

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



Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

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



THERAVĀDA ▾

THƯ VIỆN ▾

PHÁP HÀNH ▾

SỬ LIỆU ▾

THÔNG TIN ▾

PHẬT GIÁO CĂN BẢN ▾



TỪ ĐIỂN

TÌM KIẾM TRÊN
THERAVĀDA

DO Google CÀI 1



NỮ THIỀN SƯ PHẬT GIÁO TẠI HOA KỲ

BÀI PHÁP THEO SÁCH

THIỆN MINH TỶ KHỨU

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

📅 Tháng Tám 26, 2020

👤 Dhamma Vy

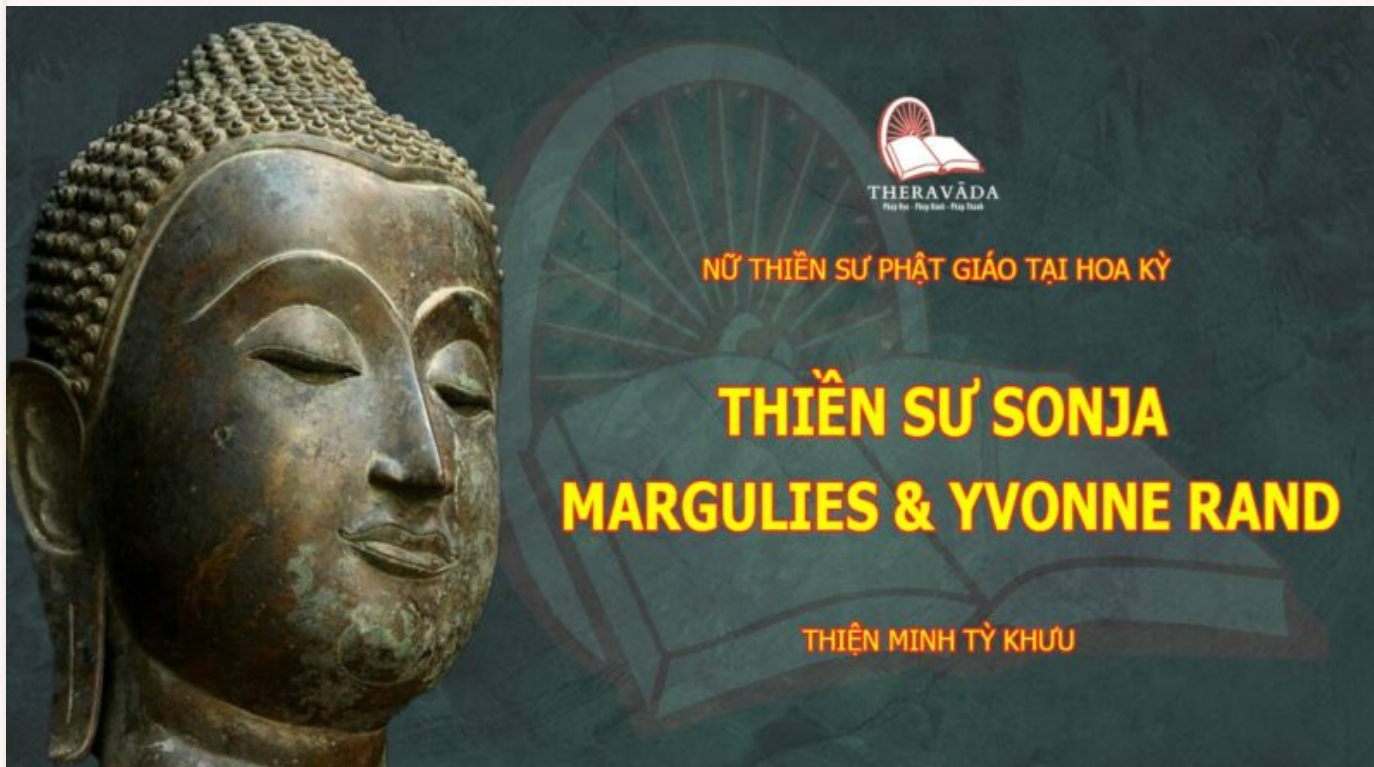
👁 508 Views

💬 0 Comments

👉 NỮ THIỀN SƯ

mở rộng | thu hẹp

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



THIỀN SƯ SONJA MARGULIES & YVONNE RAND

Sonja Margulies

Lần đầu tiên nghe nói đến Sonja Margulies, tôi đã mừng rỡ trong đầu bà phải là một "Kỹ nữ" hiện đại theo truyền thống như tôi đã mô tả trong phần giới thiệu. Hình ảnh tôi hình thành được qua một số chi tiết có được, bà là một thiền sư thuộc khuynh

- ⊕ 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

hướng tự nhiên không theo một truyền thống nào cả, tương đối ẩn dật, chúng ta thấy bà hoạt động ngay tại nhà giữa thành phố San Francisco, tổ chức xuất gia cho thiền sinh ngay tại phòng thiền tại tư gia và hầu như thể hiện Phật pháp ngay trong những công việc cụ thể như lật rau, cắm hoa hoặc trên đường xe cộ đi lại trong thành phố. Hiện tôi đã tìm đến thăm bà, trí tưởng tượng của tôi đã thay đổi đôi chút, nhưng những ý tưởng cơ bản về bà vẫn còn nguyên.

Sonja Margulies sống ở lầu hai một căn hộ trang trí theo kiểu kiến trúc Châu Âu thế kỷ 18 ngay trên đường cao tốc. Trước khi tới qua điện thoại bà đã chỉ cho tôi thấy căn hộ được trang trí theo kiểu Italia. Tôi không khó khăn gì để định vị được căn hộ. Ngay trên cầu thang, mùi nhang Nhật Bản đã chào đón tôi khi bước vào căn phòng được trải thảm. Cửa phòng Sonja Margulies hé mở và bà đang ngồi chờ tôi trong bộ trang phục áo lụa lộng lẫy, quần đen rộng thoải mái, bà cho biết bà thường ngồi thiền trong trang phục như thế đã hai mươi năm qua.

Chúng tôi uống trà trong phòng khách cũng là nơi một lần trong tuần đã biến thành phòng thiền và tại đây bà đã xuất gia cho ba

- ⊕ GIÁC CHÁNH TỖ KHUU (51)
- ⊕ GIÁC GIỚI TỖ KHUU (83)
- ⊕ GIÁC HẠNH TỖ KHUU (74)
- ⊕ GIÁC NGUYÊN TỖ KHUU (35)
- ⊕ HELLMUTH KECKER TÁC GIẢ (1)
- ⊕ HENEPOLA GUNARATANA TỖ KHUU (1)
- ⊕ HỘ GIÁC TỖ KHUU (7)
- ⊕ HỘ GIỚI TỖ KHUU (182)
- ⊕ HỘ PHÁP TỖ KHUU (AGGAM)
- ⊕ HỘ TÔNG TỖ KHUU (177)
- ⊕ INDACANDA TỖ KHUU (78)
- ⊕ JACK KORNFELD TÁC GIẢ (1)
- ⊕ JANAKABHIVAMSA TỖ KHUU (1)
- ⊕ JATILA THIỀN SƯ (6)
- ⊕ JON KABAT ZINN TÁC GIẢ (1)
- ⊕ JOSEPH GOLDSTEIN THIỀN SƯ (1)
- ⊕ K.SRI DHAMMANADA TỖ KHUU (1)

người vào năm 1985. Sonja Margulies cho biết “Phòng thiền của bạn có thể là bất cứ chỗ nào bạn ngồi”. Dẫu rằng điều này xét về khía cạnh lịch sử có phần không bình thường, đoàn thể Tăng già của bà có thói quen ngồi thiền tại nhà riêng. Kobun Chino, thiền sư của bà đã thành lập một trung tâm riêng mang tên Boldi, ngay tại phòng khách của ông ở Los Angeles và tại đó Sonja Margulies đã tham gia năm 1969. Vào năm 1975 bà đã được xuất gia. Khi tôi thắc mắc, điều đó mang ý nghĩa gì thì bà nói, “Mọi sự đã diễn ra như thế và bạn tin tưởng vào công việc luyện tập của bạn.” bà cho biết. “Hành thiền phải mang một ý nghĩa hoàn toàn tự do thoải mái,”

Tương tự như vậy, về các điều lệ (những gì bà đã dạy và truyền đạt) cũng chỉ là hành động tự nhiên và trạng thái tư duy bình thường. Bạn nhận ra là bạn đã “nắm” được các điều lệ. Và rồi bạn yêu cầu được xuất gia. Bà bình luận, “Các điều lệ không tồn tại và tách biệt khỏi bạn”. Liên quan đến điều lệ “Tôi mang theo Phật pháp truyền thống Tathagatha. Đó chính là hành thiền.”

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

Sonja Margulies sinh tại Minesota vào năm 1931 trong một gia đình theo phái Tin Lành Luther. Bà hoàn tất cử nhân lịch sử, cưới một người chồng “gốc Do thái thuộc phái bất khả tri” và có hai mặt con. Tại California vào những năm sáu mươi, bà đã theo học tâm lý học tôn giáo với giáo sư Abraham Maslow và Anthony Sutch, bà cộng tác với họ thực hiện Tập San Tâm Lý Học Siêu Cá Thể (Journal of Transpersonal Psychology) trong cuộc nghiên cứu về văn chương tôn giáo Á châu. Bà rất thích thú với một lệnh trong bản văn Tây Tạng là: “Bạn không được tin bất kỳ điều gì không được kiểm tra trước bằng trí tuệ. Khi bà khám phá ra Phật giáo thiền, bà cảm thấy truyền thống này đã thu hút bà một cách đặc biệt, “Không kể đến giáo lý, kinh Phật và những gì liên quan đến bản chất mỗi người.” Bà bắt đầu luyện tập thiền kể từ năm 1968 khi đó hai đứa con của bà một đứa mới lên sáu và một đứa lên tám.

Trong những năm kế tiếp, Sonja Margulies bắt đầu nghiên cứu kỹ không những về những gì Phật giáo giảng dạy, mà cả những gì thực tế đang diễn ra trong lịch sử Phật giáo, tại những quốc gia Phật giáo và trong cuộc sống của những Phật tử hiện đại. Cho dù bà và nhiều phụ nữ khác được huấn luyện chung với nam giới,

- ✚ 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

đổi với bà có một điều rất rõ ràng là các hình thức đào tạo bà đang theo học lại được phân biệt rạch ròi giữa nam giới độc thân và nam giới được huấn luyện bình thường. Nhưng bà gạt bỏ sang một bên tất cả những nghi kỵ về giới tính để theo học một cách toàn tâm. Lòng biết ơn trân trọng với thiền sư, theo như lời bà kể lại không thể nhầm lẫn được khi tôi tiếp chuyện với bà. Tuy nhiên, bà cũng còn nhớ nhiều lần, trong khi xưng tên các vị thiền sư theo thể hệ tông phái truyền thống và khi bà phát hiện ra họ toàn là nam giới, bà cảm thấy cổ như bị nghẹn lại, mắt rớm lệ và ngực bà căng phồng lên. Hơi thở như biến mất. Làm sao bà lại có thể ủng hộ và truyền đạt một hình thức tộc trưởng khác nữa.

Rồi vào năm 1982 tại trung tâm thiền Berkeley có cuộc họp mặt một nhóm phụ nữ, trong khi nhiều thính giả quá cảm động đến rơi lệ, Sonja Margulies đã tưng lên bằng giọng đanh thép tông phái nữ giới của chính bà: Là tên tất cả các phụ nữ đã ủng hộ bà ngay từ thời còn nhỏ. Và trong lần sinh nhật thứ bốn mươi bảy, bà đã viết bài kệ:

- ☞ 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
- ☞ TRƯỜNG LÃO BUDDHAGI
- ☞ THONDARA TỖ KHƯU (22)
- ☞ TỊNH SỰ SANTAKICCO TỖ K
- ☞ TRƯỜNG ĐÌNH TÁC GIẢ (10
- ☞ U BA KHIN THIỀN SƯ CƯ SĨ
- ☞ U CHIT TIN TỖ KHƯU (1)
- ☞ U HLA MYINT TÁC GIẢ (29)
- ☞ U JOTIKA TỖ KHƯU (29)

Hôm nay tông phái tộc trưởng không diễn ra
Do những hoàn cảnh lịch sử
Các phụ nữ đã nuôi con
Sinh con và ở lại nhà
Mừng ngày sinh nhật bốn mươi bảy
Một quãng đời không chia cắt.

Sonja Margulies xuất gia cho một trong số những người sau
nhiều tháng học tập luật giới ngay tại phòng khách của bà, ông
một nhà tâm lý học và đã hành thiền thường xuyên từ những
năm bảy mươi. Sau một năm ông đã quyết định cộng tác tích cực
với Sonja để kiện toàn và hình thức hóa công việc luyện tập của
mình. Hiện nay cùng với nhiều phụ nữ quan trọng ngoài đời, ông
cảm thấy thật biết ơn Sonja Margulies đã giúp phát triển được
những giá trị ông gọi là “phương ngang” – như nối kết và tương
quan qua lại – điều ông cho là căn bản trong thực hành. Ông rất
có ấn tượng trước tính thực tiễn đầy tình người của bà trong cuộc
sống và trong giảng dạy. Trong nhiều năm qua ông rất cảm kích
về việc bà nhấn mạnh đến việc phát triển và cố vũ lòng biết ơn
giữa chúng ta, “Chúng ta đang liên tục đào luyện lẫn nhau.” Bà

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

nói: "Một thái độ biết ơn cho phép chúng ta chấp nhận tất cả những sinh vật tri giác như là thiền sư của mình."







Sonja Margulies luôn nhấn mạnh đến giây phút hiện tại và tất cả những gì đang xảy ra trong cuộc sống chúng ta cũng đều trở thành thiền sư của chúng ta vậy. Ông cũng còn nhớ bà nhấn mạnh rất nhiều đến khía cạnh cơ bản và cụ thể của hành thiền: Bà có thể nói: "Thiền thực tế chỉ là luyện tập hành thiền." Thực sự rất đơn giản như vậy. Thế mà câu nói đơn giản này đã gây ấn tượng mạnh mẽ đối với ông. Ông còn cho biết thêm: ông rất cảm động với tính cách Sonja Margulies luôn sẵn sàng giúp đỡ mọi người, lòng cảm thông sâu xa và tự mình diễn đạt những đức tính đó; bà đã trải qua những mất mát rất lớn trong cuộc sống (kể cả cái chết của người chồng vào năm 1981) cũng như một vài xung đột thể lý tự nhiên trong thời gian gần đây. Lòng can đảm bản thân của bà thật hết sức phi thường. Ông nói với tôi, "Nhưng cùng lúc đó bà rất thích thú vui hưởng cuộc sống, rất khôi hài và hài lòng với những gì bà có được."

Cách sống đạo của Sonja Margulies cũng được một nhà văn phụ nữ, một nhà tâm lý điều trị và là một trong ba người đã được bà

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

MENU TẢI SÁCH EBOOK

mở rộng | thu hẹp

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

xuất gia năm rồi nhấn mạnh đến. Người học trò này cho biết, “Không có khoảng cách nào giữa những gì Sonja Margulies giảng dạy và cách sống của bà”. Bà không coi mình như là một nhân vật nổi tiếng cũng như có đặc sủng: “đừng bao giờ tự phô trương là mình đã quá siêu thoát. Chẳng có gì “liên quan đến giác ngộ” ở đây cả. Thực vậy, chỉ có điều là Sonja Margulies đã hoàn toàn gắn bó với những gì là “vô hình”

Một thiền sinh khác cũng đề cập đến mối tương quan đặc biệt giữa Sonja Margulies và Tony Sutich, người sáng lập ra *Tập San Tâm Lý Học Siêu Cá Thể*, (*Journal of Transpersonal Psychology*), ông này đã bị liệt trong nhiều năm và mất vào giữa những năm bảy mươi. Khi ông còn tại thế và cả lúc ông đang hấp hối, Sonja Margulies đã hiện diện và mang lại cho ông thanh thản, lòng kính trọng và tôn kính. Mặc dù thể hiện bằng nhiều cách cuộc sống của bà mang tính “truyền thống” rõ rệt. Bà có lòng từ bi hỷ xả và thông cảm một cách tuyệt vời và cũng rất bình thường. Trong tòa soạn tạp chí bà là một biên tập viên cá biệt “nhạy bén và trí thông minh sắc sảo”. Thế mà Bà chỉ chọn giữ vai trò phụ tá biên tập và chỉ xuất hiện tại hậu trường. Sonja

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**



thường hay nói: “Khi bạn thực hiện được điều gì đặc biệt, tức khắc điều đó trở thành bình thường”.

Sonja Margulies đã nhận “cây trượng Phật pháp” từ tay thiền sư của bà vào năm 1983. Đó là một cây gậy ngắn, bằng gỗ một đầu cong và có gấn tua rua màu vàng nhạt làm bằng lông đuôi ngựa. Người ta đã ghi lại một số chi tiết khôi hài về cách bà sử dụng “cây trượng.” Bà cho tôi biết là bà rất quan tâm đến tinh thần đại kết, hàng tháng đã có một nhóm không chính thức gồm những Ky-tô hữu (Thiên Chúa giáo) và các Phật tử qui tụ lại với nhau ngay tại phòng khách của bà và họ đã cùng ngồi thiền với nhau. Và trong những cuộc hội thảo và đối thoại giữa hai tôn giáo bà đã được đề cử làm người điều phối chương trình và diễn thuyết.

Bà phát biểu, “Trống rỗng” không phải là hiện tượng lạ lùng, là Phật tử không phải là điều quan trọng, tuy nhiên hiểu được Đức Phật là người như thế nào lại là điều vô cùng quan trọng”. Hành thiền chính là luyện cho mình có được niềm tin. Chứ không câu nệ vào bất kỳ một hình thức nào cả.



Sonja Margulies chỉ muốn biết có một điều là “Khi không ý thức được mình là gì, thì lúc đó bạn là ai vậy?”

Mùa Đông năm 2000

Mặc dù hiện nay phòng khách của bà đã được chuyển đến một căn nhà khác tại Santa Cruz, bang California, không còn là một căn phòng nhỏ tại căn hộ ở San Francisco như mọi khi. Nhưng Sonja Margulies vẫn thường xuyên gặp gỡ các thiền sinh đầy đặn kinh nghiệm về Phật giáo thiền định, cùng với họ bà tìm tòi nghiên cứu về “koans” và nhiều văn bản Phật giáo khác. Chỉ nhằm mục tiêu tối hậu là hiểu biết sâu rộng về giây phút hiện tại, về cuộc sống đời thường và cách chúng ta tiếp cận với những vấn đề đó.

Sonja Margulies vẫn là một “thiền sư độc lập”. Bà đang nghiên cứu cách hành thiền dành cho người đời và không gắn kết với cách luyện tập zen tại các thiền viện, một việc bà tin là rất phổ biến tại Hoa Kỳ hiện nay. Đại sư Suzuki đã có lần mô tả những người theo đuổi đường lối này như những người “Trung du không là sư sãi, cũng không phải là thường dân.” Sonja rất quan tâm đến những vấn nạn của họ như: Không có những trợ giúp

bên ngoài, không theo một lịch trình hoạt động hàng ngày, không tham gia một đoàn thể (sangha) nào, thì làm sao họ có thể hành thiền? Đó có phải là hành thiền thực sự không?

Nhưng sau lần gặp gỡ lần đầu tiên với bà vào đầu những năm 1980, tôi được biết Sonja Margulies đã trải qua những thách thức rất lớn trong cuộc sống, ngay sau khi di chuyển đến San Cruz vào cuối những năm tám mươi. Bà đã khám phá ra mình bị ung thư vú và đã phải trải qua giải phẫu cắt vú vào năm 1987. Sau đó, bà cho tôi biết, trong suốt đoạn đường đến điểm hẹn phẫu thuật, phải đeo những ống dung dịch vào ngực bà phá lên cười. Bà cho biết, "Ngay lúc đó tôi biết ngay tôi đang phải đối mặt với hoàn cảnh thực tế của mình, tôi dự biết thực sự tôi phải đối đầu với cái chết, vì vậy mà tôi phải tìm cách khôi hài cho vui."

Khi bà trực tiếp đối mặt với đau đớn, kiệt quệ, mất hết nghị lực và khả năng cái chết sẽ đến sớm hơn. Thì "tâm nhìn cuộc sống" của bà đã thay đổi, "Chúng ta phải ôm lấy toàn bộ sự việc như chúng thực sự hiện hữu."

Và rồi lại còn nhiều thách thức khác xảy đến, bốn năm sau ca mổ, đứa con gái ba mươi một tuổi của Sonja, Robin, cũng phát

hiện bị ung thư vú như mẹ. Chẩn đoán bệnh tình con gái Robin của bà còn trầm trọng hơn nhiều và cũng khó lòng chấp nhận. Bà cứ phải tự nhủ mình “Đời là thế đó.”

Từ năm 1991 đến cuối năm 1999, bà và con gái Robin cùng nhau chia sẻ “Cuộc đời điều trị ung thư.” Chính xác là hai mẹ con sống bên nhau không rời một bước. Căn bệnh của Sonja lại tái phát một lần nữa và lại phải giải phẫu lần thứ hai. Trong khi đó bệnh tình của con gái Robin lại di căn vào xương. Robin phải trải qua chế độ điều trị rất nghiêm ngặt, sau đó bà đã suy sụp hoàn toàn và phải vô bệnh viện để được chăm sóc và điều trị. Nhưng một điều không thể hiểu nổi với một phép màu nào đó con gái bà đã hồi phục lại được và không còn phải được chăm sóc tại bệnh viện nữa. Với thân hình quá tiêu tụy vì bệnh tật, bà đã phải sống cuộc đời còn lại trên giường bệnh, tuân thủ nghiêm ngặt những phương án điều trị và học hỏi những tác phẩm về Phật giáo Zen với mẹ. Ngay trong hoàn cảnh thể lý suy kiệt trầm trọng như vậy, họ vẫn cười nói vui vẻ với nhau trước những nghịch lý trong cuộc sống.

Robin là pháp danh mẹ đặt cho con gái, có nghĩa là “Đại dương chân lý.” Bà đã tìm thấy được nơi thực hành thiền luyện thở và luyện “Vô thức” là những phần luyện thiền rất bổ ích cho bà trong giai đoạn này. Bà thường xuyên trích dẫn một Đại thiền sư Phật giáo Trung quốc, với thuyết pháp chính của ngài là: Đừng hy vọng gì cả. Ông nói “Sống hay chết là con đường thẳng tắp cứ vậy mà tiến tới phía trước.”

Sonja Margulies phải bỏ ra rất nhiều công sức và thời gian để chăm sóc con gái, thế nên bà gác lại công việc thuyết pháp cho các thiền sinh mới tập sự học thiền. Bà tin họ là những người chủ yếu “chỉ muốn có hay tận dụng cơ cấu hay nhóm để hành thiền.” Điều đó bà không thể cung ứng được cho họ vào lúc này. Nhưng bà vẫn cố gắng phục vụ tất cả mọi người, kể cả những người muốn hành thiền tập trung (dokusan), cho những ai đã bỏ không còn luyện thiền chung một thời gian, hay đã hoàn tục sau một thời gian tu hành.

“Đôi khi, chúng ta may mắn tìm được một chút nước mát từ nguồn giếng Phật pháp Zen cổ xưa. Khi điều đó xảy ra, khó biết được ai đã thuyết pháp cho ai. Nhưng một lần nữa, chúng ta đã

dễ dàng khám phá ra rằng mỗi ngày chỉ là một trang kinh Phật chung của cuộc sống hàng ngày.

Tôi đã nhận được tin Robin đã qua đời ít tháng vừa qua – vào ngày 17 tháng 11 năm 1998. Sonja Margulies viết cho tôi: Trong khi lâm chung “Sự chết đã thực sự trở thành vị thiền sư và Chiếc Trượng Phật pháp đã được chuyển sang cho Robin, cũng như cho tất cả những ai trong chúng ta phải đi vào chốn vĩnh hằng.” Robin đã trối lại không được tổ chức tang lễ, truy điệu cho cô. Nhưng tôi thực sự ngạc nhiên thấy hung tin được lan đi rất nhanh. Nhưng sợi chỉ của cuộc đời cô đã liên kết biết bao nhiêu bạn bè và người thân yêu của nàng tạo nên một canh thức tự nguyện trước linh cữu Robin kéo dài hàng nhiều giờ trước khi đưa đi hỏa táng. Một quãng đường dài đầy người hào nển trong tay xếp hàng kéo dài đến tận cửa nhà cô. Hàng trăm người ngang qua linh cữu của cô để chào vĩnh biệt tiếng thốn thức, lệ rơi, xen lẫn tiếng cười nói, những giai thoại về cuộc đời Robin được nhắc đi nhắc lại, những bó hoa và nhất là tình yêu cũng được chia sẻ. Sau cùng một số người trong chúng tôi còn tụng vang Kinh Prajna Parmita Sutra, Robin đã từng được nghe trong suốt cuộc đời.

“Những sự kiện xung quanh cái chết của Robin đã làm rõ nơi tôi một chân lý: đó là Phật pháp đã, đang và sẽ luôn luôn tồn tại. Với tư cách là một thiền sư tôi chỉ biết, “chú ý” và hy vọng giúp được người khác cũng làm như vậy.”

Yvonne Rand

Đã hai mươi năm, kể từ khi bà gặp đại sư Shunryuo Suzuki vào năm 1966 và trở thành thư ký Trung Tâm Thiền Phật giáo Zen bốn tháng sau đó, Yvonne Rand đã gắn bó mật thiết với Trung Tâm Thiền định Phật giáo tại San Francisco. Bà đã nắm giữ tất cả mọi việc quản trị tại trung tâm, cũng như hoạt động rất gần gũi với Đại Sư Suzuki trong suốt quãng đời còn lại. Mới đây bà đã làm việc và sống tại cơ sở Trung tâm thiền Zen Marin County, tại Green Gulch Farm. Yvonne là một mẫu người, một người phụ nữ ăn nói thật trôi chảy, tính tình ngay thẳng, thực tiễn, ai cũng có thể dễ dàng lui tới tiếp cận và bắt chuyện dễ dàng.

Bà cho tôi biết, trong số các thiền sư quan trọng nhất của bà, một số người đã lớn tuổi, ốm đau và sắp chết – gồm cả những người bình thường và cả những người rất tuyệt vời – Bà đã cộng tác với họ rất mật thiết trong suốt mười lăm năm qua. Người đầu

tiên phải kể đến là Đại sư Suzuki, viên tịch vào năm 1971. Hai năm trước là ngài Lama Govinda, một tác giả cũng như một học giả Phật giáo Tây Tạng rất nổi tiếng. Trước khi qua đời, ông đã nói với bà: “Vì muốn bỏ đi những hình thức, nên chúng ta đã quen tuân thủ và trở lại với những lời dạy nguyên thủy của Đức Phật.” Yvonne Rand rất cảm kích với lời khuyên này và đã lấy đó là đề chỉ đường cho bà kể từ đó. Kết quả là, bà đã kết hợp những luyện tập vào giảng dạy một số phương pháp tổ chức xuất phát không phải chỉ từ Phật giáo thiền định, mà còn cả từ truyền thống Thiền Minh Sát (Vipassana) và Tây Tạng nữa.

Đối với cá nhân bà, có hai phương pháp luyện tập quan trọng nhất là luyện tập kệ kèm theo đi bộ và “Nụ cười hé nở” cả hai cách luyện tập này do một Đại sư Phật giáo Việt nam, một người rất đôn hậu truyền đạt cho bà. Ông dạy, “Hãy học bước đi như Đức Phật đã bước đi, tập mỉm cười như Đức Phật đã làm, con có thể làm được điều đó đấy. Tại sao lại phải đợi trở thành Phật mới thực hiện? Hãy trở thành Đức Phật ngay bây giờ có được không?” Ngay từ lúc này, Yvonne hiện nay đang luyện “nụ cười hé nở” ngay dưới ánh đèn và ngay trong kho dự trữ thực phẩm. Khi có hơi thở được điều khiển, ta có thể thở một đến ba lần giữa

những sinh hoạt giúp cho bà kinh qua được sự liên tục giữa trạng thái trí tuệ nổi lên khi hành thiền và những gì xảy đến trong cuộc sống hàng ngày.

Tất cả những luyện tập khác, đặc biệt về luật giới (những qui luật về hạnh kiểm) rất có lợi để kiểm điểm lại những vị trí sâu thẳm hơn nơi con người của mình. Những vị trí vượt trên hành động, ngôn ngữ và suy nghĩ. Những lớp đối kháng và từ khước phải được tính toán, nhưng hiện giờ bà đã kinh qua sâu hơn rất nhiều phạm vi trong tương quan với người khác. Thiền Minh Sát (vipassana) về tha thứ rất ích lợi để luyện về “tính hung hãn và giọng nói gây căng” – giọng nói đó rất đặc biệt đối với người Mỹ và người Âu châu, Yvonne còn nhận thấy đó là bức tường hay là hàng rào ngăn cản ta “giác ngộ”.

Giới luật là “cơ sở hết sức cần thiết” đối với bà. “Tôi không thể nào bình tĩnh được nếu như cách cư xử của tôi lại bất đồng”. Đôi khi bà chỉ dùng một luật giới để làm thành một lời cầu khẩn (mantra). Trong bối cảnh suy tư bà cho là hình ảnh cái sàng có thể rất thích hợp, chúng ta thấy cái sàng có những sợi nan đan lại với nhau và mỗi sợi tượng trưng cho một luật giới. Qua đó bà

sàng tất cả những gì suy tư hoặc nói ra trong ngày. Nó “tạo thành như một tấm lưới – với lỗ to hay nhỏ – tùy thuộc vào kích cỡ nguyên liệu chúng ta định sàng.” Hình ảnh này xuất hiện cả trong việc làm vườn và nhận thấy có biết bao nhiêu kích cỡ sàng để xác định được loại đất chúng ta phải sửa soạn để trồng. Bà tin rằng hình ảnh luôn sống động hơn nếu chúng phát xuất từ những kinh nghiệm cụ thể.

Yvonne Rand luôn tôn trọng cách luyện tập “tác động lên mỗi người chúng ta”. Một trong những luật giới thường nhảy khỏi trang giấy đến với tôi, từ chỗ phát hiện hay chỉ đơn giản ý thức được đâu là “đường biên” của giây phút hiện tại” tỷ dụ như, giới luật không lấy của người, hoặc không được lấy những gì không dành cho ta (Yvonne thường dịch như vậy) giới luật này còn hàm ý chấp nhận mọi sự với thực trạng hiện hữu của nó. Điều này “rất mãnh liệt” Bà cho biết giới luật này tương tự như sợi dây căng dọc theo lối đi và cho phép bà đi men theo và thực hiện với những hình thức cổ xưa hiệu quả hơn bất kỳ một tập luyện nào bà đã thực hiện từ trước đến giờ.

Bà cho hay, với những nhắc nhở liên tục về tính cách vô thường nơi vạn vật, Phật giáo giúp chúng ta từ bỏ sở hữu đối với mọi sự (*non-possessiveness toward everything*) kể cả những phẩm chất cá nhân của chúng ta, hoặc “kể cả việc chúng ta suy nghĩ chúng ta là gì.” Ý thức trong việc luyện tập, tỉnh táo trước tất cả những gì có thể nổi lên, nhắc chúng ta hãy so sánh tính “dính bén và tha hóa của chúng ta cũng tương tự như hạt lúa sẵn sàng đổ vào cối xay. Sự chán ghét là một trở ngại lớn đối với việc nhìn nhận mọi sự với ý nghĩa thực sự của nó. Mà quan sát được như vậy sẽ dẫn đến khả năng biến đổi.

Bà cho biết: “Tất cả chúng ta đều đã bị tha hóa.” Nhưng mức độ căn cứ vào đó mỗi người chúng ta biết được lượng tha hóa đến đâu chính là mức độ chúng ta không hành động chống lại những tha hóa đó. (Có nghĩa là, vai trò chúng ta đang chiếm lĩnh và bịt mắt (mặt nạ) mà chúng ta đang thể hiện đã tạo mất cân đối và làm hại chính chúng ta và cả người khác nữa).

Có một cách luyện tập theo truyền thống Tây Tạng gọi là “Cửa lễ nội tại” Yvonne cảm thấy rất có lợi trong trường hợp này. Bà cho biết, “hãy tưởng tượng có một cái tô khất thực chạm hình sọ

người (bà mới đưa về từ Ấn Độ). Hãy đồ đầy vào đó tất cả những gì tượng trưng cho “mặt tiêu cực” nơi bạn: máu, xương, điều cấm kỵ, dụng cụ bạo lực và tra tấn, rượu mạnh và ma mãnh. Dùng một con dao bấm thịt, bấm vụn tất cả những thứ đó để biến thành một dạng phấn hoa – để biến thành một cửa lễ.” Ivonne kết luận: “Cũng như thế chúng ta có thể băm nát tất cả những tha hóa của chúng ta và biến nó thành một cửa lễ.”

Thực hành với nhiều cách tiếp cận khác nhau nơi các môn phái trong Phật giáo khác cũng đã đưa bà quay trở lại và vực tỉnh dậy việc thực hành Thiền định truyền thống nơi bà. Hiện bà đang chú tâm duyệt xét lại một vài hình thức hành thiền như: thụ giáo thiền trực tiếp (dokusan) và một vài nghi thức trong việc hành thiền. Bà đã nghiêm túc đặt vấn về quyền hạn, chức năng, sự gắn bó và các tương quan trong cộng đoàn các đạo hữu. Thí dụ như, làm thế nào để vun trồng được sự gắn bó và phụ thuộc với nhau đang khi chúng ta thực hiện công việc huấn luyện và thuyết pháp?”

Thường xuyên, trong các trung tâm thiền tại khắp nước Mỹ, những vấn đề quyền lực và tẩy chay nhau cứ triền miên xảy ra.

Theo hiểu biết của chúng tôi về truyền thống Phật giáo thiền định được du nhập từ Nhật Bản, chúng ta chấp nhận truyền thống mặc áo cà-sa từ đời Nhà Đường Trung quốc, cạo đầu, các nghi thức khi hội họp, tôn trọng phẩm trật trong cơ cấu quyền lực và tuân theo một truyền thống với một mô hình tổ chức lý tưởng nhất, gồm cả việc sống chung cuộc đời tu trì hàng ngày trong thời gian dài với thiền sư của mình. Nếu tôi thuyết pháp trong bộ áo cà sa truyền thống, uy tín của tôi được tăng thêm trước thính giả, họ dễ dàng chấp nhận những gì tôi thuyết pháp là sự thật mà không cần kiểm chứng hay thắc mắc gì cả. Một số thay đổi nhỏ, nhưng rất triệt để, đã tạo cái gọi là tự tìm vấn đề nơi các thiền sinh. Điều này đôi khi giúp ích cho mỗi thiền sinh trong quá trình học tập, nhưng cũng gây nguy hại cho cả thiền sinh lẫn thiền sư nếu không thực sự ý thức và nằm trong giới hạn cho phép.

“Mỗi người trong chúng ta rất cần đến những ý kiến phản hồi. Bằng không chúng ta có thể lừa dối chính mình về những gì đang được thực hiện cho ta và cho cả người khác nữa. Theo truyền thống Phật giáo tôi thấy tình bằng hữu thiêng liêng rất phổ biến. Tôi có thể theo đuổi cuộc sống tu trì với các bạn đồng môn và

cống hiến cho bạn những gì tôi thu thập được trong quá trình thực hành Phật pháp. Nếu như kinh nghiệm của tôi ích lợi và giúp ích cho họ, thật là điều tuyệt vời. Nếu như không được như vậy cũng không hề gì. Trong bất kỳ tình huống nào, chúng ta có thể cùng sánh vai nhau trên bước đường tu trì”.

Một vấn nạn rất cá biệt, mạnh dạn và cụ thể đã được đưa ra. Ivonne muốn biết, lấy ví dụ “làm thế nào chúng ta, những người đang nắm cương vị giảng dạy Phật pháp, có thể để cho các học viên nêu ra mặt tiêu cực của chúng ta để nhận thấy và chỉnh lại?” Bà luôn động viên thiền sinh thực hiện điều này cho cá nhân bà cách trực tiếp và thường xuyên, nhưng bà vẫn cảm thấy chưa đủ. Cũng cần phải làm như thế nơi bạn bè nữa. “Chúng ta cần phải lắng nghe những gì bạn bè chúng ta nói ra, cho dù có thể làm cho chúng ta thêm bối rối.” Bà đã đề nghị thành lập các nhóm tại trung tâm thiền để tham khảo ý kiến với nhau trong sinh hoạt bằng cách các thiền sinh có thể phỏng vấn lẫn nhau. Bà muốn tìm kiếm, làm sao có thể tạo nên một khung cảnh an toàn để có thể nhìn ra mặt trái của mỗi người chúng ta? Một nhóm như thế chỉ cần ít người thôi, nhưng không ít quá (độ năm người là tiện nhất). Các thành viên phải thống nhất với nhau về

qui trình thảo luận – thí dụ như, phải cam kết rằng mỗi người tự vạch ra mặt trái của chính bản thân và quan hệ thực sự với nhau, chia sẻ cho nhau những tiến bộ đạt được, sẵn sàng tham gia các bạn khác thuyết trình và để cho các bạn phỏng vấn và cùng nhau mổ xẻ vấn đề. Nói tóm lại, một qui trình thật cởi mở mang phong cách cách mạng nơi hầu hết những bối cảnh Phật giáo Thiền định truyền thống, cũng như tại các trung tâm thiền định.

Hiện nay những hoạt động thuyết Pháp do Yvonne thực hiện gồm cả những cuộc thuyết Pháp ngày Chúa Nhật tại Green Gulch mỗi lần kéo dài trong suốt bốn hay năm tuần lễ; hướng dẫn một ngày tĩnh tâm mỗi tháng một lần (gồm hành thiền, đi bách bộ tập kệ, luyện mỉm cười và các công việc lặt vặt khác; các cuộc thảo luận và tĩnh tâm cuối tuần về Phật thiền định cũng như luyện trí tuệ cũng được thực hiện tại trung tâm Green Gulch và nhiều nơi khác; các cuộc tĩnh tâm dọn mình chết lành và các cuộc thảo luận về đau khổ; kể cả những cuộc tĩnh tâm hướng nghiệp chuyên biệt giúp cho công nhân, luật sư, hộ lý và bác sĩ. Bà rất quan tâm đến công việc của các bà “nội trợ” – những người đời thường đang luyện thiền trong cuộc sống hàng ngày.

Ngay từ khi còn nhỏ Yvonne đã cảm thấy mỗi quan tâm đặc biệt đối với các thanh thiếu niên và những người già. Trong khi “Phát triển công việc này đã gặp không ít khó khăn, thách thức và không thuận lợi.” Tuy vậy Yvonne vẫn muốn tiếp tục làm việc với nhóm tuổi này. Trong tương lai bà cũng có ý định làm việc với những người đang phụ trách hướng nghiệp, tổ chức các khóa huấn luyện dài hơn, nghiêm túc hơn trong bối cảnh kinh doanh và công nghiệp. Bà muốn khám phá ra “sự thật rõ ràng nơi những gì chưa thật rõ ràng” và hướng đi là tự thâm nhập sâu rộng hơn nữa vào thế giới đời thường trên cơ sở một tập thể những người tự nguyện đó chính là cơ sở hoạt động của bà trong suốt hai mươi năm qua.

Mùa Đông năm 2000

Để trả lời những câu hỏi “cập nhật” cho cuốn sách của tôi, Yvonne Rand đã viết cho tôi một thư sau đây, tôi xin trích nguyên văn như sau:

“Bà Lenore thân mến,

“Bà có hỏi cuộc đời tôi hiện đang đi về đâu? Tôi đang theo đuổi mục tiêu gì luyện tập? ”

“Công việc thường xuyên của tôi vẫn là tiếp tục nghiên cứu trường phái Thiền Soto, với những diễn giải quan trọng xuất phát từ cội nguồn các vị niên trưởng (streams of Elders) thuộc truyền thống Đại Thừa và xoáy mạnh vào các thực hành thuộc phái Phật giáo Đại Thừa Tây tạng* Công việc đó đã được bắt đầu từ mùa đông 1985 – 1986, tôi cũng có điểm phúc đã được học hỏi với Ngài Dalai Lama và Hòa Thượng Tara Tulku, rồi đến một vị Đại thiền sư trụ trì tại một tu viện Tây Tạng tại Bodhi Gaya, Ấn độ. Trong nhiều năm trời, cho đến khi ngài Tara viên tịch tôi đã được nghiên cứu rất gần gũi với ông ta. Quan trọng nhất là tôi đã nghiên cứu về bản thân cũng như cuộc sống của ông nữa. Tôi đã hiểu được nhiều hơn những gì tôi đã được biết về kiến thức yên tâm và tấm lòng độ lượng sâu sắc của Ngài và đặc biệt qua việc Ngài liên tục thể hiện lòng từ bi vô hạn của Ngài. Ông đã nâng đỡ tôi rất nhiều trong việc trung thành với con đường tôi đã chọn một cách đặc biệt đến nỗi hiện nay tôi vẫn cảm thấy rất đáng khâm phục. Ông đã dạy tôi cách thức truyền đạt và diễn giải Phật pháp. Và với ngài, tôi đã nếm được

thế nào là một con người không phân biệt giới tính trong thực hiện Phật pháp là như thế nào.

“Tôi đã thuyết pháp tại trung tâm Redwood Creek Dharma tọa lạc tại Marin County từ cuối những năm tám mươi. Trung tâm của tôi, tuy nhỏ nhưng rất uyển chuyển, được xây dựng giữa ngôi vườn tuyệt đẹp, có nhiều chỗ hành thiền cả trong nhà và ngoài vườn. Xây dựng Trung tâm này đã cống hiến cho tôi một cơ hội diễn đạt ý định tạo ra một khung cảnh hành thiền hấp dẫn và thoải mái. Công việc tiến hành rất chậm và liên kết hữu cơ với nhau trong khuôn viên không rộng lớn lắm để tôi có thể biết được tất cả những ai đang luyện tập cùng với tôi.

“Tôi cũng có cơ hội học tập với thiền sư Thiền định một nhà yoga bậc thầy, đó là ngài Shodo Harada, Đại sư trụ trì tại Chùa Sogenji bên Nhật Bản.

“Từ đầu những năm Chín Mươi, tôi đã quan hệ thường xuyên với một số thiền sư thuộc nhiều trường phái và truyền thống Phật giáo, việc giao tiếp và tình bạn triển nở từ những cuộc gặp gỡ này đã giúp tôi ý thức được những ảo giác về bản thân và những vấp vấp khả dĩ nơi tất cả những người đang nắm giữ cương vị

thuyết pháp, cũng giúp tôi đánh giá được các tập thể tu trì và những phản hồi từ phía các bạn đồng nghiệp và bạn bè muốn tôi biết được những điều cần thiết về việc làm và về cả bản thân tôi nữa. Chúng tôi đã thảo luận về cuộc đời thuyết giảng Phật pháp cũng như cống hiến cho nhau những đề nghị và những nguồn cảm hứng.

“Mùa hè năm 1997, bác sĩ đã chẩn đoán tôi bị ung thư và đưa ra kết luận phải giải phẫu. Toàn bộ đoạn đường từ phẫu thuật đến bình phục là một bài học quý hóa cũng như cơ hội tuyệt vời để thực hành thiền hơi thở. Tôi có thể khẳng định được luyện tập Phật pháp chính là một phương kế tuyệt vời. Trong giai đoạn này, thách thức to lớn đối với tôi là học hỏi để biết tiếp nhận sự trợ giúp, để cảm thấy mình bất lực trước ơn trên và sống với kinh nghiệm tuyệt vời của một con người được người khác cầu bần cho.

“Trong giai đoạn này tôi cảm thấy thấm thía với lời dạy về Vô thường và nghiệm được điều đó không chỉ là một mớ lý thuyết suông. Mẹ tôi qua đời năm rồi, thọ chín mươi tuổi. Sau một thời gian dài sống trong bất hạnh. Cho dù với tất cả những kinh

nghiệm giúp người qua đời, tôi nhận thấy mẹ tôi qua đi rất khó khăn và đáng ghi nhớ.

“Hiện nay, tôi đang điều hành các khóa huấn luyện, cả dài ngày lẫn ngắn ngày, thuyết pháp thường xuyên, làm việc cho cả những cá nhân hay các nhóm thuộc đủ mọi hạng người, vun xới cho một cuộc sống tinh thần thực sự. Tôi vẫn tiếp tục thực hiện nghi thức cầu siêu cho những trẻ em đã chết do phá thai, xảy thai và cả những trẻ em chết bất thành hình nữa. Tôi thực hiện công việc này ba tháng một lần và có nhiều người, khi biết được công việc của tôi đã sẵn sàng gây quỹ hỗ trợ để làm dịu đi nỗi đau buồn và khốn khổ kéo dài nhiều năm nếu không có người giúp đỡ giải quyết.

“Trong nhiều năm qua, tôi cũng được mời diễn thuyết cho nhiều người không phải là Phật tử. Và cảm thấy rất phấn chấn khi được thâm nhập vào thế giới đời thường của một bộ phận dân chúng Mỹ. Cần phải tìm kiếm một phương án dài hạn để truyền bá Phật pháp cho lớp người này bằng chính những kinh nghiệm phát xuất từ lời Phật dạy. Những hình ảnh phát sinh từ bối cảnh văn hóa chúng ta và tìm phương án làm cho Phật giáo có thể bám rễ nơi

quảng đại quần chúng. Tôi đang viết một cuốn sách về vấn đề này và cảm thấy viết văn là một cách thể thuyết pháp rất thú vị và trong khi viết về đề tài này cũng giúp tôi phát hiện nhiều điều thú vị.

“Mới đây, tôi đang tìm cách làm sao cho cuộc sống ít bận rộn và không bị chi phối với một lịch trình khít khao, để có nhiều rảnh rỗi vừa giúp bình phục sức khỏe sau ca mổ, là một cái giá quá cao tôi phải trả cho một cuộc sống quá bận rộn trong xã hội Hoa Kỳ hiện nay. Tôi đã làm việc cật lực suốt từ năm mười ba tuổi cho đến nay. Đây là lần đầu tiên tôi “thực sự ngưng” hoạt động trong một thời gian dài. Và nhận thấy một khác biệt rất lớn cả về nội tâm lẫn ngoại cảnh.

“Hiện nay tôi chỉ tiếp xúc riêng với một số ít các thiền sinh. Tôi nhận thấy càng ít cuộc hẹn bao nhiêu tôi càng có nhiều thời gian dành để viết sách, nghiên cứu thêm và chăm sóc công việc vườn tược. Tôi dành thời gian ngồi thiền trong ánh sáng ban mai hay ngồi nghe tiếng chim hót và nhìn chúng tung bay trên bầu trời mỗi sáng. Tôi nghiệm thấy sức lực sáng tạo được gia tăng đáng kể khiến tôi phải ngạc nhiên và thích thú. Hiện giờ tôi bắt đầu

thực sự nếm được hương vị cuộc sống là như thế nào. Càng tăng thêm kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày là gì tôi không lường trước được. “Và kết quả là cách thuyết pháp của tôi cũng khác đi và đi vào chiều sâu hơn, đương nhiên sự thay đổi này có cái giá phải trả. Nhưng tôi nghĩ cách sống đơn giản là điều cần thiết để vun xới trí tuệ và tấm lòng nhân ái. Và tôi rất thích điều đó. Cộng thêm với công việc viết sách tôi cũng liên hệ trở lại với bạn bè cũ, bạn tốt cũng như bình thường. Tôi không thể hình dung nổi mối tương quan mới này có ảnh hưởng gì tới cuộc sống bình yên tôi mới có được hay không. Nhưng tôi biết rất rõ, tôi hoàn toàn thích thú cuộc sống hiện nay của tôi.”

Ivonne dùng từ cội nguồn các vị niên trưởng (Streams of Elders) để ám chỉ phái Truyền phái Phật giáo Đại thừa và tiền Đại thừa phái này mang ít đặc tính giáo phái. Phái Phật giáo “Tiểu thừa” bao gồm Nepal, Bhutan, Ladakh Mông cổ cũng như Tây tạng.

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 Gesshin Prabhasa Dharma

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

Share This Post:

0

0

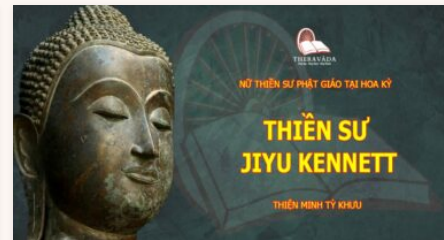
 Quý vị có thể quan tâm



Nữ Thiền Sư Phật
Giáo Tại Hoa Kỳ

📅 Tháng Tám 25, 2020

0



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

📅 Tháng Tám 25, 2020

0



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

📅 Tháng Tám 25, 2020

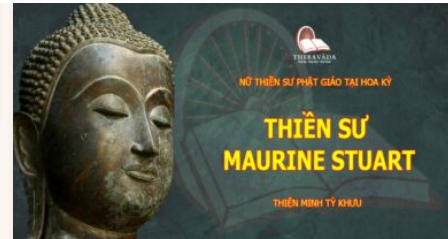
0



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

📅 Tháng Tám 26, 2020

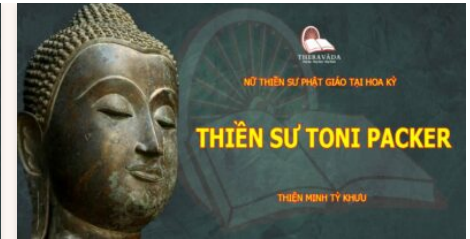
0



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

📅 Tháng Tám 25, 2020

0



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

📅 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

0

NGÔN NGỮ ++

NGƯỜI THEO

DÔI ++

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



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

Phật tử

📅 Tháng Chín 6, 2023

TÍNH NĂNG MỚI

Xem tất cả



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

Ṭikā) – Tỳ Khưu Thiện Hào Giảng
Dạy

📅 Tháng Mười 3, 2022

NHỮNG CUỐN SÁCH HAY

Xem tất cả



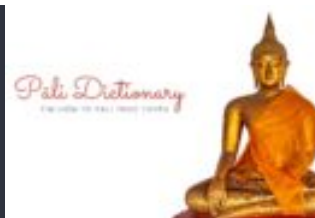
Video Giảng Giải
Kinh Chuyển
Pháp Luân
(phần 1) | Ngài
Thiền Sư Mahasi
Sayadaw

📅 Tháng Tám 15, 2021 0

Video Pháp Đơn Giản – 108 Ấn Dụ
Về Pháp | Thiền Sư Ajahn Chah



Buổi 21: Lớp
Maha
Buddhavamsa
Đại Phật Sử –
Sư Hô Giới



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



Tháng Tám 15,
2021 0

Giới Thiệu Về Theravāda



THERAVĀDA
Pháp học - Pháp hành - Pháp thành

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

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

Theravada.vn là trang thư viện Phật Giáo Nguyên Thủy Theravāda, tổng hợp các tài liệu Dhamma Pháp bảo, tạo duyên đến các quý vị hữu duyên được biết đến Dhamma mà Đức Phật Gotama đã chỉ dạy và được các bậc Đại Trưởng Lão gìn giữ lưu truyền, tạo duyên các vị được thân cận với các bậc thiện trí; được lắng nghe Pháp bảo từ các bậc thiện trí đó; có khả năng khéo tác ý hay là có sự tác ý đúng, và được thực hành Dhamma,

Bài Mới Chia Sẻ

100 Lời Dạy Của Thiền Sư Kyunpin (U Jaṭila)

100 Teachings Of Kyunpin Sayādaw (U Jaṭila)

Why You Cannot Make Meditation Progress – A Dhamma Talk By Kyunpin Sayadaw (U Jaṭila)

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

Ngài Thiền Sư U Zatiła Hướng Dẫn Rải Tâm Từ Metta

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 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

Thư Viện Theravāda

KHÁM PHÁ HÀNG NGÀN BÀI PHÁP QUÝ



TÀI ƯNG DỤNG MOBILE



dẫn đến sự chứng đắc Thánh-đạo, Thánh-quả, hầu mong các vị được tấn hóa, được vững vàng trên con đường giải thoát khổ mà Bậc Giác Ngộ đã chỉ dạy, được an lạc thực sự, hoà hợp thực sự, hạnh phúc thực sự!

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

Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu. Nguyên Phật-giáo trường tồn!

Trong tâm từ,

BQT Theravada.vn

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

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.com. BQT kính tri ân quý vị!

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

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

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