TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Diệt khổ qua thực hành phật pháp

ISSN: 2734-9195 14:30 16/03/2025

Hãy tập trung vào việc tạo hòa bình trong tâm và mang lại hòa bình cho xã hội. Đó chính là ý nghĩa thực sự của thực hành phật pháp.

Thiền sư Pomnyun Sunim: Người lan tỏa trí tuệ Phật giáo vào đời sống

Hòa thượng Pomnyun Sunim (□□□□) là một trong những bậc thầy Thiền tông (Seon - Zen) có ảnh hưởng lớn tại Hàn Quốc. Ngài không chỉ là một vị tu sĩ mà còn là một giáo thọ, nhà văn, nhà hoạt động môi trường và xã hội. Trong suốt nhiều thập kỷ, Ngài đã sáng lập và điều hành nhiều tổ chức Phật giáo nhằm giải quyết các vấn đề hiện đại dẫn đến khổ đau, từ suy thoái môi trường, nghèo đói đến xung đột xã hội. Một trong những tổ chức tiêu biểu do Ngài sáng lập là Jungto Society, một cộng đồng tình nguyện dựa trên giáo lý Phật giáo, hướng đến bình đẳng, lối sống giản dị và phát triển bền vững.



Ven. Pomnyun Sunim (ảnh: Jungto Society)

Bài viết này là trích đoạn từ chương trình Hỏi - Đáp về Phật pháp của Hòa thượng Pomnyun Sunim, diễn ra vào ngày 28/06/2024 tại Tokyo, Nhật Bản. Đây là một phần trong chuyến hoằng pháp quốc tế năm 2024 của Ngài, với chủ đề: *"Đối thoại cùng Thiền sư Pomnyun Sunim: Chia sẻ về Cuộc sống, Trí tuệ và Hạnh phúc"*, diễn ra từ 29/04 - 21/09 tại năm quốc gia: Úc, Canada, Đức, Nhật Bản và Mỹ.

Chữa lành khổ đau qua đối thoại

Buổi Hỏi - Đáp về phật pháp diễn ra tại trung tâm văn hóa Hokutopia ở Tokyo, mở đầu bằng một đoạn phim tài liệu ghi lại chuyến thăm của Hòa thượng Pomnyun Sunim đến Washington, D.C, nơi Ngài gặp gỡ các nghị sĩ Quốc hội Mỹ, quan chức chính phủ và các tổ chức nghiên cứu để thảo luận về hòa bình trên bán đảo Triều Tiên.





Sau khi bước lên sân khấu trong tràng pháo tay nồng nhiệt của khán giả, Ngài mở đầu*: "Hôm nay, tôi sẽ chia sẻ cùng quý vị qua sự hỗ trợ của phiên dịch tiếng Nhật. Dù tôi là một tu sĩ Phật giáo, nhưng đây không phải là buổi giảng về tôn giáo. Chúng ta đến đây để nói về những vấn đề trong cuộc sống, không giới hạn chủ đề. Tuy nhiên, vì tôi là một tu sĩ, tôi sẽ giới thiệu ngắn gọn về Phật giáo trước khi bắt đầu".*

Ngài tiếp tục: *"Phật giáo có ba cách tiếp cận: (1) Như một tôn giáo, với niềm tin là yếu tố quan trọng; (2) Như một triết lý, nhấn mạnh vào sự hiểu biết và (3) Như một phương pháp thực hành, nơi hành động là cốt lõi. Hôm nay, tôi không nói về Phật giáo như một tôn giáo hay triết lý, mà là về Phật giáo thực hành".*

Ngài nhấn mạnh rằng đức Phật không phải là một đấng toàn năng ban phước lành, mà là một người dẫn đường giúp con người tìm ra chân lý. Một trong những phương pháp quan trọng mà đức Phật sử dụng là đối thoại, Ngài giảng pháp dựa trên căn cơ của từng người nghe.

"Những buổi đối thoại của tôi cũng giống như vậy. Chúng không nhằm đưa ra câu trả lời tuyệt đối, mà là giúp người hỏi tự nhận ra bản chất vấn đề của mình. Một cuộc đối thoại giúp giải tỏa hoài nghi và xua tan khổ đau chính là một buổi Pháp thoại".

Người hạnh phúc nhất thế gian sẽ khóc mỗi ngày

Hòa thượng Pomnyun Sunim kể một câu chuyện từ thời đức Phật:

Một người phụ nữ lớn tuổi giàu có ở thành Xá Vệ (Shravasti) đến gặp đức Phật vào một ngày mưa gió, nước mắt lăn dài trên má.

+ Đức Phật hỏi: "Điều gì khiến bà đau khổ"?

- *Bà đáp:* "Bạch Thế Tôn, cháu gái yêu quý của con vừa qua đời sáng nay. Con không thể chịu đựng được nỗi đau này".

+ Đức Phật hỏi: "Có một người thân yêu là tốt hay có hai người thân yêu sẽ tốt hơn?"

- *Bà trả lời:* "Hai người sẽ tốt hơn".

+ Đức Phật tiếp tục: "Nếu vậy, ba người có phải sẽ tốt hơn hai không?"

- *Bà đáp:* "Dạ đúng, ba người sẽ tốt hơn."

+ Rồi đức Phật hỏi: "Nếu một người có nhiều người thân yêu, như toàn bộ dân cư thành Xá Vệ, thì sao? Người đó có phải là người hạnh phúc nhất thế gian không"?

- *Bà trả lời:* "Dạ đúng".

+ Đức Phật hỏi tiếp: "Vậy mỗi ngày ở thành Xá Vệ có bao nhiêu người qua đời"?

- *Bà đáp:* "Ít nhất một hoặc hai người, có thể là mười".

+ Đức Phật mỉm cười: "Vậy thì người hạnh phúc nhất thế gian sẽ khóc thương mỗi ngày sao"?

Ngay lúc ấy, người phụ nữ chợt tỉnh ngộ, nỗi đau trong lòng bà bỗng chốc tan biến.

"Nếu một người có thể vượt qua nỗi đau mất cháu gái, thì họ cũng có thể vượt qua mất mát khi người bạn đời ra đi hay khi phá sản. Nếu ta đạt đến giác ngộ, ta có thể thoát khỏi khổ đau trong bất kỳ hoàn cảnh nào".

Làm sao để kiểm soát cảm xúc?

Một khán giả đặt câu hỏi: "Tôi không dễ nổi giận, nhưng từ khi chuyển đến nơi làm việc mới, tôi gặp một đồng nghiệp khiến tôi rất bực bội. Làm sao để

không tức giận khi làm việc với người này”?

Hòa thượng Pomnyun Sunim hỏi lại: “Anh có đang nói rằng người đó khiến anh tức giận? Hay là chính anh đang tự làm mình tức giận”?

Sau khi lắng nghe câu chuyện, Ngài giải thích: “Người kia đang hành xử theo thói quen của họ. Vậy tại sao anh lại tức giận? Nếu tức giận giúp anh kiếm được tiền, hoặc giúp anh khỏe mạnh hơn, thì cứ tức giận. Nhưng anh vừa nói rằng tức giận có hại cho chính mình. Nếu vậy, tại sao anh phải tức giận”?

Sau một hồi đối thoại, người đặt câu hỏi bật cười nhận ra rằng chính mình đang tự tạo ra sự khổ sở.

“Khi chúng ta tức giận, chúng ta hại chính mình, nhưng lại nghĩ rằng ai đó đã làm ta tức giận. Không ai có thể khiến ta tức giận, chính ta đang tự giận dữ mà thôi”.

Bình an giữa những biến động

Hòa thượng Pomnyun Sunim kết luận: “Thế giới luôn hỗn loạn, nhưng giữ được bình an giữa hỗn loạn chính là sự thực hành. Giống như cơ thể cần hệ miễn dịch để chống lại vi khuẩn, tâm trí cũng cần nội lực để đối diện với xung đột.

Hãy tập trung vào việc tạo hòa bình trong tâm và mang lại hòa bình cho xã hội. Đó chính là ý nghĩa thực sự của thực hành phật pháp”.






法輪和尚の即問即説


法輪和尚の即問即説
人生・幸せについて気軽に話しましょう
JungtoSociety.org
JUNGTO




法輪和尚の即問即説
人生・幸せについて気軽に話しましょう
JungtoSociety.org





Tác giả: **Jungto Society**

Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: buddhistdoor.net