



Biết ơn vì được gặp gỡ đạo Phật

ISSN: 2734-9195

10:10 12/11/2025

Phật pháp nhắc nhở chúng ta rằng: Tự do lớn nhất nằm ở nội tâm. Không ai có thể tước đi khả năng quay về để tỉnh thức, để yêu thương, để buông bỏ và để sống một đời an ổn.

Tác giả: **Jacqueline Kramer**

Viết dịch: **Liên Tịnh**

Nguồn: <https://www.buddhistdoor.net/>

Trong dòng chảy văn minh nhân loại, **giáo lý của đức Phật** luôn hiện diện như mạch nguồn trí tuệ tĩnh lặng mà sâu rộng, giúp con người quay về thấu hiểu khổ đau, vượt qua biến động và nhận ra khả năng chuyển hóa ngay trong chính đời sống thường nhật.

Là một người phương Tây may mắn được tiếp cận, học hỏi và thực hành Phật pháp, tôi chân thành bày tỏ lòng tri ân đến các bậc tăng, ni và Phật tử ở phương Đông – những người đã gìn giữ, nuôi dưỡng và trao truyền liên tục dòng chảy ấy qua hàng nghìn năm lịch sử.

Nhờ sự gìn giữ bền bỉ ấy mà hôm nay, những giáo lý nhiệm màu của đức Thế Tôn có thể đến được với chúng tôi, giữa một phương trời tưởng chừng rất xa cách.

Sinh ra và trưởng thành trong bối cảnh xã hội Ấn Độ cổ đại, Thái tử Siddhartha Gautama đã chọn rời khỏi cung điện để đi tìm lời giải cho bản chất của khổ đau, câu hỏi thiết yếu nhất của kiếp người. Trong hành trình ấy, Ngài đã phá bỏ nhiều rào cản giai cấp và định kiến xã hội của thời đại, mở cửa tăng đoàn cho phụ nữ và những người bị coi là thấp hèn hay “*không thể tu tập*”. Đó không chỉ là tinh thần bình đẳng, mà còn là trí tuệ của một bậc thầy nhìn thấu sự tiến hóa luôn diễn ra từng bước vững chắc, không áp đặt, không cực đoan.



Ảnh: buddhistdoor.net

Hơn nửa thế kỷ thực hành, tôi nhận ra rằng giáo lý của đức Phật không chỉ dành cho người xuất gia, mà còn vô cùng thiết thực đối với những ai đang sống giữa gia đình, công việc và những gánh nặng đời thường.

Chính niệm đưa tôi về với từng khoảnh khắc đang diễn ra; quán chiếu vô thường giúp tôi nhẹ nhàng hơn trước mất mát, bệnh tật và biến đổi; thực hành thiền minh sát và thiền hơi thở dịu tôi vượt qua thai kỳ, làm mẹ, ly hôn, và cả những cơn bạo bệnh tưởng như không thể vượt qua.

Những pháp môn như Thiền tông, thiền chỉ ngồi (shikantaza), tonglen – thực tập “cho và nhận” trong truyền thống Tây Tạng – hay lojong với những câu kệ chuyển hóa tâm đều đã mở cho tôi một không gian rộng lớn hơn: nơi trái tim biết lắng nghe, biết yêu thương, và biết chia sẻ nỗi khổ chung của nhân loại.

Điều kỳ diệu là: giáo lý ấy không hề đứng yên.

Chúng là những cấu trúc sống động, trưởng thành cùng thời đại, thích ứng với ngôn ngữ và văn hóa của mỗi cộng đồng – nhưng vẫn giữ nguyên tinh chất giải thoát khổ đau, chuyển hóa tham – sân – si bằng từ bi và trí tuệ.

Vì vậy, tôi xin cúi đầu cảm tạ tất cả những vị thầy, các bậc hành giả và dịch giả từ Ấn Độ, Sri Lanka, Trung Quốc, Tây Tạng, Nhật Bản, Hàn Quốc, Việt Nam, Miến Điện, Thái Lan và nhiều quốc gia khác đã không quản ngại rời bỏ quê nhà, mang ánh sáng Phật pháp đến với thế giới. Nhờ các Ngài mà Kinh điển, **thiền Vipassanā**, Thiền Zen, **Mật giáo Tây Tạng**... trở nên gần gũi và có mặt trong từng ngôi nhà, từng mái trường, từng trái tim đang cần sự bình an.

Ngày nay, khi xã hội đối diện với bất ổn chính trị, khủng hoảng niềm tin, và những hình thức độc đoán đang đe dọa tự do tinh thần, Phật pháp nhắc nhở chúng ta rằng: Tự do lớn nhất nằm ở nội tâm. Không ai có thể tước đi khả năng quay về để tỉnh thức, để yêu thương, để buông bỏ và để sống một đời an ổn.

Như những bậc Tổ sư từng vượt qua rừng núi hiểm trở và biển cả xa xôi để mang giáo pháp lan tỏa khắp Á – Âu, chúng ta hôm nay cũng đang đi qua những vùng đất mới của chính tâm mình.

Thật may mắn, khi giữa những biến động không ngừng, ta vẫn có thể nương tựa vào tuệ giác của đức Phật – một ngọn đèn không bao giờ tắt.

Xin cúi đầu thành kính tri ân!

Tác giả: **Jacqueline Kramer**

Viết dịch: **Liên Tịnh**

Nguồn: <https://www.buddhistdoor.net/>