Bản Tin

Hướng Phật

SỐ 32
4/2020

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

TRONG SỐ NÀY:

Lời Cầu Nguyện Mùa Phật Đản	1
Pháp Tu "Dừng Một Phút"	2
Kỷ Niệm Ngày Chân Lý Hiện Thân	4
Tân Thanh Của Một Khúc Chiêu Hồn	6
Lời Kinh Trong Lòng Bàn Tay	10
Mồng Ba Tết Thầy	12
Sách & Niềm Vui Đọc Sách Của Tôi	13
Hình Ảnh Sinh Hoạt tại Đạo Tràng Phổ Từ	16
Dự Án Thành Lập TV Phổ-Thiên	19
Thơ Đạo	22
Đọc Sách Đông Gặp Tây	23
Kinh Lạc Là Hệ Thống	26
Living In Harmony & Happiness	28
Phiếu Ủng Hộ	32

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 Từ Lực
Thích Nữ Tịnh Minh
Thích Tánh Tuệ
Trần Mạnh Toàn
Diệu Mỹ
Quảng Ly

Trình Bày:
Focus Print & Copy

Lời Cầu Nguyện

TRONG MÙA

Phật Đản

THE PRAYERS ON VESAK OF 2020

May the World be Safe and Healthy,
full of trust and lovingkindness.
May the Coronavirus crisis go away soon
and Life is going back to normal.

STAY CALM — STAY HEALTHY

Ngày Phật hiện ra, chúng sanh bớt khổ. Chúng con một dạ kính thành cất lời cầu nguyện:

Khắp thế giới năm châu, nhân dân an lạc, hết nạn đạo binh, tật bệnh tiêu trừ, người người tìm được niềm tin yêu trong cuộc sống.

Cho toàn cõi địa cầu, nơi nào Phật pháp cũng thấm nhuần, không còn nghi ngờ, thù hận, ai cũng trân trọng niềm tin, ước muốn của nhau, nguyện sống trong tình thương yêu, đùm bọc.

Lại nguyện thêm rằng, người còn kẻ mất được nhờ Phật lực sớm mau thoát khỏi ba đường đau khổ, sáu nẻo luân hồi.

Đồng nguyện, để báo đền công ơn hoá độ của đức Thế tôn, chúng con nguyện thực tập hàng ngày:

Không làm việc ác

Nguyện làm điều lành

Giữ tâm an tỉnh.

Như lời Phật dạy.

Nam Mô Thường Tinh Tấn Bồ Tát Ma Ha Tát.

Pháp Tu
"DỪNG MỘT PHÚT"

Trong đạo Phật, việc tu hành thường bắt đầu từ những điều nho nhỏ, căn bản nhất. Việc nhỏ, nếu chúng ta không để tâm thực tập, thì chuyện học hỏi những Đạo lí cao siêu khó có thể tin rằng chúng ta sẽ đem ứng dụng được vào trong thực tế để ít nhiều lợi lạc?

— Khi bạn sống quá nhanh trong suy nghĩ, lời nói và hành động, đó chính là lúc mà bạn dễ mắc phải sai lầm đáng tiếc. Vì vậy, trong cuộc sống bạn nên thường xuyên dừng lại để suy nghĩ, để kiểm tra lại Thân, Miệng, Ý của mình, cho dù chỉ 1 phút thôi. Tuy 1 phút rất ngắn ngủi, nhưng đôi khi nó cũng giúp bạn cứu vãn, hoặc xoay chuyển được những cục diện lớn lao của một đời người.

— Dừng lại 1 phút để xem xét những quyết định của mình trước khi hành động đúng hay sai?

— Dừng lại 1 phút để suy nghĩ, trước khi bạn nói quá lời.

— Dừng lại 1 phút để suy nghĩ lại xem, mình có nên tranh cãi để làm rạn nứt tình cảm không?

— Dừng lại 1 phút để suy nghĩ và cảm thông, thay vì trách móc.

— Dừng lại 1 phút để suy nghĩ, trước khi bạn bán rẻ nhân cách chỉ vì một chút danh dự, một chút tiền.

— Dừng lại 1 phút để suy nghĩ về hậu quả, trước khi bạn ra tay và dùng bạo lực.

— Dừng lại 1 phút để suy nghĩ, trước khi bạn lạc lòng trước một người không phải vợ, chồng mình. Hãy hỏi lại mình xem, người này có đáng để bạn đánh đổi hạnh phúc mà bạn đã khổ công xây dựng không?

— Dừng lại 1 phút để suy nghĩ xem bạn nên ở hay nên đi ra khỏi cuộc đời một người, trước khi vội vàng quyết định.

— Dừng lại 1 phút để suy nghĩ, trước khi bạn nhắm mắt làm liều bất cứ chuyện gì.

— Dừng lại 1 phút để suy nghĩ, trước khi bạn muốn buông xuôi cuộc đời cho khuynh hướng sống không ra gì.

Thật ra thì 1 phút chẳng là bao, nhưng nếu bạn biết áp dụng nó vào những lúc bạn đang háo thắng, hoặc nông nổi, bạn sẽ thấy nó hiệu quả vô cùng, và bạn sẽ không phải hối tiếc sau này! Khó khăn lớn nhất của đời người là không thể ngược thời gian sửa những sai lầm trong quá khứ! Dừng lại 1 phút để suy nghĩ, chính là chi CHÁNH TƯ DUY, một trong 8 chi phần quan trọng của Bát Chánh Đạo đấy bạn ạ! -- Như Thị

MỘT CHÚT THÔI!

Một chút của những bước chân
Cố hương ngàn dặm cũng gần một khi..
Một vài đá sỏi li ti
Hẹn nhau thành núi Tu Di có ngày.
Một chút tình thương mở bày
Người vui - mình cũng đong đầy niềm vui.
Một chút nhường nhịn, bước lui
Nghe hồn thanh thản biển trời bao la
Một chút tha thứ, bỏ qua
Ngày mai vẫn đậm chung trà đệ huynh
Một chút cử chỉ chân tình
Khổ đau.. gửi lại ánh nhìn Tạ ơn.
Một chút xoa dịu nỗi buồn
Khô khan dòng lệ tủi hờn bấy lâu.
Một chút lời hỏi han nhau
Lòng biên giới bỗng.. nhịp cầu bắt sang.
Một chút thôi, giọt nắng vàng
Cũng làm ấm buổi Đông sang lạnh lùng
Một chút nến giữa gian phòng
Bóng đêm muôn thuở bàng hoàng, lặng thinh..
Một chút tiếng Kệ, lời Kinh
Chiều kia rơi vỡ tâm tình u mê.
Một chút gieo hạt Bồ Đề
Vị lai hoa Giác xum xuê đầy cành.
Một chút là ý niệm lành
Đâu ngờ.. giọt nước viên thành cơn mưa..
Một chút ni chớ hững hờ
Đời nghe an lạc từng giờ gọi tên.
Một chút này chẳng bỏ quên
Con đường hạnh phúc bước thênh thang hoài.

— Nhö Nhiên - Thích Tánh Tuệ

KỶ NIỆM NGÀY CHÂN LÝ HIỆN THÂN

Tháng cuối năm, tháng ghi dấu sự kiện không thế nào quên của những người con Phật, tháng kỷ niệm ngày 8/12 âm lịch, ngày một vị Phật có thật trong lịch sử thành đạo dưới cội bồ đề thiêng, tìm ra và chỉ rõ cho nhân loại hai sự thật: khổ và con đường diệt khổ.

"Biển có thể cạn, núi có thể sụp đổ, quả đất có thể băng hoại, nhưng khổ đau không bao giờ chấm dứt đối với con người vô minh và ái dục". Đức Thế tôn đã chỉ ra một con đường: Bát chánh đạo là đường độc lộ, mỗi người hãy thực tập con đường trung đạo mà Như Lai đã chỉ dạy, hãy tự là nơi nương tựa cho chính mình, hãy tu tập mỗi ngày để tìm sự giải thoát cho chính mình, mỗi người đều có Phật tính, mọi loại đều có thể thành Phật.

Đức Phật chỉ là một con người, nhưng là một con người kết tinh của vô vàn tinh hoa tuyệt mỹ của nhân loại. Vì thế, đứng ở góc độ nào, người ta cũng thấy được hiện thân của Ngài. Đó là hiện thân của chân lý, của trí tuệ và từ bi.

Và mỗi ngày chúng ta đều hạnh phúc khi được là Phật tử - là người con Phật.

Chắp tay lạy cội Bồ Đề
Nơi đây người đã mang về ánh dương
Chắp tay lạy khắp mười phương
Mịt mù u tối đêm trường đã tan
Chắp tay lạy giọt sương ngàn
Mong manh mà vẫn ngập tràn tình thương
Chắp tay lạy ngấn lệ buồn
Nhờ đau khổ biết cội nguồn an vui.
Chắp tay lạy ánh sao trời
Đêm người giác ngộ luân hồi vỡ tan
Cuộc đời nhân loại sang trang
Kể từ khi ánh đạo vàng rạng soi
Niềm tin khô héo đâm chồi
Con đường giải thoát rạng ngời thênh thang .
Người là điểm tựa trần gian
Người thành bảo sở bình an muôn đời
Chắp tay lạy đấng tuyệt vời
Từ bi, Trí tuệ đầy vơi tận cùng
Chắp tay lạy đến vô chung
Tạ ơn người đã đến cùng chúng sinh
Nguyện cầu phật pháp xương minh
Mọi loài giác ngộ vô sinh trở về.
Chắp tay lạy cội Bồ Đề
Hoa chân lý tỏa bốn bề ngát hương.

— Nhö Nhien - Thích Tanh Tue

Tân Thanh
CỦA MỘT KHÚC CHIÊU HỒN

(tiếp theo)

"Thái bình an lạc, Niết Bàn là đây."

Phần cuối của hai bài Chiêu hồn đều dành cho việc phủ dụ chúng sanh hướng tâm quy Phật để giải trừ kiếp nạn và nghiệp chướng. Bản chiêu hồn do Nguyễn Du đứng tên dường như mang dấu vết hiệu bổ của nhà chùa khi đoạn cuối dành hết cho sự thuyết phục oan hồn nhất tâm hướng Phật như là hướng giải thoát duy nhất. (*)

"Ai ơi lấy Phật làm lòng
Tự nhiên siêu thoát khỏi trong luân hồi"

(câu 171-172)

Bằng chứng là lời kêu gọi tha thiết của người soạn tương tự lời khuyến dụ mạnh mẽ của người truyền bá đạo từ bi

"Nhờ phép Phật siêu sinh tịnh độ
Phóng hào quang cứu khổ độ u
Rắp hòa tứ hải quần chu
Não phiền trút sạch oán thù rửa không."

(câu 157-160)

Ảnh hưởng của tinh thần phổ độ bao trùm không khí của lễ chiêu hồn và là khía cạnh đáng lưu tâm về sự phát triển của dòng tâm linh trước áp lực và xu thế của nhu cầu thực tiễn.

Đến thời đại Phạm Thiên Thư, việc tẩy oan, chiêu linh cho những người không may trong cuộc vẫn là điều cần thiết phải làm mặc dầu chiến tranh vẫn tiếp diễn và thặng số oan hồn trong tờ sớ đàn trai vẫn tiếp tục gia tăng, bổ túc.

Vong linh thuộc nhiều thành phần trong xã hội được triệu dẫn nghe kinh cho thấy, một cách gián tiếp, ý thức của nhà thơ muốn xã hội hóa mọi đáp ứng cần thiết cho người dân, một khía cạnh của tâm từ bi được phát triển. Những vong hồn cô quả được chiếu cố gồm cả thành phần vốn sinh thời phải sống trong ghẻ lạnh "dõi tháng ngày hành khất ngược xuôi", những người chịu sự đàm tiếu của xã hội, "liều tuổi xanh buôn nguyệt bán hoa" hay những người bỏ mình trong cảnh tù đầy, "nắm xương chôn rấp góc thành."

Khác với trường hợp của Văn tế Thập loại chúng sinh của Nguyễn Du, bản chiêu hồn 1971 ra đời khi cuộc chiến có chiều hướng mở rộng thêm, nghĩa là lòng người chưa an, ác nghiệp chưa dừng, có lẽ vì thế mà bên cạnh ý nghĩa phổ độ của bài ca còn có thêm lời nhắc nhở thức tỉnh của người viết. Lời kêu gọi thức tỉnh không chỉ với những cô hồn khắc khoải trong trai đàn mà cả với những người đang chìm đắm trong cuộc bể dâu. Nước cành dương giúp rửa sạch oan khiên túc trái nhưng cũng cần tâm người thức giác được mê lầm. "Nương tánh Phật

sửa thân khẩu ý / Sạch hận thù oán khí tiêu tan." (Chiêu Hồn ca của Phạm Thiên Thư, câu 105-106.) Và để chứng minh cho điều xác tín, nhà thơ họ Phạm gợi ra hình ảnh đầy khích lệ của cảnh "phá ngục" theo niềm tin dân gian và cũng là tượng hình mới mẻ của giờ phút đánh dấu phút chứng ngộ của niềm tin vào chánh pháp

"Hương giải thoát kết mây biến hiện
Chuông thiền oai rung chuyển Diêm-cung
Từ bi đại lực đại hùng
Hào quang chư Phật vô cùng sáng soi."

(Chiêu Hồn ca của Phạm Thiên Thư, câu 109-112.)

Đồng thời Phạm cũng lên tiếng mách bảo, cực lạc cảnh giới không còn xa một khi tham vọng hận thù con người sớm tiêu tan, "thái bình an lạc Niết Bàn là đây." Niết bàn là một trạng thái tinh thần, một trạng thái chủ quan, có thể đạt tới được bằng ý thức.

Như thế, trai đàn chiêu hồn dưới mắt Phạm còn có ý nghĩa là ngưỡng cửa giữa u minh, một cơ hội để các vong linh lạc loài tự mình tìm phương chuyển hóa trong sự đồng cảm, xót thương của đồng loại. "Tỉnh rồi mau cứu mình ra / Lấy ân báo oán thoát nhà trầm luân." (câu 103-104.)

"Manh áo", "thoi vàng", "bát cháo", hay "nén nhang" mà văn tế Nguyễn Du nhắc đến là tượng hình của lòng lân mẫn, nhân ái, được nhắc nhở phát huy và thực thi như nền tảng nhân đạo, công bằng, từ bi.

Ý Nghĩa Của Một Khúc Ca: "Lấy ân báo oán thoát nhà trầm luân."

Sau Chiêu Hồn Thập Loại Chúng Sinh của Nguyễn Du, có thể bản mệnh danh Chiêu Hồn Ca của Phạm Thiên Thư là bản văn thứ hai hướng về các cô hồn uổng tử được cử hành theo nghi lễ và tinh thần nhà Phật, nghĩa là chúng sinh được chỉ bảo mê lầm, tự thân giác ngộ, và được siêu thoát (**)

Tuy rằng theo cái nhìn tâm linh, cảnh huống của những cô hồn được cứu vớt không ngoài lẽ nhân quả, "chuỗi nhân quả vào ra chẳng khác", nhưng việc khuyến khích con người can thiệp vào việc cứu vớt, phù trì những kẻ không may vẫn là nghĩa vụ đạo lý của xã hội.

Bản chất của trai đàn chẩn tế nhằm vào những đối tượng đáng xót thương nhưng chính yếu vẫn là nhằm đánh thức, khơi dậy ý thức và lòng từ bi, nhân ái của người đồng loại. "Nương tánh Phật sửa thân khẩu ý / sạch hận thù oán khí tiêu tan." (Chiêu hồn ca, câu 105-106.) Không chỉ đôi ba lần, bài chiêu hồn giục giã việc cởi bỏ oán thù, sân hận như phương thức để tâm tịnh, tội tiêu.

Báo oán, nuôi hận chính là nguồn gốc tạo nên cuộc tranh chấp khốc liệt lâu dài đương thời với sự trợ lực của tham vọng từ bốn phía trong ngoài nên việc ý thức và phát huy tình thương và bao dung được khuyến khích như cái nhìn cần thiết với thực tại.

Quan điểm ấy được dấy lên một cách nhất quán trong tạp chí Giữ Thơm Quê Mẹ năm 1965 và từ đó trở thành một xu hướng chứa đựng tình tự dân tộc gần gũi với cái nhìn thực tâm và tha thiết với thời cuộc không chỉ thu hẹp trong một nhóm người nhiệt huyết

"trên xứ sở hồn ca dao đã mất
nên ngậm ngùi chút nắng mới trên tay
lòng đất tắt tiếng ru hời của mẹ
và chôn đi tiếng thá ví của cha
con già nua trên từng năm tuổi bé
nỗi u buồn từ đó cũng can qua
xuân ngập ngừng trước đồng hoang cỏ dại
súng tan tành trên mỗi mảnh quê hương...

(Thành Tôn, Mùa Xuân Nói Xuống, Giữ Thơm Quê Mẹ, tập 7&8 xuân Bính Ngọ, tháng giêng, hai 1966)

Chiến tranh đã khiến sự ra đời của một người là thêm sự có mặt của một nạn nhân,

một người chứng. Phân biệt, hận thù và tranh chấp đã khiến đời một người trở thành sự hiện hữu của oan khiên cùng ngờ vực, dối trá, và sớm muộn là may mắn được liệt vào danh biểu đối tượng của cuộc siêu độ tẩy oan, được ghé mắt xót thương khi nhắc đến

"cùng giờ con sinh có nhiều người chết
của viên đạn lạc, của trái bom rơi
nghe quê hương ta uốn mình mỏi mệt
cuộc chiến chôn vùi hai tiếng à ơi
con mới bốn ngày cha đi nhập cuộc
học bắn học đâm vào đúng tim người
cuộc chiến mù lòa mắt bà mẹ khóc
cuộc chiến xanh non cỏ mộ, môi cười
mẹ sẽ thay cha nuôi con khôn lớn
con hiểu gì không cuộc sống con người
quá lắm hận thù ngụy trang đầu lưỡi
quá lắm cách ngăn ẩn giữa môi cười

(Thành Tôn, Đầy Tháng Con, Bách Khoa Thời Đại, số 260, 1.11.1967, tr. 53.)

Khi ước vọng càng khiêm tốn, nhỏ nhoi, con người càng tỏ ra bao dung, tương nhượng, mở lòng chấp nhận dị biệt như cách để sống còn và nhìn nhận sự tồn tại của nhau. Khi oán hận không còn, có người đã tỉnh thức trước khi bình minh đến. Con người đã tự chủ, tự thắng mình dù đêm đen còn dày đặc, khi đã " tự mình thắp đuốc lấy mà đi "

"và mai này cuộc tương tàn chấm dứt
tôi trở về còn một cánh tay
tôi vẫn sống giữa cuộc đời cơ cực
cảm ơn người vẫn còn chút nương tay
tôi sẽ giữ đàn con thơ thay vợ
vợ tôi cười như thuở mới yêu nhau
cơm dưa muối như niềm vui mở ngỏ
chiều nhìn mây thương từng cánh hoa cau"

(Đó, Bách Khoa, số 353, 15.8.1971, tr. 78.)

Tình tự vẫn là tiếng nói chân thành thốt nơi cửa miệng, không đắn đo, hay cân nhắc, để không chệch ra ngoài khuôn mẫu được đề ra. Tình tự vẫn là tiếng nói chống lại bạo lực dưới mọi hình thức, được thốt lên vô tư và tự nhiên như tiếng khóc trước đau thương hay nụ cười trước hạnh phúc

"xin nghĩ đến một ngày sau chiến trận
súng buông rồi và lửa tắt đằng sau
kẻ sống sót nhìn nhau và sẽ nhận
mình da vàng và tiếng nói như nhau
ta đã học ngàn danh từ phong phú
hoài công chăm cây dại mọc đầy đường
muốn yêu khắp loài người ? - xin hãy nghĩ
đến thân này xương máu Việt Nam chung."

(Ý Yên, Sau Chiến Trận, Bách Khoa Thời Đại, số 281, 15.9.1968, tr. 72)

Không chỉ lên tiếng chống lại cuộc chiến đương thời, dòng tình tự từ lâu chứa đựng những nguyên tố bao dung, thông cảm chí tình. Không minh thị kêu gọi hòa bình vì tự thân đã là tiếng nói mời gọi thương yêu. Không đích thân chống đối chiến tranh vì tình tự là tiếng nói giải giáp tinh thần, lánh xa thù hận. Những tiếng nói như thế có từ trước khi tiếng nói khuynh tả được cất lên, và bản chất như hạt sương trong, tương đồng dù ra đời trong nhiều hoàn cảnh, thời điểm, tâm trạng

"trái tim nổ, trong cuộc đời trước mặt
nỗi tan tành chém xuống trái tim ngoan
ai còn lại giữa hai hàng đổ nát ?
xin đứng yên cho ta đến tay choàng
nếu máu đỏ đẫm đầy thân thể đó
xin giữ nguyên hai tay nhỏ ân cần
mười ngón lệ đắp lên khuôn mặt MẸ
cho giòng đất cằn cấy đỏ mùa xuân
nếu trái phá đã châm xong ngòi nổ
người chạy nhanh về trình diện quê nhà
chắc lúc ấy trái tim cùng nhịp thở
cũng vô tình đánh mất quãng đường qua

(Phan Như Thức, Viết Trong Biến Động Mậu Thân, Bách Khoa T.Đ., số 273, 15.5.68, tr. 78)

Những tâm hồn như thế cùng có mặt với khúc chiêu hồn của Phạm Thiên Thư. Ở một khía cạnh, những tác phẩm như trên đều có ý nghĩa của những khúc chiêu hồn dâng cho người đồng điệu không may.

Tình thương, chứ không phải hận thù ! Vào những ngày sau cùng của một nền văn học hiển vinh, một bậc thạc đức không quên nhắc nhở, dặn dò lần cuối rằng, tình thương như lương tâm của con người vẫn còn thiếu vắng. "Con người hôm nay đòi hỏi một tư tưởng, một í hệ bao dung chứa nhiều tình thương, hơn là hận thù - một í hệ sáng chói của từ bi, của giác ngộ, của giải thoát", bởi vì, "những cuộc tranh đấu chống ngoại xâm, những cuộc thanh toán, những cuộc trả thù, những cuộc tranh giành địa vị, ảnh hưởng, xảy ra suốt ngày đêm nơi đồng ruộng, cũng như các thành thị. Những cuộc giằng co ấy đã xô đẩy biết bao nhiêu nhân mạng sống làm vật hy sinh - nhưng nào đã đi đến đâu - cái màn đen ấy vẫn bao trùm các nước chậm tiến - xã hội vẫn bất công - và máu vẫn đổ." (Thượng Tọa Thích Đức Nhuận, Tác Phẩm Thời Đại, Thời Tập, số sau cùng (23), 15.4.1975, tr. 22,23.)

Như thế, những khúc ca chiêu hồn triệu vời, ca ngợi tình thương của Nguyễn Du, của Phạm Thiên Thư và những tác phẩm văn chương tương tự đều mang ý nghĩa của tác phẩm thời đại có tính chất cảnh tỉnh đối với những thế hệ kế tiếp chừng nào mà tình thương, bao dung, nhân ái vẫn chỉ là ước vọng hay khát vọng của muôn người.

"Nghiệp lành chuyển hóa thế gian
Thái bình an lạc, Niết bàn là đây"

(Chiêu Hồn Ca của Phạm Thiên Thư, câu 107-108)

Không đợi thời điểm 300 năm như Nguyễn Du trông đợi, khúc Chiêu Hồn 1971 của Phạm Thiên Thư là hồi âm hay vọng âm dành cho một tâm hồn giàu xót thương và chịu sự dày vò không kém của hoàn cảnh. Đáng buồn là lời đáp hay tiếng vọng thiên-thu ấy không chỉ để thanh thỏa sự cần thiết xoa dịu nỗi đau của một kiếp trầm luân nhưng còn để trang trải như dòng lệ sót dành cho điều bất hạnh của một dân tộc.

Rằm tháng giêng Kỷ Hợi 2019

— Tran Manh Toan

* Theo Nguyễn Thạch Giang và Trương Chính, có 5 bản Chiêu hồn của Nguyễn Du được lưu hành nhưng giống nhau về đại cương. Bản của Lê Thước chép được từ một bản rất xưa lưu trữ tại chùa Diệc, Nghệ An được dùng trong nghi thức cầu siêu của nhà chùa. (sđd. tr.460)

** Có thể kể thêm "Văn Tế Chiến Sĩ và Đồng Bào Chiến Nạn" của Vũ Hoàng Chương đọc trong lễ cầu siêu chiến sĩ và nạn nhân chiến cuộc tổ chức ngày 28.6.1970 tại chùa Ấn Quang, Sài gòn. Bản văn này có khuôn khổ và ý tứ ngôn ngữ thường tìm thấy trong các bản văn tế thường dụng. "Tiếng chuông gọi chín phương uổng tử, đã ngậm hờn bao độ lang thang / Mảnh hồn theo mười loại chúng sinh, hãy trở bước về đây tụ tập / Ơn Bồ-tát khói thơm dòng Chính-đạo, phép chuyển nhiệm màu / Lễ Cầu- siêu mưa ngọt nước dương chi, hoa bay tới tấp." (Thích Thiện Hoa, 50 Năm Chấn Hưng Phật Giáo Việt Nam, Phật Học Viện Quốc Tế, 1987, tái bản, tr.216.)

Giữa rừng sâu, đầy muôn thú, gã voi rừng cũng phải tự nỗ lực hết sức, để thoát ra khi bị sa lầy.

Giữa thế giới đông đúc người, ai cũng chỉ có thể một mình đi qua hết những biến cố, bằng chính nội lực tự thân.

Vì vậy, đừng phàn nàn nhiều mà hãy nỗ lực, cố gắng để có một nội tâm mạnh mẽ, để tự cứu lấy mình.

Có nụ cười ở gần lắm, của những người ở ngay bên cạnh mình, đưa tay ra là chạm vào được, nhưng lại không bao giờ có thể mang về để lấp đầy một ngày buồn. Vì nụ cười là của người, còn ngày buồn là của ta. Có những ngày, đứng giữa dòng người xuôi ngược tấp nập, nhưng bản thân mình lại không biết đi đâu. Vì con đường là của người, còn đôi chân là của ta.

Những được mất, đổ vỡ, tàn phai... ai cũng phải đối diện nhiều lần, người nào cảm nhận được câu kinh "Vô thường" sâu sắc hơn, người đó sẽ đi qua nhanh hơn, bằng không, cứ phải loanh quanh mãi trong đám gai đó.

Rồi bị đau hơn người. Không ai thay thế ai đi qua được.

Những hẹp hòi hơn thua, ai cũng từng gặp phải, người càng rộng lượng càng dễ thoát ra, bằng không, sẽ chết ngạt trong đó. Không ai giải thoát cho ai được.

Ngày và đêm nối nhau, làm nên tháng năm. Niềm vui và nỗi buồn đan xen nhau, làm nên cuộc sống.

Nên cuộc sống có những ngày vui và những ngày rất buồn.

Khi không tự bảo vệ được mình trong những ngày buồn, kẻ đó sẽ rất dễ đánh mất mình trong những ngày vui.

Ñöøng buoàn em nheù,
Moät ngaøy daøi seõ qua,
Nhöõng toån thöông seõ laønh,
Vaø ñieàu kyø dieäu cuûa traùi tim seõ ñeàn.
Chuùng ta ñeàu hoïc caùch queân,
Thaùng naêm qua ñi,
Taïm bieät muoän phieàn,
Chæ giöõ laïi nuï cöôøi,
Vaø kyû öùc vui töôi...

Thơ Hya

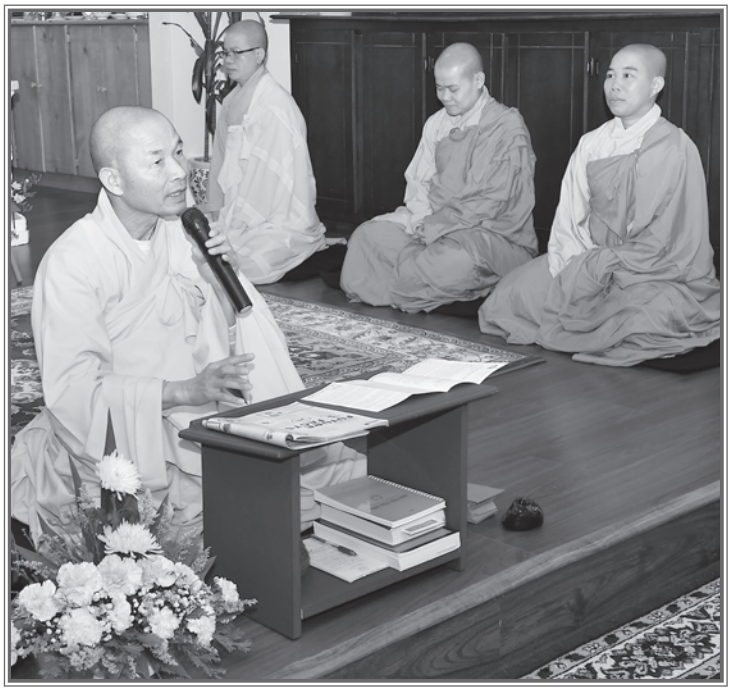
Chúng ta không làm chủ được cơ duyên, nhưng có thể làm chủ chính mình...

Chúng ta không thể dự báo được tương lai, nhưng có thể làm chủ được hiện tại.

Chúng ta không biết được cuộc sống dài ngắn bao nhiêu, nhưng chúng ta có thể sắp xếp cuộc sống bây giờ.

Chúng ta khó có thể thay đổi được thời tiết, nhưng chúng ta có thể điều chỉnh được trạng thái của tâm hồn.

— Thích Nội Tịnh Minh



MỒNG BA
Tết Thầy

Hằng năm , trong ba ngày Tết , Thầy của tôi – Thầy Trụ Trì Chùa Phổ Từ – luôn theo truyên thống ứng xử của dân tộc Việt Nam: "Mồng Một Tết Cha, Mồng Ba Tết Thầy " .

Như mọi năm, năm Canh Tý 2020 này, ngày Mồng Ba Tết là ngày thứ hai 27 tháng Một, 2020, sau một giờ đọc kinh cầu nguyện đầu năm rồi ăn cơm trưa sớm hơn lệ thường, khoảng 11:30am, đạo tràng Chùa Phổ Từ và Thầy Trụ Trì, khoảng hơn 20 người, đi trên 4 xe, trực chỉ đến Tu Viện Kim Sơn ở thành phố Watsonville. Thầy tôi đến đó để đảnh lễ và chúc Tết Sư Ông Viện Trưởng và đại chúng Tăng Ni của Tu Viện. Sư Ông Tu Viện Kim Sơn là Ân Sư của Thầy tôi. Sư Ông là vị Thầy đã dẫn Thầy tôi đến gần Đức Phật từ năm 1975 .

Buổi lễ chúc Tết Sư Ông không quá một giờ đồng hồ nhưng thật cảm động và bản thân tôi đã được nhắc nhở và học hỏi thật nhiêu về đạo lý Thầy – Trò trong đời thường cũng như tình Huynh – Đệ trong Đạo pháp .

Thầy tôi với giọng êm, nhẹ nhưng rất cảm động đã nhắc lại công lao to lớn của Sư Ông, trong 40 năm qua, đã chứng minh, dấn dắt để thành lập và nuôi dưỡng được biết bao nhiêu là ngôi chùa Việt Nam ở hải ngoại. Riêng ở miền Bắc của bang California, ân đức của Sư Ông đã trải dài qua nhiều thế hệ. Thầy tôi chúc Sư Ông có nhiều sức khoẻ để ngôi Quan Âm Pháp Đường của Tu viện Kim Sơn sớm hoàn thành theo đại nguyện của Sư Ông. Đây sẽ là chốn tổ đình trang nghiêm tại hải ngoại cho tứ chúng được nương nhờ .

Niệm Phật nương hơi thở,
Khi đi, đứng, nằm , ngồi,
Đây pháp môn mầu nhiệm,
Sống – chết đều yên vui .

Sư Ông đã ban lời cầu chúc năm mới cũng như hướng dẫn cách sống thiện – lành cho tất cả tứ chúng trong giảng đường qua 4 câu niệm trên. Bất cứ khi nào, cho dù khi nằm, khi ngồi, khi đi hoặc khi đứng, qua hơi thở, chúng ta hãy luôn nhớ & nghĩ và niệm Phật. Đó là kim chỉ nam để chúng ta không bao giờ sân hận. Không sân hận thì không gây tội lỗi. Được như thế, chúng ta sẽ luôn có cuộc sống an vui.

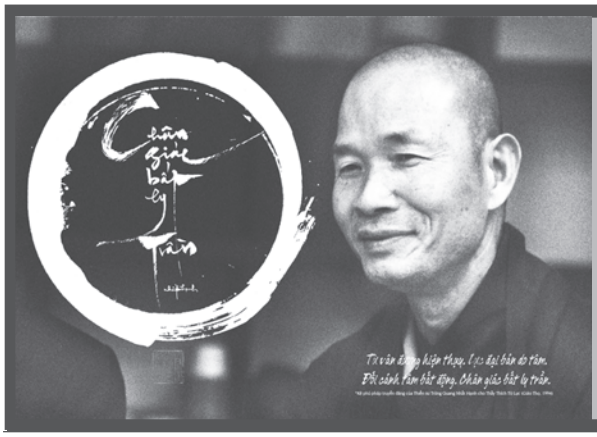
Sau khi nhận lì xì của Sư Ông, bao lì xì với lời chúc lành và một chậu hoa lan nhỏ, chúng tôi được Sư Ông dẫn đi xem ngôi Quan Âm Pháp Đường đang trong giai đoạn hoàn tất. Ngôi Pháp Đường nhìn ra biển Đông với không gian rộng thênh thang, giúp chúng ta có thể tưởng tượng được một ngôi Pháp Đường vĩ đại & uy nghiêm sẽ hoàn thành không xa .

Chúng tôi đã được các ni sư của Tu Viện Kim Sơn đãi phở chay, bánh chưng.... trước khi về lại chùa Phổ Từ để kịp thời đọc kinh buổi tối lúc 7pm.

Ngày Mồng Ba Tết Thầy – một ngày sống thật lợi lạc & hạnh phúc của tôi .

Hayward, Tết Canh Tý 2020

— Dieu My



Sách & NIỀM VUI ĐỌC SÁCH CỦA TÔI

Nhắc đến sách là khiến tôi nhớ lại thuở ấu thời. Như hình ảnh cái nghiệp mà mỗi người lặng lẽ hay hồn nhiên lãnh nhận mà không hề tìm hiểu căn nguyên hay lý do gắn bó khác thường với sách. Từ nhỏ, từ những năm học lớp tiểu học, nghĩa là khi chữ nghĩa chưa thông, tôi đã thích có được cuốn sách trong tay để đọc. Duyên may, trong xóm có một tiệm tạp hoá mà chủ nhân cũng thích đọc sách như tôi. Truyện thường được đọc bấy giờ là truyện kiếm hiệp hay dã sử Tàu. Một vài tuần, chú Hỷ lên phố Huế để lấy hàng cho thím bán, nhân tiện thuê một số truyện về cho thím đọc. Nhờ đó, mà tôi hầu như là độc giả thường xuyên được phép đọc "ké" những bộ truyện Tàu đó.

Mê lắm, bạn ơi, nhớ lại những lúc mình tưởng như có phép "đi mây về gió" với những nhân vật trong truyện Phong thần hay Tây du ký. Rồi lớn thêm chút nữa là chuyện đánh giặc trong Thuyết đường hay Ngũ hổ bình tây, Ngũ hổ bình nam thời nhà Tống. Mình mê nhân vật Địch Thanh có tài bày binh bố trận, đánh đâu thắng đó. Mình cảm phục tấm lòng nghĩa hiệp và tài ba của Địch nguyên soái. Mãi đến sau này, có dịp đọc lịch sử nước nhà mới hiểu ra rằng có lần quân nhà Tống từng tỏ rõ tham vọng với phương nam, đã nhiều dịp tranh hùng với "phe ta" là quân nhà Lý. Bấy giờ, mình mới rõ đầu đuôi câu chuyện, mới biết mỉm cười và biết "thương" tướng Lý Thường Kiệt nhiều hơn. Nhưng, như vậy là có "anh chàng lập trường" xen vào, can thiệp vào chuyện đọc truyện Tàu "vô tư lự" của mình rồi. Thôi, chuyện cũ bỏ qua đi Tám, vui thôi mà!

Vui hơn nữa, là nhờ truyện Tàu mà tôi đã có thể "hù dọa" mấy người đệ tử của mình, khi lên giọng nói: "Thầy mà có thuật thần thông, thì đã lên cung trời mượn Thái thượng Lão quân cái lò bát quái, đem về đây rồi bỏ mấy cái tính ganh tỵ, cố chấp đó nấu 49 ngày cho chảy ra nước luôn!" Ngó bộ, điều tôi nói ai cũng biết là pháp thuật vay mượn trong truyện Tây Du, nên vì thế không ai lo sợ chuyện hoang đường này biến thành sự thực cả!

Qua đến Mỹ, năm 1975, máu giang hồ lại có dịp bừng dậy mạnh mẽ khi được đi lạc vào thế giới của Kim Dung. Ôi thôi, cuộc đời quá hạnh phúc, sau giờ làm việc ở viện dưỡng lão về phòng riêng là "ôm" ngay cuốn truyện mà tha hồ "văn ôn võ luyện". Từ Thiên long bát bộ, băng qua Anh hùng xạ điêu, Thần điêu

đại hiệp... cho đến Cô gái đồ long, Lục mạch thần kiếm, không bỏ sót cuốn nào. Còn nhớ, có đêm đã mải miết đi theo Lục mạch thần kiếm đến gần 7 giờ sáng mới ngưng, quên cả thời gian nơi cõi tục!

Cũng may, bị lôi cuốn bởi cái quyến rũ của người dựng truyện nhưng cũng còn biết giới hạn mà tìm ra con đường trung đạo, nghĩa là tôi còn đọc thêm sách Phật và văn chương nữa.

Có hai bộ sách mà tôi mãi nhớ trong lòng, đó là *Papillon, Người Tù Khổ Sai* và *Milarepa, Con Người Siêu Việt*. Các tác phẩm này đều được dịch từ nguyên tác ngoại ngữ. Phải nhìn nhận rằng thái độ và quyết tâm hướng thượng của một số nhân vật trong truyện đã lặng lẽ thúc đẩy, nung nấu ý chí, sức mạnh tinh thần và nghị lực người đọc để vượt qua nghịch cảnh, trở lực. Có thể tôi đã nhận được ít nhiều sức dẫn truyền mỗi khi trở về với bản thân, những khuya bỗng giật mình thao thức trước hoàn cảnh cá nhân, lặng lẽ đối bóng mà tự tìm phương hướng.

Tuổi-trẻ Từ-quang của tôi đan xen lẫn với cuộc sống không thiếu ước mơ của một thanh-niên tăng mà phần lớn hình thành từ những giấc mộng đẹp nơi trang sách.

Đặc biệt là hình ảnh ngài Milarepa, một vị tổ sư Phật giáo Tây tạng, với những cố gắng vượt bậc phi thường để chuyển nghiệp, thăng tiến đời sống tâm linh đã là một tấm gương sáng chói. Tôi còn nhớ, những năm đầu tiên ở chùa, khi gặp chuyện buồn hay khó khăn, tôi thường quán chiếu, tự nhủ lòng rằng. "Ăn thua gì chuyện nhỏ này, ngay cả vị Bổn sư của ngài Milarepa muốn trui luyện đệ tử, giúp trò trau rèn thêm ý chí kiên cường, đã ra lệnh cho ngài xây ba ngôi nhà, xây rồi lại bắt phải đập phá, làm lại từ đầu, mà ngài không buồn giận, mà một lòng kiên nhẫn tu tập, cuối cùng đạt được thành tựu. Như vậy, sao mình lại có thể thối chí ngã lòng với những chuyện lặt vặt này được. Phải cố gắng thêm nữa!"

Trong truyện Tàu tôi say mê thời niên thiếu cũng không thiếu những ngụ ngôn dạy lòng nhẫn nại và cả nhẫn nhục nữa. Để nên người, trước hết, chúng ta phải là một học trò, một người cầu học thực tâm và xứng đáng. Hình ảnh người thanh niên Trương tử Phòng ba lần dâng dép, mới được thâu nhận cho nghe lời dạy bảo. Nhờ đó mới có thể đấu trí với Phạm Tăng, giúp Lưu Bang dựng nên cơ nghiệp nhà Hán mấy trăm năm.

Gần đây, khi đọc quyển sách viết bằng Anh ngữ của Sư cô Chân Đức, tôi cũng tìm được rất nhiều niềm vui trong tinh thần của người thiết tha với sự học và tinh thần cầu học. Quyển sách nhan đề là *True Virtue* do Parallax Press xuất bản năm 2018. Trước hết, sách giúp người đọc nhận rõ được diện mạo tâm hồn, được đạo tâm của người cầm bút mà cuộc hành trình tâm linh của người xuất gia chỉ là minh chứng cho mức độ thành khẩn của một tấm lòng vị đạo. Sư cô là người Anh, xuất thân là một cô giáo, phát tâm tu tập trong truyền thống Cơ đốc, rồi qua Ấn độ tu tập với truyền thống Phật giáo Tây tạng. Sự cố gắng trong việc truy tầm ánh sáng trí tuệ của Sư cô thật đáng quý vô cùng. Tinh thần kiên trì phục thiện của Sư cô cũng vào bậc nhất, có thể làm những bài học giá trị cho những người mới vào Chùa tập hạnh xuất gia.

Quen biết Sư cô gần 30 năm nay, trong những sinh hoạt của Làng Mai, lúc nào tôi

cũng kính trọng và giữ một khoảng cách đúng mức trong sự giao tiếp, mà đáng ghi nhớ là trong một giới đàn, Sư Ông giao tôi làm Điển lễ, còn Sư cô lo việc văn phòng. Hôm đó, nhận tận tay hồ sơ Truyền giới, nhìn nét chữ nắn nót, viết đầy đủ, rõ ràng pháp tự tôi bằng tiếng Việt, tôi nhận ra ngay nét cẩn trọng, chu đáo của một người có năng lực xuất gia.

Hôm nay, trầm ngâm đọc những trang giấy Sư cô viết theo tiếng đập của trái tim, những điều mà tôi tin chắc là rất thật, những điều làm mình lây thêm nỗi bồi hồi. Tôi tính nhẩm, thì ra Sư cô hơn tôi 3 tuổi. Tôi tính trong bụng, mai mốt có dịp gặp lại, mình tìm cách gọi Sư cô là "Sư Chị" bằng tiếng Việt, giọng Huế, cho Sư Cô vui thêm. Các bạn ơi, bây giờ, năm 2020, tiếng Việt của Sư Cô giỏi lắm rồi, chứ không phải như lúc Sư cô đến Việt nam lần đầu vào năm 1992, vào trú trong khách sạn, lúng túng trong tiếng Việt khi nhờ soạn món chay đâu nghe!

Những điều Sư Cô viết ra đều soi tỏ vằng vặc tâm hồn người chấp bút. Tất cả như dòng nước trong vắt, bàng bạc vị thiền, như nhất xuất phát tự một nguồn. Cũng như khi đọc sách của Sư cô Chân Không, sư cô Chân Đẳng Nghiêm, hay của quý Thầy Chân Pháp Đăng, Chân Pháp Hải... tôi đều thấy trong từng trang hiển hiện tấm lòng của tác giả, và thấp thoáng xa xa là hình ảnh của Sư Ông Làng Mai.

Chúng ta từng nghe thầy Pháp Đăng kể chuyện Sư Ông chỉ dẫn đệ tử ra sao trong việc thỉnh chuông, nay lại được nghe Sư Cô Chân Đức gợi lại đầy đủ cái ước nguyện hoằng hóa của vị đại sư gửi vào một thanh âm mang nặng ý nghĩa chuyển mê, tỉnh thức.

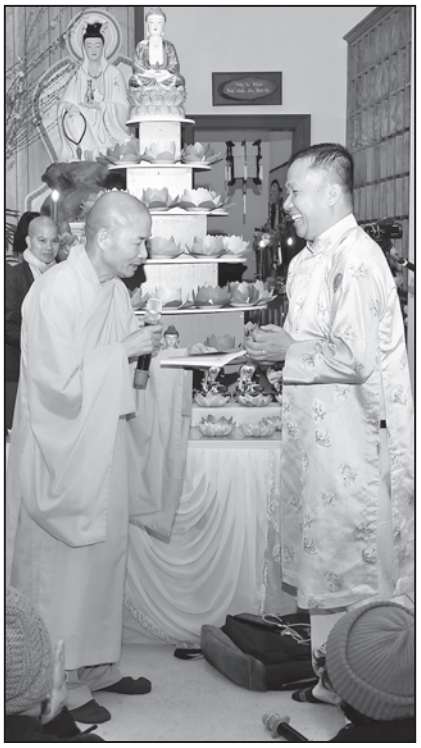
Sư Ông dạy, muốn thỉnh một tiếng chuông cho hay, làm cho đại chúng sanh tâm gìn giữ chánh niệm, trở về với tiếng gọi của Bụt, thì phải thực tập ít nhất 100 lần, hay hơn nữa!

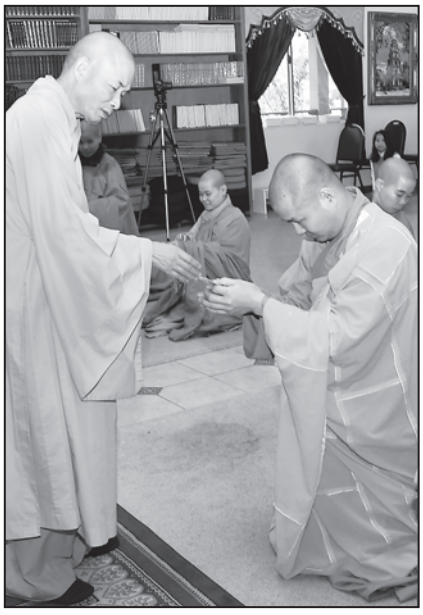
Thấu đáo được sự huyền diệu của tiếng chuông và mượn thanh âm làm một phương tiện để dạy bảo chúng đệ tử rèn luyện thân tâm nhiên hậu góp phần xây dựng chính pháp. Hèn chi Sư Ông giỏi hơn mình trong việc xây dựng Tăng thân, dạy bảo đồ chúng là phải!

Tôi tin tưởng, ai có duyên đọc một quyển sách hay, có giá trị về nhân văn đạo đức, thì có thể thay đổi, giúp mình đi về hướng an vui, hạnh phúc. Chương trình "Có Mặt Cho Nhau" có tính cách giáo dục, văn hóa rất là lợi ích cho mọi người, nhất là cho giới trẻ muốn tìm về nguồn gốc, bản sắc Việt của mình.

— Thích Tö Löc

HÌNH ẢNH Sinh Hoạt tại ĐẠO TRÀNG PHỔ-TỬ





Chúc Mừng Năm Mới
HAPPY NEW YEAR

DỰ ÁN THÀNH LẬP
THIỀN VIỆN PHỔ-THIÊN

Hayward, ngày 1 tháng 1 năm 2020

Kính gởi: Quý Phật tử và Đồng hương,

Bạn hữu xa gần.

Thưa Quý vị,

Hơn 30 năm qua, đạo tràng Phổ Từ đã đóng góp với cộng đồng người Việt và người Mỹ qua các sinh hoạt tu học Phật pháp và Giáo dục tuổi trẻ. Sự hiện diện của ngôi chùa và 3 gia đình Phật tử sinh hoạt hàng tuần là những hình ảnh rất vui, dễ thương mà từ đó, nhiều người có lòng cảm mến với đạo Phật.

Tiếp đến, chúng tôi xin chia sẻ với Quý vị về dự án thành lập Thiền viện Phổ-Thiên, với mục đích tạo sự thuận lợi cho tứ chúng hành trì Phật pháp, tu tập Thiền quán với pháp môn Thiền giáo đồng hành. Ngoài ra, dự án này cũng nhằm đáp ứng một số nhu cầu về phương diện Văn hóa và Xã hội nữa. Chính yếu gồm có các điểm dưới đây:

- Thiết lập thiền đường cho mọi người thực tập Thiền quán tích cực hơn. Xây dựng Cư xá cho Tăng Ni và Phật tử sống chung trong chánh niệm, với hạnh Lục hòa.

- Tạo dựng thư viện Phật học và Văn học, tiếng Việt và tiếng Anh, để lưu trữ các tài liệu Phật pháp và góp phần giữ gìn Văn hóa Dân tộc.
- Thành lập Giảng đường cho 300 thính giả tham dự các buổi giảng Phật pháp và các đề tài khác về Văn hóa, Giáo dục hay Xã hội nhằm đem lại lợi ích cho cộng đồng, nhân sinh.
- Trợ cấp học bổng cho các sinh viên hậu đại học muốn nghiên cứu Phật giáo, có tâm nguyện phục vụ cộng đồng và yêu thích sinh hoạt với tuổi trẻ.
- Tổ chức trại Hè hằng năm cho thanh thiếu niên tập sống với thiên nhiên, tìm sự an vui ngay trong nếp sống nhẹ nhàng, giản dị.
- Tiến hành chương trình nuôi dưỡng người lớn tuổi có được môi trường thích hợp và an vui cho tuổi già với con cháu thăm viếng thoải mái, tiện lợi cho hoàn cảnh gia đình.

Vừa rồi, chúng tôi đã đi xem một vài cơ sở trong vùng Castro Valley, Dublin trên xa lộ I-580 thuộc Alameda County, gần hồ Lake Chabot, chỉ cách chùa Phổ Từ chừng 30 phút, với đất rộng và cây cối rất nhiều.

Theo thiển ý và hy vọng, phần lớn các sinh hoạt này sẽ do thành phần trẻ tuổi trưởng thành ở Mỹ phụ trách với song ngữ. Thử trở lại thời nguyên thủy của Phật giáo, Tăng Ni đóng vai trò cố vấn, hướng dẫn phần tu tập tâm linh, còn việc quản lý cơ sở sẽ do giới cư sĩ Phật tử thuần thành, có khả năng chuyên môn đảm trách, hỗ trợ.

Thưa Quý vị,

Vào năm 2050, có thể một số chúng ta không còn ở trên đời nhưng chắc chắn những đóng góp trong việc tạo dựng thiền viện Phổ-Thiên hôm nay sẽ đem lại lợi ích cho rất nhiều người, nhất là tuổi trẻ Việt nam lớn lên ở Mỹ.

Sau 30 năm nữa, phần lớn quý anh chị Huynh trưởng cao niên của tổ chức GĐPT và tôi chắc đã qua một kiếp sống khác rồi nhưng chúng ta tin tưởng rằng, những gì mình làm bây giờ sẽ trở thành nền tảng vững chắc, giúp các em Đoàn sinh có cơ hội vươn lên làm những đóa sen rất Đẹp nở giữa cuộc đời đầy biến động của xã hội Tây phương.

Đây là đầu tư Tâm linh có tính cách lâu dài, đòi hỏi sự lưu tâm từ nhiều phía; lẽ đó, trong tinh thần xây dựng, chúng tôi kính mong đón nhận những lời chỉ giáo và giúp đỡ cho dự án này. Mọi đóng góp tiền bạc, sẽ được khấu trừ miễn thuế theo luật định, chi phiếu xin đề chùa Phổ Từ, số tax ID là 94-3342636.

Cuối cùng, chúng tôi xin thành tâm kính chúc Quý Vi và gia quyến mọi sự an lành, như ý.

Trân trọng,

Thích Tö Löc

CAMP METTA
Hương Từ Bi
Long Ridge Road, Los Gatos CA 9503

Chúc Mừng Năm Mới
Happy New Year

Thơ

Quanh Đây

Quanh đây ta có bạn hiền,
Cùng chung một phố nhưng biền biệt xa.
Từng ngày lặng lẽ trôi qua,
Quanh đi quẩn lại thế là một năm.

Lâu rồi cũng chẳng ghé thăm,
Bù đầu trong việc làm ăn mỗi ngày.
Dẫu rằng tình bạn còn đây,
Nhưng không có được những ngày gặp nhau.

Nhớ xưa khi tóc xanh màu,
Gọi nhau thăm hỏi những câu thân tình.
Bây giờ mỏi mệt thân mình,
Nhọc nhằn theo đuổi bóng hình lợi danh.

"Ngày mai tôi sẽ gọi anh,
Hỏi thăm bạn cũ chút tình đồng môn."
"Ngày mai" rồi cũng qua luôn,
Và rồi như thể dặm trường cách xa.

Hôm nao thư gửi đến nhà,
Mới hay bạn đã lìa xa cõi đời.
Thương thay thân phận con người,
Quanh đây chợt vắng bóng người bạn xưa.

dịch thơ: ***Bùi Phạm Thành***

Around The Corner

Around the corner I have a friend,
In this great city that has no end.
Yet days go by and weeks rush on,
And before I know it, a year is gone.

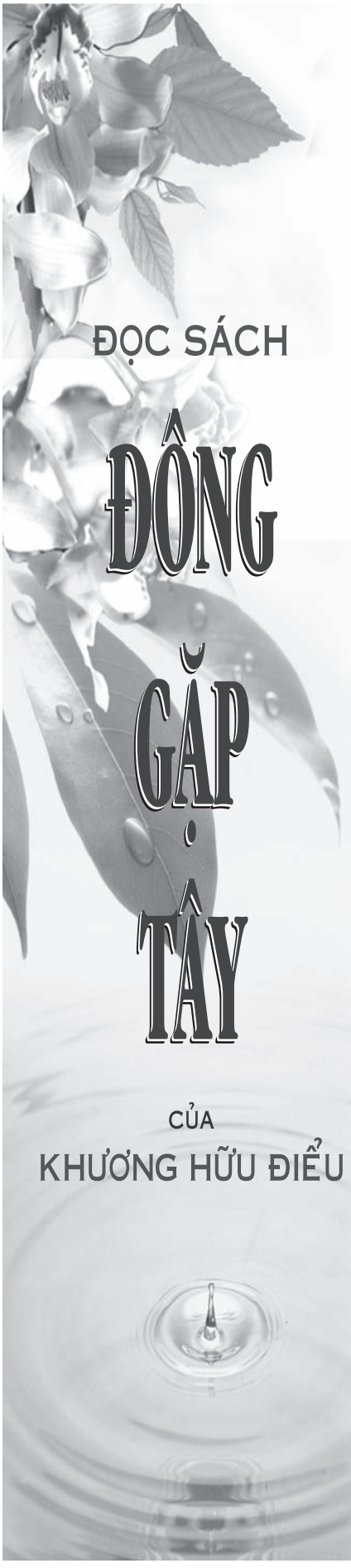
And I never see my old friend's face;
For life is a swift and terrible race.
He knows I like him just as well
As in the days when I rang his bell.

And he rang mine. We were younger then,
And now we are busy, tired men.
Tired with playing a foolish game,
Tired with trying to make a name.

"Tomorrow," I say, "I will call on Jim,
Just to show that I'm thinking of him."
But tomorrow comes-and tomorrow goes;
And the distance between us grows and grows.

Around the corner! Yet miles away...
"*Here's a telegram, sir.*"
"*Jim died today.*"
And that's what we get - and deserve in the end.
Around the corner, a vanished friend.

by ***Henson Towne***



Lao lai tai chöa tan

(tiếp theo)

"Dù khi kiệt sức sá chi
Lúc vô phương lại là khi vững lòng"

(Đừng bỏ cuộc - Don't Quit),
Đông Gặp Tây, chương 21, tr. 501)

Những người thành đạt trong sự nghiệp thường tự nhủ mình cũng như nhắc nhở người sau về sự nhẫn nại, cần cù bất chấp hoàn cảnh và điều kiện khó khăn, ngang trái. Họ là hình ảnh con thuyền chở nặng mà đi ngược gió. Nỗ lực hết mình và chủ động dấn thân trở thành điều kiện cần thiết cho việc thực hiện điều ấp ủ, cưu mang. Nhận thức trên thể hiện rõ trong trường hợp bác Khương và được ký thác không ít trong thiên hồi ký đồ sộ của bác.

Trước đây, nhân tập hồi ký của bác Khương ra đời khi tác giả là một lão ông ngoài tuổi bát thập, tôi đã có hân hạnh bày tỏ và thực lòng thán phục tấm gương hoạt động hiếm có của một bậc tiền bối, khả năng không chỉ bộc lộ bằng những thành tựu vẻ vang nơi trường ốc mà còn là những cống hiến, đóng góp đáng kể trong kế hoạch chấn hưng, phát triển nền công kỹ nghệ nước nhà trong giai đoạn phôi thai và còn chìm ngập trong chiến tranh khắp chốn. Lần này, tôi có dịp lạm bàn tiếp về phần thứ hai của bộ hồi ký ngót ngàn trang của bác Khương — Đông Gặp Tây — như cách trau dồi tấm gương cho lớp hậu học (không chỉ) trong lãnh vực học hỏi và đóng góp với đời.

Trái với lời thốt lên như câu tự thán, "nhân sinh lão lai tài tận", tập hồi ký không chỉ chứng tỏ sự cường ký hiếm có của người viết và cả sự minh mẫn của một tiền bối mà không phải ai cũng có thể đạt được khi cần giãi bày trên giấy.

❶ Trước hết là việc lấy thời điểm lịch sử 1975 làm khúc quanh quyết định, chi phối cuộc đời hoạt động của chính mình. Lịch sử sang trang quả thực đã dẫn đến một thực tại vô cùng bất trắc cho mỗi người nếu còn sống sót. Cho dầu người đọc không tìm thấy trong sách nỗi đau to lớn vì mất mát, những dằn vặt hay thổn thức ẩn chứa trong lòng, nhưng rõ rệt, thời điểm 1975 không đơn thuần là một chương kế tiếp trong cuộc đời tác giả. Người đã có lần xem việc mưu sinh của mình tại đất nước mới trong một đại công ty, Bechtel Inc. như công việc của người lính Lê dương vì sự hiện diện cho một lý tưởng đã không còn, dù vẫn tiếp tục tích cực, cần cù làm việc cũng chỉ là làm tròn nhiệm vụ của một người được trả tiền công, "rán sức làm việc để xứng đáng với đồng lương"

(tr. 475). Một nhận định ngậm ngùi, chua xót, khiến người đọc phải trầm ngâm tự vấn trước nỗi lòng đích thực của một con người trí thức đã phải ứng biến ra sao trong hoàn cảnh mới. Đây cũng là điểm người đọc có thể tìm thấy diện mạo tâm hồn người trần thuật và giải thích việc tác giả chẳng những xây dựng cho mình và gia đình cuộc sống như ý mà còn tạo cho được riêng cho mình một nhân sinh quan vững chắc.

❷ Thứ đến, chủ trương tích cực làm việc và không lùi bước trước khó khăn đã khiến tiền bối họ Khương dự hoạch được cách tiên liệu và ứng phó với cuộc đời, có thể ngay cả khi chưa ý thức trọn vẹn về chúng. Điều mà bác Khương nêu ra công thức sáu điểm cho "cuộc sống giản dị nhưng hữu hiệu" *(tr. 476)* không xa lạ với chúng ta nhưng đòi hỏi con người năng động, lạc quan và có ý thức mới có thể đạt được. Đó là con người ngoài việc chú ý đến bản thân (giữ gìn sức khỏe thể xác, tinh thần) cũng cần sự quan tâm không kém đến gia đình. Sống, làm việc, cần kiệm nhưng cũng cần đến việc chọn cho mình thú tiêu khiển lâu dài như cách di dưỡng tâm hồn.

Khi theo đuổi một công thức sống có ý nghĩa như thế giữa lúc không ít người còn chưa có ý niệm rõ rệt về sự cần thiết của nó, chỉ riêng điều này đã là đặc điểm trong quan niệm nhân sinh của bác Khương. Mở lòng đến với những người chung quanh *(tr. 476)*, theo quan niệm sống của bác Khương chính là nền tảng của tinh thần cống hiến, nền móng của ý thức phục vụ tha nhân mà hầu như mọi tổ chức xã hội trong và ngoài tôn giáo đều hướng đến như mục đích chung.

❸ Sau nữa, tinh thần dấn thân, hoạt động cao độ đã thúc đẩy tác giả đạt được quan niệm sống trọn vẹn với cuộc đời với ý nghĩa trong sáng của nó. Không với tinh thần thụ hưởng hay an hưởng nhưng là không bỏ qua khía cạnh phúc lợi mà thú vui thưởng ngoạn đem lại cho ta.

Riêng người trẻ chúng ta học được những bài học thiết thực của bậc tiền bối ít nhất ngay từ bài học căn bản trên về sự duy trì sức khỏe. Cá nhân tôi, vẫn trân trọng những chọn lựa của bác từ thuở vào đời, qua cách sống "trung hoà" của một con người, đặc biệt là dành lòng yêu mến thiên nhiên.

"Sống an vui là đến gần Thiên Nhiên càng nhiều càng tốt..." *(chương 20, tr. 475.)* Thiên nhiên luôn luôn cưu mang, đùm bọc con người, không hề cự tuyệt hay phản trắc. Không phải tác giả khám phá ra chân lý này mà bác chỉ muốn nhắc lại một sự thực được chứng nghiệm từ thời trẻ, nơi mà lòng yêu thiên nhiên đã được hiện thực bằng khu vườn rậm xanh tươi trên sân thượng một biệt thự giữa nơi thị tứ. Thiên-nhiên đã di dưỡng cả thân lẫn tâm chúng ta. Và, phải chăng chính ở điểm này mà bác đã đi xa hơn khi xem đây là một trong những điểm mà Đông lẫn Tây gặp gỡ như nhan đề tập hồi ký.Và có thể dưới mắt tôi, bác còn muốn tiến xa thêm về hướng toàn-cầu hóa đương đại khi tìm ra những nét dung nạp lẫn nhau cả trong một số món ăn thức uống có hoàn cảnh được phổ biến rộng rãi.

Trở về điểm được đề cập, người ta tìm thấy trong 16 điều dặn dò dành cho việc sống lâu *(chương 23, tr. 559)* không phảng phất phép trường sinh của cổ nhân mà thành hình trong tinh thần thực tiễn và nhân bản (thẳng thắn, lương thiện, tinh thần trách nhiệm, tiết kiệm phòng xa, và các khuyến cáo về phép vệ sinh ăn uống...)

Chúng ta tìm thấy nơi đây, một thái độ sống có kỷ luật - ý thức của mỗi thành phần trong tập thể - biết chăm sóc thân tâm ngay từ khi còn trẻ chứ không phải chỉ là phép dưỡng sinh thuần túy. Bác thực hiện những khuyến cáo trên từ thập niên 60 và

cho biết một kinh nghiệm sống thu thập được như kết quả một trắc nghiệm trên cuộc đời mình.

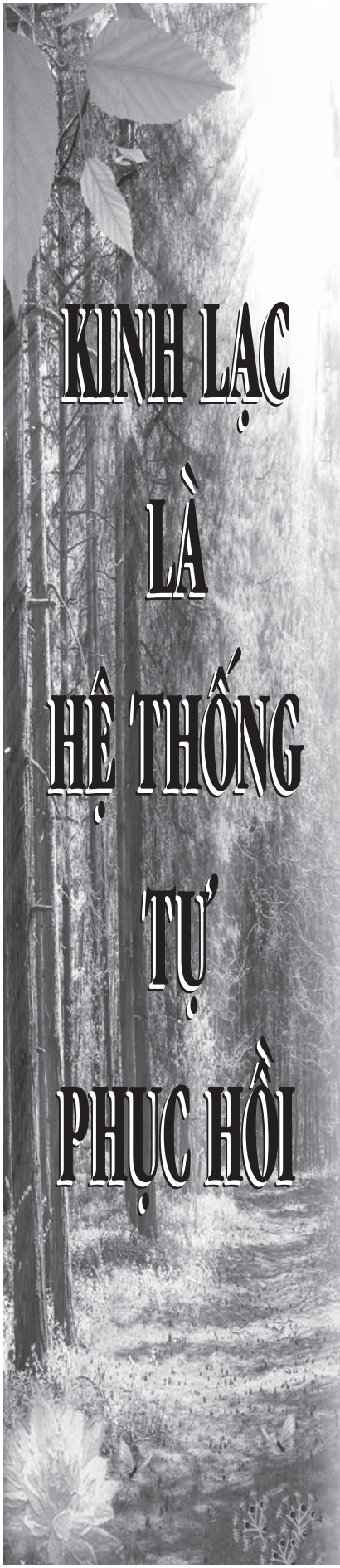
"Đọc những khảo cứu nhằm gia tăng tuổi thọ của con người và phẩm chất đời sống, tôi lấy làm ngạc nhiên khi thấy rằng những khuyến cáo của các bác sĩ Mỹ trong việc đạt được hai mục tiêu nói trên đã không thay đổi nhiều lắm trong hơn 50 năm qua. Thật vậy, bản liệt kê mới đây gần giống như tờ liệt kê của tôi còn giữ trong bóp mà tôi đã cắt ra từ tờ nhựt báo tiếng Pháp "Journal d'Extrême Orient" xuất bản tại Sài gòn trong tháng 7, năm 1960. Điều này khiến tôi được yên lòng khi biết rằng những nguyên tắc tôi đã làm theo từ năm 1960 để giữ sức khoẻ và sống lâu cho tới giờ vẫn được coi là đúng cách. Sau đây là phần biên dịch từ bản văn Pháp ngữ: "Dựa vào những nhận xét của một nhóm bác sĩ Mỹ, dựa vào những thói quen và phương cách sống của những bệnh nhân đã đạt được tuổi thọ đặc biệt (sau đây là các việc cần làm để sống khoẻ và lâu):

1. Ngủ đủ giấc.
2. Tập thể dục đều đặn.
3. Ăn chậm rãi.
4. Ăn nhiều chất đạm *(thịt, cá và chất sữa)*.
5. Uống nhiều... nước.
6. Đi cầu mỗi sáng.
7. Uống rất ít rượu và giảm hút thuốc.
8. Làm được nghề mình yêu thích.
9. Đi nghỉ hè *(du ngoạn, đi chơi)* nhiều.
10. Có thú, sở thích riêng.
11. Chuyên chú vào một bộ môn nghệ thuật.
12. Có một nhóm bạn thân.
13. Thẳng thắn và lương thiện.
14. Có tinh thần trách nhiệm.
15. Biết tiết kiệm, phòng xa.
16. Có một niềm tin do mình chọn.

Nay thử đối chiếu với chính mình. Phần tôi, đã bỏ được thói quen thuốc lá từ 43 năm rồi, còn việc uống nhiều nước, thì mới bắt đầu tập vài năm gần đây, vừa có thêm chút kinh nghiệm để phòng ngừa nạn dịch coronavirus đang xảy ra nhiều nơi trên thế giới. Các khuyến cáo khác, tôi cũng thực tập được phần nào, nhờ đó, mới giữ được sức khoẻ tương đối ổn định ở tuổi 65, chưa có triệu chứng huyết áp cao, mức đường hay cholesterol cao trong máu. Kinh nghiệm của bác từ 60 năm trước, cũng như lời dặn dò của Giáo sư Đông y Thái Hồng Quang trong sách "Cẩm nang Dưỡng sinh Thông Kinh lạc" in năm 2018, trang 36, gồm có 4 điều như sau là rất xác thực và hữu ích: "Qua quá trình điều tra khảo sát, nghiên cứu về sức khoẻ và tuổi thọ, tôi phát hiện bí quyết để sống khoẻ mạnh, trường thọ thực ra rất đơn giản. Cơ bản, mỗi người đều phải tuân theo bốn quy luật tự nhiên: *một là ngủ trước 10 giờ tối; hai là ăn uống đơn giản, chủ yếu là cá và rau xanh; ba là thường xuyên vận động; bốn là khoan dung, độ lượng, thân thiện với mọi người."*

Chủ trương sống trọn cuộc đời được thực hiện cả trên hai khía cạnh cống hiến và thụ hưởng. Thật quân bình trong cả hai lãnh vực khi chúng ta xem xét năng lực dồi dào dành cho việc tiếp nhận kiến thức, cho việc đóng góp với xứ sở trong lãnh vực chuyên môn với khả năng hưởng thụ cuộc đời mà xã hội, tập thể đồng nhìn nhận. Bác không ngại thời giờ giãi bày kể cả việc không giấu việc tự hào về kinh nghiệm ẩm thực tinh tế đến mức "đánh xốt mayonnaise bằng dầu ô-liu loại tốt với tròng đỏ trứng gà sẽ ngon hơn bất cứ đầu bếp nào" *(tr. 525)*. Hay "tôm hùm hấp tại nhà cũng ngon không thua gì do một đầu bếp hạng ba sao nấu" *(tr. 525)*. Ẩm thực không chỉ được nâng lên hàng nghệ thuật, theo quan niệm của bác Khương, mà chính nó biểu lộ sự thiết tha với cuộc sống bằng việc không ngừng khám phá, đóng góp cái đẹp, cái hay làm cuộc sống thêm ý nghĩa.

(còn tiếp)



KINH LẠC LÀ HỆ THỐNG TỰ PHỤC HỒI

Sự tồn tại khách quan của hệ thống kinh lạc đã trở thành cơ sở khoa học, không chỉ cho châm cứu mà còn cho rất nhiều liệu pháp dân gian khác như: vỗ đánh, cạo gió, giác hơi, ngải cứu, điểm huyệt, điện châm, bắn ion thuốc, chiếu tia hồng ngoại, tiêm thuốc vào huyệt vị v.v... Bất kỳ liệu pháp nào vừa nêu trên cũng có tác dụng đả thông kinh lạc, cân bằng âm dương, điều hòa khí huyết, phục hồi sức khỏe. Nói cách khác, chúng đều là phép bồi dưỡng kinh lạc.

Qua quá trình điều tra khảo sát, nghiên cứu về sức khỏe và tuổi thọ, tôi phát hiện bí quyết để sống khỏe mạnh, trường thọ thực ra rất đơn giản. Cơ bản mỗi người đều phải tuân theo bốn quy luật tự nhiên: ***một là ngủ trước 10 giờ tối; hai là ăn uống đơn giản, chủ yếu là cá và rau xanh; ba là thường xuyên vận động; bốn là khoan dung độ lượng, thân thiện với mọi người.***

Đồng Hồ Sinh Học — Kinh Lạc Vận Hành Theo Quy Luật

Sự vận hành của kinh lạc trong cơ thể người cũng tuân theo quy luật, 12 canh giờ trong một ngày lần lượt tương ứng với 12 kinh lạc và mỗi kinh lạc lại có thời gian hoạt động riêng. Đây là quy luật "Tý Ngọ lưu chú" của kinh lạc.

Từ 3 giờ đến 5 giờ sáng *(giờ Dần)*:

— Phế kinh hoạt động khiến các triệu chứng ho, sốt, đổ mồ hôi bộc phát dữ dội hơn. Đây là thời điểm Phế kinh đẩy mạnh sức đề kháng để tự chữa lành .

Từ 5 giờ đến 7 giờ sáng *(giờ Mão)*:

— Đại tràng co bóp mạnh nhất, lúc này nên đi đại tiện để thải chất độc.

Từ 7 giờ đến 9 giờ sáng *(giờ Thìn)*:

— Dạ dày hoạt động tích cực nhất, đây là thời điểm lý tưởng để ăn sáng.

Từ 9 giờ sáng giờ đến 11 giờ trưa *(giờ Tỵ)*:

— Lá lách hoạt động và hấp thu tốt nhất.

Từ 11 sáng đến 1 giờ chiều *(giờ Ngọ)*:

— Tâm kinh hoạt động. Đây cũng là thời gian âm dương thiếu cân bằng nhất trong ngày nên con người bị dễ mệt mỏi, vì vậy cần nghỉ ngơi để tránh mắc bệnh.

Từ 1 giờ đến 3 giờ chiều *(giờ Mùi)*:

— Ruột non bài tiết và hấp thu tốt nhất, vì vậy nên ăn trưa trước 1 giờ chiều.

Từ 3 giờ đến 5 giờ chiều *(giờ Thân)*:

— Bàng quang hoạt động mạnh nên cần uống nhiều nước. Uống nước trong thời gian này mang lại hiệu quả cao nhất.

Từ 5 giờ chiều đến 7 giờ tối *(giờ Dậu)*:

— Thận hoạt động tích cực, do vậy thích hợp để những người bị bệnh ở thận và bàng quang xoa bóp huyệt vị, thả lỏng cơ thể và tâm trạng.

Từ 7 giờ đến 9 giờ tối *(giờ Tuất)*:

— Tâm bào kinh hoạt động. Lúc này tim và thần kinh hoạt động mạnh nhất.

Từ 9 giờ đến 11giờ tối *(giờ Hợi)*:

— Tam tiêu kinh hoạt động. Đây là thời gian hệ nội tiết hoạt động, nên cần đi ngủ để tránh mất cân bằng nội tiết tố.

Từ 11 giờ tối đến 1 giờ sáng *(giờ Tý)*:

— Đảm kinh hoạt động. Từ 1 đến 3 giờ sáng *(giờ Sửu)*: Can kinh hoạt động. Gan và mật là cơ quan khử độc, bài tiết, miễn dịch quan trọng của cơ thể nên chúng ta cần phải nghỉ ngơi trong khoảng thời gian quý báu này. Người xưa đặc biệt chú trọng quy luật "mặt trời mọc làm việc, mặt trời lặn nghỉ ngơi" chính là để đảm bảo và nâng cao chức năng điều tiết cũng như phục hồi của kinh lạc.

Hoàng Đế nội kinh viết: "Nửa đêm kinh mạch trở về, mọi người đều phải ngủ". Tại sao như vậy? Chúng ta nên biết rằng, khi cơ thể nằm xuống thì các luồng kinh khí của toàn thân sẽ nhanh chóng quay về phủ tạng tương ứng. Một khi kinh khí đã về đúng vị trí của nó thì cơ thể tự nhiên sẽ cảm thấy hơi lạnh, cho nên lúc này người ta thường muốn kéo chăn đắp, dù chỉ che đến ngang hông. Sau một ngày hoạt động, cơ thể của chúng ta đã tiêu hao không ít tinh lực, nên tối đến, kinh khí phải quay về phủ tạng để phục hồi.

Vì vậy, nếu chúng ta thức khuya, kinh khí sẽ không thể trở về đúng vị trí của nó khiến phủ tạng không tự hồi phục được. Trong trường hợp như vậy, kinh khí không những không bảo dưỡng cho phủ tạng mà còn tiếp tục bị tiêu hao từ ngày sang đêm. So với ban ngày, thức khuya làm tiêu hao rất nhiều năng lượng. Cho nên, có những người chỉ cần thức một đêm, ba ngày sau cũng chưa lấy lại sức lực. ***Có thể thấy, việc thức khuya gây tổn hại rất lớn cho sức khỏe, nhanh chóng dẫn đến chứng hư hàn và khiến chất độc ứ đọng trong cơ thể***. Thức khuya lâu ngày sẽ thành thói quen, làm đồng hồ sinh học sẽ bị lệch, kéo theo những hậu quả nghiêm trọng, và có thể làm xuất hiện nhiều căn bệnh nan y.

Vì vậy chúng ta cần rèn luyện thói quen ngủ sớm.

(Trích "Dưỡng sinh Thông kinh lạc" của Thái Hồng Quang, 2013)

Living in harmony and happiness

It's easier than you think

Thich Nhat Hanh's wisdom is seen on a tree sign at the New Life Foundation in Chiang Rai, Thailand.

Time flies when you're having fun

By Quang Ly

This spring marks a major milestone for me — my 70th birthday. I certainly don't feel "old," but given the average human lifespan I am keenly aware of the inescapable truth of impermanence. Apparently I am not going to live forever.

Einstein surely hit the nail on the head with his relativity theory, which loosely translated means time flies when you're having fun — and creeps like a very slow snail when you're not. In terms of calendar years and months and days, life may indeed be short, but in terms of every breath and footstep, it is neither long nor short. It is a fluid dance of experience.

In his article entitled "Buddhism and Science Agree," David Barash, evolutionary biologist and professor of psychology at the University of Washington, wrote: "At every moment, our existence takes place only on the instantaneous, knife-edge of Now, which can never be captured and held immobile."

That's the good news. Life goes on, even before birth and after death. As the Venerable Thich Nhat Hahn has said, "Look back and you will see that you not only exist in your father and mother, but you also exist in your grandparents and in your great grandparents." At a retreat Dharma talk, he asked us to look at our hands. They are literally our mothers' and our fathers' hands, he said. Looking at my own hands, that fact was clear to me. Anyone who knows my family could easily see that my hands look like an exact, if smaller, replica of my father's hands, and my fingernail beds look just like my mother's.

That physical similarity exists because my DNA is made up of my mother's and my father's DNA. My DNA is not merely like theirs, it actually *is* theirs. So despite the fact that both of my parents died years ago, they are alive and well in me. Physically as well as spiritually. Their DNA is my DNA. It did not die.

"Nothing can be born and nothing can die," Thay said. Impermanence is intimately tied to continuity. And as David Barash pointed out, "To understand this, and to do so deep in our ever-changing bones, may forever change our sense of time and what it means to participate in life on earth."

With that in mind, I have decided to celebrate my 70s by smiling, breathing, going slowly, and just being happy. ❁

Three Buddhist teachings for creating harmony

By Sensei Alex Kakuyo

There are several Buddhist practices that can allow all of us to live harmoniously with our neighbors. Incorporating the following gems into daily life will help us to live happily with everyone we meet.

Wisdom

The practice of wisdom encourages us to see past the conceptual world which separates people into groups. Of course, that isn't to say that everyone is identical. Rather, it means that our differences are only surface-deep. At our core, each person possesses Buddha-nature, which is the pure, undefiled mind of Buddha. In other words, all people are basically good, and we are united by our shared potential to realize enlightenment.

In times of conflict, some of us may resort to an "Us vs. Them" mindset. This divisive thinking can result in hurt feelings and even physical violence. That's why the practice of wisdom is so vitally important to the practice of creating harmony. It reminds us that while surface-level distinctions may seem real, they are only a very small part of who we actually are as people. Thus, even if we are at great odds with the person standing before us, we can still strive to be kind and respectful to the Buddha that resides within them.

Generosity

One of the simplest and most effective ways to build strong, healthy relationships is through generosity. However, this practice is multi-faceted, and is often misunderstood. People without large financial resources may believe that they aren't able to help others. But this isn't true.

While money is an effective tool when working with charities, the practice of generosity can take many forms. We can give our time by volunteering with organizations that we admire. We can give our labor by performing a service (cooking meals, giving rides, babysitting, etc.) for friends and family. Or we can simply brighten someone's day by paying them a compliment. The opportunities are endless. Acts such as these help to break down the illusion of separateness between ourselves and others that can lead to conflict. Even better, this isn't a one-way street. Buddhism teaches that the practice of generosity often results in *Mudita* (sympathetic joy). In other words, each time we bring happiness to others we experience happiness ourselves. In this way, acts of being generous allow us to create harmony both in our communities and in our own minds.

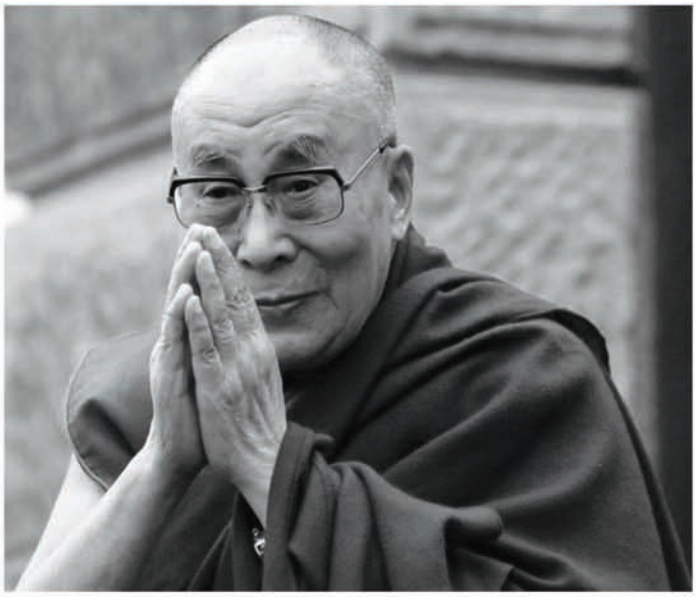
Effort

Of all the Buddhist teachings that lead to a harmonious society, effort is probably the most important. In much the same way that a car doesn't run without gasoline, spiritual practice is impossible without effort and dedication. That being said, it's easy to become discouraged by a 24-hour news cycle, which shows us only the worst in humanity. The key thing to remember is that the practice of effort is not about perfection. It's about progress.

It's about being willing to try, and to keep trying over and over again to make our corner of the world a little bit better. When we're willing to try 10,000 times, then that's 10,000 seeds of love, compassion, and decency that have been planted into the soil of human consciousness. It's inevitable that good things will grow from that soil as long as we make the effort, do our best, and keep planting seeds.

Sangha is one of the three jewels of Buddhist practice for good reason. When people are able to exist peacefully with one another, it creates a harmonious environment where we can live more authentic lives. The practices of wisdom, generosity, and effort help to build communities where this is possible. We just need to put in the work. ☸

Read more articles like this at blog.sivanaspirit.com.



How to be a Buddhist in today's world

By His Holiness the Dalai Lama

Today the world faces a crisis related to lack of respect for spiritual principles and ethical values. Such virtues cannot be forced on society by legislation or by science, nor can fear inspire ethical conduct. Rather, people must have conviction in the worth of ethical principles so that they want to live ethically.

The U.S. and India, for example, have solid governmental institutions, but many of the people involved lack ethical principles. Self-discipline and self-restraint of all citizens—from CEOs to lawmakers to teachers—are needed to create a good society. But these virtues cannot be imposed from the outside. They require inner cultivation. This is why spirituality and religion are relevant in the modern world.

India, where I now live, has been home to the ideas of secularism, inclusiveness and diversity for some 3,000 years. One philosophical tradition asserts that only what we know through our five senses exists. Other Indian philosophical schools criticize this nihilistic view but still regard the people who hold it as rishis, or sages. I promote this type of secularism: to be a kind person who does not harm others regardless of profound religious differences.

In previous centuries, Tibetans knew little about the rest of the world. We lived on a high and broad plateau surrounded by the world's tallest mountains. Almost everyone, except for a small community of Muslims, was Buddhist. Very few foreigners came to our land. Since we went into exile in 1959, Tibetans have been in contact with the rest of the world. We relate with religions, ethnic groups and cultures that hold a broad spectrum of views.

Further, Tibetan youth now receive a modern education in which they are exposed to opinions not traditionally found in their community. It is now imperative that Tibetan Buddhists be able to explain clearly their tenets and beliefs to others using reason. Simply quoting from Buddhist scriptures does not convince people who did not grow up as Buddhists of the validity of the Buddha's doctrine. If we try to prove points only by quoting scripture, these people may respond: "Everyone has a book to quote from!"

Religion faces three principal challenges today: communism, modern science and the combination of consumerism and materialism. Although the Cold War ended decades ago, communist beliefs and governments still strongly affect life in Buddhist countries. In Tibet, the communist government controls the ordination of monks and nuns while also regulating life in the monasteries and nunneries. It controls the education system, teaching children that Buddhism is old-fashioned.

Modern science, up until now, has confined itself to studying phenomena that are material in nature. Scientists largely examine only what can be measured with scientific instruments, limiting the scope of their investigations and their understanding of the universe. Phenomena such as rebirth and the existence of the mind as separate from the brain are beyond the scope of scientific investigation. Some scientists, although they have no proof that these phenomena do not exist, consider them unworthy of consideration. But there is reason for optimism. In recent years, I have met with many open-minded scientists, and we have had mutually beneficial discussions that have highlighted our common points as well as our diverging ideas—expanding the world views of scientists and Buddhists in the process.

Then there is materialism and consumerism. Religion values ethical conduct, which may involve delayed gratification, whereas consumerism directs us toward immediate happiness. Faith traditions stress inner satisfaction and a peaceful mind, while materialism says that happiness comes from external objects. Religious values such as kindness, generosity and honesty get lost in the rush to make more money and have more and "better" possessions. Many people's minds are confused about what happiness is and how to create its causes.

If you study the Buddha's teachings, you may find that some of them are in harmony with your views on societal values, science and consumerism—and some of them are not. That is fine. Continue to investigate and reflect on what you discover. In this way, whatever conclusion you reach will be based on reason, not simply on tradition, peer pressure or blind faith. ☸

This article was originally published in the Wall Street Journal on July 6, 2017.

We are in this together

Book excerpt from Radical Acceptance
By Tara Brach

The practice of intentionally reflecting on suffering — our own and that of others — is the basic form of Buddhist compassion meditations. We include the suffering of those we cherish, those we barely know, those we find difficult, and those we've never met, out to the widest circle. While we might not formally reflect on those in each domain during every meditation, the practice deepens our capacity for compassion. When we reflect on the suffering of others, we realize we are not alone in our pain. We are connected through our vulnerability.

Without a genuine willingness to let in the suffering of others, our spiritual practice remains empty. Father Theophane, a Christian mystic, writes about an incident that happened when he took some time off his regular parish duties for spiritual renewal at a remote monastery. Having heard of a monk there who was widely respected for his wisdom, he sought him out. Theophane had been forewarned that this wise man gave advice only in the form of questions. Eager to receive his own special contemplation, Theophane approached the monk: "I am a parish priest and am here on retreat. Could you give me a question to meditate on?"

"Ah, yes," the wise man answered. "My question for you is: What do they need?"

A little disappointed, Theophane thanked him and went away. After a few hours of meditating on the question and feeling as if he were getting nowhere, he decided to go back to the teacher.

"Excuse me," he began, "perhaps I didn't make myself clear. Your question has been helpful, but I wasn't so much interested in thinking about my apostolate during this retreat. Rather I wanted to think seriously about my own spiritual life. Could you give me a question about my own spiritual life?"

"Ah, I see," answered the wise man. "Then my question is: What do they *really* need?"

Like so many of us, Father Theophane had assumed that true spiritual reflection focuses on our solitary self. But as the wise man reminded him, spiritual awakening is inextricably involved with others. As Theophane focused on the needs of those he had been given to serve, he would recognize their vulnerability and longing for love — and realize that their needs were no different from his own. The question the wise man suggested was wonderfully crafted for awakening in Theophane the true spiritual depth that comes from paying close attention to other human beings.

Awakening from the trance of the unreal "other"

When we are caught in our own self-centered drama, everyone else becomes "other" to us, different and unreal. … The more different someone seems to us, the more unreal they may feel to us. We can too easily ignore or dismiss people when they re of a different race or religion, when they come from a different socioeconomic "class." … Whether extreme or subtle, typing others makes the real human invisible to our eyes and closes our hearts.

We each have our own complex and largely unconscious system of classifying others. When I read the newspaper or watch the news, I regularly run into my own anger and dislike toward public figures. … As I hold tight to my view of right and wrong, I type these senators, corporate executives, and editors-in-chief as the "bad guys," as part of the problem. They become characters in an upsetting movie, not living, breathing humans. …

Once someone is an unreal other, we lose sight of how they hurt. Because we don't experience them as feeling beings, we not only ignore them, we can inflict pain on them without compunction. … Our immediate response of attraction or aversion, of interest or inattention, is part of our biological programming for survival. How another person looks, the way they smell and speak, alerts us to whether or not they are from the same tribe. When we are trapped in this biological trance, we can only read behaviors and opinions as signs or friend or foe. While this evolutionary conditioning to perceive difference is powerful, we also have the capacity to relax our armor.

We can enlarge our tribe. ☸

Tara Brach's books and many of her free videos and podcasts are available at tarabrach.com.

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, theo cách thức dưới đây:

Ủng hộ các Phật sự của Đạo tràng Phổ-Từ:

- ❒ Cúng dường $ _____ để thỉnh tượng Quán Âm thờ lại chùa Phổ-Từ.
  DONATION
- ❒ Cúng dường $ _____ để hộ trì Tam Bảo.
- ❒ Cúng dường $ _____ 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 gởi về: **Chùa Phổ-Từ**
17327 Meekland Avenue, Hayward, CA 94541