



# Bản Tin Hướng Phật

SỐ 24      Văn Hóa Phật Giáo & Thông Tin Phật Sự Của  
4/2012      Chùa Phổ-Tử & Trung Tâm Tu Học Phổ-Trí

## TRONG SỐ NÀY:

Thư Mời Phật Đản ...	1
Xây Dựng Tăng Thân	2
Tôi Đến VỚI Đạo Phật	4
Vacaville, Đường Về	6
Để Kết Một Đài Sen (Thơ)	9
Dự Án Thành Lập TTTH Phổ-Trí	10
Hình Ảnh Sinh Hoạt Chùa	12
Ngày Pháp Hội Quan Âm	15
Wisdom Dharma Center	17
Fundraising Letter	20
Wake-up Movement	21
Lịch Trình Sinh Hoạt - 2012	23
Phiếu Ủng Hộ	24



## ĐỊA CHỈ PHÁT HÀNH CHÙA PHỔ-TỬ

17327 Meekland Avenue  
Hayward, CA 94541-1308  
Tel: (510) 481-1577  
E-mail: thichtuluc@yahoo.com  
www.chuaphotu.org

### Chủ Trương:

Chùa Phổ Tử

### Biên Tập & Thực Hiện:

Thích Chân Pháp Hộ  
Trần Mạnh Toàn  
Quảng Tâm  
Ninh Giang Thu Cúc  
Phú Trịnh

### Trình bày:

Focus Print & Copy



## CHÙA PHỔ - TỬ

Compassion Meditation Center

17327 Meekland Avenue, Hayward, CA 94541-1308  
Tel (510) 481-1577 • Fax (510) 481-5202 • E-mail: thichtuluc@yahoo.com

Hayward, ngày 18 tháng 4 năm 2012

## Mùa Phật Đản Санh

Thưa Quý Vị,

Mùa Phật Đản lại về trên thế gian, với mọi người con Phật, không phân chia giai cấp giàu, nghèo. Và trong niềm vui lớn lao đó, chúng tôi xin trân trọng kính mời Quý Vị và Thân quyến tham dự lễ Phật Đản vào lúc **10 giờ sáng, ngày 6 tháng 5 năm 2012** (nhằm ngày 16-4 âm lịch) tại chùa Phổ Tử, 17327 Meekland Avenue, Hayward, CA 94541.



Hơn bao giờ hết, với bao đau thương của thiên tai, hoạn nạn xảy ra trong cuộc sống hàng ngày, con người nhận biết rằng, ánh sáng Phật Pháp đã đến xâ hội Tây phương với tinh thần Từ Bi, Trí Tuệ sáng suốt, đem lại niềm tin yêu thiết tha cho hàng triệu con người.

Mùa Phật đản năm nay, chúng ta lại có đủ duyên lành để thành lập Trung tâm Tu học Phổ Trí ở Vacaville, miền Bắc California. Hy vọng rằng, vài tháng nữa việc giấy tờ hoàn tất và chúng ta có nơi chốn thuận lợi để trợ duyên cho sinh hoạt tu tập của các Tăng thân Việt, Mỹ ở trong vùng.

Chúng tôi xin thành tâm cầu nguyện Quý Vị và Thân quyến, Bạn hữu một mùa Phật Đản được nhiều an lành, vui vẻ.



Trân trọng,

Tử Lực

Thích Từ-Lực

# Xây Dựng TĂNG THÂN

(Tiếp Theo)



**M**ình là thầy, mình là sư anh, mình là sư chi, mình dạy các em, thì mình phải học cho được cái đức đó từ Bồ Tát Quán Thế Âm, có tình thương nhưng không để bị lợi dụng, Nếu cần, mình phải có can đảm để cắt, để tẩy. Sự cắt tẩy đó có thể gây ra đau nhức, nhưng sự đau nhức đó cũng tương tự như sự đau nhức trong một cuộc giải phẫu, có thể làm lành bệnh của đương sự.

Khi một sư em mới vào tu, sư em chưa được học nhiều, sư em chỉ có tâm bồ đề lớn thôi. Có thể sư em còn mang theo những thói hư tật xấu ngoài đời. Minh biết con đường của sư em còn dài, nên mình cho sư em đầy đủ thời gian để đi tới. Nhưng như vậy không có nghĩa là mình không bắt đầu hướng dẫn sư em. Khi mới gia nhập một tăng thân thì mình chưa biết rõ tăng thân, chưa đi được quãng đường nào với tăng thân. Các sư anh sư chi có người đã đi mười năm, hai mươi năm cùng với tăng thân, còn mình thì mới chập chững, mình còn có tâm tò mò, mình có tâm phán xét là chuyện rất dễ hiểu. Cũng như thầy Pháp Ân, trước khi đi tu thầy đã đậu tiến sĩ, đã ưa tìm tòi nghiên cứu, và đã đọc rất nhiều sách Phật. Cho nên lúc mới thọ giới sa di, mỗi ngày thầy hỏi tôi hai ba câu hỏi về những triết lý rất thâm huyền của đạo Bụt. Tôi chỉ mỉm cười trước những câu hỏi đó mà không trả lời. Tôi bảo: Con hãy tập thở, tập đi đứng nằm ngồi cho nhuần nhuyễn. Một năm sau thì thầy không còn hỏi câu nào nữa cả.

## Tập Khí Của Người Mới Xuất Gia

Ở đây cũng vậy, khi mới gia nhập tăng đoàn, mình còn những tập khí ở ngoài đời. Mình nhìn sư anh sư chi qua những tập khí đó và mình có thể có đôi mắt dò xét, đòi hỏi, phê bình, lên án của người chưa tu. Mình tưởng rằng mình có thể hiểu được tăng thân, mình phê phán được tăng thân. Nhưng mới tu được nửa năm thì mình đâu có đủ khả năng để phán xét tăng thân, phán xét những người đã đi trước mình từ lâu. Ví dụ sư chi đã dày công lăm

mới tìm được cho mình một cái bình bát, mình nói: Bình bát của sư cô sao nó to vậy? Bình này của các thầy mà! Em là sa di ni tại sao không được bình bát nhỏ hơn và mới hơn? Như vậy có nghĩa là làm trụ trì mà sư chi không công bằng! Trong khi đó thì sư chi đã cố gắng trong suốt mấy ngày mới tìm ra được cho mình một cái bình bát. Nói vậy tức là mình không hiểu và mình nói theo cái tập khí dễ dàng phán xét, dễ dàng lên án ở ngoài đời. Vì cái tập khí đó mà mình không tiếp nhận được tình thương của sư chi, và mình cũng đã không biểu lộ được cái tình thương của mình đối với sư chi. Đó là một sự thiệt thòi rất lớn cho mình.

May mắn cho tăng thân, nhờ sư chi đã tu học nên khi nói vậy sư chi không buồn phiền mà chỉ mỉm cười và nói rằng: Sư em mới nhập lưu thì lẽ đương nhiên sư em có thói quen nói như vậy, nhưng vài năm nữa thì sư em sẽ không còn nói như vậy nữa đâu. Trong lòng sư chi có từ bi nên sư chi mới hành động được như vậy.

Cái tập khí ở ngoài đời của mình còn mạnh, có lúc mình bị nó kéo đi xa hơn, vì vậy mình tạo ra một bức tường giữa mình với tăng thân, và mình đau khổ vì điều đó. Mình đòi hỏi sư anh phải chăm sóc mình như thế này, sư chi phải thương mình như thế kia, và chính mình đau khổ vì những điều đòi hỏi ấy. Mình không tập làm được một cây ở trong rừng, đứng rất thẳng bên những cây khác.

Nhiệm vụ của người tu là phải học những điều này. Lập tức đứng dậy cho thật thẳng và chăm lo cho thế đứng của mình. Khi mình đứng thẳng được rồi thì mình có thể đóng góp cho tăng thân, mình bắt đầu làm công việc xây dựng tăng thân. Mình đi, đứng, nằm ngồi, gìn giữ giới luật về cả ba phương diện thân, khẩu, ý cho thật uy nghi, đem hết tất cả tấm lòng của mình ra để học hỏi, đừng đi tìm những tiện nghi nho nhỏ, đòi người này thương, đòi người kia để ý, đòi bình quyền, đòi được chia sẻ đồng đều, những điều đó không quan trọng đối

với người tu. Cái quan trọng là mình phải đứng cho thật thẳng ở trong tảng thân. Đứng với tảng thân thì tự nhiên mình sẽ lớn lên rất mau. Chỉ chừng đó là mình đã tích cực đóng góp cho tảng thân rồi. Góp sức cho việc dựng tảng thì thế nào mình cũng tạo được hạnh phúc.

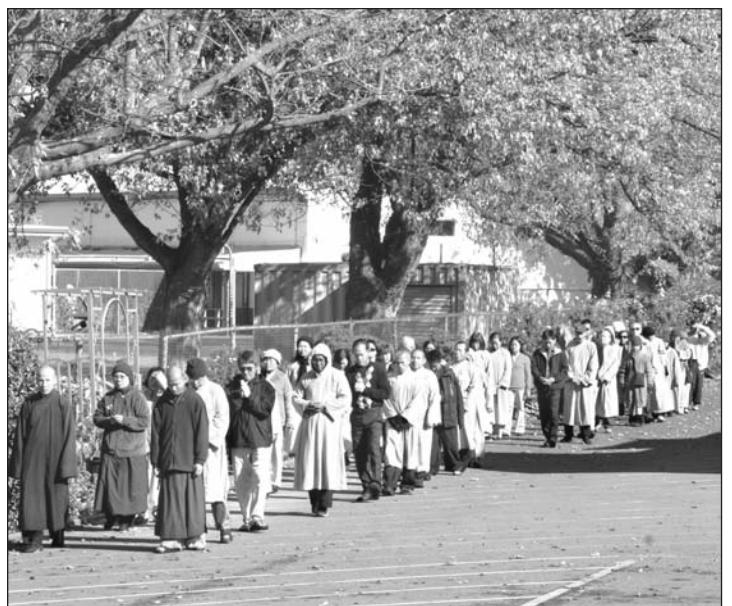
## Thương VỚI TÌNH THẦN XẢ

Tôi muốn nói thêm về đức bao dung. Chúng ta biết rằng bao dung là một quá trình thực tập. Bao dung có nghĩa là mở trái tim của mình ra và chấp nhận được tất cả mọi người. Điều này không phải là điều dễ. Có những người mở trái tim của mình ra một cách dễ dàng, mời bạn vào ngồi hạng nhất trong trái tim của mình. Có những người không bao giờ làm được, họ nghĩ bụng, thôi tim tôi hết chỗ rồi, không có chỗ cho anh trong trái tim của tôi. Đó là khuynh hướng tự nhiên của họ. Tu là phải đi ngược lại khuynh hướng đó, phải làm thế nào để trái tim mình càng ngày càng lớn, để có thể bao dung được những người mình không ưa, những người không hợp với mình. Như vậy đức bao dung đi song song với tinh thần tú vô lượng tâm, tức là trái tim không biên giới. Vô lượng tâm tức là không đo được, không cân được, không đếm được, không thể tìm ra ranh giới được. Tâm của Bụt là tâm vô lượng:

*Bậc Đại Giác xuất hiện noi cõi ta bà.  
Tâm lòng ôm trọn cả thái hư.*

Mình là học trò của Đức Thế Tôn, mình chưa làm được như vậy, nhưng mình nguyện đi theo hướng đó, nghĩa là mình phải thực tập mở trái tim của mình ra để cho ai cũng có một chỗ ngồi ở trong đó. Tuy khó nhưng mình có thể làm từ từ. Thành công hay không trên con đường tu học của mình là ở chỗ mình có làm được chuyện này hay không? Nếu mình chỉ ngồi đó để phán xét, để chọn lựa xem ai là người mình có thể đem vào trái tim mình, ai là người sẽ vĩnh viễn ngồi ở ngoài trời lạnh thì mình sẽ không bao giờ thành công trong cuộc đời tu học của mình cả.

Trong bốn tâm vô lượng: TỪ, BI, HỶ, XẢ, tâm Xả là tâm không phe phái, tâm đối xử một cách đồng đều. Cũng như một bà mẹ thương sáu đứa con. Trong sáu đứa thế nào cũng có đứa dễ thương, và có đứa ít dễ thương hơn. Có đứa chưa bao giờ làm mình khổ đau, nhưng cũng có đứa làm cho mình buồn rầu cay đắng. Một bà mẹ đích thực thì phải thương hết tất cả các con. Trái tim của Thế Tôn là như vậy, không phải chỉ thương sáu đứa, nhưng



thương tất cả, từ loài người cho đến mọi loài thú vật, cây cỏ, đất đá. Mọi loài chúng sanh đều có chỗ đứng thánh thiêng trong trái tim của Bụt.

Đức Thế Tôn dạy chúng ta phải yêu thương với tinh thần Xả, tức là phải đối xử cho đồng đều. Có những sư anh sư chị rất dễ thương, ta thương hoi hoi, nhưng cũng có những sư chị, sư em tuy mình đã cố gắng quá mà vẫn chưa thương được! Đó là vấn đề của tất cả mọi người.

Có thể có người nghĩ rằng thầy thương mình ít hơn sư anh hoặc sư chị mình, nhưng đó là sự thực tập của thầy. Thầy thương như thế nào, thầy dạy như thế nào để mỗi người đều có thể đi tới con đường lý tưởng của mình, đó là việc của thầy. Nếu mình đem tâm so đo. Tâm thiển cận, đem những cái tập khí của mình ra để đo lường tâm của thầy, thì mình sẽ không làm sao thấy tâm thầy được. Mỗi loại hoa trong vườn cần được chăm sóc một cách khác nhau. Mỗi sư anh, sư chị, sư em của mình cũng cần được chăm sóc một cách khác nhau. Như vậy không có nghĩa là kỳ thị. Làm thế nào để người đó có thể đi tới trên con đường đạo nghiệp, đó là vấn đề. Không phải tại người đó theo cùng tôn giáo với mình mà mình thương, không phải tại người đó có cùng một màu da với mình mà mình thương. Mình thương là tại người đó cần đến tình thương của mình. Chỉ đơn giản có vậy thôi. Thương là tại vì người đó đang đau khổ và cần đến tình thương của mình. Tình thương đích thực vượt khỏi biên giới của quốc gia, của tôn giáo, của lý tưởng, của cá nhân, của màu da. Vì vậy mà ta gọi nó là tình thương không biên giới, là vô lượng tâm.

(Còn Tiếp)

# TÔI ĐẾN VỚI ĐÀO PHẬT

**T**rên thế gian này có nhiều tôn giáo khác nhau, và cũng có rất nhiều người có đức tin và theo tín ngưỡng khác nhau tùy theo đức tin và sở thích của mỗi người. Tuy nhiên, điều cốt lõi ở đây là đạo nào cũng dạy tín đồ của mình làm lành lánh dữ, hướng con người đến chân thiện mỹ trong cuộc sống hiện tại, hầu mong gặt hái nhiều sự bình an cho chính mình và làm lan tỏa sự an bình cho mọi người, mọi loài xung quanh, v.v...

Riêng bản thân tôi, thật tình mà nói, trước khi bước vào đạo tôi là một người rất ít đến chùa, nói một cách chính xác hơn là thích đi chơi đây đó nhiều hơn so với đến chùa, nếu có đến chùa thì chỉ lạy Phật mà thôi, chứ không biết gì về lời dạy cao quý của ngài, không biết Thiên Quán là gì, Thiên Định ra sao, không có khái niệm về kinh Tứ Đại Niệm Xứ, kinh Hạnh Phúc, kinh Từ Bi là như thế nào, v.v... chứ đừng nói đến làm một Phật tử thọ trì Tam Quy và Ngũ Giới. Tôi thiết nghĩ rằng, trong thời gian đó tôi đang bị màng Vô minh chôn vùi quá nhiều chăng? Nói chung, không biết gì cả quý bạn ạ, và có thể nói là không thấy được ánh sáng của Phật pháp nhiệm mầu mà đức Phật Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni đã để lại từ lâu.

Thế rồi, duyên lành đã đến với tôi trong một dịp đám tang của người mà tôi gọi là bà Nội, người mà tôi từng yêu mến từ khi còn tấm bé, trong cái rủi có cái may, trong sự mất mát lại có sự lợi lạc. Tôi được diện kiến Thượng tọa Thích Từ Lực viện chủ chùa Phổ Từ, thành phố Hayward và được gặp Đại đức Tiến sĩ Giác Hạnh, hai vị đại sư này đã dùn dắt và hướng dẫn tôi đến con đường chánh pháp, tôi cảm thấy vô cùng hoan hỷ và an vui khi đi trên con đường này. Chính vì vậy, lúc nào tôi cũng biết ơn và rất quý mến hai vị đại sư này.

Tôi có cảm tưởng rằng sau khi bước vào đạo mới hiểu được Phật pháp thật là vô biên và huyền diệu, càng học hỏi càng thấy cao quý, chính giáo pháp này làm cho hành giả voi bớt tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến... và hiểu được thế nào là Từ, Bi, Hỷ và Xả. Tôi cũng cảm nhận được tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến... và Từ, Bi, Hỷ và Xả trong chính tôi mỗi khi tôi nuôi dưỡng được chánh niệm. Với cái nhìn khách quan của tôi để giảm bớt tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến... và thực hành Từ, Bi, Hỷ và Xả thì rất dễ để thực tập, thế nhưng khi áp dụng vào cuộc sống thường nhật thì cảm thấy không dễ chút nào. Tôi chỉ mong làm sao đó để tránh được tham, sân, si... càng nhiều càng tốt và chính sự giảm thiểu này sẽ mang lại cho mình sự an lành mỗi khi chúng voi bớt trong ta.

Còn Từ, Bi, Hỷ và Xả, tôi cảm nhận được chúng qua cách biểu lộ tình thương của người cha đối với người con. Giả sử: "Một khi con tôi còn nằm trong bụng mẹ thì tôi lúc nào cũng mong đứa con của mình được sinh ra an lành và mạnh khỏe, đó là thể hiện tâm Từ của tôi. Còn khi đứa con của tôi bị đau, tôi cảm nhận được nỗi đau của nó và ước mong làm sao cho con tôi thoát khỏi căn bệnh càng sớm càng tốt, thậm chí bằng cách nào tôi có thể thay thế cho con của tôi nếu

được, đó là tâm Bi của tôi. Khi con tôi lớn nhanh, khôn ngoan, thông minh và học giỏi, tôi cảm thấy rất vui và sung sướng, không một chút ghen tị khởi lên trong tôi, đó là tâm Hỷ của tôi. Khi những điều không được may mắn đến với con của tôi, tôi vẫn giữ tâm bình thản và chấp nhận nghiệp quả mà con của tôi đang nhận lãnh do những nhân xấu đã gieo trong quá khứ, đó là tâm Xả của tôi. Và tôi cũng mong sao áp dụng tâm Từ, Bi, Hỷ và Xả này đối với mọi người và mọi loài xung quanh để làm cho thế giới mỗi ngày nhuần sắc và tươi mát hơn”.

Ngay khi đang thực hành giáo pháp của đức Thế Tôn trong giai đoạn rất là phôi thai giữa đại dương bao la bất tận của biển pháp mầu nhiệm này, may mắn thay, nghe tin Chùa Phổ Từ chuẩn bị mở khóa tu Thiền Tứ Niệm Xứ hai ngày do Đại đức Giác Hạnh

hơn, tâm ta hằng ngày gặp rất nhiều xáo trộn trong cuộc sống như, buồn vui, được mất, hòn thua, vinh nhục lẩn lộn, nhưng nhờ hành thiền mà những sự thăng trầm đó được thanh lọc bằng phương pháp chánh niệm, do đó chúng sẽ vắng bóng dần dần trong tâm ta. Vì vậy, thiền không khác gì phương thuốc thần tiên để trị liệu và thanh lọc tâm ta mỗi ngày và giúp ta sống trong niềm an lạc.

Tóm lại Đạo và Thiền giúp rất nhiều trong cuộc sống của chúng ta, bởi vì khi hiểu đạo và hành thiền mỗi ngày thì tâm ta lúc nào cũng tươi mát và an vui. Con người dù quyền cao chức lớn đến đâu đi nữa cũng không thể nào thoát khỏi định luật nhân quả và vô thường. Mỗi khi vô thường và quả báo không may mắn đến với ta nếu là người không hiểu đạo và không có hành thiền thì cảm thấy rất là đau khổ và



hướng dẫn. Tôi quyết định tham gia và đã đăng ký dự khóa tu ấy. Lúc đầu vào tu thiền tôi cảm thấy rất lo lắng và nghĩ rằng không biết mình có tu nổi hai ngày liên tục không hay bỏ cuộc giữa đường, bởi vì từ trước đến nay tôi chưa bao giờ biết thiền là gì? Thế nhưng, rồi thì đâu cũng vào đó, tôi đã hoàn tất hai ngày tu thiền và đã hiểu được chút ít về sự vận hành của thân và tâm. Sau đó, nhờ sự khuyến tấn của Sư Giác Hạnh tôi đã cố gắng mỗi ngày thực tập một vài tiếng đồng hồ kể từ dạo ấy, cuối cùng tôi đã hưởng được nhiều sự an lạc từ phương pháp Thiền Tứ Niệm Xứ mà do đức Thế Tôn để lại. Và từ đây tôi nhận thức được thiền là một pháp bảo vô cùng cao quý, là món quà vô giá, là thanh gươm trí tuệ chặt đứt mọi phiền não& vì sao vậy? Bởi vì chính nó giúp cho ta đoạn trừ tham, sân, si và đạt được sự giải thoát sanh tử luân hồi nếu ta quyết tâm tu thiền. Nói một cách đơn giản

bơ vơ như thuyền không lái. Thật vậy, Đạo và Thiền giúp cho ta rất nhiều trong cuộc sống. Vì vậy, tôi thiết tha kêu gọi quý bạn nhín chút thời gian để khám phá và hưởng tận hương vị pháp bảo và an lạc của thiền vị ấy ngay trong tấm thân ngũ uẩn của chính mình và ngay trong kiếp sống này.

*“Thiền định người hằng thực thi,  
Nỗ lực tinh tấn kiên trì hành sâu.  
Niết-bàn trí nhân hưởng thâu,  
An tĩnh tuyệt diệu nhiệm mầu tối cao”.*

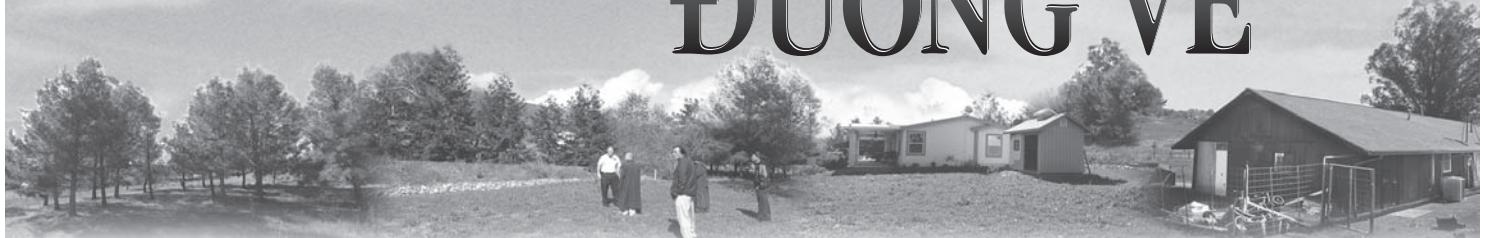
Pc. 23. P. Không Phóng Dật

Thành tâm xin hồi hướng phước trí này đến tất cả chúng sinh!

*Phú Trịnh*

Vacaville

# ĐƯỜNG VỀ



**C**ách xa Phố Từ hơn một giờ xe, địa điểm mà chúng ta tìm về mang dáng dấp của chiếc nôi được thiên nhiên đặt tựa vào một vùng đồi thấp chập chùng.

Trước đó, rời xa lộ để vào thị trấn chưa đầy mươi phút, người về đã được thiên nhiên nơi đây mở lòng chào đón. Người về tưởng như mùi hương của muôn loài thảo mộc, của những rặng thông vươn lên nền trời đã thâm nhập được qua kính xe, đến với người cùng với cảm giác như bên đường gặp lại người bạn thiết. Lần này, người bạn thiết là một khoảng thiên nhiên giữa một vùng đồi gần gũi với hình ảnh trong tiềm thức người về một chốn nào đó nơi cao nguyên quê nhà từng ghé chân hay trú ngụ.

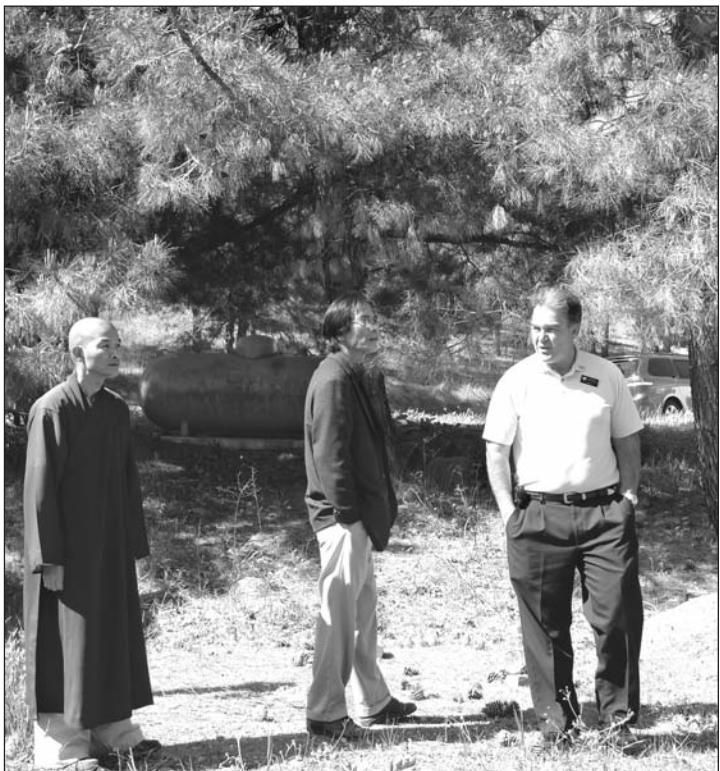
Rặng thông già nơi khu đất gối đầu vừa gợi nhớ một hình ảnh viễn xứ vừa mang ý nghĩa của một màu xanh bền bỉ trông chờ mà hy vọng không tắt. Hàng thông là bình phong ngăn cái lạnh của gió đông vừa là tín hiệu của mùa xuân khi mạch nhựa cây gửi hương cho gió.

Thiên nhiên như giục giã người về đến gần hơn với mảnh đất được chọn để gieo trồng hạt giống tâm linh. Không hoang sơ hay u tịch để gợi ra khám phá hay tìm tòi nhưng thiên nhiên nơi đây có tiếng nói cần người về lắng nghe và chia sẻ. Năm mẫu đất thoai thoái nhìn ra con đường thẳng tắp trước mặt, Pleasants Valley Road, đánh dấu bước thứ hai của người tăng sĩ xuất thân Từ Quang trên con đường hoằng hóa.

Nơi sẽ là địa điểm tu học cho mọi giới Phật tử, có thể là một chốn tĩnh tâm cho tăng chúng nhưng không phải là một tu viện mà có nhiệm vụ riêng của nó.

Người Tăng trưởng của Phổ Từ đã nhấn mạnh đến một trong mấy vai trò chính yếu của nơi đây như là một phương tiện gần gũi với thiên nhiên cho mọi đối tượng trau dồi và thực tập thiền quán.

Thực ra, từ nhiều chục năm trước, qua khuôn cửa ngôi tự viện trên đường Duboce ở Cựu Kim Sơn, người thanh tăng thuở ấy của Từ Quang đã gửi mơ ước hành hoạt cho một cơ sở thực hành thiền tương tự một mô hình tại địa phương mà người thường lai vãng. Cho dù thời gian, kinh nghiệm và cả tri thức đã tô bồi thêm mầu mịc của ước muốn ban đầu, mô hình của cơ sở ấy vẫn là hướng về mục đích xây



dựng và phát triển đời sống tâm linh cho mọi giới bằng việc mưu cầu an lạc ngay trong hiện thế. Cuộc sống hiện tại chẳng thể quên lãng hay xa rời và việc tu học đời hỏi hôm nay là nhằm gộp phần xây dựng nội dung cuộc sống hôm nay thêm ý nghĩa.

Nhưng, có thể nghĩ rằng thực tiễn đời sống đã ảnh hưởng đến ước mơ khi mà hướng đi nhằm xây dựng đời sống tâm linh phải tạm nhường bước cho đến khi nhu cầu đời sống tín ngưỡng nơi đa số di dân đã được thanh thỏa. Chỉ khi cơ sở của tín ngưỡng là Phổ Từ minh chứng được vai trò của nó như hiện nay, ước muốn ban sơ về phát triển thiền của vị Tăng trưởng mới có cơ hội phục sinh và có ý nghĩa của bước đi tới trên con đường hành hoạt.

Hiểu theo nghĩa chung, mảnh đất nằm ở ngã ba Pleasants Valley, dưới chân dãy núi Vaca mountains là nơi cưu mang và thể hiện dự phỏng. Có thể người chủ trước của bất động sản này đã gửi gắm một phần suy tư và ước muôn của một giai đoạn trong cuộc đời và cùng chia sẻ sự cảm thông, yêu mến, nương tựa vào thiên nhiên như tiền đề cho sự thực hiện cuộc sống đầy mơ ước.

Thế giới mà người chủ trước tìm đến có thể mang ý nghĩa khác đối với người đến sau nhưng thiên nhiên vẫn là thực tại đang mời gọi. Chiếc ao phía đông bắc hẳn sau này sẽ có tên mang ý nghĩa riêng và cây khuynh diệp thân mẩy người ôm gần mặt tiền có thể sẽ được nhắc nhở như một chứng nhân của những ngày lưu trú. Rặng thông già vi vu trong gió



nhắc nhớ đến bối cảnh cần thiết cho sự điều lắng, tịch mịch của tâm hồn trước sự hiện diện của một thiên nhiên thực sự dung thông. Nước ngọt từ chiếc giếng ở mặt tiền cung cấp cho người vị trong mát an lành lấy từ lòng đất. Khu vườn phía đông bắc khoảng trăm gốc ô-liu phải là nội dung chấp tác đặc biệt của thiền sinh bên cạnh giá trị thực tiễn của một nguồn hoa lợi.

Còn nữa, những khóm cỏ fountain bên hàng giậu phất phơ trong gió là hình ảnh của thứ cỏ bồng không tự hào về sự xem thường phiêu bạt mà ở việc thoát ra được mọi ràng buộc ngoại trừ thực tại mà nó có mặt.

Cũng thế, mấy ngàn Vacaville cũng không vì giao lộ Pleasants Valley - Private Road định vị thửa đất này mà dừng việc bồng bềnh khắp ngả.



Trong một phác thảo cho tương lai Trung tâm do chính tay Thầy tạo, những xây dựng cần thiết cho sinh hoạt của Trung tâm, ngoại trừ ngôi Phật điện dự trù đặt nơi chính diện khu đất, đều là sự nơi rộng và sửa sang kiến trúc có sẵn trong đó có công trình dùng làm thiền đường sau này được xây cất cách đây 50 năm.

Khoảng thiên nhiên ở Vacaville có gân như đầy đủ yếu tố của một trợ duyên giúp người tiến gần với con đường nhận thức mà người tìm đến.

Sớm nay màu vàng quen thuộc của daisy, thứ hoa hiếm hoi nở vào mùa đông, bắt gặp bên bờ chiếc ao hoang phế. Sự có mặt đột ngột của sắc hoa giữa một vùng còn chịu cái lạnh của tiết đông gợi lại ấn tượng nơi người như khi bắt gặp chiếc hoa mộc lan bên khung cửa sổ của tu viện Kim Sơn vào một buổi sáng năm nào. Sự có mặt của ta làm nên hiện tại và hạnh phúc là tìm kiếm và thực hiện được cách sống an lạc ngay trong hiện tại. Hiện pháp lạc trú, ý nghĩa và mục đích một hướng đi của quan niệm nhập thế, được chấp nhận như nội dung cuộc hành trình tiến đến an lạc trong hiện thế bằng nỗ lực làm vô hiệu sự manh động của tâm.

Dưới cái nhìn như thế, hạnh phúc được nhận chân, và quan trọng không kém là việc mưu cầu hạnh phúc, theo nghĩa đích thực, cần được thực hiện ngay trong hiện tại như lời kinh khai thị “Mọi đau phiền cởi bỏ. Đời này và đời sau.”

Trong cái nhìn chung, tác động của những nỗ lực trong việc tu học như trên có thể làm lan tỏa ảnh hưởng tốt trong địa phương, trong đó có việc phổ biến, khuyến khích tinh thần và nếp sống từ bi, an lạc đến cộng đồng bản xứ. Đây mới là đóng góp đáng kể tuy thầm lặng về mặt văn hóa xã hội cho nhân quần bên cạnh giá trị đặc thù của một đức tin được hành xử.

Trong một bản đồ quen thuộc của vị Tăng trưởng, Phổ Từ được đặt trong một vị thế quy chiếu với những địa điểm được xem là giềng mối, đạo mạch trong vùng là Kim Quang, Đức

Viên. Chốn dự trù làm nơi quy tập cho một công hiến cho tâm linh tại Vacaville cũng có được một tọa độ tương ứng với mấy tăng thân lân cận: Davis Sangha, Light Heart Sangha trong khoảng từ 15 đến 30 phút lái xe, và xa hơn, với hội Từ Bi Quan Thế Âm ở vùng Sacramento. Như thế, khoảng cách không gian được dự trù lấp bằng hay thâu ngắn lại bằng quan hệ hỗ tương và hợp tác.

Trong ý nghĩa tự thân, sự có mặt của cơ sở học và hành thiền tại Vacaville không chỉ là biểu hiện sự phát triển của một hướng đi về cõi tâm linh mà là tiếp tục con đường được vạch ra từ ngót 50 năm trước tại quê nhà nhưng không có cơ duyên và hoàn cảnh để phát triển đúng mức. Bấy giờ, tác động nghiệt ngã của thời thế đã khiến con người mất dần kiên nhẫn và tỏ ra thực tiễn khi tìm đến tôn giáo như phương cách an úy, làm lảng dịu tâm hồn hoặc là lâm thời quên lãng, lánh xa thực tại.

Nắng lên tại Vacaville báo hiệu dự án của một ước vọng cho tâm linh đã có những bước đi tới. Những người cùng chú trọng đến việc tìm kiếm và xây dựng đời sống tâm linh cho bản thân sẽ cảm thấy chuyến đi đến nơi quy tập sinh hoạt này có ý nghĩa của việc trở về. Trở về như thể họ đã từ đó chọn làm khởi điểm lên đường.

*cuối tháng 3.2012*

Tra à Mañh Toaø



Về đi thoát cõi u mê  
Ba ngàn thế giới bốn bề tịch liêu  
Về đi nương ngọn thủy triều  
Buồm căng gió lộng phiêu diêu nhẹ nhàng  
Về đi dâng đóa sen vàng  
Cúng đường Tam bảo, bình an muôn loài.

## Để Kết Một Đài Sen

Lạy Tam Bảo con dâng lời sám nguyện  
Bởi trung ngôn nên nghịch nhĩ bao người  
Có buồn chăng, không, chỉ lặng im cười  
Và tự nhủ kiêm trì lòng trinh bạch.  
  
Vẫn ngẩng mặt nguyện làm người con Phật  
Không dối lừa, lắt léo với đồng môn  
Nên chào thua những kẻ bán linh hồn  
Để thanh thản với niềm vui tự tại  
Để được tự do chia nổi đau đồng loại  
Để yên lành khuya sớm nguyện công phu  
Xuống hồng danh phủ phục đắng chí tôn  
Trì Thủy sám xin tiêu tan khẩu nghiệp.  
  
Ngộ Đạt quốc sư vẫn còn oan kiết  
Mụn mặt người Triệu Thố bám vào chân  
Song Ca nhã Ca đã kíp đến gần  
Nước tam muội rửa tan niềm oan nghiệt  
Đường Ý tôn minh quân yêu kẻ trí  
Bửu tọa trầm hương dâng tặng Tri Huyền  
Chốn triều đình không có kẻ chuyên quyền

Nước thịnh trị với tôi hiền chúa thánh  
Nền Đạo pháp ba ngôi con quy kính  
Nguyện hành trì Năm hạnh đến tàn hoi  
Biểu tượng liên hoa gìn giữ trọn đời  
Tim thiện hữu dấu ban ngày thấp đuốc.  
Cơm có canh, tu hành nên có bạn  
Đừng nhìn nhau bằng đố kỵ hờn ghen  
Đạo khác Đời ở chỗ chẳng bon chen  
Xem danh vị là bọt bèo mây khói  
Trọng lợi tha xin đừng vì lợi kỷ  
Sống vì người đẹp tuyệt hơn vì ta  
Mở rộng lòng thân ái với gần xa  
Bởi lẽ đạo không hề phân quốc độ  
Vì tình đạo là đồng cam cộng khổ  
Là nắm tay để kết một đài sen  
Là thương yêu không phân biệt sang hèn  
Là đoàn kết không biên cương lãnh địa  
Bi Trí Dũng phượng châm còn muôn thuở  
Học phải hành: xin hãy nhớ đừng quên.

Ninh Giang Thu Cúc



# CHÙA PHỔ - TỬ

Compassion Meditation Center

17327 Meekland Avenue, Hayward, CA 94541-1308  
Tel (510) 481-1577 • Fax (510) 481-5202 • E-mail: thichtuluc@yahoo.com

Hayward, ngày 1 tháng 4 năm 2012

## DỰ ÁN THÀNH LẬP TRUNG TÂM TU HỌC PHỔ-TRÍ

**S**au mấy năm tìm kiếm, vừa rồi chúng tôi đã tìm được lô đất rộng 5 mẫu, có căn nhà 3 phòng ngủ ở thành phố Vacaville, cách chùa Phổ-Tử khoảng 1 giờ lái xe. Chủ nhà muốn bán với giá \$380,000 Mỹ kim. Nhận thấy, nơi này có thể đáp ứng các nhu cầu tu học và nuôi dưỡng đời sống tâm linh của chúng ta dưới đây:

- *Làm nơi tĩnh dưỡng cho Tăng Ni sau những tháng ngày làm việc ở Chùa.*
- *Tạo cơ hội cho quý Phật tử và Huynh trưởng GĐPT, cá nhân hay gia đình, muốn gần gũi thiên nhiên, có dịp nghỉ ngơi vào ngày cuối tuần.*
- *Có nơi chốn để thực tập thiền quán nghiêm túc hơn cho các Tăng thân (Việt và Mỹ) trong vùng.*
- *Giới thiệu tinh thần cũng như nếp sống Từ Bi và An Vui của đạo Phật đến với cộng đồng người bản xứ.*



Với thư này, trong tinh thần phụng sự Phật pháp, chúng tôi trân trọng kêu gọi Quý Vị và Bạn hữu ủng hộ dự án thành lập Trung tâm Tu học Phổ-Trí, theo các phương cách dưới đây:

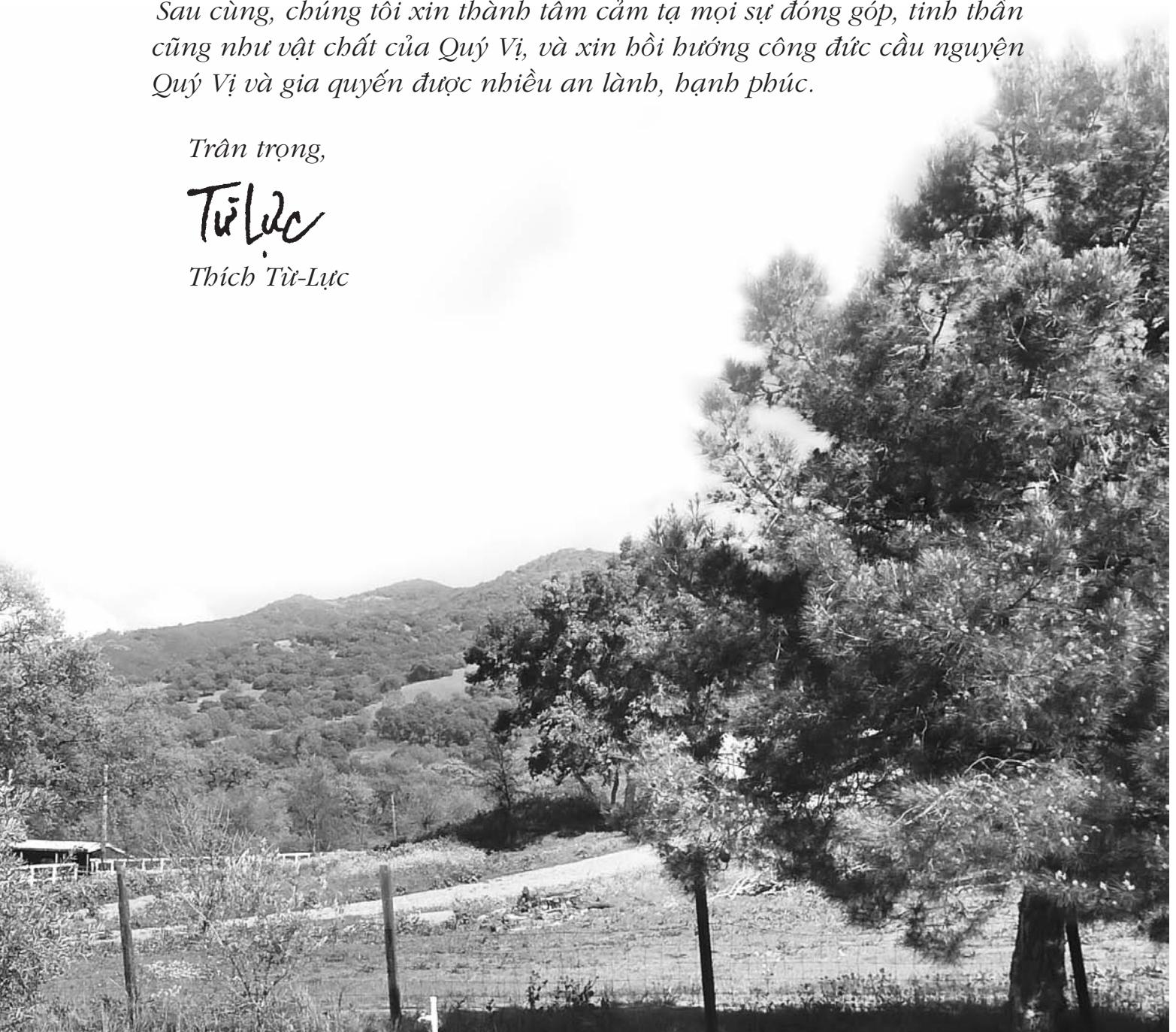
- Tùy tâm cúng dường tịnh tài, chi phiếu xin đè: Chùa Phổ Từ (Compassion Meditation Center), và số tax ID là 94-3342636. Mọi đóng góp tiền bạc đều được khấu trừ miễn thuế theo luật định.
- Cho chùa Phổ Từ mượn một số tiền trong vòng 5 năm, không lấy lời.

Sau cùng, chúng tôi xin thành tâm cảm tạ mọi sự đóng góp, tinh thần cũng như vật chất của Quý Vị, và xin hồi hướng công đức cầu nguyện Quý Vị và gia quyến được nhiều an lành, hạnh phúc.

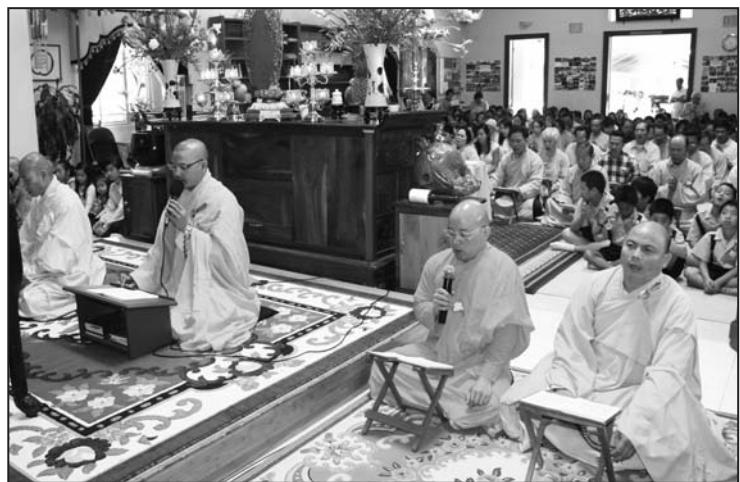
Trân trọng,

Tù Lực

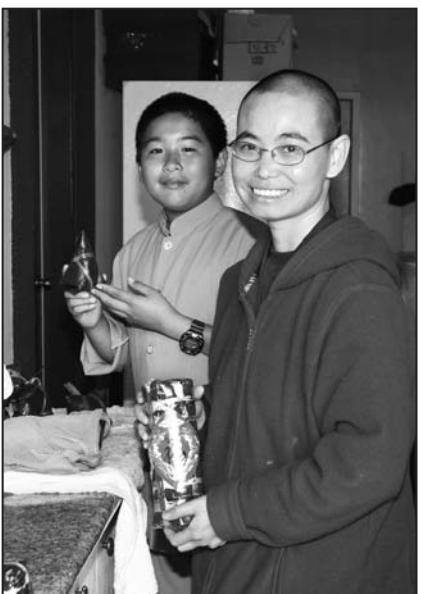
Thích Tù-Lực



HÌNH ẢNH  
*Sinh Hoạt* tại CHÙA PHỔ-TỪ









*Ngày*  
**PHÁP HỘI QUÁN ÂM**  
*tại*  
**CHÙA PHỐ-TƯ**

11 tháng 3 năm 2012

Lễ Hội Quan Âm đã trở thành truyền thống thiêng liêng được tổ chức hàng năm tại các Chùa. Một ngày Chủ Nhật nắng ấm, 11 tháng 3, 2012, Chùa Phổ Từ tổ chức ngày Pháp Hội Quan Âm. Phật tử đã quy tụ tự giác, tự nguyện của những tấm lòng con Phật xa gần đến dự lễ thật là đông đảo, như chúng ta đã biết danh hiệu Quán Thế Âm tượng trưng cho ánh sáng trí tuệ trong suốt, là lòng từ bi rộng lớn, là diệu hạnh lắng nghe và cứu khổ muôn loài. Vì bi nguyện độ sanh, ngài thường có mặt giữa đời qua 32 ứng thân và sử dụng vi diệu 19 cách thuyết pháp khác nhau để khai ngộ cho nhiều hoàn cảnh khác biệt của chúng sanh.

Trước giờ hành lễ, trong chánh điện ánh sáng chan hòa, những cành bông tươi thơm ngát và nở rộ như đang chào đón ngài Quán Thế Âm. Phật tử đã tề tựu đông đủ, một chiếc bàn nhỏ được đặt trước bàn thờ Phật, trên đó có vài chục chai nước có đề chữ “CAM LỒ TỊNH THỦY”, và một khay nhỏ chứa đựng những lời viết cầu nguyện của Phật tử, ý tưởng của sự việc này là sự tin tưởng ngài là người an ủi vô hạn cho những tâm hồn đau

khổ ở mọi nơi, ngài có đôi tai nghe được những lời thốn thức, ngài còn có đôi mắt ân cần thương xót cúi xuống trần gian trên những vết thương của nhân loại. Và sau khi lễ xong, những chai nước này coi như đã được ngài chuyển hóa thành nước cam lồ, rồi sẽ được phân phát cho những ai cần thiết, và những lời cầu nguyện sẽ được đốt đi.

Đúng 10 giờ sáng, Thượng Tọa trụ trì cùng với tăng ni của bốn tự bát đầu làm lễ. Trước hết là lạy 108 lạy Quan Thế Âm, thầy xuống những danh hiệu xong thì Phật tử niệm Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát và lạy xuống, mỗi tiếng niệm đều thành khẩn, thiết tha của những tâm hồn Phật tử, mong được sự chiêu cảm ân sâu vô lượng của Mẹ hiền Quan Thế Âm trong mỗi gối quì, mỗi úp mặt trong bàn tay. Trên cao, Mẹ Hiền từ bi nhìn xuống, rõ từng giọt cam lồ vào những tiếng kêu xin, hầu mong ngài hãy dập tắt những sầu khổ, bệnh tật của nhân gian.

Bữa cơm trưa thân mật, đầy đạo tình được sắp đặt tại trai đường, trước khi cùng nâng chén, Phật tử được nhắc nhở ăn cơm trong chánh niệm, nghĩa là ăn trong im lặng, để



tiếp xúc sâu sắc với thức ăn, quán chiếu đến sự khó nhọc của người trồng tảo, người nấu nướng, cảm nhận được hạnh phúc mà ta đang thọ dụng, với những món ăn rất ngon của Phật tử cúng dường, xin cảm ơn tất cả những bàn tay và tấm lòng của tất cả mọi người kể cả các Sư Cô và phụ huynh trong Gia Đình Phật Tử Chánh Hòa.

Khoảng 3 giờ chiều, Phật tử trở lại chánh điện để cùng nhau trì tụng 21 biến Chú Đại Bi, bên cạnh chỗ ngồi của mỗi Phật tử đã để sẵn một khay nhỏ, có một ngọn nến và một ly nước, hàng Phật tử thành tâm gói ghém

những tâm nguyện của mình vào ly nước, sau khi hoàn tất trì tụng thì Phật tử uống ly nước đó.

Sau khi trì chú Đại Bi xong, thầy ban cho Phật tử một bài pháp có tựa đề là “CAM LỒ TỊNH THỦY, CHUYỂN HÓA KHỔ ĐAU”. Trong cuộc sống của chúng ta, nếu chúng ta trì tụng, tu tập theo Quán Thế Âm, đó sẽ là chìa khóa để khai mở cánh cửa tình thương trong lòng người, và nhờ đó sẽ đem lại sự cảm thông cho chính mình và những người thân. Sự chuyển hóa tâm thức, suy tư và lối sống sẽ được chuyển từ “VỊ NGÃ LÊN VỊ THA”, nếu chúng ta theo đúng giá trị tâm linh mà tín ngưỡng ngài Quán Thế Âm thì chắc chắn rằng chúng ta sẽ được những giọt nước cam lồ của ngài, và chúng ta sẽ có những sự an vui. Sau cùng Thầy đốt những lời cầu nguyện, và những chai nước cam lồ được chuyển đến cho những ai cần thiết.

*Quán Âm Bồ Tát thật tuyệt vời  
Ngàn tay cứu độ hiện ngàn nơi  
Không đâu cầu thỉnh mà không ứng  
Biển khổ thuyền dong cứu độ đời*

Các bạn ơi! Chúng ta hãy cùng nhau tán thán hạnh nguyện của ngài Quán Thế Âm và cùng nhau hát bài “Mẹ Hiền Quán Thế Âm” để ngài lắng lòng nghe sự thốn thức và vui mừng của đàn con đã quay về với mẹ tại đạo tràng Chùa Phổ Từ trong ngày Pháp Hội Quán Âm hôm nay và mãi mãi.

**NAM MÔ ĐẠI TỪ ĐẠI BI TÂM THỊNH  
CỨU KHỔ CỨU NẠN LINH CẨM ỨNG  
QUAN THẾ ÂM BỒ TÁT**

*Tường thuật: Quảng Tâm*

# WISDOM DHARMA CENTER



## A Place for Mindfulness, Meditation and Retreat

Dear City and County Officials,  
Neighbors and Friends,

We are from Compassion Meditation Center, a non-profit religious organization in Hayward, Alameda County. We have been practicing Buddhism in the Bay Area for the last 20 years. Due to the demand of our members and friends who live in close proximity of this area, we would like to ask for a use permit to establish a Retreat Center in Solano County, mainly, for practicing of mindfulness, meditation and short retreats.

Our community consists of Buddhist monks and friends, Vietnamese and American, who are vegetarian and consume no alcohol in our daily life.

**PURPOSES:** The following are our main objectives:

- *To practice mindfulness in our daily life with a peaceful environment.*
- *To have mutual respect and care for other people in the community as a way of living.*

**ACTIVITIES:**

- *For our mind, we believe that meditation courses are very helpful for everyone to have peace and happiness.*
- *For our body, Tai Chi, exercises such as walking, mindful working are tools to help us being healthy and reduce stress.*

\* Daily:

Three people as permanent live-in to take care of the property and practice meditation as followed: sitting meditation sessions, morning, 6AM, evening, 6PM and walking meditation. We prefer to maintain a quiet environment and certainly there is no activities after dark.

\* Weekly:

On Sunday: 10 people, from 10am to 3pm.

Occasionally, there is retreat on the weekend for about 30 people .

From our hearts, we strongly believe that the practice of mindfulness and lovingkindness at this retreat center will bring a lot of spiritual benefits to the community. We sincerely appreciate for your comment and support.

Please contact Rev. Long (Thich Tu-Luc) at (510) 481-1577 or e-mail: thichtuluc@yahoo.com.



# CHÙA PHỐ - TỪ

## Compassion Meditation Center

17327 Meekland Avenue, Hayward, CA 94541-1308  
Tel (510) 481-1577 • Fax (510) 481-5202 • E-mail: thichtuluc@yahoo.com

April 18<sup>th</sup>, 2012

### PROPOSAL FOR THE ESTABLISHMENT OF WISDOM DHARMA CENTER IN VACAVILLE, NORTHERN CALIFORNIA

Dear Friends,

After a few years of searching, we have found a property of five acres in Vacaville with a house of 3 bedrooms. The owner agreed to sell at the price of \$380,000. It is an hour drive from the Compassion Meditation Center. We see that this place could meet our spiritual needs as following:

- Provide a resting place for monastics to retreat and rejuvenate after months of serving.
- Provide an opportunity for Buddhist lays and Buddhist Youth members (personal or family) who want to be with nature and for weekend retreats.
- Provide a place for Vietnamese and American Buddhist Sanghas to have deeper practice in mindful living.
- Introduce the motto of compassionate and joyful living to the local community.

Through this letter, we ask you to support this construction of Wisdom Dharma Center with the following methods:

- Monetary donation, check payable to Compassion Meditation Center, tax exempt ID 94-3342636.
- Lending money to the temple within 5 years without interest.

We sincerely grateful for your support in words of encouragement, prayers, and monetary donation. We will present you with the progression of the mission in the next newsletter "Huong Phat." We would like to dedicate this merit to you and your family with much happiness and peace.

Respectfully,

Ven. Thích Từ Lực



# How I Came to Buddhism

Veneration to the Exalted One, the Homage Worthy, the Perfectly Self-Enlightened

In this world there are many different religions, and there are many people whose faiths and beliefs vary according to each individual's situation and preferences. However, at the core, each religion always teaches its followers to do Good and avoid Evil, and guides them on path of righteousness in the everyday life, in order to bring peace to themselves and to all around them.

Personally, to be frank, before embracing Buddhism I rarely set foot in the temple. To put it more precisely, I liked hanging out with friends rather than going to the temple. And if I did go to the temple, it was only to bow the Buddha, without knowing anything about his noble teachings, without understanding what Vipassanā (insight meditation) and Samatha (concentration meditation) were, and without a clue about Satipaṭṭhāna Sutta (The Four Foundations of Mindfulness), Maṅgala Sutta (Discourse on Blessings), Mettā Sutta (Discourse on Loving-kindness), etc. let alone being a model Buddhist having taken the Three Refuges in the Triple Gem and following the Five Precepts. I think that, perhaps during that time I had been clouded by ignorance? In other words, I could not comprehend the brilliance and mysticism of dhamma that the Buddha had left for us long ago.

Then, as fate would have it, the opportunity came to me at the funeral of my Grandmother, someone whom I dearly loved since I was a child. Within this loss was a blessing in disguise. I had a chance to meet the Venerable Thich Tu Luc, the abbot of the Compassion Meditation Center in Hayward, and the Reverend Dr. Giac Hanh, two great teachers who have helped guide me to the way of the right dhamma. I feel very happy and content going on this path. Therefore, I am very much grateful to them.

I feel that only after following this path that I have begun to understand that Buddhism is truly infinite and mystical. The more I learn the more I appreciate its noble values. It helps the practitioners wean away from greed,

anger, ignorance, pride, doubt, and wrong view and towards loving-kindness, compassion, altruistic joy and equanimity. I can sense these negative and positive feelings within myself every time I foster mindfulness. I find them easy to recognize, but it's difficult to deal with in the everyday life. I just hope to somehow overcome these negative feelings as much as possible, so that it will bring peace and well-being to myself every time they arise within.

I can feel loving-kindness, compassion, altruistic joy and equanimity in the way a father expresses his love for his children. For example, when my son was still in his mother's womb, I always wished that he be born healthy and without complication. That shows the loving-kindness within my heart. When my son was sick, I could feel his pain and wished that he would get well soon. I even wished I could take his place. That is the compassion in me. When my son does well in school, I feel very happy and proud, without feeling a bit of jealousy. That is my altruistic joy. When something unfortunate happened to my son, I still kept a balanced state of mind, and accepted that it was kamma from the past. It is my equanimity. And so I wish I can apply loving-kindness, compassion, altruistic joy and equanimity towards everyone and everything around me in order to make this world a better place.

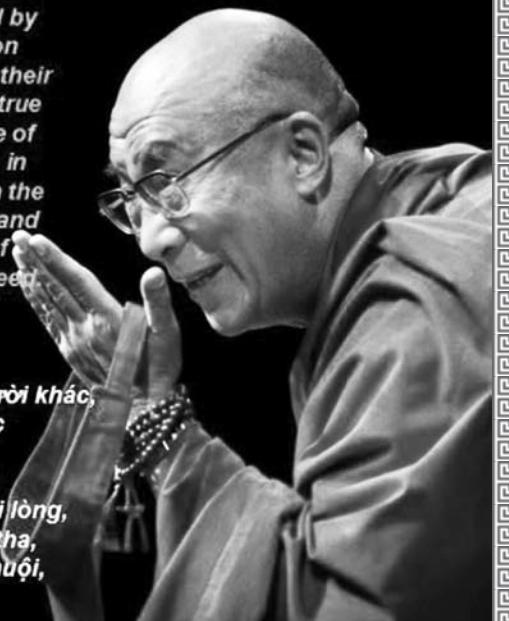
I was in the early stages of learning and practicing Buddhist teachings when I heard that the Compassion Meditation Center was about to offer a two-day vipassanā mediation class guided by the Rev. Giac Hanh. I decided to sign up for it. At the beginning I felt worried because I was not sure if I could complete the full two-day session without giving up half way through, because so far I did not know much about vipassanā meditation. But then, things started to fall into place, and I completed the two days of meditation, and I've gained a better understanding about the operation of matter and mind. After that, with the encouragement and guidance of the Rev. Giac Hanh, I have tried to practice a few hours every day. I've finally been able to enjoy the peace and mindfulness that vipassanā

meditation methods bring. And I've recognized that meditation is a very noble and priceless gift, that it is the intellectual sword that cuts off all the negativity that is afflicted upon us. Why so? Because it helps us get rid of greed, anger, ignorance, pride, doubt, and wrong view, and we can achieve the liberation from the cycle of birth and rebirth if we put our mind to insight meditation. To put it more simply, in our daily lives, we are constantly faced with a lot of ups and downs such as happiness/sadness, gain/loss, win/lose, fame/shame, etc. but it is through vipassanā meditation that the vicissitudes can be purified by the mindfulness method, so they gradually become absent in our mind. Therefore, vipassanā meditation is no different from a magical pill to treat and purify our mind and helps us be at peace.

In summary, Buddhism and insight meditation help us a lot in our daily lives, because when we understand its dhamma and practice every day, our minds are always fresh and joyful. No matter what position people hold in society, they can never escape the law of causality and impermanence. If we don't understand dhamma and don't practice vipassanā meditation, whenever anicca (impermanence) and unfortunate consequences happen to us, we will feel sorrow and helplessness like a boat without someone to steer it. Indeed, Buddhism and insight meditation help us a lot in life. Therefore, I sincerely call on everyone to set aside a bit of time everyday to explore meditation and enjoy the benefits that it brings.

*I believe all suffering is caused by ignorance. People inflict pain on others in the selfish pursuit of their happiness or satisfaction. Yet true happiness comes from a sense of peace and contentment, which in turn must be achieved through the cultivation of altruism, of love and compassion, and elimination of ignorance, selfishness, and greed.*

*Tôi tin rằng mọi khổ đau  
đều sinh ra từ ngu muội.  
Người ta gây đau đớn cho người khác,  
khi ích kỷ theo đuổi hạnh phúc  
hay thỏa mãn riêng mình.  
Tuy nhiên, hạnh phúc thật sự  
đến từ cảm giác an bình và hài lòng,  
tạo ra bởi nuôi dưỡng lòng vị tha,  
tình yêu, từ tâm, xoa bờ ngu muội,  
ích kỷ, và tham lam.*



"The wise ones, constantly cultivating Tranquillity and Insight Development Practice, being ever mindful and steadfastly striving, realize Nibbana: Nibbana, which is free from the bonds of yoga; Nibbana, the Incomparable!"

The Dhammapada – Heedfulness Chapter, Vs. 23.

I would like to dedicate this merit to all sentient beings!

Phu Trinh





### **Dear Teachers, Dear Sangha and Dear Friends**

The Wake Up Movement would like to offer some words and pictures for the Hayward Compassion Meditation Center's Newsletter. The Wake Up Movement started on the initiative on our Teacher, Thay of Plum Village about 5 years ago. Wake Up started in order to offer young adults (17-35 yrs old) a direction and practice to live a happy, healthy and compassionate life. As students of Thay we have the aspiration to continue to make the teachings and practices of the Buddha appropriate for our time. We also want to find skillful ways of reaching young adults in society. The core of what we want to offer and what the young people are encouraged to continue is the practice of mindfulness in their everyday life, meditation and community building. At the base of the Wake Up Movement lays the Five

Mindfulness Trainings, a adaptation and revision of the Five Precepts. The Five Trainings are named: Reverence for Life, True Happiness, True Love, Loving Speech and Deep Listening, and Nourishment and Healing (*you can find the complete text on the Deer Park Monastery website: [www.deerparkmonastery.org](http://www.deerparkmonastery.org)*). We talk about the Five Mindfulness Trainings as a Buddhist contribution to a Global Ethic, but most of the young people that practices with Wake Up do not consider themselves Buddhist. The Wake Up Movement is spreading in Asia, especially Thailand and Indonesia; in Europe, esp. the Netherlands, the UK and Italy; in the US with Wake Up Groups in Boston, Philadelphia, Washington DC, Austin, San Diego, LA and the Bay Area. The Wake Up Movement is made up of young Buddhist and non-Buddhist for a healthy and compassionate society.



Walking Meditation at UC Berkeley



Teenager in sitting meditation



Sitting is Peace: Union Sq, SF

#### Here are some lines from the Wake Up Mission Statement:

*Wake Up is a community of young Dharma practitioners who want to help their society - a society overloaded with intolerance, discrimination, craving, anger and despair.*

*Let us get together and form a Wake Up group in our own town. Our collective practice will surely bring transformation and healing to individuals and society.*

*The spirit of the Dharma is very close to the spirit of science; both help us cultivate an open and non-discriminating mind.*

*The practice of maitri, of loving kindness, the practice of sisterhood and brotherhood, is at the foundation of the Dharma.*

Last year the first Wake Up Tour was organized in England. A group of 7 monastics (all young adults and most of them already Dharma Teachers) lead mindfulness workshops at universities. Last fall the first Wake Up Tour took place in the US in the North East of this vast land. Over a period of two weeks and group of 11 monastics and 7 lay friends offered the teaching and practice of mindfulness in major universities, high-schools, detention center and offered meditation events in our cities. Just recently the first Wake Up Tour reached California and Hayward Temple. From March 30 – April 16 a group of 10 young adults in our 20s and 30s: 3 monks and 3 nuns, 2 lay men and 2 lay women all long term practitioners toured from San Diego, via LA and Merced up to the Bay Area.

Last fall before going on the Tour in the North East Thay our teacher gave us the following guidance. When you travel and practice: Go as a River, support and take refuge in each other. Your individual and collective happiness and peace is what you have to offer. Thay encourage us to see each other as the fingers of one hand, all different with special capacities and features, all necessary for the hand to function. For the event in our cities Thay shared that there is no walking for peace, walking is peace and in the same way, there is no sitting for peace, sitting is peace. We have tried to put this guidance into practice as we drove, washed dishes, organized the events, lived together and played together.

When we started the tour in California, Thay and the Sangha of Plum Village was in London and on March 31 Thay sat at Trafalgar Square and our Wake Up California team sat with a group of friends in downtown San Diego. During this tour we have received much support from friends along the path. Whether they are themselves in the age range of Wake Up (17-35 yrs old) or older they see and support the need to offer another way of being for young people in our society today. *A way of life that:*

- *help us recognize the wonders of life in the present moment,*
- *that allow us to be able to be happy and peaceful with the conditions we already have,*
- *that help us let go of chasing after objects of our craving,*
- *that offer us concrete tools (like belly breathing and walking meditation) to take care of stress and strong emotions,*
- *that make it possible to see each other as brothers and sisters in a family.*



*Morning at FreeLA Highschool*



*Day at Stanford University*



*Hayward Temple: We inter-are*

During the tour we both monastic and lay members took turn to offer the practice of stopping to come back to our breathing, guided sitting meditation, walking meditation outside in nature, deep relaxation – laying down, sending love and care to the different part of our bodies, eating meditation in silence, mindful movements, singing, and sharing together in small groups etc. There were three main themes in this tour as we offered days and evenings of mindfulness and 7 universities; offered evenings of practice at 4 other Dharma practice centers (including an evening for Buddhist Youth at Hayward Temple); offered 6 occasions for people to come together to practice sitting and walking meditation in our cities. We also visited with youth organizers at a high-school in LA working with youth from a underprivileged community and offered breathing and smiling meditation practices at a detention center in LA for around 40 teen girls.

The words to one of the songs we sang at every event goes:

*We're all moving, on a journey to nowhere.  
Taking it easy, Taking it slow.  
No more worries, No need to hurry.  
Nothing to carry, Let it all go.*

One of the fruits from the tour is that there are local Wake Up groups starting and continuing in San Diego, LA, Merced, South Bay, San Francisco and East Bay. For more information about the Wake Up movement in the US, please visit our website: [us.wkup.org](http://us.wkup.org).

The international Wake Up website is: [wkup.org](http://wkup.org).

During our time at Hayward Temple we also had some wonderful conversations with young adults, leaders within Buddhist Youth. We could feel their love and care for the younger ones. We could also feel their aspiration to continue to adjust and develop what is offered in their groups, so that the young ones will continue to be part of the Buddhist Youth group. We feel very clearly that we are continuing the work of our Teacher Thay in Plum Village, who since he was a novice monk in 1940s have made effort to revive and renew the teaching and practices of Buddhism to inspire and speak to the youth of today.

This morning when the group of 10 touring friends came together at Deer Park Monastery, Escondido, CA, to have tea and share our experiences from the past 16 days, we were very happy to be together, to laugh, to share and listen to each other as brothers and sisters in a family. We reminded ourselves of how lucky we are to have found a path of practice and a community to learn and grow with. We also shared about how happy and grateful we feel for the support of Thay Tu Luc and the Hayward Temple during our stay in the Bay Area.

*In Joy and Gratitude - for the Wake Up Touring Group – Brother Phap Ho (Brother Protection)*



# LỊCH TRÌNH SINH HOẠT TRONG NĂM 2012

## TẠI CHÙA PHỐ-TÙ

### **Tháng 1**

- Chủ Nhật, 1-1-2012 : Lễ Cầu Nguyên Đầu Năm 2012  
 Thứ Hai, 23-1-2012 : **Tết Nhâm Thìn**  
*(có chương trình riêng)*

### **Tháng 2**

- Chủ Nhật, 5-2-2012 : Lễ Thượng Nguyên  
*(có chương trình riêng)*  
 Chủ Nhật, 19-2-2012 : Ngày Tu Học  
 Của GĐPT Chánh Tâm

### **Tháng 3**

- Chủ Nhật, 11-3-2012 : **Pháp Hội Quan Âm**  
*(có chương trình riêng)*  
 Chủ Nhật, 25-3-2012 : Ngày Tu Học  
 Của GĐPT Chánh Đức

### **Tháng 4**

- Chủ Nhật, 1-4-2012 : Ngày Tu Học Của Đạo Tràng

### **Tháng 5**

- Chủ Nhật, 6-5-2012 : **Lễ Phật Đản**  
*(có chương trình riêng)*  
 Chủ Nhật, 20-5-2012 : Ngày Tu Học Của Đạo Tràng

### **Tháng 6**

- Chủ Nhật, 3-6-2012 : Ngày Tu Học Của Đạo Tràng  
 Chủ Nhật, 10-6-2012 : Ngày Tu Học  
 Của GĐPT Chánh Hòa

### **Tháng 7**

- Từ Chủ Nhật, 1-7-2012 đến Thứ Năm, 5-7-2012  
**: Khóa Tu Học Mùa Hè 2012**

- Từ Thứ Sáu, 6-7-2012 đến Thứ Sáu, 20-7-2012  
**: Khóa An Cự  
 Tu Học Của Tăng Ni**

- Chủ Nhật, 29-7-2012 : Chu Niên GĐPT Chánh Hòa

### **Tháng 8**

- Chủ Nhật, 5-8-2012 : **Pháp Hội Quan Âm**  
*(có chương trình riêng)*  
 Chủ Nhật, 19-8-2012 : Chu Niên GĐPT Chánh Tâm  
 Chủ Nhật, 26-8-2012 : **Lễ Vu Lan**  
*(có chương trình riêng)*

### **Tháng 9**

- Chủ Nhật, 16-9-2012 : Ngày Tu Học Của Đạo Tràng  
 Chủ Nhật, 30-9-2012 : **Tết Trung Thu**  
*(có chương trình riêng)*

### **Tháng 10**

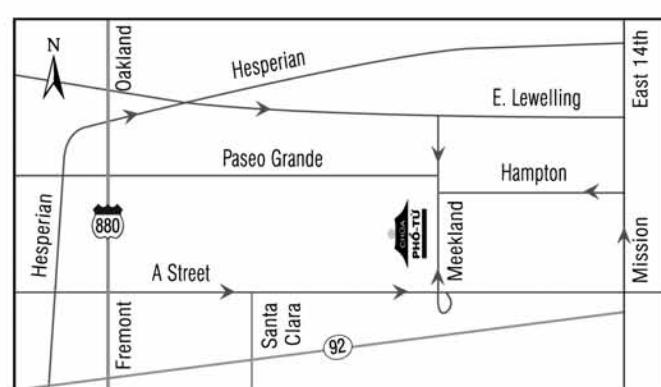
- Chủ Nhật, 7-10-2012 : Ngày Tu Học Của Đạo Tràng

### **Tháng 11**

- Chủ Nhật, 4-11-2012 : **Pháp Hội Quan Âm**  
*(có chương trình riêng)*  
 Chủ Nhật, 11-11-2012: Chu Niên GĐPT Chánh Đức

### **Tháng 12**

- Chủ Nhật, 2-12-2012 : Ngày Tu Học Của Đạo Tràng  
 Chủ Nhật, 16-12-2012 : **Lễ Hiệp Kỵ**  
*(có chương trình riêng)*



Muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc chùa Phố Tù: 17327 Meekland Avenue, Hayward, CA 94541  
 ĐT: (510) 481-1577 • [www.chuaphotu.org](http://www.chuaphotu.org)

# Phiếu Ủng Hộ

Tôi tên là: \_\_\_\_\_  
NAME \_\_\_\_\_

Địa chỉ: \_\_\_\_\_  
ADDRESS \_\_\_\_\_

Điện thoại: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

phát tâm đóng góp tịnh tài trong dự án thành lập Trung Tâm Tu Học Phổ-Trí, theo cách thức dưới đây:

- Cúng dường: \$ \_\_\_\_\_ Mỹ kim.  
DONATION
- Cho mượn: \$ \_\_\_\_\_ trong vòng 5 năm không lấy lời.  
LOAN WITHOUT INTEREST

Xin ủng hộ các Phật sự dưới đây:

- Cúng dường \$ \_\_\_\_\_ để thỉnh tượng Phật, Bồ Tát.
- Cúng dường \$ \_\_\_\_\_ để hộ trì Tam Bảo.
- Cúng dường \$ \_\_\_\_\_ để nuôi dưỡng Xuất gia.
- Cúng dường \$ \_\_\_\_\_ để ấn hành kinh sách.

Mọi sự đóng góp đều được khấu trừ miễn thuế theo luật định. Số Tax ID của chùa Phổ-Tử  
(Compassion Meditation Center) là: 94-3342636.

Chi phiếu xin gửi về:

**Chùa Phổ-Tử**  
17327 Meekland Avenue, Hayward, CA 94541

## CHÙA PHỔ-TỬ Compassion Meditation Center

17327 Meekland Avenue  
Hayward, CA 94541-1308  
Tel: (510) 481-1577  
[www.compassiontemple.org](http://www.compassiontemple.org)

NONPROFIT ORG  
U.S. POSTAGE

**PAID**

HAYWARD, CA  
PERMIT NO. 525

