



### Living the Lotus Vol. 204 ( Tháng 9 2022 )

[Phát hành]

Hội Rishso 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: Jigjidkhorloo Gereltuya  
Nhân viên biên tập: Nhân viên bộ phận truyền đạo quốc tế

Hội Rishso 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.

Niềm hạnh phúc có thứ để tin tưởng  
—Thiền định

Nichiko Niwano  
Chủ tịch Hội Risho Kosei-kai



### Tâm hồn bị rối loạn có phải là mất tư cách bồ tát không?

Chúng ta, những người học tập những lời dạy của phật, có lòng đồng cảm với người khác bằng tâm lòng từ bi và hướng tới sự trưởng thành với tư cách là con người thông qua sự thực hành việc đó. Chúng ta gọi việc thực hành như thế là “bồ tát hạnh” và lời dạy đã tổng kết đường lối của những hành động đó thành sáu thứ là “lục độ ba-la-mật”. Chỉ có điều, “thiền định” trong số những thứ đó là thứ chỉ ra trạng thái của tâm hồn được yêu cầu phải có ở bồ tát thì đúng hơn là đường lối hành động, giống như Đức Khai Tổ giải thích là “Tâm hồn yên ổn trở lại giống như là luôn thuận theo chân lý”, “Tâm hồn bình thản, tĩnh lặng, không dao động hay lầm đường lạc lối cho dù có những việc như thế nào xảy ra”.

Tuy nhiên, có phải là cho dù có điều gì xảy ra thì chúng ta cũng có thể sống với tâm hồn ổn định giống như thế không ạ? Ngoài ra, nếu không thể làm điều đó thì có phải là chúng ta đánh mất tư cách bồ tát không ạ? Một khi đã là con người, việc không dao động cũng không lầm đường lạc lối là việc cực kỳ khó. Dù nói thế nhưng tôi nhìn nhận rằng không thể nói là vì thế mà “mất tư cách bồ tát”.

Chúng ta mỗi ngày đều gặp gỡ rất nhiều người hay biến cố khác nhau. Đúng như lời dạy về vô thường, từng khoảnh khắc một là một chuỗi những sự gặp gỡ mới mẻ tràn đầy sự sáng tạo và sự thay đổi. Trong quá trình đó, thỉnh thoảng cũng có khi chúng ta dao động hay đánh mất đi sự bình tĩnh. Vì chúng ta là những con người mà cho dù vẫn mang tâm hồn hiền hòa giống như phật nhưng cũng có khi bị khuấy động làm rối loạn tâm hồn do sự giận dữ hay lòng tham nên tôi nghĩ rằng quan trọng là trước tiên phải đón nhận một cách đầy đủ về sự thật đó. Chỉ khi nhìn thẳng vào hiện thực gọi là tâm hồn không yên ổn trở lại thì tâm trạng gọi là “Tôi muốn đạt được cảnh giới cho dù có điều gì xảy ra cũng không dao động”, “Tôi muốn nắm bắt những thứ chắc chắn đáng tin cậy có thể tin tưởng được từ sâu thẳm trong lòng” mới trỗi dậy. Trong thực tế, rất nhiều người trong số các bạn không phải là đã kết duyên với phật pháp theo cách như thế hay sao ạ?

## Nhìn “mặt trăng gọi là chân lý”

Trong bài đạo ca của thiền sư Ikkyu có câu “Ngắm vàng trăng sáng không mây, Làm sao lạc trong vũng lầy phù hoa”. Giống như ánh trăng giúp cho chúng ta bước đi trên con đường đêm, mặt trăng gọi là chân lý luôn soi rọi chúng ta. Mặc dù như thế, những người không định nhìn chân lý đó thì có lẽ là giống như bước đi một cách dò dẫm trong đêm tối, đang sống đời với nỗi bất an hay cảm giác nôn nóng hay nỗi sợ hãi lúc nào cũng thường trực trong lòng.

Lời dạy mà Đức Thích Tôn thuyết giảng ngay trước lúc qua đời “Tự đăng minh, Pháp đăng minh” là việc nói rằng “Hãy tin tưởng vào chân lý và lấy bản thân thuận theo chân lý đó làm chỗ dựa. Hãy lấy pháp pháp làm chỗ dựa”, và lời khuyên răn này có thể nói là câu nói giống như chính là ánh trăng để giúp chúng ta bước đi trên đường. Nghĩa là, quan trọng là thói quen đối chiếu chân lý mang tính căn bản chẳng hạn như “Mọi sự vật sự việc đều thay đổi theo thời gian, và tất cả sự vật sự việc đều do duyên mà xảy ra” với những vấn đề trước mắt hay hành động của bản thân. Nếu nhờ việc đó mà tâm hồn trở nên dễ chịu, trở nên yên ổn dù chỉ một chút thì việc đó sẽ trở thành điểm đầu mối để được giải phóng khỏi nỗi phiền muộn hay nỗi khổ sở.

Thiền định — Khi nói tới tâm hồn bình thản không có sự lậm đường lạc lối thì nói chung mọi người thường biết tới việc làm lắng dịu tâm hồn nhờ việc ngồi thiền chẳng hạn. Trong ngồi thiền thì cũng có nhiều thứ khác nhau nhưng tôi nghĩ cơ bản là đi tới tận cùng việc vào lúc này nhìn kỹ và đón nhận hiện thực ngay trước mắt hay hành động của bản thân trong hiện tại và làm cho tiêu điểm của tâm hồn hợp với chân lý. Và chúng ta, những người có thể gặp được lời dạy chắc chắn đáng tin cậy chỉ ra điều đó một cách súc tích thành “Tự đăng minh, Pháp đăng minh”, một tín ngưỡng lúc nào cũng khiến chúng ta yên lòng, thực sự là rất hạnh phúc.

(Kosei - số tháng 9 năm 2022)

# Spiritual Journey

Lòng biết ơn đối với mẹ nảy nở nhờ sự sám hối

Munguntsetseg Amarbayasgal  
Chi bộ Ulan Bator

*Thuyết pháp trải nghiệm này là bài mà chúng tôi biên tập một phần nội dung của “Trải nghiệm tín ngưỡng - Cuộc đời mới” được đăng tải trên ‘Kosei’ số tháng 7 năm 2022.*

Tôi sinh năm 1997 tại Ulan Bator, thủ đô của Mông Cổ. Tôi được nuôi dạy bởi hai người là bà và mẹ tôi, người đã li hôn với cha tôi. Cuộc sống không dễ dàng nhưng tôi có rất nhiều kỷ niệm hạnh phúc với mẹ, một người tươi sáng và nấu ăn giỏi. Tuy nhiên, cuộc sống như thế không kéo dài lâu.

Khi tôi học lớp ba trường tiểu học, mẹ tôi rời nhà để đi làm việc. Sau đó, tôi và mẹ vẫn gặp nhau một cách định kỳ nhưng khi cuộc sống ở trường học trở nên bận rộn thì tôi và mẹ chỉ dành những kỳ nghỉ dài như kỳ nghỉ hè để ở cùng nhau. Những lúc đó thì tôi

cảm nhận được sự hiền dịu của mẹ vẫn như từ trước cho tới giờ và tôi nhớ rằng mình đã rất vui sướng.

Lần đầu tiên tôi nhận thấy có sự thay đổi bất thường của mẹ là khi tôi học năm nhất trung học phổ thông. Khi tôi đến thăm căn hộ nơi mẹ tôi sống vào kỳ nghỉ hè, có một người đàn ông là người hẹn hò mẹ tôi lui tới. Người đàn ông đó luôn ở bên mẹ tôi khi bà đi ra ngoài, và mẹ tôi không thể tự do hành động, tới mức không thể gặp gỡ bạn bè để nói chuyện thông thả. Lúc đó, tôi cảm thấy bất an khi thấy mẹ thường xuyên uống bia rượu. Năm sau đó, khi đã chia tay người đàn ông đó, mẹ bắt đầu sống với gia đình chúng tôi nhưng mẹ không thể bỏ được bia rượu.

Hầu như mỗi ngày mẹ đều uống bia đến khi không thể uống được nữa thì nằm vật ra giường. Mẹ ở trong tình trạng không thể sắp xếp được cả đồ đạc cá nhân của mình, chứ đừng nói đến việc nhà, và thậm chí còn không thể trò chuyện hàng ngày. Cho dù tôi có nhắc nhở bao nhiêu lần rằng “Mẹ đừng có uống bia rượu nữa!” do không thể chịu nổi cảnh này nữa, nhưng tôi chỉ nhận được câu trả lời cho có từ mẹ “Vâng, vâng”.

Người mẹ đã từng tươi sáng, hiền dịu của tôi đi đâu mất rồi — Mặc dù tôi lo lắng cho mẹ nhưng mỗi lần thấy thái độ đã thay đổi hoàn toàn là tôi cảm thấy nuối tiếc rồi trào lên nổi tức giận và những trận cãi vã ngày một tăng lên.

Vào tháng 7 năm 2014, có một biến cố cuối cùng cũng làm bùng nổ cơn tức giận. Gia đình chúng tôi có lệ dành kỳ nghỉ hè tại một nơi nghỉ trọ ở Công viên Quốc gia Terelj, cách Ulan Bator khoảng 60 km về phía đông. Năm đó thì toàn thể họ hàng cũng tụ họp và mẹ cũng ngồi uống rượu cùng mọi người.

Do đã hứa hôm sau đi chơi với một người bạn nên tôi được mẹ cho tiền tiêu vặt nhưng khi bắt chọt kiểm tra ví thì không có tiền. Có dự cảm khó chịu, tôi xông đến chỗ mẹ và hỏi “Mẹ lấy tiền trong ví con à?”. Bởi



Anh Munguntsetseg Amarbayasgal

vì trước đây mẹ đã từng tự tiện lấy tiền của bà tôi để mua rượu. Mẹ tôi vừa nói “Mẹ không lấy” và mắt nhìn đi chỗ khác. Do có hỏi lại bao nhiêu lần cũng đều chỉ nhận được câu trả lời giống nhau và không thể chịu đựng thêm được nữa, tôi đã dùng tay phải tát vào má mẹ vì quá đỗi tức giận. Và sau đó tôi hét lên “Mẹ vừa phải thôi!” rồi phi ra khỏi phòng.

Ngày hôm đó thì tôi qua đêm tại nhà bạn. Ngày hôm sau, trên chuyến xe buýt trở về nơi nghỉ trọ, tôi nhìn chằm chằm bàn tay đã đánh mẹ và trong lòng cảm thấy day dứt vì ân hận.

Khi tôi trở về vào đêm muộn, bà tôi, người đã nghe về chuyện xảy ra đêm qua, nói với tôi “Cháu tức giận thì cũng không có gì là khó hiểu nhưng ra tay đánh mẹ thì sẽ bị trời phạt đấy”. Ở Mông Cổ thì văn hóa “kính trọng cha mẹ và người lớn tuổi” đã ăn sâu bén rễ một cách vững chắc. Uống rượu và hút thuốc trước mặt người lớn tuổi được coi là thô lỗ, và giờ tay đánh cha mẹ là hành vi đầy tội lỗi trái đạo đức.

Ba ngày sau, khi đã tỉnh rượu, mẹ tôi thú nhận rằng mình đã lấy tiền. Tiếp sau đó, thứ duy nhất mà mẹ tôi thốt ra là câu giống như bà tôi rằng “Ra tay đánh cha mẹ là không được đâu đấy”. Tôi đã định xin lỗi mẹ, nhưng tôi có cảm giác bị xua đuổi đi bởi lời nói khi này nên lạnh lùng trách mắng mẹ rằng “Đúng là mẹ đã nói dối đấy nhỉ”.

Khi nhớ lại con người mẹ mà nếu không uống bia rượu thì chắc chắn sẽ rất hiền dịu là tôi lại đau khổ thêm. Tôi cũng có cả nỗi bức xúc vì không được mẹ hiểu cho rằng mình đang lo lắng cho sức khỏe của mẹ. Tất cả những gì tôi mong muốn là mẹ sẽ nói những lời hiền dịu với tôi và sống hạnh phúc bên gia đình.

Cho dù như thế, cảm giác tội lỗi của việc tôi đã đánh mẹ thì chưa bao giờ biến mất trong lòng dù thời gian có trôi qua bao nhiêu đi nữa. Tôi muốn tâm sự với ai đó và cầu xin sự tha thứ nhưng tôi thậm chí không thể nói chuyện với bạn thân của mình vì có vẻ sẽ bị cho là “một con người tồi tệ đã đánh cha mẹ”. Tôi có mối nhân duyên với Hội Risho Kosei-kai là vào lúc như thế.

“Có một buổi tụ tập những người theo phật giáo, cháu có muốn đi cùng không?” Khi đang sống qua mỗi ngày chỉ vừa làm thêm vừa đi chơi với bạn bè sau khi tốt nghiệp trung học phổ thông, tôi được bác tôi, người có một người bạn là thành viên của chi bộ

Ulan Bator Hội Kosei-kai, mời tới buổi nói chuyện phật pháp. Tôi không hào hứng lắm nhưng vì là yêu cầu của họ hàng nên tôi không từ chối được. Tại buổi nói chuyện phật pháp, tôi rất kinh ngạc khi thấy những người tham gia nói về nỗi phiền muộn hay niềm vui một cách trần trụi, và tôi cũng cảm thấy ghen tị vì mọi người có một nơi mà họ có thể chia sẻ những suy nghĩ của mình. Sau khi tham gia khoảng ba lần, tôi chợt nhận ra là mình đã tự mình bước chân tới chi bộ.

Vào tháng 6 năm 2017, một đoàn các thành viên giáo khu chi bộ Tama Hội Kosei-kai đã đến thăm chi bộ Ulan Bator để hỗ trợ công việc phổ biến tôn giáo. Một buổi nói chuyện phật pháp đã được tổ chức với người đứng đầu là trưởng giáo hội Hisae Baba của giáo hội Tachikawa (vào thời điểm đó), người làm trưởng đoàn. Tôi lấy hết can đảm nói về chứng nghiện bia rượu của mẹ tôi. Trưởng giáo hội chăm chú lắng nghe cảm xúc trong lòng của tôi mong muốn mẹ tôi đứng dậy làm lại được, và sau đó chỉ ra cho tôi thấy tầm quan trọng của việc thực hành lời dạy “Đối phương sẽ thay đổi khi bản thân thay đổi” và tầm quan trọng của việc cúng dường tổ tiên.

Đó là lời dạy rằng “Đối phương sẽ thay đổi khi bản thân thay đổi” có nghĩa là vì tất cả mọi hiện tượng trên thế giới này đều có mối quan hệ tương hỗ với nhau nên quan trọng là bản thân phải có một lối sống hay cách nhìn nhận sự vật đúng đắn bám sát theo những lời dạy của phật, và khi làm thế thì những người xung quanh cũng sẽ tự nhiên mà thay đổi theo. Khi nghĩ rằng mối quan hệ với mẹ tôi sẽ thay đổi nhờ việc mài giũa tâm hồn và học được cách nhìn nhận sự vật đúng đắn, tôi cảm thấy mọi thứ ngay trước mặt trở nên tươi sáng. Kể từ đó trở đi, những ngày mẹ uống bia rượu thì tôi nén giận rồi tập trung vào việc nhà và để tâm vào việc cúng dường tổ tiên như là lòng biết ơn đối với sinh mệnh của bản thân mình. Rồi thế là dần dần từng chút một, tôi không còn bị rối lòng bởi những lời nói hay hành động của mẹ nữa và bắt đầu có thể tiếp xúc với mẹ với một cảm xúc yên bình. Sự thay đổi này khiến tôi cảm động và tôi bắt đầu muốn học tập thêm về những lời dạy.

Sau đó, tôi vừa học tập tại trường cao đẳng hệ điều dưỡng vừa tham gia các buổi nói chuyện phật pháp hai lần một tháng. Chẳng bao lâu sau, tôi biết được rằng có một cơ quan đào tạo nhân lực tên là

# Spiritual Journey

“Gakurin” (trưởng tăng lữ Gakurin) đề học về tín ngưỡng thông qua các bài giảng hay việc thực tập phổ biến tôn giáo, và họ đang tiếp nhận học sinh khoa tu dưỡng ở nước ngoài. Kể từ đó, do muốn tiếp tục học tập những lời dạy một cách sâu sắc tại Nhật Bản, tháng 5 năm 2019, tôi đã tham dự kỳ thi nhập học và đậu vào trường tăng lữ Gakurin. Bà và mẹ tôi vui mừng nói rằng “Con hãy cố gắng trong hai năm nhé”.

tháng 4 năm kia, tôi bắt đầu cuộc sống của mình ở trường tăng lữ. Tôi học tiếng Nhật với tất cả khả năng và mỗi ngày đều rất trọn vẹn, nhưng ký ức quá khứ khi tôi giơ tay đánh mẹ vẫn còn mãi trong lòng. Hết lần này tới lần khác tôi đã nghĩ “Thôi quên chuyện đó đi”, nhưng cứ mỗi lần có chủ đề về mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái xuất hiện trên ti vi ,v.v., cảnh tượng ngày hôm đó lại hiện lên trong đầu và tôi không thể tha thứ cho bản thân. Rất nhiều ngày liên tục tôi không thể nói chuyện với ai vì sợ bị mọi người vỡ mộng. Tuy nhiên, vào năm thứ hai ở Gakurin, ngày tôi thổ lộ cảm xúc đó đã tới.

Vào tháng 10 năm ngoái, có “Chuyến rên giữa trên núi Minobu” được tổ chức trong hai tuần thực hành phổ biến tôn giáo. Có tổng cộng mười ba người, bao gồm giảng viên phụ trách, học sinh khoa chính Gakurin và học sinh khoa tu dưỡng ở nước ngoài vừa leo lên đỉnh núi Minobu (tỉnh Yamanashi) trong khi vừa tụng danh hiệu Kinh Pháp Hoa trong bộ đồ trắng từ trên xuống dưới. Trong giải thích trước khi tiến hành, phó hiệu trưởng trường tăng lữ Yoshie Otomo nói rằng núi Minobu, nơi có Tư Thân Các (lầu nghĩ về cha mẹ), là một “ngọn núi để nghĩ về cha mẹ” và “Các em hãy để lại trên núi những hành lý nặng nề trong lòng đối với cha mẹ và trở về với tâm hồn sạch sẽ”. Vào lúc đó, con ác mộng khi tôi giơ tay đánh và chửi mẹ sống dậy.

“Con muốn mẹ hãy tha thứ cho con”. Khi tôi nghĩ như thế, tôi đã không thể còn đóng kín tâm hồn được nữa. Bất giác, tôi đã xin ý kiến tư vấn một cách thẳng thắn với ông Ryosuke Hagiwara là nhân viên của nhóm truyền đạo quốc tế trụ sở chính và tổ trưởng Adilbish Badamkhorloo là giảng viên phụ trách khoa tu dưỡng ở nước ngoài rằng “Em đã làm một điều rất tệ với mẹ. Em nên làm thế nào thì được ạ?”. Rồi thế là hai người nói với tôi rằng “Trong sám hối có hai giai đoạn, đầu tiên là việc thú nhận điều mà bản thân giấu kín trước mặt người khác đấy”.

Hơn mười giờ sáng, chuyến rên giữa trên núi Minobu bắt đầu. Chúng tôi vừa leo núi vừa đánh trống uchiwa (trống cầm tay có hình cái quạt) và tất cả mọi người cùng nhau tụng danh hiệu Kinh Pháp Hoa. Mỗi khi dậm chân trên con đường núi, câu nói của phó hiệu trưởng Otomo rằng “Các em hãy để lại trên núi những hành lý nặng nề trong lòng đối với cha mẹ và trở về với tâm hồn sạch sẽ” lại vang lên trong tôi. Tôi tự lúc nào nhớ về cha mẹ tôi.

Mẹ tôi, người đi khỏi nhà khi tôi còn nhỏ và chìm đắm trong bia rượu. Tới cha tôi thì tôi thậm chí còn không biết tên ông ấy. Tôi nhìn thấy cuộc sống của bản thân phải chịu những cảm xúc khổ ải vì hai người đó. Nhưng đồng thời, tôi cũng cảm thấy rằng nếu tổ tiên hay cha mẹ không nối sợi dây sinh mệnh cho tôi thì tôi đã không nhận được sự sống trên cuộc đời này. Nhờ việc gặp gỡ được với những lời dạy của Hội Kosei-kai, tôi đã nhận ra được “một bản thân được cho sống đời và đang sống đời”. Những điều khổ ải cũng có rất nhiều nhưng khi nghĩ rằng mỗi biến cố đều mang lại điều tốt hơn cho bây giờ thì trong lòng tôi trào dâng lòng biết ơn đối với mẹ, người đã sinh ra tôi. Và tôi quyết tâm mình sẽ sám hối như là bước đầu tiên để trước hết là bản thân phải thay đổi.

Tối hôm đó, tôi có một buổi nói chuyện Phật pháp trực tuyến với ông Hagiwara và tổ trưởng Badama. Đáng lẽ tôi đã hạ quyết tâm ở trên núi rồi, nhưng do căng thẳng nên mãi mà tôi không thể nói ra được. Cho dù như thế, do cảm thấy yên tâm khi thấy hai người họ muốn lắng nghe một cách nghiêm túc những điều tôi nói, tôi mở lời với một giọng run run rằng “Em đã nhận được từ ngọn núi sự tự tin để sám hối. Vì thế, bây giờ em sẽ thú nhận”. Tôi đã thổ lộ việc mình tát mẹ, việc mình mang cảm giác tội lỗi khi không thể thành thật xin lỗi và luôn lo lắng rằng người mẹ thân yêu sẽ bỏ rơi tôi. Vừa nói, tôi vừa bị cảm giác ách ách đối với mẹ ùa về trong lòng và nước mắt tôi trào ra không ngừng. Hai người nghe xong cũng rom rớm nước mắt và nói với tôi một cách dịu dàng rằng “Amar, hôm nay thật tốt vì em đã sám hối được rồi”. Một lần nữa, tôi cảm nhận một cách thực sự được sự đáng biết ơn của các tăng già (những người bạn cùng tín ngưỡng).

Ngày hôm sau, lần này thì tôi đã tâm sự một cách trung thực về những lỗi lầm của mình đối với mẹ tại buổi nói chuyện Phật pháp của phó hiệu trưởng Otomo. Khi đó, phó hiệu trưởng Otomo đã cho tôi lời khuyên

# Spiritual Journey

rằng “Chính vì em rất yêu mẹ nên mới có thể tự nhìn nhận lại những hành vi cư xử của bản thân và đã có thể sám hối được. Em hãy truyền tải cảm xúc đó đến cho mẹ mình”.

Sau chuyến thực tập phổ biến tôn giáo, tôi đã gọi điện video cho mẹ. Tôi nói về những điều mà tôi học được thông qua việc rèn giũa trên núi Minobu hay trong chuyến thực tập, và đã có thể xin lỗi mẹ sau khoảng hơn bảy năm rằng “Con xin lỗi vì đã đánh mẹ lúc đó”. Mẹ tôi nheo mắt vui mừng và nói rằng ngay cả khi bị tôi đánh nhưng mẹ đã tha thứ ngay lúc đó. Nhìn biểu cảm hiền hòa của mẹ, tôi đã có thể ném trái lại được niềm hạnh phúc mà tôi cảm thấy khi còn nhỏ.

Vào tháng 3 năm nay, tôi trở về Mông Cổ và bắt đầu sống lại với gia đình. Từ tháng 9 thì tôi dự định sẽ đi học ở trường cao đẳng mà tôi đã nghỉ học. Vào lúc này mẹ tôi vẫn thỉnh thoảng uống bia rượu. Nhưng trong lòng tôi không còn tức giận như trước. Điều này là bởi vì tôi nghĩ rằng quan trọng là phải hỏi lý do của “việc mẹ uống bia rượu” thay vì phán xét nó tốt hay xấu.

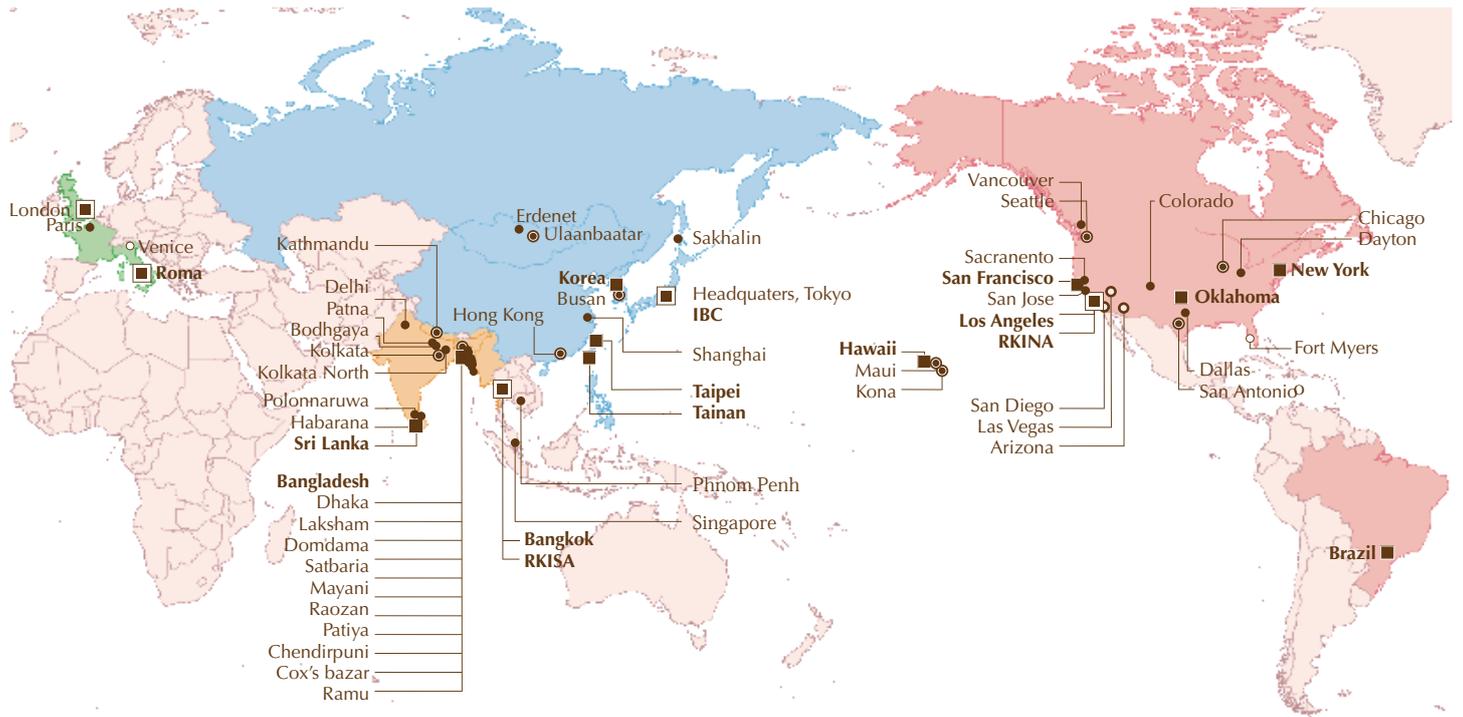
Cho đến bây giờ, tôi đã luôn nghĩ rằng chỉ riêng tôi phải trải qua những trải nghiệm khổ ải do chứng nghiện rượu của mẹ. Nhưng chắc chắn là những ngày mà một phụ nữ phải một thân một mình nuôi cả gia đình và phải sống xa con mình cũng rất khổ ải đối với mẹ. Trong hoàn cảnh như thế, chỉ có rượu mới chữa lành nỗi cô đơn cho mẹ. “Mẹ cũng đã rất khổ sở”. Khi nghĩ được như thế, cảm xúc muốn chăm lo cho mẹ dâng trào lên và lúc này tôi đã có thể biết ơn từ tận đáy lòng vì được sống cùng với gia đình như thế này.

Khi tôi sám hối, các vị tăng già đã kề vai sát cánh với nỗi khổ sở của tôi. Từ nay trở về sau, khi mẹ tôi có vẻ sẽ cần tới rượu thì tôi sẽ kề vai sát cánh với mẹ giống như cách mọi người đã làm đối với tôi.



*Anh Amarbayasgal tham gia chuyến rèn giũa trên núi Minobu*

# Rissho Kosei-kai: A Global Buddhist Movement



## Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, USA  
 TEL: 1-808-455-3212 FAX: 1-808-455-4633  
 Email: sangha@rkhawaii.org URL: <http://www.rkhawaii.org>

## Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center

1809 Nani Street, Wailuku, HI 96793, USA  
 TEL: 1-808-242-6175 FAX: 1-808-244-4625

## Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center

73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, USA  
 TEL: 1-808-325-0015 FAX: 1-808-333-5537

## Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles

2707 East First Street, Los Angeles, CA 90033, USA  
 TEL: 1-323-269-4741 FAX: 1-323-269-4567  
 Email: rk-la@sbcglobal.net URL: <http://www.rkina.org/losangeles.html>

Please contact Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles

- Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona**
- Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado**
- Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego**
- Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas**
- Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas**

## Rissho Kosei-kai of San Francisco

(Address) 1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, USA  
 (Mail) POBox 778, Pacifica, CA 94044, USA  
 TEL: 1-650-359-6951 Email: [lotusbuddhist@gmail.com](mailto:lotusbuddhist@gmail.com)  
 URL: <https://sf-buddhism.org/>

Please contact Rissho Kosei-kai of San Francisco

- Rissho Kosei-kai of Sacramento**
- Rissho Kosei-kai of San Jose**

## Rissho Kosei-kai of New York

320 East 39th Street, New York, NY 10016, USA  
 TEL: 1-212-867-5677 Email: [rky39@gmail.com](mailto:rky39@gmail.com) URL: <http://rk-ny.org>

## Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, USA  
 TEL: 1-773-842-5654  
 Email: [murakami4838@aol.com](mailto:murakami4838@aol.com) URL: <http://rkchi.org>

## Rissho Kosei-kai of Fort Myers

URL: <http://www.rkftmyersbuddhism.org>

## Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

(Address) 2745 N.W. 40th St., Oklahoma City, OK 73112, USA  
 (Mail) POBox 57138, Oklahoma City, OK 73157, USA  
 TEL: 1-405-943-5030 FAX: 1-405-943-5303  
 Email: [rkokdc@gmail.com](mailto:rkokdc@gmail.com) URL: <http://www.rkok-dharmacenter.org>

## Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

617 Kling Drive, Dayton, OH 45419, USA  
 URL: <http://www.rkina-dayton.com>

## The Buddhist Center Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

2707 East First St., Suite #1, Los Angeles, CA 90033, USA  
 TEL: 1-323-262-4430 FAX: 1-323-269-4567  
 Email: [info@rkina.org](mailto:info@rkina.org)  
 URL: <https://www.buddhistcenter-rkina.org>

## Rissho Kosei-kai of Vancouver

Please contact RKINA

## Rissho Kosei-kai International

## Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio

(Address) 6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, USA  
 (Mail) POBox 692148, San Antonio, TX 78249, USA  
 TEL: 1-210-558-4430 FAX: 1-210-696-7745  
 Email: [dharmasanantonio@gmail.com](mailto:dharmasanantonio@gmail.com)  
 URL: <http://rksabuddhistcenter.org>

## Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center

28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, USA  
 TEL: 1-253-945-0024 Email: [rkseattlewashington@gmail.com](mailto:rkseattlewashington@gmail.com)  
 URL: <http://buddhistlearningcenter.org>

## Rissho Kosei-kai do Brasil

Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP, CEP 04116-060, Brasil  
 TEL: 55-11-5549-4446, 55-11-5573-8377  
 Email: [risho@rkk.org.br](mailto:risho@rkk.org.br) URL: <http://www.rkk.org.br>

**在家佛教韓國立正佼成會 Korean Rissho Kosei-kai**  
〒 04420 大韓民國 SEOUL 特別市龍山區漢南大路 8 路 6-3  
6-3, 8 gil Hannamdaero Yongsan gu, Seoul, 04420, Republic of Korea  
TEL: 82-2-796-5571 FAX: 82-2-796-1696

**在家佛教韓國立正佼成會釜山支部**

**Korean Rissho Kosei-kai of Busan**  
〒 48460 大韓民國釜山廣域市南區水營路 174, 3F  
3F, 174 Suyoung ro, Nam gu, Busan, 48460, Republic of Korea  
TEL: 82-51-643-5571 FAX: 82-51-643-5572

**社團法人 在家佛教立正佼成會 Rissho Kosei-kai of Taipei**  
台灣台北市中正區衡陽路 10 號富群資訊大廈 4 樓  
4F, No. 10, Hengyang Road, Jhongheng District, Taipei City 100, Taiwan  
TEL: 886-2-2381-1632, 886-2-2381-1633 FAX: 886-2-2331-3433

**台南市在家佛教立正佼成會 Rissho Kosei-kai of Tainan**  
台灣台南市東區崇明 23 街 45 號  
No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701, Taiwan  
TEL: 886-6-289-1478 FAX: 886-6-289-1488  
Email: koseikaitainan@gmail.com

**Rissho Kosei-kai South Asia Division**

Thai Rissho Friendship Foundation  
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huaykhwang, Bangkok 10310, Thailand  
TEL: 66-2-716-8141 FAX: 66-2-716-8218

**Rissho Kosei-kai of Kathmandu**

Ward No. 3, Jhamsikhel, Sanepa-1, Lalitpur, Kathmandu, Nepal

**Rissho Kosei-kai Society of Kolkata**

89 Srirampur Road (VIP), Garia, Kolkata 700084, India

**Rissho Kosei-kai of Kolkata North**

AE/D/12 Arjunpur East, Teghoria, Kolkata 700059,  
West Bengal, India

**Rissho Kosei-kai of Bodhgaya Dharma Center**

Ambedkar Nagar, West Police Line Road, Rampur, Gaya-823001,  
Bihar, India

**Rissho Kosei-kai of Patna Dharma Center**

Please contact Rissho Kosei-kai Society of Kolkata

**Rissho Kosei-kai of Central Delhi**

77 Basement D.D.A. Site No. 1, New Rajinder Nagar,  
New Delhi 110060, India

**Rissho Kosei-kai of Singapore**

Please contact Rissho Kosei-kai International

**Rissho Kosei-kai of Phnom Penh**

W.C. 73, Toul Sampaov Village, Sangkat Toul Sangke, Khan Reouseykeo,  
Phnom Penh, Cambodia

**RKISA Rissho Kosei-kai International of South Asia**

Thai Rissho Friendship Foundation  
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huaykhwang, Bangkok 10310, Thailand  
TEL: 66-2-716-8141 FAX: 66-2-716-8218

**Rissho Kosei-kai of Bangkok**

Thai Rissho Friendship Foundation  
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huaykhwang, Bangkok 10310, Thailand  
TEL: 66-2-716-8216 FAX: 66-2-716-8218 Email: info.thairissho@gmail.com

**Rissho Kosei Dhamma Foundation**

No. 628-A, Station Road, Hunupitiya, Wattala, Sri Lanka  
TEL: 94-11-2982406 FAX: 94-11-2982405

**Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa**

Please contact Rissho Kosei Dhamma Foundation

**Rissho Kosei-kai Bangladesh**

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh  
TEL: 880-2-41360470

**Rissho Kosei-kai Mayani**

Mayani Barua Para, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Damdama**

Damdama Barua Para, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Satbaria**

Village: Satbaria Bepari Para, Chandanaih, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Chendhirpuni**

Village: Chendhirpuni, P.O.: Adhunogar, P.S.: Lohagara, Chittagong,  
Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Raozan**

Dakkhin Para, Ramzan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Laksham**

Village: Dhupchor, Laksham, Comilla, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Dhaka North**

408/8 DOSH, Road No 7 (West), Baridhara, Dhaka, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Cox's Bazar**

Ume Burmize Market, Tekpara, Sadar, Cox's Bazar, Bangladesh

Please contact Rissho Kosei-kai Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Patiya**

**Rissho Kosei-kai Ramu**

**Rissho Kosei-kai Aburkhill**

**Buddiyskiy khram "Lotos"**

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk 693005, Russia  
TEL: 7-4242-77-05-14

**Rissho Kosei-kai of Hong Kong**

Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road, North Point, Hong Kong, China

**Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai**

Please contact Rissho Kosei-kai International

**Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar**

(Address) 15F Express Tower, Peace avenue, khoroo-1, Chingeltei district,  
Ulaanbaatar 15160, Mongolia  
(Mail) POBox 1364, Ulaanbaatar-15160, Mongolia  
TEL: 976-70006960 Email: rkkmongolia@yahoo.co.jp

**Rissho Kosei-kai of Erdenet**

Please contact Rissho Kosei-kai International

**Rissho Kosei-kai di Roma**

Via Torino, 29, 00184 Roma, Italia  
TEL/FAX: 39-06-48913949 Email: roma@rk-euro.org

Please contact Rissho Kosei-kai di Rome

**Rissho Kosei-kai of Paris**

**Rissho Kosei-kai of Venezia**

**Rissho Kosei-kai of the UK**

29 Ashbourne Road, London W5 3ED, UK  
TEL: 44-20-8933-3247 Email: info@rkuk.org URL: <https://www.rkuk.org>  
Facebook: <https://www.facebook.com/rkuk.official>  
Twitter: [https://twitter.com/rkuk\\_official](https://twitter.com/rkuk_official)  
Instagram: [https://www.instagram.com/rkuk\\_official](https://www.instagram.com/rkuk_official)

**Rissho Kosei-kai International Buddhist Congregation (IBC)**

166-8537 東京都杉並区和田 2-7-1 普門メディアセンター 3F  
Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo 166-8537, Japan  
TEL: 03-5341-1230 FAX: 03-5341-1224 URL: <http://www.abc-rk.org>