiền sinh Châu âu được thành lập vào năm 1996 tại Hà lan với tên gọi "Noorder Poort" nghĩa là "Cổng Bắc," tọa lạc giữa một vùng quê tuyệt đẹp, tại quận Drenthe, trong một nông trại với nhà mái lợp tranh, bao quanh là những cánh đồng xanh rì và những đàn bò khỏe mạnh." Gesshin cho tôi biết như thế trong một buổi phỏng vấn qua điện thoại. Tại đây bà tổ chức khóa huấn luyện mùa hè hàng năm cho các thiền sinh đến từ khắp Châu Âu kể cả Bắc Mỹ nữa.

Suốt mười bốn năm qua Gesshin cũng đã tổ chức các khóa huấn luyện Desert Spring (Mùa Xuân sa mạc) hàng năm tại Joshua Tree, bang California. Tất cả các khóa huấn luyện trên đều mang tính chất quốc tế và liên tôn giáo, đặc biệt chào đón tất cả các thiền sinh đến từ khắp nơi trên thế giới thuộc mọi truyền thống tôn giáo. Với giọng nói từ tốn, đầy tính nhạc, bà cho tôi biết, “Tôi đang thể hiện giấc mơ trong thời thơ ấu tại nước Đức chiến tranh, là qui tụ tất cả mọi người thuộc tất cả các quốc gia trên thế giới để sống trong hòa bình và hân hoan.”

Mặc dù tôi đã có dịp đàm đạo với bà hơn ba mươi năm về trước ngay sau khi bà được xuất gia nữ tu Phật giáo Rinzai, Gesshin đã “hết sức ý thức được những giới hạn của cách huấn luyện Phật giáo theo truyền thống Rinzai.” Đặc biệt đối với những người đang đi làm và có gia đình. Để đem thực hành và thuyết pháp giác ngộ đến cho người đời, bà đã thực hiện những thay đổi đáng kể. Trước tiên bà huấn luyện một nhóm “cộng tác viên Phật pháp” để giới thiệu những thiền sinh mới thực hành zen, sửa soạn họ bước vào việc huấn luyện nghiêm túc hơn với một vị Đại sư theo truyền thống Phật giáo Rinzai. Chúng ta phân biệt rõ ràng thiền sư Zen và Đại sư Zen” Bà cho biết một thiền sư muốn

trở thành Đại sư Zen đòi hỏi phải qua những những năm dài huấn luyện và học hỏi thường xuyên với một Đại sư Zen.

Chương trình huấn luyện cho các gia đình lại là một đổi mới đầy hấp dẫn, được qui hoạch rất đặc biệt để giới thiệu trong giới trẻ bước vào Phật pháp. Cho đến nay, tinh tâm gia đình đã được tổ chức tại Đức, Hà lan và Tây Ban Nha.

Gesshin cũng thử nghiệm những khóa huấn luyện ban đầu trong vài ba ngày cách nhẹ nhàng và không căng thẳng để cho mọi người có thể bắt đầu tiếp cận với Phật pháp trong một bối cảnh thư giãn thoải mái. Điều này cho phép mọi người thâm nhập dần vào yên tĩnh hành thiền và có được kinh nghiệm trí tuệ cơ bản về bản chất thực sự của bản ngã.

Ngay cả với sự đơn giản tối thiểu trong cấu trúc Phật giáo Zen vẫn được duy trì, người tham gia hành thiền được phép tự xác định mức độ thiết thực với cường độ luyện tập. Thí dụ, đôi khi thay vì ngồi thiền nghiêm túc, họ có thể thay thế vào đó một giai đoạn đi dạo hay nằm thiền bên ngoài phòng thiền. Gesshin rất cảm động trước những động lực thúc đẩy của đa số thiền sinh và

mức độ tập luyện uyển chuyển như thế khiến cho nhiều người có thể dễ dàng tiếp cận được với Phật pháp.

Tôi hết sức ngạc nhiên Gesshin cho biết trong vòng mười năm qua, bà đã tổ chức các khóa huấn luyện thiền “trên xe đạp” tại Hà lan. Tại một vùng quê xinh đẹp chằng chịt những đường dành cho xe đạp dài hàng nhiều dặm bà và các thiền sinh đã đạp xe đạp cả tuần lễ chủ yếu trong thinh lặng. Đôi khi họ ngừng lại tại một cái hồ, cởi quần áo và nhảy tòm xuống hồ, sau đó họ ngồi thiền cạnh bờ hồ. Mỗi buổi tối thường có hành thiền chính thức kèm theo bài thuyết pháp thường do Gesshin đảm trách.

Sau đó, Gesshin cô đọng cuộc phưu lưu cả tuần lễ này vào một ngày duy nhất, giữa khóa huấn luyện thiền bảy ngày. Mọi người có thể thuê xe đạp dễ dàng tại các ga xe lửa, đạp xe lửa đến một điểm hẹn thơ mộng nào đó nhóm gồm khoảng ba mươi đến bốn mươi người tham gia. Đôi khi bà qui định ngày thứ sáu là ngày “tự do” mọi thành viên có thể ngồi thiền hay không tùy ý, bạn có thể ngả lưng nằm cả ngày nếu thích. Một kết quả thật hiển nhiên là trong cơ cấu tổ chức bảy ngày, mọi người vẫn thích chọn tuân thủ một truyền thống cũ. Gesshin tin phải có chuẩn bị tốt, để dễ

đối phó với những sự cố thường gặp ngay tại gia đình trong qui trình đào luyện liên tục.

Vào cuối khóa huấn luyện, đôi khi bà còn tổ chức thêm một ngày gọi là "ngày cộng đồng Sangha" trong đó các thành viên người tham gia có thể cử hành chung với gia đình, kể cả con cái, chúng thường lái xe đến rước cha mẹ về nhà. Tất cả những đổi mới này phản ánh sự chăm sóc và nuôi dưỡng tăng thêm hương vị đặc biệt cho các bài thuyết trình quá cứng nhắc về Phật pháp.

Bà cho biết, "Tôi nhìn toàn thể xã hội như là một "cộng đồng Tăng già", đoàn thể này có thể trở thành tuyệt vời nếu như mọi thành viên trong xã hội có thể sống hiệp nhất trong cùng một sự thật duy nhất đó là: sống trong tình thương bao la và từ bi vô biên với bá tánh."

Là một thi sĩ thành thạo và một nghệ nhân viết chữ Nho đồng thời cũng là một Đại sư Phật giáo Zen, Gesshin đặc biệt quan tâm đến những cuộc sinh hoạt nghệ thuật và tâm linh. Trong vòng năm năm bà đã cống hiến nhiều khóa học hỏi tại các phòng thiền và các khóa học Phật pháp kết hợp với làm thơ và viết văn (kể cả thơ Haiku) Trung Hoa và Nhật Bản cổ đại, những đạo hữu có

trình độ cao hơn thường được yêu cầu bày tỏ kinh nghiệm giác ngộ của mình bằng thơ Haiku kèm theo bình luận văn chương. Được chấm và định giá trị không những chỉ bằng số từ mà cả bằng tài viết chữ nữa.

Năm 1991, sau khi Gesshin khám ra bị bệnh ung thư buồng trứng cấp bốn, bà phải qua một cuộc chẩn đoán cam go. “Bác sĩ không hy vọng gì tôi còn có thể sống được.” Nhưng bảy năm sau khi giải phẫu và trị liệu hậu phẫu thuật bằng thuốc, bà vẫn có thể du hành khắp nơi và thuyết giảng khắp đất nước này và cả Châu Âu nữa. Có ba khóa huấn luyện thiền dành cho các phụ nữ bị bệnh ung thư tại bệnh viện Rhonda Fleming Clinic tại UCLA đã đem lại cho bà biết bao nhiêu niềm vui và hài lòng. Không phải sự nâng đỡ của từng nhóm cá biệt (cho dù yếu tố đó có thể phát triển) nhưng đây lại là những lớp dạy thiền do một đại sư phụ nữ cũng đang mang chứng bệnh quái ác đó trong mình. “Tôi đã nhận được quá nhiều từ những bệnh nhân tại bệnh viện, tôi thật quá sung sướng vì đã cống hiến cho họ Phật pháp” Lúc đầu bà tổ chức được một khoá sáu tuần, rồi một khóa tám tuần tiếp theo, nhưng đã bị gián đoạn vì Gesshin bị bệnh trở lại. Rồi một khóa thứ ba với ba mươi phụ nữ tham gia lần đầu và một số người

cũng muốn tiếp tục. Bà cho biết, hoạt động với bệnh nhân khác xa với người bình thường. “Nhưng chính tôi đã có mặt và tôi biết những gì họ có thể thực hiện cũng như những gì họ không làm được”.

“Điều họ học được nơi tôi là làm sao chung sống với ung thư theo cách thiền Phật Zen. Một cách sống mang đậm phong cách Phật giáo. Điều quan trọng nhất là phải đối mặt với một căn bệnh trầm kha và học làm sao đó để tận hưởng được những giây phút hiện tại. Đó là điều tôi vẫn hàng tập luyện với họ. Những điều đơn giản: Tụng kinh, những giây phút hành thiền ngắn, thiền khi đi bách bộ. Tôi động viên họ thực hành ngay tại bãi biển, ngoài bầu trời trong lành. Những điều hết sức thiết thực, mà mọi người có thể làm được, đã thực sự đem lại hiệu quả khả quan, chẳng cần đến sách vở hay dụng cụ gì cả. Chỉ cần quan sát toàn thân, quan sát trí tuệ, như trong thực tế. Tôi rất thích các lớp thiền như thế. Tôi thấy thật hạnh phúc được sống với những phụ nữ này và có thể giúp họ trút bỏ đi một số gánh nặng nào đó. Sinh hoạt được thay đổi hàng tuần. Một số điều đen tối đã biến mất như: những nỗi lo sợ, nỗi phiền muộn, tức giận. Bạn có thể hồi tưởng lại bao điều trong quá khứ chỉ cần nhìn vào giây phút

hiện tại này. Sau mỗi lần thực tập, tôi nêu lên câu hỏi. Ung thư còn 'đây không?' Bạn còn suy nghĩ đến căn bệnh đó không? Hay một khái niệm gì về nó không? Và mọi sự đều biến mất!

Gesshin cũng đã giới thiệu cho các thiền sinh của bà bài "Zen hài hước". Một lần kia bà kể cho họ nghe về mẹ của bà, vừa thức dậy sau giờ nghỉ trưa và vẫn còn ngái ngủ, bà trả lời điện thoại lớn tiếng và rõ ràng: "A-lô tôi không có ở đây ạ." Mọi người cười rộ lên. Nhưng bạn cũng có thể gây cười bất cứ lúc nào. "Chỉ cần giang chân ra, tay để sau hông ngửa người ra đằng sau. Rồi lấy lại thế cân bằng (ngay ngắn như khi ngồi thiền) bằng hơi thở và trở lại tư thế ban đầu. Thoạt tiên bạn sẽ thấy như bị ép buộc, nhưng sau khi đã được hiểu rõ, bạn sẽ không nhin nổi cười.

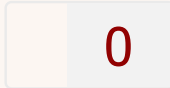
Gesshin kết luận. "Vì chúng ta cùng nhau làm việc để truyền bá Phật pháp vào Phương Tây, chúng ta tiếp tục học hỏi lẫn nhau và yêu thương nhau, xin mọi người ý thức rằng, "Chúng ta chả là gì cả, mà chỉ là những người đồng hành cùng nhau sánh bước dưới ánh trăng."

Đại sư Gesshi Prabhasa Dharma viên tịch vào ngày 24 tháng 5 năm 1999.

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

Share This Post:



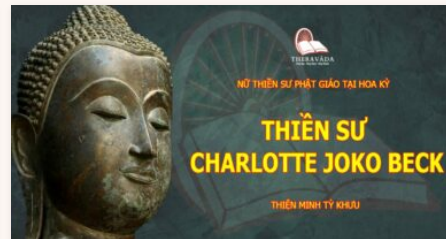
👍 Quý vị có thể quan tâm



Nữ Thiền Sư Phật
Giáo Tại Hoa Kỳ

📅 Tháng Tám 25, 2020

0



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

📅 Tháng Tám 25, 2020

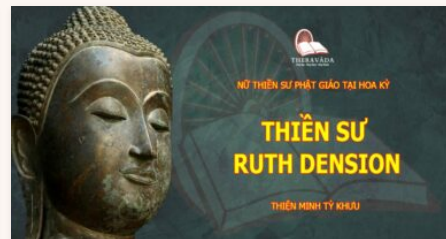
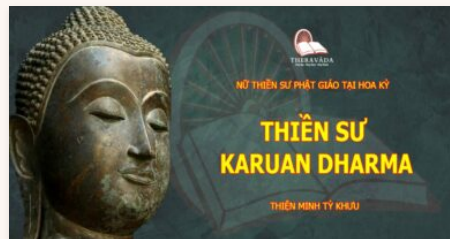
0



Nữ Thiền Sư Phật
Giáo Tại Hoa Kỳ –
Thiền Sư Jacqueline
Mandell Collen
Schmitz & Ayya
Khema

📅 Tháng Tám 26, 2020

0



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

📅 Tháng Tám 25, 2020

0

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

📅 Tháng Tám 25, 2020

0

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

📅 Tháng Tám 26, 2020

0

Trả lời

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

Kho Tàng Pháp Bảo Theravāda

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

Phật tử

📅 Tháng Chín 6, 2023



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

📅 Tháng Chín 22,

2020 💬 0



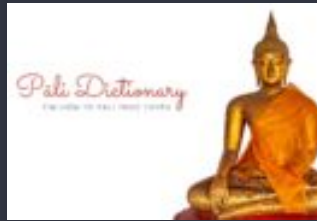
Video Ngay
Trong Kiếp Sống
Này (1/2) | Ngài
Thiền Sư
Sayadaw U
Pandita

📅 Tháng Tám 15, 2021

💬 0



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



Thông Báo Cập
Nhật Công Cụ
Từ Điển Pali
Trực Tuyến –
Online Pali
Dictionary

📅 Tháng Mười Hai 17 2020 🗨️ 0



Video Tứ Niệm
Xứ Giảng Giải |
Thiền Sư S.n.
Goenka

📅 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

*Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa.*

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

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

**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 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

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

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