

Giá trị, sự chăm sóc và nuôi dưỡng tình bạn Dharma (Phần 1)

ISSN: 2734-9195 14:10 01/12/2024

Chúng ta chỉ cần cố gắng hết sức, bước đi trên con đường thực hành cùng với bạn bè của mình. Nếu việc thực hành này dễ dàng, chúng ta sẽ được chư Phật bao quanh.

Đức Phật đã nói một câu nổi tiếng là “tình bạn đáng ngưỡng mộ”, hay tôi gọi là tình bạn Pháp (Dharma), là toàn bộ cuộc sống thánh thiện. Trong tập này, tôi thảo luận về giá trị và bản chất của tình bạn Pháp cá nhân. Trong Phần 2, tôi sẽ nói về những gì tạo nên một tình bạn Pháp tốt và đưa ra một số ý tưởng thực tế về cách tìm kiếm, hình thành và duy trì những mối quan hệ như vậy.

Kinh nghiệm của tôi với tình bạn Dharma

Trong suốt 25 năm tu tập Thiền tông, tình bạn Phật pháp vô cùng quan trọng đối với tôi.



(Ảnh: Internet)

Khi tôi mới đến trung tâm Thiền của mình, tôi hầu như không biết gì về Phật giáo, thiền định hay bất kỳ điều gì khác mà Tăng đoàn làm. Tôi là một học viên

háo hức, tham gia mọi hoạt động có thể và cố gắng hết sức để đưa việc thực hành vào cuộc sống hàng ngày của mình. Tuy nhiên, toàn bộ nỗ lực có vẻ hơi lý tưởng và trừu tượng, cho đến một ngày một người phụ nữ trạc tuổi tôi mời tôi đi ăn trưa. Hóa ra có một nhóm 5-10 người sẽ tụ tập tại một nhà hàng địa phương vào mỗi Chủ Nhật sau các buổi lễ.

Thật tuyệt khi cảm thấy được nhìn thấy và chào đón, những người trong bữa trưa rất tử tế. Độ tuổi của chúng tôi rất khác nhau, mọi người đều có vẻ thoải mái và rất sẵn sàng cười. Chúng tôi nói về thức ăn, thời tiết, các vấn đề sức khỏe và tất cả những thứ bình thường, nhưng chúng tôi chủ yếu nói về việc thực hành - suy ngẫm về bài pháp thoại mà chúng tôi vừa nghe, chia sẻ những ý tưởng của riêng mình và thảo luận về những giáo lý mà chúng tôi đang đấu tranh để hiểu. Chúng tôi nói về những thách thức mà chúng tôi đã trải qua trong quá trình thực hành zazen^(*), trong việc giữ giới luật và trong chánh niệm hàng ngày. Chúng tôi chia sẻ với những người khác về "bờ vực" của quá trình thực hành của mình: Giới hạn của sự hiểu biết và khả năng của chúng tôi, những trải nghiệm dai dẳng về sự ức chế, khao khát hoặc sợ hãi.

Trong những bữa trưa thường lệ với nhóm người gan dạ và thân thiện này, chúng tôi thảo luận về những hiểu biết mà chúng tôi đã trải nghiệm trên ghế thiền hoặc ngoài thiền, dẫn đến sự tự do và hy vọng lớn hơn; các thực hành mà chúng tôi đã khám phá hoặc tạo ra giúp chúng tôi hiện diện nhiều hơn, chánh niệm và từ bi hơn; các mối quan hệ trong Tăng đoàn, vừa đầy thử thách vừa bổ ích; các mối quan hệ với giáo viên, bao gồm cả những tương tác hữu ích và gây khó chịu; những giấc mơ chúng tôi đã có và những gì họ có thể nói về trạng thái tâm trí và trái tim của chúng tôi; những thách thức về mặt cảm xúc và thể chất, cách chúng tôi thực hành. Những cuộc trò chuyện về Pháp này đã giúp tôi nhận ra rằng thực hành không chỉ giới hạn ở việc tọa thiền, học tập hoặc tham dự các sự kiện tại trung tâm Thiền. Thực hành có nghĩa là sống có chủ đích, nhìn vào từng khoảnh khắc, trong từng tình huống, để đưa ra những lựa chọn mà chúng ta có thể thực hiện để giảm bớt đau khổ và phản ứng một cách từ bi, khéo léo hơn.

Theo thời gian, tôi đã phát triển tình bạn thân thiết với một số cá nhân trong Tăng đoàn. Chúng tôi bị thu hút bởi nhau theo cùng cách mà bạn thường bị thu hút bởi bạn bè, bởi vì bạn ở cùng độ tuổi hoặc giới tính, hoặc có hoàn cảnh sống tương tự (ví dụ như nuôi con nhỏ, là một chuyên gia bận rộn hoặc đã nghỉ hưu), hoặc chia sẻ khiếu hài hước, hoặc vì một số điểm tương đồng không thể giải thích được. Khi dành thời gian riêng tư với những người này, chúng tôi tiếp tục những cuộc trò chuyện điển hình của đám đông ăn trưa Chủ Nhật nhưng có thể trở nên sâu sắc và riêng tư hơn. Một người bạn và tôi đã cùng nhau đi du lịch

vào mỗi mùa Hè trong nhiều năm. Chúng tôi sẽ thức dậy muộn và nói chuyện hàng giờ bên tách cà phê. Sau đó, chúng tôi đi bộ đường dài trong im lặng cả ngày, dựng trại và thức nói chuyện bên đống lửa trại mỗi đêm. Chúng tôi thảo luận về mọi thứ, từ Tính không đến người anh em Pháp khó chịu của chúng tôi. Một người bạn khác sống cách đó khoảng 2 giờ. Tôi sẽ đi cùng một trong những giáo viên của mình đến thăm trung tâm Thiền, nơi cô ấy thực hành và sau đó nghỉ qua đêm. Sau khi mọi người đã về nhà từ trung tâm Thiền và thấy tôi đã đi ngủ, tôi và bạn tôi đã có những cuộc trò chuyện đầy nhiệt huyết đến tận khuya về bản chất của sự tồn tại và những nỗ lực để giác ngộ của chúng tôi.

Tôi không thể tưởng tượng được việc bước đi trên con đường thực hành trong suốt những năm qua mà không có sự đồng hành, hỗ trợ và nguồn cảm hứng của các “chị em và anh em” Pháp của tôi. Trong tập này và tập tiếp theo, tôi sẽ khám phá ý nghĩa và giá trị của tình bạn Pháp, tình bạn Pháp tốt đẹp trông như thế nào và làm thế nào để tìm kiếm, hình thành và duy trì những mối quan hệ quan trọng này.

Tình bạn Pháp như là Bảo vật Tăng đoàn

Có nhiều cách khác nhau để định nghĩa tình bạn Pháp. Những câu chuyện cá nhân mà tôi vừa kể mô tả một mối quan hệ cá nhân, ngang hàng, và đây là trọng tâm chính. Tuy nhiên, tình bạn cá nhân chỉ là một phần của “Tăng Bảo” lớn hơn. Như tôi đã thảo luận trong Tập 2, “Ba Kho Báu” của Phật giáo là Đức Phật (vị thầy lịch sử hoặc bản chất giác ngộ của chính chúng ta), Pháp (giáo lý Phật giáo hoặc chính chân lý), và Tăng Bảo, cộng đồng những người thực hành. Ngay từ đầu, Phật giáo đã chứa đựng một yếu tố xã hội mạnh mẽ.



(Ảnh: Internet)

Bạn có thể cho rằng, vì **Tăng đoàn** là một trong Tam bảo, nên các mối quan hệ tích cực của con người chiếm khoảng một phần ba trong quá trình thực hành của chúng ta. Tuy nhiên, Đức Phật đã từng nói rằng thật là hiểu lầm khi nói rằng các mối quan hệ như vậy chiếm một nửa trong quá trình thực hành của chúng ta. Kinh Upaddha kể lại một cuộc trò chuyện giữa Đức Phật và đệ tử thân cận nhất của ngài (do Tỳ kheo Thanissaro dịch): “Tôn giả Ananda đến gặp Đức Thế Tôn, sau khi đến, đánh lễ Đức Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Khi ngồi xuống, Tôn giả Ananda nói với Đức Thế Tôn: “Đây là một nửa của đời sống thánh thiện,

thưa Đức Thế Tôn: tình bạn đáng ngưỡng mộ, tình bạn đáng ngưỡng mộ, tình đồng chí đáng ngưỡng mộ.”.

“Đừng nói như vậy, Ananda. Đừng nói như vậy. Tình bạn đáng ngưỡng mộ, tình bạn đáng ngưỡng mộ, tình đồng chí đáng ngưỡng mộ thực sự là toàn bộ cuộc sống thánh thiện. Khi một nhà sư có những người đáng ngưỡng mộ làm bạn bè, bạn đồng hành và đồng chí, thì người đó có thể được mong đợi phát triển và theo đuổi con đường tám nhánh cao quý .” [i]

Trong bài luận có tên “Kết giao với bậc trí tuệ” trên trang web Access to Insight , Tỳ kheo Bodhi đã mô tả rất hay lý do cho lời dạy này của Đức Phật:

Trái ngược với một số lý thuyết tâm lý, tâm trí con người không phải là một căn phòng kín mít bao bọc một tính cách không thể thay đổi được hình thành bởi sinh học và kinh nghiệm thời thơ ấu. Thay vào đó, trong suốt cuộc đời, nó vẫn là một thực thể rất dễ uốn nắn, liên tục tự định hình lại để đáp ứng với các tương tác xã hội của nó. Thay vì đi đến các mối quan hệ cá nhân với một tính cách cố định và bất biến, các mối quan hệ xã hội thường xuyên và lặp đi lặp lại của chúng ta khiến chúng ta liên quan đến một quá trình thẩm thấu tâm lý liên tục mang đến những cơ hội quý giá để phát triển và chuyển đổi. Giống như các tế bào sống tham gia vào một cuộc đối thoại với các đồng nghiệp của chúng, tâm trí của chúng ta truyền và nhận một loạt các thông điệp và gợi ý liên tục có thể tạo ra những thay đổi sâu sắc ngay cả ở các cấp độ dưới ngưỡng nhận thức.

Đặc biệt quan trọng đối với sự tiến bộ tâm linh của chúng ta là việc lựa chọn bạn bè và đồng hành, những người có thể có tác động quyết định nhất đến vận mệnh cá nhân của chúng ta. Chính vì nhận thấy tâm trí chúng ta dễ bị ảnh hưởng bởi bạn bè như thế nào nên Đức Phật đã nhiều lần nhấn mạnh giá trị của tình bạn tốt (kalyanamittata) trong đời sống tâm linh. Đức Phật tuyên bố rằng Ngài không thấy điều gì khác có trách nhiệm nhiều đến sự phát sinh những phẩm chất không lành mạnh trong một người như tình bạn xấu, không có gì hữu ích cho sự phát sinh những phẩm chất lành mạnh như tình bạn tốt (AN 1.vii,10; I.viii,1). Một lần nữa, Ngài nói rằng Ngài không thấy yếu tố bên ngoài nào dẫn đến nhiều tác hại như tình bạn xấu, và không có yếu tố bên ngoài nào dẫn đến nhiều lợi ích như tình bạn tốt (AN 1.x,13,14). Chính thông qua ảnh hưởng của một người bạn tốt mà một đệ tử được dẫn dắt theo Bát Chánh Đạo để giải thoát khỏi mọi đau khổ (SN 45:2). [ii]

Trạng thái tâm trí và trái tim của chúng ta chịu ảnh hưởng sâu sắc từ người khác, trực tiếp hoặc gián tiếp. Ngay cả khi chúng ta cực kỳ độc lập, ngay cả khi chúng ta khá vụng về trong giao tiếp xã hội và thấy khó khăn trong việc kết bạn, thì chúng ta cũng khó có thể tiến triển nhiều trên con đường chữa lành và

chuyển hóa một mình. Nhiều khía cạnh của Pháp có vẻ trái ngược với trực giác, mơ hồ hoặc đáng sợ, ít nhất là lúc đầu. Nếu không có sự khích lệ và tấm gương của người khác, thì ai trong chúng ta biết phải làm gì, chứ đừng nói đến sức mạnh và lòng can đảm để làm điều đó? Nếu người khác không khuyến khích bạn ngồi im lặng đối mặt với bức tường và không làm gì cả, bạn có nghĩ đến điều đó không? Bạn có nghĩ đến việc dành cả ngày để làm như vậy, giữ im lặng, mặc dù đôi khi điều đó khiến bạn kiệt sức về mặt thể chất hoặc tinh thần không? Bạn có đủ đức tin để tiếp tục hướng về nỗi đau của mình, để tiếp tục cố gắng gần gũi hơn với nỗi đau, thay vì đánh lạc hướng bản thân khỏi nó hoặc cố gắng làm cho nó biến mất không? Bạn có đủ can đảm để chấp nhận hoàn toàn con người của mình thay vì cố gắng hoàn thành ý tưởng của mình về việc bạn nghĩ mình nên trở thành ai không? Để duy trì một quá trình luyện tập đầy thử thách, khó khăn trong một thời gian dài ngay cả khi bạn có thể không thấy dấu hiệu “tiến triển” khả quan?



(Ảnh: Internet)

Thiền sư người Việt Thích Nhất Hạnh đã nói: “Theo truyền thống của tôi, họ nói rằng khi một con hổ rời khỏi núi và đi xuống vùng đất thấp, nó sẽ bị con người bắt và giết. Khi những người thực hành rời khỏi tăng đoàn của họ, họ sẽ từ bỏ việc thực hành của mình sau một vài tháng. Để tiếp tục thực hành chuyển hóa và chữa lành, chúng ta cần một tăng đoàn”. [iii]

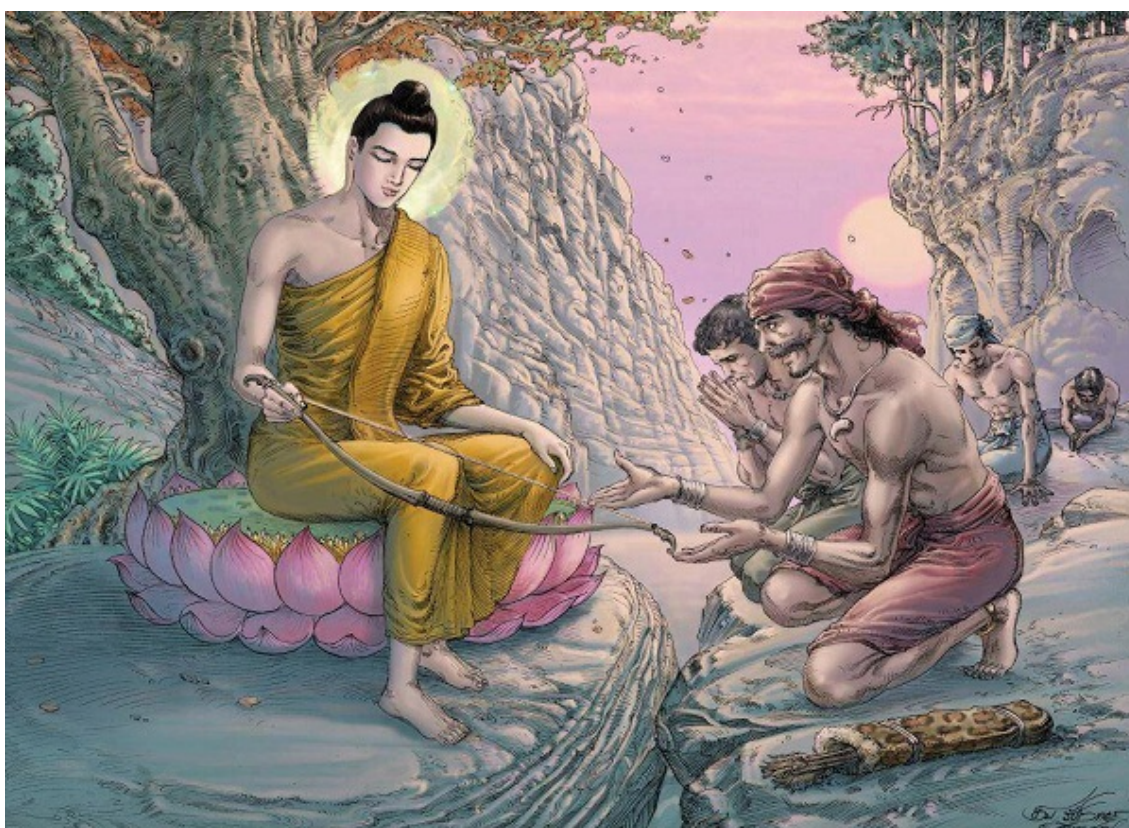
Tôi đã thực hiện một số tập podcast về tầm quan trọng của Tăng đoàn, bao gồm Tập 16 – Tăng đoàn: Niềm vui, Thách thức và Giá trị của việc Thực hành trong Cộng đồng Phật giáo và Tập 245-247 – Thách thức của Tăng đoàn: Làm thế nào và Tại sao để Mở lòng với Kho báu của Tăng đoàn (phần 1-3). Trong những tập đó, tôi đã thảo luận về cách Tăng đoàn bao gồm tất cả các loại mối

quan hệ khác nhau, bao gồm cả mối quan hệ với bạn bè, với người cao tuổi, với người thấp hơn và với giáo viên. Mối quan hệ của chúng ta với một số cá nhân nhất định có thể mang tất cả các hình thức này vào những thời điểm khác nhau.

Không phải tất cả các mối quan hệ Tăng đoàn đều là loại tình bạn Pháp cá nhân mà tôi đang tập trung vào, nhưng điều quan trọng cần nhớ là những tình bạn này diễn ra trong một bối cảnh xã hội rộng lớn hơn. Những tình bạn cụ thể có thể tăng và giảm, nhưng viên ngọc Tăng đoàn vẫn còn. Và Tăng đoàn nói chung không phải là trở thành bạn thân với mọi thành viên trong cộng đồng, hoặc thậm chí là thích tất cả họ. Điều quan trọng trong bối cảnh Tăng đoàn là tình bạn và sở thích cá nhân của chúng ta không làm suy yếu giá trị và mục đích của Tăng đoàn, nơi mà cuối cùng, chúng ta mong muốn đối xử với tất cả các thành viên Tăng đoàn với sự tôn trọng, thiện chí và lòng trắc ẩn như nhau.

Giá trị của tình bạn Dharma cá nhân

Mặt khác, Tăng đoàn được tạo thành từ con người. Dù chúng ta có cố gắng đến đâu, chúng ta cũng sẽ không cảm thấy giống nhau về tất cả mọi người mà chúng ta gặp, dù là Phật tử hay không. Một số người truyền cảm hứng cho lòng tin của chúng ta và giúp chúng ta thư giãn và trở nên chân thực. Những người khác, thường là thậm chí không nhận ra điều đó – kích hoạt trong chúng ta sự phòng thủ hoặc phán xét. Chúng ta dễ dàng nói chuyện với một số người, trong khi ở gần những người khác sẽ khiến chúng ta cứng lưỡi và lo lắng.



(Ảnh: Internet)

Hoàn toàn ổn khi tìm kiếm những tình bạn thân thiết hơn với những người trong Tăng đoàn mà chúng ta cảm thấy thoải mái hơn. Chúng ta có thể làm điều này theo cách tôn trọng viên ngọc Tăng đoàn miễn là chúng ta nhận ra rằng chính những hạn chế nghiệp chướng của chúng ta dẫn đến những mối quan hệ tự nhiên của chúng ta. Thật dễ dàng để phán xét và đổ lỗi cho những người mà chúng ta không thích, đặc biệt là nếu chúng ta có thể tìm thấy những người khác ủng hộ lập luận của chúng ta chống lại họ. Thực hành của chúng ta thách thức chúng ta thừa nhận cảm xúc, phản ứng, phán đoán và sở thích của mình trong khi kiềm chế không tạo ra một câu chuyện về việc ai đó tệ như thế nào. Nghĩ rằng, "Nghiệp chướng của tôi không hòa hợp với người này người kia." Chúng ta cũng không cần phải phán xét bản thân mình. Và bạn không bao giờ biết, mọi thứ có thể thay đổi trong tương lai và cuối cùng bạn sẽ cảm thấy vô cùng biết ơn một người mà hiện tại bạn không thể chịu đựng được. Điều đó đã xảy ra với tôi trong nhiều lần.

Miễn là tình bạn Pháp cá nhân không khiến chúng ta thỏa hiệp với các thành viên Tăng đoàn khác, thì tình bạn cá nhân là tự nhiên và hỗ trợ. Bạn có thể nghĩ về nó như một hệ thống bạn bè hữu cơ, tự tổ chức. Tất cả chúng ta đều được hưởng lợi từ nhiều tương tác cá nhân hơn so với những mối quan hệ Tăng đoàn chung. Chúng ta phát triển khi ai đó biết tên chúng ta, khi họ rõ ràng vui mừng khi gặp chúng ta, khi họ biết điều gì đó về cuộc sống của chúng ta. Các cuộc trò chuyện sẽ sâu sắc hơn với những người đã hiểu chúng ta theo thời gian, và những người bạn Pháp cá nhân của chúng ta sẽ là những người đầu tiên nhận ra nếu chúng ta đang gặp khó khăn. Là người thầy duy nhất trong một cộng đồng có hơn 100 thành viên, tôi không thể theo dõi mọi người bất kể tôi quan tâm đến họ nhiều như thế nào. Tôi cảm thấy vui trong lòng khi biết rằng ai đó có một người bạn Pháp cá nhân.

Tình bạn Pháp tốt: Thực hành chung



(Ảnh: Internet)

Những người bạn Pháp của chúng ta chia sẻ nguyện vọng tự học, đối mặt với những điều tồi tệ, nhìn thấu những ảo tưởng của mình, sống theo giới luật, vun đắp lòng từ bi, buông bỏ sự ích kỷ và chịu trách nhiệm về hành vi của mình thay vì đổ lỗi cho người khác. Chúng ta cùng nhau truyền cảm hứng cho nhau để tinh tấn thực hành thông qua cái mà tôi muốn gọi là "áp lực đồng đẳng tích cực". Không phải là chúng ta chỉ trích việc thực hành của nhau hay cần phải chịu trách nhiệm với nhau - việc thực hành của chúng ta vẫn là trách nhiệm của riêng chúng ta - mà là chúng ta tất yếu bị ảnh hưởng bởi những người mà chúng ta dành thời gian bên cạnh, như Bhikkhu Bodhi đã nêu trong đoạn văn tôi đã đọc trước đó. Ví dụ, chúng ta có thể nghĩ rằng một số khía cạnh của việc thực hành là quá khó, nhưng sau đó chúng ta thấy một người bạn kiên trì với nó và tiến bộ. Hoặc, khi chúng ta nghe ai đó suy ngẫm về những lựa chọn đạo đức của họ, điều đó có thể khiến chúng ta nghĩ về chính mình.

Trong kinh Meghiya Sutta, Đức Phật nói như sau (bản dịch của Thanissaro Bhikkhu; tôi đã tự ý thay thế từ "tu sĩ" bằng "người hành trì" vì những gì Đức Phật nói cũng áp dụng như nhau cho người tại gia):

"Meghiya, khi một hành giả có những người bạn, người đồng hành và đồng nghiệp đáng ngưỡng mộ, thì có thể mong đợi rằng người ấy sẽ có đức hạnh, sẽ sống kiểm chế theo Patimokkha (**giới luật** đạo đức), hoàn thiện trong hành vi và phạm vi hoạt động, sẽ tự rèn luyện, đã thực hiện các quy tắc rèn luyện, thấy nguy hiểm trong những lỗi lầm nhỏ nhất.

“Khi một hành giả có những người bạn, người đồng hành và đồng nghiệp đáng ngưỡng mộ, thì có thể mong đợi rằng người ấy sẽ dễ dàng và không khó khăn gì khi muốn nghe những bài nói chuyện thực sự nghiêm túc và có lợi cho việc mở mang nhận thức, tức là nói về sự khiêm tốn, về sự bằng lòng, về sự ẩn dật, về sự không vướng mắc, về việc khơi dậy sự kiên trì, về đức hạnh, về sự tập trung, về sự phân biệt, về sự giải thoát và về kiến thức và tầm nhìn về sự giải thoát.



(Ảnh: Internet)

“Khi một người thực hành có những người bạn, người đồng hành và đồng nghiệp đáng ngưỡng mộ, thì có thể mong đợi rằng người thực hành sẽ duy trì sự kiên trì của người đó để từ bỏ những phẩm chất không khéo léo và tiếp thu những phẩm chất khéo léo - kiên định, vững vàng trong nỗ lực của người đó, không trốn tránh nhiệm vụ của người đó liên quan đến những phẩm chất khéo léo.

“Khi một người thực hành có những người đáng ngưỡng mộ làm bạn bè, người đồng hành và đồng nghiệp, thì có thể mong đợi rằng người ấy sẽ có khả năng phân biệt, được ban cho khả năng phân biệt về sự phát sinh và diệt vong cao quý, sâu sắc, dẫn đến sự chấm dứt đúng đắn của căng thẳng.” [iv]

Nếu chúng ta có một người bạn Pháp mà chúng ta có thể cùng nhau tận hưởng “cuộc nói chuyện thực sự nghiêm túc và có lợi” để thực hành, thì chúng ta thực sự may mắn, đặc biệt là nếu cuộc nói chuyện đó dựa trên sự khiêm nhường chứ không phải tự cho mình là đúng, dựa trên lòng từ bi chứ không phải sự phán đoán tiêu cực về bản thân hoặc người khác.

Để giúp chúng ta suy ngẫm về giá trị của những người bạn mà chúng ta chia sẻ nguyện vọng thực hành, hãy tưởng tượng trong giây lát điều ngược lại với một người bạn Pháp tốt. Đây có thể là người không thể ngừng đắm chìm trong

những cơn nghiện có hại trước mặt chúng ta; người nói dối, lừa đảo hoặc ăn cắp mà không hối hận; người coi thường những người đang cố gắng sống có đạo đức hoặc từ bi; người liên tục chỉ trích người khác trong khi xây dựng cái tôi của riêng mình; người kể chuyện về người khác để cố gắng khơi dậy những cảm xúc khó chịu đối với họ; người sẽ không thay đổi cuộc sống của họ, thay vào đó đổ lỗi cho người khác về sự bất hạnh của họ; người tập trung vào việc nói về lợi ích, sự giàu có, niềm vui và sự xao lãng, hoặc người khoe khoang và tập trung cuộc trò chuyện vào chính họ.

Tôi ngờ rằng hầu hết chúng ta đều có thể nhận ra một số hành vi của chính mình trong bức biếm họa này về một người bạn mà Đức Phật có lẽ sẽ không mô tả là "đáng ngưỡng mộ". Không ai trong chúng ta là hoàn hảo, và hy vọng rằng khi chúng ta gặp phải hành vi tiêu cực ở bản thân hoặc người khác, chúng ta sẽ cảm thấy từ bi chứ không phải phán xét. May mắn thay, không khó để trở thành một người bạn Pháp tốt. Chúng ta chỉ cần cố gắng hết sức, bước đi trên con đường thực hành cùng với bạn bè của mình. Nếu việc thực hành này dễ dàng, chúng ta sẽ được chư Phật bao quanh. Đó là việc thảo luận về những thách thức mà chúng ta phải đối mặt trong nỗ lực vượt qua đau khổ và thể hiện lòng từ bi có thể khiến chúng ta thức đến tận khuya, trò chuyện với người bạn Pháp của mình.

Tôi sẽ sớm quay lại với Phần 2, nơi tôi sẽ nói về những đặc điểm quan trọng khác của một tình bạn Pháp tốt: Thiện chí lẫn nhau, Chia sẻ và giữ bí mật, Không bỏ cuộc khi bất hạnh xảy ra và Học hỏi lẫn nhau. Sau đó, tôi sẽ đưa ra một số suy nghĩ về cách tìm kiếm, hình thành và duy trì tình bạn Pháp.

Chú thích cuối trang

[i] “Upaddha Sutta : Một nửa (của đời sống phạm hạnh)” (SN 45.2), được Tỳ kheo Thanissaro dịch từ tiếng Pali . Truy cập Insight (Phiên bản BCBS), ngày 30 tháng 11 năm 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn45/sn45.002.than.html>.

[ii] “Hiệp hội với người thông thái”, của Bhikkhu Bodhi. Access to Insight (Phiên bản BCBS), ngày 5 tháng 6 năm 2010, http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay_26.html.

[iii] <https://www.lionsroar.com/the-practice-of-sangha/>

[iv] “Meghiya Sutta : About Meghiya” (Ud 4.1), được Tỳ kheo Thanissaro dịch từ tiếng Pali . Access to Insight (Phiên bản BCBS), ngày 3 tháng 9 năm 2012, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/ud/ud.4.01.than.html>.

(*) Thực hành zazen: Kỹ thuật Zazen liên quan đến tư thế ngồi ở nơi yên tĩnh, gọn gàng. Ngồi trên đầu gối hoặc ở tư thế hoa sen hoặc bán hoa sen, thẳng thẳng cột sống, thu lại và vươn cổ như thể bạn đang hướng đến nhà trần . Khi thực hiện hành động zazen, hãy để hơi thở của bạn thoát ra nhẹ nhàng và tự nhiên mà không cố gắng kiểm soát hơi thở.

Theo: **Domyo** (<https://zenstudiespodcast.com/dharma-friendships/>)