

Living the Lotus 2

Buddhism in Everyday Life

2023
VOL. 209



Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar

Living the Lotus Vol. 209 (Tháng 2 2023)

Phát hành]

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

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 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.

Coi “chuyện của người khác” là “việc của bản thân”

Nichiko Niwano

Chủ tịch Hội Rissho Kosei-kai



Nhận ra “lòng kiêu ngạo” và “sự tự đắc”

Tôi nghĩ rằng mong muốn gọi là “Tôi muốn sống lâu và khỏe mạnh” là thứ có chung ở nhiều người. Tuy nhiên, trong hiện thực thì chúng ta lại là những người mà mỗi khi cảm nhận thực sự được sự già đi do tuổi tác hay bị bệnh tật hay đối mặt với cái chết của con người thì lại bị hoảng loạn tinh thần, than thở và bi quan.

Ariwara no Narihira, một nhà thơ thời đại Heian, cũng làm một bài thơ từ già cõi đời giống như là hối tiếc và than thở về lòng kiêu ngạo của bản thân rằng “Cuối cùng rồi sẽ đi, Con đường phải đi qua ấy, Nghe thì cũng thường nghe, Nhưng sẽ là nay mai, Thì chưa từng nghĩ tới” (Tôi đã nghe rằng sẽ phải đi qua con đường của cái chết một ngày nào đó, nhưng với tư cách là sự việc của bản thân thì tôi đã chưa hề nghĩ là nó lại tiến gần tới như thế này).

Dù là sự già đi hay bệnh tật hay việc chết đi nhưng việc đón nhận chúng như sự việc của bản thân thì đương nhiên là chẳng ai thích cả. Có thể là cảm xúc của con người là mong ước rằng những điều đó mãi mãi là chuyện của người khác chẳng liên quan tới mình. Ngay cả Đức Thích Tôn khi còn trẻ cũng nhìn người già mà xấu hổ và không thích họ với suy nghĩ rằng “Mặc dù tôi cũng sẽ già đi nhưng điều này thật không phù hợp với tôi”, và nhìn thấy người bệnh thì phiền muộn rằng “Không phù hợp với tôi”, nhìn thấy con người chết đi cũng phiền muộn, xấu hổ và căm ghét giống như vậy, việc này được ghi lại trong tác phẩm kinh điển cổ.

Tuy nhiên, Đức Thích Tôn tự nhìn lại bản thân rằng việc đã suy nghĩ theo cách như thế là “sự tự phụ” đối với việc đang được nhận sinh mệnh hay sức khỏe hay tuổi trẻ. Tự hào về “tuổi trẻ”, dựa dẫm vào “sức khỏe” và đón nhận “việc có sinh mệnh” là một điều hiển nhiên nên còn chẳng bận tâm để hiểu ý nghĩa của chúng và căm ghét lão bệnh tử một cách lố lằng -- Ngài nhận ra sai lầm của lối suy nghĩ như vậy và để lại câu nói nhìn nhận lại “sự tự đắc, sự tự phụ” của bản thân trong tác phẩm kinh điển với tư cách là lời răn dạy gọi là “ba sự tự đắc”.

Người ta cũng nói là khi còn trẻ thì nên bốc đồng một tí nhưng vì sinh mệnh là thứ của bản thân nên điều đó không có nghĩa là sống cuộc đời một cách tùy tiện theo ý mình cũng được. Vì đó là sinh mệnh hữu hạn mà chúng ta đã được nhận từ thần phật và đại tự nhiên nên quan trọng là phải sớm nhận ra sự đáng biết ơn hay sự kỳ diệu của nó và luôn sống đời một cách hết sức mình sự sống đã được ban cho, Đức Thích Tôn đã chỉ dạy chúng ta như thế.

Sống một cuộc đời khỏe mạnh đích thực

Hình như Ariwara no Narihira lúc này đã qua đời vào khoảng năm mươi lăm tuổi, và khi ở tuổi đó tôi có nói những câu chẵn hạn như “Tôi ở tuổi Let’s go go” (chủ thích của người dịch: “go go” trong tiếng Nhật là “55”, “Let’s go go” cũng là tên một bài hát) nên bây giờ nghĩ lại thì tôi cảm thấy giống như là ở trong tôi cũng có “sự tự đắc” luôn tự hào về một bản thân khỏe khoắn. Quả là gần đây thì một việc thay quần áo để đi khỏi nhà thôi cũng mất nhiều thời gian hơn tôi tưởng và những sự việc làm cho tôi cảm nhận thống thiết về sự già đi rằng “Trước giờ có bao giờ thể này đâu” thường xảy ra nhiều, và tôi trải qua cả sự khổ sở do những ngày cảm thấy không khỏe cứ tiếp diễn nhau vì chứng đau lưng chẵn hạn, nên hiểu được một cách thấm thía về sự đáng biết ơn của việc có thể sống khỏe mạnh. Ngoài ra, trong khi nhìn thấy Đức Khai Tô yếu đi từng chút một gần ngay bên cạnh, tôi từng nghĩ một cách mơ hồ rằng “Rồi mình cũng sẽ già đi như vậy nhỉ”, và khi già đi trong thực tế thì việc bắt đầu đón nhận lão bệnh tử như là vấn đề của bản thân một cách thống thiết cũng sẽ chắc chắn xảy ra.

Người ta nói rằng khi trải qua rất nhiều các trải nghiệm, chúng ta sẽ bắt đầu hiểu rõ hơn về cảm xúc của người khác, đặc biệt là nỗi đau buồn hay nỗi khổ sở của họ. Điều đó là việc gọi là con người trưởng thành lên và tôi nhìn nhận nó cũng là việc tiến gần hơn tới phật. Vì vậy, điều quan trọng là phải sớm nhận ra hình thái chân thực của sinh mệnh hay sự đáng biết ơn của nó.

Người ta nói rằng khi A-nan khóc lóc thảm thiết trước lúc thầy nhập diệt, Đức Thích Tôn nói rằng “Này A-nan, đừng khóc lóc. Thứ gì đã sống đời thì nhất định sẽ diệt vong”, Ngài đã truyền tải chân lý này một cách kiên nghị. Chỉ có điều, thứ chúng ta dễ dàng đón nhận trong việc học tập về sự chân thực của sinh mệnh là những cách diễn đạt thanh cao chẵn hạn như “Được sinh ra, Rồi sẽ chết đi, Tất cả đều thế, dù là Đức Thích Ca hay Bồ-đề-đạt-ma, Dù là con mèo hay cái muông” (thiền sư Ikkyu). Dù là cách nào, đón nhận hình thái chân thực của sinh mệnh thành sự việc của bản thân rồi sống mỗi ngày với lòng biết ơn và niềm vui -- Bất kể tuổi thọ dài ngắn thế nào, điều đó có thể nói được là một cuộc đời khỏe mạnh đích thực đối với chúng ta, những người luôn khao khát có sức khỏe tốt, điều này vào tháng này, tháng chào đón lễ niết bàn, tôi muốn thử cùng nhau nghiền ngẫm lại một lần nữa.

(Kosei - số tháng 2 năm 2023)



Spiritual Journey

Tôi, người đã được cứu rỗi bởi các tăng già

Katsuhito Hiramatsu

Hội Rissho Kosei-kai ở New York

Thuyết pháp trải nghiệm này là bài được phát biểu tại “Nghỉ lễ nhập diệt của Đức Khai Tổ” của giáo hội New York được tổ chức trực tuyến vào ngày 2 tháng 10 năm 2022.

Hôm nay, tôi xin chân thành cảm ơn vì đã được nhận vai trò thuyết pháp tại nghỉ lễ nhập diệt của Đức Khai Tổ.

Xin chào tất cả mọi người, mong được mọi người giúp đỡ ạ.

Tôi ra đời với tư cách là trưởng nam trong số hai anh em của nhà Hiramatsu tại quận Tennoji, thành phố Osaka vào năm 1959. Cha mẹ tôi sinh ra và lớn lên ở Tokyo, nhưng sau khi kết hôn thì sống ở Osaka do cha tôi chuyển công tác.

Khi tôi học năm thứ hai trung học cơ sở, gia đình chúng tôi chuyển nhà đến Tokyo. Tôi học trung học phổ thông ở Tokyo, và học lên đại học nhưng nghỉ giữa chừng sau 2 năm, và sau đó, trải qua việc làm nghề tự do rồi trở thành chuyên gia làm đẹp. Tuy nhiên, từ một sự việc nợ, bị mê hoặc bởi những chiếc xe máy Mỹ, tôi bỏ tiệm làm đẹp mà mình đang làm việc để lấy bằng lái mô tô và chuyển sang làm ở một công ty bán xe máy cùng hệ thống với Yamaha Motor. Tôi cũng tham gia các cuộc đua và cũng từng giành chiến thắng trong cuộc thi địa phương. Sau đó, tôi được thăng chức lên làm quản lý cửa hàng và cũng đã kết hôn, nhưng cuộc sống sung túc của tôi không kéo dài lâu, vào năm 28 tuổi, chứng đau lưng của tôi chuyển biến xấu đi, cơ thể tê dại nên ngay cả việc đi bộ cũng không ổn mấy và tôi đành phải nghỉ việc tại công ty, cùng khoảng thời gian đó tôi đã ly hôn với vợ. Trong khi nghỉ ngơi điều trị tại nhà, tôi đã đến một vài bệnh viện, nhưng họ chỉ toàn bảo tôi là bạn hãy đi phục hồi chức năng, và không thấy có dấu hiệu tốt lên tẹo nào, tôi trở nên tự chán ghét và hủy hoại bản thân. Vào lúc như thế, việc chấp tay khẩn vái để mong cho khỏi bệnh với bàn thờ phật ở nhà mình là cuộc gặp gỡ đầu tiên với Đức Phật.

Sau đó, cuối cùng tôi đã có thể khắc phục chứng đau lưng bằng cách rèn luyện thân thể, và tôi bắt đầu làm công việc liên quan đến thực phẩm. Và rồi, năm 1988, ở tuổi 29, tôi được một người bạn thân ở Chicago mời nên tôi đã chuyển tới sống ở Mỹ để làm việc. Tôi tái hôn với người vợ hiện tại khi tôi 37 tuổi.

Mẹ và ông ngoại tôi là hội viên Hội Kosei-kai. Ông tôi, sống ở quận Kita, thủ đô Tokyo, là một hội viên nhiệt thành của Hội Kosei-kai, và khi Hội mới được thành lập, ông đã được nói chuyện một cách thân mật với Đức Khai Tổ và Đức Phó Tổ. Động cơ để mẹ tôi gia nhập Hội Kosei-kai là vì bệnh của cha tôi. Cha tôi được chẩn đoán mắc bệnh ung thư phổi vào tháng 11 năm 1989, và sau đó ông phải ra vào bệnh viện nhiều lần, và vào lần nhập viện thứ 4, ông được thông báo là chỉ còn sống thêm được 1 năm. Mẹ tôi, người đã khóc suốt đêm vì nỗi đau buồn và nỗi lo lắng, khi nhận ra thì đã đi tới giáo hội Kita ở quận Kita. Sau đó, mẹ tôi được giới thiệu giáo hội Ota ở địa phương và gia nhập hội vào năm 1991.



Cùng với các tăng già của chi bộ Chicago

Spiritual Journey

Để trợ giúp mẹ tôi, người đã hỗ trợ hết sức mình trong cuộc sống chống chọi với bệnh tật của cha tôi trong 2 năm rưỡi và đã đủ nổi mệt nhọc, với mong muốn báo hiếu được chút nào hay chút ấy, năm 1993, tôi trở về Nhật Bản trong một thời gian và tới phòng bệnh nhân của cha tôi để chăm bệnh. Khi tiếp khách tới thăm hỏi, cha tôi luôn cạo râu và thay quần áo chỉnh tề. Tôi cảm động sâu sắc đối với tác phong của cha như thế, và tôi cảm thấy bản thân thật thảm hại vì đã không thể làm bất cứ điều gì báo hiếu cho tới lúc đó. Câu mà cha tôi nói với tôi rằng “Nhờ con chăm sóc mẹ nhé, cảm ơn con” vào ngày trước khi tôi trở lại Mỹ là lời nói cuối cùng của ông đối với tôi. Không biết có phải là đã để lại lời nhắn nhủ nên yên tâm hay không mà cha tôi đã qua đời ngay sau đó.

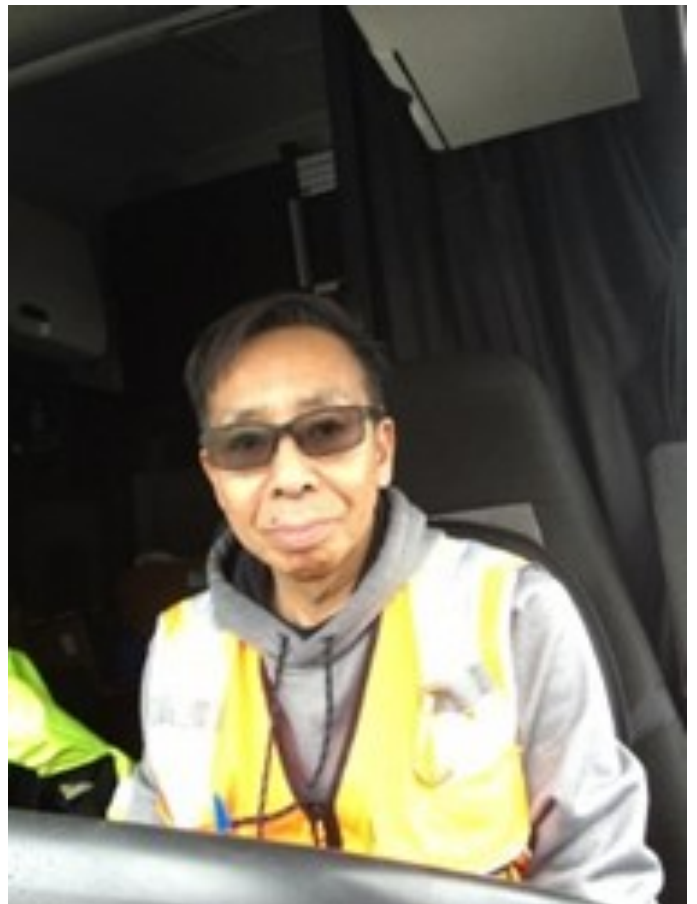
Khi đã vượt qua cái chết của cha tôi và sống qua mỗi ngày bình lặng, nỗi khổ sở tiếp theo lại kéo đến với gia đình chúng tôi. Năm 2012, lại tới lượt em trai tôi bị phát hiện mắc ung thư phổi. Em trai tôi, người lúc đó đang hoạt động tích cực với tư cách là một người đi làm, đã sang thế giới bên kia hai năm sau đó. Đó là lúc em 53 tuổi.

Tôi đã mất cha và em trai vì bệnh ung thư phổi, hai người chú và ông nội của tôi cũng đúng là qua đời vì bệnh ung thư nên suy nghĩ rằng một ngày nào đó tôi cũng sẽ bị ung thư luôn luôn có ở đâu đó trong lòng.

Từ năm 2012, tôi đi nhận công tác một thân một mình ở Dallas, bang Texas. Mỗi ngày đều bận rộn một mặt vừa giám sát đơn đốc gần 30 nhân viên với tư cách là quản lý của công ty kho hàng có vốn của Nhật Bản chuyên về xử lý thực phẩm, lại vừa kiêm luôn thực hiện nghiệp vụ giao hàng. Tôi thích công việc của mình, nhưng khi việc đi làm vào ngày nghỉ tăng lên thì tôi bắt đầu cảm thấy nhiều loại căng thẳng khác nhau và tôi bắt đầu uống rượu nhiều hơn. Cũng do lúc đó sống một thân một mình mà tôi sống một cuộc sống tùy ý tùy thích, cũng có không ít khi cứ mỗi khi có chuyện là tôi lại nghĩ “Đằng nào mình cũng có gen di truyền trong gia đình là sẽ bị ung thư một ngày nào đó” và trở nên

tự chán ghét và hủy hoại bản thân. Ngoài ra, với tư cách là chức vụ quản lý, bây giờ khi nghĩ lại thì tôi đã tiến hành các công việc nhân sự chẳng khác gì hành vi lạm dụng quyền lực để quấy rối và thực hiện sự hướng dẫn tùy ý tùy thích hoàn toàn chỉ theo ý mình đối với nhân viên. Mặc dù vậy, hiệu quả kinh doanh ngày càng đi lên và tôi được những người có chức vụ cao nhất tại trụ sở chính đánh giá cao. Tôi trở nên cực kỳ đặc ý và cũng vì việc một thân một mình công tác xa nhà tiếp tục kéo dài nên cơ hội nói chuyện với vợ cũng trở nên ít đi

Năm 2017, người cấp trên mà tôi luôn tin tưởng rời khỏi công ty. Vì điều này, có một sự thay đổi nào đó trong cảm xúc của tôi đã xảy ra. Cùng với nỗi cô đơn chẳng thể diễn tả thành lời, tôi cảm thấy giống như xuất hiện một khoảng trống trong tâm hồn vốn vẫn luôn nỗ lực cố gắng trong công việc một cách nhiệt tình. Tuy nhiên, đúng vào khoảng



Trên ghế lái của xe tải

Spiritual Journey

thời gian đó, trụ sở chính của Toyota đã chuyển đến Dallas, và các nhà hàng liên quan đến ẩm thực Nhật Bản được mở ra ở các thành phố nên khối lượng công việc của chúng tôi cũng tăng lên rất nhiều và những ngày bị dồn ép bởi công việc cứ kéo dài liên tục.

Cuộc sống siêu bận rộn như vậy đã trở thành trạng thái bình thường, và tôi kiệt quệ cả về thể chất lẫn tinh thần rồi rơi vào trạng thái không ổn định về mặt tinh thần. Vào tháng 6 năm 2019, sau khi nói chuyện với vợ, tôi quyết tâm nghỉ việc tại công ty để quay lại Chicago.

Hai tháng sau, vào tháng 8, tôi có một công việc mới ở Chicago và lúc đó chắc chắn là sẽ bắt đầu một cuộc sống vui vẻ với vợ và ba con chó mà chúng tôi nuôi. Tuy nhiên, trong khoảng thời gian 2 tháng là tháng 7 và tháng 8, tôi ở trong trạng thái tinh thần không ổn định đến mức hầu như không nhớ gì về thời gian đó, mỗi ngày trôi qua theo kiểu cứ suy nghĩ chỉ toàn những việc tiêu cực là tôi lại nốc đầy rượu vào bụng chứ cũng chẳng muốn ăn uống gì. Căn bệnh về tinh thần của tôi càng ngày càng trở nên tồi tệ và tôi còn không nói chuyện cả với vợ nữa mà bắt đầu tự nhốt mình trong phòng, cả việc đi ra ngoài cũng không thể làm được và sống qua mỗi ngày né tránh việc gặp gỡ với người khác. Càng đáng con người tôi như thế, vợ tôi cũng ngã bệnh. Tình trạng tinh thần của tôi càng ngày càng tệ đi, tôi bắt đầu la hét và đi lại tha thần bằng xe ô tô và làm vợ tôi lo lắng và gặp phiền phức không biết bao nhiêu lần. Không lâu sau, tôi bắt đầu nghĩ đến việc tự tử, và dành nhiều ngày để tìm kiếm trên mạng những nơi để chết hay phương pháp tự tử. Tôi trở nên không thể suy nghĩ bất cứ điều gì về tương lai, và số tiền tiết kiệm ít ỏi của tôi gần như biến mất và tôi trở nên chán ghét tất tần tật mọi thứ. Thấy bộ dạng bất thường của tôi như thế, vợ tôi gọi mẹ mình từ Nhật tới. Và vào ban ngày thì tôi bắt đầu sống cuộc sống mỗi ngày trong khi bị mẹ vợ giám sát thay cho vợ tôi ra ngoài làm việc. Tôi có mối quan hệ tốt với mẹ vợ từ trước khi lấy vợ nên dần dần tôi bắt đầu nói ra nhiều chuyện khác nhau và nhờ đó, ý định tự tử của tôi dần biến mất.

Sau đó, khi tôi đến bệnh viện để kiểm tra thì được chẩn đoán là bị trầm cảm cấp độ nặng. Họ nói nguyên nhân là do làm việc quá sức. Họ chỉ ra rằng việc không sắp xếp thời gian để thong thả đối mặt với mọi việc với lý do bận rộn cũng là một trong những nguyên nhân. Việc điều trị bằng thuốc được bắt đầu ngay lập tức và họ nói rượu sẽ cản trở việc điều trị nên tôi bị thông báo là phải bỏ rượu. Và rồi cuộc sống phục hồi chức năng đã bắt đầu trong khi bị mẹ vợ dõi theo bảo vệ tôi.

Mẹ tôi đang ở Nhật đã rất lo lắng và sắp xếp để tôi gặp gỡ với các vị thuộc chi bộ Chicago của Hội Kosei-kai nhưng tôi vẫn chưa ở trong trạng thái tinh thần để làm thế, và mẹ vợ đã một mình gặp trưởng chi bộ Murakami và người phụ trách kế toán Matsuhashi của chi bộ Chicago. Ngay cả bây giờ tôi vẫn còn nhớ như in việc mẹ vợ đã nói rằng “Cả hai người họ đều là những người mang lại cảm giác rất dễ chịu”. Sau khi mẹ vợ tôi về nước thì tôi không có ai để nói chuyện cho đến khi vợ tôi đi làm về nên tôi bắt đầu tìm kiếm về Hội Rissho Kosei-kai trên mạng và đọc về nội dung hoạt động v.v. của họ. Một ngày nọ, khi đang sắp xếp đồ đạc, tôi thấy có 2 cuốn ‘Kosei’ mà mẹ tôi đã gửi cho. Trong khi đọc đi đọc lại một vài lần, tâm hồn tôi trấn tĩnh lại, đồng thời tôi nhận ra rằng bất kỳ ai cũng đang sống đời trong khi vừa có những cảm xúc tồi tệ.

Trong đó đặc biệt là tôi có ấn tượng sâu sắc một cách đặc biệt với bài nói chuyện về phạt pháp của thầy chủ tịch “Tại sao nổi khổ sở không bao giờ hết” trong số tháng 5 năm 2019 và bài thuyết pháp của trưởng giáo hội Shinagawa Sugihara (thời đó) trong số tháng 8 năm 1995, và đọc đi đọc lại chúng không biết bao nhiêu lần. Cứ như thể là các vị ấy đang nói với cá nhân tôi vậy, và tôi bắt đầu có thể suy nghĩ xem bản thân đã là một con người có tính ích kỷ tự cho mình là trung tâm nhường nào. Và do tôi đã không trò chuyện với ai trong một thời gian, cũng có những lúc giọng nói của tôi không cất lên được, và tôi bắt đầu luyện tập việc tụng kinh để phục hồi giọng nói. Đồng thời, để lấy lại thể lực,

Spiritual Journey

tôi bắt đầu leo lên leo xuống cầu thang thoát hiểm của chung cư nơi tôi ở và cũng bắt đầu cả việc tập luyện ở phòng tập thể hình. Ngoài ra, tôi cũng bắt đầu cả việc học tập để lấy bằng lái xe kéo rơ moóc cỡ lớn. Tôi đã có bằng lái ở bang Texas, nhưng ở bang Illinois, nơi tọa lạc của Chicago, thì cần phải lấy lại bằng lái từ đầu. Đó là một thử thách to lớn đối với tôi vào thời điểm đó, nhưng nhờ trời mà tôi đã có thể vượt qua kỳ thi mà không gặp sự cố nào. Các chi phí tốn cho việc lấy bằng lái xe thì vợ tôi trả hết cho tôi. Tôi rất biết ơn cô ấy. Sau khi thi đậu kỳ thi, tôi đã lần đầu tiên gửi thư điện tử cho người phụ trách kế toán Matsuhashi. Đó là sự việc vào giữa tháng tháng 10 của năm 2019. Sau đó, tôi bắt đầu tìm chỗ làm và thi vào một công ty xe tải tên là Schneider thông qua sự giới thiệu của một người bạn. Tôi được thông báo rằng tỷ lệ đỗ là 50% nhưng đã nhận được thông báo tuyển dụng.

Sau khi vào công ty, tôi được phân vào bộ phận giao hàng các sản phẩm của Walmart, chuỗi siêu thị lớn nhất thế giới. Vì nơi làm việc gần biên giới giữa bang Illinois và bang Iowa và rất xa nhà tôi nên tôi bắt đầu cuộc sống 6 ngày trong tuần thì ngủ lại xe tải và trở về với vợ mỗi tuần một lần. Ngày đầu đi làm có tuyệt nhẹ làm tôi suýt nhụt chí nhưng tôi tự nhủ rằng mình phải bắt đầu lại cuộc sống từ đầu. Công việc rất giản đơn nên tôi ít khi cảm thấy căng thẳng và trong lúc lái xe thì tôi ở một mình nên không phải bận tâm người khác nghĩ gì nên tôi nghĩ rằng có thể đây là công việc trong mơ đối với tôi.

Tuy nhiên, việc ăn ngủ tại xe tải thì rất vui nhưng do không cử động thân thể nhiều nên tôi bị thiếu vận động. Vì vậy, sau khi hỏi ý kiến vợ, chúng tôi quyết định thuê một căn hộ gần công ty. Tôi đã đón mùa đông đầu tiên kể từ khi bị bệnh trầm cảm. Bác sĩ phụ trách nói với tôi rằng “Mùa đông ở Chicago rất khắc nghiệt với những người bị bệnh trầm cảm nên hãy cẩn thận nhé” nên tôi quyết định sẽ sống qua mỗi ngày với tâm trạng tích cực cả trong những lúc không lái xe và tất nhiên là cả lúc đang lái xe nữa. Khi mùa đông kết thúc, mùa

xuân đi qua và chuyển sang mùa hè, tôi lại một lần nữa gửi thư điện tử cho người phụ trách kế toán Matsuhashi. Sau khi báo cáo xong tình hình gần đây, tôi nhận được trả lời từ người phụ trách kế toán Matsuhashi rằng “Bạn có muốn gặp mặt 3 người với trưởng chi bộ Murakami một lần qua Zoom không?” nên tôi trả lời rằng “Dạ, xin hãy sắp xếp giúp tôi ạ”. Khoảng chừng một năm đã trôi qua kể từ khi tôi phát bệnh trầm cảm.

Một tuần sau, tôi lần đầu tiên gặp mặt với trưởng chi bộ Murakami và người phụ trách kế toán Matsuhashi thông qua Zoom. Họ là những người rất tuyệt vời đúng như tưởng tượng. Buổi Zoom đầu tiên kết thúc sau khi tôi kể về việc mẹ vợ chăm sóc tôi hay tình cảnh từ khi bản thân tôi bắt đầu bị trầm cảm cho đến hiện tại. Tôi nghĩ nó kéo dài khoảng 30 phút. Trong thời gian đó, cả trưởng chi bộ Murakami lẫn người phụ trách kế toán Matsuhashi đều không mời gọi tôi gia nhập Hội Kosei-kai. Tôi cũng không hỏi bất kỳ câu hỏi cụ thể nào về Hội Kosei-kai nhưng sau buổi họp qua Zoom vì lý do gì đó mà tâm trạng tôi nhẹ nhõm hơn rất nhiều và tôi rất vui khi nghĩ rằng “Có những người lo lắng cho mình”. Một tháng sau, tôi liên lạc với người phụ trách kế toán Matsuhashi và quyết định sẽ gặp mặt trực tiếp. Tôi đã được nhìn thấy khuôn mặt của vị ấy trên Zoom nên tôi đã có thể nói chuyện mà không bị căng thẳng mấy. Và vào lúc đó, tôi quyết định xin gia nhập chi bộ Chicago của Hội Kosei-kai. Đó là vào tháng 9 năm 2020. Sau đó, tôi gặp gỡ với người phụ trách kế toán Matsuhashi khoảng một tháng một lần và bắt đầu nhận được ‘Yakushin’, ‘Kosei’ và ‘Báo Kosei’. Mỗi lần gặp gỡ, tôi lại được tiếp xúc với nhân cách nhân hậu của người phụ trách kế toán Matsuhashi và tâm hồn được chữa lành.

Kể từ khoảng thời gian đó, tôi bắt đầu tham gia các buổi học nhóm về sách do Đức Khai Tổ viết ra ‘Phát đi những chỉ dấu bò đê’ do giáo hội New York tổ chức vào chủ nhật hàng tuần hay các cuộc họp Zoom do chi bộ Chicago tổ chức. Tôi thì buổi nào cũng đang làm việc nên tham gia qua điện

Spiritual Journey

thoại. Một ngày nọ, tôi được nghe trưởng chi bộ Murakami kể về quá trình dẫn tới việc bắt đầu các cuộc họp Zoom như là cách để ứng phó với đại dịch vi-rút corona và tôi cảm thấy việc có thể gia nhập hội ngay giữa thảm họa vi-rút corona là một điều rất may mắn đối với tôi. Mỗi lần lắng nghe bài nói chuyện về phật pháp của thầy chủ tịch và diễn giải của trưởng giáo hội Hatayama, tôi lại nhìn lại và suy ngẫm về việc bản thân đã thực hiện những hành động hay có lối sống trái ngược hoàn toàn với những lời dạy của phật như thế nào cho tới lúc này và tôi đã bắt đầu có thể nhìn lại những chỗ chưa được để rút kinh nghiệm.

Sau khoảng thời gian hơn một năm trôi qua từ khi tôi bắt đầu được tham gia các cuộc họp Zoom thì tôi cũng nhận được cơ hội đến lễ bái chi bộ Chicago rồi dùng bữa với các bạn tăng già.

Kể từ khi tôi bắt đầu đọc các bài thuyết pháp trải nghiệm của các bạn hội viên thông qua ‘Yakushin’ và ‘Kosei’ thì tôi thường cảm thấy rằng những thứ như nổi phiền muộn của bản thân tôi thật nhỏ bé. Sau khi gia nhập hội thì tôi luôn ý thức để “kiềm chế lòng ham muốn vật chất”, “chăm chỉ lắng nghe người khác nói”, “xem xét mọi việc từ nhiều góc độ khác nhau”, “tử tế với mọi người”, và đặc biệt là trong khi đang lái xe thì tôi để tâm để “không nôn nóng”, “tôn trọng”, “đồng cảm”, “nhường nhịn nhau” và nỗ lực để lái xe an toàn. Ngoài ra, tôi đã quyết định sẽ thực hành 3 điều tốt gì đó cho người khác mỗi ngày và ghi chép vào sổ tay của mình. Tất nhiên, tôi cũng viết ra những điểm cần rút kinh nghiệm của ngày hôm đó. Tôi nghe nói rằng ghi chép lấy trọng tâm là những điều tốt đẹp sẽ giúp hoàn thiện bản thân mình nhưng tôi để tâm để không trở nên đắc ý. Tôi đã quyết định là khi có vấn đề gì đó phát sinh thì tôi báo cáo cho người phụ trách kế toán Matsuhashi càng nhiều càng tốt để xin lời khuyên. Hơn nữa, việc có thể lắng nghe giọng nói của các bạn tăng già qua Zoom và nghe được nhiều câu chuyện khác nhau đã giúp tôi rất, rất nhiều.

Tôi biết ơn vì việc cũng chính là do đã được gia nhập Hội Kosei-kai mà tôi đã bắt đầu có thể suy nghĩ là mình muốn tiếp tục sống tiếp cuộc đời từ nay

trở đi trong khi vừa nhìn lại và suy ngẫm về những hành động và lời nói của mình cho đến lúc này, biến những việc đã rút kinh nghiệm thành sự thực hành dù là từng chút một. Khi nhìn lại trạng thái tinh thần 3 năm trước lúc mà tôi cảm thấy như là đã mất tất tần tật mọi thứ, tôi không thể nào không biết ơn vì lúc này mình vẫn đang sống đời, à không phải, vì mình vẫn đang được cho sống đời. Bây giờ, tôi thật lòng nghĩ rằng thật may vì mình đã dừng suy nghĩ tự tử lại.

Từ nay trở đi, tôi cũng sẽ tiếp tục tinh tấn mỗi ngày và cố gắng thực hành thật nhiều những lời dạy của Đức Khai Tổ và thầy chủ tịch trong cuộc sống hàng ngày.

Hôm nay, tôi xin cảm ơn mọi người ạ.



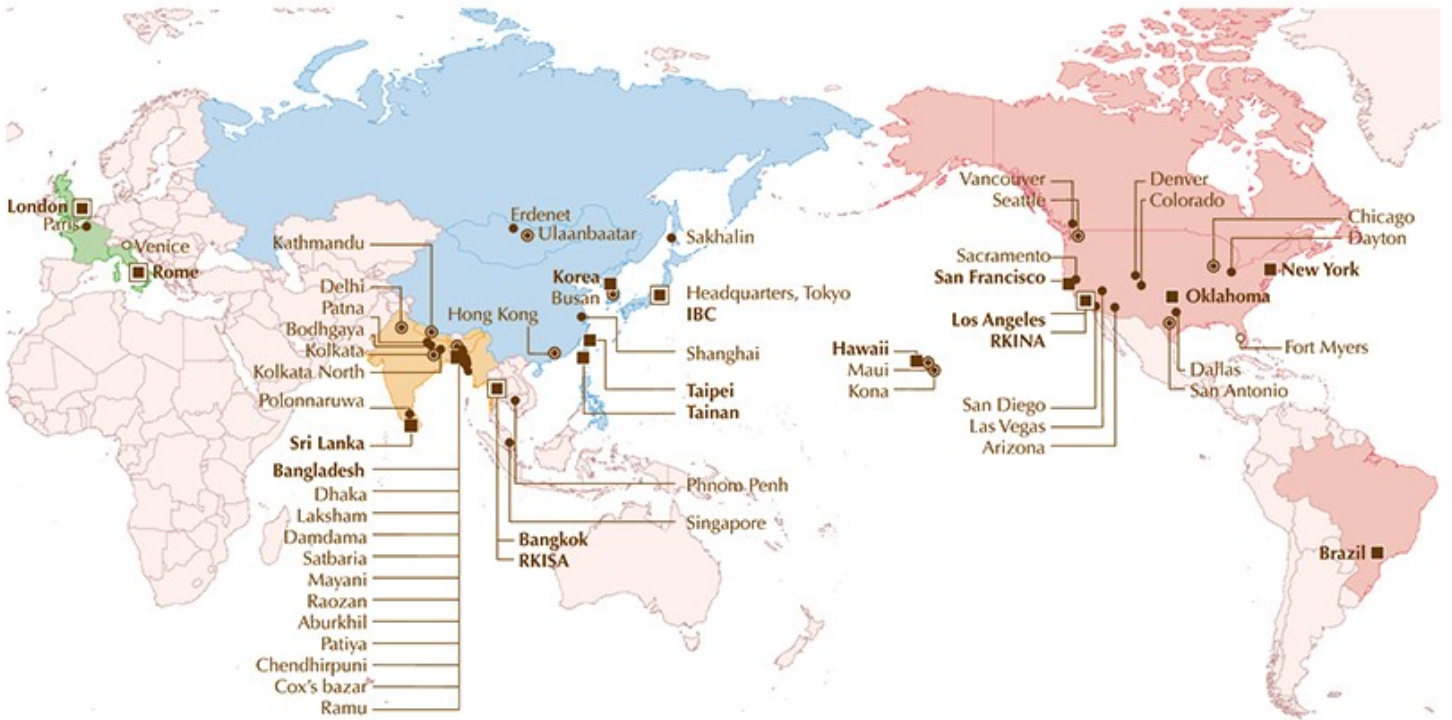
Chiếc xe tải là người bạn đồng hành

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



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