

Bản Tin HƯỚNG PHẬT

SỐ 30
5/2018

Văn Hóa Phật Giáo & Thông Tin Phật Sự Của
Chùa Phổ-Tử & Trung Tâm Tu Học Phổ-Trí

TRONG SỐ NÀY:

| | |
|--|----|
| Thư Mời Phật Đản | 1 |
| Người Đi, Tiếng Nói Vẫn Còn | 2 |
| Thứ Quan Trắc | |
| Một Mạch Suối Ngầm Tư Tưởng | 5 |
| Trại Tỉnh Thức 2017 | 11 |
| Trại Tỉnh Thức 2018 | 14 |
| Hương Từ Bi | 16 |
| Hình Ảnh Sinh Hoạt tại Đạo Tràng Phổ Tử | 18 |
| Sinh Hoạt tại Phổ Trí | 22 |
| Thơ Đạo | 24 |
| Đôi Dòng Tiễn Biệt | 27 |
| Trong Tầm Ảnh Đó, Có Gì? | 29 |
| Returning To Inner Calm | 31 |
| Lịch Trình Sinh Hoạt 2018 | 35 |
| Phiếu Ủng Hộ | 36 |



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 Từ Lực
Trần Mạnh Toàn
Diệu Mỹ
Tánh Thiện
Chánh Đức
Nguyễn Túc
Nguyễn Thọ
Quảng Ly

Trình bày:
Focus Print & Copy

Kinh Mừng Phật Đản Vesak Celebration

Sunday, May 27, 2018 • 10AM

Kính gửi: Quý Phật tử và Đồng hương xa gần,
Thưa Quý Vị,

Trân trọng kính mời Quý Vị và thân quyến tham
dự ngày lễ Phật Đản được tổ chức vào lúc **10 giờ
sáng, ngày Chủ Nhật, 27 tháng 5 năm 2018** tại chùa
Phổ Tử, 17327 Meekland Avenue, Hayward, CA 94541.



Để đền đáp phần nào công ơn hóa độ của đức Thích Ca từ phụ, chúng ta
phát nguyện tu học Phật pháp. Ngoài những sinh hoạt định kỳ thường lệ,
năm nay Đạo tràng chú tâm đến các khóa Tu học dưới đây:

– **Tại Chùa Phổ Tử, Hayward:** Khóa tu học Mùa Hè hàng năm từ ngày
Chủ Nhật, 1 tháng 7 đến Thứ Năm, 5 tháng 7 năm 2018.

– **Tại Trung tâm Tu học Phổ Trí, Vacaville:** Có các khóa Tập sự Xuất
gia vào những ngày cuối tuần sau đây:

* Thứ Bảy và Chủ Nhật, 15 và 16 tháng 9 năm 2018.

* Thứ Bảy và Chủ Nhật, 24 và 25 tháng 11 năm 2018.

Muốn biết thêm chi tiết, xin vui lòng liên lạc số (510) 331-6899, hay
vào trang nhà: www.chuaphotu.net.



Kính chúc Quý Vị một mùa Phật đản
nhiều an vui, lợi lạc.

Trân trọng,
Từ Lực

Thích Từ-Lực



Tưởng niệm giáo sư Trần Quang Thuận, người cư sĩ khí khái, có tầm vóc, với tiếng nói đặc biệt ở lại trong lòng tôi.

Có những người đã qua, dù lặng lẽ, nhưng di ngôn, phong cách sống và làm việc vẫn không khiến người đời quên lãng. Sớm nay, được tin bác Trần Quang Thuận vừa qua đời tại Bệnh viện Kaiser Fontana, Los Angeles, hưởng thọ 88 tuổi, tôi bùi ngùi nghĩ đến việc dần dà kết thúc của một thế hệ đã có những đóng góp lịch sử cho sự tồn tại và phát triển đạo pháp và giáo hội trong những thời điểm quan trọng nhất. Bác, đồng năm sinh với cha tôi, 1930, còn thuộc về một thế hệ phải chứng kiến những thăng trầm, đổi thay đáng nhớ nhất của lịch sử nước nhà, cũng như thường xuyên được thời cuộc nhắc nhở hoặc thúc đẩy về trách nhiệm và bổn phận trong phạm vi, hoàn cảnh mỗi người, để cuộc sống có thêm ý nghĩa.

Và, tôi thiển nghĩ, thế hệ bác Trần dù trong gian khó, vẫn có đầy đủ thiện chí, nghị lực và khả năng để theo đuổi việc thực hiện những ước mơ chính đáng cho bản thân, những nguyện vọng đáng ngưỡng mộ cho xã hội, cho cộng đồng mà từ đó, chúng ta hân hạnh là thế hệ, là những người tiếp nối.

Giờ đây, trước di ảnh của bác cũng là chân dung của một đời người tận tụy phục vụ cho đạo pháp, tôi muốn ôn lại một quãng đời hoằng hóa của mình, trong đó, hình ảnh bác cũng là hình ảnh chiếc bóng cả của một thế hệ bên thế hệ kế thừa. Giai đoạn đầu tiên tôi được gặp bác là ở chùa Việt Nam trong những sinh hoạt của Tổng Hội PGVN tại Hoa Kỳ. Lúc đó, Bác giữ nhiệm vụ Tổng Thư Ký. Với trọng trách trên, và dù không còn trẻ, bác có mặt thường xuyên trong những kỳ đại hội hay Hội thảo về hoằng pháp, giáo dục thanh niên. Không ai không nhận ra nơi bác, kiến thức học Phật uyên bác, cung cách từ tốn, điềm đạm và nhất là tấm lòng phục vụ đất nước và đạo pháp rất cao trong vị trí của một Phật tử trí thức, thuần thành. Đây là điển hình của một mẫu người phục vụ cho đạo pháp, đã được thử thách, được chứng nghiệm trong những giai đoạn khó khăn nhất mà Phật giáo và dân tộc trải qua.

Ngoài ra, con người ấy còn có đức khiêm cung hiếm có. Chuyện ghi chép rằng, trong tập Kỷ Yếu tưởng niệm ni sư Thích nữ Trí Hải, Ôn Đồng Minh có cho chúng ta biết như sau: "Tôi không nhớ rõ vào năm 1971 hay 1972 gì đó, HT Thích Trí Quang với tư cách là Chánh Thư ký Viện Tăng thống GHPGVNTN bảo anh Trí Không (tức Trần Quang Thuận) dịch bản thông điệp của đức Tăng thống đệ nhất, Đại lão Hoà thượng Thích Tịnh Khiết từ Việt sang Anh. Anh Trí Không thưa với Hoà thượng Trí Quang: "Nếu con có dịch thì cũng phải đưa cô Trí Hải xem lại, tốt hơn là Thầy bảo cô Trí Hải dịch luôn cho tiện" câu chuyện này xảy ra tại Quảng Hương Già Lam, lúc ấy có mặt tôi" (Kỷ yếu Tưởng niệm Ni trưởng Trí

Hải, trang 77). Khi đó, Bác đã từng du học Anh, về nước với cấp bằng tiến sĩ Xã hội học, từng đảm nhiệm Tổng Trưởng Xã Hội trong chính phủ đệ II Cộng Hoà. Đây cũng là biểu thị của thái độ trung thực của người trí thức, tinh thần tri kỷ tri bỉ (biết người biết ta) của con người công chính trong xã hội, nhất là trong hoàn cảnh nhiều nhương và theo thiển ý, vẫn là bài học lâu dài cho mọi thời đại.

Với tôi, trong số những cư sĩ mà tôi hân hạnh được biết và làm việc chung ở Hoa Kỳ, bác Trần Quang Thuận là một trong những người tôi kính trọng và biết ơn rất nhiều. Còn nhớ, thời gian đầu tiên khi thành lập GHPGVNTN Hải ngoại tại Hoa Kỳ, Bác có mặt trong tiểu ban Quy Chế. Trong những buổi họp chung, tôi ngồi yên lặng nghe những ý kiến, lập luận Bác đưa ra, rất thực tế, chứng tỏ sự am tường tình trạng sinh hoạt của Phật giáo Việt Nam ở Hoa Kỳ. Tôi có quan điểm riêng là, ngay từ ban đầu, cần tạo lập sự quân bình trong sinh hoạt của Giáo hội bằng việc phối trí các tổ chức Gia Đình Phật tử và cư sĩ tương ứng với các Tự viện và Tăng ni. Làm thế nào để cả 12 miền cùng đồng bộ làm việc và đóng góp trong sự phát triển các Phật sự sau này. Nhưng, sau một vài lần hội ý với Bác, tôi thấy Bác đã thành công trong việc trình bày và thuyết phục chấp thuận đề nghị đưa ra.

Thời gian sau này, Bác mở Trung tâm Học Liệu Phật giáo, soạn thảo và ấn hành các tác phẩm chuyên về việc nghiên cứu sinh hoạt của Phật giáo Việt Nam trong nhiều nước tại hải ngoại. Tập “Phật giáo Mỹ” gồm 2 quyển, biên soạn khá công phu với những nhận xét, và đề nghị cải cách cho phù hợp với tình trạng của Phật giáo hiện nay. Phải chú trọng tới giới trẻ, Bác viết, và tìm mọi cách để đưa tinh thần Phật giáo đến với thành phần thanh thiếu niên sinh ra và lớn lên ở Mỹ. Bỏ quên hay hờ hững với thành phần này là chúng ta sẽ mất cả tương lai và tiền đồ phát triển! Với tương lai hoằng

hóa Phật giáo ở đất nước này, bác Trần Quang Thuận đã có nhận xét thật tinh tế sau đây: “Phật giáo Mỹ mặc dầu có những khuynh hướng khác nhau, mặc dầu vẫn chưa tạo được một sắc thái hoàn toàn bản xứ, mặc dầu cách tưng niệm, nghi lễ chưa đem lại nguồn cảm hứng đặc thù, hợp với tình tự dân tộc, các thiền sư Hoa kỳ, các nhà lãnh đạo Phật giáo Mỹ đã thấy những khuyết điểm của mình, đã vạch ra các phương thức điều chỉnh chuẩn bị bước vào ngưỡng cửa thế kỷ 21 với tất cả sức sống, uyển chuyển, linh động, đầy triển vọng” (lời mở đầu viết vào mùa Vu lan năm 1999).

Rồi chỉ mới đây thôi, trong khóa Hội thảo Huynh trưởng của BHDTU Gia đình Phật tử Việt nam tại Hoa Kỳ, được tổ chức ở Trung tâm Tu học và Huấn luyện Thích Quảng Đức tại San Bernadino, California, vào cuối tháng 9 năm 2017, Bác đã dành thì giờ đến thăm. Trông Bác còn khỏe. Bác đã nhắc lại vài kỷ niệm rất vui, thân thương vào những năm đầu của Tổ chức, rồi sau hết, Bác xác nhận lòng tin tưởng của mình và mong ước tập thể Huynh trưởng đạt được nhiều thành tựu trên con đường giáo dục tuổi trẻ.

Sau bữa cơm trưa, tôi có dịp ngồi nói chuyện với Bác ở hội trường. Bác cầm tay, nói với tôi, giọng nói trầm ấm, rõ ràng: **“Tôi thấy Thầy dành thì giờ cho GĐPT là tốt quá rồi, qua bao nhiêu năm sinh hoạt ở Mỹ, mình thấy, chỉ bằng con đường tu học, gần gũi bên nhau để nuôi dưỡng đạo tình, kết nối thân thương với nhau mới là hiệu quả, quý báu nhất. Thầy gắng lên nghe.”** Tôi lắng nghe, cảm kích vì những lời chí tình thốt ra từ người dành trọn cuộc đời cho việc truyền bá đạo từ bi.

Bao năm qua, bao lần, vẫn giọng từ tốn, tiếng trầm ấm, với cách chấm câu đặc biệt “như thế, như thế, Thầy nhe”, dội lại trong lòng như tiếng của di ngôn, của kỷ niệm không quên.

Thưa Bác,

Vậy mà hôm nay, vào những ngày cuối năm nhận tin Bác ra đi, lòng thấm buồn, dù cố gắng “giữ tâm an tĩnh” song không khỏi bồi hồi, xúc cảm. Xin mượn những hàng tâm bút này thay cho vòng hoa tưởng niệm, kính mong bác nơi chốn linh thiêng, thanh thơi về cõi Tịnh. Xin cảm tạ bác, thủy chung đã đặt lòng tin cậy nơi nhau. Những gì bác và thế hệ bác đã dày công khai phá và xây dựng, tôi nguyện xin nối gót, nguyện làm đẹp thêm cho Tổ chức màu Lam, làm lợi lạc thêm cho Đạo, cho Đời.

Xin thành tâm kính dâng một nén hương lòng, hướng lên Tam Bảo cầu nguyện anh linh bác Trần Quang Thuận, pháp danh Tâm Đức,
sớm siêu sanh miền Lạc cảnh.

Cũng có lời cầu nguyện gia đình, thân quyến còn lại được bình an.

Hayward, một chiều cuối năm 2017

Thích Từ Lực

Kính dâng lời cảm niệm



MỘT MẠCH SUỐI NGẦM TƯ TƯỞNG TRONG MỘT GIAI ĐOẠN ĐÃ QUA

(tiếp theo và hết)

Nhưng, rõ rệt là buổi đầu, một quan điểm độc lập như thế không có hoàn cảnh hay điều kiện để bộc lộ công khai, dưới hình thức này hay hình thức khác. Lập trường mệnh danh dân tộc nhiều lần được viện nại, dưới cái nhìn chung, thật mơ hồ đến nỗi trở thành chiêu bài chung của các bên đối nghịch. Phát biểu hàm ý rõ rệt hơn cả có thể chỉ nằm trong những câu ca mà chính người theo đuổi chủ trương dân tộc nói trên đã mượn thể loại dân ca để thổi lò

*tay bụng dĩa muối chấm gừng
gừng cay muối mặn xin đừng bỏ nhau
bắc nam chung một mối sâu
thương nhau thì đặng, bỏ nhau sao đành*
(4)

Một quan điểm chính trị như thế được phát biểu nhân danh đạo lý và tình người trở thành phương cách diễn đạt khôn ngoan, và ở một khía cạnh, phương thức này có phần gần gũi với sự truyền đạt của loại sấm ký, sấm truyền nhằm công bố một ước vọng về chân lý chính trị được siêu hình hóa.

Thực tại chính trị và xã hội đương thời tỏ ra thuận lợi hơn cho việc tiếp tục công cuộc chấn hưng với nội dung và ý nghĩa của giai đoạn đầu. Thực thế, những người hữu trách của công cuộc chấn hưng chú tâm hơn vào việc xây dựng, kiện toàn tổ chức, vấn đề nhân sự và truyền bá giáo lý.

Sự có mặt khá phồn thịnh của ấn phẩm Phật giáo trong giai đoạn này không ngăn

cản được sự thật là loại kinh sách được in lại chiếm đa số nghĩa là để đáp ứng việc tụng niệm lẩn thoả mãn đòi hỏi tâm linh bằng việc ấn tổng. (5)

Đóng góp của giới nghiên cứu Phật học được chú ý hơn và phù hợp với ý muốn của những người theo đuổi việc chấn hưng trong việc nâng tầm hiểu biết của hai giới tăng và tục. Việc học Phật phải được xem là sự thể nghiệm bằng chính đời sống (6) mà đối với người ý thức được vấn đề vẫn còn là một thử thách. Để Hiểu Đạo Phật của Phương Bối (Phật học viện Trung phần xb, 1959) ra đời trong hoàn cảnh này khi người đọc Phật không chỉ trông đợi như một công trình suy tư cá nhân về đạo lý, mà còn mong tìm được trong sách một phương thức diễn đạt hữu hiệu với đối tượng được chọn để nhắm tới.(7)

Sau đó không lâu, Phật Học Tinh Hoa - Một Tổng Hợp Đạo Lý - (Đức Nhuận, Vạn Hạnh, Saigon, 1961) cung cấp cái nhìn tổng quát về Phật giáo qua nhiều mặt, phát lộ vai trò của tôn giáo này trong lộ trình tiến hóa về mặt tư tưởng, trong sự nhìn nhận và phát huy vai trò quyết định của con người trong xã hội và cuộc sống.

Đức Nhuận, tác giả sách, là người tìm thấy trong giáo lý nhà Phật nguồn cảm hứng và nội dung cho một hệ tư tưởng lấy con người làm cứu cánh mà ông cho là đáp ứng được nhu cầu thời đại và cần thiết cho sự phục

Trần Mạnh Toàn

hưng tinh thần tích cực của con người với cộng đồng xã hội. Thao thức của người cũng là thao thức chung trước sự thiếu vắng một hệ tư tưởng thích ứng để dẫn dắt hành động trước nguy cơ phá sản của hai nền văn minh cơ khí và duy thần. Nhưng hệ tư tưởng được hoài thai trên đường như mới chỉ nambi trong một dự phỏng ấp ủ từ lâu trong trí khát khao của người tăng nhân, được phỏng bút bằng những nét đại cương về một mô hình lấy nhân bản tính và ý thức giải thoát làm nền tảng. Đó là tìm kiếm trong tôn giáo (trong trường hợp này là Phật giáo) những giá trị văn hóa hay xã hội phổ quát nhằm giải quyết hay giảm thiểu những tranh chấp, mâu thuẫn hay bất đồng, hoặc cụ thể hơn là giúp con người đổi phó hữu hiệu trước "cuộc đời đầy phức tạp, đổ vỡ, phi lý, lo âu, nhảy nhụa như hôm nay." (Đức Nhuận, Tác Phẩm Thời Đại, Thời Tập, Saigon, 15.4.1975, tr. 25.)

Việc làm trên không nằm trong cố gắng kéo dài sự sống của một đức tin nơi tôn giáo, dù dưới hình thức khác nhau, mà là bằng nhận thức riêng, can thiệp vào sự vận hành của xã hội trong chiều hướng tích cực.

Đức Nhuận cũng như vài tăng sĩ khác, khởi đầu nỗ lực trên, trước hết, bằng việc biện giải, quảng diễn, và chứng minh khả năng nội tại của tôn giáo mà ông trông cậy. Mang tính chất tổng hợp và phong phú nội dung hơn, sơ bản 1961 Phật Học Tinh Hoa - một tổng hợp đạo lý - của Đức Nhuận gần như một tập đại thành về yếu lý Phật học nếu tính vào thời điểm ra đời trong đó tác giả lạc quan về những điều trình bày sẽ giúp "mở ra một chân trời mới cho những ai muốn đi trên đường về ánh sáng giác ngộ giải thoát." (Phật Học Tinh Hoa, Tu Thư Vạn Hạnh tái bản, 1971, bài Tựa, tr. XVI)

Nhưng, nếu như Thạc Đức còn bận tâm trong việc chứng minh nội dung Phật lý vẫn luôn tỏ ra thích ứng như khi chứng tỏ khả năng con người tự lực để giải thoát theo

quan niệm nhà Phật phù hợp với sự đê cao nhân vị đương thời, "con người có trách nhiệm tự giải phóng; trốn tránh trách nhiệm đó, quy trách nhiệm đó về cho một lực lượng siêu nhiên, tức là con người đã phủ nhận giá trị và năng lực mình, và như thế là đã phủ nhận "nhân vị" của mình vậy." (Thạc Đức, Đạo Phật Qua Nhận Thức Mới, 1957) thì Đức Nhuận, nơi chương đầu sách, đã có thể xác định khả năng của Phật giáo," đạo Phật có đủ phương thức giải thoát cho con người, chúng sinh hết mê tối, khổ đau và sống cuộc sống an vui, tự tại - một Đạo tôn trọng lý trí của người và quyền sống của hết thảy." (Đức Nhuận, Phật Học Tinh Hoa, sđd. tr. 51.) Ngoài ra, khi tái xác nhận sự bình đẳng tuyệt đối của con người trong đạo Phật, đã nâng con người lên ngang hàng chư Phật, cũng như nhìn nhận khả năng con người làm chủ lấy mình, có con người là có tất cả. Muốn cải thiện xã hội, trước hết phải cải thiện con người. (Đức Nhuận, sđd. tr. 297.)

Tác giả thấy không cần phải phát biểu quan niệm về nhân vị cũng như không thấy cần phải chỉ ra những khuyết khuyết của văn minh duy thần, điều mà sau này, tác giả mới minh nhiên bày tỏ, "văn minh duy thần tạo ra những con người lạc lõng, mơ mộng, đặt trọn niềm tin nơi một đấng siêu hình, nên đã đánh mất chủ thể đích thực của mình." (Đức Nhuận, Tác Phẩm Thời Đại, Thời Tập, 15.4.1975, tr. 23.)

Đây là những dấu hiệu của nhận thức mà sau này do tác động của thời thế, ông đi xa hơn khi chia sẻ một quan niệm nhập thế của Phật giáo Việt mang cùng danh xưng là công cuộc hiện đại hóa mà động lực thúc đẩy có lẽ không ngoài điều được tác giả minh thị, "đạo Phật tại Việt nam đang là một thực thể cách mạng của dân tộc." (Đức Nhuận, Phật Học Tinh Hoa, tr. 355.)

Người ta cũng có thể nhận ra dấu vết của một chặng đường tư tưởng nơi những người

có ý thức về một hướng đi cho hoạt động của Phật giáo sau này. Nội dung dân tộc của hướng đi như đã nói trên mang vẻ một kết hợp giữa rung cảm lãng mạn cá nhân với trữ tình đất nước, lũy tre vững hiện mái chùa / ấm tay đại thụ mát bờ quê hương (thơ Trụ Vũ), trước khi được phân biệt bởi màu sắc của xu hướng hay lập trường. Tình cảm ấy thật phổ quát để được chấp nhận hay vận dụng từ mọi phía

*đường quê đi mãi trong vô tận
thầm kín trong tôi gợi quốc hồn
hương lúa mùa thu, theo gió quyện
mang về sâu muộn ướp cô thôn
gió mưa gội rửa lòng hoa gạo
trinh bạch hồn nhiên, giọt lệ buồn
roi roi theo gió, buồn cô quạnh
hoa rụng. Âm thầm hoa cô đơn...
đâu xa tiếng gọi trời xa vắng
một chuyến đò qua ngập lá vàng
dân quê đâu khúc thanh bình cũ
uất ức ngàn câu gợi khóc tàn
nhà lá phất phơ xiêu cột đổ
một mùa trăng lạnh mấy cô đơn ?
rung rưng nếp gió mang trời lạnh
khói lửa nghìn thu khóc bạo tàn
...*

(Nhất Hạnh, Đường Quê)

Nhưng thực tế đã sớm đặt con người trước bao ưu tư, phiền muộn và ước vọng. Vào thập niên 60 của thế kỷ 20 là khởi sự cuộc đổi đàu giữa hai khuynh hướng đối nghịch mà người dân trở thành chứng nhân, nạn nhân trực tiếp. Phải chăng, đây là dấu vết nền móng ý thức ban đầu của nhà thơ trước thời cuộc. Ý thức ấy hồn nhiên như tình yêu với quê nhà, chưa định hướng bởi quan điểm hay toan tính nhưng đối lập với những điều gây điêu linh, tang tóc cho xứ sở.

Trong tâm tư người, ý thức vẫn là sự dồn vặt thường xuyên về cuộc tranh đấu nội tại với bản thân và mối lạc quan của con người khi tự thắc

*tôi sẽ đến châm lửa vào túp lều nhỏ
của em*

*ở ven đồi
túp lều duy nhất còn lại của đời em
cho lửa cháy lên cao
cho tan hoang tất cả
cho chõ nương tựa cuối cùng tan rã
cũng như chiếc bè, trên đại dương, tan rã
để vỏ cứng hồn em, trong hồn độn nhiệm
mầu*

*sẽ vỡ toang, tràn trề ánh sáng!
tôi sẽ gấp em, bên ánh lửa hồng cháy rực
của túp lều
nước mắt sung sướng chan hòa*

(Nhất Hạnh, Tôi Sẽ Xin Rằng Tất Cả, 1956)

Cùng chung mạch suy tưởng trên, bề ngoài vẫn là cái nhìn cuộc đời của kẻ bi quan nhưng dường như với tâm trạng của người còn nán ná với nỗi đau khổ như nguồn cảm hứng nghệ thuật

*đời sống khỏa thân trên tờ giấy trắng
không gian chỉ còn là dư âm*

(Duy Nghiệp, Sự Có Mặt Của Một Kiếp Người, 1960,
in lại trong Sen Nở Trong Tôi, Hoa Vàng, 1995)

Đã có lúc cái nhìn bi quan được người chọn làm tiền đề cho nhận thức về giải thoát được phân biệt rạch ròi với nỗi chán chường từng hằn rõ trên khuôn mặt trẻ theo quan niệm hiện sinh thời thượng

*tôi chán
nhưng không nản
tôi chán, nhưng không dấn mình
vào vũng bùn phiền trước
như phần đông đang sống
tôi chán tận cuối cùng của sự chán
tôi chán cả cái chán*

(Duy Nghiệp, Chán, 1962, sđd)

Tuy vậy, trong ý thức, sự hiện hữu của con người vẫn nhắc nhở người ta nghĩ đến điều tương tự như phi lý mà người không thể chối từ

*tôi bò lê trên mặt thót mòn hiện tại
trái đất lăn tròn còn tiếng vọng hư vô*

(Duy Nghiệp, Sinh Vật, sđd)

Không chỉ có cái nhìn u ám về cuộc đời qua tấm gương đạo lý mà nhận thức của ta về cuộc đời càng thêm ám đạm vì thực tại tranh chấp, xung đột nghiệt ngã vừa qua vẫn còn ám ảnh di lưu

*lửa hận thù đã bốc cháy
luồng cày đã hàn đau vết bom đạn
đêm bao trùm thân thể
dục vọng đã vươn cao*

(Duy Nghiệp, Những Câu Chuyện Thực, sđd.)

Ý thức về cuộc sống dẫu dưới khía cạnh bi quan đã chuyển thành tuệ giác. Tiếng thơ càng gần gũi với ánh sáng đạo mầu khi không cổ võ việc trầm mình trong đà sống tăm tối mà trông đợi con người phải tự thể nghiệm lấy chân lý (Đức Nhuận, Vào Đạo Phật Qua Lối Ngõ J.P.Sartre, Văn, số 10, 15.5.1964, tr. 25,26.)

*mỗi người là một ngọn đuốc tự do
có thể đốt lên hay không
là do mình định đoạt*

(Duy Nghiệp, Sinh Vật, sđd.)

Với Hoài Khanh, đặc biệt là trong Thân Phận (1962), tự nguyện làm hình ảnh bi đát của Đời, của con người (Lời tựa "Nỗi Cô Đơn Của Hoài Khanh" của Phạm công Thiện trong tập thơ Thân Phận, 1962) nên dấu vết về cái nhìn của nhà Phật với cuộc đời

tìm được trong thơ hầu như bắt nguồn nhiều hơn từ cảm hứng nghệ thuật

*ta xuôi một bóng vô hình
ánh trăng lạnh cũng vô tình hắt hiu*

(Hoài Khanh, Hao Mòn)

Ấn tượng để lại rõ rệt hơn cả trong thơ là điều tương tự lẽ vô thường chi phối vạn vật và kiếp người

*bóng trăng đã lạnh mây rồi
ta còn hay mất giữa trời hồn mang*

(Hoài Khanh, Quên)

Thi nhân phát giác được ảo ảnh của kiếp đời nhưng không đi xa trong nhận thức về một lối thoát

*đưa tay tìm bóng xa xôi
biết mình vẫn sống một đời khói sương*

(Hoài Khanh,

Dòng Sông Thuở Ấy Lênh Đênh Mất Rồi)

Sự nhập cuộc đối với thi nhân không là việc tìm kiếm chân lý mà tương tự con người của hiện sinh không quan tâm đến mục đích lên đường

*đi trong hoàng hôn tê lạnh
như con chim non giương cặp mắt hiền lành
nhìn cám bẫy đang sẵn sàng giết nó
cuộc đời - thương đế - tôi*

(Hoài Khanh- Tự Vấn)



Về trường hợp Vũ Hoàng Chương, sự hấp dẫn của tư tưởng phương đông qua mô hình phỏng nhiệm xuất thế vẫn còn là phần nội dung của thơ ngay cả trong thời điểm mà theo thi nhân, sứ mạng của thơ là khám phá (Vũ hoàng Chương, Bàn Tay Lực Sĩ - Một vài ý nghĩa về thơ hôm nay, Loạn Trung Bút, 1970)

Với nhà thơ, cảm hứng nghệ thuật đã đi trước suy tư hay ý thức về giải thoát của tôn giáo. Người không ngần ngại tiếp tục cái nhìn xuất thế của Phật, Lão khi cần tìm cho mình một thái độ ứng xử trước thời thế

*mây kia rằng tiến rằng lui
tơ xanh bông trắng ngậm ngùi hành nhân
giả thân nằm đối chân thân
nửa đêm giữa cuộc phong trần cười vang
đá đâu lên tiếng thay vàng
gỗ đâu mở mắt hai hàng bạch dương*

(Vũ Hoàng Chương, Cười Vang Giữa Cuộc, 1962)

Hơn nữa, quan niệm của nhà Phật về hình tướng trong đạo lý duyên khởi dưới mắt thi nhân, là trường hợp khám phá những uẩn khuất tinh vi (...) ngay cả trong tâm tưởng con người và cả trong linh đài của vạn vật (Vũ Hoàng Chương, Bàn Tay Lực Sĩ, sđd.) Sự tương quan mật thiết giữa vạn vật và con người trong nhân sinh duyên đòi hỏi trước hết trong ta, ý thức về sự hòa hợp

*hoa đợi trăng lên trả bóng mình
kìa hoa run rẩy bóng rung rinh
vàng trăng hiểu ý lên cao mãi
đẩy bóng về hoa nhập với hình*

(Vũ Hoàng Chương, Giây Phút Đoàn Viên)

Thi nhân cũng từng ứng nghiệm từ kinh nghiệm mất mát tình cảm to lớn của chính mình về bản chất của sắc không và nhận thức được việc mất còn chỉ mang ý nghĩa của sự thay đổi hình tướng

*mẹ sê cùng con
tay sắt lòng son
bé ngược máy Huyền Vi cái Mát ra Còn*

(Vũ Hoàng Chương, Tiếng Gọi Mẹ)

Ngay cả trong cái nhìn nhuốm vẻ thời sự của thi nhân cũng có thể hiểu góp phần vào việc tìm hiểu lẽ biến dịch của vũ trụ vạn pháp; đó là mối tương quan của thế nhân không thoát ra khỏi khuôn định của nhân duyên

*mười lăm năm trước gặp nhau rồi
chẳng gặp bao giờ nữa cũng thôi
khuya sớm mây in hình biển Bắc
vẫn là anh chị vẫn là tôi*

(Vũ Hoàng Chương, Mây Trên Biển Bắc)

Gần như sớm hơn những người đồng hành đương thời, Vũ Hoàng Chương luôn cho thấy sự dằn vặt trong ý thức về cuộc tranh đấu nội tại dù được hiểu theo cách riêng. Siêu thoát về đâu ? sáng tạo gì ? / ta tìm ta thuở mới ra đi ... (Trái Cấm, 1962)

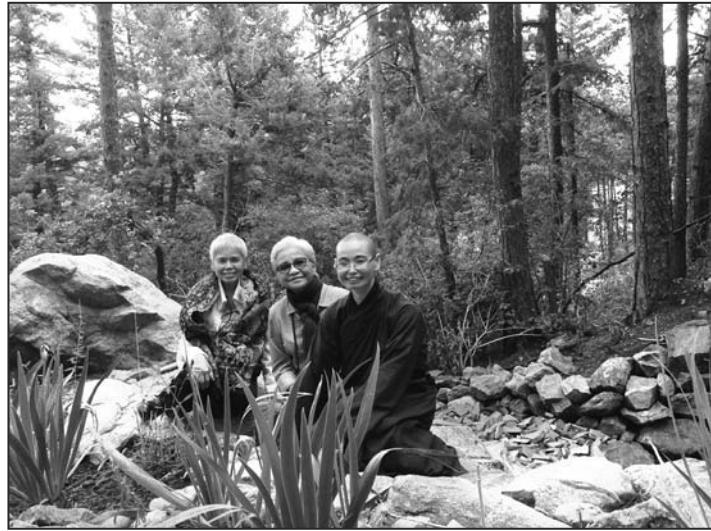
Rõ rệt là có khoảng cách giữa mối băn khoăn trên của thi nhân với ý hướng tâm linh của nhu cầu giải thoát theo quan niệm tôn giáo. Thi nhân không muốn chia sẻ với những người theo đuổi đức tin ý muốn khai ngộ ngay cả khi người tìm kiếm được ý nghĩa tương tự như thế. Ôi vạn vật hoài thai trong thi tứ ! (Vũ Hoàng Chương, Khai Sinh, Hoa Đăng, 1962.) Hiểu theo cách riêng và trong một giới hạn nào đó, thi nhân đã khám phá được nơi thi ca cái bản thể diệu dụng làm nền tảng cho mối tương quan giữa vạn vật.

Cũng như một trong những nguyên tố của vũ trụ - yếu tố lửa - được lặp lại vai trò nhưng trong một quá trình chuyển hóa. Nếu như có người xem nguyên tố lửa có mặt trong thơ Vũ Hoàng Chương như hiện thân của ý nghĩa hình thành lẫn hủy diệt, " lửa từ nội giới vẫn có thể đốt cháy đường dài cũng như lửa từ muôn trùng soi sáng bao la" (8) thì lửa còn tượng trưng cho nhiệt năng cần thiết cung cấp cho ý thức dẫn đến sự bùng vỡ của tuệ giác.

Thật thế, thi nhân từng nhận thấy lửa trong chuyến đăng trình, *mạn phi thuyền*

cháy lên rừng rực, nói lên sự thất bại của ý định đặt khoa học lên địa vị thay thế đức tin của thế giới tâm linh. Niềm xác tín trên được lặp lại với giọng mỉa mai và hoài nghi viễn ảnh khoa học như là cách thể hiện niềm tin của người thơ đặt vào siêu giới lẩn khả năng tự thân giác ngộ. Bỗng nghe rờn rợn lời đanh thép / Trời Máy là ta ... con nguyên chi (Vũ Hoàng Chương, Thượng Đế Ngày Mai.)

Ở một thời điểm sau đó, lửa lại có nhân duyên để tái hiện soi sáng thêm ý thức con người, kêu gọi đối thoại, bao dung trong tình thương. Tình thương hiện tháp chín tầng xây. (Vũ Hoàng Chương, Lửa Từ Bi, 6.1963.) Lửa phát sinh trong giai đoạn này có một giá trị kép, vừa là nguyên tố vật chất vừa là động lực làm nên thức tỉnh.



Dưới khía cạnh nghệ thuật, thi nhân - người giữ lửa trong đêm - đã đem lại cho thơ" hình ảnh Con Người đang vươn dậy, dẫm lên số không để bắt cái có phái hiện hữu." (9)

Thi nhân đã không mâu thuẫn với chính mình khi một mặt xây dựng thế giới giải thoát cho tâm tư và ước vọng như là sự thể hiện tinh thần sáng tạo. Mặt khác, không bỏ quên vai trò hòa giải với cuộc đời bằng việc bảo vệ và tái thiết những giá trị làm nên ý nghĩa cuộc sống.

(1) Nhận xét về tình hình Phật giáo đương thời của Thích Mật Thể trong Việt Nam Phật Giáo Sử Lược, Tân Việt, Hà nội, 1944, tr. 270)

(2) Khoảng tháng 5.1935 báo Tràng An ở Huế đăng bài dưới đề tài Phong Trào Chấn Hưng Phật Giáo phát biểu nguyên văn rằng: "Chúng tôi không lấy làm lạ sao đạo Phật đã được Á Đông sùng thượng; nó là đạo của những dân tộc lười (...) Một dân tộc thờ chủ nghĩa vô vi ở thời đại này thực là đưa mình vào cõi chết, vì chủ nghĩa vô vi là chủ nghĩa tự sát vậy", dẫn theo Nguyễn Lang (Nhất Hạnh), Việt Nam Phật Giáo Sử Luận, tập III, Paris, 1985, Lá Bối San Jose tái bản, 1993, tr. 28.)

(3) Lê Văn Siêu trong Văn Học Sử Thời Kháng Pháp 1858-1945 lại chủ trương cần vun đắp tình cảm xã hội mà Phật giáo đem lại cho dân chúng quê như các nghi thức đàm chay, cầu đảo, hội chùa. Theo ông "Phật giáo đã nhờ cái vẻ tổ chức luộm thuộm xuề xòa, rất hợp với đặc tính nông dân của dân tộc và phổ biến khắp mọi tầng lớp người, nhất là giới bình dân thất học, nên biến cố nào tới, dù quan trọng đến đâu cũng không làm mất được lòng người đối với Phật giáo." (sđd. tr. 155.)

(4) Ca dao mới của Tâm Kiên đăng trong tạp chí Phật Giáo Việt Nam, số 2, 1956, dẫn theo Nguyễn Lang, Việt Nam Phật Giáo Sử Luận tập III, sđd. tr. 295.)

(5) Lấy thí dụ số ấn phẩm Phật giáo được ghi nhận xuất bản trong 3 tháng cuối năm 1961, gồm 19 cuốn, nhiều gấp bội so với các tôn giáo khác nhưng hầu hết là kinh sách được tái bản và bài thuyết pháp ngoại trừ một tuyển tập thi văn, Phật Giáo Việt Nam, của Hoàng Sơn (Tin Sách, bộ II, tháng 10-11-12.1961, tr. 62.)

(6) T.T.H. (Trần Thanh Hiệp), đọc ĐỂ Hiểu (6) T.T.H. (Trần Thanh Hiệp), đọc Đạo Phật, Sáng Tạo, số 30, 5.1959, tr. 77.

(7) T.T.H. (Trần Thanh Hiệp), sđd, tr. 78.

(8) Trần Văn Nam, Lửa Trong Thơ Vũ Hoàng Chương, Văn, số 9, 1.5.1964, tr.111)

(9) Vũ Hoàng Chương, Bàn Tay Lực Sĩ, Loạn Trung Bút, 1970, tr. 111.

TRẠI TỈNH THỨC 2017

RETREAT OF AWAKENING 2017
YMCA - ROCKIES ESTES PARK, COLORADO
Ngày 10 – 13 Tháng 8 Năm 2017

Rồi thì tôi cũng có mặt trong đoàn 6 người của Chùa Phổ Từ bay từ phi trường Oakland, Bắc California tới phi trường Denver, Colorado sáng ngày 9 tháng 8, 2017 để tham dự 3 ngày của Trại Tỉnh Thức (TTT) năm thứ 5. Năm nay trại được tổ chức ở YMCA of The Rockies Estes Park thuộc tiểu bang Colorado. Estes Park Center ở độ cao 7500 feet so với mặt biển, những ai không quen sống ở các vùng cao có thể gặp trở ngại vì thiếu oxygen. TTT đã rất chu đáo, có bác sĩ ở đât trại. Cũng xin nói thêm: bang Colorado vừa được bình chọn là một trong mươi tiểu bang đáng sống nhất của nước Mỹ. Xin cảm ơn Ban Tổ Chức đã chọn nơi này làm nơi họp mặt cho Trại Tỉnh Thức 2017. Cảnh đẹp hùng vĩ và yên tĩnh ở đây sẽ là kỷ niệm quý trong đời cho những ai có mặt.

Sau khi xuống phi trường, đợi Sư Cô Phổ Châu làm xong thủ tục mướn xe van và sau đó đưa Đoàn chúng tôi đi ăn trưa, đi thăm viếng các chùa và những thắng cảnh ở trong vùng. Thật không phải là không có lý do tại sao bang Colorado lại được bình chọn là một trong những nơi đáng sống nhất của nước Mỹ. Cảnh núi rừng, cảnh hang động ... ở Denver và Red Rock Park đã níu chân đoàn chúng tôi suốt buổi chiều hôm đó trước khi ghé đến Tu Viện Từ Vân ở Morrison để được qua đêm tại đây. Trước khi

ăn cơm tối, chúng tôi cũng được đi xem cảnh đẹp ở Tu Viện Từ Vân trên đồi cao. Theo đường lót đá từ phía sau tu viện, chúng tôi thảh thoái đi lên cao, lên cao... Ở nửa đường, tu viện có đắp một tượng đức Phật nằm thật to và đẹp với rừng thông bạt ngàn bao quanh. Tu Viện Từ Vân thật rộng, phải lấy sức để đi lên, đi lên ... đồi cao. Rồi khi đi xuống, đi xuống ... cũng phải dùng sức để giữ mình khỏi trượt ngã. Cảnh Chùa đã đẹp rồi mà còn được bàn tay của quý Thầy xây dựng và chăm chút nên cảnh càng đẹp hơn.



Đội ngũ Phật Tử của Tu Viện Từ Vân thật giỏi, tiếp đãi khách thật chu đáo. Chúng tôi chẳng những có được một chỗ ngủ tốt mà còn được các chị, các bác nấu cho hai bữa ăn thật ngon. Các bác, các chị chẳng những đã nấu ăn để tiếp khách mà còn nấu chuẩn bị cho ngày mai ở đất trại TTT.

Đặc biệt của TTT 2017 lần này là có gần 50 em nhỏ từ 10-15 tuổi tham gia cùng với cha mẹ của các em. Nhóm Bodhi Youth of America của Từ Huệ và chị Tâm Lưu Ly của đạo tràng mình phụ trách phần sinh hoạt với các em nhỏ này. Cùng với 350 người lớn, nâng tổng số trại viên lên tới gần 400 người. Tất cả những người làm việc cho TTT đều là tinh nguyện viên ở khắp các tiểu bang trên nước Mỹ. Họ thật nhiệt tình, chu đáo, và rất chuyên môn

trong mọi sinh hoạt. Khu lưu trú thật sạch sẽ như ở khách sạn. Mỗi phòng có 6 người với giường nệm, phòng vệ sinh ... với đầy đủ khăn tắm, gối chăn sạch sẽ. Ngày ba bữa ăn, các trại viên gặp nhau ở Dining Hall với các món buffet chay ngon miệng, đủ chất dinh dưỡng.



Trại có rất nhiều hoạt động để chúng ta lựa chọn và tham gia tùy theo sở thích và lứa tuổi. Ban ngày có các hoạt động như: đạp xe đạp, đi bách bộ (hiking) xung quanh khu vực. Trại YMCA này rộng 860 mẫu tây. Ngoài ra còn có các môn thể thao cần nhiều sức mạnh cho giới trẻ như đánh golf, trượt ván, tennis, đá banh, bơi lội... Có chuyên viên hướng dẫn chúng ta tập Tai Chi, Yoga, Total Relaxation Meditation... Tôi thích nhất là môn vẽ trên giấy canvas. Chị hướng dẫn môn vẽ này là Tami Phan, một bác sĩ nhãn khoa thật vui tính.

Về đêm thì có các hoạt động văn nghệ, nhảy múa... thật hào hứng. Nhưng làm gì thì làm, giờ chỉ tịnh là 11pm, tất cả phải về phòng để có giấc ngủ an lành và có sức cho ngày kế tiếp. Ân tượng nhất là đêm "Evening Show" vào đêm Thứ Bảy,



12/8/18. Mọi trại viên đều phải tham gia, kể cả các thầy và các sư cô. Mỗi nhóm có thể đóng kịch, hoặc hát, hoặc nhảy múa, hoặc ngâm thơ... Không ngờ Sư Cô Phổ Châu và Thầy Từ Lực của chúng mình đã đem lại các trận cười ngã nghiêng cho người xem. Đêm diễn thật vui và thú vị bởi vì các tiết mục chỉ được chuẩn bị có hơn một giờ đồng hồ. Thế mà tất cả các màn trình diễn đều nhuần nhuyễn và có ý nghĩa.

Trại Tỉnh Thức năm nay đã mời được Ông Timber Hawkeye (guest speaker) nói chuyện về đề tài: "Pain is inevitable, Suffering is optional." Diễn giả – Timber Hawkeye – là tác giả hai quyển sách "Buddhist Boot Camp" và "Faithfully Religionless." Nội dung hai quyển sách này là giúp chúng ta thực tập để tăng trưởng chánh niệm dẫn đến sự đơn giản hóa đời sống. Qua hai buổi nói chuyện và thảo luận với Ông, chúng tôi thu thập được nhiều ý kiến tham luận rất giá trị. Đó là tìm về sự tỉnh thức và giác ngộ để làm phong phú cho đời sống, mà có thể không phụ thuộc vào bất cứ tông phái nào.

Trong ba ngày ở TTT với nhiều hoạt động phong phú theo mỗi lứa tuổi và sở thích cá nhân đã giúp mọi người tham gia được nối kết với nhau để có được sự suy nghĩ tích cực. Tất cả mọi hoạt động luôn luôn được nhắc nhở thực tập chánh niệm, trở về với hơi thở,

hoan hỷ và vui tươi từng giây phút hiện tại. Cách sống lành mạnh này sẽ là nền tảng xây dựng cuộc sống hạnh phúc cho cá nhân, cho gia đình, cho xã hội, và

cho một đời sống có ý nghĩa. Đó là một Đạo Phật mới, một Đạo Phật sinh động trong xã hội Phương Tây tiên bộ. Đó là một Ước Vọng Để Vươn Lên (**Aspire To Inspire**) – Chủ đề của TTT 2017.

Nhớ lại năm 2013, lần đầu tiên Trại Tỉnh Thức tổ chức gặp nhau tại Lions Camp, at Teresita Pines Wrightwood, California, Ôn Thích Nguyên Hạnh (Viện Chủ Chùa Việt Nam – Houston, Texas) người sáng lập Trại Tỉnh Thức, trong bài phát biểu chào đón mọi người, Ôn ước mong rằng TTT sẽ được tổ chức hằng năm để : *"Tạo cơ hội cho chúng ta chia sẻ, trao đổi và học hỏi lẫn nhau, học hỏi từ những người đã từng trải nghiệm và áp dụng Đạo Phật trong thực tiễn cuộc sống của mình."*

Cám ơn Ôn Nguyên Hạnh, nhờ Ôn mà hằng năm sau đó, chúng ta có được những ngày sống trải nghiệm bồ ích cho tất cả những ai muốn nhìn thấy một Đạo Phật hòa bình, một Đạo Phật luôn muốn đem Đạo vào Đời theo

tinh thần phụng sự của Bồ Tát Phổ Hiền, của Thánh Gandhi hay của Dr. Martin Luther King Jr. mà Thượng Tọa Thích Từ Lực của chúng ta đang nỗ lực xây dựng cho ba Gia Đình Phật Tử Chánh Tâm, Chánh Đức và Chánh Hòa ./.

Diệu Mỹ – Nguyễn Thị Phi Phượng



Trại Tỉnh Thức 2018 RETREAT OF AWAKENING

Thứ Sáu - Thứ Hai

Ngày 10- 13/08/2018 [August 10-13, 2018]

tại Redwood Glen Camp & Conference

Scotts Valley -- Santa Cruz County, California

(~ 1 hour south of Chùa Phổ Từ)



GIỚI THIỆU VỀ TRẠI TỈNH THỨC

Xã hội tự do văn minh cho chúng ta nhiều cơ hội để thăng tiến; nhưng cũng tạo nên nhiều dao động, mất thăng bằng trong tâm hồn và cuộc sống. Trại Hè Tỉnh Thức bắt đầu với một ước mơ tạo một môi trường để các bạn trẻ cùng nhau gặp gỡ, học hỏi, và chia sẻ tâm tình và quan niệm để có một đời sống an lạc hơn.

Với sứ mệnh đó, Trại Tỉnh Thức đã được thành lập vào năm 2012. Trại kết hợp sự thực tập Chánh Niệm và Tỉnh Thức trong 3 ngày sinh hoạt với không khí lành mạnh để người tham gia có thể tái tạo, chú tâm và nâng cao giá trị của giây phút hiện tại. Các sinh hoạt của Trại Tỉnh Thức đều không ngoài mục đích tạo môi trường cho các bạn trẻ:

- Gặp gỡ và trao đổi những quan điểm trong cuộc sống.
- Phát triển và nuôi dưỡng những cách lành mạnh để Sống Trong Hiện Tại và tìm thấy sự bình an thật sự.
- Thực hành lòng biết ơn, nếp sống hài hòa và có trách nhiệm với bản thân, gia đình và xã hội.



Since inception in 2012, the Retreat of Awakening organization offers the ideal atmosphere for adults, ages 18 years and older, to come together and truly enjoy the essence of living in the present moment. Through Mindfulness activities that help awaken our mind, body, and spirit, we can recognize the feelings of inner peace, happiness, and positive energy.



CHỦ ĐỀ 2018: Khoi Nguồn An Lạc Tự Thân – Peace Begins with Me

Hòa bình hay an lạc cũng vậy, đều khởi nguồn từ cá nhân, là trách nhiệm của riêng mỗi người. Nếu chính ta chưa có được sự an lạc nơi thân tâm ta thì làm sao ta có thể nghĩ đến việc mang lại sự an lạc hay hòa bình cho kẻ khác. Ta muốn chuyển hóa thế giới thì trước hết ta phải chuyển hóa tự thân. Tuy ai cũng muốn có được sự an lạc nhưng mấy ai lại biết làm cách nào để có được sự thanh thản đó, biết làm sao mới có được một cuộc sống an vui. Đôi khi chúng ta bị lạc mất trong cuộc sống mà ta tạo ra trong trí mà cứ ngỡ là sự an lạc thật sự nên quên mất những niềm vui đơn giản trong cuộc sống.

Vì vậy chúng ta cần sự hướng dẫn của các chuyên gia, quý Thầy Cô và sự chia sẻ những trải nghiệm của các bằng hữu. Chúng ta hãy khuyến khích nhau ghi danh tham dự Trại Tinh Thức năm 2018 ở Scotts Valley để tập làm hành giả của sự chánh niệm, người trao tặng tinh thương, người yêu hòa bình, những người có được sự an lạc đích thực.



DIỄN GIẢ - Keynote Speaker

Năm nay Trại Tinh Thức đã mời Tiến sĩ Martin Verhoeven. Ông hiện là Giáo sư tại Dharma Realm Buddhist University và University of California Berkeley. Hàng tuần ông cũng hướng dẫn tại Tu viện Phật giáo Berkeley.

Năm 1976, ông gặp và được sự hướng dẫn của Hòa Thượng Tuyên Hóa. Ông đã thọ giới năm 1979. Sự nghiên cứu Phật học của ông với Ngài Tuyên Hóa đã đưa ông đến các tu viện trên khắp thế giới và thực hiện chuyến hành hương kéo dài hai năm với 600 miles dọc bờ biển California cùng với Thầy Hằng Sure từ năm 1977 đến năm 1979.

Sau 18 năm làm tu sĩ, Tiến sĩ Verhoeven đã trở lại cuộc đời cư sĩ, nhưng ông vẫn tiếp tục học hỏi và giảng dạy Phật Pháp và các chủ đề liên quan ở Hoa Kỳ, Châu Á, Châu Âu và Canada. Ông hoàn thành luận văn tiến sĩ tại đại học Wisconsin-Madison. Các lĩnh vực chú trọng đặc biệt của ông là các giáo lý lịch sử của Phật giáo, cuộc gặp gỡ của Âu-Mỹ với các tôn giáo Á Châu, và quá trình hội nhập văn hóa tôn giáo.

PROGRAM HIGHLIGHTS – CHƯƠNG TRÌNH TRẠI TỔNG QUÁT

Friday, August 10

- 4:00 PM Check-in – Nhập Trại
- 5:00 PM Site tour – Tham quan đất trại
- 7:30 PM Begin with PEACE – Sống Trong Tinh Thức
- 8:45 PM A Gathering of Past & Future Friends – Sinh Hoạt Kết Thân



Saturday, August 11

- 7:00 AM Morning Meditation – Thiền quán
- 8:45 AM Opening Ceremony – Lễ Khai Mạc
- 10:15 AM Keynote Speaker – Diễn Giả Chính
- 2:00 PM Pursuit of Happiness – Hạnh Phúc Nơi Nay
- 3:00 PM Living in the Moment – Sống Trong Hiện Tại
- 6:15 PM Meet the Sangha – Sinh hoạt cùng quý Thầy Cô
- 8:00 PM RoA Bonanza – Sinh Hoạt Kết Thân



Sunday, August 12

- 7:00 AM Morning Meditation – Thiền quán
- 8:30 AM Operation Gratitude – Xây Dựng Cộng Đồng
- 10:00 AM Monastic Panel – Pháp Đàm Cùng Quý Thầy Cô
- 2:00 PM Pursuit of Happiness – Hạnh Phúc Nơi Nay
- 3:00 PM Living in the Moment – Sống Trong Hiện Tại
- 7:30 PM Jubilee – Sinh Hoạt Văn Nghệ
- 9:30 PM Peace is the Path

Monday, August 13

- 7:00 AM Morning Meditation – Thiền quán
- 9:00 AM PEACE in Present Moment (Enjoying Tea) – Trà Đàm
- 1:00 PM Adjourn – Hoàn Mãn



510.461.6111
campmetta@gmail.com
www.campmetta.org



HƯƠNG TỪ BI

ĐƯỜNG HƯỚNG

Chuyển Hóa

Trại Hương Từ Bi là điểm đến của niềm vui với không gian núi rừng gần những tảng cây redwood và bờ biển, cho sinh hoạt thiện nhiên hướng đến nuôi dưỡng lòng biết ơn, để từ đó chuyển hóa thân-miệng-ý nơi giới trẻ và đời sống gia đình.

Xây Dựng Xã Hội

Trại Hương Từ Bi góp phần xây dựng xã hội vững chãi, như đòn bẩy thúc đẩy năng lượng chuyển hóa qua thực tập của những người trẻ và gia đình - họ sẽ là những sứ giả làm đẹp xã hội với lòng từ bi và tình huynh đệ, là những người dẫn đầu bằng sự cởi mở và sáng tạo.

Hướng Tới Hòa Bình

Trại Hương Từ Bi tưới tắm hạt giống an lạc qua sự thực tập chánh niệm và nuôi dưỡng tâm linh nơi gia đình, đặc biệt là giới trẻ, từ những công tác từ thiện thiết thực ở hiện tại đến một tương lai chung sống trong hòa hợp và cảm thông.

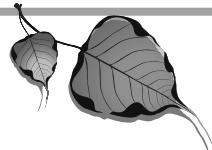


CAMP METTA

MISSION

Transformation

Camp Metta offers a fun, tranquil space near redwoods and beaches for group activities including hiking meditation and grateful awareness--transformative for our youths and family life--mentally, verbally, and physically.



Community

Camp Metta serves as the spring board and living practice of positive energy and transformation for young adults and family members, fostering inclusion, friendships and compassion as ambassadors of their communities and enterprises.

Seeds of Peace

Camp Metta nurtures seeds of peace through mindful living and spiritual cultivation in our families, professionals and youths, building a future of harmony among our global citizens while supporting acts of charity in the present.

UPCOMING CAMP METTA EVENTS

SUMMER NATURE DAY

Saturday, June 9th, 2018

at 8889 Sir Francis Drake Blvd. • Lagunitas, CA
from 8:00AM to 5:00PM



DISCOVERY LIVING

Saturday, September 22nd, 2018

at Land of Medicine Buddha
5800 Prescott Rd. • Soquel, CA
from 9:00AM to 4:30PM



Hương Từ Bi đang tích cực tìm kiếm mua một đất trại để làm nơi tu học cho tuổi trẻ và người bản xứ. Song song với việc tìm kiếm đất trại, Hương Từ Bi đang thuê một tu viện Land of Medicine Buddha ở vùng Santa Cruz để tổ chức các ngày Quán Niệm. Để ủng hộ các sinh hoạt, tu học và mua đất trại, xin quý vị phát tâm hỗ trợ \$20/tháng. Mọi sự cúng dường tịnh tài đều được khấu trừ miễn thuế với Tax ID # 82-2863538. Xin quý vị vui lòng ghi chi phiếu CAMP METTA và gửi về văn phòng của Hương Từ Bi, 1179 West A Street, Ste. 133, Hayward, CA 94541. Xin chân thành tri ân mọi sự đóng góp của quý vị. Kính chúc quý vị phước báu tròn đầy, thân tâm an lạc.

Camp Metta Board is actively looking to purchase a property in the Santa Cruz County to turn into a Buddhist Retreat Center. At the same time, we are continuing to enrich our programs with Discovery Living programs and summer activities. To support Camp Metta, please make checks payable to Camp Metta or Venmo and QuickPay via campmetta@gmail.com. All donations are tax deductible. Thank you very much for your support and contribution.

PHIẾU CÔNG ĐỨC CÚNG DƯỜNG HƯƠNG TỪ BI

❧ DONATION FOR CAMP METTA ❧

Mailing: 1179 West A Street, Suite 133, Hayward, CA 94541-7006 • E-mail: campmetta@gmail.com

Tôi tên:

We are

Pháp danh:

Địa chỉ:

Address

Zip:

Điện thoại:

Telephone

Email:

Xin thành tâm cúng dường:

We would like to donate

Dollars

\$

Về việc:
For

Mua Đất Trại
To Purchase Campsite

Cúng Đường Hàng Tháng
Monthly Donation

Cho Mượn: \$ _____
Loan without Interest

HÌNH ẢNH Sinh Hoạt tại ĐẠO TRÀNG PHÔ-TÙ









BÁO CÁO SINH HOẠT TẠI TRUNG TÂM TU HỌC PHỔ TRÍ

Thưa Quý Vị,

Trong năm 2017 vừa rồi, chúng ta đã đạt được một số kết quả khả quan, rất khích lệ. Đáng kể nhất là chúng ta có thêm giếng nước mới. Dung lượng gấp 3 lần giếng cũ, nhờ đào sâu xuống đến 300 feet! Sau đó, là phần hoàn nguyện phần tụng các bộ kinh Đại thừa, kéo dài hơn 3 năm 2 tháng mới hoàn mãn.

Dưới đây, chúng tôi xin báo cáo đến Quý Vị một số công việc như sau:

1. PHẦN TÂM LINH: Chính yếu là phần tu tập cho Huynh trưởng và đoàn sinh ngành Thanh, Thiếu của tổ chức GĐPT. Cũng là nơi cho chúng Xuất gia nghỉ ngơi, tĩnh dưỡng, và chuyên tâm vào con đường thiền quán để nuôi dưỡng tâm Bồ đề, thiết lập chí nguyện độ đời cho vững chải, thảnh thoái.

2. PHẦN TU SỬA CƠ SỞ: Chúng ta đã tu sửa hai căn nhà, có thể cư trú được 10 người nam và nữ. Kế tiếp, chúng ta sẽ nới rộng căn nhà bên trên cho việc ăn uống được rộng rãi, thoải mái. Có dự án trồng các cây olive ra phía trước và đã dựng một nhà trà bên cạnh thiền đường. Khi có cơ duyên, sẽ dựng thêm 2 nhà trà nữa để làm nơi ngồi chơi, tâm tình trong gia đình. Cải tiến con đường thiền hành cho việc thực tập là dự án quy mô hiện nay trong mùa hè này.



3. PHẦN SINH HOẠT:

— Cho tiếng Anh: Vẫn tiếp tục các ngày Quán niệm 2 tháng một lần, vào ngày Thứ Bảy, từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều. Ngoài ra, cũng có các ngày tu tập riêng cho anh chị Giáo thọ trong vùng và các thiền sinh ở địa phương.

— Cho tiếng Việt: Thành lập Đạo tràng tu tập cho người Việt trong vùng với các sinh hoạt trong ngày Chủ nhật, từ 10 giờ sáng với phần giảng pháp, tụng kinh Pháp Hoa và cơm trưa thân mật trong tình Gia đình. Muốn biết thêm chi tiết, xin vui lòng liên lạc với Sư cô Phổ Tường, điện thoại (510) 305-1584.



4. DỰ TÍNH: Trong thời gian tới, chúng ta sẽ có 3 khoá Tập sự Xuất gia vào ngày cuối tuần, xin xem lịch trình trong thư Phật đản phía trước. Mục đích chính là xây dựng Tăng thân, và tạo cơ hội cho những người nào muốn Xuất gia học đạo thì có nơi để thực tập, làm quen với cuộc sống của nhà Phật: giản dị mà an vui, nhẹ nhàng mà sâu sắc trong ý hướng tìm đường Giải thoát cho mình, và giúp người bớt khổ.

Qua 3 giai đoạn tu sửa, tổn phí khoảng 160,000 Mỹ kim đều do sự đóng góp của Phật tử xa gần. Chúng tôi xin thành tâm cảm tạ quý vị, trong đó có phần thỉnh tượng Quan Âm, thờ ở Chùa để cầu nguyện cho Gia đình được bình an. Phần thờ phụng Hương linh cũng được nhiều người tán dương, ủng hộ.

Sau 6 năm xây dựng, đến nay, cơ sở đã yên ổn, chúng tôi kính mong chúng ta tinh tấn tu tập, dành thì giờ cho Gia đình gần gũi với nhau trong chiều hướng nuôi dưỡng đời sống Tâm linh để mọi người được an vui, bản thân được thêm phần lợi lạc.

Trân trọng,

Thích Từ Lực



Tự Thán

Chúc Tết xú người nhớ cố gia
Mừng thầm quê Mẹ hết can qua
Năm tàn trôi nổi nơi quê lạ
Tháng lụn bôn ba mãi vắng nhà
Vạn vật đổi thay lòng chẳng bận
Sự đời biến chuyển ý không tha
Bình tâm biết đủ vui mùi đạo
An phận tùy duyên niệm Phật Đà

Chánh Đức

Thương Tặng Thầy,
và ACE Gia Đình Phật Tử Chánh Đức

Chúc mừng CHÁNH ĐỨC tuổi trăng tròn
Chân cứng đá mềm vượt núi non
Gìn giữ Chánh Tâm chuyên tu học
Ước nguyện Chánh Hòa kết một lòng
Phổ Từ trời rộng lòng sư phụ
Hay-ward đất lành dạ ghi ơn (*)
Chu niên sum họp tình huynh đệ
Sen trắng dâng đời một điểm son.

Con/Em
Nguyễn Túc

Thong Dong

Cuộc đời có có không không
Cho nhau chỉ có tấm lòng này thôi
Trải qua sáu nêo luân hồi
Vô minh mờ mịt đơn côi một mình

Trăm năm ai trọn tử sinh
Đầu già đã thấy “bạc tình” như vô
Lặn sâu trong nêo luân hồi
A Di Đà Phật khởi trôi theo dòng !

Trời cao bể rộng thong dong
Trọn tình trọn nghĩa một lòng trì danh
Tín sâu “Máy Điện Sen Thanh”
Tư lương lục tự để dành ra đi

Thoáng qua hết cả xuân thì
Bao năm lặn hụp có gì vui đâu
Nhìn xem ngọn sóng bạc đầu
Thuyền từ vũng lái nhiệm mầu Phật Quang !

Bao năm dạo gót lang thang
Ngục tù đã trải thiên đàng đã qua
An nhiên đâu chẳng là nhà
Sắc không cũng chỉ Ta Bà này thôi

Bể sâu lê thấm ỷ ôi
Tình trần cũng đã bồi hồi trải qua
Thân này nào phải là ta
Lấy gì chứng đắc để mà mừng vui



Tấm thân tứ đại ngậm ngùi
Bây giờ dừng gót mây trôi nắng hồng
Gió đời tám ngọn thong dong
Buông tay còn có tấm lòng này thôi !

Tím đâu có săn đây rồi
Không thêm không bớt một lời cũng không
Trời cao bể rộng gió lồng
Càn khôn ôm trọn tấm lòng mở toang

Vách thâm rách nát bồ đoàn
Trượng thiền pha với cường toan tháng ngày
Thoát chưa hay mãi còn say
Thoại đầu đã vở còn cay đắng lòng ???!!!

Chi bằng ta cứ thong dong
Thuận duyên thế sự một lòng trì danh
Thân người rõ thật mong manh
Ra đi còn lại tâm thành này thôi

Chánh Đức



BỐN MƯƠI NĂM ĐẠO

Bốn chục mùa xuân ánh Đạo Vàng
Gió đồi tám ngọn vũng Kim Cang
Thuyền từ luốt sóng tròn nhân thế
Bến thuyền an lành cõi thế gian
Khởi dựng từ không thành sự nghiệp
Cơ đồ dẫu có nhẹ không màng
Ngoài vòng cương tỏa tâm an lạc
Thiền Tịnh song hành tỏa ánh quang

Chánh Đức

40 NĂM Ở MỸ

Bốn mươi năm trời thoảng chút qua
Đời Thầy sống đạo trải lòng ra
Hướng về Phật Pháp vui trăng sáng
Độ chúng tùy duyên khắp mọi nhà.

Tôi đã cùng Thầy bốn mươi năm
Biết bao kỷ niệm chốn thiền lâm
Nương tu pháp thiện trên đường đạo
Niên hat tuổi cao tóc bạc dần.

Đã bao năm rồi chẳng mấy khi
Người thi Texas kể Cali
Tùy tâm hành đạo dùng phương tiện
Sáng ánh đạo vàng đẹp bước đi.

Kính cảm tạ Thầy Từ Lực
đã gửi tặng tập sách: 40 Năm ở Mỹ.

Tánh Thiện
19-12-2017



Đôi Dòng

TIỀN BIỆT



Cố Huynh Trưởng cấp Dũng TÂM NGHĨA Lê Hữu Đàng

Anh Đàng ơi, anh Đàng ơi
Tôi gọi tên Anh với nhiều quý mến
Một người Anh áo Lam trong Đạo, một người Bạn chiến hữu giữa Đời
Anh sống cuộc đời, như một vở kịch hài, bi đều có đủ
Nghe lời Anh kể, khi ở Từ Đàm, khi về Diệu Đế,
Quê hương miền Trung, nơi nào cũng có dấu chân Anh
Khi tiến lên: không lùi; lúc lui về: không nản
Con người chất phát của Anh thể hiện qua câu hò, tiếng hát
Bến Văn lâu: có sầu, có thảm
Nhưng giữa khổ nạn của Quê hương
Anh vững chí lên đường: đèn ờn sông núi
Giữa cảnh Đạo pháp ngửa nghiesen: Anh cũng góp phần chống đỡ
Của người Huynh trưởng áo Lam
Của chàng thanh niên dũng cảm
Khí phách, hiên ngang
Từng tiếng nói như sấm vang đầu ngõ
Từng lời phát biểu như sóng cuộn giữa trường giang
Vững tâm, bền chí
Lòng thảng, dạ ngay
Đó là con người của anh Tâm Nghĩa.
Anh Tâm Nghĩa ơi, anh Tâm Nghĩa ơi
Giờ thì cách trở đôi nơi
Cõi Phật anh về, nơi đây tôi ở
Vài dòng tiền biệt Anh đi
Chút tình Huynh đệ nhớ ghi trọn lòng.



Khi còn sống, anh Tâm Nghĩa Lê Hữu Đằng là một huynh trưởng có giọng nói oang oang, vang dội. Trong các buổi lễ của tổ chức GĐPT có tôi tham dự, Anh hay nói “Thưa Thầy, con khỏi cần micro, mọi người cũng nghe được cả” và cứ thế, Anh phát biểu cảm tưởng, hay có những lời khuyến khích cho các đoàn sinh Trẻ tuổi. Rồi Anh kể những câu chuyện “nửa đời, nửa đạo”, mà mình ngồi nghe, cười ra nước mắt, và thấy rất vui trong lòng. Khi nói, Anh rất tự tin với câu chuyện Anh kể thế nào cũng có ý nghĩa, lợi ích vì trong Tâm anh chứa đầy những tâm niệm tốt, vui vẻ.

Nay Anh mất rồi, 85 tuổi, mà tôi lại phải đi miền Nam Cali cuối tuần này để dự Đại hội Huynh trưởng GĐPT miền Quảng Đức nên đành chịu, không xuống San Jose để thắp cho Anh nén hương. Tôi sẽ tụng kinh, đọc tên cầu nguyện cho Anh ở Chùa và mang theo Tấm Lòng của Anh đi dự Đại hội. Rất thương, rất quý con người của Anh nên xin viết đôi dòng tiễn biệt, mà trong lòng tin tưởng Anh sẽ hiểu cho tôi, hơn thế nữa, giả từ cuộc đời Anh sẽ sanh về thế giới An lành như con người của Anh vốn có nhiều chất liệu An lành từ khi Anh còn sống.

Hayward, ngày 25 tháng 1 năm 2018

Thích Từ Lực



Trong Tâm Ánh Đó, Có Gì ?

Bác Phạm Thị Dĩ, pháp danh Tánh Tín, thân mẫu của anh TÂM NHUẬN Trần Văn Nhuận vừa qua đời ở Huế, Việt nam, hưởng thọ 92 tuổi. Chúng tôi đón nhận tin buồn từ quê hương sau khi tham dự Đại hội Huynh trưởng GĐPT Miền Quảng Đức ở miền Nam California. Trên đường về lại San Jose, Anh đi xe đò Hoàng, còn tôi đi chuyến bay của hãng Southwest. Trên trời hay dưới đất, cùng đọc tin trên chiếc cellphone, và lòng cùng trùi nặng một nỗi buồn mất Mẹ.

Tôi và anh Nhuận cùng một tuổi, Quý Tỵ, mạng Trường lưu thuỷ, cho nên tôi cũng xem Bác như là Mẹ của mình. Người xuất gia thường có quan niệm như vậy, Mẹ ai cũng là Mẹ mình. Nhất là khi có những kỷ niệm đẹp, khó quên với nhau. Lúc mới mua miếng đất để xây chùa Phổ Từ, còn có căn nhà nhỏ phía trước, đúng lúc Bác qua thăm gia đình Anh Chị ở San Jose, nên anh Nhuận có đưa Bác lên chùa lễ Phật. Và chính tôi đã chụp tấm hình của Bác và anh Nhuận cùng đứng bên bàn thờ Phật trong căn nhà đơn sơ, mộc mạc đó. Mộc mạc như chiếc áo dài Bác đang mặc trên người, tỏa sáng một cung cách đặc biệt của người dân xứ Huế. Đi đâu cũng mặc áo dài, đi chợ, đi thăm bà con, cho đến việc đi... đánh bài chòi ngày Tết các Bác cũng mặc áo dài!

Ngay tức khắc, tôi cảm nhận một tình thương bao la của tình mẫu tử. Tôi đã in tấm hình lên trên giấy của một bản tin, và cũng in tấm ảnh vào tâm

mình một cách đậm nét, chân thành. Dù biết cuộc sống luôn thay đổi, nhưng trong lòng cũng chợt thấy một nỗi buồn dâng lên khi biết rằng, từ nay Bác sẽ vĩnh viễn đi vào lòng đất lạnh, yên giấc ngàn thu. Thương nhớ Bác rất nhiều! Vì vậy, tôi cố tìm những nét đẹp còn sót lại giữa cuộc đời, vẫn tiếp diễn, giữa anh Nhuận và tôi.

Mẹ Đì, Mẹ Về, Mẹ Ở Trong Con

Anh Nhuận là máu mủ của bác, cho nên chúng ta có thể nói, từ những yếu tố của thân thể cho đến bản chất tâm hồn của Bác, phần nào vẫn còn tồn tại giữa cuộc đời này trong cuộc sống của con cháu. Từ đó, mình hiểu rằng, việc sống chết, tử sinh, cũng chỉ là một giai đoạn mà thôi. Giòng nghiệp lực cứ tiếp tục trôi chảy, mà trong đó, tình Mẹ Con vẫn được cảm nhận trọn vẹn trong lòng của mình. Nói chuyện qua điện thoại với anh Nhuận xong, tôi cũng thấy bồi hồi trong lòng. Chúc Anh Chị và các Cháu lên đường bình an, về quê nhà, lo tròn đạo hiếu, rồi tôi nằm yên trên giường, thở đều, nghe nhịp tim lén xuống, và quán chiếu về sự việc cho rõ nét thêm.

Ngày đó, hình ảnh đó, của lần thăm viếng, gặp mặt duy nhất với Bác, theo thời gian, như chìm sâu xuống đáy tâm thức. Và giờ này, chúng nhẹ nhàng trỗi dậy, với tâm niệm biết ơn và những chất liệu ngọt ngào của tình nghĩa. Ôi! chan chứa trong lòng tôi là cảm nhận sâu xa của những nhân duyên kết tụ, làm nên sự sống.

Khi tôi ra lập Đạo tràng sinh hoạt lần đầu ở Hayward, là đã có sự đóng góp của anh Nhuận. Trong tấm hình ghi lại buổi lễ cầu nguyện để nói rộng chánh điện cho ngôi chùa nhỏ trên đường Calaroga năm 1991, anh đã có mặt để giúp tôi thiết kế và xin giấy phép tạo dựng. Công việc rất vui, dù tôi còn nhiều vụng về, thiếu sót, và ít hiểu biết về luật lệ của thành phố. Cuối cùng rồi, mọi việc cũng xong trong niềm tin sâu xa là chúng tôi còn tiến thêm những bước khác nữa.

Đúng vậy, khoảng 10 năm sau, chúng tôi lại mua thêm miếng đất rộng 1 mẫu để xây chùa Phổ Từ bây giờ. Tôi cũng hỏi ý kiến của Anh trước khi quyết định. Anh Nhuận là người phác họa, với sự trình bày về nhu cầu của đạo tràng và mong ước của riêng tôi. Chúng tôi làm việc rất hài hòa, đã khéo léo phối hợp những yếu tố khác biệt giữa Đạo và Đời để đem lại cho ngôi chùa chung một kết quả như ý muốn: có chánh điện cao, thoáng, với trai đường đủ rộng cho những bữa cơm thân mật của Đạo tràng, và bên cạnh là Tăng xá, thư viện, đoàn quán đều được dự tính kỹ càng. Nhất là việc chấp thuận dự án bãi đậu xe với trường học bên cạnh, hợp đồng ký 99 năm, và, cuối cùng, mọi người, mọi phía đều vui vẻ.

Công lao rất lớn phát xuất từ lòng thành và sự thông cảm sâu sắc giữa các thành phần của tứ chúng, trong đó, anh Nhuận cũng có phần. Trong khi làm việc với nhau, tôi mới khám phá ra nhiều điều thú vị. Giữa hai chúng tôi vì cùng tuổi, nên cũng có những cá tính hao hao giống nhau như: ham chơi, có chút máu văn nghệ, và lăm lóc cũng “bất cần đời”, sẵn sàng buông hết, bỏ hết... ham gì ba thứ hư danh! So ra, anh Nhuận giỏi giang hơn tôi nhiều mặt, nhưng nói cho công bình, thì tôi cũng hơn Anh được một điều: đến nay, tôi chưa cần phải mang kính cận mà vẫn còn tụng kinh, đọc báo được!

Vui nhất là khi sinh hoạt với tổ chức GĐPT, từ những năm đầu tiên qua hoạt động tu học của đoàn

Cựu Huynh trưởng và Đoàn sinh San Jose, cho đến miền Thiện Minh bây giờ, chúng tôi đều có sự hỗ trợ tích cực cho nhau. Anh Chị có cùng chí hướng nên rất dễ phối hợp giữa các chương trình Việt ngữ cũng như huấn luyện Huynh trưởng, khuyến khích Phụ huynh đưa con em đến chùa. Qua những sinh hoạt này, chúng ta thấy được tình Mẹ bao la trong cuộc sống gia đình cũng như phụng sự cho cộng đồng.

Sáng nay, nhìn và đọc văn kiện PhânƯu của Miền Thiện Minh, với những lời chia buồn của tập thể Huynh trưởng đối với anh Nhuận, Trưởng Ban, tôi nhận thấy có lòng thương mến, quý trọng mà Anh tạo được với mọi người. Mọi người cùng góp lời cầu nguyện cho Bác, với lòng kính trọng và biết ơn, vì Bác đã có công sinh ra một Huynh trưởng có tinh thần hy sinh, phục vụ rất cao cho Tổ chức; và anh Huynh trưởng cấp Tấn đó, đồng thời cũng là người con trai thân yêu của Bác.

Trong tấm ảnh đó, có gì?

Có tình sông núi, có nhà yêu thương

Có tình Mẹ: quá thiết tha

Có lòng con trẻ: chấp tay nguyện cầu

Hôm nay trong dạ ngậm ngùi

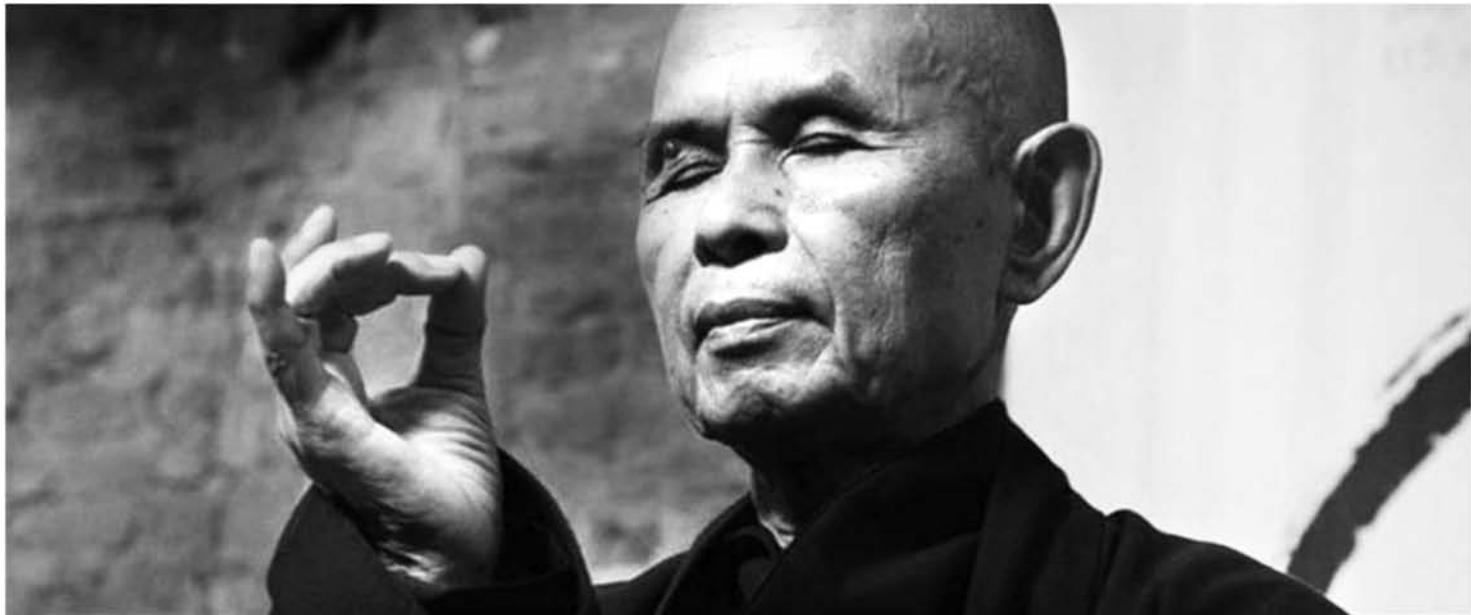
Viết lời tiễn biệt một người đi xa...

Cung kính tiễn đưa Bác, người Mẹ kính yêu...

Nguyễn Thọ



RETURNING TO INNER CALM MOMENT BY MOMENT



*Excerpted from Lauren Tapper's interview with Thich Nhat Hanh during his Nourishing Great Togetherness tour
(originally published by Yoga City in August 2013)*

Lauren Tepper: How do you remain hopeful about peace amidst all the violence in the world?

Thich Nhat Hanh: Violence in the world is related to our lack of peace in our daily lives. Many of us are keenly attentive to the political, social, and environmental spheres, yet we have lost very basic contact with what is going on in our own body and mind. When we practice mindful breathing and mindful walking on a daily basis, we are bringing peace into our lives in a concrete way. We become aware and can take better care of our physical and mental health. This is the way we nurture peace and strengthen our capacity to face the larger challenges that we collectively face. We embody the peace that we would like to see in the world.

LT: How can we stay present in meditation when we feel physical pain or mental anguish?

TNH: Meditation should be pleasant. When there is pain it may be that we need a different cushion or a different sitting position, even if it is on a chair. At times of course some pain is inevitable; but suffering is optional. Suppose someone is hit by an arrow. If a second arrow comes and strikes at exactly the same spot, the pain may be unbearable. The worry, the anger, the despair of our mind is the second arrow. If we don't let the second arrow hit us, we will have enough capacity to handle the physical pain. So when we have some pain in our body, the practice is to breathe in and out, to recognize it as it is and not to exaggerate it.

LT: How can we move beyond the mental knowledge that we are all connected spiritual beings, into really feeling that connection in our day-to-day lives?

TNH: There is a kind of radio in our minds called NST, Non-Stop Thinking. We have to turn off that kind of radio in order to feel connected to life. Of course there is right thinking which helps us, but most of our thinking is wrong thinking. When we are walking from one place to another we turn off that radio. We focus entirely on our in-breath, our out-breath, and our steps. With each step we touch earth, and in this way we can experience all the wonders of life. It is not difficult to turn off the radio inside if you find pleasure in breathing and walking. You don't need to use force. Just pay attention to your in-breath and out-breath - do not interfere. Learning how to quiet mental discourse can help us connect more deeply to our loved ones and everyone around us.

LT: How do you fit self-care into your busy traveling and teaching schedule so as not to get burned out?

TNH: Whether sitting on a bus or an airplane, or going from place to place, it is possible to get rest and nourishment in every breath. Mindfulness can help us recognize promptly the tension and stress building up, and we can relax by becoming conscious of our natural breathing. Taking good care of ourselves is the kindest and most important service that we may offer to our loved ones and the world. *



LET MINDFULNESS RAIN

*Adapted from Tara Brach's book,
True Refuge: Finding Peace & Freedom in Your Own
Awakened Heart (Bantam, 2013)*

Almost 20 years ago, a number of Buddhist teachers shared a mindfulness tool to support people working with intense and difficult emotions. Called RAIN, it can be accessed in almost any place or situation. It directs our attention in a clear, systematic way that cuts through confusion and stress. Like the clear sky and clean air after a cooling rain, this mindfulness practice brings a new openness and calm to our daily lives. Here are the four steps of RAIN:

- **R – Recognize what is happening.**
- **A – Allow life to be just as it is.**
- **I – Investigate inner experience with kindness.**
- **N – Non-Identification.**

RAIN directly de-conditions the habitual ways in which we resist our moment-to-moment experience. No matter how we resist "what is" — by lashing out in anger, by having a cigarette, or by getting immersed in obsessive thinking — our attempts to control the life within and around us actually cuts us off from our own hearts and from this world. RAIN begins to undo these unconscious patterns as soon as we take the first step.

Recognize what is happening: Recognition is seeing what is true in your inner life. It starts the moment you focus your attention on whatever thoughts, emotions, feelings or sensations are arising right here and now. As your attention settles and opens, you will discover that some parts of your experience are easier to connect with than others. For example, you might recognize anxiety right away, but if you focus on your worried thoughts, you might not notice the

actual sensations of squeezing, pressure or tightness arising in your body. On the other hand, if your body is gripped by jittery nervousness, you might not recognize that this physical response is being triggered by your underlying belief that you are about to fail. You can awaken recognition simply by asking yourself: "What is happening inside me right now?" Try to let go of any preconceived ideas and instead listen in a kind, receptive way to your body and heart.

Allow life to be just as it is: Allowing is "letting be" the thoughts, emotions, feelings, or sensations you discover. You may feel a natural sense of aversion, wishing that unpleasant feelings would go away, but as you become more willing to be present with "what is," a different quality of attention will emerge. Try to cultivate a conscious intention to let it all be. Even the first gesture of allowing, perhaps by kindly whispering "yes" to allow life to be as it is, can soften the harsh edges of your pain and ease your resistance. Offer the phrase gently and patiently. In time your defenses will relax, and you may feel a physical sense of yielding or opening to waves of experience.

Investigate with kindness: When faced with tough situations, such as divorce, losing a job, or a life-threatening illness, you may be overwhelmed by intense feelings and your habitual reactions can become entrenched. However, you can further awaken and strengthen mindful awareness by directing a more focused attention to your present experience. You might ask yourself: "How am I experiencing this in my body?" or "What am I believing?" Most of us have a natural resistance to feeling uncomfortable and unsafe. Thoughts may swarm in our head, we leave our body, we judge what is happening. In order for investigation to be freeing, we need to approach our experience with an intimate quality of attention. We need to offer a gentle welcome to whatever surfaces. This is why I use the phrase "Investigate with kindness." Without this heart energy, investigation cannot penetrate; there is not enough safety and openness for real contact.

Non-identification: The lucid, open, and kind presence evoked in the R, A, and I of RAIN leads to N: the freedom of non-identification, and the realization of natural awareness or natural presence. Non-identification means that your sense of who you are is not fused with or defined by any limited set of emotions, sensations, or stories. When identification with the small self is loosened, we begin to intuit and live from the openness and love that express our natural awareness. The first three steps of RAIN require some intentional activity. In contrast, the N of RAIN expresses the result: a liberating realization of your natural awareness. There's nothing to do for this last part of RAIN—realization arises spontaneously, on its own. We simply rest in natural awareness. *

Tara Brach is a teacher and founder of the Insight Meditation Community in Washington DC. A recording of her RAIN meditation is available at www.soundstrue.com.



PEACE IS AN INSIDE JOB

*From a Dharma talk by His Holiness the Dalai Lama
Nottingham, England, May 2008*

The Importance of Investigating the Reality of a Situation.

Inner peace is related to mental calmness. Physical experience doesn't necessarily determine our mental peace. If we have mental peace, then the physical level is not so important. Now, do we develop inner peace through prayer? No, not really. Through physical training? No. Just through gaining knowledge? No. Through deadening our feeling? No. But when facing any difficult situation, if, on the basis of full awareness of the benefits and harms of any possible action and its consequences, we face that situation, then our mind is not disturbed and that's real inner peace.

Compassion and having a realistic approach, then, are extremely important. When unexpected consequences arise and they bring about a great deal of fear, this was due to our being unrealistic. We didn't really look at all the consequences and so there was a lack of awareness and understanding. Our fear came from a lack of proper investigation, so we need to look from all four directions and up and down to get a full picture. There's always a gap between reality and appearance, therefore we have to investigate from all directions.

Just looking at something, it's not possible to see whether something is positive or negative. But, when we investigate thoroughly and realize the truth about something, only then we can evaluate if it's positive or negative. So, we need rational evaluation of our situations. If we start to investigate with desire, "I want this outcome, that outcome," then our investigation is biased. The Nalanda tradition from

India says that we need always to be skeptical and investigate objectively all fields, including religion.

The Importance of Opening Our Minds to Others

Now as for lack of peace of mind and dissatisfaction, they come about from having an extreme self-centered motivation. An individual has the right to overcome suffering and to achieve happiness. But if we think of only ourselves, the mind becomes very negative. Then a small problem appears huge and we become unbalanced. When we think of others as being as dear as ourselves, the mind is open and wider. Then, as a result, even a serious problem appears not so significant. So, there's a big difference in emotion depending on the scope of how we look at things: from our own perspective or from the perspective of everyone.

Therefore, there are two elements that are important for peace of mind. The first is awareness of reality. If we approach things realistically, there will be no unexpected consequences. The second is compassion, which opens our so-called "inner door." Fear and suspicion cuts us off from others.

Being Unconcerned about Our External Appearance

Another thing that can make us lose peace of mind is concern about our external appearance. When I first visited Beijing, for example, I had no experience. I was a bit nervous and I had some anxiety. But then I saw that some people, if they're very concerned about their appearance, their face becomes very red when something wrong happens. But if they are open and don't care if something goes wrong, then there is no problem.

For example, in 1954, when I was in Beijing, the Indian Ambassador came to see me in my room. The Chinese made huge preparations with flowers, fruit and so on, and they insisted that we have a Chinese interpreter. So it went from Tibetan to Chinese to English, although some of my officials knew English. At one point, the pile of fruit toppled over and then the Chinese officials, who had been very stuffy and formal before, got down on their hands and knees and crawled on the floor. If they didn't care before about their appearance, it would have been no problem. But it was very embarrassing for them.

In Mexico City once, at an interfaith meeting, there was one Japanese priest. He had a rosary of beads in his hand and the string broke. He kept on thumbing his finger through the rosary even though the beads were all over the floor. He was too embarrassed to pick them up. He was uncomfortable because of being so concerned about his appearance.

Anyway, compassion, altruism, truthfulness, honesty — these are very important for bringing about inner calm, not concern about your external appearance. I never say that I am

something special, but from my own experience I have no feeling of worry about how to behave in front of thousands of people. I talk to thousands of people at lectures such as this and for me it's like speaking to just a few people. If some mistake happens, I'll forget about it, no problems. If others make mistakes too, I just laugh.

Inner Transformation

An inner transformation is about an emotional level. There's one category of inner transformation that comes about naturally through age and another that can come about through external circumstances. These transformations come about automatically. Others come about through effort, and this is the main one that we want to bring about: inner transformation according to our wishes. Here, we are not talking about our next life, salvation, or heaven, but how to maintain this life in a more happy and calm way despite difficulties and problems. For this, the major factors that we have to deal with include anger, hatred, fear, jealousy, suspicion, loneliness, stress, and so on. All of these are related to our basic mental attitude. They come about from being too much self-centered. For us, when we experience these things, the self is of topmost importance and this brings about jealousy. From cherishing ourselves, then, the slightest irritation brings about anger, and anger brings about fear. We don't care about others; we only care about ourselves. And we think that others also only care about themselves and that they certainly don't care about us. Because of that, we feel lonely. We think, "I can't rely on others," and so we get suspicious of those in front of us, those to the side, and, even more, those behind us.

Basically, when we think about it, human nature is such that everybody appreciates friendliness. If we extend friendship, most people will relate positively. As for these negative emotions that bring anxiety and so on, we need some countermeasures to oppose them. For example, if we are too hot, we reduce the temperature, or if we want to remove darkness, there's no other way than bringing light. This is true on a physical level. Change can come about due to applying a contradictory force — that's due to nature. But this is true not only on a physical level, but also on a mental level. So we need to counter our viewpoint or perspective with an opposite one, such as opposing self-centeredness and suspicion with concern for others and friendliness.

Another cause of difficulty can be mere ignorance. Ignorance is based on not seeing reality. Therefore, the counteracting force for ignorance is analysis. Similarly, the counteracting force of self-cherishing is concern for others and this constitutes the training of the mind, or cleansing of our attitudes.



Transcribed by Alexander Berzin (studybuddhism.com).



WHAT HAPPENS WHEN THE CHOCOLATE RUNS OUT?

*Excerpted from Lama Yeshe's book,
When the Chocolate Runs Out, (Wisdom Publications, 2011)*

We love chocolate. Perhaps so much so that on some level we may believe, "As long as I have chocolate, I'll be happy." This is the power of attachment at work. And based on this attachment, we create a chocolate-based philosophy and order our life prioritizing chocolate. But sometimes, we can't get our hands on any chocolate. And when the chocolate disappears, we get nervous, upset: "Oh no! Now I'm unhappy!" But of course it's not the absence of chocolate that's making us unhappy; it's our fixed ideas, and our misunderstanding the nature of chocolate.

Chocolate, like all our pleasures and all our problems, is impermanent — chocolate comes, chocolate goes, chocolate disappears. When you understand this, your relationship to chocolate can change, and when you *deeply* understand this, you will truly have no fear of anything at all.

Ultimately you can't rely on chocolate. Chocolate isn't always with you. When you want it, it's not there, and when you don't feel like it, there it is in front of you. All such transient pleasures are like this, and if your search for happiness causes you to grasp emotionally at the sense world, you will find so much suffering because you have no control of the sense world, no control of impermanence.

But take heart! There is another kind of happiness available to you, a deep abiding joy that comes from your own mind. This kind of happiness is always with you. You can discover this kind of happiness by studying your own mind. Observing and investigating your mind is really very simple. With practice, wherever you go, at any time, you can experience this happiness.



Schedule of Activities 2018

LỊCH TRÌNH SINH HOẠT TRONG NĂM 2018

January (Tháng 1)

- 1/7: – Day of Cultivation
(Ngày Tu Học của Đạo Tràng)
1/27: – Day of Mindfulness
(DOM) at Wisdom Meditation Center

February (Tháng 2)

- 2/4: – Day of Cultivation (Ngày Tu Học)
2/26: – LUNAR NEW YEAR OF THE ROOSTER
(Tết Mậu Tuất)

April (Tháng 4)

- 4/8: – AVALOKITESHVARA ASSEMBLY
(Pháp Hội Quan Âm)
4/22: – Day of Cultivation (Ngày Tu Học)

May (Tháng 5)

- 5/6: – Day of Cultivation (Ngày Tu Học)
5/12: – DOM in Vacaville for English speakers
5/27: – BUDDHA'S BIRTHDAY CELEBRATION
(Lễ Phật Đản)

September (Tháng 9)

- 8/5: – Day of Cultivation
(Ngày Tu Học)
8/26: – HONORING PARENTS' DAY CELEBRATION
(Lễ Vu Lan)

October (Tháng 10)

- 10/7: – Day of Cultivation
(Ngày Tu Học)
10/28: – AVALOKITESHVARA ASSEMBLY
(Pháp Hội Quan Âm)

June (Tháng 6)

- 6/10: – Day of Cultivation
(Ngày Tu Học)

July (Tháng 7)

- 7/1-5: – SUMMER RETREAT
(Khóa Tu Học Mùa Hè)

March (Tháng 3)

- 3/4: – FIRST FULL MOON CELEBRATION
(Lễ Thượng Nguyên)
3/11: – A Day of Cultivation (Ngày Tu Học)
3/31: – DOM in Vacaville for English speakers

- 9/9: – Day of Cultivation
(Ngày Tu Học)
9/29: – DOM in Vacaville for English speakers

November (Tháng 11)

- 11/3: – DOM in Vacaville for English speakers
11/4: – Day of Cultivation
(Ngày Tu Học)

December (Tháng 12)

- 12/2: – Day of Cultivation
(Ngày Tu Học)
12/16: – ANNUAL MEMORIAL SERVICE
(Lễ Hiệp Kỷ)

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 tịnh 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