Living the Lotus 10

Buddhism in Everyday Life

2023

VOL. 217

Living the Lotus
Vol. 217 (Tháng 10 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.

"Nỗi tức giận" làm tổn thương cả thân thể lẫn tâm hồn

Nichiko Niwano
Chủ tịch Hội Rissho Kosei-kai

Kiềm chế nỗi tức giận như thế nào

Tham lam - Sân hận - Phàn nàn. Trong Phật giáo, ba thứ này – những thứ được coi là nỗi phiền não đầu độc tâm hồn của con người, được cho là những chất độc ảnh hưởng không chỉ đến tâm hồn mà đến cả trạng thái của thân thể. Đặc biệt là người ta đã chứng minh cả về mặt khoa học rằng "Sân hận = Nỗi tức giận và lòng hận thù, cảm xúc oán hận" có ảnh hưởng xấu đến cơ thể.

Người ta nói rằng khi tức giận, sự cân bằng của hệ thần kinh tự chủ bị xáo trộn nên nhịp tim và huyết áp tăng cao, làm cho lưu thông máu xấu đi nên rất dễ dẫn đến các bệnh tật nghiêm trọng ví dụ như rối loạn nhịp tim, nhồi máu cơ tim, nhồi máu não. Điều này nói lên rằng người dễ cáu giận có rủi ro cao mắc các bệnh như thế. Nghe nói là bộ tộc Hopi là thổ dân Châu Mỹ có câu nói truyền miệng là "Sự tức giận là chất độc để chuốc cho bản thân" và câu nói này đã chỉ ra một cách thẳng thắn là cảm xúc tức giận sẽ làm hại bản thân mình.

Bản chất thật sự của "sân hận" là "nỗi tức giận lấy bản thân làm trung tâm dựa trên cái tôi nhỏ bé (tiểu ngã)" để mỗi khi không đạt được điều mình muốn hoặc khi bị người khác coi thường thì sẽ tức giận hay oán hận người khác, và Đức Thích Tôn nói rằng điều đó sẽ làm tổn thương thân thể và tâm hồn của bản thân và người khác một cách "cực độ hơn cả ngọn lửa dữ dội".

Chỉ có điều, giống như có từ ngữ gọi là "công phẫn", trong nỗi tức giận cũng có sự phẫn nộ khi nghĩ cho đất nước hay xã hội nên đôi khi nó cũng sẽ trở thành động cơ thúc đẩy hành động giúp ích cho nhiều người.

Vì vậy, thay vì cố gắng loại bỏ cảm xúc tức giận, việc kiểm soát cảm xúc đó như thế nào sẽ trở nên quan trọng.

Nghe nói là khi một người cảm thấy tức giận, sẽ phải mất vài giây để chức năng của não làm lắng dịu nó có tác dụng. Ngoài ra, người ta cũng nói rằng cơn giận đạt đến đỉnh điểm sau sáu giây kể từ khi "nổi điên", và trong thời gian đó nếu chuyển tâm trí sang điều gì đó khác thì sẽ kiềm chế được nỗi tức giận. Cho đến bây giờ, tôi đã giới thiệu một vài phương

pháp để làm lắng dịu nỗi tức giận ví dụ như khi nổi đóa thì hít thở sâu một cách từ từ để "hít một hơi" hoặc là xướng lên câu nói gọi là "On nikoniko haratatsumaizoya sowaka (Sao nào, nở một nụ cười tươi rói, rồi quên hết giận dữ, chẳng sao cả)" mà tôi mượn hình thức của Chân Ngôn tông. Chúng ta luôn muốn học được phương pháp kiềm chế nỗi tức giận nắm bắt được điều cốt yếu một cách đơn giản như thế này để sống qua mỗi ngày với nụ cười trên môi.

Thua thiệt để được "đức"

Câu "Nếu nhiều nóng giận, thường niệm cung kính Quan Thế Âm Bồ Tát liền được lìa giận" được viết trong Phẩm phổ môn Quan Thế Âm bồ tát trong Kinh Pháp Hoa có lẽ cũng là để nói lên rằng nếu ngay khoảnh khắc cảm thấy tức giận mà hướng về phật có ở bên trong bản thân và tự nhận thức được về bản thân là một với phật bằng cách niệm Đức Quan Âm thì nỗi tức giận sẽ tự nhiên mà lắng dịu xuống.

Cho dù như thế, một khi cơn giận đã bùng lên, làm thế nào để làm dịu đi ngọn lửa dữ dội của nỗi tức giận đó? Nếu đón nhận hiện tượng mà chúng ta cảm thấy tức giận như thế nào thì sẽ có thể rời xa khỏi nỗi tức giận sinh ra từ sự chấp trước đối với lòng kiêu hãnh hay tính toán được mất và không cần phải làm tổn thương thân thể và tâm hồn của bản thân và người khác —.

Trong Kinh Dịch có một lời dạy gọi là "sơn trạch tổn". Bình thường ai cũng khó chịu khi "bị thua thiệt", nhưng "thua thiệt" nói ở đây có ý nghĩa là hạ mình xuống hoặc đem cho người khác và chỉ việc cảm thấy hài lòng khi đồng cảm rồi nhường nhịn người khác. "Sơn trạch" là dòng suối chảy cắt ngang chân núi. Dòng suối cắt ngang càng sâu thì dáng núi càng cao và đẹp. Đây là thứ chỉ dạy rằng tương tự như vậy, nếu một người kìm nén nỗi tức giận hay dục vọng để đón nhận cả những việc mà mình cảm thấy là bị thua thiệt và chịu đắng cay khổ cực để giúp ích cho người khác thì kết quả là "đức" của người đó sẽ tăng lên. Tức là, "thua thiệt" như vậy đi lòng vòng một hồi rồi lại mang lại niềm vui hay sự ổn định trong tâm hồn cho bản thân. Điều này nói lên rằng tương tự nếu hành động theo kiểu tính toán được mất, thay vì đỏ mắt chạy theo sự vụ lợi thì thà nhận lấy sự thua thiệt với tâm lý nhường nhịn người khác sẽ khỏe mạnh hơn nhiều cả về mặt thể chất lẫn mặt tinh thần, nghĩa là "được".

Trước đây, tôi đã từng nói rằng việc "có thể thua" trong những tranh chấp với người khác là trí tuệ của tôn giáo nguyện ước hòa bình. Với tư cách là trí tuệ để sống đời một cách bình yên cho cả bản thân lẫn người khác, thi thoảng thì việc "bị thua thiệt" có vẻ cũng có thể nói được là một sự chuẩn bị trước về tâm hồn để không bị xâm chiếm bởi nỗi tức giận.

Người ta nói rằng ý nghĩa của cái tên của bộ tộc Hopi lúc nãy là "người dân hòa bình". Chắc chắn là tất thảy mọi người đều mong ước một lối sống giống như vậy.

(Kosei - số tháng 10 năm 2023)

Spiritual Journey

Học về tầm quan trọng của việc "Mình sẽ thay đổi"

Joseph Rogel
Chi bộ Seattle

Thuyết pháp trải nghiệm này là bài được phát biểu tại "Lễ bỉ ngạn mùa xuân" được tổ chức tại chi bộ Seattle vào ngày 19 tháng 3 năm 2023.

Xin chào tất cả mọi người. Tôi là Joseph Rogel. Tôi sinh ra ở Seattle thuộc bang Washington, là con thứ hai trong gia đình hai anh em trai. Tôi sống phần lớn cuộc đời mình ở vùng Tây Bắc Hoa Kỳ, nhưng do cha tôi phục vụ trong hải quân gần 20 năm nên khi còn nhỏ tôi chuyển nhà rất nhiều và di chuyển khắp nơi trong bang California như Alameda hay San Diego, và cũng có khi sống ở Philippines.

Cha tôi là người Mỹ gốc Philippines thế hệ thứ hai sinh ra ở San Francisco. Ông là con út trong số 6 anh chị em và cách anh trai lớn nhất tới 20 tuổi. Cha mẹ của ông ly hôn khi ông lên 7 tuổi và ông chọn sống với cha. Vì thế, nghe kể là dù còn nhỏ tuổi, có nhiều lúc cha tôi bị bắt ở nhà trông nhà một mình hàng tuần liền. Năm 17 tuổi, ông tham gia hải quân Hoa Kỳ để phục vụ đất nước. Sau đó, ông di chuyển liên tục từ căn cứ này sang căn cứ khác trên khắp thế giới và khi phục vụ trong căn cứ ở Philippines, ông gặp được mẹ tôi đang làm việc tại một cửa hàng bán mỹ phẩm bên trong căn cứ. Sáu tháng sau, cha mẹ tôi kết hôn khi mới chỉ 21 tuổi và chuyển nhà tới Mỹ do cha tôi chuyển công tác.

Gia đình cha tôi không đặc biệt có tín ngưỡng nào. Mẹ tôi đến từ Philippines, nơi có nhiều tín đồ công giáo sùng đạo, nhưng gia đình bà chú trọng đến giáo dục hơn là tôn giáo.

Cha tôi, do phục vụ trong hải quân, hiếm khi ở nhà, và mẹ tôi phải tự dò dẫm trong cuộc sống tại đất Mỹ, nơi không có ai để nhờ cậy. Do đó, tôn giáo trở thành thứ yếu.

Không lâu sau, chúng tôi bắt đầu thỉnh thoảng đi cả gia đình đến nhà thờ công giáo và tôi cùng anh trai bắt đầu theo học trường kinh thánh. Ở nhà thờ, có rất nhiều nghi thức mà gia đình chúng tôi không quen thuộc, chẳng hạn như thời điểm quỳ xuống và thời điểm đứng lên. Tôi còn nhớ là mẹ cho tôi kẹo để tôi không cảm thấy chán.

Khi tôi học trung học cơ sở, tôi hỏi mẹ tôi rằng hồi còn ở Philippines cả gia đình có đi nhà thờ không. Mẹ tôi đã trả lời không chút ngập ngừng rằng "Ở nhà mình thì tín ngưỡng không quan trọng lắm đâu". Câu nói của mẹ rằng "Những người mộ đạo luôn đi tới nhà thờ, ngay cả khi bị bệnh, khi người quen qua đời, hay trong ngày nghỉ" rất dễ hiểu đối với tôi.

Khoảng năm 1988, khi đã trở thành sinh viên đại học, tôi gặp được gia đình Caluza - Kim, Kazuyoshi, Rudy, Jimmy, và Keiko. Khi đó, tôi không biết gia đình Caluza là thành viên cốt cán của Hội Rissho Kosei-kai, và cũng không biết Keiko là người đã có đóng góp to lớn trong việc sáng lập chi bộ Seattle Hội Rissho Kosei-kai. Tôi được mời đến dự việc cúng dường ngày giỗ của gia đình Caluza được tổ chức vào ngày 27 hàng tháng, và lần đầu tiên tôi tham gia việc đọc kinh cúng dường. Việc tụng kinh tất cả đều bằng tiếng Nhật.

Anh Rogel thuyết pháp tại chi bộ Seattle

Tôi cho tới lúc này chưa bao giờ được ai bảo trở thành tín đồ phật giáo kể cả gia đình Caluza. Tuy nhiên, trong quá trình tham dự việc cúng dường ngày giỗ của gia đình Caluza, tôi cảm thấy sự hứng thú đối với phật giáo âm thầm sục sôi lên bên trong bản thân tôi.

Năm 1990, bà ngoại ở Philippines của tôi mất. Để có mặt tham dự tang lễ, tôi ghé thăm thành phố Olongapo ở Philippines lần đầu tiên kể từ lúc sống ở đó do cha tôi chuyển công tác khi tôi còn nhỏ.
Thi hài bà tôi được chôn cất tại khu mộ tổ tiên ở trên đồi. Hầu hết các khu mộ ở Olongapo đều được xây dựng trên đồi để tránh lũ lụt.

Vài ngày trước tang lễ, tôi đến thăm khu mộ cùng với dì và các em họ. Dì tôi giới thiệu với tôi tên của những người thân đã mất và trong số đó có tên của chú tôi là June. Theo lời dì, chú tôi qua đời ở tuổi 34 ngay sau khi vợ ông sinh con. Dì bảo linh hồn của chú tôi, do không thể nào chấp nhận cái chết quá sớm của bản thân, tới giờ vẫn chưa được thanh thản. Ngoài ra, chú tôi sống xa cách với họ hàng, vì vậy, chỉ có vài người đến dự đám tang của chú.

Khi rời khu mộ, tôi bất chợt nhìn vào bia mộ của chú tôi và nhận thấy có mảnh bia mộ rơi xuống đất. Tôi nhặt mảnh đó cho vào túi với ý nghĩ sẽ mang về nhà để cúng dường cho chú. Vài ngày sau, sau khi làm xong việc chôn cất cho bà tôi, chúng tôi trở về nhà mình ở Seattle.

Một thời gian sau, khi tham gia việc cúng dường ngày giỗ của gia đình Caluza hàng tháng, tôi bỏ mảnh bia mộ mà tôi đã mang về từ Philippines vào trong túi rồi ngồi vào chỗ ngồi ở phía sau. Đó là lần đầu tiên tôi tham gia việc cúng dường với ý thức rằng "Tôi muốn cúng dường cho chú tôi".

Sau khi cúng dường, Keiko đứng ra trước mặt tôi, lúc ấy đang ngồi ở chỗ phía sau, và nói cho tôi biết rằng có người đã đến đây thăm tôi giữa lúc đang cúng dường. Và bà nói rằng người đó là chú của tôi và chú rất vui mừng vì tôi đã cầu nguyện cho chú.

Kể từ hôm đó, tôi bắt đầu tự nhận thức rằng mình là một tín đồ phật giáo. Khi tôi báo cho cha mẹ rằng tôi đã trở thành tín đồ phật giáo, họ rất vui mừng.
Sau một thời gian, tôi tham gia buổi học nhóm về phật giáo được tổ chức tại đạo trường cũ của chi bộ Seattle. Tuy nhiên, thời đó thì có rất ít tài liệu giảng dạy cho hội viên nói tiếng Anh và tôi không thể hiểu rõ ràng những lời dạy.

Sau đó, do có thay đổi trong cuộc sống cá nhân, tâm hồn tôi đã có chút xa cách với Hội Kosei-kai. Ngoài ra, vào khoảng thời gian đó, do đạo trường Seattle chuyển đi nên tôi tưởng nó đã đóng cửa. Những thứ tôi còn giữ chỉ là chuỗi tràng hạt, vài ngọn nến, một số đồ thờ phật và sách kinh điển.

Cứ thế trong 27 năm kể từ năm 1993 đến năm 2020 là thời điểm tôi bắt đầu đi tới chi bộ Seattle trở lại, tôi đã diễn giải và áp dụng những điều mình đã học được ở Hội Kosei-kai theo cách riêng của mình.

Tôi vừa nhớ lại khoảng thời gian tôi đã đi tới đạo trường vừa tự mình làm một bàn thờ thần phật đơn giản, và sử dụng tất cả mọi thứ mà tôi có được, trước tiên là nhiều loại nhang khác nhau.

Đi theo luật duyên khởi, tôi cố gắng hết khả năng để là một tín đồ phật giáo. Khi gặp phải vấn đề trong cuộc sống, tôi luôn nhìn lại quá khứ và cố gắng tìm hiểu nguyên nhân tại sao lại có kết quả như vậy. Tôi luôn tâm niệm sẽ làm việc đúng đắn chứ không phải cầu nguyện để tìm kiếm điều gì đó.

Tuy nhiên, do không có nơi để có thể học giáo lý hay thực hành nên tôi phải thừa nhận rằng đã có những lúc tôi đi chệch khỏi những lời dạy đúng đắn. Trong lối sống của tôi với tư cách là một tín đồ phật giáo bị thiếu "tính nhất quán".

Trong tình trạng như thế, tôi tìm thấy trang của chi bộ Seattle trên Facebook và một lần nữa được dẫn đường chỉ lối tới mối nhân duyên với Hội Rissho Kosei-kai. Khi liên lạc với trưởng giáo hội Nick Ozuna thì tôi nhận được lời mời đến lễ bái đạo trường. Lúc đầu thì tôi cứ tìm lý do này nọ để chần chừ không lễ bái đạo trường nhưng một hôm, tôi quyết định tham gia hoạt động của chi bộ Seattle bằng Zoom. Khi thoát ra khỏi Zoom, tôi cảm thấy tâm hồn mình phấn chấn vì những lời dạy của Đức Phật. Chỉ có điều, tôi nghĩ lúc đó tôi cảm thấy thích học tập giáo lý hơn là khao khát thực hành.

Tôi bắt đầu tham gia các hoạt động thông qua gặp mặt trực tiếp và kể từ đó thì tôi không bao giờ còn lạc lối nữa. Cuộc sống nhất quán với tư cách là một tín đồ phật giáo mà tôi đã luôn tìm kiếm đã mở ra ngay trước mắt tôi. Cuộc đời tôi đã thay đổi một cách to lớn. Tất cả mọi thứ đã thay đổi, từ công việc, các mối

quan hệ xã hội cho đến cách tôi nhìn nhận bản thân mình.

Kể từ khi tham gia lại các hoạt động của Hội Rissho Kosei-kai, bài học lớn nhất mà tôi đã học được là "Bạn không thể thay đổi người khác. Thứ mà bạn có thể thay đổi là chỉ là bản thân". Khi tôi thay đổi, cách nhìn của người khác về tôi cũng thay đổi và tôi đạt được kết quả tốt hơn. Tôi đã từng kể về trải nghiệm bấm còi vì nôn nóng trong khi đang lái ô tô trong buổi nói chuyện phật pháp. Đó là một ví dụ nhỏ nhưng tôi nghĩ đó là một câu chuyện quan trọng về điểm gọi là tôi cần phải thay đổi bản thân mình và cách nhìn đối với xung quanh như thế nào. Hội Rissho Kosei-kai đã cho tôi dũng khí để chấp nhận những khuyết điểm của mình và làm cho tôi nhận ra rằng mình là con người có thể nỗ lực để hoàn thiện nhân cách.

Vài năm trước, khi tôi bắt đầu tham gia lại các hoạt động của Hội Kosei-kai, tôi đã có những vấn đề ở nơi làm việc. Đó không phải là vấn đề về năng lực trong công việc mà là tôi cảm thấy bất mãn với việc mình không được cấp trên đánh giá đúng. Tôi quyết định chuyển việc sang một công ty khác và nộp đơn xin phỏng vấn với phó giám đốc của công ty nọ là người quen của tôi từ trước. Được phó giám đốc giới thiệu một vị trí chủ chốt trong công ty, tôi đã chấp nhận lời đề nghị ngay lập tức và quyết định chuyển việc trong vòng một tháng. Tuy nhiên, tôi cảm thấy có điều gì đó không ổn. Tôi bắt đầu nghĩ rằng "Không chừng nguyên nhân của vấn đề nằm ở bản thân mình. Vấn đề là cách tôi nhìn bản thân mình chứ không phải là sự đánh giá của cấp trên.

Một ngày nọ, trong nghi thức của chi bộ Seattle, ông Ozuna nói chuyện về một người nào đó. Người đó mặc dù đã chuyển việc do mối quan hệ không tốt với cấp trên hay đồng nghiệp, nhưng tại nơi làm việc mới cũng bị khổ tâm bởi các mối quan hệ xã hội. Khi tôi nghe câu chuyện đó, tôi nghĩ trong lòng "Đó là nói về mình".
Tôi bỏ ý định chuyển việc, thề với lòng mình rằng "Mình sẽ thay đổi" thay vì cố gắng thay đổi cấp trên hay những người xung quanh, và quyết định tiếp tục làm công việc cũ. Kết quả là, năm ngoái tôi đã đạt được lợi nhuận kỷ lục trong lĩnh vực nhân lực kể từ khi thành lập công.

Một năm trước, tôi được sắp xếp nhận khuyến thỉnh bản tôn về nhà mình. Cho đến lúc đó, tôi đã thay đổi chỗ đặt bàn thờ thần phật làm thủ công tới chỗ này chỗ kia trong nhà. Hôm khuyến thỉnh bản tôn thì ông Ozuna đã đến nhà tôi và các bạn tăng già cũng tham dự qua Zoom. Ngày này đã trở thành một ngày đặc biệt đối với tôi. Tôi nghĩ rằng bàn thờ thần phật là món quà dành cho tất cả mọi người ở thế giới bên kia để tìm kiếm sự giác ngộ mà trước tiên là tổ tiên. Bàn thờ thần phật là nơi bày tỏ lòng biết ơn đến tổ tiên, những người đã kết nối sợi dây sinh mệnh cho chúng ta.

Với tư cách là hội viên của Hội Rissho Kosei-kai, tôi muốn sẽ tinh tấn hết sức mình để có thể giúp ích cho các bạn tăng già. Tôi xin bày tỏ lòng biết ơn chân thành tới Hội Rissho Kosei-kai, ông Ozuna và các bạn tăng già.

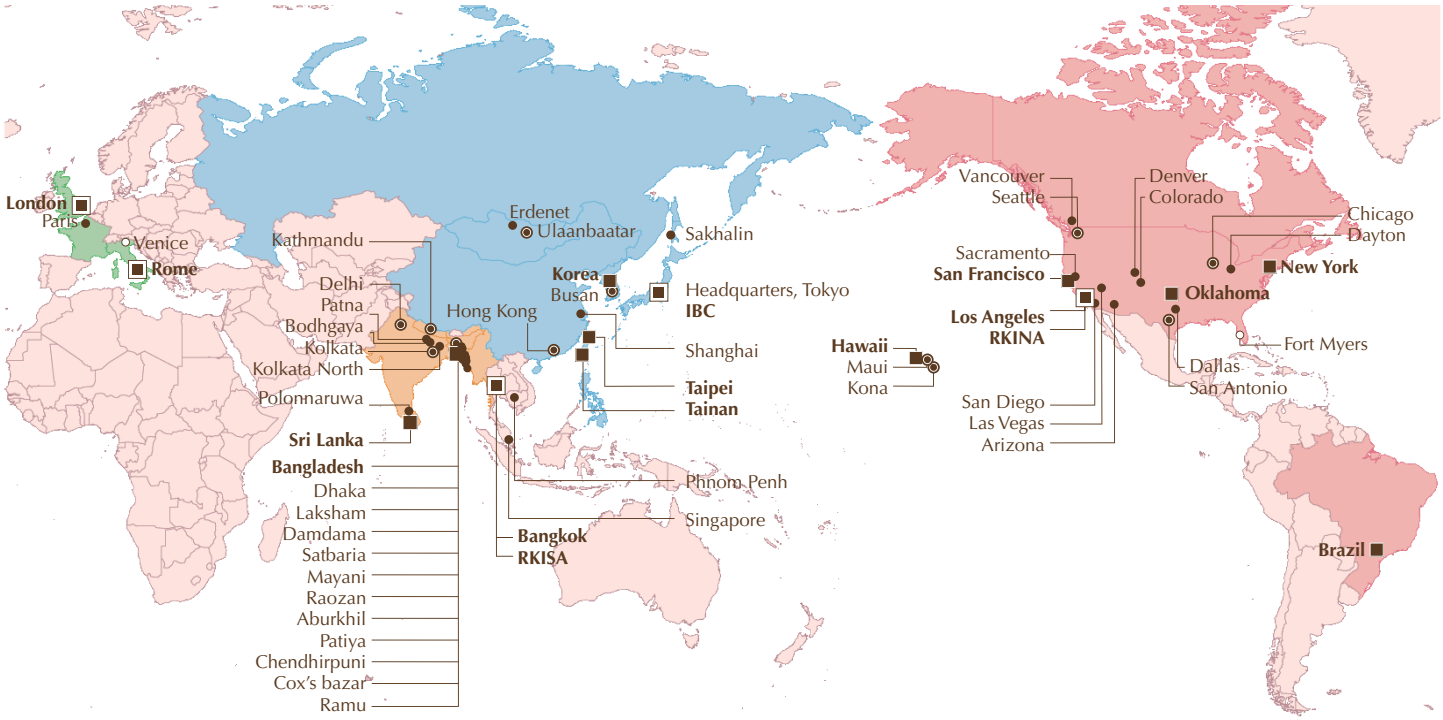
Tôi xin chân thành cảm ơn mọi người đã dành thời gian lắng nghe ạ.

Cùng các tăng già (hàng sau, thứ 3 từ phải sang) sau nghi thức "Lễ Vu Lan" được tổ chức tại chi bộ Seattle vào ngày 16 tháng 7 năm 2023

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

Email: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp