

Living the Lotus

Buddhism in Everyday Life

1

2023

VOL. 208



Los Angeles Dharma Center

Living the Lotus Vol. 208 (Tháng 1 2023)

Phát hành]

Hội Risssho 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

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 Risssho 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.



Sức khỏe là lợi ích thu được cao nhất

Nichiko Niwano
Chủ tịch Hội Risho Kosei-kai

Chúng ta lúc nào cũng “tràn đầy năng lượng”

Ngày mà một năm bắt đầu, ngày một tháng một, được gọi là “nguyên đán” ở Nhật Bản. Chữ “nguyên” trong “nguyên đán” nghe nói là có ba ý nghĩa là “gốc”, “bắt đầu” và “toàn thể”, cho nên cũng có thể gặt đầu đồng ý rằng cho tới nay chúng ta đã coi trọng tục lệ để vào đầu năm suy nghĩ về những bước đi trong một năm đó, định ra kế sách rằng “Minh hãy sống đời như thế này” rồi xây dựng nền móng của tâm hồn. Mọi người đã lấy điều gì làm kế sách ạ?

Tôi thì nghĩ về mấy năm vừa qua đã có nhiều chuyện bị sâu thăm trong những nỗi đau buồn hay lo nghĩ, chẳng hạn như sự lây lan rộng của bệnh truyền nhiễm vi-rút corona dạng mới, cuộc xâm lược của Nga vào Ukraine, thảm họa tự nhiên và cựu Thủ tướng Abe bị bắn chết, và năm nay thì đặc biệt là tôi mong mỗi rằng mình sẽ thực hiện những công phụ để mọi người có thể trải qua một năm “tràn đầy năng lượng”.

Nói thế thì có thể là mọi người sẽ nghĩ rằng “Cái gì cơ, là chuyện như thế à”, nhưng thực ra thì, từ gọi là “tràn đầy năng lượng” (tiếng Nhật: “nguyên khí (genki)”) này có một ý nghĩa sâu sắc hơn cách mà chúng ta sử dụng thường ngày.

Theo sư thầy Masahiro Yasuoka, một học giả uyên bác về nghiên cứu tư tưởng phương đông, “khí” trong “nguyên khí” có nghĩa là “năng lượng của sự sống” và hình như nó cũng có ý nghĩa là thứ làm thành sự khởi nguồn của việc sinh ra vạn vật. Nghĩa là, chúng ta có thể nhìn theo cách rằng nguồn gốc ban đầu của tất cả cây vạn vật, bao gồm cả con người, tràn ngập sự phát huy tác dụng của “khí” tràn đầy sức sống, vì vậy chúng ta về bản chất là những sự tồn tại “tràn đầy năng lượng (nguyên khí)”.

Trong nho giáo có dạy rằng, sự vận hành của trời, tức là đại tự nhiên thì kể từ khi vũ trụ bắt đầu, đã xoay vòng một cách có trật tự không ngừng nghỉ, duy trì sự hài hòa và luôn luôn mạnh khỏe (Thiên hành kiện - Kinh Dịch). Cả thân thể lẫn tinh thần của chúng ta, là một khối thống nhất với tự nhiên, nhận được sự đức độ của đại tự nhiên nên bản chất quả thực là “mạnh khỏe”.

Theo ý nghĩa đó, tôi nghĩ rằng điều quan trọng là việc chúng ta phải sống đời một cách khỏe mạnh và tràn đầy năng lượng chứ đừng làm những việc sẽ làm tổn hại sự phát huy tác dụng của “năng lượng của sự sống” mà chúng ta vốn từ đầu đã có.

Hạnh bỏ tất là hạnh sức khỏe

Đức Thích Tôn trong Kinh Pháp Hoa đã thuyết giảng rằng “Sức khỏe là lợi ích thu được cao nhất”. Bởi vì một khi mà chúng ta vẫn còn đang sống đời thì việc đang khỏe mạnh là điều đáng mong muốn, nên khi nghe những lời này của Đức Thích Tôn, với tư cách là một con người giống như chúng ta, thì chúng ta cảm thấy Đức Thích Tôn là một sự tồn tại rất gần gũi.

Chỉ có điều, tiếp tục sau đó, Đức Thích Tôn cũng nói là “Sự hài lòng là báu vật tối thượng, niềm tin là tri kỷ cao nhất và niết bàn (cảnh giới đã diệt được tham sân si) là niềm vui tối thượng”. Khi thử lồng ghép vào câu chuyện vừa nãy, chúng ta có thể nhìn nhận rằng đó là lời răn dạy từ Đức Thích Tôn rằng, chúng ta, do vốn ngay từ đầu đã được phú cho một thân thể và tinh thần mạnh khỏe và an lạc, nhưng để phát huy nó một cách hoàn hảo thì quan trọng là chúng ta cần biết thế là thế nào là đủ, sống hòa thuận với mọi người xung quanh và không để bị chi phối bởi lòng tham, nổi tức giận hay tâm hồn ích kỷ tự cho mình là trung tâm.

Việc ai cũng sẽ bị bệnh hay già đi là điều tự nhiên, cho nên sức khỏe không chỉ là không bị bệnh hay không có trở ngại gì trong các chức năng của cơ thể. Việc biết ơn đối với việc đang được sống đời và có thể yên tâm sống đời trong sự hài hòa là lợi ích thu được cao nhất đối với con người, tức là sức khỏe đích thực, Đức Thích Tôn đã thuyết giảng cho chúng ta như thế.

Tôi trước đây đã từng nói chuyện rằng, việc sống đời với mong mỏi rằng nhờ việc bản thân đang sống đời mà những nỗi đau buồn trong cuộc đời này bớt đi được chút nào hay chút ấy và những niềm hạnh phúc trong cuộc đời này tăng lên được chút nào hay chút ấy là tình trạng sức khỏe đối với chúng ta. Khi áp dụng điều đó trong hiện thực, bỏ tất hạnh trong lục độ ba-la-mật, thứ thực hành trong quá trình đồng cảm với người khác, là sự tinh tấn quan trọng hàng ngày của chúng ta, đồng thời, chắc chắn chính là “hạnh sức khỏe” để kích hoạt sự tràn đầy năng lượng vốn có của bản thân, và truyền sự tràn đầy năng lượng cho cả những người khác nữa. Khi mong mỏi những người khác ngoài bản thân mình được hạnh phúc, “khí” của chúng ta sẽ phát huy tác dụng một cách tràn trề sinh lực.

Tôi đã tìm thấy một từ ngữ gọi là “khang phục” trong từ điển. Chúng ta hãy mong ước cho mọi người trên khắp thế giới được phúc lành và mỗi ngày đều an khang về tinh thần và mạnh khỏe, rồi làm cho sự “tràn đầy năng lượng” của chúng ta được phát huy tác dụng thật nhiều.

(Kosei - số tháng 1 năm 2023)



Spiritual Journey

Luôn mang năm lời thề thực hành trong lòng

Jutarat Buphala
Hội Rishso Kosei-kai ở Bangkok

Thuyết pháp trải nghiệm này là bài được phát biểu tại “Nghỉ thức kỷ niệm 40 năm ngày khánh thành giáo hội Bangkok” được tổ chức tại giáo hội Bangkok vào ngày 9 tháng 10 năm 2022.

Chúc mọi người buổi sáng tốt lành ạ. Hôm nay, tôi xin chân thành cảm ơn vì đã được nhận vai trò thuyết pháp trải nghiệm tại một ngày tốt đẹp là ngày kỷ niệm 40 năm ngày khánh thành giáo hội Bangkok của Hội Rishso Kosei-kai. Tôi tên là Jutarat Buphala. Tôi sinh ngày 16 tháng 12 năm 1972 tại tỉnh Nakhon Ratchasima nằm ở phía đông bắc của Bangkok. Hiện tại thì tôi đã tái hôn và có hai con gái. Tôi đã được thực hành những lời dạy của Hội Rishso Kosei-kai trong cuộc sống hàng ngày kể từ khi gia nhập hội. Hiện nay thì tôi đang được nhận vai trò chủ nhiệm tuyên truyền phổ biến tôn giáo và giám đốc điều hành của Quỹ Hữu nghị Rishso Thái Lan, và chủ yếu hỗ trợ các hoạt động của ban thanh niên.

Tôi được sinh ra là con út trong bốn anh chị em với hai người chị gái và một người anh trai. Mẹ tôi là một người nội trợ toàn thời gian, còn cha tôi làm lao công ở một ngôi trường trong làng, đồng thời kinh doanh một cửa hàng tạp hóa nhỏ và một xưởng xay xát gạo. Hai chị gái và anh trai tôi sống trong nhà ông bà ở cùng làng còn đứa út là tôi thì sống cùng với cha mẹ trong nhà dành cho công nhân viên nằm trong khuôn viên trường học nơi cha tôi làm việc.

Thay vì cố gắng dạy các con điều gì đó thông qua giáo dục kỷ luật, cha mẹ nuôi dạy chúng tôi trở thành những người có thể tự đưa ra nhận định về các sự vật sự việc. Nhờ đó, anh chị em chúng tôi đã có thể chọn con đường mà bản thân mỗi người thích cho dù là học lên cao hay đi xin việc làm. Cha mẹ chúng tôi không bao giờ bảo chúng tôi hãy làm bài tập về nhà mà anh chị em chúng tôi tất cả đều tự chịu trách nhiệm về những việc mà bản thân phải làm và việc của mình thì sẽ tự mình làm lấy.

Cho đến khi tôi tốt nghiệp tiểu học, tôi thường hay đỡ đàn cha tôi. Chủ yếu là quét dọn nhà vệ sinh và đi lấy nước. Ngày xưa thì do chưa có nước máy nên người dân thường ra giếng để múc nước bằng xô và chuẩn bị để sáng hôm sau chở đi bằng xe đẩy. Khi tôi học lên trường trung học cơ sở, tôi bắt đầu sống ở nhà của ông bà với các chị gái và anh trai còn cha mẹ tôi sau đó cũng vẫn tiếp tục sống trong nhà dành cho công nhân viên.

Khi tốt nghiệp trường trung học cơ sở, tôi xin cha mẹ cho lên Bangkok học. Rồi sau đó cha mẹ cũng



Chị Buphala thuyết pháp tại “Nghỉ thức kỷ niệm 40 năm ngày khánh thành giáo hội Bangkok”

không hỏi tôi thêm về trường học hay việc học tập mà chỉ liên lạc với người chị gái đang sống ở Bangkok vào thời điểm đó và sắp xếp chỗ ở cho tôi. Chúng tôi không có nhiều thời gian để ăn uống hay nói chuyện với cha mẹ mấy nhưng họ luôn ưu tiên cảm xúc của chúng tôi và ủng hộ ước mơ của chúng tôi bất kể là những lúc như thế nào. Cha mẹ không chỉ ủng hộ các con mà còn chỉ ra cho chúng tôi tấm gương tốt trong cuộc đời như chăm ông bà thật tốt hay giúp đỡ những người thân và những người xung quanh để tích lũy công đức. Ngoài ra, cha mẹ tôi rất coi trọng việc cúng dường tổ tiên, và mẹ tôi đi lễ chùa mỗi ngày.

Hơn nữa, chúng tôi còn được cha mẹ dạy phải tôn kính những lời dạy của Đức Phật. Vì lẽ đó, tôi bây giờ vẫn hướng tới mục tiêu trở thành một người biết giúp đỡ người khác, có tâm hồn mạnh mẽ, và có thể diu dắt gia đình hay những người xung quanh. Ngoài ra, tôi cố gắng để không làm phiền tới người khác.

Năm 1988, khi tôi 17 tuổi, cha tôi qua đời ở tuổi 51, độ tuổi còn rất trẻ. Cái chết của cha tôi là một biến cố rất đau buồn đối với gia đình chúng tôi. Tuy nhiên, như cha tôi luôn dạy chúng tôi, gia đình chúng tôi quyết định sẽ chấp nhận thực tế và tiến về phía trước hướng tới tương lai với một tâm hồn mạnh mẽ. Đặc biệt là mẹ tôi là một người luôn có một tâm hồn mạnh mẽ.

Tôi chưa bao giờ nghe mẹ cũng như chị gái hay anh trai phàn nàn về tình hình khổ sở của gia đình. Mẹ tôi cũng như các chị gái và anh trai tôi đã giải quyết rất nhiều khó khăn khác nhau mà không cho tôi biết về tình hình tài chính khổ sở của gia đình để tôi có thể tốt nghiệp trường học mà không gặp trở ngại gì. Ngoài ra, anh trai tôi đã quyết định nghỉ việc ở Thái Lan để làm việc ở Nhật Bản, nơi có mức lương tốt để lo liệu cho gia đình.

Thời đó, mẹ thường nói với chúng tôi rằng “Mẹ không có gì để cho các con cả. Các con chỉ có cách là tự đứng trên đôi chân của mình. Không được mong chờ sự giúp đỡ của người khác đâu đấy”. Tôi luôn tự nhủ với mình câu nói này. Vì thế, khi tốt

ngiệp trường dạy nghề ở tuổi 19, tôi quyết định vừa tiếp tục việc học vừa làm việc để trợ giúp kinh tế gia đình.

Cha mẹ tôi đã có ảnh hưởng to lớn tới cuộc đời của tôi thông qua tấm lòng khoan dung, sự thực hành lòng biết ơn đối với tổ tiên và thái độ sống nên có của người mang tín ngưỡng. Tôi biết ơn cha mẹ đã cho tôi sinh mệnh và luôn luôn dẫn đường chỉ lối cho tôi trong những cục diện khắc nghiệt trong cuộc đời. Như cha và mẹ đã chỉ dạy chúng tôi, bản thân tôi cũng muốn truyền tải cho hai con gái của mình tấm lòng khoan dung và tầm quan trọng của việc cúng dường tổ tiên, cũng như những lời dạy của Đức Phật.

Năm 2001, ở tuổi 29, tôi trở thành mẹ đơn thân. Lúc đó, con gái lớn của tôi mới 4 tuổi. Vì nhiều sự tình khác nhau mà tôi quyết định gửi con gái cho mẹ và các chị ở quê giữ và chăm sóc giùm. Vào lúc như thế, tại trường dạy tiếng Anh mà tôi bắt đầu đi học để xin việc làm, việc gặp gỡ với chị Amonrada Kaewphannarai lúc đó là học sinh giống như tôi đã trở thành nhân duyên để tôi được mời tới giáo hội Bangkok và trở thành hội viên hội Rissho Koseikai vào năm 2001.

Sau khi gia nhập hội, tôi học tập những lời dạy của Đức Khai Tổ và được chỉ dạy về việc tu hành của Hội Rissho Kosei-kai. Đặc biệt là bằng cách học về nhiều phương pháp hóa giải nỗi khổ khác nhau hay cách nhìn nhận sự vật bám sát theo những lời dạy của Đức Phật thông qua các buổi nói chuyện pháp pháp, tôi bắt đầu muốn học tập những lời dạy của Đức Khai Tổ hay pháp giáo nhiều hơn nhiều hơn nữa.

Năm 2001, tôi được tham gia chuyến lễ bái theo đoàn đến trụ sở chính ở Tokyo. Khoảng thời gian khi tôi trở về từ chuyến lễ bái theo đoàn, tôi bị bận tâm vì việc bị một hội viên nọ nói rằng “Khi lần đầu tiên gặp bạn, tôi thấy không có thiện cảm với bạn và không thích nổi bạn đâu”, và khi tôi thử hỏi đồng nghiệp ở chỗ làm thì biết được là mọi người đều nghĩ như vậy. Tôi ngay lập tức có ý định rằng mình phải thay đổi bản thân, và quyết định sẽ thực

Spiritual Journey

hành ngay lời dạy “Đổi phương thay đổi khi bản thân thay đổi” mà tôi đã học tại Hội Kosei-kai. Và tôi quyết định sẽ tiếp tục thực hành 5 điều sau đây trong cuộc sống hàng ngày.

1. Tươi cười nhiều hơn

Trong phật giáo có lời dạy gọi là “vô tài chi thất thí (bảy sự bỏ thí không cần tiền bạc)”. Tấm gương của tôi là Đức Khai Tổ. Gương mặt tươi cười của Đức Khai Tổ rất ấm áp, và khi nhìn thấy gương mặt tươi cười của Đức Khai Tổ, tôi cũng tự nhiên mà tươi cười theo. Tôi cũng muốn một ngày nào đó mình sẽ trở nên giống như Đức Khai Tổ, và trước tiên thì tôi quyết định sẽ luyện tập để có thể luôn mỉm cười dù ở trong những lúc như thế nào.

2. Chào hỏi với người khác và truyền đạt các từ ngữ biết ơn

Bằng cách thực hành việc chào hỏi sáng tối và truyền đạt các từ ngữ biết ơn cho dù là trong gia đình hay ở chỗ làm, tôi đã nhận được gương mặt tươi cười và niềm vui mừng từ những người xung quanh, và bạn bè cũng tăng lên. Ban đầu thì tôi hơi xấu hổ nhưng từ từ tôi quen dần, và từ lúc nào tôi đã bắt đầu có thể thực hành một cách tự nhiên. Tôi nghĩ việc chào hỏi và mỉm cười giờ đây đã trở thành một trong những cá tính của tôi.

3. Hiểu rằng trong các biến cố luôn nhất định có nguyên nhân

Trước đây, tôi đã sống đời trong khi cẩn thận để không bị người khác làm phiền và để không làm phiền người khác. Lúc đó tôi là người sẽ không tha thứ cho người khiến mình có cảm xúc tiêu cực hay làm cho mình có tâm trạng khó chịu, và người khiến tôi tức giận thì tôi nhất định phải trả đũa. Tuy nhiên, nhờ việc học tập và hiểu rõ những lời dạy của Đức Khai Tổ, tôi đã có thể thay đổi. Tôi được chỉ dạy rằng trong tất cả mọi biến cố hay tình huống đều có nguyên nhân hay điều kiện dẫn tới nó, và kể từ đó trở đi thì khi có một vấn đề gì đó xảy ra, tôi đã bắt đầu có thể trước tiên tự mình chủ động mở rộng lòng mình, thay đổi thái độ của bản thân và suy nghĩ về nguyên nhân tại sao vấn đề giống như thế đã xảy ra.

4. Giúp đỡ lẫn nhau và sẻ chia với nhau niềm hạnh phúc với người khác

Khi được người khác tâm sự nỗi phiền muộn của họ và xin lời khuyên, tôi cố gắng để lắng nghe một cách chu đáo với tất cả tấm lòng. Tôi vừa cầu mong rằng mình sẽ trở thành phương tiện trợ giúp để xoa dịu nỗi khổ sở của người đó được chút nào hay chút ấy, vừa lắng nghe câu chuyện của họ như người thân trong nhà và đưa ra những lời khuyên bám sát theo những lời dạy của Đức Phật.

5. Thấu hiểu tất cả mọi người có ở xung quanh mình

Nếu chúng ta có thể chấp nhận sự khác biệt của nhau thì giống như có trong cương lĩnh hội viên của Hội Rissho Kosei-kai, chắc chắn là sự hòa bình trong gia đình, xã hội, quốc gia và thế giới sẽ được thực hiện.

Tôi đang thực hành những điều trên trong gia đình hay tại nơi làm việc. Việc chào buổi sáng không thân thuộc lắm trong văn hóa Thái Lan, nhưng tôi cố gắng để đưa những lời dạy của Hội Rissho Kosei-kai vào trong thói quen của gia đình. Việc chào hỏi thì tôi cố ý thực hiện bằng tiếng Anh để có cảm giác tự nhiên. Ví dụ, tôi quyết định vào buổi sáng thì sẽ nói “Good morning (Chào buổi sáng)”, trước khi đi ngủ thì sẽ nói “Good night (Chúc ngủ ngon)” hoặc “Mơ thấy một giấc mơ đẹp nhé”.

Có một lần nọ, khi tôi về nhà, con gái thứ hai của tôi đang đợi tôi về trong phòng ăn để cùng ăn tối với tôi. Con nói với tôi “Con có chuyện khó chịu ở trường nên muốn tham khảo ý kiến của mẹ”, tôi cảm thấy vui mừng khi được con gái, người mà tôi trân trọng, tin cậy và cảm thấy rất vui sướng vì có thể cùng nhau giải quyết nỗi phiền muộn của con gái. Tôi nhìn nhận rằng việc này cũng là công đức do đã thực hành những lời dạy mà tôi đã học được trong gia đình cho tới lúc này.

Tôi định sẽ học tập và thực hành những lời dạy của Hội Rissho Kosei-kai nhiều hơn nhiều hơn nữa. Từ nay trở đi, tôi cũng sẽ tinh tấn để có thể xoa dịu nỗi khổ sở của người khác và mang lại niềm vui cho gia đình, người thân, bạn bè. Tôi cầu mong rằng 10 năm sau, 20 năm sau, tôi lại có thể cùng

với mọi người chúc mừng ngày kỷ niệm khánh thành giáo hội.

Cuối cùng, tôi xin bày tỏ lòng biết ơn đến Đức Phật, Đức Khai Tổ, thầy chủ tịch, trưởng giáo hội, các bạn nhân viên và các bạn hội viên vì đã lắng nghe thuyết pháp của tôi ngày hôm nay. Và tôi cũng xin truyền đạt cảm xúc biết ơn đến gia đình mà tôi luôn trân trọng vì luôn nâng đỡ tôi, động viên để tôi sống đời một cách mạnh mẽ sống và luôn luôn ở bên tôi.

Hôm nay tôi xin chân thành cảm ơn mọi người ạ.



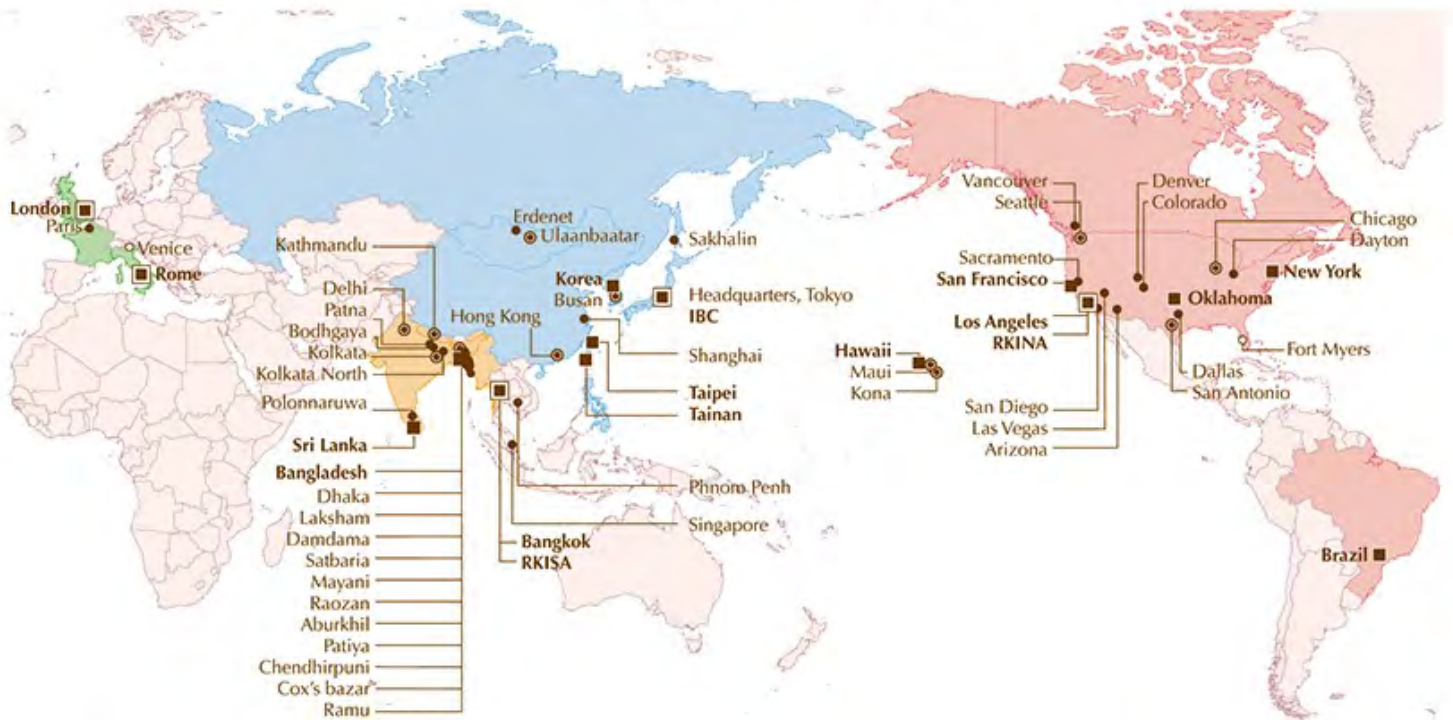
Cùng với gia đình chị ở tỉnh Kanchanaburi

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



A Global Buddhist Movement



Information about
local Dharma centers

facebook

twitter



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