



Bản Tin Hưởng Phật

SỐ 27 Văn Hóa Phật Giáo & Thông Tin Phật Sự Của
4/2015 Chùa Phổ-Từ & Trung Tâm Tu Học Phổ-Trí

TRONG SỐ NÀY:

Thư Mời Phật Đản ...	1
Xây Dựng Tăng Thân	2
Học Nổi	4
Con Đường Qua Phổ-Trí	7
Searching for My Spiritual Quest	9
Hình Ảnh Sinh Hoạt tại Đạo Tràng Phổ Từ	14
Coming Home	16
Đổi Sầu Sọa Lìa Bỏ Cuộc Đời	17
Trước Cái Chết	19
Chợt Tìm Ra Lễ Sống	19
Creating Inner Peace	20



ĐỊA CHỈ PHÁT HÀNH CHÙA PHỔ-TỪ

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

Chủ Trương:

Chùa Phổ Từ

Biên Tập & Thực Hiện:

Thích Nguyên Tịnh
Thích nữ Phổ-Châu
Trần Mạnh Toàn
Gary Gach
Quảng Ly

Trình Bày:

Focus Print & Copy

Mừng Phật Đản Sanh Vesak Celebration

~ Sunday, May 31, 2015 ~ 10AM ~

Thưa Quý Vị,

Lại một lần nữa, trong niềm hân hoan, chúng tôi xin kính mời Quý Vị và gia quyến tham dự lễ Phật Đản sẽ được tổ chức vào ngày **Chủ Nhật, 31 tháng 5 năm 2015, lúc 10 giờ sáng**, tại chùa Phổ Từ, 17327 Meekland Avenue, Hayward, CA 94541.

Với niềm vui phụng sự, nhiều bàn tay cùng tiếp tục góp sức để xây dựng Trung tâm Phổ Trí làm nơi tu tập cho tất chúng. Trong thời gian qua, đã có những ngày Quán Niệm đều đặn cho thiện sinh người ngoại quốc, nói tiếng Anh. Sắp đến, là ngày Tu Học cho Huynh trưởng GDPT đang sinh hoạt ở miền Bắc California vào ngày Thứ Bảy, 16-5-2015, từ 10 giờ sáng đến 3 giờ chiều. Nhưng chính yếu hơn cả là việc đào tạo chúng Xuất Gia, trong đó, có lớp học giáo lý và thực tập chánh niệm vào ngày cuối tuần tại chùa Phổ Từ.

Cũng nhằm đáp ứng nhu cầu này, chúng ta sẽ có khóa **Tập Sự Xuất Gia** vào hai ngày, **Thứ Bảy và Chủ Nhật, 26 và 27/9**, trong dịp Tết Trung Thu trăng tròn soi sáng muôn nơi.

Trong tinh thần tinh tấn tu học để báo đền ân đức của Phật, chúng tôi xin thành tâm hồi hướng công đức và nguyện cầu tất cả Quý Vị cùng bảo quyến được nhiều sức khỏe, an vui.

Trân trọng,

Từ-Lục

Thích Từ-Lục



Xây Dựng TĂNG THÂN

(Tiếp Theo)



Đối Trị Với Thế Tam Giác

Sự gặp gỡ giữa A và C với sự có mặt của B là một hành động tích cực trong việc bẻ gãy thế tam giác đang manh nha trong tăng đoàn. Chỉ cần nửa tiếng đồng hồ, chỉ cần sử dụng ái ngữ thì cuộc gặp gỡ này sẽ giúp A và C trở nên thân tình trở lại, và có thể là họ sẽ thương nhau hơn trước nữa. Sau khi trải qua những cơn sóng gió, người ta thường thương nhau nhiều hơn.

Đó là sự thực tập dựng tăng của B. Chúng ta ai cũng đều là B, chúng ta phải đóng vai trò của B cho thật giỏi.

Chúng ta cũng đã từng là A, chúng ta đã có những vụng về trong khi là A, vì vậy chúng ta đã đi tìm B. Nếu may mắn gặp một B tu tập vững vàng, thì B sẽ giúp ta giải tỏa những tri giác sai lầm, sẽ nhắc ta nhớ những tích cực của C và cuối cùng sẽ giúp ta đến với C.

Sự thực tập này đã được đưa ra tại đạo tràng Mai thôn từ nhiều năm nay, gọi là Thực tập phép bẻ gãy thế tam giác.

Khi thấy một thế tam giác tượng hình, chúng ta có bốn phận bẻ gãy. Tại vì chúng ta có thể không phải là A, không phải là B, mà cũng không phải là C. Chúng ta là D, chúng ta đứng ngoài thế tam giác, nhưng chúng ta đứng chung trong tăng đoàn. Nếu để thế tam giác thành hình trong đoàn thể của mình, trong gia đình của mình thì chẳng những mình không phải là người thực tập giỏi, vì sớm muộn gì hạnh phúc của tăng đoàn, của gia đình cũng sẽ bị sút mẻ, và chính mình cũng bị vạ lây.

Nếu không tự can thiệp được thì D phải cầu cứu người khác trong tăng đoàn, kể cả cầu cứu thầy mình. Đừng bỏ qua, đừng nói rằng tội thầy quá,

chuyện gì cũng phiền thầy. Nói vậy là không đúng. Không làm được mà cũng không cho thầy biết, để cho tình trạng trở nên trầm trọng, thì càng tội cho thầy hơn.

Khi thấy mình không giải quyết được, trong vòng một hay hai ngày, ta phải tìm một vị lớn hơn mình, khéo léo hơn mình để nhờ trợ lực giải quyết. Không phải B phải làm chuyện đó, mà A, C, D và tất cả chúng ta đều phải làm chuyện đó cho tăng thân. Tất cả chúng ta đều có bốn phận phải phá tan thế tam giác hình thành trong tăng đoàn.

Đệ Nhị Thân

Một thực tập khác trong tăng đoàn của Làng Mai là sự thực tập đệ nhị thân, tức là thân thứ hai của ta. Ta phải chăm nom, săn sóc thân thứ hai của ta. Cố nhiên mình không thể chăm sóc và gần gũi tất cả mọi người trong tăng thân. Vì vậy mình đã được chỉ định một thân thứ hai để chăm sóc.

Ví dụ trong đoàn thể của mình chỉ có bốn người: A, B, C và D. Bản thân mình là thân thứ nhất, người mình cần chăm sóc là thân thứ hai của mình. Ta có thể phân định đệ nhị thân theo các cách sau đây:

- A là thân thứ hai của B
- B là thân thứ hai của C
- C là thân thứ hai của D
- D là thân thứ hai của A

Như vậy, trong tăng đoàn ai cũng có người để chăm sóc, và ai cũng được chăm sóc cả.

Chăm sóc ở đây có nghĩa là lo toan và giúp đỡ khi đệ nhị thân của mình bị đau ốm, bị phiền não, hay bị bận rộn quá. Lo cho đệ nhất thân

tức là bản thân của ta đã đành, chúng ta còn có bốn phận lo cho đệ nhị thân của ta nữa, nhất là những lúc tinh thần đệ nhị thân của ta sa xuống thấp quá.

Ví dụ như trong một chuyến đi, khi mình đã leo lên xe bus mà không thấy đệ nhị thân của mình, thì mình phải kiếm cho được người đó. Nếu mọi người trong đoàn đều làm như vậy, thì ai cũng được săn sóc, được giúp đỡ, và không ai bị bỏ bê. Đau yếu, phiền muộn, dời chỗ ở, đi xe, lên tàu.v.v... trong trường hợp nào mình cũng lo cho đệ nhị thân của mình.

Khi đệ nhị thân của mình sa xuống thấp về tinh thần thì mình phải tìm cách để đưa người đó lên trở lại. Khi người đó không mỉm cười được, mình phải tìm đủ cách giúp người đó mỉm cười. Khi người đó bị cảm nặng thì chính mình phải lo cơm, cháo và thuốc men cho người đó. Cố nhiên nếu không đủ sức, mình có thể cầu viện một sư anh, một sư chị hay một người thân khác.

Đó là cách sống có đệ nhị thân áp dụng tại các chùa ở Mai thôn đạo tràng, tại tu viện Rừng Phong, Thanh Sơn và tại trung tâm Lộc Uyển. Chúng ta phải chấp hành cho thật nghiêm chỉnh phương pháp đệ nhị thân này.

Đặt trường hợp A là đệ nhị thân của mình, và mình là R. Nếu A đang đau khổ thì mình phải biết và mình phải chăm sóc, mình phải hỏi han. Nếu A tìm đến B để nhờ vả, thì mình phải thấy mình đã đóng vai R không giỏi. Mình là người chăm sóc cho A mà tại sao A không đến với mình được? Có thể là mình không biết lắng nghe. Trong trường hợp đó mình phải tự báo động, phải thấy rằng có lẽ đệ nhị thân của mình đang đi tìm một liên minh để tạo thế tam giác! Mình là người chịu trách nhiệm đầu tiên!

Cố nhiên tất cả chúng ta đều là thành phần của tăng thân, mà ta gọi là T, nhưng một trong chúng ta là R, người chịu trách nhiệm lớn nhất về A. Tất cả T đều có bốn phận tìm cách hóa giải

thế tam giác, nhưng R là người chịu trách nhiệm lớn nhất. Vì vậy quý vị phải đóng vai trò R của mình, lo việc chăm sóc đệ nhị thân của mình cho thật chu đáo.

Trong bất cứ một đoàn thể nào, xuất gia, cư sĩ, gia đình, hoặc hội đoàn, chúng ta đều có thể áp dụng những phương pháp này để nâng cao phẩm chất hạnh phúc của sự sống chung.

Y Chỉ Sư

Một phương pháp thực tập khác của chúng ta là hệ thống Y chỉ sư. Y chỉ sư là những người đã thực tập lâu ngày, đã có kinh nghiệm, và có thể làm chỗ nương tựa cho những người đang thực tập còn non nớt. Y có nghĩa là nương tựa vào. Cũng như khi trồng cây, mình phải đóng một cái cọc để cho cây dựa vào mà lớn mạnh trong thời gian còn non yếu. Y chỉ sư tiếng Anh gọi là Mentor.

Một người đã tu học lâu năm, dù là một cư sĩ, cũng có thể làm y chỉ sư cho hai ba người khác. Ngày xưa trong thời của Bụt, những thầy giỏi có thể làm y chỉ sư cho 10 hoặc 20 người. Có vị làm y chỉ sư cho cả 30 người. Ngày nay chúng ta chỉ làm y chỉ sư cho ba, bốn người thôi. Trách vụ của chúng ta nhẹ hơn nhiều.

Khi làm y chỉ sư cho người khác, chúng ta phải chịu trách nhiệm về phẩm chất tu học và đời sống tinh thần của người đó. Mình phải biết cái gì đang xảy ra cho người mình đang dẫn dắt. Nếu mình là một người anh hay chị ở trong gia đình, thì cố nhiên mình đóng vai mentor cho các em mình. Nếu các em đông quá, mình có thể chia ra, mỗi anh lớn, mỗi chị lớn làm mentor cho hai em. Ngày nay gia đình ở Tây phương rất nhỏ, chỉ có một hay hai con, nên không cần phải có Mentor. Gia đình ở Việt nam đông con hơn nhiều, nên hệ thống Y chỉ sư vẫn rất hữu ích.

(Còn Tiếp)



HỌC NÓI

Thích Nguyên Tĩnh

Lời nói, thuộc về khẩu nghiệp, liên hệ tới giới thứ tư trong năm giới căn bản của Phật tử. Với người Việt Nam, nói năng rất được chú trọng. Nói thế nào cho có ý tứ, có lễ độ, chừng mực. Người dân vẫn thường nhắc nhở nhau:

"Học ăn, học nói, học gói, học mở"

"Lời nói không mất tiền mua"

Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau"

Hoặc như:

"Trước khi nói uốn lưỡi bảy lần"

"Ăn có nhai, nói phải nghĩ"

Vậy thì người Việt Nam từ xưa đã chấp nhận giới thứ tư hiển nhiên như chuyện phải ăn hàng ngày.

Trong cuộc đời, có lẽ ai cũng từng có kinh nghiệm về hậu quả của việc nói không đúng sự thật, nói dối. Bao nhiêu đứa con nít bị phạt quỳ, bị đòn roi vì một lời nói không thật. Bao nhiêu người phải mang họa vì một lời nói vu khống, một lời nói độc ác.

Và có lẽ ai cũng từng có kinh nghiệm về sự ấm áp, êm đềm khi nghe một lời nói hòa ái, đầy yêu thương, cảm thông, đạt tình thấu lý.

Người ta bảo, "Lời nói gió bay". Bay đi đâu? Nhiều người diễn rộng ra theo cách, ừ thì, nói rồi thôi, lời nói như cơn gió thoảng bay, không còn gì hết, không cần phải để bụng, không ảnh hưởng ai. Lời nói thành cơn gió bay mất tiêu. Làm gì có cái từ có mà trở thành không. Vậy thì lời nói như gió bay đó sẽ bay đi đâu? Không phải bay mất, mà bay vào lòng người, luân hồi để tạo nên những đường nét trong bức tranh cuộc đời. Đường nét trong bức tranh ấy, đẹp hay xấu, tươi sáng hay ảm đạm, là tùy thuộc vào sự luân hồi của lời nói, của cách nó bay vào lòng người.

Tôi nhớ trong *Cỏ xốt xa đưa*, bản nhạc của Trịnh Công Sơn, có thể làm sáng ý Lời nói gió bay: "Người đã đến, và người sẽ về bên kia núi, từng câu nói là từng cánh bướm dong cuối trời, còn lại tiếng cười khóc giữa đời...".

Con người sinh ra, là đi đến, rong chơi trong cuộc đời và rồi trở về bên kia núi, đi qua một cuộc hành trình. Trong những tháng ngày đó, chúng ta đã sử dụng ngôn ngữ để chuyển tải những dòng sông trôi chảy của thân thể, cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức. Ngôn ngữ trôi ngang hợp thể năm uẩn ấy như những cánh bướm dong về cuối trời, đi xa hoài xa mãi. Nhưng nhìn cho kỹ, nó không hề mất, từng câu nói ấy vẫn còn luân hồi mãi trên cuộc lữ này. Lời nói còn lưu lại tiếng cười reo vui hạnh phúc, chí lý, chân thật, đúng, hay khiến cho đời thêm rạn rụa tiếng khóc than, oán trách, tang tóc, thù hận. Những câu nói ấy góp phần mang chúng ta luân hồi tùy theo nấc thang giá trị của thứ ngôn ngữ ta sử dụng.

Có khi, lời nói của ta như một nhát dao, một mũi kim hay một mũi tên có tẩm độc tố bắn thẳng vào tim người nghe, khiến sự thương tổn ấy khó lòng trị chữa được. Một câu nói, mà mười năm sau, hai mươi năm sau nghĩ lại ta còn thấy tâm hồn đau nhức, còn khóc được. Có thể câu nói đó là của ba mẹ, bạn bè, thầy cô giáo hay con cái ta, hoặc chính của ta. Một câu nói mà có thể hóa thân thành dây thông lọng, thành những thứ thuốc chấm dứt một cuộc đời. Nguy hiểm vậy đó. Nên phải cẩn thận. Đức Phật nhắc hoài nhắc mãi chuyện phải sử dụng ngôn ngữ từ ái, ái ngữ, chánh ngữ trong mọi hoàn cảnh. Ngài bảo: “Con người sinh ra trong đời nếu sử dụng ngôn ngữ độc ác thì cũng như một lưỡi búa trong miệng mình. Chính lưỡi búa ấy sẽ chặt đứt thân mạng của mình. Khen ngợi cái ác cũng như nói lời ghét bỏ những người được xưng tụng, cả hai đều là chuyện không nên làm. Ưa thích tranh cãi và đấu lý sẽ đem lại tình trạng không bình an sau này” (kinh Pháp cú, phẩm Ngôn ngữ, số 3 và 5).

Có khi, lời nói là một thứ thần dược giúp chúng ta thấy rõ tự thân, thấy rõ bản chất cuộc đời, kéo chúng ta ra khỏi những đêm tối hãi hùng giam hãm trong nghi ngờ, tuyệt vọng, hận thù, thối loạn. Lời nói như có vị ngọt, vị ngọt của Cam Lộ: “Đừng ôm ấp ý muốn làm tổn hại và trừng phạt kẻ khác. Không có tiết tháo thì lời nói không trung thực. Nói

lời có nghĩa, có lý thì cũng giống như nói pháp, những lời như thế có vị ngọt của Cam Lộ. Tâm chí thành đưa tới lời nói Cam Lộ, đúng như giáo pháp mà không ai có thể trách cứ được. Lời nói ấy phù hợp với chân nghĩa, với chánh pháp, đi đúng vào con đường chánh đạo. Ai có khả năng sử dụng ngôn ngữ tốt lành thì sẽ không tạo tai họa cho chính mình, cũng không gây xung đột với người” (kinh Pháp cú, phẩm Ngôn ngữ, số 8, 9 và 11).

Có khi, lời nói tự thân nó không chuyên chở một giá trị gì, nên cứ xuề xòa nói năng chỉ để lấp những khoảng trống. Con người đôi lúc không chịu đựng nổi sự im lặng khi còn thức, nên thấy cần phải nói, cần muốn nói. Nói để quên đi sự trống vắng trong tâm hồn. Nói để khi không có ai để nói, sự trống vắng lẻ loi ấy lại tăng lên gấp bội. Trịnh Công Sơn coi đây là một sự phá sản: “*Đám đông và sự ồn ào không phải luôn luôn là đại diện của sự sống. Ta cần sự nghỉ ngơi và tĩnh lặng không phải chỉ trong lúc nằm bệnh mà ngay cả trong lúc đang sinh hoạt bình thường. Tiếng động ầm ĩ cũng giống như sự phát ngôn huyền thuyên không có cơ may chấm dứt trong những cuộc họp mặt hoặc trong những buổi trà dư tửu hậu. Đó chỉ là sự phá sản của những não trạng không bình thường. Nó làm mệt mỏi người và cả cuộc sống*” (Tĩnh lặng và huyền não).



Người Việt Nam từ xưa đã có truyền thống tâm linh là Phật giáo, nên đã thừa hưởng được rất nhiều tuệ giác lớn. Người Việt nhắc nhau: “Đường đi từ cửa miệng”. Hiểu thông thường thì, anh đừng bao giờ sợ không biết đường đi, ngang đâu sợ lạc đường thì hỏi người ta chỉ cho. Có cái miệng để hỏi đường thì thế nào cũng đến nơi cần tới. Câu nói đó còn chuyên chở một nghĩa lý thâm huyền hơn. Miệng của anh, của chị chính là con đường để anh chị bước tới đó. Anh chị hãy cẩn thận. Sử dụng miệng lưỡi để đi về con đường tốt đẹp, chân chánh, thuần thiện hay đi về con đường u ám tăm tối, khổ đau, bất hạnh, tù ngục, tất cả tùy thuộc vào cửa miệng của anh chị. “Nói lời có nghĩa, có lý thì cũng giống như nói pháp”, “Đường đi từ cửa miệng” có giá trị như một tiếng chuông thức tỉnh nhân loại. Học nói là học tu, để đầy đủ văn tuệ, tư tuệ và tu tuệ.

Hương vị trong giọt cam lộ ấy, ta cũng thấy thấp thoáng nơi mấy lời Tâm ca:

*“Tôi sẽ hát to hơn những kẻ khơi ngọn lửa thù
Lời tôi ca, lời tôi ca như suối rừng thu
Lửa âm u ai đốt từ lâu
Miền quê tôi khan tiếng kêu gào
Lời tôi ca như nước nhiệm mầu
Thành mưa rơi cho dứt niềm đau”*

(Phạm Duy, Tiếng hát to)

Nhìn lại cấu trúc cơ thể con người, tôi mỉm cười. Đằng sau cấu trúc ấy, có lắm bài học thú vị. Tại sao con người có tới hai lỗ tai mà chỉ làm một việc duy nhất: nghe? Tại sao duy nhất một cái miệng mà phải sử dụng vào bao nhiêu chuyện: ăn, huyết sáo, uống nước, hát, nói...? Có phải, để nhắc chúng ta học bài học: **nên tập lắng nghe người khác nhiều hơn là nói.**

Chợt nhớ có hôm tới một nơi đông người. Ngồi trong một bộ bàn hình chữ nhật, người ta nói bao nhiêu là chuyện trên trời dưới đất, cười cợt không đâu vào đâu. Lâu sau có người chùng thắc mắc, quay qua hỏi tôi, này thầy, thầy tu pháp môn gì mà im lặng dữ vậy? Tôi quay qua, nhìn vào mắt người vừa hỏi, trong



lòng bỗng dâng lên niềm xót thương tội nghiệp. Trong đầu tôi lang thang về hai câu thơ cái kiêu của lão Bui. Tôi tự đọc thầm cho tôi nghe:

*Tâm phào thời sự tâm thường
Chỉ bằng uống khẩu đạo đường vô ngôn*

Chắc Ni sư Diệu Nhân cũng tủm tủm cười cho cái câu rườm rà ấy. Lão ni cũng cười vì trong ấy có mấy chữ của người: uống khẩu vô ngôn, ngậm miệng không nói.

Đôi Trĩ Liệu, 15. 01. 2014

CON ĐƯỜNG QUA

PHỔ-TRÍ

* LND- Trong tác phẩm *Nẻo Về Cửa Ý* (Lá Bối, 1967), Nhất Hạnh, người khai cơ, dành nhiều trang để viết về sự ra đời của Viện Đại học Vạn Hạnh, trụ sở tạm đặt tại chùa Pháp Hội, Quận 3 Sài Gòn, hoạt động ban đầu của nó và đặc biệt là đời sống, cuộc mưu sinh của bà con lân cận trong vùng. Đây là tiền thân của Viện Đại học Vạn Hạnh sau này có trụ sở quy mô trên đường Trường Minh Giảng.

Có một thời gian, con đường nơi có chùa Pháp Hội nằm trong lộ trình tôi qua lại mỗi ngày. Chùa không xa mặt đường lớn nhưng nằm gần giữa một khu bình dân phồn tạp. Nói cho dễ hình dung, chùa ở đầu con hẻm của một trong mấy con đường nhỏ nối liền hai con đường nhộn nhịp thường ngày, Trần Quốc Toản và Phan Thanh Giản. Con đường nhỏ cũng từng trải qua phong trần, sa cơ khi bụi đen ngòm than củi, than được bày bán chất đống bên đường thay thế bụi hồng của vùng thế tục.

Vào những lúc tâm hồn trống trải, người ta thường miên man để trí dẫn dắt đến những chuyện vô đề. Đoạn đường đi qua mỗi ngày vẫn chừng ấy hình ảnh quen thuộc nhiều khi nhàm chán bỗng như dẫn đến một khúc quanh. Người đi như đi chậm lại khi nhớ và nghĩ đoạn đường này không là cái hiện thực tẻ nhạt, vô nghĩa bây giờ mà từng tiếp nhận dấu chân đi và đến của bao người hăng hái đi trước. Họ đã đi trên đoạn đường này, dừng ở lại đây một thời gian, mở đầu việc thực hiện một dự án với phương tiện trong tầm tay chỉ ở mức khởi đầu. Ở một ý nghĩa đầy đủ nhất, họ là người đã làm nên con đường, vốn chỉ là phương tiện vật chất lưu thông. Con đường làm nên có thể dẫn người ta đi xa hơn, đến được nhiều nơi, trong đó có những chân trời của tri thức.

Chùa Pháp Hội, nơi mà họ dừng chân, là tiền thân một cơ sở giáo dục Phật giáo cấp đại học hay hơn nữa nơi sửa soạn cho một hướng khai mở tri thức khoa học hợp với thời đại và đáp ứng nhu cầu của xứ sở đương thời. Hãy hình dung khi ấy, phương tiện, điều



kiến làm việc khiêm tốn đến mức
kiếm bạc chỉ làm ước nguyện con
người lan tỏa cao rộng thêm, càng
khiến điều họ dần thân thêm ý
nghĩa. Còn những người đến lãnh
hội tại đây không chỉ là kiến thức -
có thể thu thập không khó khăn ở
nơi khác - mà đáng lưu ý hơn là sự
hình thành trong trí, dù chưa rõ rệt,
về một hướng đi, một ý thức với đám
đông, về một mối tương quan cần
thiết với người cùng chung suy nghĩ.

Cứ xem lời người có trách nhiệm bấy
giờ nặng lòng ra sao với hoài bão và
với người dân quanh xóm như là cách
giải bày sự cần thiết của yếu tố con
người trong mọi dự phóng hay giải
pháp.

Con đường dẫn tới Phổ Trí bữa nào
gợi lại ít nhiều liên tưởng về những
con đường không chỉ dẫn ta đến một
địa điểm đơn thuần. Con đường
mang tên theo suy nghĩ của người đi
qua và ý nghĩa khứ hồi cũng tùy
thuộc nơi người sử dụng chúng. Như
cảnh tịch mịch nơi đây chỉ gợi ra
một trạng thái tâm hồn và tùy duyên con
người tìm đến được. Cũng thế, thiên nhiên
không thu hẹp trong một mẫu đất này mà
có ý nghĩa của phương tiện mở ra được
những tìm kiếm, những nhận thức mới.

Đứng bên mặt nước Tịnh Thủy mới tượng
hình sau mùa mưa hay bên rặng thông xưa
còn sót lại của đất Vô Ưu, xin hãy với tâm
trạng của người đi mở lối, những người góp
làm nên con đường đến Phổ Trí theo ý
nghĩa riêng của nó. Danh xưng cho một
điểm đứng, một chỗ ngồi nơi đây chỉ là sự
bộc lộ ước nguyện, ước nguyện chung
nhưng không là vọng nguyện.

Nhớ lại buổi ngồi dưới gốc thông già nơi
Phổ Trí bằng bạc màu sương, bất chợt cảm



giác tương tự năm xưa đi qua quãng đường
chùa Pháp Hội và thử cố mượn tượng ra
tâm trạng của người đi về hai chốn. Trước
sau, hai chốn đều có những chuyến đi về
cần thiết làm nên ý nghĩa của chuyến đi
và con đường đi đến. Họ không độc hành
và mỗi lần đi đều khiến con đường thêm
rõ nét.

Con đường không thể làm nên hay hoàn
tất trong sớm chiều nhưng những chuyến
khởi hành đều đặn tụng kinh Đại Bảo Tích
tại đây đều có ý nghĩa của chuyến đi đem
lại ý nghĩa mới cho con đường dẫn đến
Phổ Trí.

8.3.2015

Trần Mạnh Toàn

Every year, millions of people travel to places on a spiritual journey with hopes of experiencing a miracle, transformation, and attaining a new degree of wisdom. Pilgrimage destinations can be places where a religious teacher was born, a miracle took place, or where the natural world holds sacred significance. Just like the devout Muslims who visit the city of Mecca in Saudi Arabia at least once in their lifetime or the Catholics who visit Saint Peter's Basilica in Rome, Italy. Devout Buddhists also yearn to pay a visit to the Bodhi Tree in Bodhgaya, India where the Buddha meditated for 49 days, attained enlightenment, and became a profound spiritual teacher around the globe.

Being born in a Buddhist family, I was already intrigued with Buddhist practices during my teen years. I learned about the history of Buddhism and how to chant and meditate by joining the Buddhist Youth Association (Gia Đình Phật Tử) and attending the temple's Day of Mindfulness. I did not enter the monastic life until after I graduated from college. However, during my freshman year in high school, I ordered Buddhist books from Phật Học Viện Quốc Tế to self-study and, despite my busy schedule, set my priority to meditate every night.

Buddhism is so much different from other religions. It does not believe in God as the Creator or as the Almighty one who hands out rewards or punishments. Buddhist teachings expound no beginning and no end to one's existence. We are born into this world due to conditions and our own actions (karma) and we, too, can become a buddha (an awakened one) and be released from the realms of Samsara (the cycle of life, death, and rebirth) if we practice diligently to cleanse our mind from impurities and afflictions. Although one requires to take refuge and practice with a Sangha, Buddhism emphasizes self-reliance, self-discipline, and individual striving.

Buddhism has always been an integral part of my life. As I got older, I wanted to make a pilgrimage trip to India. To the land where the historical Shakyamuni Buddha, our fundamental Teacher,



was born, attained enlightened, gave teachings, and passed away. It was not until this past year that my dream came true. Before embarking on this pilgrimage, I was not exactly sure how this trip would help me gain experience and insight for my spiritual practice. I just knew that I wanted to go once in this lifetime before I got too old, too sick, or died. I joined Thầy Nhật Từ's Buddhism Today group and went to India in November, 2014. The group consisted of 83 people, most of whom were from Vietnam. A handful came from Australia, France, and the United States. The pilgrimage group was quite large and had some inconveniences. However, we all bonded fondly and have become friends on our spiritual path.

The number three has a special significant in Buddhism, such as taking refuge in the Three



Jewels or eradicating the Three Poisons (greed, hatred, ignorance). From this pilgrimage, I also had three important aspects of Indian culture to reflect upon:

1) The inequality of India's Caste System:

Indian society was based on the Lord Brahma (Phạm Thiên) - the four headed, four-handed deity worshipped as the Hindu creator of the universe. In this culture, four castes were formed that created stratified societies based on hereditary groups as a means of controlling the local populations. People were born into, worked, married, and died within those groups. There was no social mobility among the castes.

— *The Four Castes were:*

a. *Brahmin* (Bà-La-Môn) which included priests, spiritual leaders, and scholars. They were believed to have been born from the Brahma's mouth and were claimed to be the highest caste and the purest of all people.

b. *Kshatriya* (Sát-Đế-Ly) included warriors and nobility, which were believed to have been born from the Brahma's arms.

c. *Vaishya* (Vệ-Xá) included merchants and landowners, which were believed to have been born from the Brahma's thigh.

d. *Sudra* (Thù-Đà-La) included commoners, peasants, and servants, which were believed to have been born from Brahma's feet.

The outside caste was the Untouchables (Cùng Đỉnh). They were referred to as "Untouchables" (Không Thể Đụng Tới) because they carried out all the dirty work other castes did not wish to do, such as cleaning up after funerals, dealing with sewage, human wastes, and dead animals. They were condemned to live on the margins of society and were denied access to Hindu sacred books, schools, and temples. They were not allowed to touch or eat with members of other castes, and could be punished for letting their shadow fall on an upper caste person.

Although India banned the caste system in the 1950's after gaining independence from England,

discrimination still exists today especially in rural areas. People still believe they are born into a certain caste and therefore can only marry and take jobs that are designated for that caste. Many lower classes still have a very difficult and doomed life; they live in slums, their houses have no doors, and they are treated no better than animals. Mahatma Gandhi, who was born into the Kshatriya caste, spent much of his life to bring emancipation for the Untouchables. He named the Untouchables "Harijans," meaning "children of God." However, this name is now considered condescending and offensive.

A few incidents that I saw while on this trip depict this inequality among the castes. One was our tour bus drivers and his helpers not being allowed to come into our hotels to sleep and eat with the group. They had to sleep in our bus and also had to bring their own pots, pans, and silverware. One late night, one of the bus driver's helpers came into the hotel to ask for our group's leftover food but was refused. Our group was so big that we practically took up the whole hotel and they cooked only for our pilgrimage group. At the time, one of our group members came down for hot water and saw this heart-rending incident. She insisted on buying our driver's helper a plate of leftover food. The hotel worker raised the price threefold. The bus driver's helper also had to bring in his food container as he could not touch or use the hotel's silverware. After this incident, our group always hid and brought out some food from our meals for the two bus drivers and their helpers. Sometimes I do wonder how the



people in India can treat their fellow humans so unkindly if they respect all forms of lives and practice non-harming (ahimsa) to the animals and creatures?

2) Vegetarianism:

I was surprised on my first flight to India that I did not have to pre-order a vegetarian meal. During meal times, all passengers have the option to choose a vegetarian meal that's offered on the spot. According to the 2013 census, India has a population of 1.27 billion people; it is the second most populous country in the world and 40-42% are vegetarians. In comparison, Italy has 5.98 million, the United States has 37.9 million, and China has 67.9 million vegetarians. The figures show that India has more than half a billion vegetarians, which is greater than the number of vegetarians in the rest of the world combined. Many people around the world choose vegetarian diets due to religious or ethical beliefs, animal rights, environmental, or health reasons. The number of vegetarians in India is so high because 80% of Indians are Hindu. Most Hindus especially those belonging to the Brahmin caste (priests and scholars) do not eat any meat because they believe all life is sacred and practice ahimsa (non-harming). Many Hindus from the lower castes do eat meat but meats are highly expensive. Very few Indians eat beef and pork, as the cow is sacred to Hindus and Islam prohibits the eating of pork. This is why when we were in India, we hardly saw any meat stands. Once in a while, I would see fish and chickens for sale, but people mostly sell vegetables



and fruits. I also did not see people smoking in the streets or see clubs, karaoke cafés, or internet cafés as we often see in Vietnam or America. While eating meat is still seen as a sign of prosperity in many countries, in India, smoking, drinking, and eating meat are usually under taken by the lower castes, whose people are usually poorer and less educated. In America and Europe, this view is beginning to change in a direction similar to Indian society. Vegetarianism is now often a status associated with wealthier and more educated classes.

At the time of the Buddha, the caste system was firmly established in India. Before becoming enlightened, he was a Hindu prince probably belonging to the Kshatryia caste (nobility and warriors) and enjoyed everyday banquets and big feasts. But once becoming a Buddha, he broke away from the norms of the caste system and went on alms-round each day to beg for the commoner's "impure food" in order to be one with them and spread the teachings of compassion and wisdom to escape suffering. What a big revolution! The Buddha was the first to attempt to abolish discrimination and slavery in the history of mankind.

Nowadays, we know that choosing a vegetarian lifestyle not only shows compassion towards other life forms and prevents animal cruelty, but also helps to protect the environment by reducing global warming, air and water pollution, and the depletion of natural resources and the rainforest.

3) The role of women:

Looking at the spectrum of women's roles in India, it is hard to understand why female deities are worshipped with great reverence while many girls and women are facing assaults, suppression, and discrimination in educational, social, political, and economic aspects.

Women in modern India have made great progress. There are many notable and influential women who set good role models, not just for India but worldwide. Kiran Mazumdar Shaw, CEO and entrepreneur, was named the richest woman in

India. There are outstanding women politicians as well. Pratibha Patil was the first female President of India and Indira Gandhi was voted the greatest Indian Prime Minister and named "Women of the Millennium." The outstanding women mentioned above are from notable status and highly educated families. Strikingly, when traveling in rural India, you still mostly see men in the streets and in the workforce. Men do the majority of the selling and buying at street markets. Even at the hotels, the staff is all male. Men work at the reception desks, room cleaning, cooking, and all other management services. Women stay at home, cook, and watch their children. Muslim women must cover themselves from head to toe with a black garment when they go outside. The majority of women in India mostly remain suppressed in their traditional submissive role without much a voice in society. Mr. Jawaharlal Nehru, the first Prime Minister of India, once said, "You can tell the condition of a nation by looking at the status of women."

Even after more than 2600 years since the Buddha's time, women still face many social restrictions, religious boundaries, and cultural clichés, not only in India but in many countries

around the world. The United States of America still has not yet had a female president and the voting rights for women just started in 1920 (19th Amendment). It's only during the last century women have been openly accepted in the workforce and in higher education. Before that, the majority of women's roles were as housewives, similar to many rural women around the world in the present day. I can only imagine what an uproar the Buddha made in Indian society when he approved women to leave their families and fully ordained them as nuns with equal privileges as monks. With his action, they were able to leave home and follow the ascetic life, could be fully ordained and give teachings, and most importantly, as the Buddha said, could be liberated and become a buddha just like himself.

If it has taken 26 centuries with long and hard fight to attain women rights, then the Buddha must have faced many hardships with Indian society and the caste system during his lifetime to achieve women rights and human equality. For these reasons, I understood why at the beginning, the Buddha hesitated to accept women as spiritual ascetic practitioners. He made it difficult for them to be



ordained by requiring more precepts than monks had and at certain levels, made them subordinate to monks. To me, all of this was to put off societal pressures and to protect women in a patriarchal world! For example, there is a precept where a nun could not sleep by herself under a tree overnight, but a monk could. The Buddha was compassionate, insightful, and wanted to protect his daughters from being harmed or raped.

The Buddhist Order of Nuns is still going strong after 2600 years, especially in Mahayana countries, such as Taiwan, Korea, and Vietnam. On the other hand, the fully ordained order of nuns in Theravadan countries has died out and nuns are struggling to get the monks' and/or their society's approval to revive it. As with Catholic nuns, even today, they cannot be ordained as priests, and so cannot give sacramental confessions, absolve sins, or present a homily at mass.

Embarking on this pilgrimage, I had the opportunity to pay respect at the Buddha's holy sites, observe the lifestyle of Buddha's people, relive what the Buddha had taught in the sutras, and to learn more about the people and places he encountered in his lifetime. In searching for my spiritual journey, I've come to realize how fortunate I am to have been born as a human in Vietnam, to encounter the right religion, to meet the proper teachers, and to grow up in a suitable country, the United States. Vietnam may still have many weaknesses that need to be improved, but the society still accepts and supports Buddhist female monastics. I am indebted to my teachers, Venerable Thích Từ Lực and Most Venerable Thích Nhất Hạnh, who are compassionate, insightful, and open-minded. They have given me the full ordination transmission (Bhikshuni) to enhance my spiritual cultivation. They also have supported and guided me in serving the community with engaged Buddhism and spreading the teaching without any limitation due of my female form. America is my second home, but it is here that I live three-fourths of my life. It is here that gives me many privileges to education and the freedom to serve and practice.



Lastly, I am fortunate and blessed to have found Buddhism and not others. Buddhism is the right religion for me because it does not follow the extremes, but rather the Middle Path. It also encourages me to engage in free inquiry just as the Buddha taught in the Kalama Sutta:

"It is proper for you, Kalamas, to doubt, to be uncertain; uncertainty has arisen in you about what is doubtful. Come, Kalamas. Do not go upon what has been acquired by repeated hearing; nor upon tradition; ...Kalamas, when you yourselves know: These things are bad; these things are blamable; these things are censured by the wise; undertaken and observed, these things lead to harm and ill, abandon them."

For that, I am deeply grateful with great reverence towards the Buddha for searching and showing us the proper path, my teachers for their support and guidance, my parents for giving me this body as a medium for spiritual practice, and my countries for giving me many special privileges that are in accord with and conducive to my spiritual cultivation.



HÌNH ẢNH
Sinh Hoạt tại **PHỔ-TỬ** ĐẠO TRÀNG





COMING HOME

The Connection of Wisdom & Compassion



by Gary Gach, Chan Minh Đài

Wisdom Meditation School (Trung Tam Tu Hoc Pho-Tri) is located on interstate 80 between San Francisco and Sacramento, near the intersection of Interstate 5 and 80. It's about a half hour drive from UC Davis, to the east; Vallejo, Sonoma, Sacramento, and Chico are to the north. Visiting Pho-Tri for the first time, I was instantly elated. I'd been read about its progress in the Chua Pho-Tu newsletters. Now, I was encountering for myself the spirit of the place. Stepping out of the car onto the gravel of the main road, I was pleasantly surprised to feel myself immediately surrendering to its wonders. Like an astronaut who finally returns to earth, I felt I was coming home, in a very deep way.

Saturday, January 31, I am here for a Day of Mindfulness with Dharma teachers in the Plum Village tradition. Our day's theme: Nourishing Aspirations, concluding with transmission of the Five Mindfulness Trainings. Over the course of the day, we sat, walked, talked, listened, and ate. Of course, everybody does these things but we took the opportunity to do so with full awareness, in beloved community.

Afterwards, I had a chance to sit down with Venerable Thay Tu-Luc (Power of Compassion), to learn more about the evolution of Pho-Tri, and about the Venerable himself. I didn't remember Chua Pho-Tu back when it was just a house, 15 years ago. I'd visited over the years, as Chua Pho-Tu was being constructed to become the splendid pagoda that it now is, but back then Thay was already thinking about the need for another place. Hayward is in the city. He saw the need for a space close to nature. So he looked north.

A sangha member who's a realtor saw the Vacaville site listed for sale on the internet. Located on five fertile acres, along with a fairly new, three-bedroom ranch house, with a large dining/meeting room, there was an adjacent workshop space, which the owner had used as a maintenance shop for his heavy equipment. (This is ranching and farming country: everyone here, it seems, owns a tractor as well as a car.) It had a new septic system, and a working well for water. The price was low, having been on the market for quite some time. And Thay Tu-Luc liked the name of the road: Pleasants Valley.

Since the Hayward pagoda is named for **compassion**, the new grounds would be named for **wisdom**, bringing together the two essential aspects of the Way. Upon taking title to the property, the sangha had an open house. The neighbors still remember that day, and love Thay, as I do too.

I've participated in a number of ceremonies and events with Thay Tu-Luc, and was curious to know of his background. Long Nguyen came to San Francisco from Vietnam on Friday, December 20 1975. He lived and studied with Venerable Thich Tinh Tu, abbot of Kim Son monastery in Watsonville. Two years later, at the age of 22, he said to his master that he decided to become a monk. Long Nguyen was given the Buddhist name Tu-Luc (Power of Compassion). He loves his vocation, and has been happy ever since.

ĐỂ SỬA SOẠN LÀ BỎ CUỘC ĐỜI



Ni sư Tenzin Palmo

Bài pháp với đề tài thực dụng “Đem sự tu tập vào đời sống” đã được Ni Sư Tenzin Palmo trình bày với phong cách đơn giản mà tinh tế, linh hoạt của bà.

Ni Sư chấm dứt bài giảng, nhìn thính chúng, mỉm cười chờ đợi những câu hỏi của các Phật tử tham dự. Chánh điện Thiền Tự Tiêu Dao sinh động hẳn lên và hội chúng tranh nhau đưa tay xin hỏi.

Thông qua sự thông dịch của hai em Phật tử, Ni Sư từ tốn giải đáp từng thắc mắc về cá nhân Ni Sư, về cuộc sống đời thường cho đến các ưu tư về trải nghiệm thiền tập...

Một Phật tử đã hỏi một câu thú vị:

— “Đọc cuốn *Cave in the Snow*, con biết là Jetsuma đã suy nghĩ về cái chết từ khi còn rất bé, ở độ tuổi mà các con của con chỉ biết ăn ngủ, chơi đùa. Trong 12 năm ẩn tu

trên núi tuyết, Ni Sư nhiều lần đối diện với hiểm nguy. Có lần Ni Sư bị chôn sống nhiều ngày trong hang dưới trận bão tuyết và tưởng chừng không thể thoát khỏi lưới hái của Tử thần... Xin Ni Sư hoan hỉ cho con biết cảm nghĩ của Ni Sư về Cái Chết.”

— “Tôi may mắn sinh ra trong một gia đình “lạ đời” ở Luân đôn! Cái chết không là điều cấm kỵ (taboo) mà luôn được gia đình bàn cãi hàng ngày một cách cởi mở. Trong khoảng đời ở trong hang trên núi tuyết, nhờ tu tập mà tôi đã bình tĩnh đối phó với mọi chuyện. Tôi bình thản đón nhận cái chết nếu nó xảy ra cho tôi vào thời điểm ấy.

Bây giờ, đôi khi tôi nghĩ rằng: A! Cái chết đến hả. Chắc là hưng khởi (exciting) lắm đấy!”

Cử tọa cười ồ trước câu kết dí dỏm, nửa đùa nửa thật của Ni Sư Tenzin Palmo.

Từ cuối phòng, cô trụ trì mở lối cho một thính giả đi lên phía trước Chánh điện. Anh ấy trông tiêu tụy, da dẻ xám xanh và nét mặt lộ vẻ lo buồn. Anh chấp tay vái chào, ngồi xuống bô đoàn, ngược nhìn Ni Sư, nghẹn ngào không nói được. Cô trụ trì đỡ lời:

— “Anh D muốn xin ý kiến Ni Sư về việc sửa soạn thế nào khi sắp lìa đời. Anh bị ung thư phổi, đã mổ xẻ và hóa trị gần ba

năm nay nhưng không thuyên giảm, bệnh đã đến thời kỳ cuối. Mạng sống không còn bao lâu. Hôm nay anh đến để thừa hỏi Ni Sư, dù anh là tín đồ Công giáo.”

Đại chúng im phăng phắt vì kinh ngạc.

Ni sư xoay người đối diện với anh D. Nhìn anh với ánh mắt đầy thương cảm, Ni sư hỏi: “Anh có muốn nói chuyện riêng với tôi không?”

Anh D thưa: “Dạ không cần. Con muốn Ni Sư trả lời cho con trước hội chúng để mọi người cùng được lợi lạc.”

Một tràng pháo tay nổi lên tán thưởng sự chia sẻ đầy can đảm và độ lượng của anh.

Hướng về anh D, Ni sư Tenzin Palmo nói chậm rãi từng tiếng một:

— “Ai rồi cũng phải chết cả! Có những đứa bé chết từ thuở sơ sanh. Có kẻ chết trẻ, người chết già vì đủ mọi lý do: tai nạn, bệnh tật, già yếu... Ai cũng biết về cái chết nhưng cứ tưởng là nó đến cho người khác chứ chưa đến lượt mình... mãi cho đến lúc nó thành linh hiện ra trước mắt thì hoảng hốt, lo sợ, bán loạn vì thiếu sự chuẩn bị. Chết vì bệnh tật là may mắn hơn vì có thời gian sửa soạn cho sự ra đi.

ĐỂ SỬA SOẠN LẠI BỞ CUỘC ĐỜI:

1- Điều trước tiên là buông bỏ mọi giận hờn, oán hận mà từ trước tới nay ta ôm ấp trong lòng. Mở lòng tha thứ hết mọi người. Buông xả hết.

2- Hãy nói những lời yêu thương và biết ơn ta từng muốn nói mà chưa có dịp hay còn ngần ngại.

3- Hãy di chúc về tài sản, ước muốn của mình. Cần phân minh và công bằng để thân nhân không tranh dành, cãi cọ trong thời gian ta mới lìa đời.

4- Hướng tâm, nghĩ tưởng về Đức Chúa, Đức Mẹ nếu là tín đồ Công giáo, về Phật A Di Đà nếu là Phật giáo. Nếu không có tôn giáo thì nên hướng về Ánh Sáng.

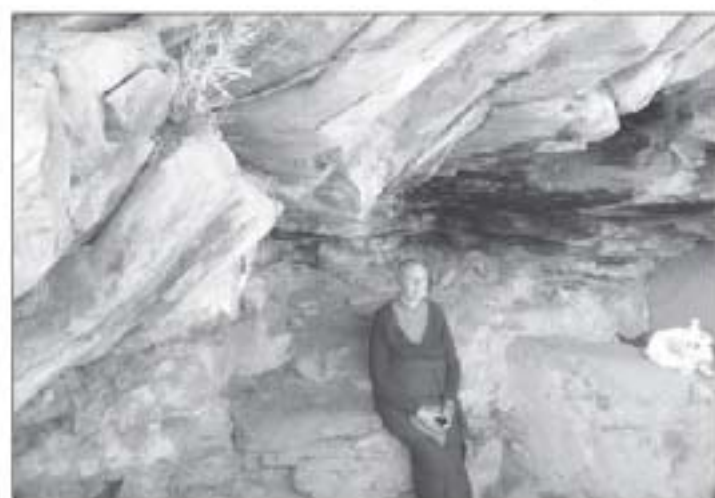
5- Thân nhân không nên than khóc và níu kéo: “Đừng đi, đừng bỏ em, đừng bỏ con...” vì sẽ gây quyến luyến, khó khăn thêm cho người sắp ra đi. Điều nên làm là nhắc nhở kẻ hấp hối nhớ đến những điều thiện lành. Dù người ấy có vẻ như đang hôn mê, không nói năng được nhưng thân nhân vẫn luôn nhắc nhở, cầu nguyện vì trong thâm sâu, họ vẫn còn biết.

6- Nếu thân thể bị đau đớn thì cứ dùng thuốc giảm đau. Người tu tập cao có thể chịu đựng vì quán chiếu **tánh không** của cơn đau. Nhưng với người bình thường thì đau quá làm họ sân hận, bán loạn. Hơn nữa, thuốc giảm đau không ảnh hưởng đến thần thức sau khi chết.

7- Một điều cần nhắc nữa là: Khi ra đi, người chết thường thấy hình ảnh của ông bà, cha mẹ hay thân quyến quá cố hiện ra, vẫy gọi mình. Đừng đi theo họ mà chỉ hướng đến Chúa, Phật hay Ánh Sáng, là con đường hướng thượng.”

Ghi lại những lời khuyên hữu ích vì cảm niệm công đức của Ni Sư. Xin chia sẻ cùng tất cả. Thực hành là chuyện của mỗi người.

Hiền Thuận



Trước Cái Chết Chợt Tìm Ra Lẽ Sống



Tiểu Long sưu tập

Có một người thất chí, leo lên một cây anh đào, chuẩn bị nhảy từ trên cao xuống để kết thúc cuộc đời mình. Ngay lúc anh ta quyết định nhảy xuống thì trường học gần đó tan học. Một nhóm học sinh chạy đến. Một bạn nhỏ hỏi:

– Chú làm gì trên cây vậy?.. “Dù gì cũng không thể nói cho trẻ con biết mình sắp tự sát”.

Thế là anh ta nói: – Chú đang ngắm phong cảnh. Thế chú có thấy bên cạnh có bao nhiêu là quả anh đào không? Một học sinh khác hỏi.

Anh quay nhìn, thì ra mình cứ nghĩ đến việc tự sát mà không chú ý đến bao nhiêu là trái anh đào màu đỏ, nhỏ có, lớn có chung quanh.

Các bạn nhỏ nói: – Chú có thể hái anh đào giúp chúng cháu không? Chú chỉ cần lấy sức rung cành cây, anh đào sẽ rơi xuống chúng cháu. Năn nỉ chú đó! – Chúng cháu không leo cao như vậy được!

Anh có ý chần chừ nhưng không lay chuyển được các bạn nhỏ, đành phải ra tay giúp đỡ. Anh bắt đầu lay cây. Chẳng bao lâu, trái anh đào rơi xuống đất ngổn ngang. Dưới đất cũng tụ tập ngày càng đông các bạn nhỏ, mọi người vui vẻ và hưng phấn nhặt anh đào.

Sau một đợt huyên náo, các bạn nhỏ cũng dần ra về. Người thất chí đó ngồi trên cây, nhìn đáng vẻ vui mừng của các bạn nhỏ, không biết tại sao ý nghĩ muốn tự sát không còn nữa. Anh hái một ít trái anh đào chưa rơi xuống đất, nhảy xuống và mang anh đào từ từ đi về nhà.

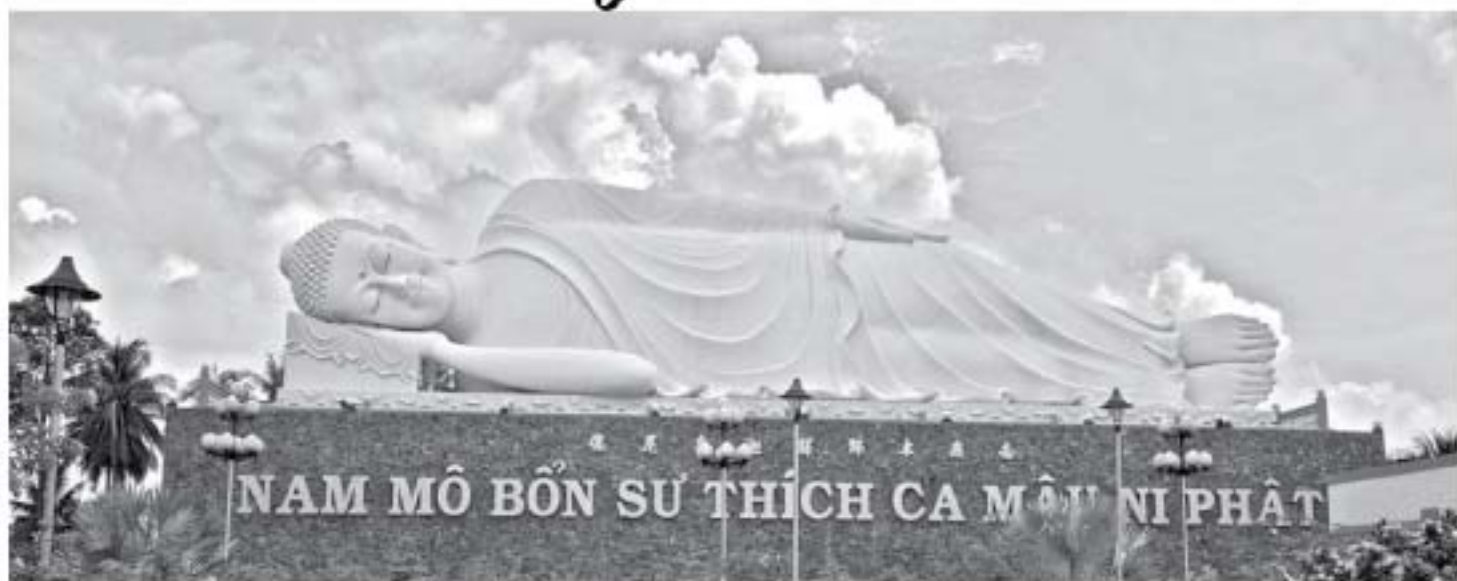
Ngôi nhà vẫn cũ kỹ rách nát, vợ con anh vẫn như hôm qua. Nhưng bọn trẻ vui mừng khi trông thấy ba mang anh đào về. Khi cả nhà quây quần, ngắm nhìn các con vui vẻ ăn anh đào, bỗng anh cảm thấy có một nhận thức mới làm cho anh cảm động, anh nghĩ bụng: “Có lẽ với cuộc sống như vậy vẫn có thể sống vui...” Chỉ nói riêng về những đứa bé thơ ngây thiếu vắng tình cha thôi, việc người cha từ chối cuộc sống đã là một điều sai lầm không thể chấp nhận được. Anh không nhận ra được rằng hai đứa con lành mạnh của anh chính là món quà quý báu mà tạo hóa trao ban.

“Ngôi nhà vẫn cũ kỹ rách nát, vợ con anh vẫn như hôm qua”, còn anh thì đã khác, anh đã đổi mới. Bây giờ anh mới “hiểu ra” hạnh phúc tiềm ẩn trong chính anh mà anh muốn lánh xa.

“Có lẽ với cuộc sống như vậy vẫn có thể sống vui...”. Và như thế, anh nhận ra bốn phận và trách nhiệm của mình. Anh có thể mang lại niềm vui cho người khác. Anh nhận ra, anh sống có ích cho cuộc đời.

Lòng tự hào trong chính anh cho anh biết tự trọng. Sống không chỉ vì mình, mà còn vì tha nhân, vì cuộc đời nữa. Sao anh lại tự tử khi gia đình anh còn đó? Anh phải hãnh diện vì bốn phận và trách nhiệm của mình, và, vì bốn phận và trách nhiệm, anh phải sống, và vui sống.

There is no path to peace. Peace is the path.
Creating Inner Peace



Turn your thinking upside down

*Excerpted from "Practicing Peace in Times of War"
by Pema Chödrön*

According to the Buddhist teachings, difficulty is inevitable in human life. For one thing, we cannot escape the reality of death. But there are also the realities of aging, of illness, of not getting what we want, and of getting what we don't want. These kinds of difficulties are facts of life. Even if you were the Buddha himself, if you were a fully enlightened person, you would experience death, illness, aging, and sorrow at losing what you love. All of these things would happen to you. If you got burned or cut, it would hurt.

But the Buddhist teachings also say that this is not really what causes us misery in our lives. What causes misery is always trying to get away from the facts of life, always trying to avoid pain and seek happiness—this sense of ours that there could be lasting security and happiness available to us if we could only do the right thing.

In this very lifetime we can do ourselves and this planet a great favor and turn this very old way of thinking upside down. As Shantideva, author of *Guide to the Bodhisattva's Way of Life*, points out, suffering has a great deal to teach us. If we use the opportunity when it arises, suffering will motivate us to look for answers. Many people, including myself, came to the spiritual path because of deep unhappiness. Suffering can also teach us empathy for others who are in the same boat. Furthermore, suffering can humble us. Even the most arrogant among us can be softened by the loss of someone dear.

Yet it is so basic in us to feel that things should go well for us, and that if we start to feel depressed, lonely, or inadequate, there's been some kind of mistake or we've lost it. In reality, when you feel depressed, lonely, betrayed, or any unwanted feelings, this is an important moment on the spiritual path. This is where real transformation can take place.

As long as we're caught up in always looking for certainty and happiness, rather than honoring the taste and smell and quality of exactly what is happening, as long as we're always running away from discomfort, we're going to be caught in a cycle of unhappiness and disappointment, and we will feel weaker and weaker. This way of seeing helps us to develop inner strength.

And what's especially encouraging is the view that inner strength is available to us at just the moment when we think we've hit the bottom, when things are at their worst. Instead of asking ourselves, "How can I find security and happiness?" we could ask ourselves, "Can I touch the center of my pain? Can I sit with suffering, both yours and mine, without trying to make it go away? Can I stay present to the ache of loss or disgrace—disappointment in all its many forms—and let it open me?" This is the trick.

Let difficulty transform you. In my experience, we just need help in learning how not to run away.



Suffering is not enough

*Excerpted from "Being Peace"
by Thich Nhat Hanh*

Life is filled with suffering, but it is also filled with many wonders, like the blue sky, the sunshine, the eyes of a baby. To suffer is not enough. We must also be in touch with the wonders of life. They are within us all around us, everywhere, any time.

If we are not happy, if we are not peaceful, we cannot share peace and happiness with others, even those we love, those who live under the same roof. If we are peaceful, if we are happy, we can smile and blossom like a flower, and everyone in our family, our entire society, will benefit from our peace. Do we need to make a special effort to enjoy the beauty of the blue sky? Do we have to practice to be able to enjoy it? No, we just enjoy it. Each second, each minute of our lives can be like this. Wherever we are, any time, we have the capacity to enjoy the sunshine, the presence of each other, even the sensation of our breathing. We don't need to go to China to enjoy the blue sky. We don't have to travel into the future to enjoy our breathing. We can be in touch with these things right now. It would be a pity if we are only aware of suffering.

We are so busy we hardly have time to look at the people we love, even in our own household, and to look at ourselves. Society is organized in a way that even when we have some leisure time, we don't know how to use it to get back in touch with ourselves. We have millions of ways to lose this precious time - we turn on the TV or pick up the telephone, or start the car and go somewhere. We are not used to being with ourselves, and we act as if we don't like ourselves and are trying to escape from ourselves.

Meditation is to be aware of what is going on — in our bodies, in our feelings, in our minds, and in the world. Each day 40,000 children die of hunger. The superpowers now have more than 50,000 nuclear warheads, enough to destroy our planet many times. Yet the sunrise is beautiful, and the rose that bloomed this morning along the wall is a miracle. Life is both dreadful and wonderful. To practice meditation is to be in touch with both aspects. Please do not think we must be solemn in order to meditate. In fact, to meditate well, we have to smile a lot.

Recently I was sitting with a group of children, and a boy named Tim was smiling beautifully. I said, "Tim, you have a very beautiful smile," and he said, "Thank you." I told him, "You don't have to thank me, I have to thank you. Because of your smile, you make life more beautiful. Instead of saying, 'Thank you,' you should say 'You're welcome.'"

If a child smiles, if an adult smiles, that is very important. If in our daily life we can smile, if we can be peaceful and happy, not only we, but everyone will profit from it. This is the most basic kind of peace world. When I see Tim smiling, I am so happy. If he is aware that he is making other people happy, he can say, "You are welcome."

How to cultivate balance

A journalist asked Thich Nhat Hanh:

"How can we balance being engaged with the world while nurturing our inner life?"

Here is Thuy's response.

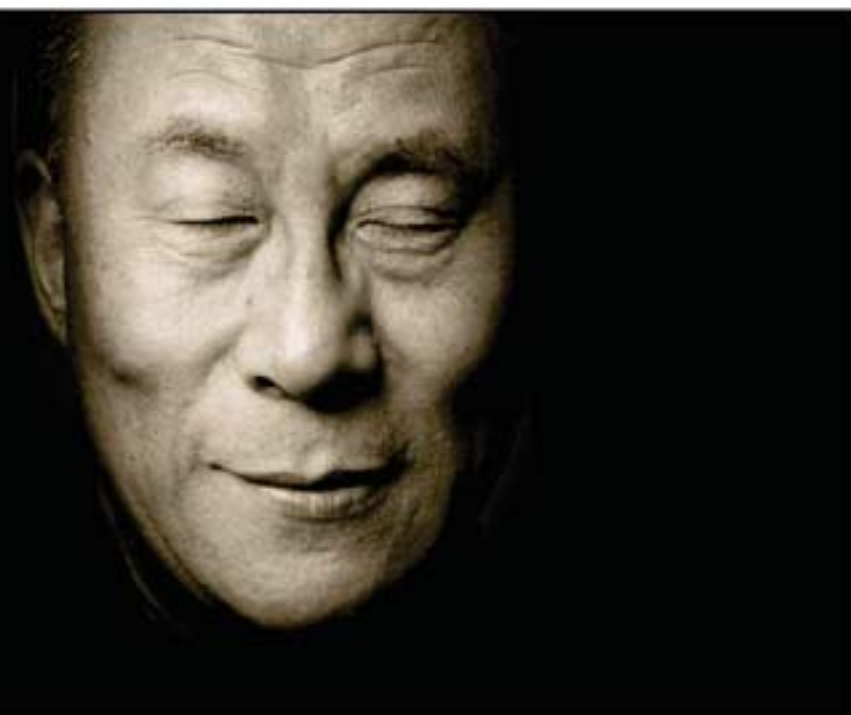
"We must be willing to challenge the assumption that time spent in relaxation and meditation takes away from our realizing other goals, such as a successful career or successful relationships. My own experience and that of my students has been that, as paradoxical as it may seem, when we take time for meditation we actually gain in the other areas of our lives.

"For example, in our work life: one really innovative idea can make a huge difference to our bottom line, whether we're selling vacuum cleaners, writing legal briefs, or reducing sick days or other losses of resources. In relationships, both at work and at home, having a relaxed, spacious, alert presence allows us to refrain from saying the fiery words that first pop up in our minds when we get angry.

"Relationships are like a forest: it takes a long time to build up precious trust, but one really thoughtless act or remark can be like a lighted match that destroys everything. Those of us who practice have seen very clearly that meditation and relaxation are the most effective ways of promoting creative, innovative thinking, intelligent choices, success and satisfaction in all areas of our lives."

"Do not let
the behavior
of others
destroy
your
inner
peace."

- The Dalai Lama -



Thinking of others is the source of all happiness

Excerpted from the Dalai Lama's "Little Book of Inner Peace"

"Every human being has the same potential. Whatever makes you feel "I am worthless" is wrong. Absolutely wrong. You are deceiving yourself. We all have the power of thought, so what could you possibly be lacking? If you have the willpower, then you can do anything."

"In this world, all qualities spring from preferring the wellbeing of others to our own, whereas frustrations, confusion, and pain result from selfish attitudes. By adopting an altruistic outlook and by treating others in the way they deserve, our own happiness is assured as a byproduct. We should realize that self-centeredness is the source of all suffering, and that thinking of others is the source of all happiness."

"Many of today's world leaders have great courage: the courage to do harm. They are ill-advised, too clever, or too skillful. I think bad political systems, by which I mean systems that are not founded on a desire for justice, are mainly due to a type of short-sightedness. When politicians see things only in the short term, they inevitably only see the short-term gains. That is how they develop the type of courage that is necessary to harm others."

"If a misfortune has already occurred, it is best not to worry about it, so we do not add fuel to the problem. Don't ally yourself with past events by lingering on them and exaggerating them. Let the past take care of itself, and transport yourself to the present while taking whatever meas-

ures are necessary to ensure that such a misfortune never occurs again, now or in the future."

"In daily life we experience suffering more often than pleasure. If we are patient, in the sense of taking suffering voluntarily upon ourselves, even if we are not capable of doing this physically, then we will not lose our capacity for judgment. We should remember that if a situation cannot be changed, there is no point in worrying about it. If it can be changed, then there is no need to worry about it either, we should simply go about changing it."

peace.

It does not mean to be in a place where there is no noise, trouble, or hard work. It means to be in the midst of all those things and still be calm in your heart.

(unknown)

Schedule of Activities 2015

LỊCH TRÌNH SINH HOẠT TRONG NĂM 2015

January (Tháng 1):

- 1/11: Day of Practice (Ngày Tu Học Của Đạo Tráng)
- 1/31: Day of Mindfulness for English speakers (at Wisdom Meditation School)

February (Tháng 2):

- 2/1: Day of Practice (Ngày Tu Học Của Đạo Tráng)
- 2/19: Lunar New Year of the Sheep (Tết Ất Mùi)

March (Tháng 3):

- 3/8: Well-Being Ceremony (Lễ Thượng Nguyên)
- 3/28: A Day of Practice in Washington DC (Ngày Tu Học cho Đạo Tráng Hướng Thiện)

April (Tháng 4):

- 4/4: Day of Mindfulness for English speakers (at Wisdom Meditation School)
- 4/5: Avalokiteshvara Assembly (Pháp Hội Quan Âm)
- 4/12: Day of Practice & Fundraising Lunch Buffet (Ngày Tu Học & Tiệc Chay Gây Quỹ)

May (Tháng 5):

- 5/3: Day of Practice (Ngày Tu Học Của Đạo Tráng)
- 5/16: Day of Practice for Buddhist Youth leaders of Northern California at Wisdom Meditation School
- 5/31: Buddha's Birthday Celebration (Lễ Phật Đản)

June (Tháng 6):

- 6/7: Day of Practice (Ngày Tu Học Của Đạo Tráng)
- 6/27: Day of Mindfulness for English speakers (at Wisdom Meditation School)

July (Tháng 7):

- 7/1-5/15: Summer Retreat (Khóa Tu Học Mùa Hè)

August (Tháng 8):

- 8/1: Day of Mindfulness for English speakers (at Wisdom Meditation School)
- 8/2: Avalokiteshvara Assembly (Pháp Hội Quan Âm)
- 8/30: Honoring Parents' Day Celebration (Lễ Vu Lan)

September (Tháng 9):

- 9/5: Teen Retreat (Khóa Tu cho Tuổi Trẻ)
- 9/6: Day of Mindfulness (Ngày Tu Học Của Đạo Tráng)
- 9/26 — 9/27: — Monastics Training Program

October (Tháng 10):

- 10/4: Day of Practice (Ngày Tu Học Của Đạo Tráng)
- 10/17: Day of Mindfulness for English speakers (at Wisdom Meditation School)

November (Tháng 11):

- 11/1: Avalokiteshvara Assembly (Pháp Hội Quan Âm)
- 11/22: Day of Practice (Ngày Tu Học Của Đạo Tráng)

December (Tháng 12):

- 12/5: Day of Mindfulness for English speakers (at Wisdom Meditation School)
- 12/6: Day of Practice (Ngày Tu Học Của Đạo Tráng)
- 12/20: Annual Memorial Service (Lễ Hiệp Kỳ)



CHÙA PHỔ-TỪ
Compassion Meditation Center

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

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 tình tài trong việc kiến tạo Trung Tâm Tu Học Phổ-Trí, theo cách thức dưới đây:

☐ Cúng dường: \$ _____ Mỹ kim.
DONATION

Xin ủng hộ các Phật sự dưới đây:

- ☐ Cúng dường \$ _____ để thỉnh tượng Quán Âm thờ lại chùa Phổ-Từ.
☐ Cúng dường \$ _____ để hộ trì Tam Bảo.
☐ Cúng dường \$ _____ để nuôi dưỡng Xuất gia.

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

Chi phiếu xin gửi về: **Chùa Phổ-Từ**

17327 Meekland Avenue, Hayward, CA 94541

"Do not let
the behavior
of others
destroy
your
inner
peace."

- The Dalai Lama -



Thinking of others is the source of all happiness

Excerpted from the Dalai Lama's "Little Book of Inner Peace"

"Every human being has the same potential. Whatever makes you feel "I am worthless" is wrong. Absolutely wrong. You are deceiving yourself. We all have the power of thought, so what could you possibly be lacking? If you have the willpower, then you can do anything."

"In this world, all qualities spring from preferring the wellbeing of others to our own, whereas frustrations, confusion, and pain result from selfish attitudes. By adopting an altruistic outlook and by treating others in the way they deserve, our own happiness is assured as a byproduct. We should realize that self-centeredness is the source of all suffering, and that thinking of others is the source of all happiness."

"Many of today's world leaders have great courage: the courage to do harm. They are ill-advised, too clever, or too skillful. I think bad political systems, by which I mean systems that are not founded on a desire for justice, are mainly due to a type of short-sightedness. When politicians see things only in the short term, they inevitably only see the short-term gains. That is how they develop the type of courage that is necessary to harm others."

"If a misfortune has already occurred, it is best not to worry about it, so we do not add fuel to the problem. Don't ally yourself with past events by lingering on them and exaggerating them. Let the past take care of itself, and transport yourself to the present while taking whatever meas-

ures are necessary to ensure that such a misfortune never occurs again, now or in the future."

"In daily life we experience suffering more often than pleasure. If we are patient, in the sense of taking suffering voluntarily upon ourselves, even if we are not capable of doing this physically, then we will not lose our capacity for judgment. We should remember that if a situation cannot be changed, there is no point in worrying about it. If it can be changed, then there is no need to worry about it either, we should simply go about changing it."

peace.

It does not mean to be in a place where there is no noise, trouble, or hard work. It means to be in the midst of all those things and still be calm in your heart.

(continued)