



Bản Tin Hướng Phật

SỐ 25 Văn Hóa Phật Giáo & Thông Tin Phật Sự Của
4/2013 Chùa Phổ-Tử & Trung Tâm Tu Học Phổ-Trí

TRONG SỐ NÀY:

Thư Mời Phật Đản ...	1
Xây Dựng Tăng Thân	2
Tìm Gặp Vô Thường	4
Cái Giếng Bên Đường	6
Mở Mắt Nhắm Mắt (Thơ)	9
Dự Án Thành Lập TTH Phổ-Trí	10
Hình Ảnh Sinh Hoạt Chùa	12
Sống Hạnh Phúc - Chết Bình An	15
Restoring Mindfulness	18
Climate Change Crisis	20
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.net

Chủ Trương:

Chùa Phổ Tử

Biên Tập & Thực Hiện:

Thích Nguyên Tịnh
Thích Tánh Tuệ
Trần Mạnh Toàn
Quảng Tâm
Diệu Mỹ
Bruce Davis

Trình bày:

Focus Print & Copy



CHÙA PHỔ - TỬ

Compassion Meditation Center

17327 Meekland Avenue, Hayward, CA 94541-1308

Tel (510) 481-1577 • E-mail: thichtuluc@yahoo.com • www.chuaphotu.net

Hayward, ngày 10 tháng 4 năm 2013

Kính Mừng Phật Đản

Thưa Quý Vị,

Một lần nữa, mùa Phật Đản lại về trên thế gian, với mọi người con Phật, không phân chia giai cấp giàu, nghèo. Trong niềm hoan hỷ 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 19 tháng 5 năm 2013 (nhằm ngày 10-4 năm Quý Tỵ) tại chùa Phổ Tử, 17327 Meekland Avenue, Hayward, CA 94541.

Hơn bao giờ hết, với những khổ đau xảy ra trong cuộc sống hàng ngày, con người nhận biết rằng, ánh sáng Phật Pháp đã đến xã hội Tây phương với tinh thần Từ Bi, Trí Tuệ sáng suốt, đem lại niềm tin yêu thiết tha cho hàng triệu con người. Là người Việt, chúng ta đã thừa hưởng một nền văn hóa Phật giáo bao dung và khai phóng, hôm nay, lại có cơ hội giới thiệu, chia sẻ với người bạn xứ tinh thần cao quý này. Buổi lễ, ngoài phần tụng kinh cầu nguyện bằng tiếng Việt, còn có các mục khác bằng tiếng Anh để giới trẻ và người Mỹ có thể hiểu thêm về ý nghĩa trọng đại của ngày Đản Sanh.

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



CHÙA PHỔ - TỬ

Compassion Meditation Center

17327 Meekland Avenue, Hayward, CA 94541-1308

Tel (510) 481-1577 • E-mail: thichtuluc@yahoo.com • www.chuaphotu.net



Trao trao,

Tuluc

Thích Töölöö

Xây Dựng

TĂNG THÂN

(Tiếp Theo)



Lý Tưởng Của Người Tu

Tu chặng qua là học thương. Mỗi ngày thương nhiều hơn một chút là đã khá rồi. Không ai bắt buộc mình phải thương một cách toàn hảo ngay trong những bước đầu. Chúng ta biết rằng trong tâm ta có những kỳ thị, có hạt giống của sự đòi hỏi, có hạt giống của sự vướng mắc, ta không muốn sự chỉ thương người đó nhiều hơn thương ta, ta không muốn sự anh thương người đó nhiều hơn thương ta, ta không muốn thầy thương người đó nhiều hơn thương ta. Ta khổ là vì những tư tưởng đó. Ta đang đi tìm những cái mà ngoài đời thiên hạ đang đi tìm. ã đi tu, vậy mà ta vẫn đi tìm những cái mà người ngoài đời thường muốn. Ta phải đi tìm một cái gì cao cả hơn, không phải là những tiện nghi trong đời sống hàng ngày. Chúng ta đi tìm một lý tưởng, và chúng ta phải thực tập tình thương đó, tình thương không có biên giới, và chúng ta phải học từ sự anh của ta, từ sự chỉ của ta, tại vì họ đã đi trước ta mười năm, hai mươi năm rồi. Những người đó có thể đã thành công lớn, cũng có thể những người đó mới thành công ít thôi, nhưng bốn phận của ta là đi theo con đường đó. Tu tức là học thương, nhưng không thương theo kiểu kỳ thị, vướng mắc. Học thương theo đường hướng trái tim không có biên giới, ta học chấp nhận tất cả mọi người.

Có thể khi một sư chỉ, một sư anh hay một sư em nào đó ngồi bên ta, ta cảm thấy thoải mái, an lạc, hạnh phúc, vì vậy ta hay kiểm cách đến ngồi gần người đó. Như vậy ta không có cơ hội để chăm sóc những người anh, người chỉ, người em của ta đang cần đến ta. Nếu chúng ta chỉ muốn hưởng sự tươi mát, sự an lạc cạnh người ta thương, thì ta sẽ không có cơ hội để huấn luyện, để vun bón tình thương không biên giới của ta. Vì vậy ta phải thông minh hơn trong việc tu học. Tuy biết ngồi gần người mình thương thì có hạnh phúc, nhưng phải tập ngồi bên những người khác để học hiểu và tập thương. Nhờ vậy mình mới có thể đi đến

con đường thành tựu đạo nghiệp.

Khi cả "hai người thường ngồi bên nhau" đều thấy được như vậy, thì hai bên sẽ nâng đỡ lẫn nhau để cùng thực tập hiểu và thương. Nhà văn Antoine de Saint Exupéry, tác giả cuốn Le Petite Prince viết rằng: "Thương nhau không phải là ngồi đó nhìn nhau, mà phải cùng nhìn về một hướng". Tuy ngồi đó để hưởng sự có mặt của nhau, nhưng cả hai phải cùng nhìn về một hướng, tức là phải tập thương, và làm cho đối tượng tình thương của mình càng ngày càng lớn thêm. Nếu cùng hiểu như vậy thì hai người có thể nâng đỡ cho nhau, vì vậy hạnh phúc của ta trở thành một động lực giúp chúng ta đi tới. Chúng ta không cần ngồi cạnh nhau 24 giờ một ngày, tại vì chúng ta biết làm như vậy thì chúng ta không đi tới được. Vì vậy cả hai người đều phải cẩn dặn nhau rằng mình phải cùng đi tới. Sự anh làm chuyện của sự anh, sự em làm chuyện của sự em, chúng ta cùng phải đi tới trên con đường mở rộng trái tim. Hai chị em cũng vậy, hai chị em cũng có thể hưởng được sự ngọt ngào của nhau, nhưng hai chị em phải nhắc nhau rằng chị em mình không cần phải ngồi bên nhau 24 giờ mỗi ngày, chúng ta hãy sử dụng tình thương của chúng ta để đi tới, và hai người nâng đỡ, yểm trợ nhau để cùng tiến tới được trên con đường thực tập hiểu và thương. ó là cái nguyên tắc mà chúng ta phải đi theo. ại chúng nên tổ chức pháp đàm về đề tài này để học hỏi và chia sẻ thêm với nhau.

Năng Lượng Của Tăng Thân

Tăng là đoàn thể của những người cùng thực tập, cùng đi trên một con đường mà mình nương tựa vào để tu học. Tăng không phải là danh từ để chỉ riêng những người xuất gia.

Thầy Giác viên có làm một bài thơ bằng chữ Hán, tựa là tăng lực, đăng ở bích báo của Làng Mai. Tăng lực tiếng Phạn là Sangha bala. Tăng có một năng lực rất lớn, và sức mạnh quan trọng nhất là

sức mạnh có thể nâng đỡ chúng ta, để chúng ta đừng rơi rụng, giúp cho chúng ta trong mọi khía cạnh tu tập. Có những điều mà chúng ta không làm được, hoặc làm rất khó khi sống một mình, nhưng khi sống cùng với tăng thân thì điều đó trở nên rất dễ dàng, rất tự nhiên, và chúng ta có thể làm mà không phải cần cố gắng, không bị mệt nhọc. ó là nhờ năng lượng tập thể của tăng thân, tiếng Anh là Sangha energy hay collective energy of the sangha, một năng lượng rất cần thiết cho sự tu tập, chuyển hóa của từng cá nhân.

Tăng thân không phải tự nhiên mà có, cũng không phải là do công sức của một người mà thành. Tăng thân được tạo ra do công trình của nhiều cá nhân. Cá nhân làm ra tập thể. Muốn tập thể vững mạnh và có năng lượng, thì cá nhân có bốn phận phải tạo ra năng lượng cho tăng thân bằng năng lượng riêng của mình. Cho nên khi mình có mặt, và sự có mặt của mình có phẩm chất của chánh niệm thì tự nhiên mình cung cấp cho tăng thân thêm năng lượng. Khi vắng mặt trong những sinh hoạt tập thể thì mình không đóng góp được sinh khí cho tăng thân, tăng thân không được hưởng năng lượng của mình.

Ví dụ khi chuông báo chúng thỉnh lên, có thể lúc đó mình đang ở ngoài sân, trong nhà bếp, hay ngoài vườn rau. Nghe tiếng chuông, mình nghiệp tâm chánh niệm để thở, thì lúc đó mình làm cho năng lượng tăng thân lớn mạnh thêm lên. ó là sự đóng góp của mình cho năng lượng của tăng thân, đó là sự đóng góp của mình cho sự xây dựng tăng thân. Chúng ta có niềm tin ở nhau, chúng ta biết rằng lúc nghe chuông, người bạn, người anh, người chị, người em của chúng ta, dù đang ở đâu, họ cũng đang thở trong chánh niệm và đang tạo ra năng lượng cho tăng thân. Trong niềm tin đó, chúng ta sống với nhau.

Ta biết rằng nếu ta nán ná lại đây thêm đôi ba phút thì cũng được, nhưng nếu ta có mặt tại nơi

vân tập ngay lúc đó thì vẫn tốt hơn. Vì vậy khi nghe chuông báo chúng, ta nên rời công việc đang làm để đến gặp mặt cùng với tăng thân, dù sự góp mặt đó chỉ là đứng nối đuôi, chờ lấy cơm cho buổi thọ trai. Chúng ta đừng trì hoãn và nghĩ rằng vì cái đuôi còn dài quá, ta đến đó cũng chỉ mất thì giờ chờ đợi thôi. Ứng xếp hàng cùng với tăng chúng, ta thực tập hơi thở chánh niệm với tất cả pháp thân của ta, thì sự có mặt của ta là một sự đóng góp rất quý giá cho sự tu tập của tăng thân, cho sự xây dựng tăng thân. Nhờ có ta đứng đó mà bước đi của người bạn tu của ta sẽ vững chãi hơn.

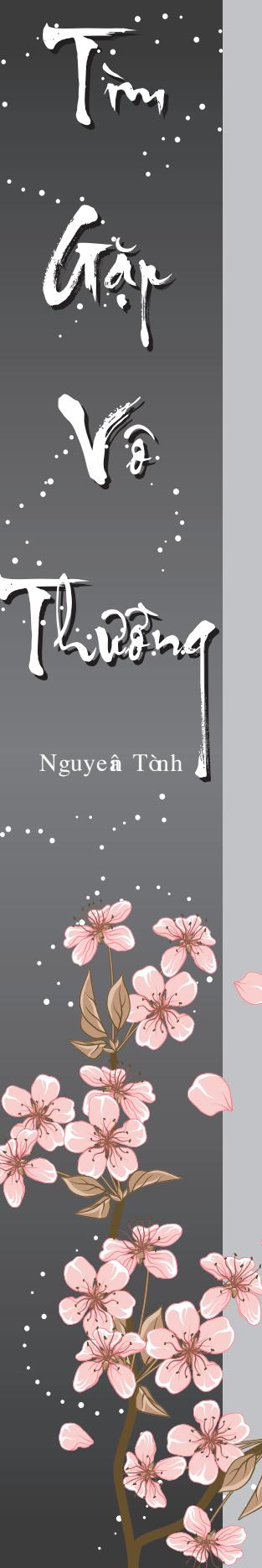
Có lẽ chính quý vị cũng đã có kinh nghiệm đó. Khi đi thiền hành chung, mỗi bước chân của chúng ta đều được nâng đỡ, được yểm trợ bằng chánh niệm của những người có mặt. Vì vậy sự có mặt của ta rất cần thiết cho những người bạn tu của ta. Chúng ta đừng để cho người bạn tu của chúng ta mất cơ hội đó. Chúng ta phải có mặt ngay từ lúc đầu của buổi thiền hành, của buổi cơm trưa, hoặc của buổi chấp tác.

Ngồi thiền cũng vậy. Nếu không đi ngồi thiền thí ta không đóng góp năng lượng của ta cho tăng thân, chúng ta làm cho tăng thân đó. Tăng thân đang cần năng lượng của chúng ta, không đi ngồi thiền tức là ta bỏ đói tăng thân. Mặt khác, vì không đến ngồi thiền, ta không thừa hưởng được năng lượng tu tập của tăng thân, cho nên ta cũng bị đói. Cái kết quả tất nhiên của cơn đói là cái bồ đề tâm của ta càng ngày càng bị hao mòn, và ta sẽ không thành công trong cuộc đời tu tập, ta không đóng góp phần xây dựng tăng thân.

Càng có nhiều năng lượng, tăng thân càng vững chãi, càng thảnh thoái. Vì vậy xây dựng tăng thân là tạo thêm năng lượng chánh niệm cho chính mình để đóng góp cho năng lượng chung của cả tăng đoàn.

(Cơ Tiep)





Nguyễn Tánh

Vô thường. Hai từ ấy thôi, mỗi lúc được nói lên là khiến cho những người có mặt gợi nhớ cảm giác gì thật rụng rời và mất mác. Ngày xưa, mỗi lần tôi nghe hoặc nhớ nghĩ nhiều về vô thường, trong tôi cũng trào dâng cảm giác bất an, muốn chạy trốn, muốn vứt bỏ tất cả, thấy như mọi nguồn sống trong mình phút chốc bị chiếm đoạt, phút chốc tất cả như bị tê liệt, và phút chốc thấy ta trở thành tên nô lệ thật trớ trêu cho thân phận vô thường. Lúc đó, tôi chỉ là một chú bé cỏn con long nhong cùng lớp học.

Vô thường là một cái gì rất thật, rất hiện hữu, rất “thường” trong kiếp sống này. Nhìn vào đâu ta cũng dễ dàng bắt gặp. Vô thường trong mẹ trong cha. Vô thường trong ông bà tổ tiên. Vô thường trong từng loài từng vật. Vô thường trong chính ta. Vô thường làm cho mình mất đi tất cả.

“Vô thường làm cho mình mất đi tất cả”, đó là cái nhìn thô sơ của tôi trong những ngày thơ dại. Vì cái nhìn cạn cợt đó, tôi đâm ra khổ đau, cuồng cuồng, cố gắng níu giữ mọi thứ vào đáy sâu của chiếc rương tâm thức và bo bo giữ như những báu vật kỉ niệm, cố gắng ôm tất cả vào lòng để chúng đừng thất lạc. Nhưng đã là vô thường rồi, làm sao mà cất giữ cho được. Cái rương tâm thức kia cũng đâu có chịu đựng yên một chỗ để ta cất giữ và nắm bắt hết những gì mình muốn. Vạn vật đều vô thường hết, cảm giác lòng tôi lại trống trơn khi nằm yên một góc khuất nào đó mà gặm nhấm cái giờ phút mình không còn lại gì từ mình từ người từ vũ trụ, mất hết. Ủa, tại sao lúc đó mình lại không nghĩ được thêm một bước nữa nhỉ, rằng “vô thường làm cho mình có tất cả”.

Thế rồi tôi phát tâm xuất gia, cũng từ lí do về những giằng co của cõi vô thường. Tôi không chịu nổi đời sống nhạt nhẽo của tôi mỗi ngày, học, chơi, ngủ, phá phách, vô tích sự. Nhìn những nấm mồ mọc lên ngày càng nhiều từ nghĩa địa phía sau lưng nhà, tôi không chịu nổi cái viễn cảnh một hôm tôi cũng là tay sai của những nấm mồ. Tôi nghĩ, đi tu rồi mình sẽ thoát khỏi nợ vô thường. Thế Tôn sẽ cho tôi đời sống không bị vô thường chi phối, nội trong một tuần thôi, hay cùng lăm là nửa tháng, thế nào tôi cũng đạt được giải thoát cho coi.

Nhưng tôi đã lầm to rồi. Làm gì có sự chạy trốn trong thế giới này. Xuất gia rồi, một năm, hai năm, năm năm, mười năm, tôi càng ý thức rõ hơn vô thường là một thứ gì rất thật, có mặt khắp mọi nơi trong mọi lúc. Vậy thì nỗ lực tu tập để làm gì? Æ thoát được gì đâu? Có khi tôi đâm ra ghét vô thường, ghét những gì cứ bị vô thường chi phối. Nhưng tôi vẫn mãi phải sống và trân tráo nhìn nó suốt không thôi. Tôi đã sử dụng hai từ này, vô thường, như một công án để trầm tư.

Theo thời gian, trong tận sâu tâm thức tôi, có cái gì gợi mở, để một ngày mưa tôi thấy chúng vỡ òa đầy xúc động. Cơn vô thường như biến thành những giọt nước mưa tưới tắm và nuôi dưỡng muôn vạn loại.

Trong truyền thống đạo Phật, ta nghe từ vô thường xuất hiện một cách thường xuyên. Từ đây, có rất nhiều người khẳng định Phật giáo là bi

quan, yếm thế, thụ động, không có tinh thần xây dựng và ru ngủ con người trong đêm trường tối tăm, là con đường của tuyệt vọng và vực thẳm. Nói như vậy thì oan uổng cho đức Thế Tôn quá. Mà đến bây giờ, vẫn còn rất nhiều người mang quan niệm đó, và cánh cửa đi vào an vui tự tại gần như đóng hẵn lại cho những ý thức hệ không vượt thăng tri giác sai lầm.

Vô thường là một sự thật, là một chân lý, là một nhân chứng rõ rệt hằn ghi trên vạn hữu. Có ai có thể chối cải sự thật đó? Ai có thể tìm ra được hiện tượng gì không bị vô thường chi phối? Trong giáo lý nào không thấy ở đó tiếng nói vô thường, chúng ta có quyền nghi ngờ và xét xem có phải là giáo lý đức Phật dạy hay không. Vô thường là một trong ba ấn tín xác nhận đó rõ ràng là giáo pháp của đức Phật. Hai ấn tín còn lại gồm Vô ngã và Niết bàn. Đó gọi là Tam pháp ấn.



Vô thường tức là trạng thái chuyển biến liên tục của vạn vật, trong đó có thân thể và tâm thức của chúng ta. Chúng ta phải có sự chuyển biến, phải có sự thay đổi thì chúng ta mới có sự lớn lên. Một bào thai không bị vô thường thì bào thai đó mãi hoài cùn nằm trong bụng mẹ, bào thai đó mãi hoài không ra khỏi bụng mẹ để thành một đứa trẻ, để lớn lên, để trưởng thành và để hoại diệt. Một rừng cây không chịu tuân theo luật vô thường thì mãi mãi chúng là những hạt mầm, hay mãi mãi chúng chỉ là một cây non, sẽ không bao giờ có những cánh rừng trưởng thành và sẽ không bao giờ chúng có khả năng tạo nên sự tiếp

nối cho những thế hệ tiếp theo. Một Angulimala không vô thường thì Angulimala mãi mãi là một tên giết người không ghê rợn với đôi bàn tay luôn vấy máu, và Angulimala đó sẽ không có khả năng để chuyển hóa thành một chàng tu sĩ mà tình thương bao trùm lên tất cả loài vô tình lẫn hữu tình, Angulimala đó sẽ hoàn toàn không có khả năng tu tập để trở thành một đệ tử nổi tiếng trong các công hạnh tu tập. Vậy thì vô thường đáng mừng thầm, đáng hân hoan hay là nơi để mình trở về thở than, để tìm tin sống tuyệt đoạn?

Có một mùa thu, tôi đi học trên đường Lê Duẩn ở Huế, bỗng tôi phát hiện ra bao nhiêu lá lá vàng đang chạy chơi trên đường cùng những tia nắng mai, đang thả mình từ hai hàng cây, đang cố đậu lại trên cành giữa vài sợi sương mỏng, cảnh tượng ấy thật diêm hoảng. Và mỗi ngày đi tôi đều thấy con đường ấy rất mới. Một đêm ngồi thiền, cảnh tượng những

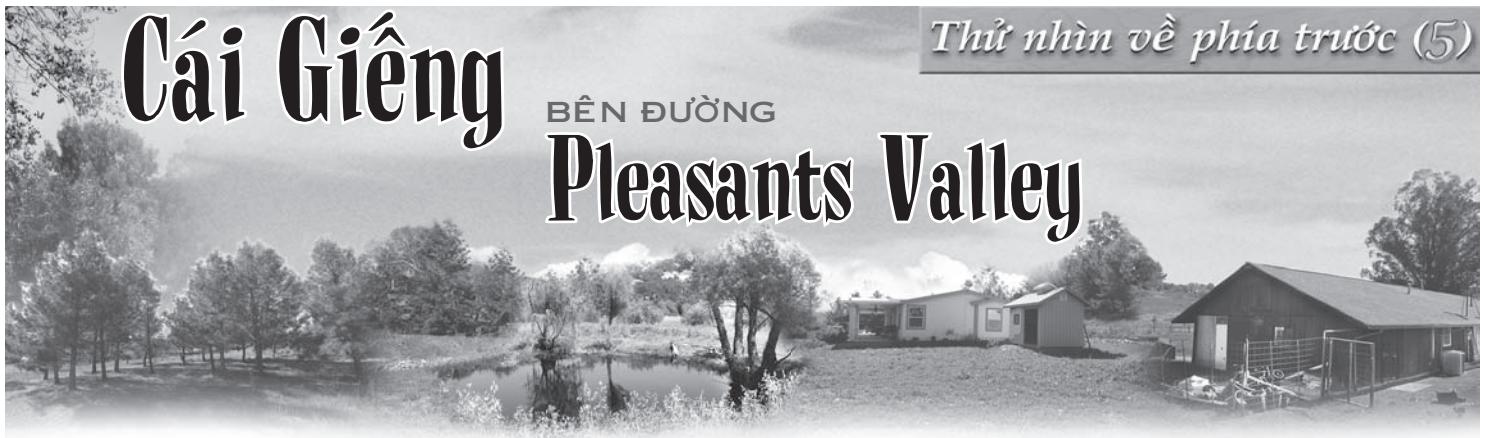
chiếc lá vàng mùa thu ấy tràn về, và tôi bắt đầu quán chiếu. Những chiếc lá ấy từng chỉ là những mầm non, từng là sự kết hợp mầu nhiệm của ánh sáng, của nước, của đất, của không khí, của những người trồng cây, cầu bao nhiêu thế hệ đi trước nữa... Chính sự luân chuyển trong vô thường đã làm chúng biểu hiện. Biểu hiện chỉ là biểu hiện, biểu hiện không có nghĩa là đến lúc đó chúng mới có mặt. Thật tế chúng đã có mặt từ bao giờ rồi. Vũ trụ này sửa soạn có mặt thì chúng cũng đã nhen nhúm thành hình.

(Cot Tiep)

Cái Giêng

BÊN ĐƯỜNG

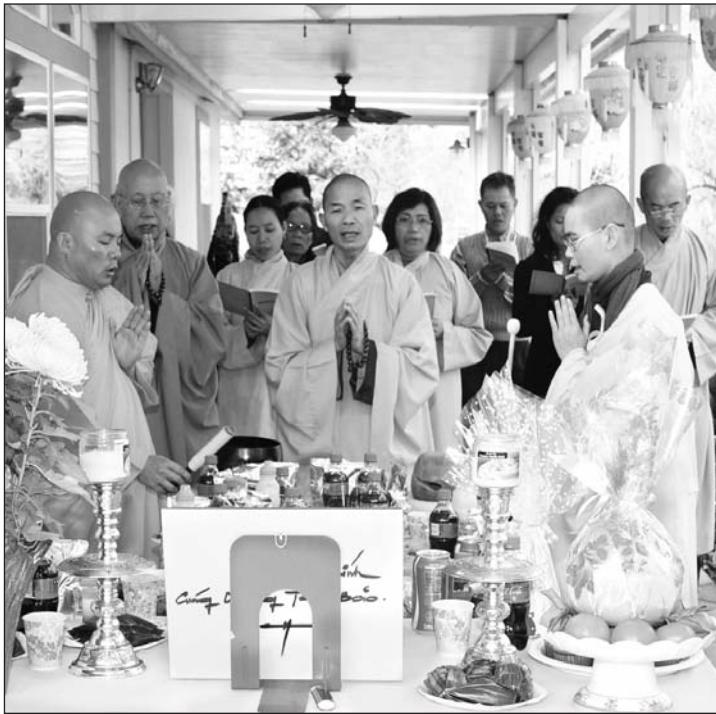
Pleasants Valley



T trong xâu chuỗi bồ đề ở miền Bắc này, Phổ Trí ở Vacaville – chiếc hạt xinh xắn xuất hiện gần nhất cũng đã được hai năm – sê nương theo nắng ấm của tiết xuân để khai khoá đầu tiên dành cho những người nuôi ý định bước vào cửa Phật.

Nhà chùa chọn mùa xuân theo thời tiết địa phương nghĩa là tháng 5 làm dịp để phát tâm cũng còn có ý nghĩa chọn một thời điểm tự nhiên thuận tiện hơn cả cho hạt bồ đề gieo xuống nơi đây được rễ sâu bền gốc.

Khoá tập sự xuất gia được tổ chức giữa nơi u tịch này có ý nghĩa góp phần làm sống dậy một truyền thống thiền môn ở nước ta kể từ khi hoàn cảnh xã hội buộc nhà chùa phải có mặt tại những nơi trước sau được đô thị hoá.



Phật vốn không có trong rừng sâu như lời vị cao tăng chùa Yên Tử nói với Trần Thái Tông khi nhà vua bỏ ngôi báu đến xin tá túc tại đây nhưng không gian và thiên nhiên chốn tịch mịch là trợ duyên càng có càng hay giúp người tiến gần đến nhận thức và ý thức cần thiết cho đạo căn nảy nở.

Theo ý định của nhà chùa, chín vị xuất gia thuộc “bản môn” cũng dự khoá, đem lại hình ảnh một tăng đoàn hợp nhất được truyền thừa và là nền tảng khích lệ tinh thần quay về với sự tìm kiếm an lạc cho thân tâm.

Không chỉ giới hạn trong năm mẫu đất ở Vacaville, Phổ Trí - ở vị trí nội viện so với Phổ Từ - còn có một không gian tĩnh mặc thuận lợi cho cả việc quán chiếu, nghiệp tâm, tu trì và chấp tác. Hai con đường dùng cho việc thiền hành nương theo khuôn viên mở rộng dưới chân người trong việc thực tập tiến gần đến biên giới của tinh thức. Bản tiếng Việt bài kệ thiền hành được Thầy đọc lại sớm nay mang âm hưởng mời gọi và khám phá của những bước đi giữa hương thông dâng trào trong nắng thưa

*trí tueänuoâ vañ neâ
thieà loätaân an nhieâ
töng böôù gioùmatù daäi
töng böôù nôîhoa sen*

Hiển nhiên, những bước di hành hôm nay chưa phải là những bước đạt thành như lời khai thị. Từng bước gió mát dậy / từng bước nở hoa sen. Nhưng cũng không là cuộc di chuyển mà điểm đến chấm dứt sau mỗi chu trình ba mươi hay

bốn mươi lăm phút. Người gia nhập vào cuộc thiền sẽ tự tìm thấy cho mình ngay trong bước đi sự mầu nhiệm của điều ý thức được.

Như thế, con đường thiền hành không kịp để lại lối mòn vì luôn là con đường mới với mỗi người. Dù được trải đá hay còn mấp mô bụi cỏ áy trên lối đi, con đường Phổ Trí sẽ đón nhận những bước chân khai khoá mùa Xuân trong mong đợi của lời kệ khai thị. Thiền lộ tâm an nhiên.

Ở những chốn xa xôi, sự lớn dậy của địa điểm được chọn một phần tuỳ thuộc vào mạch nước. Mạch nước, khởi đầu chỉ là phương tiện sinh hoạt của con người dầu là quan yếu trước khi gộp vào lịch sử của nơi được tạo dựng đôi khi như một huyền thoại. Đối với nhà chùa, lịch sử của mạch nước có khi biệt lập với từ phả của ngôi chùa do những ý nghĩa thâm sâu mà người ta nghĩ là tiềm tàng nơi lòng giếng.

Giếng Hàm Long của chùa Báo Quốc tại cố đô là một thí dụ khi người ta đã đi xa hơn nhân lúc nếm vị ngọt và trong của nước giếng lại nghĩ đến nơi hội tụ của vùng có linh khí.

Còn giếng nước ở xứ người và ở thời đại này không còn cho phép người ta hình dung ra những cái phi thường từ nơi sâu thăm thẳm, dội lại tiếng người gần miệng giếng. Giếng Phổ Trí cũng chịu chung hoàn cảnh, không lộ thiên, nghĩa là làm mất đi cảm hứng về một giai thoại cho chiếc giếng của nhà chùa thường thấy hiện diện bên cạnh lịch sử nhiều ngôi tự viện nơi khuất nẻo.



Nhưng mặt khác, có thể nghĩ rằng trong thế tiêm ẩn trên, giếng nhà chùa là nguồn nước hào phóng và vô thường, gợi ra tính quảng đại của thiên nhiên và lòng đất. Ủp mặt vào bùm nước lấy lên từ lòng đất, Phổ Trí đưa ta đến gần hơn với một thói quen nơi quê nhà. Nước quen thuộc, chân chất và dịu dàng khi thăng từ nguồn mà tới. Hương vị được lòng đất chuốt lọc mà thành là điển hình của một thứ công phu hàm dưỡng.

Khẩu giếng nơi đây không được thời đại cho phép thêu dệt một huyền sử vây quanh nhưng cũng không ngăn cản việc xây dựng từ nguồn nước này những ẩn dụ của một trang kinh.

Giếng nước Phổ Trí đưa ta đến gần cơ sở tu học này không qua dự cảm siêu hình thường có ở ngôi chùa có giếng lành mà là chân cảm với quê nhà, với thiên nhiên, với môi trường qua dòng nước mát.

Ở đây, giếng luôn đầy chỉ bồn chứa không đủ mức cung ứng. Giếng nước Phổ Trí vẫn ngọt và trong lành khi mùa xuân khai khoá tu thứ nhất trên mảnh đất Phật u tịch này đang trở về mang theo bao sắc hoa bên đường làm tươi thêm màu nắng ban mai.

ngày xuân phân - tháng 3, 2013

Trạ Mañh Toạ



TOÀN CẢNH TRUNG TÂM TỰ HỌC PHỔ TRÍ
7233 Pleasant Valley Road, Vacaville, CA 95688

Ảnh: Vũ Văn Linh - 2013.2.1



mở mắt nhắm mắt

Có khi mở tròn xoe mắt
Mà trong Tâm tối mịt mùng.
Có khi ngồi yên nhắm mắt
Mà đèn tâm vọt sáng trưng.

Nhiều khi đôi mi khép lại
Còn Tâm đi chợ ngoài té.
Mở to mắt nhìn thực tại
Đẹp thay, chiếc lá Bồ Đề!

Đôi khi ta cần nhắm mắt
Trước bao cảm dỗ cuộc đời.
Sau lưng đóng hồng tươi thắm
Một bầy gai nhọn người ơi!..

Đôi khi cần nên mở mắt
Rõ ràng nhịp bước bàn chân.
"Cửa sổ tâm hồn" trải rộng
Rồi thương nỗi khổ tha nhân..

Mỗi ngày ta nên nhắm mắt
Nhìn lại một ngày đã qua.
Mình thở nhịp đời sâu sắc
Hay là sống vội, qua loa...

Từng ngày ta nên "mở mắt"
Nhìn cho rõ mặt người thương.
Mẹ ơi, tóc chiều đã bạc
Biết đâu.. mai nhỡ vô thường..

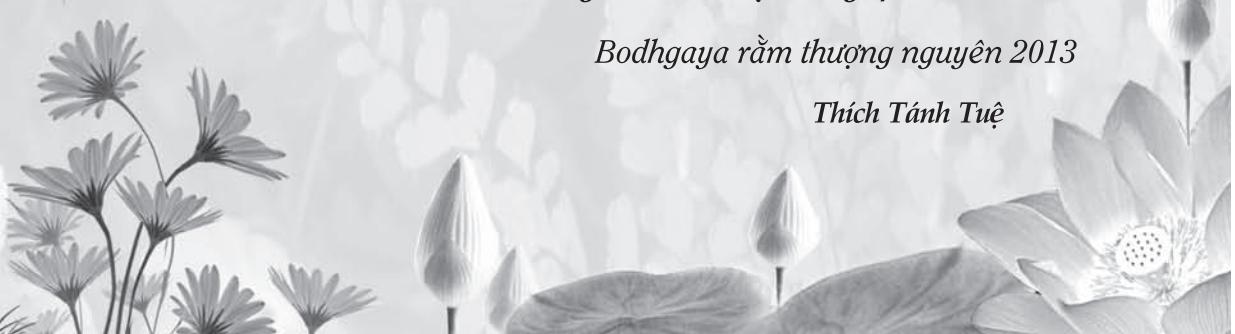
Đêm sâu vào miền tĩnh lặng
Nhắm mắt làm cuộc hội thần.
Để mai xuôi đời cơm áo
Hiểu rằng mọi thứ... phù vân...

Lắm khi hăng nên mở mắt
Để thẩm thía đời bể dâu.
Đằng sau còn gì để lại
Hay là... "sỏi đá.. cần nhau.."?

"Mở mắt" để rồi "nhắm mắt"
Có gì thực "của Ta" đâu!
Kìa, bóng chiều rơi khuất núi
Nghìn thu.. bụi cũng qua cầu...

Bodhgaya rằm tháng nguyênn 2013

Thích Tánh Tuệ





CHÙA PHỐ - TƯ

Compassion Meditation Center

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

SINH HOẠT TẠI TRUNG TÂM TU HỌC PHỐ-TRÍ

Thưa Quý Vị,

Qua mùa mưa, công việc tu bổ tại Trung tâm Phổ Trí lại được tiếp tục để chuẩn bị cho những ngày tu học sắp tới. Thiên đường giờ đây đã gọn gàng, sàn gỗ thật mát và xinh xắn. Nơi đây có thể ngồi được 60 người. Phía trước đã lót đá, có trồng thêm cây cảnh. Đang chờ những bàn tay công quả để có thể dựng thêm mấy cái ghế dài để ngồi ngắm cảnh mặt trời lên trên đỉnh núi phía xa.

Sắp tới, tại đây sẽ có một ngày tu học chung cho các Huynh trưởng và Đoàn sinh ngành Thiếu của 3 đơn vị GDPT Chánh Tâm, Chánh Đức và Chánh Hòa sẽ được tổ chức, với một chương trình vừa nhẹ nhàng, vừa thoải mái mà lại có chiều sâu cho việc thực tập thiền quán, trở về với thiên nhiên của tuổi trẻ. Sau đó, là một khóa tu học 3 ngày cho những người bạn Tây phương, là những Giáo thọ với nhiều kinh nghiệm trong việc quán chiếu nội tâm.

Người Mỹ, người Việt cùng có cơ hội tu tập Phật pháp là ước mong của tất cả chúng ta đối với cơ sở này.

Nhưng đặc biệt hơn cả là ngày Tập hạnh Xuất Gia cho những Phật tử muốn tập sống đời phạm hạnh, thanh cao. Trong hai ngày cuối tuần, chương trình có phần giảng pháp, qua bài kinh Tuổi Trẻ và Hạnh Phúc, sẽ giúp người tu tập thấy rõ hơn giá trị cuộc sống. Từ đó, có thể tìm ra một lối sống an lành, lợi ích cho mình và cho người. Những bước thiền hành nhẹ nhàng trên lối đi, có cỏ xanh đưa lối cũng cho người tham dự khóa tu học chút thanh thản, khi được xa phố thị ôn ào, mà về với thiên nhiên rộng rãi.



Xin tâm thành, chắp tay cảm ơn mọi sự thương mến của chư Tôn Đức xa gần và quý Phật tử hảo tâm. Qua bài thơ dưới đây của ni sư chùa Tây Linh, Huế, đã làm xúc động nhiều người:

ÔM GIỌNG BOĀNEÀ

Mong sao Thầy kiện toàn Phật sự
Để trung tâm tu học tựu thành
Mong Phổ-Trí phát triển sớm nhanh
Làm nơi hội tụ tăng thân trở về
Về đây ươm giống Bồ Đề
Về đây chăm bón hương quê đạo tình
Về đây xây dựng đệ huynh
Thiên nhiên gần gũi, hòa mình sống chung
Phổ-Tử, Phổ-Trí chung cùng
Tăng Ni Phật Tử quanh vùng đến đây
Mong bà con hãy tiếp tay
Để cho dự án nơi đây hoàn thành
Công đức phật sự sẵn dành
Tịnh tài, tịnh vật phát tâm cúng dường.

Thích NôōNhö Minh

Cùng với số tiền ủng hộ của cô Chúc Thu, bác Thị Phí..., chúng ta đã mua được hơn 1,000 cục đá, loại retaining wall blocks để làm cho cảnh trí thêm đẹp đẽ, khang trang.

Cầu nguyện hòng ân chư Phật gia hộ tất cả được an lành, vui vẻ.

Vacaville, ngày 14 tháng 4 năm 2013

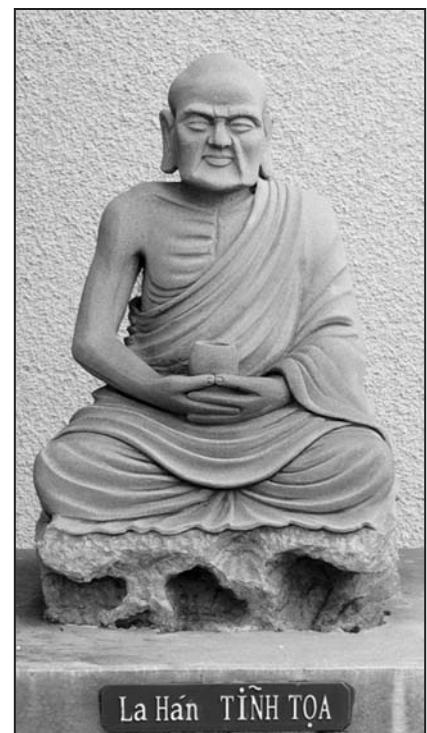
Trân trọng,

Tù-Lực

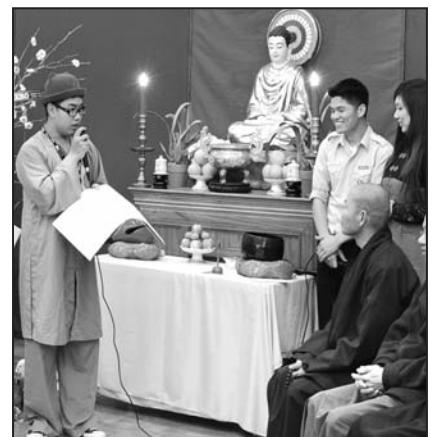
Thích Tù-Lực



HÌNH ẢNH Sinh Hoạt tại CHÙA PHÔ-TÙ







Sống Hạnh Phúc Chết Bình An



Chín giờ sáng chủ nhật, con đường từ nhà tôi tới chùa Phổ Từ vắng vẻ. Đặc biệt năm nay, Cali lạnh công nên lại càng vắng vẻ hơn. Nhưng khi tới chùa, chánh điện đã có mặt hơn 20 đạo hữu và càng lúc càng đông hơn. Tới 9:30 thì Thầy tôi, Thầy Thích Từ Lực, bắt đầu buổi pháp thoại ngày hôm nay.

Khi nào cũng vậy, bắt đầu buổi pháp thoại, chúng tôi ngồi yên 3-5 phút. Thật là tuyệt vời những giây phút lắng lòng đó. Tôi hít vào và thở ra thật nhẹ nhàng. Tôi biết là hơi thở của tôi đang ở đâu, tôi biết là tôi đang làm gì và đang suy nghĩ gì. Quá khứ thì đã qua, tương lai thì chưa tới. Tôi tận hưởng những giây phút hiện tại này để chuẩn bị cho bữa ăn tinh thần mà mỗi sáng chủ nhật chúng tôi được thọ lanh.

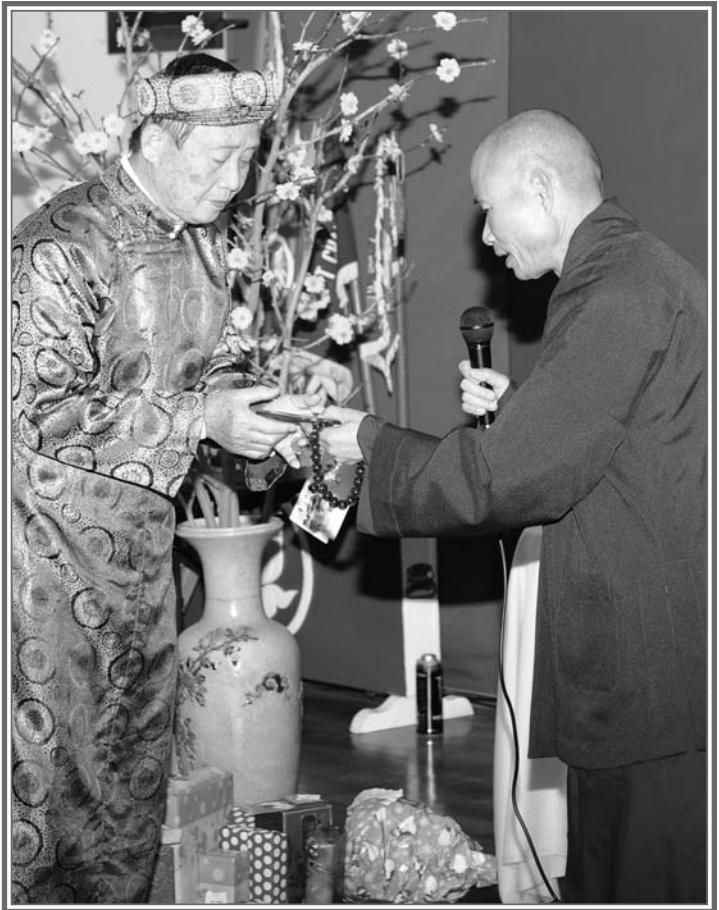
Hôm nay là phiên giảng của Thầy tôi với chủ đề: SỐNG HẠNH PHÚC CHẾT BÌNH AN.

Ai mà không muốn sống và ai mà không sợ chết, phải không các bạn? Nhưng sống như thế nào để được chết bình an? Và sống như thế nào để có một cuộc sống hạnh phúc để tới khi nhắm mắt xa lìa cuộc đời này trong sự bình an.

Đã là con Phật tôi nhận thức được rằng: cuộc đời này là vô thường, là giả tạm và tôi đã luân hồi, sống rồi chết từ nhiều đời nhiều

kiếp. Tôi cảm ơn cha mẹ tôi đã tạo ra tôi với một hình hài không quá xấu và một trí tuệ không ngu дần. Tôi cảm ơn đấng thiêng liêng đã cho tôi trong kiếp này một nghề nghiệp hữu ích, một gia đình hạnh phúc.

Là con Phật, tôi biết rằng chính tôi là người tạo ra cuộc sống hạnh phúc hay đau khổ cho chính tôi ở kiếp này và ở sự luân hồi cho những kiếp sau. Giờ tôi vẫn còn nhớ như in ngày 11 tháng 9 năm 2001. Cái ngày xảy ra sự kiện kinh hoàng làm đổ sụp 2 tòa tháp đôi ở New York, làm chết hàng mấy ngàn người mà cho đến bây giờ sau hơn 10 năm, ánh hưởng của sự kiện vẫn còn in sâu trong trái tim của mỗi chúng ta, của tất cả mọi người Mỹ và của những gia đình có người thân ra đi vĩnh viễn. Sự thù hận đã đẩy con người đến chỗ sử dụng trí thông minh một cách tiêu cực và đã gây ra thảm họa. Những người gây ra thảm họa này làm sao có được cuộc sống hạnh phúc? làm sao có những ngày sống bình an? vì cái tâm của họ luôn suy nghĩ cách nào để tận diệt kẻ thù. Họ luôn bị phiền não dằn vặt và họ đã đem phiền não đó gieo rắc cho bao người vô tội khác. Nhân nào thì quả nấy. Họ đã đem đau khổ đến cho người khác và cuối cùng, các bạn biết đó, họ đã chết trong đau khổ và hiện giờ vợ con của họ cũng đang đau khổ.



Qua bài pháp thoại ngày hôm nay, Thầy nhắc nhở thêm cho tôi rằng: mình đang có cuộc sống hạnh phúc hôm nay thì mình cũng phải giúp và mong người khác sống chung quanh mình được hạnh phúc. Một thí dụ nhỏ như hằng ngày, trong giao tiếp, lời nói thật là quan trọng các bạn ơi! Chuyện tưởng nhỏ nhưng thật không nhỏ chút nào. Bạn chỉ cần “hủy diệt” người khác bằng một câu nói vô ý thức, một câu nói không đúng sự thật. Tôi còn nhớ là không lâu tôi có nhận được email từ một người bạn với một bài đính kèm thật hay: “Thượng đế đã cấu tạo cơ thể con người một cách rất hợp lý. Ngài tạo cho chúng ta có hai tai nhưng chỉ có một cái miệng và một cái lưỡi mềm mại vì Ngài muốn chúng ta nói ít, nghe nhiều và chỉ nói những lời khôn ngoan chứ không phải để chúng ta nói nhiều hơn nghe và nói những lời sâu hiểm, làm tổn thương người khác. Ngài đặt bộ não chúng ta trong một hộp sọ vững chãi vì Ngài muốn chúng ta nêu tích lũy tri thức, những thứ chẳng ai có thể lấy đi, chứ không phải chỉ chăm lo, tích lũy những của cải bên ngoài, những thứ dễ dàng bị mất mát”. Bởi vậy, hôm nay Thầy khẳng định thêm: muốn có cuộc sống hạnh phúc thì bạn phải có hai điều quan trọng. Đó là Từ bi và Trí tuệ. Từ bi là chìa khóa để mở cánh cửa hạnh phúc. Hãy luôn nhớ:

“Thöông ngööø nhö theåthöông thaâ”

Bạn thương chính bản thân bạn, bạn thương cái gia đình nhỏ của bạn thì bạn cũng phải thương những người sống xung quanh bạn. Hãy chân tình, cởi mở và cảm thông với mọi người. Bạn sống một ngày là có được diêm phúc một ngày. Phải sống như thế nào trong ngày hôm nay để tối đến, trước khi ngủ, kiểm điểm lại những việc đã làm trong ngày, nếu bạn đã sống ngày hôm nay hạnh phúc thì bạn sẽ ngủ trong bình an và sáng mai thức dậy, bạn sẽ có được một ngày sống hạnh phúc nữa. Hãy ráng cải thiện điều kiện sống



cho chính bản thân để cải thiện điều kiện sống cho toàn xã hội, thêm hạnh phúc cho con người. Như vậy, nhân loại sẽ được hòa bình hơn, từ bi hơn. Chúng ta cần thực tập nhiều hơn hạnh TỪ BI (HỈ) và THA THỦ (XẢ) của Đức Phật. Có như vậy chúng ta mới có được hạnh BỐ THÍ.

Thầy còn nhắc nhở: Không phải bạn thương người xung quanh bạn là bạn làm theo bất cứ việc gì họ yêu cầu. Bạn phải có TRÍ TUỆ, bạn phải làm chủ được cuộc đời mình. Bạn phải có kế hoạch và mục đích của những việc cần phải làm ngày hôm nay, ngày mai.. và cho suốt cả cuộc đời. Trí tuệ là ngọn đèn dẫn dắt bạn có được một cuộc sống hạnh phúc. Là con Phật, bạn hiểu được luật Nhân-Quả. Tất cả những việc bạn làm ngày hôm nay sẽ là cái nghiệp trở về với bạn ngày mai, cho cả cuộc đời này của bạn và nhiều kiếp luân hồi sau nữa.

Vậy, bạn có thấy không, SỐNG và CHẾT có liên quan với nhau. Bạn có cuộc sống hạnh phúc thì bạn sẽ có cái chết bình an và bạn sẽ có kiếp sống sau hạnh phúc.

Bạn còn sợ chết nữa không?

Riêng tôi, tôi rất tâm đắc với những lời dạy của Đức Lão Tử mà trong một bài pháp thoại trước đây, Sư cô Phổ Châu có đề cập đến:

“Bieā ngöôø laøthoåg minh

Bieā minh laøtrí tueä

Thaåg ngöôø laøcoùsöù löë

Thaåg minh laøcoùnaåg löë

Bieā ñuûlaøngöôø giaø nhaä”

Tôi luôn cầu nguyện để có được mỗi buổi sáng:

“Thöù daÿ mieåg mæn cöôø

Hai möi boá giôøtinh khoå

Xin nguyeä soåg troñ veñ

Maé thöông nhìn cuoä ñôø.”

Hayward, January 20, 2013

Dieä Myõ- Guyeä Thò Phi Phööng

Restoring Mindfulness

of the Heart



In Asia, when people practice meditation they are also including the experience of the heart. The word citta is the Pali/Sanskrit word for the mind, but it is actually located in the heart. Awareness is not limited to what we are thinking. There is much more!

When meditation was brought from the East to the West, it very quickly became associated with the mind, while the heart was for the most part left out. Now many are realizing the great heart demonstrated by teachers and devotees in the East is because their heart is included in their thoughts, meditation, and the activities of daily life.

True meditation practice is to be mindful of what is occurring in our heart. Only in modern culture, with the heavy emphasis on intellectual activity, have feelings and awareness of the heart been submerged or not included. To be mindful of the experience of our heart moment to moment is true meditation, or what can be described as heartfulness. To live mindful of our heart moment to moment is to be very much aware, free, open, and intimate with life.

Typically, people practicing meditation are taught to watch their thoughts, follow their breath, or repeat a mantra or sacred words. Sometimes they are asked to keep their eyes closed, focus on an object like a candle, or face a wall. For some people, meditation can be repeating in their minds what is occurring in their thoughts. For example, if their thoughts are about boredom they say inwardly, "I am bored." For others, meditation may mean visualizing or fantasizing a pleasurable event. Historically in the East, these practices worked because these cultures are heart-based and oriented around family and rural

communities. When someone is meditating in India, they are watching their breath flow in and out of their gentle heart. In the West, the same meditation is usually watching the breath flowing in and out between thoughts. Meditation practices in the West are typically a mental process, leaving people often trapped in their thoughts. The goal is an inner calmness, but many find only years of unlimited mental activity. Inner peace, the heart realm of deep love, expansiveness, and centeredness are seen from a distance through clouds of thought.

Heartfulness is the direct experience of the heart. There are specific practices that directly bring us to inner peace and the love within us. Every practice of heartfulness strengthens heart awareness while lessening mental activity. Sitting and offering everything we experience in our heart is a good example. Receiving the peace or love we find in our heart is another practice. In meditation our awareness can be like a sponge sitting in and soaking everything good within.

As heart awareness grows, practicing compassion and forgiveness for ourselves and others comes more easily. A practice of gratitude or devotion to the people in our life can each be practices of heartfulness. Patience, trust, or finding meaning no matter what the circumstances we are facing can develop more heart awareness. With practice, our awareness can take shelter or refuge in our heart. Meditation can simply be, being with our heart. Inner harmony is present. Slowly, we discover more simplicity and harmony in life in general as a result. Practicing living in the present with our heart instead

of letting our thoughts toss back and forth from past to future, one thought after another, is the essence of heartfulness.

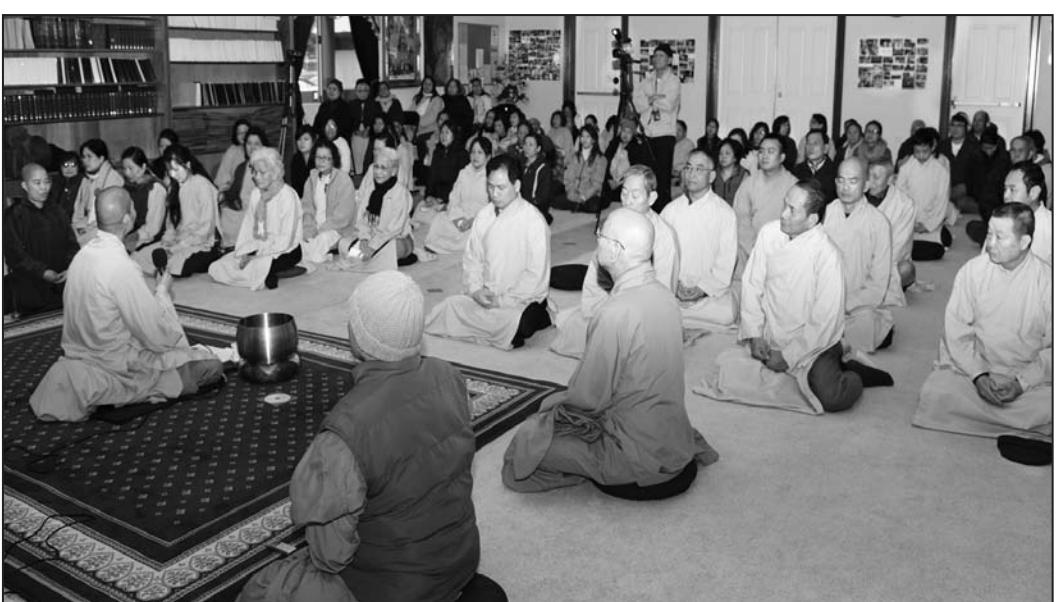
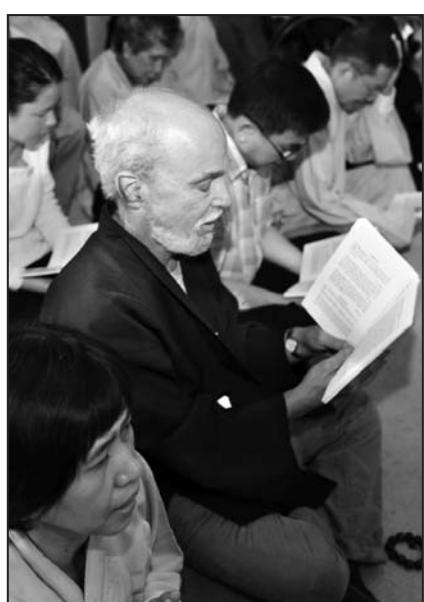
Many people say their minds are too strong to feel anything in their heart, no less live with heart awareness moment to moment. Spending time in silent retreat with nature is one of the best ways to lighten our mental world and increase the world of our heart. In heartfulness, the emphasis is not to stop talking but to enjoy the peace and quiet. As our personality is less engaged, the presence of the heart comes forward in our awareness. Silence touches the vast stillness within. Peace and quiet -- the mind surrenders to subtle layers of essence found in the heart. Empty mind, open heart, life's beauty is present. In silent retreat, God or love is unfolding within us.

Nurturing our heart, listening to our heart, and enjoying life are all parts of growing a life of heartfulness. Joy is the seed that grows the most heart no matter where in our life it is present. In heartfulness, we find the greatest source of joy within us. As mental activity dominates our awareness less and less, our heart's lightness of being fills the vacuum. We can see through our heart and hear through our heart. We can taste and touch with our heart. Each day is very different when we feel and be with life directly. Life does not have to be experienced through the filter of our mind, our judgments, expectations, likes and dislikes. With heartfulness, true mindfulness, the heart of life is present. The more present we are, the more presence of heart we

uncover. Heartfulness decreases our fears, healing everything that gives us separation. What people call enlightenment is when awareness and decisions in life come from pure awareness. Pure awareness is seated in the heart. In our technological age with all its intellectual demands, a path of heartfulness is more important than ever.

The real revolution in meditation will be the liberation of our heart. This is giving respect, humility, tenderness, service, innocence, restoring sacredness and much more. There are realms in the heart, free of thought, that open to a great vastness, peace, and understanding. These realms are our natural awareness. The communion we have with one another, nature, God are all expanded as the awareness of our heart expands. Heartfulness anchors our awareness in a deep centeredness. Here is our goldenness, eternity, the love that death does not separate us from. In the silence of the heart, our thoughts dissolve in the river of our awareness. As our awareness finds its true home in our heart, we are awakened to life's fullness and we are free. Heart practices are the essence of the revolution taking place with everyone from corporate executives to people sitting in prison. As meditation evolves from mental activity to peacefulness of the heart, true spirituality is being born. Breathing, being directly in our heart -- our mind becomes a servant of love. This love fills our body and extends beyond, extending forever.

by Bruce Davis, Ph.D.



Climate Change Crisis: A Buddhist Perspective

The Eightfold Path to Sustainable Living



By Quang Ly

Climate change is perhaps the greatest problem facing our planet today. Scientists expect megastorms like Hurricane Sandy to become commonplace by the end of the century. Without significant new steps to reduce carbon pollution, the Earth will warm by 7 to 11 degrees Fahrenheit during that time, and the consequences for all life on the planet will be devastating.

"Extinction of species is taking place every day," Thich Nhat Hanh said last March in response to difficult global warming questions posed by the Ecologist, a British magazine. "In one year there may be 200,000 species going into extinction. That is what is happening. That is not the problem of the future. It is going on now."

Now is the time for us to do something, Thay said. As individuals, we are not able to reverse the process of industrialization and deforestation, but we can reduce the degree to which we participate in the damage. Following the Middle Way of the Buddha, we can avoid taking the extreme positions of denial or hopelessness. We can avoid saying there's no such thing as global warming, that it's not a problem, or that there's nothing we can do about it. Instead, we can learn more about it, about the role we play in it, and how we can create a more sustainable future for ourselves and our families.

We live in an interdependent world. Everyone's

actions, however small, ultimately affect everybody else and the planet as a whole.

As Buddhists, our understanding of life begins with the Four Noble Truths. Applying the **First Noble Truth**, we acknowledge that suffering, or *dukkha*, is part of life. Suffering on an individual level is basically an underlying sense of unease with what is, with who we are, with what we have, with how we feel, and with the impermanent nature of our existence. Our individual suffering has become an integral part of global suffering in the form of destructive climate change.

The **Second Noble Truth** shows us that the root cause of our suffering is clinging to the desire for our experience to be other than what it is at the present moment. We consume things we don't need in order to distract ourselves from what we are feeling, and from the sense of anxious apartness created by our ego. We eat when we're not hungry. We buy new cars to avoid feeling insignificant, and we fill them with fossil fuel. The production and use of all of this "stuff" involves processes and chemicals that pollute and deforest the planet, and worsens global warming.

The **Third Noble Truth** tells us that because our suffering resides in our mind—in the way we think about ourselves and about life—we can find a way out of suffering by looking deeply at the true nature of

our mind and of existence. Instead of clinging to the idea that we can consume away our discomfort, we can experience life as a fluid, interconnected whole.

The **Fourth Noble Truth** shows us the precise way to stop suffering: the **Eightfold Path**. This path will free us from our thought processes and behavior that are contributing to global warming. It is the way out of suffering and the path to a sustainable future.

1. Right view: Learn everything we can about climate change and accept the facts as they truly are. Rely on trustworthy science for the facts, and recognize how our habits ultimately contribute to the destructive cycle. Find out what we need to change and how to go about it. Start by watching the video of Thich Nhat Hanh answering tough questions about climate change at vimeo.com/38776741.

2. Right Intention: Maintain our intention to live and consume mindfully in the present moment, with clear minds and willingness to begin anew. Set this intention each morning as we begin our day.

3. Right Speech: Confident that we are learning the truth about how our own behavior contributes to climate change, communicate our understanding and intention with our family, friends, coworkers, and Sangha. Invite them to move forward with us as we build bridges from past habits to a new model for sustainable practices in our homes and at work.

4. Right Action: Make a plan based on reasonable goals, starting with ourselves. Choose one small thing

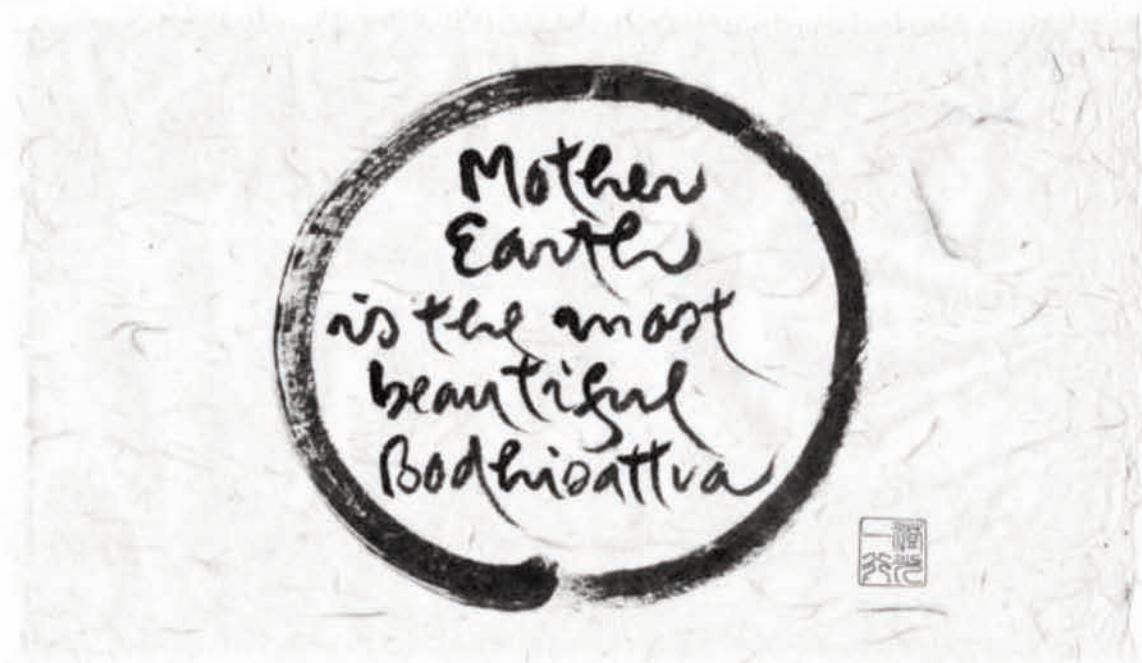
that can be changed and practice that until it becomes a “habit,” and then try to add one more thing. Invite others to join in the process, and work in ways that promote harmony and unity.

5. Right Livelihood: Aware of how our individual actions can contribute to climate change, we can ask ourselves if our study, work, and/or home duties help to generate a cleaner environment and depend more on green energy. Making changes, however small, we can begin to transform our jobs to more sustainable practices.

6. Right Effort: Directing our energies to being fully present in life, we can strive to become involved in activities that help to improve the sustainability of our community, our home, and our Sangha. We can dedicate time for this every day and work together to make our effort more effective.

7. Right Mindfulness: Knowing that not everyone is on the same path to a sustainable future, we can do our best to maintain awareness of our own attitudes, to avoid judging others, and to remain compassionate toward all living things. We can cultivate mindfulness of our own body, mind, and emotions so that we don’t fall prey to habitual consumerism.

8. Right Concentration: We must focus our hearts and our minds if we are to be effective in our efforts to create a sustainable future for ourselves, our families, and our planet. Consistent meditation practice is the key to mindfulness, understanding, and compassion.



Which one of these contributes more to
Global Warming?



It's not the one that starts a car.

According to the United Nations Food and Agriculture Organization, raising animals for food contributes more to global warming than do cars, trucks, and buses. Reducing the amount of meat, eggs, and dairy products in our diet is one of the most effective ways to reduce greenhouse gas emissions.

In North America, the average person consumes 267 pounds of meat per year, according to the Consultative Group on International Agricultural Research (CGIAR). Europeans consume more than 200 pounds each, people in China consume 120 pounds apiece, and even in Africa, where starvation continues to be a serious problem, the average person consumes more than 30 pounds of meat every year.

Nearly 30 percent of the available ice-free surface area on our planet is now used to produce meat. One billion people are going hungry while the majority of the world's crops are used to produce meat. The rainforests of the Amazon are being destroyed and more than 260 million acres of U.S. forest have been cleared to grow grain to produce meat. Scientists at the Smithsonian Institution say the equivalent of seven football fields of land is bulldozed worldwide every minute to create more room to produce meat.

Finally, the runoff from factory farms pollutes our waterways more than all other industrial sources combined, according to the U.S. Environmental Protection Agency (EPA).

Easy Steps to a More Vegetarian Lifestyle

Each of us can make a difference. Reducing the amount of meat (beef, pork, lamb, chicken, fish, shellfish, etc.) and dairy products we consume has a positive effect on our own health and the health of Mother Earth. The greater the reduction, the greater the benefit.

1. Taste some vegetarian alternatives. Try different varieties of veggie burgers and other meat substitutes. Go to a local Farmers Market to taste locally grown produce. Check out new recipes (*VegetarianTimes.com* offers thousands of yummy ideas for free).

3. Talk about it. Share ideas with your family. Your success will be much more likely if you work together.

4. Do it gradually. Start with the meat you eat least often and give that up first. Once you get used to that, it will be easier to give the others up, one at a time.

5. If you can't give up dairy, use local products. Look for milk, eggs, and butter from small, local farms that use fewer resources and treat their animals humanely.

Get the facts.



If every American skipped just one meal of chicken per week, it would reduce as much carbon dioxide as taking more than half a million cars off the road.



It takes 2,500 gallons of water to produce one pound of meat. Skipping that pound of beef saves more water than not taking a shower for six months.



It takes 16 pounds of grain to produce just one pound of meat. That much grain could feed four average families – 16 people – for an entire day.

Compassion Meditation Center

Practice Schedule

April

Sunday April 14: Community Day of Mindfulness

May

Sunday, May 5: Community Day of Mindfulness
Sunday, May 19: Buddha's Birthday Celebration

June

Sunday, June 2: Community Day of Mindfulness
Sunday, June 23: Chánh Hoà Buddhist Youth Day of Mindfulness

July

July 3 - July 7: Summer Retreat
July 7 - July 15: Monastic Summer Retreat
Sunday, July 21: Chánh Hoà Buddhist Youth Anniversary
Sunday, July 28: Avalokita Assembly

August

Sunday, August 4: Community Day of Mindfulness
Sunday, August 11: Chánh Hoà Buddhist Youth Anniversary
Sunday, August 25: Ullambla Celebration

September

Sunday, Sept. 8: Community Day of Mindfulness

October

Sunday, Oct. 6: Community Day of Mindfulness
Sunday, Oct. 20: Avalokita Assembly

November

Sunday, Nov. 3: Chánh Hoà Buddhist Youth Day of Mindfulness
Sunday, Nov. 17: Chánh Đức Buddhist Youth Anniversary

December

Thursday, Dec. 12: Community Day of Mindfulness
Sunday, Dec. 22: Annual Memorial Service

Fourfold Community Sangha

Every Thursday, 7-9 p.m.

Compassion Meditation Center

17327 Meekland Ave., Hayward, CA 94541

(510) 481-1577

Meditation class/practice open to the public. Practice sitting and walking meditation with monastic members and friends, chant sutras, learn about basic Buddhism, and share in Dharma discussions to help us live happy and peaceful lives.

CHÙA PHỔ-TỪ
Compassion Meditation Center

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

NONPROFIT ORG
U.S. POSTAGE
PAID
HAYWARD, CA
PERMIT NO. 525



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 lãi.
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 gởi về: **Chùa Phổ-Tử**

17327 Meekland Avenue, Hayward, CA 94541