



Phật giáo và tự do tư tưởng

ISSN: 2734-9195

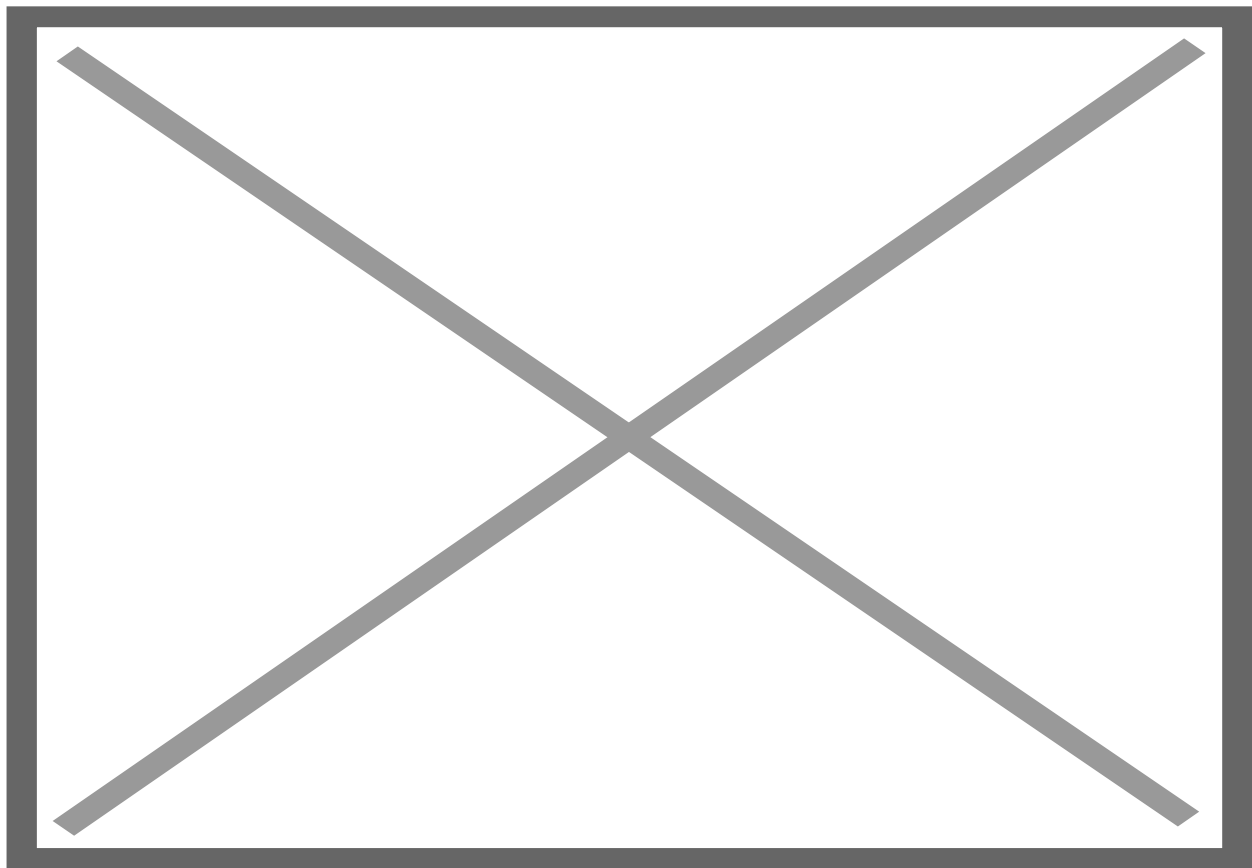
11:57 15/05/2022

Tác giả: **Sensei Alex Kakuyo** Biên dịch: **Thích Vân Phong** Nguồn: **Buddhistdoor Global**

Trước đây, tôi đã quyết định buông bỏ hết tài sản, sống đơn giản thanh bần trong một trang trại. Có nhiều lý do để giải thích tại sao tôi đưa ra quyết định này, từ tâm linh đến trần tục. Nhưng cách giải thích đơn giản nhất là 'Tôi muốn tự do'.

Tôi luôn cảm thấy bị ràng buộc trong một công việc không như ý muốn của công ty. Tôi xúc động trước sự tấn công dữ dội của các phương tiện truyền thông của công ty đã liên tục nói với tôi rằng, tôi chỉ có một lần hạnh phúc và tôi khao khát có cơ hội tu tập theo đạo Phật trong hòa bình và tĩnh thức.

Vì thế, tôi thu nhỏ thế giới của mình lại, những gì có thể gọn trong một chiếc túi vải thô quân đội và tôi đổi quần kaki, áo sơ mi polo của mình để lấy bộ bột công sở và quần jean. Tôi tìm thấy sự tự do trong trang trại, nhưng không phải theo cách mà tôi tưởng tượng và chắc chắn là không nhanh chóng. Thay vào đó, những tháng đầu tiên của cuộc sống nông trại của tôi chỉ toàn là sự bối rối và đau khổ. Những quan niệm về việc bình dị của tôi sẽ như thế nào khi tự trồng và sản xuất thực phẩm đã được thay thế bằng những thực tế vất vả của công việc lao động lưng chừng hoàn thành dưới cái nắng gay gắt.



Mỗi buổi sáng, chân và vai của tôi đau nhức, sau khi tôi cố gắng nỗ lực phục hồi sau những ngày cuối cùng. Bàn tay tôi chay cứng, cơ bắp tay cũng rất đau do chặt củi. Tuy nhiên, ngoài cuộc đấu tranh về thể chất, còn có sự xáo trộn về tinh thần khi chơi đùa; một sự hỗn loạn xoay quanh hai sự thật không thể tránh khỏi: khi đói, tôi cần ăn, khi mệt mỏi, tôi cần ngủ. Cuộc sống của tôi, giống như cuộc sống của mọi sinh vật sống trên hành tinh, đều xoay quanh những sự thật đơn giản này.

Trong hành trình tâm linh của bản thân, bản thân đức Phật khi chưa đắc thành Phật quả cũng đã trải qua cực đoan bởi hai thái cực, khi còn là Đông cung Thái tử thì hưởng dục lạc quá mức, đến khi xuất gia tu khổ hạnh thái quá, hy vọng trên hành trình tu tập sẽ tìm thấy sự tự do. Tuy nhiên, thú vui của chủ nghĩa khoái lạc chỉ thoáng qua và trong việc thực hành khổ hạnh chốn sơn lâm, ép xác đến tiêu tụy. Đã có thân tứ đại thì không thể thoát khỏi thực tại của thế giới vật chất, Ngài đã chọn cách tìm tự do từ nội tâm.

Ngài tùy duyên thuận theo lẽ tự nhiên, đói thì ăn, buồn ngủ thì ngủ. Những sự thật này là không thể chối cãi. Nhưng Ngài đã tìm thấy sự giải thoát bằng cách thay đổi với cuộc sống khởi nguồn bởi từ bi tâm và trí tuệ thay vì tham lam, sân hận.

Sau tám tháng sống và làm việc, tôi nhận ra rằng mình phải noi gương đức Phật. Tôi nhận ra rằng mình không thể thoát khỏi vòng luân hồi, nhưng tôi có thể chọn cách sống, tìm tự do trong sự ràng buộc.

[caption id="attachment_13391" align="alignleft" width="400"]



Tác giả Sensei Alex

Kakuyo[/caption]

Trong những năm qua, tôi đã thêm một tư duy về lòng tri ân vào thực hành thường nhật của bản thân. Thật đơn giản: Tôi nhìn những vật dụng vật chất trong phòng xung quanh mình và mô tả những cách đơn giản để chúng cải thiện cuộc sống của bản thân, đặc biệt chú trọng vào việc liệu chúng có giúp đáp ứng nhu cầu cơ bản về việc thường nhật như ăn, ngủ của tôi hay không.

Ví dụ, tôi có thể nhìn vào chiếc đèn và nói: "Chiếc đèn giúp tôi làm việc ban đêm mà không bị căng mắt. Nó giúp tôi kiếm tiền để mua thức ăn".

Điều này cũng có tác dụng đối với kinh nghiệm và ý tưởng. Ví dụ, tôi có thể nói: "Đạp xe hàng ngày giúp tôi thư giãn sau một ngày dài làm việc và cải thiện chất lượng giấc ngủ của tôi".

Nếu tôi tìm thấy một đối tượng hoặc trải nghiệm nào trong cuộc sống của bản thân chướng ngại khả năng ăn, ngủ hoặc trải nghiệm bình an của tôi, thì tôi loại bỏ nó. Bằng cách này, trong cuộc sống thường nhật, tôi không ngừng hỷ xả bất cứ điều gì ngăn cản cảm giác tự do của tôi và bày tỏ lòng tri ân đối với những điều khiến cuộc sống trong thế giới vật chất trở nên thú vị hơn.

Đây là trọng tâm của việc thực hành Phật giáo. Đây là sự giải thoát: hỷ xả những thứ làm tổn thương chúng ta và chấp nhận rằng, trong cuộc sống chúng ta không thể tách rời mọi thứ.

Chú thích: Tác giả Sensei Alex Kakuyo là phóng viên của BDG Bắc Mỹ. Ông là một giáo thụ Phật giáo. Trước khi tiếp cận ánh đạo vàng từ bi, trí tuệ, hùng lực, tự do bình đẳng Phật pháp, ông đã từng là một quân nhân Thủy quân lục chiến, ông đã phục vụ tại Iraq và Afghanistan.

Ông đã có học vị Cử nhân triết học tại Đại học Wabash, Crawfordsville là một thành phố ở Montgomery County ở phía tây trung tâm Indiana, Hoa Kỳ và công việc để đời của ông là giúp sinh viên có tư duy đúng để thu hẹp khoảng cách giữa hữu hạn và vô hạn. Sử dụng các phương pháp vận động, thiền định và lòng tri ân, ông giúp họ tìm thấy sự bình yên nội tâm trong mọi khoảnh khắc.

Tác giả: **Sensei Alex Kakuyo** Biên dịch: **Thích Vân Phong** Nguồn: **Buddhistdoor Global**