

Living the Lotus

4

2023

VOL. 211

Buddhism in Everyday Life



Rissho Kosei-kai of Korea

Living the Lotus Vol. 211 (Tháng 4 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.



Quan trọng là buổi sáng

Nichiko Niwano
Chủ tịch Hội Rissho Kosei-kai

“Thức dậy với lòng biết ơn mỗi ngày”

“Nằm đang ở trong lòng mẹ hiền hay giấc ngủ xuân” (Haruo Sato). Đây là một bài thơ haiku truyền tải tâm trạng dễ chịu và sự ấm áp của buổi sáng mùa xuân. Không biết có phải vì thế không mà trong một bài thơ chữ Hán viết rằng “Say giấc ngủ xuân không biết trời đã sáng” và “giấc ngủ xuân” đã trở thành một từ chỉ mùa trong thơ haiku cho mùa xuân. Có lẽ là nêu thỉnh thoảng có những ngày như vậy cũng được, nhưng vì cách thức tồn tại của buổi sáng là rất quan trọng tới mức người ta nói rằng “Chính buổi sáng mới là tất cả” nên vào đầu năm tài chính (tháng tư này), tôi muốn một lần nữa thử suy nghĩ về ý nghĩa quan trọng của buổi sáng - sự khởi đầu của một ngày.

Trước tiên, nếu xin thừa từ bản thân mình thì tôi hiện tại dậy khỏi giường vào lúc bốn giờ sáng mỗi ngày. Đó là thói quen mà tôi đã bắt đầu học theo thầy Sen Genshitsu (người thầy lớn của trường phái Urasenke), là bậc tiền bối của tôi trong cuộc đời. Chỉ có điều, gần đây thì tôi thường tỉnh giấc một lần vào khoảng ba giờ và thức dậy bằng cách tự mình tắt đồng hồ báo thức trước khi chuông báo thức kêu vào lúc bốn giờ và nếu nhìn nhận rằng việc đó cũng là do đã trở thành một thể trạng dễ có thể sử dụng thời gian một cách hiệu quả cùng với sự già đi về tuổi tác thì có lẽ là có thể nói rằng đó là một sự thay đổi đáng mừng.

Đầu tiên, tôi rửa mặt xong, và việc tôi làm đầu tiên là mở cánh cửa của bàn tôn ở bàn thờ thần phật. Trong sự tĩnh lặng của buổi sáng sớm, tôi chắp hai tay vào nhau và lễ bái rồi cảm thấy sự cảm khái tươi mới rằng “Hôm nay mình cũng lại có thể gặp được Đức Phật với sự tươi tắn” — Theo cách đó, việc có thể bắt đầu một ngày với lòng biết ơn trở thành nguồn sinh khí để tôi sống qua nguyên cả ngày hôm đó.

Do cho tới lúc cúng dường buổi sáng thì vẫn còn thời gian nên sau đó thì tôi sẽ đọc to những câu châm ngôn xưa nay (những lời răn dạy hay lời giáo huấn) mà tôi đã viết ra từ ngày xưa trong phòng đọc sách, hay tập thể dục nhẹ nhàng hay nỗ lực cả việc đạp xe đạp tập thể dục trong nhà.

Các câu châm ngôn thì chỉ cần đọc to thành tiếng là tinh thần sẽ phấn chấn và việc tập thể dục có ý nghĩa to lớn trong việc làm cho tâm trạng muốn thực hiện nỗ lực trở nên tích cực. Khi có chuyện lo lắng hay bị đau lưng giống như tôi, con người rất hay bị chập trước vào nỗi lo lắng hay nỗi đau đó rồi trở nên yếu đuối. Chính vì thế, tôi nghĩ quan trọng là làm cho tâm hồn trở nên tích cực thông qua lòng biết ơn hay lời thề nguyện hay việc tập thể dục vào lúc đầu tiên của buổi sáng.

Một ngày bắt đầu bằng bài kệ dẫn sinh

Trong công việc phải làm mỗi ngày vào buổi sáng của chúng ta, việc đọc kinh cúng dường và gửi lời chào hỏi tới thần phật là thứ không thể thiếu và trong việc chấp hai tay vào nhau chung cho cả việc lễ bái lẫn việc cúng dường thì hình như có điểm cần phải để ý để dẫn tới sự tươi tấn hay sinh khí.

Trong cuốn sách đã trở thành cơ duyên để tôi quan tâm về sức khỏe mà tôi đã nói chuyện một chút vào tháng trước có nói rằng nếu ép sát hai lòng bàn tay vào nhau rồi thực hiện việc chấp hai tay vào nhau ở độ cao ngang mặt liên tục trong thời gian bốn mươi phút thì sẽ làm thành tay giống như là được viết trong lời nguyện của Hy Lạp cổ đại rằng “Nếu chấp hai tay vào nhau rồi đặt lên đầu thì sẽ chữa lành mọi bệnh tật”, và làm thành tay được gọi là “Chấp hai tay vào nhau sẽ thông đến Chúa” trong câu thần chú của La Mã. Ngoài ra, việc chấp hai tay vào nhau đó trong khoảng năm phút thực hiện bằng lòng bàn tay cũng được ghi là sẽ “đảm bảo khỏe mạnh không bệnh tật cho ngày hôm đó”.

Chỉ có điều, điều quan trọng ở đây là việc có khả năng lễ bái chấp hai tay vào nhau kết nối tới thần phật, và cảm xúc thành kính đó sẽ làm dịu bớt sự căng thẳng và khơi dậy sức mạnh tiềm ẩn như sức mạnh chữa lành tự nhiên hơn là chấp hai tay vào nhau trong một thời gian dài. Huống hồ là nếu nó trở thành việc chấp hai tay vào nhau để đối mặt với thần phật với tấm lòng chân thật vào lúc đầu tiên của buổi sáng thì không phải là tâm quy y sẽ trở nên sâu sắc hơn, đồng thời sức sống bản sinh vốn có sẽ được đánh thức hay sao ạ. Đó là lý do chúng ta thực hiện việc chấp hai tay vào nhau như thế mỗi sáng.

Ngoài ra, người ta nói rằng “Một ngày là bức tranh thu nhỏ của cả cuộc đời” và nếu nói theo ý nghĩa đó thì việc thức dậy vào buổi sáng chính là bản thân khoảnh khắc chào đời. “Chào đời hôm nay ngay lúc này”. Khi chào đón buổi sáng bằng cảm xúc tươi mới như thế thì mỗi ngày đều trở nên mới mẻ và chúng ta sẽ có thể bắt đầu một ngày với tâm hồn tích cực hướng về phía trước đã rời xa khỏi những chấp trước cho tới ngày hôm qua.

Nếu nhân tháng hạ phàm của Đức Thích Tôn thì trong cả việc nghiên ngẫm sắc thái ý nghĩa của bài kệ dẫn sinh “Thiên thượng thiên hạ, duy ngã độc tôn” vào mỗi buổi sáng cũng rất có ý nghĩa. Nhận lấy sự khích lệ của Đức Thích Tôn gọi là “Con thật tuyệt vời” được chứa đựng trong bài kệ dẫn sinh được người ta cho rằng đã thể hiện lời tuyên bố về sự chào đời đầy sức mạnh của em bé mới sinh bằng ngôn từ ca ngợi sự trân quý của tất cả mọi sinh mệnh, chúng ta hãy cùng nhau lấy nó làm sự bắt đầu cho buổi sáng nào.

(Kosei - số tháng 4 năm 2023)



Spiritual Journey

Lấy nỗi khổ làm nguồn dưỡng chất để trưởng thành

Shawn Richards
Hội Rishso Kosei-kai ở Hawaii

Thuyết pháp trải nghiệm này là bài được phát biểu tại nghi thức “Lễ niết bàn” được tổ chức tại Giáo hội Hawaii vào ngày 12 tháng 2 năm 2023.

Chúc Chúc mọi người buổi sáng tốt lành ạ. Tôi tên là Shawn Richards. Tôi đến từ bang Arizona, Hoa Kỳ. Tôi lớn lên trong gia đình bốn người với cha tôi là Vince, mẹ tôi là Joan và em trai Philip.

Cha mẹ tôi rất tích cực trong việc nuôi dạy con cái, nuôi dưỡng tôi và em trai tôi một cách cẩn thận, mang tới cho chúng tôi nhiều cơ hội khác nhau mà họ không thể có được khi còn trẻ. Nhờ sự khuyến khích của cha mẹ, anh em chúng tôi tham gia các hoạt động như thể thao, diễn kịch, ban nhạc và đội hợp xướng v.v., và cha mẹ chúng tôi luôn nhiệt tình đến cổ vũ chúng tôi khi có trận đấu hoặc buổi thuyết trình.

Tôi học không giỏi nên có cuộc sống khó khăn ở trường học với vấn đề về lòng tự tôn. Ngoài ra, không biết có phải là do bắt đầu trưởng thành muộn không mà thời đó tôi thấp và gầy. Tôi tích cực tham gia các hoạt động hợp xướng hay diễn kịch, và tôi cũng tham gia vào cả môn bóng đá hay lặn nước hay quần vợt, nhưng do không đạt được thành tích tốt nên không thể ở lại đội. Khi tôi học năm thứ ba trung học phổ thông, tôi đã bỏ giữa chừng trường mà tôi đã theo học và chuyển đến một trường trung học phổ thông khác vào năm sau đó rồi tốt nghiệp.

Chiều cao của tôi tăng vọt trong thời gian học trung học phổ thông, từ 165cm lên 185cm. Tôi bắt đầu chơi bóng chuyên bãi biển kiểu hai người và đạt tới mức được thi đấu với những tuyển thủ ở cấp độ cao. Bóng chuyên bãi biển rất vui và tôi đã nghĩ tới cả việc trở thành một tuyển thủ chuyên nghiệp, nhưng tôi bị thương nặng phần sụn đầu gối phải và ước mơ trở thành tuyển thủ chuyên nghiệp thì tôi đành phải từ bỏ.

Tôi bắt đầu nghiện rượu từ vài năm trước khi tốt nghiệp trung học phổ thông và mặc dù tôi đã học lên

đại học nhưng bỏ học giữa chừng vì uống quá nhiều rượu. Thời đó tôi đang làm lập trình viên máy tính tại công ty của cha tôi nên tôi không cảm thấy cần phải tiếp tục theo học đại học. Tuy nhiên, sau đó, tôi đã bị tạm giam 2 lần vì lái xe khi say rượu, và kết quả là tôi cũng đánh mất cả việc làm tại công ty của cha tôi.

Môn bóng chuyên bãi biển thì tôi vẫn tiếp tục chơi sau khi tốt nghiệp trung học phổ thông và tham gia thi tài tại các giải đấu nên có được thù lao. Thông qua một người bạn mà tôi quen biết nhờ chơi bóng chuyên bãi biển, tôi gặp gỡ người vợ trước vào tháng 3 năm 1996, kết hôn vào tháng 12 năm đó và



Anh Richards thuyết pháp tại nghi thức “Lễ niết bàn” của Giáo hội Hawaii

sinh con trai đầu lòng Riley. Năm 1998, tôi chuyển đến sống ở Hawaii là quê của vợ trước, nhưng chúng tôi ly dị vào năm 1999 vì lý do tôi uống rượu. Để ở gần con trai, tôi quyết định cư trú lâu dài ở Hawaii, và vào năm 2000, tôi bắt đầu sống chung với Kina, người vợ hiện tại của mình.

Tuy nhiên, ngay cả sau đó, lượng uống rượu của tôi tiếp tục tăng lên, và vào năm 2007, tôi bị chẩn đoán mắc bệnh viêm gan do rượu. Bác sỹ đã cảnh báo tôi rằng nếu không bỏ uống rượu, tôi sẽ bị bệnh xơ gan, nhưng cho dù như thế, tôi vẫn không thể bỏ uống rượu và sau đó cũng tiếp tục uống rượu trong 11 năm.

Kina đã trở thành chỗ dựa đáng tin cậy cho tâm hồn đối với tôi. Nhờ có cô ấy, tôi cũng có thể gặp con trai Riley hai tuần một lần. Công việc thì thuận lợi nhưng tôi ở bên ngoài nơi làm việc thì là một con người ích kỷ tự cho mình là trung tâm, chỉ toàn vui chơi như uống rượu rồi say khướt, hay ra ngoài giao du với bạn bè, hay chơi môn bóng mềm, bóng chày hoặc chơi gôn. Trong thời gian đó, Kina cũng làm việc 40 giờ một tuần để hỗ trợ kinh tế gia đình và thậm chí làm cả việc nhà cho tôi. Tôi biết ơn vợ tới mức không thể diễn tả hết bằng lời.

Tôi đã trải qua một vài công việc cho tới lúc này, trong số đó có công việc quản lý cơ sở vật chất của Nhà thờ lớn Saint Andrew ở Honolulu. Tôi cũng từng có hứng thú với sự đối thoại của các tôn giáo. Ngoài ra, tôi đặc biệt có ấn tượng mạnh mẽ với sức ảnh hưởng của Shinnyo-en tới cộng đồng địa phương.

Vài năm sau, ở một chỗ làm nọ, tôi có một đồng nghiệp là Karen Fujii làm trưởng chi bộ của Giáo hội Hawaii. Tôi đi theo cô ấy đến thăm Giáo hội Hawaii và gia nhập hội vào tháng 1 năm 2017 ở tuổi 47.

Tôi học tập phật giáo một cách hào hứng. Tôi đã đọc đi đọc lại nhiều lần “Ba bộ Kinh Pháp Hoa” và “Diễn giải mới về Kinh Pháp Hoa” là các ấn phẩm của hội Rishso Kosei-kai. Ngoài ra, tôi tham dự các buổi giảng bài về phật giáo căn bản, tìm hiểu về phật giáo trên cả Internet và nhiều lần đặt câu hỏi cho chị Fujii. Sau đó, tôi bắt đầu được nhận vai trò

tại giáo hội, hay tham gia trực phiên đạo trường, hay giúp đỡ trong những dịp có các sự kiện đặc biệt của giáo hội. Tôi đã tham gia vào tất cả mọi hoạt động và biết được niềm vui khi tự mình tiến hành các hoạt động. Tôi rất vui khi giúp ích được cho người khác và cảm nhận thực sự được mình là một thành viên của các tầng già. Hội Rishso Kosei-kai đã bắt đầu chiếm một phần rất to lớn trong cuộc sống hàng ngày của tôi.

Vào tháng 3 năm 2018, tôi đã khuyến thỉnh bản tôn về nhà mình. Tôi cảm thấy rất vui sướng khi cảm nhận được sự tồn tại của Đức Phật và tổ tiên ở ngay bên cạnh. Cả Kina lẫn Riley đều rất vui mừng với sự thay đổi của tôi, và tôi đã có thể dẫn đường chỉ lối cho hai người họ và thậm chí cả bạn gái của Riley đến Hội Kosei-kai. Bằng cách làm lễ ở bàn thờ thần phật mỗi ngày, tôi cảm thấy sự tinh tấn hay lòng từ bi, thêm nữa là tâm hồn nhẵn nhụi được nuôi dưỡng.

Con người tôi thời đó không hề có thắc mắc về cuộc đời, và cũng không nhận ra cả việc bản thân mình đang ở trong nỗi khổ v.v. Ngay cả khi đã học về sự phiền não, tôi nghĩ kiểu như nó không liên quan gì đến mình. Tôi nghĩ mình thông minh sáng suốt nên không bị rối bời bởi những nỗi phiền não và là một người tự nhận thức được cả những nhược điểm của mình. Tại giáo hội thì tôi hài lòng với cảm giác mãn nguyện khi hoàn thành công việc có được nhờ tài thí hay sử dụng thời gian và tài năng của mình vì người khác, và tôi cảm thấy tự hào khi được các thành viên của giáo hội hỏi lời khuyên về mặt kỹ thuật liên quan đến những thứ như máy tính. Tôi luôn có cảm giác dễ chịu trong việc có ích cho ai đó và được coi là người cần thiết.

Tuy nhiên, khi thử nhìn lại quá khứ, người thực tế ở trong nỗi khổ và nhận được sự giúp đỡ từ mọi người là bản thân tôi. Tôi đã cần tới 2 năm để nhận ra điều đó.

Chẳng lâu sau khi khuyến thỉnh bản tôn về nhà mình, tôi nhận được lời mời tham dự khóa học Kinh Pháp Hoa dành cho những người có trình độ cao do Trung tâm Truyền đạo Quốc tế Bắc Mỹ tổ chức ở Los Angeles. Khóa học đó sẽ được tổ chức

trong thời gian 2 năm kể từ tháng 4 năm 2018 và tôi rất mong chờ được tham gia học. Tuy nhiên, ngay trước buổi giảng đầu tiên, tôi bắt đầu uống rượu trở lại, thứ mà tôi đã bỏ trong vài tháng cho tới lúc đó. Ngày đi tới khóa học thì tôi lên máy bay trong tình trạng say rượu, và trong thời gian theo học, tôi cảm thấy như mình đã đến nhầm chỗ và lo lắng không chịu được.

Vì vậy, kể từ khi kết thúc khóa học lần đầu rồi trở về Hawaii, không biết bao nhiêu lần tôi đã định bỏ giáo hội. Nhưng mặt khác, tôi cảm thấy dường như không một ai trong giáo hội đánh giá cao tôi, và tôi đã nhiều lần cãi vã với các cán bộ của giáo hội. Tôi không ngừng đánh giá người khác một cách tùy tiện và so sánh họ với mình. Tôi đã rất kiêu ngạo, nhưng mặt khác, tôi cực kỳ xấu hổ về bản thân mình vì đã hành động như vậy.

Chẳng bao lâu sau, chứng nghiện rượu của tôi trở nên xấu đi đến mức tôi uống rượu cả khi đang làm việc. Giữa lúc tôi đang tu hành trực phiên tại giáo hội, Yumi Domingo, một trong những cán bộ của giáo hội, đến cạnh tôi và lắng nghe câu chuyện của tôi. Tôi muốn làm thế nào đó để thay đổi bản thân mình. Sau khi nghe câu chuyện của tôi, cô ấy cho tôi biết rằng có một người thích xe máy và cũng từng có trải nghiệm khổ sở vì rượu như tôi. Người đó tên là Michael, bản thân anh ấy đã bỏ rượu và hiện tại thì anh đang thực hiện các hoạt động hỗ trợ cho những người khổ sở vì nghiện ngập. Cái tên Michael thì tôi nhớ là từng nghe qua. Thực ra thì tôi đã được cho số điện thoại của anh ấy khi tham dự một nhóm những người đang cố gắng vượt qua chứng nghiện rượu. Vài tháng sau, tôi gọi điện cho Michael. Và, cuối cùng vào ngày 10 tháng 12 năm đó, tôi đã có thể bỏ việc uống rượu. Tôi từ tận đáy lòng biết ơn Đức Phật đã dẫn đường chỉ lối cho tôi gặp được mỗi nhân duyên như thế này.

Vào năm sau đó, năm 2019, tôi đã có thể hoàn thành khóa học Kinh Pháp Hoa mà không gặp trở ngại gì. Cuộc đời tôi bắt đầu bước sang một chiều hướng tốt đẹp. Tuy nhiên, sau hơn 30 năm sống trong việc nghiện rượu, tôi vẫn chưa trưởng thành về mặt cảm xúc. Tôi cũng mất vài tháng để hồi phục

thể lực. Mặc dù đã trưởng thành về mặt con người nhưng tại giáo hội thì tôi vẫn tìm kiếm sự đánh giá tốt từ những người xung quanh. Nói thật thì tôi là một con người rất dễ xúc động và thay vì thừa nhận nhược điểm hay nỗi sợ hãi của mình, tôi lại gây gổ với người khác với tâm hồn giận dữ.

Tôi đã nói với trưởng giáo hội Laura Meya rằng tôi đang nghĩ đến việc từ bỏ Hội Kosei-kai vào cuối năm đó. Lúc đó thì trưởng giáo hội Meya nói với tôi rằng “Bạn không được từ bỏ. Tôi sẽ luôn ở bên bạn trong những sự thử sức của bạn”. Trong thời gian 3 năm tiếp theo kể từ đó, trưởng giáo hội Meya dành thời gian gặp tôi mỗi tuần một lần.

Trong thời gian đó, trưởng giáo hội Meya giới thiệu tôi với một cán bộ người Nhật ở giáo hội Hawaii. Và con trai của vị đó tên là Chris đang khổ sở vì nghiện chất gây nghiện nên tôi được trưởng giáo hội Meya nhờ giúp đỡ cậu ấy. Tôi muốn giúp đỡ Chris, và sau đó tôi đã gặp và nói chuyện với cậu ấy rất nhiều lần ở giáo hội. Tôi cũng nói chuyện với cả mẹ của Chris, và tôi cảm thấy mạnh mẽ rằng mình muốn hỗ trợ người mẹ đang khổ sở đó. Cứ mỗi lần nói chuyện với tôi, mẹ cậu ấy đều rom róm nước mắt và cúi đầu thật sâu rồi nói “Xin hãy giúp Chris. Xin hãy làm thế nào đó giúp nó”. Tôi cảm động sâu sắc trước tình yêu thương sâu nặng của người mẹ thể hiện qua thái độ sống đó. Tôi đã dốc toàn bộ sức lực để giúp Chris có thể đứng dậy làm lại cuộc đời từ chứng nghiện chất gây nghiện giống như mọi người đã từng giúp tôi. Khi nhìn vào Chris thì giống hệt như tôi đang nhìn bản thân trong quá khứ. Thông qua sự gặp gỡ với Chris, tôi nhận ra thái độ sống của bản thân đã làm rất nhiều người mà trước tiên là cha mẹ tôi lo lắng, nhìn nhận lại một cách thành khẩn bản thân mình và có thể học được tầm quan trọng của việc phải khiêm tốn.

Kể cả từ khi xảy ra thảm họa vi-rút corona, chủ nhật hàng tuần tôi vẫn đến giáo hội và được đảm nhận vai trò phát đi nghi lễ thông qua Zoom. Năm kia, năm 2021, tôi đến giáo hội mỗi chủ nhật trong suốt cả năm không lỡ ngày nào và xem hòm thư của giáo hội đang bị đóng cửa do thảm họa vi-rút

corona hay kiểm tra an ninh. Ngoài ra, tôi cũng được xin ý kiến tư vấn về những thứ như vấn đề về máy tính từ rất nhiều các bạn hội viên. Thêm vào đó, thông qua kinh nghiệm của bản thân mình, tôi đã có thể giúp đỡ cả những người đang khổ sở vì chứng nghiện chẳng hạn như nghiện rượu.

Tôi đã có thể có được một tâm hồn yên bình mà tôi chưa từng có cho tới lúc này. Tôi đã gặp nhiều khổ nạn khác nhau trong vài năm qua, nhưng tôi rất biết ơn vì đã có thể chào đón ngày hôm nay mà không chạy trốn. Nhờ có các nỗi khổ mà tôi có thể làm sâu sắc thêm đức tin và học được lòng khoan dung và tính mềm mỏng. Ngoài ra, tôi đã có thể có một tâm hồn để đón nhận nghịch cảnh như là điều đáng biết ơn. Càng biết nhiều hơn về bản thân, tôi càng nhận ra rằng có nhiều cách để nhìn nhận sự vật sự việc.

Vài tháng trước, tôi đã đi kiểm tra y tế tại khoa da liễu và được biết rằng có một khối u rất lớn ở trên lưng, có thể là ung thư da. Sau khi lấy một phần mô và kiểm tra nó, bác sỹ thông báo với tôi rằng nó có đặc điểm của bệnh ung thư giai đoạn IV với vẻ mặt căng thẳng. Khi suy nghĩ lại thì tôi nhận ra việc có nốt ruồi đen trên lưng đã hình thành từ cách đây vài năm. Ngoài ra, tôi dễ mệt mỏi, bị đau trên lưng và men gan tăng cao. Tuy nhiên, cho dù bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư, tôi vẫn bình tĩnh tới mức ngay cả bản thân tôi cũng ngạc nhiên. Và, lúc đó, tôi quyết định trong lòng rằng “Dù có chuyện gì xảy ra mình cũng sẽ không uống rượu. Mình sẽ cai và tiếp tục việc tu hành”. Và tôi truyền đạt lời thề nguyện đó tới trưởng chi bộ Mae Takamoto và trưởng giáo hội Meya.

Rồi thế là trưởng giáo hội Meya nói với tôi “Bạn có muốn thử thực hành pháp một cách tập trung không?”. Đó là thứ gọi là đi lễ bái giáo hội không thiếu ngày nào liên tục trong 21 ngày, tiếp tục việc dọn dẹp vệ sinh khuôn viên và sau khi dọn dẹp xong thì nói những điều có trong lòng tôi với trưởng giáo hội. Tôi nghĩ rằng mình muốn thử làm điều đó.

Tôi nói với trưởng giáo hội tất cả những gì xuất hiện trong lòng và trưởng giáo hội chỉ chăm chú

lắng nghe chúng. Tôi không biết việc trả lời của mình có phải là một cuộc trò chuyện nghiêm chỉnh hay không, nhưng trưởng giáo hội chỉ đơn giản là lắng nghe những điều tôi nói. Rồi sau đó, vào ngày thứ 3 sau khi bắt đầu việc tu hành, bác sỹ phụ trách của bệnh viện gọi điện tới và thông báo rằng khối u trên lưng của tôi là lành tính. Tôi không bị ung thư. Tuy nhiên, ngay cả sau khi nhận được kết quả đó, tôi vẫn tiếp tục đi tới giáo hội và đã hoàn thành xong việc tu hành trong 21 ngày.

Vào ngày đầu tiên của việc tu hành, trưởng giáo hội đã hỏi tôi “Nếu có một người tên Shawn giống như bạn đứng trước mặt, bạn nghĩ người tên Shawn đó sẽ hỏi bạn câu hỏi gì?”. Sau khi suy nghĩ một lúc, tôi trả lời “Tôi nghĩ người tên Shawn đó sẽ hỏi xem tôi có nghĩ bản thân mình là người tốt không, tôi có thích bản thân mình không”. Và vào ngày cuối cùng của việc tu hành, tôi đã có thể nghĩ bản thân mình là một người tốt. Tôi không nghĩ hành vi của bản thân trong quá khứ là tốt, nhưng bây giờ thì tôi hiểu rằng đó cũng là một phần trong hành trình cuộc đời của mình. Việc tu hành trong 21 ngày mang lại rất nhiều kết quả, và mỗi ngày trôi qua tâm hồn tôi trở nên bình yên hơn và việc tự suy xét lại nội tâm trở nên sâu sắc hơn. Tôi cảm thấy những thay đổi tích cực bắt đầu xảy ra trong cuộc đời mình và tôi bắt đầu có thể tập trung vào sự vật



Với vợ Kina

sự việc trước mắt hơn là lo lắng cho những chuyện trong tương lai. Và, tôi cũng học cả việc đón nhận những sự vật sự việc mà bản thân không có khả năng thay đổi được.

Tôi luôn để tâm để mở rộng tầm nhìn của mình. Một trong những câu nói yêu thích của tôi là câu “Một vật thể hình nón nếu nhìn từ trên xuống thì là hình tròn nhưng lại khi nhìn từ bên cạnh thì là hình tam giác” trong cuốn sách ‘Đời người, sự để tâm để làm’ của Đức Khai Tổ. Cả hình tròn lẫn hình tam giác đều là sự thật. Vì đã nhận được rất nhiều nhân duyên từ Đức Phật nên tôi sẽ cố gắng để không quên lòng từ bi và có thể chú tâm lắng nghe nỗi lòng của người khác. Và, tôi muốn mở rộng tầm nhìn của mình để quan sát kỹ sự vật sự việc đứng trên lập trường của người khác, và trở thành một bản thân có thể hiểu được nỗi khổ của người khác. Trong số trong những điều mà trưởng giáo hội Meya thường hay nói chuyện với tôi có câu chuyện về tôn giả Phú Lô Na là một trong những đệ tử của Đức Thích Tôn. Phú Lô Na là người thực hành “nguyên tắc nửa bước chân”, luôn đứng trước người khác nửa bước chân để dẫn đường chỉ lối khi thuyết giảng những lời dạy của Đức Thích Tôn cho mọi người. Không phê phán người khác, có tấm lòng từ bi và kè vai sát cánh với những người đang khổ sở với tấm lòng đồng cảm, tôi cũng muốn trở thành một con người như thế.

Tấm lòng tin tưởng Đức Phật, lòng yêu phật pháp và lòng biết ơn đối với các tăng già đã biến tôi trở thành một con người hạnh phúc và mãn nguyện. Lúc này, tôi biết ơn điều đó từ tận đáy lòng.

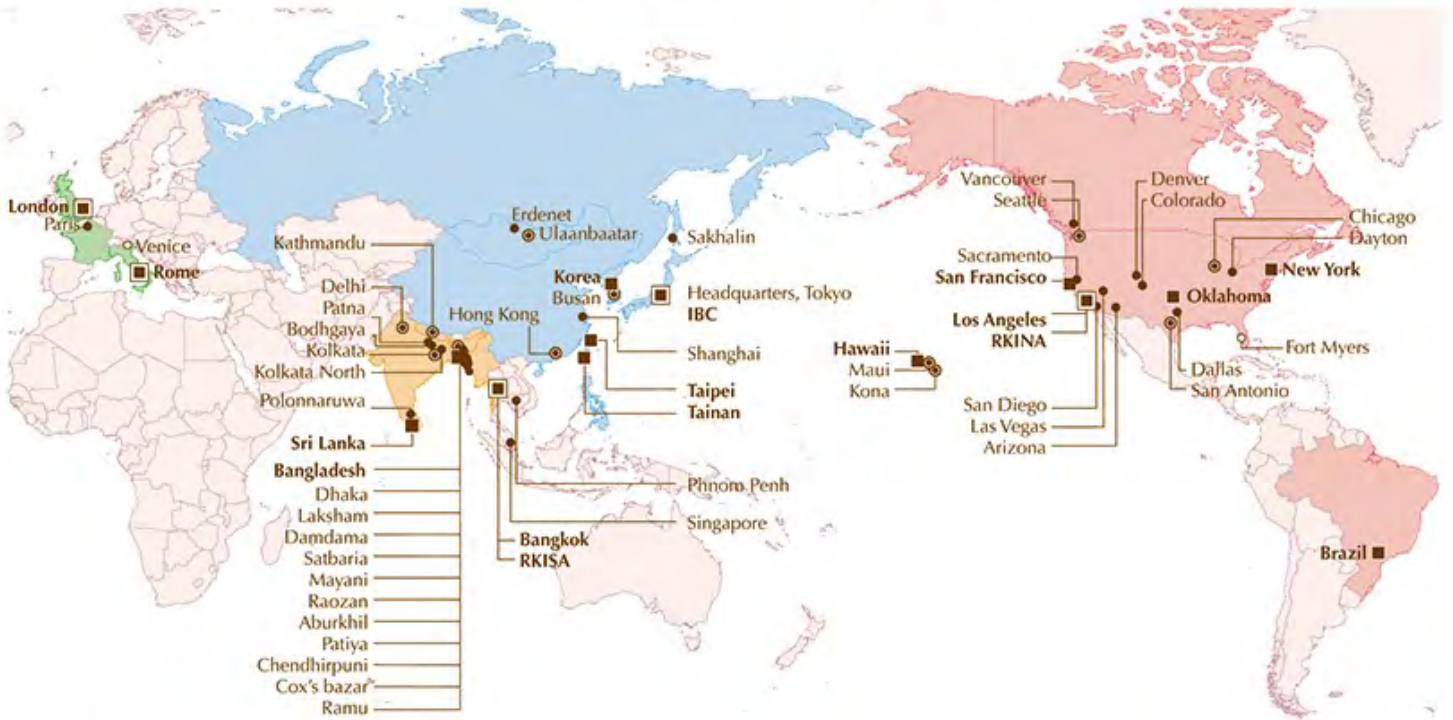


Rissho Kosei-kai International

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