

# Living the Lotus 7

*Buddhism in Everyday Life* 2023  
VOL. 214



*Rissho Kosei-kai of Hawaii*

## Living the Lotus Vol. 214 (Tháng 7 2023)

Người chịu trách nhiệm biên tập: Keiichi Akagawa  
Trưởng ban biên tập: Sachi Mikawa  
Nhân viên biên tập: Nhân viên bộ phận truyền đạo quốc tế

Hội Rissho Kosei-kai – Bộ phận truyền đạo quốc tế  
Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada,  
Suginami-ku, Tokyo, 166-8537 Japan  
TEL: +81-3-5341-1124  
FAX: +81-3-5341-1224  
Email: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

Hội Rissho Kosei-kai là giáo đoàn Phật giáo tại gia lấy Pháp hoa tam bộ kinh làm cơ bản, được sáng lập vào năm 1938 bởi Khai tổ Nikkyo Niwano và Phó tổ Myoko Naganuma. Đây là tập hợp những người có nguyện vọng phát huy lời dạy của Đức Thích Tôn tại gia đình, nơi làm việc, xã hội địa phương và muốn xây dựng một thế giới hòa bình. Hiện tại thì cùng với chủ tịch Nichiko Niwano, những người hội viên chúng ta đang phấn khởi nỗ lực trong công việc truyền giáo truyền đạo đồng thời bắt tay hợp tác với mọi người trong các lĩnh vực mà trước hết là lĩnh vực tôn giáo, tích cực tham gia nhiều hoạt động hòa bình khác nhau trong nước và nước ngoài.

Trong tiêu đề Living the Lotus—Buddhism in Everyday Life (Sống Kinh pháp hoa ~ Phật giáo trong sinh hoạt) thì có chứa đựng nguyện vọng phát huy lời dạy của Kinh pháp hoa trong cuộc sống hàng ngày để làm cho cuộc sống phong phú và có nhiều giá trị hơn nữa giống như bông sen đẹp nở trong bùn lầy. Thông qua tạp chí này, chúng ta truyền đi lời dạy của Phật giáo có thể phát huy được trong cuộc sống hàng ngày tới mọi người trên khắp thế giới bằng Internet.





## “Thức ăn” để nuôi dưỡng thân thể và tâm hồn nghĩa là gì

Nichiko Niwano  
Chủ tịch Hội Rissho Kosei-kai



### Bốn loại dinh dưỡng

Chúng ta ăn các bữa ăn “để sống đời”. Nhờ các chất dinh dưỡng được hấp thu theo cách này, chức năng của thân thể được duy trì.

Mặt khác, đối với những người tham ăn quá độ, Đức Thích Tôn có sự phê bình nghiêm khắc rằng “Người ngu ngốc thích ăn nhiều và thích ngủ, lăn qua lăn lại ngủ gà gật giống như con heo ăn cám rồi béo ú” (Kinh Pháp cú). Đức Thích Tôn cũng thuyết giảng rằng “Tiết chế việc ăn uống để không ăn quá nhiều”, và trong phật giáo thì coi trọng việc ăn uống một lượng vừa phải cùng với lòng biết ơn. Lòng biết ơn đó thường sẽ góp phần vào tâm hồn tôn quý sinh mệnh hay sự nỗ lực cải tiến để không lãng phí nguyên liệu món ăn được mang tới nhờ tất cả mọi nhân duyên.

Thêm vào đó, điểm mang tính đặc trưng trong phật giáo là không xem chỉ thức ăn thức uống được đưa vào từ miệng là “dinh dưỡng” để duy trì thân thể và tâm hồn một cách khỏe mạnh.

Vậy thì, “dinh dưỡng” ngoài thức ăn thức uống được nói trong phật giáo là thứ gì —

Một trong số đó là dinh dưỡng gọi là thông tin mà cơ thể hay tâm hồn tiếp nhận thông qua các cơ quan cảm giác là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Tùy theo cách lấy vào, nó có thể nuôi dưỡng tâm hồn giận dữ hay lòng tham của chúng ta, hoặc nó cũng có thể là dưỡng chất để nuôi dưỡng một tâm hồn hiền hòa. Ngoài ra, ý muốn hay lòng khao khát để nghĩ rằng “Tôi muốn làm điều đó” hoặc “Tôi muốn như thế này” cũng được cho là dinh dưỡng của tâm hồn. Giống như hành động tích cực sẽ được sinh ra từ ý muốn tích cực, tùy theo ý muốn hay lòng khao khát như thế nào mà cả tâm hồn lẫn hành vi đều thay đổi theo. Và thêm một cái nữa là ý thức bén rễ do kinh nghiệm hay thói quen, hay ý thức dựa trên tri thức v.v. được kế thừa từ tổ tiên, cả hai đều được coi là “dinh dưỡng để nuôi dưỡng tâm hồn”.

Bốn thứ này, bao gồm thức ăn thức uống, được gọi là “tứ thực” trong phật giáo. Đó là cách nhìn gọi là chúng ta đang tồn tại nhờ thức ăn tạo nên cơ thể và cảm giác để đón nhận bằng thân thể và tâm hồn hay nhiều loại thông tin khác nhau v.v. nuôi dưỡng tâm hồn.

Ở cuối bài “Kệ ngũ quán” để tụng trước bữa ăn trong phái Thiên tông v.v. có câu rằng “Để thành đạo thì bây giờ tôi nhận thức ăn này”. “Thức ăn” nói ở đây tất nhiên là chỉ đồ ăn hay đồ uống để duy trì thân thể khỏe mạnh, nhưng nếu đối chiếu theo “tứ thực” để giải thích thì nó không phải là gì khác hơn là việc quan trọng là phải nạp vào dinh dưỡng chất lượng tốt cho tâm hồn để trở thành con người luôn có thể đồng cảm với người khác.

### Bất cứ việc gì cũng phải làm một cách cân bằng

Giống như do quan tâm lo lắng cho thân thể mà chúng ta không ăn những thứ có hại cho cơ thể, có lẽ là mọi người nghĩ rằng để duy trì sức khỏe của tâm hồn, quan trọng là “ăn” gì, “không ăn” gì. Chúng ta hãy thử suy nghĩ về lúc thường ngày, khi nghe và nhìn thấy điều gì thì tâm hồn bị xáo trộn, và khi gặp cảnh tượng hay lời nói hay người như thế nào thì cảm xúc trong lòng sẽ thanh thản.

Sư Masaharu Taniguchi, người sáng lập tôn giáo “Seicho-No-Ie” (Ngôi nhà của sự trưởng thành), đã viết rằng “Bữa ăn là nghi thức trang trọng nhất để dâng hiến đồ cúng dường lên vị thần trú ngụ bên trong bản thân”, và nếu nhìn nhận một cách phật giáo thì “thức ăn” kiểu như để khai mở phật tính của bản thân và người khác, nghĩa là những lời nói tràn đầy sự đồng cảm hay lòng biết ơn và những hành vi cư xử ấm áp để kết nối vai sát cánh với người khác sẽ trở thành “dinh dưỡng cho tâm hồn” để sống đời tốt đẹp hơn với tư cách là con người.

Chỉ có điều, trong hiện thực thì có lúc chúng ta phải nhận lấy hay phát ra những lời nói vô bổ tâm hồn giận dữ hay hận thù, lại cũng có lúc bị ngã lòng bởi thông tin kích thích lòng ham muốn. Vì vậy, để tránh tới đa những chất độc chẳng hạn như cách nhìn nhận sự vật lấy bản thân làm trung tâm hay dục vọng quá mức thâm nhập vào thân thể và tâm hồn, điều quan trọng là phải cố gắng để bất kỳ việc gì cũng đều làm “một cách vừa phải, một cách cân bằng bất kể là thích hay ghét” tương tự như bữa ăn trong thực tế.

Việc “sống đời một cách khỏe mạnh và hạnh phúc” thay vì “chỉ sống đời” là một đặc quyền được ban cho con người. Theo ý nghĩa gọi là phát huy bản lĩnh đó, Đức Thích Tôn đã thuyết giảng rằng “Sự chân thực là thứ xuất sắc và ngọt ngào trong số đủ kiểu đủ loại thức uống. Người sống đời bằng trí tuệ sáng suốt được gọi là cuộc sống tuyệt vời nhất”. Đây là điều chỉ ra rằng có một cuộc đời khỏe mạnh và hạnh phúc trong quá trình học tập những lời dạy của phật, truyền tải chúng cho cả người khác và sống đời với lòng biết ơn đối với tất cả mọi thứ mà chúng ta nhờ ơn. Có thể nói được rằng điều đó được nuôi dưỡng trong khoảnh khắc ví dụ như chấp tay vào nhau nói “Itadakimasu (Tôi xin phép ăn ạ)” khi dùng bữa.

(Kosei - số tháng 7 năm 2023)





# Spiritual Journey

## Công đức mà tôi nhận được thông qua việc cúng dường tổ tiên

Gavaa Oyun  
Chi bộ Ulan Bator

*Thuyết pháp trải nghiệm này là bài được phát biểu tại nghi thức kỷ niệm 19 năm ngày khánh thành chi bộ được tổ chức tại chi bộ Ulan Bator vào ngày 10 tháng 6 năm 2023.*

Xin chào tất cả mọi người. Tôi tên là Gavaa Oyun. Tôi sinh ra ở thành phố Ulan Bator của Mông Cổ vào năm 1956, hiện tại tôi 67 tuổi. Chồng tôi qua đời khi còn trẻ ở tuổi 39 vào năm 1995 vì bệnh tật. Kể từ đó, tôi một thân một mình nuôi dạy ba cô con gái và cố gắng để các con tốt nghiệp đại học và tự lập. May mắn thay, cả ba người con của tôi đều tốt nghiệp đại học, hiện đã lập gia đình rồi sống riêng, và tôi có sáu đứa cháu.

Tôi học ngành kỹ thuật kiến trúc tại trường đại học và trong 44 năm kể từ khi tốt nghiệp năm 1979, tôi làm việc liên tục với tư cách là kỹ sư kiến trúc. Sau khi làm việc cho một số doanh nghiệp của nhà nước và tư nhân, tôi ra kinh doanh riêng thành lập công ty tư vấn kiến trúc vào năm 2002 và làm tới hiện tại.

Năm 2010, cô con gái 10 tuổi của con gái thứ hai của tôi Altanzul bị chẩn đoán ung thư và qua đời chỉ sau một năm cho dù đã được chữa trị. Cú sốc mất con gái khiến con gái thứ hai của tôi bị suy sụp về mặt tinh thần, và bắt đầu bị ngất hay lên cơn co giật. Tại bệnh viện, con tôi bị chẩn đoán mắc bệnh động kinh và được nhận chứng nhận tàn tật ở tuổi 35. Tôi cũng bị buồn bã suy sụp trước tình cảnh con gái thứ hai không còn làm việc được nữa.

Năm 2013, nhờ sự giới thiệu của chị Baasan Nyamdavaa đang làm việc với tư cách là kỹ sư kiến trúc giống như tôi, tôi lần đầu tiên biết về Hội Kosei-kai. Do phiền não về bệnh tật của con gái thứ hai, tôi nhận lời mời của chị Nyamdavaa và bắt đầu bước chân tới chi bộ Ulan Bator của Hội Rissho Kosei-kai. Tôi đã được cho thực hiện việc cúng dường tại đạo trường và được tham gia cả buổi nói chuyện pháp thoại. Tuy nhiên, đối với tôi, người ở độ tuổi lớn lên trong nền giáo dục xã hội chủ nghĩa, tôi

có cảm giác không thể tin tưởng đối với tôn giáo và không gia nhập hội ngay.

Tuy nhiên, tại nơi làm việc thì do ở vị trí quản lý nên tôi không thể nói chuyện với người khác về những nỗi phiền muộn của mình, còn ở nhà thì tôi cố gắng để không làm các con lo lắng, ngoài ra, tôi mất chồng sớm và không có nhiều người để tâm sự những điều trong lòng, đối với con người tôi như thế, việc tiếp xúc với thái độ sống của các tăng già nói chuyện mà không giấu diếm những nỗi phiền muộn, rơi nước mắt và chia sẻ với nhau những trải nghiệm được cứu



*Chị Oyun thuyết pháp tại chi bộ Ulan Bator*

rồi tại các buổi nói chuyện phật pháp là một trải nghiệm rất mới mẻ. Dần dà, tôi bắt đầu có thể nói về những nỗi phiền muộn của mình tại các buổi nói chuyện phật pháp, và được gia nhập Hội Kosei-kai vào năm 2015.

Ngày 15 tháng 10 năm 2016, tôi được nhận an trí bản tôn được đóng vào khung ở nhà mình và bắt đầu cúng dường tại nhà. Thời đó, gia đình của cô con gái thứ hai cũng sống cùng trong nhà của tôi nên con tôi cũng bắt đầu cúng dường cùng nhau và gia nhập Hội Kosei-kai. Con gái thứ hai kể từ khi bắt đầu thực hiện việc cúng dường thì tâm hồn ổn định và số lần lên cơn co giật cũng giảm xuống. Sau đó, con tôi hạ sinh một bé trai một cách bình an vô sự và từ năm 2019 thì bắt đầu có thể đi làm trở lại từng chút một.

Tôi kể từ khoảng thời gian đó bắt đầu muốn học thêm về phật pháp và trở thành một bản thân có thể hướng sự chú ý tới nguyên nhân của đau khổ, và bắt đầu tích cực tham gia các khóa đào tạo. Và tôi đã thề nguyện rằng mình hãy không chỉ học tập phật pháp vì bản thân mà còn truyền tải những gì đã học được cho người khác và trở thành một bản thân có thể thực hành hạnh bồ tát. Và từ đó tới nay tôi đã luôn để tâm để thực hành thân thí, tài thí, pháp thí.

Lần đầu tiên tôi được đến lễ bái trụ sở chính Hội Rissho Kosei-kai ở Tokyo là “Nghỉ lễ kỷ niệm 110 năm ngày sinh Đức Khai Tổ” được tổ chức tại Đại Thánh Đường vào ngày 29 tháng 5 năm 2016, và khi tham gia “Chuyến lễ bái tập trung tăng đoàn thế giới lần thứ 4” được tổ chức với trung tâm là Lầu Pháp Luân vào chiều hôm đó. Thông qua chuyến lễ bái trụ sở chính, tôi cũng được biết rằng Hội Rissho Kosei-kai là một đoàn thể đang hoạt động vì hòa bình thế giới.

Trong hai ngày 20 và 21 tháng 10 năm 2018, tôi được tham dự lễ trao danh hiệu người hướng dẫn tôn giáo được tổ chức tại Đại Thánh Đường, tôi nhận chứng chỉ người hướng dẫn tôn giáo và thề nguyện sẽ tinh tấn hơn nữa vì hạnh phúc của người khác trước mặt Đức Phật.

Vào ngày 26 tháng 5 năm 2019, một năm sau đó, tôi được nhận bản tôn do trụ sở chính khuyến thỉnh tại lễ khuyến thỉnh được tổ chức tại Đại Thánh Đường. Sau đó, vào tháng 12 năm 2019, tôi được nhận vai trò chủ nhiệm khu vực. Trong thời gian bốn năm kể từ

khi được nhận vai trò, tôi được phân đầu trong việc tu hành tới nhà hỏi thăm tình hình để có thể mở rộng vòng kết nối của các tăng già và nỗ lực hành động trong việc thực hành hạnh bồ tát mà trước tiên là hạnh bố thí, và tất nhiên là việc thực hiện tu hành trực phiên hay các sự kiện định kỳ cùng với các tăng già của khu vực. Nhờ sự phù hộ của Đức Phật và sự chỉ bảo của tất cả mọi người, tôi đã có thể dẫn đường chỉ lối cho 12 vị kể từ khi gia nhập hội cho đến nay.

Trong số đó có một bạn hội viên đã an trí bản tôn được đóng khung vào nhà mình không lâu sau khi gia nhập hội. Sau đó, tôi giải thích việc cúng dường tổ tiên và giới danh có ý nghĩa quan trọng như thế nào và đã có thể nhận được 17 tên giới danh bao gồm tổ tiên bạn hội viên đó. Kể từ khi bắt đầu thực hiện việc cúng dường tổ tiên, bạn hội viên đó vốn có sức khỏe không được tốt đã hồi phục sức khỏe và cô con gái ở độ tuổi ngoài 30 của cô ấy đã kết hôn sau đó và còn sinh cả cháu.

Điều mà tôi coi trọng trong quá trình tuyên truyền phổ biến tôn giáo là giới danh và việc cúng dường tổ tiên. Lúc đầu thì do chưa hiểu thấu đáo ý nghĩa của chúng nên tôi đã tích cực tham gia các buổi tập huấn và được học về ý nghĩa và phương pháp của việc nộ



*Chị Oyun thuyết pháp tại chi bộ Ulan Bator*



đơn xin giới danh và việc cúng dường khai quang điểm nhãn. Nhờ sự học tập đó, tôi đã nhận được giới danh cho 22 vị như tổ tiên ba đời tính từ đời tôi, tiếp theo là cha mẹ chồng, chồng tôi, họ hàng hay thai nhi bị sảy và bắt đầu được cúng dường cho họ.

Trong năm 2021 và 2022 thì tôi đã có thể nhận được tổng cộng 44 giới danh là giới danh của tổ tiên ba đời của ngôi nhà mà hai con rể tôi chào đời và giới danh của các bạn hội viên trong khu vực. Và tôi tạo một nhóm trực tuyến để những người là họ hàng với nhau cùng nhau thực hiện việc cúng dường và bắt đầu thực hiện việc cúng dường tổ tiên và buổi nói chuyện Phật pháp trong 22 ngày mỗi tháng.

Nhờ thực hành việc cúng dường tổ tiên, tôi đã có thể vượt qua hai thay đổi bất thường trong cơ thể mình. Cái đầu tiên là vào tháng 11 năm 2019, tôi bị phát hiện rách chóp xoay ở vai phải, và ngày 7 tháng 4 năm sau đó, tôi được phẫu thuật và chữa khỏi một cách bình an vô sự. Cái thứ hai là vào tháng 11 năm ngoái, tôi bị phát hiện phình động mạch não ở ba chỗ trong não và vào ngày 3 tháng 2 năm nay, tôi được phẫu thuật và xử lý xong mà không có vấn đề nghiêm trọng nào. Theo bác sỹ thì nghe nói tôi đã ở giai đoạn ngay trước khi bị xuất huyết não. Việc đã có thể phát hiện ra sớm là nhờ có sự phù hộ của Đức Phật. Khi tôi thông báo cho trưởng chi bộ Shuger Zorigmaa và người dẫn đường chỉ lối của tôi Nyamdavaa về việc tôi sẽ phẫu thuật phình động mạch não, tôi được họ hướng dẫn rằng hãy thực hiện việc cúng dường trong khi vừa niệm Phật cho sự yên vui trong tâm hồn của các bác sỹ và y tá sẽ thực hiện ca phẫu thuật cho tôi, niềm hạnh phúc cho gia đình họ và sự thành công của ca phẫu thuật.

Tôi đã tìm hiểu tên của các bác sỹ và y tá rồi được cho thực hiện việc cúng dường với các bạn tăng già tại đạo trường. Vào đúng khoảng thời gian đó, tại chi bộ Ulan Bator đang có tu hành tụng kinh trong giá lạnh được tổ chức trực tuyến, và tôi vẫn được cho tham dự mà không cần nghỉ kể cả sau khi đã nhập viện.

Ngày 3 tháng 2, tôi được cho tụng Phật thuyết Quán phổ hiện bồ tát hành pháp kinh trên giường của bệnh viện vào ngày cuối cùng của tu hành giá lạnh, và sau đó 10 phút tôi được đưa vào phẫu thuật. Trước khi phẫu thuật, bác sỹ thông báo với tôi rằng rất khó để cắt bỏ ba chỗ phình động mạch não trong một lần và ca phẫu thuật cần thực hiện chia ra ba lần nhưng trong lần phẫu thuật

lần này đã loại bỏ được hết và tôi đã có thể kết thúc việc phẫu thuật trong một lần. Cuộc phẫu thuật kéo dài khoảng 8 tiếng do cắt bỏ ba chỗ phình động mạch não. Nghe nói các con gái tôi đang chờ tôi trong phòng chờ đã rất lo lắng vì ca phẫu thuật kéo dài hơn dự định. Tôi nghe kể lại là các con gái, những người đã cầm theo “kinh điển”, đã một lòng thực hiện việc cúng dường cho tôi trong phòng chờ. Nhờ những lời cầu nguyện của các con gái tôi, ca phẫu thuật đã kết thúc một cách bình an vô sự và quá trình sau phẫu thuật cũng tiến triển thuận lợi.

Tôi từ giờ trở đi cũng muốn được tinh tấn hướng tới việc tuyên truyền phổ biến tôn giáo và bồi dưỡng thế hệ hội viên sau này thông qua việc thực hành tới nhà hỏi thăm tình hình và dẫn đường chỉ lối. Tôi sẽ tiếp tục truyền tải đến các bạn tăng già những công đức của việc thực hành thân thí, tài thí, pháp thí mà bản thân tôi cảm nhận được.

Ngoài ra, với tư cách là người hướng dẫn tôn giáo, tôi muốn hiểu sâu sắc hơn về ý nghĩa của giới danh và các nghi lễ nghi thức, và truyền đạt chúng cho người dân Mông Cổ.

Nhờ được gia nhập Hội Rishho Kosei-kai, cuộc đời tôi đã may mắn có nhiều bước ngoặt tốt đẹp. Trong đó đặc biệt là việc gặp gỡ với các tăng già tuyệt vời, những người niệm Phật cho sức khỏe hay niềm hạnh phúc của tôi và cùng chia sẻ niềm vui hay nỗi buồn với nhau, là tài sản quý giá khó lòng mà có được đối với tôi. Tôi xin chân thành bày tỏ lòng biết ơn đến thầy chủ tịch, trưởng chi bộ Zorigmaa, chị Nyamdavaa và tất cả các vị tăng già, những người đã dẫn đường chỉ lối cho tôi cho tới lúc này.

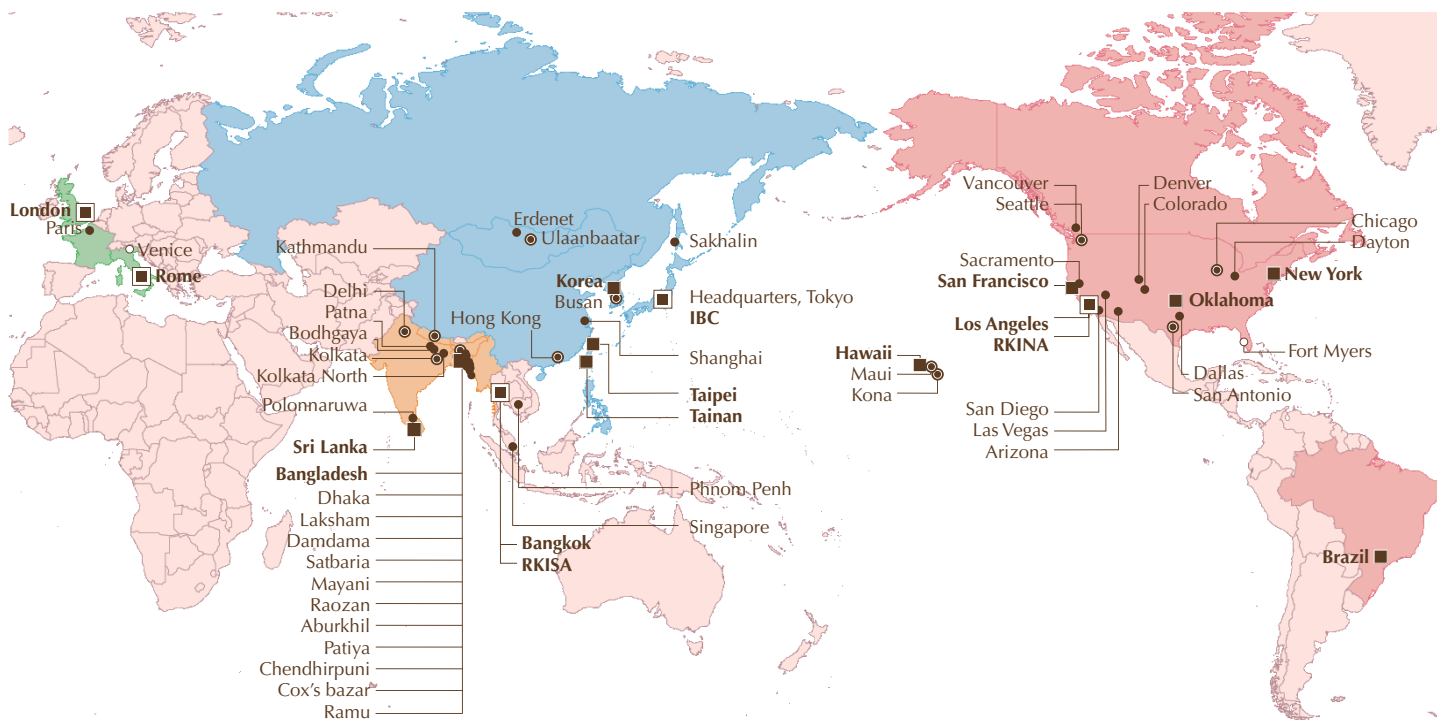
Tôi xin cảm ơn mọi người đã dành thời gian lắng nghe ạ.



Với các bạn tăng già trong “Lễ khuyến thỉnh” được tổ chức tại Đại Thánh Đường (thứ 3 từ phải sang)



🌸 *A Global Buddhist Movement* 🌸



Information about  
local Dharma centers



Chúng tôi hoan nghênh những bình luận về bản tin Living the Lotus của chúng tôi  
Email: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)