



Bản Tin

HƯỚNG PHẬT

SỐ 33
4/2021

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

TRONG SỐ NÀY:

Lời Cầu Nguyện Mùa Phật Đản	1
Nguyễn Nhân Làm Cho Thế Giới & Quốc Gia Suy Vong	2
Trái Tim Thiền Tập	4
Chùa Xưa	7
Thờ Đạo	9
Oanh Vũ Y	10
Khóa Xuất Gia Gioe Duyên	12
Hình Ảnh Sinh Hoạt tại Đạo Tràng Phổ Tử	16
Thông Báo Sinh Hoạt tại Đạo Tràng Phổ Tử	19
Phổ Trí Văn Côn Đảo	22
Ngôi Chùa Bình An Trong Biển Lũa	23
Keeping the Sangha Safe	28
Phiếu Ủng Hộ	32



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

Thích Quảng Tánh

Thích Nữ Tịnh Minh

Tuệ Nguyên

Trần Mạnh Toàn

Nguyễn Duy Nhiên

Diệu Minh

Quảng Ly

Trinh Bày:

Focus Print & Copy

Lời Cầu Nguyện

TRONG MÙA

Phật Đản

CHỦ NHẬT, 23 THÁNG 5, 2021

TẠI CHÙA PHỔ-TỬ, HAYWARD

THE PRAYERS ON VESAK OF 2021

AT HAYWARD TEMPLE

May the Pandemic will be over soon and the
Community life back to normal. We are very
grateful for the vaccines and the devotion of
healthcare and public workers.

May all be healthy and safe,
and a world full of love and respect.



Sau một năm đầy biến động của dịch bệnh covid-19, sen lại nở trong
hồ, báo hiệu ngày Đản sanh của đức Từ phu Thích ca giáng trần cứu
độ chúng sanh. Đau khổ nhẹ đi khi có thuốc chích ngừa, lòng người
cũng rộng mở trong tình thương đồng loại.

Chúng con chấp tay nguyện cầu cho dịch bệnh sớm tiêu tan, cuộc sống
thêm phần yên ổn. Thời gian tới, xin nguyện tu học tinh chuyên với
chánh niệm, từ bi. Ngày ngày trôi qua, xin giữ lòng thanh tịnh trong
nếp sống bình an, không tổn hại.

*Nam mô Lâm Tỳ ni viên, Vô ưu thọ hạ,
Thị hiện Đản sanh Bổn sư Thích ca Mâu ni Phật.*



NGUYÊN NHÂN LÀM CHO THẾ GIỚI & QUỐC GIA SUY VONG

Theo giáo lý Cộng nghiệp, người dân ở trong một nước có cộng nghiệp với nhau. Nếu mỗi người đều tạo nghiệp tốt thì nhà nhà hạnh phúc an vui, đất nước trở nên giàu mạnh. Ngược lại, mỗi người đều gây tạo nghiệp ác thì khó tránh khỏi họa nước mất, nhà tan. Thế nên, không phải kinh tế hay kỹ thuật mà chính là đạo đức cá nhân và xã hội mới là chuẩn mực căn bản quyết định sự tồn vong của đất nước.

“Một thời Phật ở nước Xá-vệ, rừng Kỳ-đà, vườn Cấp Cô Độc. Bấy giờ Phạm chí Sanh Lậu đến chỗ Thế Tôn cúi lạy rồi ngồi một bên. Khi ấy, Phạm chí Sanh Lậu bạch Thế Tôn:

— Thế nào Cù-dàm? Có nhân duyên gì? Có hạnh xưa nào khiến cho nhân dân này có tận, có diệt, có giảm bớt? Xưa là thành quách, ngày nay đã tan hoại; xưa có nhân dân, ngày nay hoang vắng?

Thế Tôn bảo:

— Phạm chí nên biết! Do nhân dân này hành phi pháp, nên khiến xưa có thành quách, ngày nay tiêu diệt, xưa có nhân dân ngày nay hoang vắng, đều do nhân dân xan tham, kiết phược, quen hành ái dục mà gây nên, khiến gió mưa không đúng thời, mưa đã không đúng thời, trỗng trọt rẽ không tăng trưởng. Trong đó, nhân dân chết đầy đường.

Phạm chí nên biết, do nhân duyên này, khiến nước bị hủy hoại, dân không đông đúc.

Lại nữa, Phạm chí, nhân dân hành phi pháp, khiến có sấm, chớp, sét giật tự nhiên ứng hiện; trời giáng mưa đá, hư hại mầm sống. Bấy giờ nhân dân chết chóc không đếm nổi.

Lại nữa, Phạm chí, nhân dân hành phi pháp, cạnh

tranh lẫn nhau, hoặc lấy tay đấm, thêm gạch đá ném nhau, mỗi người đều tàng mạng.

Lại nữa, Phạm chí, nhân dân kia đã cạnh tranh nhau chẳng yên ở; quốc chủ không an, mỗi bên hưng binh công phạt lẫn nhau, đến nỗi đại chúng chết không kể, hoặc bị chết bởi do đao, hoặc chết bởi giáo, tên. Như thế, Phạm chí! Do nhân duyên này, khiến dân giảm thiểu, chẳng đông đúc nữa.

Lại nữa, nhân dân hành phi pháp, nên khiến thần kỳ không giúp đỡ cho được tiện lợi, hoặc gặp nguy khốn, tật bệnh, liệt giường, người lành bệnh ít, người bệnh dịch chết nhiều. Đó là, này Phạm chí! Do nhân duyên này khiến dân giảm thiểu, không được đông đúc.

Bấy giờ Phạm chí Sanh Lậu bạch Thế Tôn:

— Cù-dàm! Ngài nói thật thích thay! Nói nghĩa giảm thiểu của người xưa. Thật như lời Như Lai dạy, xưa có thành quách, hôm nay tiêu diệt; xưa có nhân dân, hôm nay hoang vắng. Sở dĩ như thế, và có phi pháp, liền sanh keo kiệt, tật đố; đã sanh keo kiệt, tật đố, liền sanh nghiệp tà; đã sanh nghiệp tà nên khiến trời mưa không đúng thời, ngũ cốc chẳng chín, nhân dân chẳng mạnh, nên khiến phi pháp lưu hành, trời giáng tai biến làm hư hại mầm mống. Đó là do nhân dân hành phi pháp, dính mắc tham lam, keo kiệt, tật đố. Khi đó, quốc vương chẳng yên, mỗi bên hưng binh, công phạt lẫn nhau, người chết rất nhiều, nên khiến quốc độ hoang sơ, nhân dân ly tán. Hôm nay, Thế Tôn nói rất lành, thích thay! Do phi pháp đưa đến tai họa này; cho đến bị người khác bắt, đoạn đứt mạng sống. Do phi pháp nên liền sanh tâm trộm, đã sanh tâm trộm, sau bị vua giết; đã sanh tà niệm

thì phi nhân được tiện lợi. Do nhân duyên này liền bị mạng chung, nhân dân giảm bớt, nên khiến không có thành quách để ở...”.

(Kinh Tăng nhất A-hàm, tập II, phẩm 34. Đẳng kiến [trích], VNCPHVN ấn hành, 1998, tr.353)

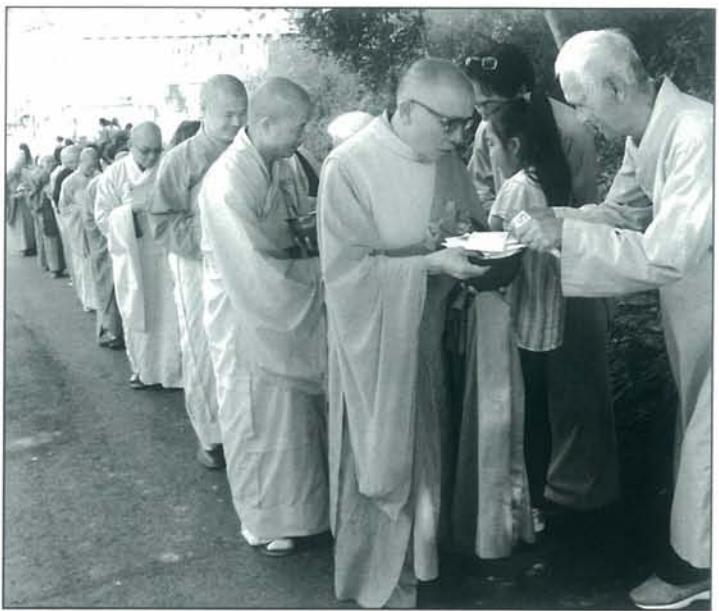


Lời Phật dạy thật rõ ràng. Những bất hạnh do thiên tai, chiến tranh, dịch bệnh v.v... giáng xuống một dân tộc, quốc gia do chính những con người sống trong đất nước ấy gây ra. Nói rộng hơn, những thảm họa có tính toàn cầu cũng do nhân loại tự gây nên. Đức Phật xác định nguyên nhân khiến đất nước suy vong là “do nhân dân hành phi pháp”. Phi pháp, nói riêng là làm sai với pháp luật hiện hành, nói chung là sai với Chánh pháp.

Nhân quả thật đúng đắn, tự nhiên ứng nghiệm mà không cần ai thưởng phạt. Khi người dân của đất nước nào không hướng thiện, làm lành thì đất nước ấy tự suy vong. Điều cần ưu tư nhất là hiện nay chúng ta đang sống trong một xã hội mà cái ác biểu hiện quá nhiều, mọi người, mọi lúc, mọi nơi. Nếu mỗi người không tự thức tỉnh, bỏ ác làm lành, tu nhân tích đức thì sẽ không kịp cứu lấy mình, nói chi đến cứu dân giúp nước.

Nên người Phật tử nguyện trau dồi đạo đức cá nhân bằng việc giữ gìn năm giới (không giết hại, không trộm cướp, không tà hạnh, không dối trá, không say nghiện), chuyển hóa mười ác nghiệp, khuyến khích mọi người làm theo. Đây là cách thiết thực để thể hiện lòng yêu nước, góp phần dựng xây Tổ quốc hùng cường ■

— Thích Quảng Tánh



Trái Tim Thiền Tập

— của Sharon Sazlberd do Nguyễn Duy Nhiên dịch

Khóa tu đầu tiên của chúng tôi được tổ chức đặc biệt cho gia đình, tại trung tâm Insight Meditation Society, được dành riêng cho các bậc cha mẹ của các thiền sinh. Dem thiền tập giới thiệu đến với họ là một cách để giải trừ những lo âu của họ về cái mốt mới ưa chuộng kỳ lạ của con cái. Một thiền sinh, hiểu rõ về thái độ của cha mẹ mình khi đến học thiền nói, “Má tôi là người đàn bà mà sê than phiền rằng: Cái con chim khốn kiếp kia làm ta mất ngủ cả đêm.” Mà thật, bà ta đã nói y như vậy sau đêm đầu tiên ngủ tại trung tâm! Nhưng đến cuối tuần thì cách lắng nghe của bà đã hoàn toàn thay đổi. Bà đã tập được cách chỉ đơn giản lắng nghe thôi, buông bỏ hết những sự phê phán của mình về tiếng chim kêu trong đêm khuya.

Có nhiều cách để nghe một âm thanh. Chúng ta có thể nghe một tiếng động nào đó rồi trở nên bức mình và phản ứng, cảm thấy khó chịu. Trong trường hợp âm thanh nào đối với ta là dễ chịu, ta sẽ muốn nó tiếp tục mãi. Còn với những âm thanh không dễ chịu cũng chẳng khó chịu, có lẽ ta chỉ nghe chúng có “nửa tai” thôi. Và ta cũng có thể trực tiếp lắng nghe một âm thanh mà không phê phán, không thêm bớt – nó chỉ đơn giản là một tác động của thính giác – chừng ấy, cả một thế giới mới sẽ phơi bày trước mặt ta. Kinh nghiệm được mọi hiện tượng trong cuộc sống này bằng đường lối trực tiếp ấy chính là tinh túy của chánh niệm.

Chánh niệm là một đặc tính của ý thức, có khả năng tiếp xúc trực tiếp với những kinh nghiệm của ta, đối diện chúng thẳng mặt, không để bị bóp méo hoặc làm sai trật bởi những tham muối, thúc đẩy ta cố gắng vô

vọng, muốn làm sao để giữ cho những kinh nghiệm dễ chịu được tồn tại mãi. Thói quen sống theo tâm sân hận và sợ hãi khiến ta tránh né những kinh nghiệm đớn đau, như thế là ta có khả năng ngăn chặn chúng được vậy. Và thói quen sống theo sự si mê đã khiến ta trở nên thất niệm, xa rời giây phút hiện tại, khi những kinh nghiệm của ta không đặc biệt dễ chịu mà cũng là không khó chịu.

Nếu chúng ta đi cộng lại hết những giây phút ta không thể kinh nghiệm sự sống của mình trọn vẹn, vì sự tham muối và dính mắc khiến ta không thật sự có mặt, vì sự sân hận và ghét bỏ khiến ta xa cách, vì sự si mê khiến ta lạc lối, những giây phút ấy sẽ là một con số khổng lồ. Và những giây phút của chánh niệm, khi ta thật sự biết sống, chỉ là một con số rất nhỏ nhoi. Đó là một lối sống vô cùng giới hạn và rất là tội nghiệp.

Sống tinh thức trong giờ phút hiện tại với một sự quân bình, tĩnh lặng và hiểu biết, cho dù kinh nghiệm ta có là dễ chịu, khó chịu hoặc trung hòa, là một chuyện có thể được. Đó là nhờ sức mạnh của chánh niệm. Chánh niệm là một ý thức thâm thú và sâu sắc, không hời hợt bề ngoài. Trong kinh điển, tính chất của chánh niệm được ví dụ như khi ta thấy một nút chai bằng bần xuống nước với lại thấy một hòn đá. Ý thức hời hợt bề ngoài cũng giống như chiếc nút chai sẽ nổi lèn bềnh trên mặt nước. Ngược lại, hòn đá sẽ chìm sâu thẳng xuống đáy nước.

Một ví dụ khác cho thấy tính chất của chánh niệm là hình dung đến việc gì xảy ra khi ta đổ nước vào một cái ly. Nước không nằm yên một chỗ mà nó tràn lan đi khắp nơi, làm đầy hết những khoảng trống trong ly. Cũng vậy,

chánh niệm ôm trùm và tràn lan hết khắp nơi trên đối tượng của nó. Khi chúng ta có chánh niệm, ta bao trùm khắp kinh nghiệm của mình trong một ý thức trọn vẹn. Khi ta nghe một âm thanh, ý thức ta hòa nhập thấm thấu vào cái nghe ấy.

Khi ta có chánh niệm, khi ta có thể tiếp xúc trực tiếp với những gì đang xảy ra, thế giới này sẽ trở nên vô cùng sinh động. Thay vì nhìn sự vật qua những lăng kính của hy vọng và sợ hãi, ta có thể có mặt với sự việc như chúng là. Với chánh niệm, chúng ta nhìn bằng con mắt quán chiếu, như các nhà tu Sufis thường nói, với “con mắt không bị mê mờ vì sự mong muốn”.

Thật ra, lối nhìn ấy cũng giống như khi chúng ta mới gặp mặt một người lạ. Khi gặp một người lạ nào, ta thường có khuynh hướng đem người đó sắp vào một khuôn mẫu nào đã có sẵn trong ta. Ta không chịu nhìn và quan sát, mà tự phóng chiếu nên một ý tưởng về người đó hoàn toàn dựa trên bề ngoài của họ. Dần dần, khi sự phóng chiếu của mình giảm bớt, ta bắt đầu chú ý rõ hơn và thấy xuyên qua được những chi tiết giả tạo bên ngoài ấy. Và từ đó, ta mới có thể tiếp xúc được gần gũi với con người sự thật của họ. Cũng vậy, chánh niệm sẽ giúp chúng ta đến gần với thực tại sinh động của kinh nghiệm mình hơn.

Chánh niệm có thể có mặt ở mọi nơi. Nó không bị giới hạn trong bất cứ một trường hợp đặc biệt nào hết. Bạn có thể nói, như mẹ của một thiền sinh, “Tôi không thể nào giữ chánh niệm được vì nó ôn quá!”. Nhưng đó là một quan niệm rất sai lầm về chánh niệm. Chúng ta có thể có chánh niệm về sự yên lặng, và ta cũng có thể có chánh niệm về ngay cả những âm thanh chói tai nhất! Ta có thể có chánh niệm về bất cứ một việc gì nằm trong kinh nghiệm của mình. Chánh niệm là một đức tính của tâm thức mà nó có thể bao gồm và tàng chứa hết tất cả.

Một đặc tính của chánh niệm là nó không hề bị đối tượng của nó ảnh hưởng. Có nghĩa là ta có thể có chánh niệm về niềm vui trong giây phút này, nỗi buồn trong giây phút kế,

và rồi tiếp đến là chán chường chẳng hạn, tự tính của chánh niệm vẫn không hề thay đổi. Cho dù đối tượng của nó là bất cứ một việc gì, tự tính của chánh niệm bao giờ cũng rộng lớn, cởi mở và tự do.

Sự tu tập chánh niệm cũng giống như ta đang đi trên một hành trình hoặc là đang khám phá một bí mật lớn vậy. Trong cuộc sống hằng ngày sẽ có biết bao nhiêu lần ta bị rơi vào thất niệm, phản ứng theo thói quen hoặc tách rời với giây phút hiện tại. Nhưng một khi ý thức được điều ấy, ta chỉ cần bắt đầu lại là đủ. Thật ra, ngay khi ta vừa ý thức được mình đánh mất chánh niệm, là ta đã tìm lại được nó rồi, vì sự nhận điều ấy tự chính nó là một chức năng của chánh niệm.

Mỗi khi chúng ta tiếp tục lại là mỗi lần năng lực của chánh niệm sẽ hiển bày. Sự thực tập kết quả trãi ngay trong mỗi giây phút hiện tại, cũng như trong những giây phút tương lai. Chánh niệm không phải là một cái gì mơ hồ, viễn vông hoặc xa vời; nó sống dậy trong mỗi giây phút ta lại bắt đầu, và bắt đầu lại. Và đó chính là trái tim của thiền tập ■



ĐỨC TIN — NƠI ĐẶT CON TIM MÌNH

Dức tin trong tiếng Pali là saddha. Đôi khi nó được dịch ra như là “niềm tin” hoặc “sự phó thác”, nhưng nghĩa chính của saddha là “đặt con tim mình vào”. Khi chúng ta hiến dâng con tim mình cho một sự tu tập tâm linh, đó là dấu hiệu của đức tin, của sự tín nhiệm vào con đường mình đang theo. Đức tin mở rộng cho ta thấy những gì vượt ra ngoài những quan tâm nhỏ nhen, giới hạn và vị kỷ của mình. Trong tâm lý học Phật giáo, đức tin được xem như là cánh cổng dẫn đến sự tốt lành, vì chúng khơi dậy ngọn lửa ấy trên con đường tu tập. Đức tin sẽ giúp ta tiến đến tâm từ bi và giải thoát.

Dù vậy ý niệm về đức tin cũng có thể sẽ gây khó khăn cho một vài người. Ta có thể liên tưởng đến đức tin như là những lòng tin mù quáng, hết dạ trung thành vào một chủ nghĩa hay tín điều nào đó. Và rồi ta sợ bị phê phán, từ mình hoặc người chung quanh, về mức độ trung thành của chính mình. Nhưng trong Đạo Phật, khi ta dùng chữ đức tin, nó có một nghĩa hoàn toàn khác hẳn. Và sự khác biệt ấy rất là trọng yếu.

Khi chúng ta “đặt con tim mình vào” một điều gì, nó hoàn toàn không hề có ý nghĩa là ta phải bám chặt, ôm cùng lấy nó, đến nỗi ta không còn biết cởi mở để tiếp nhận một tư tưởng mới lạ nào nữa. Và nó cũng không có ý nghĩa là ta sử dụng đức tin như một phương tiện để cảm thấy tự kiêu và cách biệt đối với kẻ khác. Chúng ta không cần phải đi chinh phục kẻ khác cho đức tin của mình. Chúng ta cũng không cần phải tuyên dương rằng con thuyền của mình mới là một con thuyền chân chánh. Trong đạo Phật, khi chúng ta nói đến saddha, chúng ta muốn nói về niềm tin vững chắc vào khả năng giải thoát, giác ngộ của chính mình. Đức tin không nên được coi như là một cái gì kiên cố, bất động mà ta hoặc có hoặc không có. Chúng ta có thể kinh nghiệm được đức tin trên nhiều mức độ khác nhau. Trong quyển Mi Tiên Vấn Đáp, một vị sư tên Nagasena có dùng một ngữ ngôn để làm rõ thêm ý này. Một nhóm người, tụ tập bên một bờ suối bị nước lũ lụt dâng cao, muốn di sang bờ bên kia nhưng lo sợ. Họ không biết phải làm gì. Cho đến khi có một người trí tuệ đi ngang qua, anh ta xác định tình thế, lấy trón chạy và nhảy sang bờ bên kia. Thấy gương của anh, những người khác bảo nhau, “À, việc ấy có thể thực hiện được.” Và họ cũng cùng nhau nhảy sang bờ bên kia.

Trong câu chuyện ấy, bờ bên này tượng trưng cho tình trạng si mê thông thường của ta, và bờ bên kia là biểu tượng cho một tâm tinh thức. Phấn khởi trước gương của người khác, ta tự nghĩ, “Phải, mình cũng có thể làm được.” Đó là một mức độ của đức tin. Nhưng sau khi chính mình đã nhảy qua được và nói “Phải, mình cũng có thể làm được”, vì đã tự thân

chứng nghiệm được nó nên ta đã bước lên một mức độ khác của đức tin.

Giai đoạn đầu tiên trong ví dụ trên còn được gọi là “đức tin sáng”. Đây là một đức tin phát khởi lúc con tim ta mở rộng khi chứng kiến một sự kiện hoặc một người nào làm ta phấn chí. Có thể ta cảm thấy hứng khởi trước tuệ giác hoặc tình thương của một người nào. Người đó có thể là một người ta biết, hoặc một nhân vật lịch sử, như đức Phật chẳng hạn, từ đó ta cảm nhận được một sự lựa chọn, một lối sống an lạc mới.

Mặc dù đức tin sáng là một cảm giác rất kỳ diệu và là một bước đầu quan trọng, nhưng nói không đúng tin cậy. Chúng ta có thể gặp một vị thầy hôm nay, và rồi ngày mai gặp một vị thầy khác, và đều cảm thấy hứng khởi mạnh mẽ bởi cả hai, nhưng theo những phương hướng khác nhau. Nếu chúng ta cứ mải mê tìm kiếm những gì bên ngoài chính mình để duy trì niềm tin, ta sẽ rất dễ bị lôi cuốn bởi bất cứ một việc gì ảnh hưởng ta kế tiếp trong cuộc sống.

Một mức độ sâu sắc hơn của đức tin được gọi là “đức tin kiểm chứng”, có nghĩa là nó được dựa trên những gì mình đã kinh nghiệm và đã kiểm chứng được. Đây là một đức tin chín chắn, có gốc rễ nơi sự thật, đặt trọng tâm nơi sự hiểu biết về tự tính của thân và tâm qua ánh sáng chánh niệm. Niềm tin và sự phấn khởi của ta không tùy thuộc vào bên ngoài, mà nó phát xuất từ trong ta, nội tại, và nó thúc đẩy ta quán chiếu sâu sắc hơn vào tuệ giác của chính mình.

Khi chúng ta từ một sự cảm kích, hiểu biết trí năng về con đường tu tập, sang một niềm tin sâu sắc xác nhận rằng. “Vâng, giác ngộ là chuyện có thể được, và tôi cũng có thể làm được việc ấy” đó là một chuyển hướng rất lớn. Một nỗi an vui to tát sẽ đi kèm theo với niềm tin đó. Khi chúng ta đem con tim mình đặt vào sự tu tập, giáo lý đức Phật sẽ bùng sống dậy. Điểm chuyển hướng ấy, sẽ chuyển hóa cái ý tưởng mù mờ về hành trình tâm linh của ta thành một con đường thực tập cụ thể, và đó chính là đức tin ■



Chùa Xưa

"... mỗi người
sẽ giữ cho mình, trong ký ức, một mái chùa xưa.
Một mái chùa có thể không còn như nguyên mẫu.
Họ sẽ trùng tu khi cần và theo cách họ muốn."

Chùa xưa của tôi nằm trên một ngọn đồi không xa nơi thị tứ. Nơi phố xá và khu cư trú được sắp xếp ngoạn mục trên vùng đồi núi chập chùng, mỗi kiến trúc ra đời có thể nói không ngoa là được bàn tay đỡ đầu của nghệ thuật với sự ưng ý của thiên nhiên vây quanh thể hiện bằng phần thường tăng bội vẻ đẹp tự nhiên của tòa kiến trúc.

Chùa được mang tên một ngọn núi thiêng, noi Phật giảng kinh nhưng cũng có thể do ý muốn của những người muốn gầy dựng lại đạo mạch nơi vùng cao khi ban bố cho mỗi nơi được chọn ý muốn của sứ mạng khơi dậy ý thức và nhận thức. Không thể xem là tham vọng khi những người khai cơ bầy tỏ hay thể hiện phương thức về một hướng đi. Dẫu chưa bước xa hơn nhưng chừng ấy cũng cần thiết cho bất kỳ một nỗ lực tiến tới nào.

Chùa không có đường hành hương thâm nghiêm dẫn lối. Ở đây, chỉ mấy bước là đến chùa, dù còn cần bước thêm mấy chục bậc thềm kết bằng thứ đá chẻ quen thuộc của cao nguyên. Được chọn nằm trên ngọn một quả đồi không cao, ngôi chùa trước hết đã chọn cách "khế cõi" là hướng thẳng xuống con đường trước mặt, như muốn dành cho người vân cảnh con đường ngắn nhất đến với cửa từ bi. Nói đúng ra chùa còn có con đường nhỏ chạy vòng theo lưng đồi để giảm bớt bước chân của người đi bộ nhưng cuộc hành trình như thế có làm mất đi phần nào niềm tin mộ của khách hành hương. Thuở nhỏ, tôi chẳng bao giờ chọn con đường tắt này cũng như muốn đếm cho đủ số bậc thềm đã qua dù có lần giữa tiếng thở dốc. Kể từ khi chiếc cổng cũng bằng đá

chẻ (không phải thứ tam quan quen thuộc) được dựng lên giữa sự trầm trồ về vóc dáng và kiều thức, điểm khởi hành vào chùa được đánh dấu trang trọng hơn, người đến cũng tưởng được đón tiếp bằng thứ nghi lễ riêng của cửa thiền. Cửa không dường như bị lấy đi ý nghĩa, nhưng bù lại là người đến chùa có nhiều thì giờ làm quen với việc tiếp xúc với nhận thức căn bản của nhà phật. Ý nghĩa thanh tịnh như tấm vải thô cần đến sự tinh tế sâu sa mới có thể nhận ra bản chất đích thực của sự vật.

Chùa xưa được con người hằng tâm hằng sán đáng kính của thành phố dựng nên vào cuối thập niên 30 thế kỷ trước, khi mà thành phố chưa giành được nét mới mẻ của một phố thị tân thời, vì thế mà ngôi chùa còn cơ hội giữ được không gian thiên nhiên chưa bị thách đố. Đồi non, một bên là rặng thông già có mặt từ thuở đất hoang, phần lớn còn lại là đồi trà xanh ngắn ngắt. Thứ trà không cần tranh giành sự có mặt trên thị trường nhưng ngan ngát hương vị của mùi thiền nơi thửa đất sinh sôi. Sớm trưa người tu hành với chiếc nón rộng vành (chắc là nón tu-lờ) với chiếc gùi (giỏ) sau lưng, làm công việc chấp tác một cách mãn cán thực tâm như việc thực tập hằng ngày ý nghĩa của từng trang kinh, từng lời dạy được truyền thừa một cách sáng suốt.

Ở cái tuổi thiếu niên, tôi đã băn khoăn về cái hương thanh đạm của nhà chùa trải dài từ chánh điện, qua phòng kinh sách đến nhà trai dù thấy rõ rệt hơn cả nơi trai phòng với dây bàn ghế gỗ đã lén nước. Cái hương thanh đạm ấy dường như không dễ bắt gặp ở bất cứ cửa thiền nào và dường như là thứ hương tinh lọc từ sản phẩm

riêng biệt của sơn môn trong đó có không khí tĩnh lặng, không gian thoát ly, thái độ trầm mặc, phong cách hàm chứa sự tiết chế tự nhiên của bản ngã.

Hương thanh đậm là thứ hương thiêng không cần qua chưng cất và tồn tại do việc không cần chế tạo mà thành.

Chùa xưa vắng vẻ nhưng không cô liêu vì có tiếng chuông làm môi giới với bốn phương. Từ đồi cao, chùa gửi âm thanh đến từng chốn, từng người. Tôi tưởng tượng, mỗi chiều và mỗi sớm, âm thanh len qua sương, lướt trên từng thửa vườn rau, báo hiệu một thời điểm cần ghi nhớ với từng người. Âm thanh ấy quen thuộc, gần gũi đến mức tưởng như tiếng gọi của thiên nhiên, tiếng lộng của gió ngàn vi vu qua khuôn cửa khép kín.

Những âm thanh ấy đi qua nhưng không đi mất, nó lảng đọng tự lúc nào như trầm tích của thời gian, kết tinh trong ký ức và đợi chờ tái sinh trong tiếng vọng tự tâm hồn. Sớm chiều âm thanh được chuông gửi đi mà không đợi nhận hồi âm. Bởi vì hồi âm chẳng muộn màng khi người nhận cảm nhận được thanh âm ấy hơn bao giờ hết.

Âm thanh được chuyền đi sớm chiều còn kèm theo một mùi hương. Hương ngọc lan được đi xa hơn khi theo tiếng chuông dù cùng có mặt trên đồi cao và cây vươn cao lên với mây ngàn. Nơi đây, ngọc lan không là thứ hương đêm mà là tín hiệu báo trước sự có mặt của tiếng chuông trước khi cùng chắp cánh. Hương ngọc lan thanh khiết như sắc hoa thường chỉ một mình lặng lẽ nơi sân chùa. Ở đây, ưu thế của một mùi hương lại được ẩn giấu trong cái vẻ thanh tú, dịu dàng.

Ở bên này chùa xưa là ngôi tháp nhỏ có dáng dấp một búp sen, một bông hoa chưa nở. Ý nghĩa khiêm tốn nào đó có thể được gợi ra khi hàm chứa hình ảnh bước đi của khai mở nhận thức. Hương sen sẽ lan tỏa

nơi đây cùng với tiếng chuông chiều sớm. Hắn thế nên chuông chùa được đặt bên trái tiền đường để chiếc tháp búp sen mang riêng ý nghĩa vươn tới nhận thức trọn vẹn.

Dạo ấy, chùa xưa dường như còn ngập ngừng trong nắng mới. Cái nhìn về cuộc đời như thế còn chứa đựng ít nhiều hoài nghi. Mùi thanh đậm tưởng như vẫn băng bạc khắp chốn, kể cả khóm cây, ngọn cỏ nơi sân. Ngay cả cơ hội hiếm có nhân một bậc viễn tăng ghé thăm chỉ thêm được vào quang cảnh thường nhật một chiếc băng vải màu vàng chào đón ghi tên người khách trước mặt chùa. Sau khi dứt cơn mưa rào ngày hè muộn, thầy Mân Giác đưa khách rón rén qua mảnh sân lầy lội vào nơi họp mặt của tổ chức thiếu niên nhỏ hẹp vừa đủ chỗ cho ngần ấy con người. Người cao tăng thuở ấy dáng dấp còn không khác một tăng sinh, dấu bàn tay phải vào ngực áo theo thói quen nhưng nghiêm chỉnh và thuần thực phiên dịch lời phát biểu được vị khách tăng tự tay viết từng câu lên tấm bảng đen. Nhiều năm về sau tôi mới biết các vị dùng cách bút đậm như những người xưa từng làm khi đi sứ phương bắc.

Nhà chùa không che giấu vẻ đậm đặc đến thanh bần ở mức thản nhiên khi tiếp khách phương xa mà chắc hẳn chính điều này góp phần tạo nên một phong cách, hơn nữa, một giá trị đích thực.

Nhưng, bản chất thanh tịnh đã khiến hình ảnh ngôi chùa xưa biến thành một thứ âm bản đối với không ít người còn cất giữ. Chính thời gian sẽ làm công việc phục hồi những góc tối hay lu mờ, cũng như cùng lúc xóa nhòa hắn trong một số trường hợp khác. Không ít trường hợp, mỗi người sẽ giữ cho mình, trong ký ức, một mái chùa xưa. Một mái chùa có thể không còn như nguyên mẫu. Họ sẽ tự trùng tu khi cần và theo cách họ muốn. Ngôi chùa đó mãi tồn tại vững bền không ngai luật vô thường của vạn hưu ■

— Trần Mạnh Toàn

Bàn Tay Xuân Võ

Nắng reo một thoáng tuyệt vời,
Con trâu xuân của đất trời công phu;
Lúa cờ phất phói hè thu,
Hương thơm vượt cõi sương mù lá lay;

Quê hương còn đó ai hay,
Sáo chiều mục tử tỉnh say giụt mình;
Mây ngàn gió hát lời kinh,
Chim muông hót gọi bình minh nắng về;

Gió xuân lay động tình quê,
Ai người cuộc lữ trăm bề nhớ thương;
Dầu cho đời có vô thường,
Hồn xuân vẫn dỗi trên đường thiên di;

Đá cười rêu nhả hồn thi,
Nước đùa với lửa có chi ngại lòng;
Gió còn đùa đỉnh cô phong,
Mùa xuân còn mãi trong lòng thế gian.

Mùa xuân không ngự thiên đàng,
Mắc chi bao kẻ mộng vàng lá lay;
Tình cha nghĩa mẹ ai hay,
Tình xuân lấm kẽ ngất ngây khói hồng.

Trăm năm đi có về không,
Cao xanh cười ngắm tía hồng vào ra;
Đàn trâu đi giữa hoàng hoa,
Mấy con nhớ cỏ tìm ra ruộng đồng;

Sông còn nắng đục mưa trong,
Non cao lối hẹn biển trông ai về;
Trăng ngà bóng thả Tào khê,
Bàn tay xuân vỗ, đá nghe gục đầu!

Đời như còn một phép màu,
Tâm xuân thường trú trên đầu thế gian;
Bàn tay xuân vỗ phím đàn,
Thức trăm con dậy giữa hoàng huy xưa!

Tuệ Nguyên-Thích Thái Hòa
Xuân Tân Sửu – 2021

Sắc Không

Sinh tử cách mấy giây
Khoẻ rồi bệnh cả ngày
Buồn rồi vui một chốc
Ngẫm nghĩ đời cũng hay

Hôm qua mới gặp người
Chiều nay lại chia tay
Sáng nay cười rạng rõ
Chào em buồn tối nay

Tâm như cánh đồng hoang
Cỏ dại mọc tràn lan
Tình bao la lồng lộng
Như gió chiều miên man

Cho tôi ngồi thật yên
Em tôi ngủ thật hiền
Mẹ tôi cười thật đẹp
Quên hết nỗi niềm riêng

Tâm Hảo

Xuân Tân Sửu – 2021

Oanh Vũ Y

Một ngày đầu hè, khi đồng lúa vàng bắt đầu thoảng mùi thơm của những bông hoa chín đầu mùa. Thì lúc đó trên bầu trời xanh, những đoàn chim Oanh cũng bay về kiếm ăn và xây tổ ấm.

Chuyện kể rằng. Ngày xưa ngày xưa, có con chim Oanh Vũ trong đoàn Oanh Vũ cồ.

Ôi thời gian! Kể từ lúc, mở mắt, chân cứng. Với đôi cánh chập chững vỗ bay, với sắc phục Oanh Vũ mang màu sắc xám xanh.

Vèo một cái, đã bay qua hơn nữa bầu trời. Bay bay, bay bay, cất lên tiếng hót thánh thót vui mừng” Em là Oanh Vũ loài chim ngoan xinh”. Bay lên bay cao, ríu rít, líu lo hát ca rền trời. Mới ngày nào ruộng nẻ chán chim, mà bây giờ lúa đã chín đầy đồng, mùa gặt quê em sắp đến.

Ha ha, ha ha, cánh lại cánh, đồng lại đồng; ha ha, ha ha, núi cao vững vàng, suối chảy mây trôi, đồng xanh biển mặn, vạn dặm ngàn khơi... Cứ như thế, Oanh Vũ này nối Oanh Vũ khác, thành từng đoàn từng đoàn. Bay lên, bay cao, bay xa, ngân vang lời ca” Đoàn em là những mầm măng...; Nhờ bao hàng trúc che chở, đoàn em được sống êm đềm... Măng lớn lên trở nên trúc bần.”

Rồi ngày lại ngày, tháng lại tháng, mùa lại mùa. Chim Oanh cứ bay, bay bay, bay bay, bay giữa nhân gian, ngâm vang bài ca “Sen trắng”. Và pháp nhỉ như thị (pháp vốn như vậy). Chim Oanh đã bay với đôi cánh vững vàng. Oanh Vũ đã bay, bay mãi bay mãi. “Bay lên non cao, bay về biển rộng.” Nhập vào đại nguyện.

Nguyễn: Trầm hương đốt xông ngát mười phương,

Nguyễn nguyễn kính đức nghiêm từ vô lường,

Cầu cầu xin chứng tâm thành chúng con,

Vần vần khói kết mây lành cúng đường,

Đạo nhiệm màu đã lan truyền nơi cùng nơi,

Nhờ chân lý chúng sanh đều thoát luân hồi,

Đồng quy kính quỳ dưới dài sen,

Dâng hoa thơm tinh khiết màu thắm tươi cành,

*Dài quang minh xem huy hoàn trang nghiêm,
 Ôn mươi phương Điều ngự hào quang an lành,
 Nhìn đạo uyển chuyển soi khắp cùng quần sanh,
 Phật đạo đồng cùng nhau tu tinh tấn mau viên thành.
 Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
 Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
 Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật."
 "Ô!!! Qua rồi, qua rồi, vượt qua rồi."
 "Tâm Kinh Bát Nhã...Chân thật bất hư."
 "Yết đế, yết đế, Ba la yết đế ,
 Ba la tăng yết đế, Bồ đề, ta bà ha."*

— Thích Nữ Tịnh Minh



KHÓA

XUẤT GIA GIEO DUYÊN

LẦN ĐẦU — 2021



Hạt là một đại nhân duyên cho Huynh Trưởng GDPT và Phật Tử Đạo Tràng Chùa Phổ Từ được Thượng Toạ Thích Từ Lực hứa khả và tổ chức Khoá Xuất Gia Gieo Duyên đầu tiên tại bốn tự dù đang trong mùa Covid-19. Khoá tu này đã được khai giảng vào ngày 17 và bế mạc ngày 24 tháng 1 năm 2021 đúng vào mùa Lễ Thành Đạo của Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni, mười giới tử trong chúng Tịnh Hạnh đã hội đủ duyên lành và được trở thành những người con trong đạo pháp dù là trong thời gian ngắn.

Suốt khóa tu 7 ngày, các giới tử đã được tập sống đời phạm hạnh của một tu sĩ: sáng thức dậy sớm 5:40 am để công phu khuya, hành thiền, học kinh xuất gia, luật nghi căn bản ngoài ra còn được trì bình khất thực và cúng quá đường. Tối đến ngồi thiền, kinh hành. Ôi, những ngày tu quá ngắn ngủi nhưng đầy hỷ lạc.

Ngày 17 tháng 1. 2021

(mùng 5 tháng 12 năm Canh Tý)

Hôm ấy, Huynh Trưởng Diệu Minh đại diện chúng Tịnh Hạnh đã đọc lời tác bạch trong đại hùng bảo điện của Chùa Phổ Từ thành phố Hayward, Tiểu bang California.

“Thật là một Phước duyên lớn cho các ACE chúng con trong Chúng Tịnh Hạnh, nhờ gặp được minh sư, nhờ gần gũi ngôi Tam Bảo, nhờ sự chỉ dạy của chư tôn đức Tăng Ni, chúng con hiểu được cuộc đời là vô thường biến dịch đầy khổ não chỉ có đạo giải thoát đưa con người đến an lạc thường hằng.

Đời sống con người như một dòng sông tuôn chảy mênh mông, chúng con như những con thuyền lênh đênh giữa biển mù khơi không biết hướng về và cứ lăn trôi trong triền sóng vô minh của sinh tử.

Lời Phật dạy như ngọn hải đăng định hướng cho con thuyền. Chấn pháp lôi, kích pháp cỗ, chuyển bánh xe Pháp, làm áng mây lành che mát mười phương. Soi sáng con người biết đâu nẻo chánh, đường tà, tỏ rõ bờ mê, bến giác.

Chúng con cũng được hiểu rằng: Xuất gia là lìa khỏi gia đình thế tục để sống đời an lạc giải thoát của người tu sĩ. Gieo duyên là gieo những hạt giống thiện, trồng những duyên lành xuất gia, làm quen, tập sự, trải nghiệm đời sống tu sĩ để được kết duyên lành với chí nguyện xuất trần.



Hôm nay đầy đủ thiện duyên, gia duyên
sắp hoàn thành, lễ nghi chuẩn bị nghiêm
trang, chúng con xin thành kính cung thỉnh
chư tôn Đức tăng ni dù lòng thương xót, y
như pháp, đăng đàn làm lễ thế pháp xuất
gia gieo duyên cho chúng con.

Thượng Tọa Trụ Trì đã niệm hương bạch
Phật, tụng kinh Sám hối và làm lễさい tịnh thế
pháp cho các giới tử dưới sự chứng minh của
nhị vị Giáo Thọ và Chư Tôn Đức Tăng Ni.
Cũng trong ngày đó một số Phật tử cũng xin
xuống tóc gieo duyên và thọ Bát Quan Trai
Giới.

Các giới tử đã được:

Cạo bỏ râu tóc,
Xin nguyện chúng sinh,
Xa lìa phiền não,
Rốt ráo thành Phật.

Các giới tử được dạy Cạo tóc là cạo bỏ
phiền não, rũ bỏ những thói quen tham sân
si, được cạo sạch thì tâm được thanh tịnh.

Tập làm Tu sĩ các giới tử biết cạo bỏ râu
tóc để kèm hâm những cảm dỗ và cạm bẫy

trong đời thường. Giới tử thực tập chánh niệm
để có niềm an lạc tịch tĩnh.

Buổi chiều được sự chứng minh của Chư
Tôn Đức Tăng Ni, các giới tử quy tụ vào
Chánh Điện để thọ nhận PhápY và bình bát.
Các giới tử kính cẩn đón nhận với tất cả lòng
thành của người con Phật nay được về bên
Phật, được quỳ bên cạnh các Trưởng Tử của
Như Lai.

Hạnh phúc tràn đầy:

Dẹp thay áo giải thoát
Áo ruộng phước nhiệm mầu
Con cùi đầu tiếp nhận
Nguyên đời đời mang theo.

Một phước duyên thù thắng cho mười giới
tử trong khóa Xuất Gia Gieo duyên lần đầu tại
bổn tự mà cũng là lần đầu trong đời của các
anh chị. Cái hạnh phúc và niềm hỷ lạc đó
được vun bồi bởi sự giáo dưỡng của mười Tăng
thân trong Bổn Tự cùng ba vị giáo thọ đầy đạo
hạnh: Thầy Pháp Cẩn, Sư Cô Tịnh Minh và
Sư Cô Phổ Châu cùng với sự ủng hộ những
phần ẩm thực hằng ngày trong khóa tu bởi



những Phật Tử đầy đạo tâm của Chùa Phổ Từ và Huynh Trưởng cùng phụ huynh GĐPT Chánh Hoà.

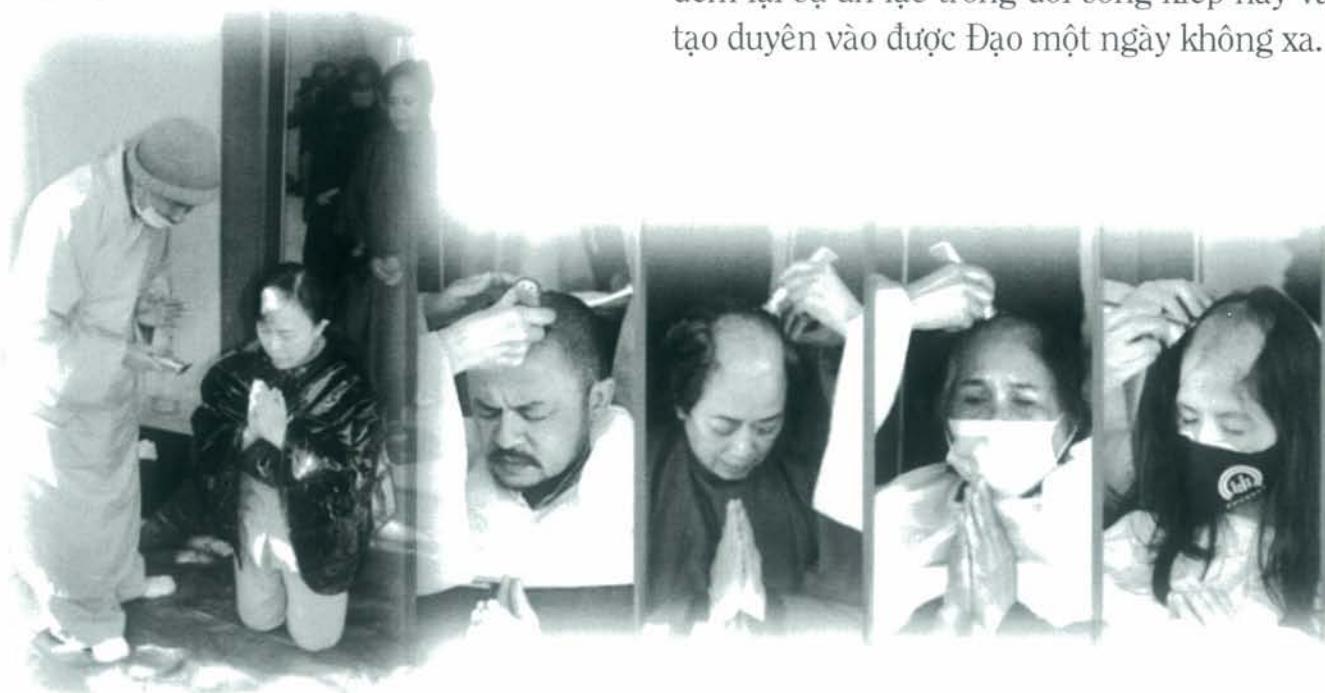
Các giới tử được đón nhận những lời vàng ngọc của Thượng Toạ Tứ Lực, một vị Thầy khả kính với đầy lòng Từ Bi. Những bài Pháp vi diệu của các vị Giáo thọ được tuối tấm vào mảnh đất tâm của các giới tử mà lâu nay đã khô cằn bởi sương gió cuộc đời. Từng lời pháp thoại nhắc nhở, hướng dẫn từ bước đi tập tành trong cửa thiền môn.

Thập vị giới tử lắng lòng thanh tịnh để nghe thật kỹ mười giới của Sa di và xin nguyện lấy giới luật làm tấm gương để soi chiếu nội tâm, để ý thức rõ mỗi giới nhận lãnh là một niềm hạnh phúc cho chính bản thân.

Khóa Tu Xuất Gia gieo duyên đã được Thượng Toạ chọn đúng vào dịp kỷ niệm ngày Thành Đạo của Đức Phật Thích ca, trong giờ thiền trà Quý Tăng Ni cùng các giới tử đã thắp những ngọn nến để tỏ lòng nhớ ơn Đức Bổn

Sư. Cuộc đời của Đức Phật là một minh chứng hùng hồn của sự tinh tấn mà những người con Phật theo gương Ngài. Con đường tu tập và đạt được sự giác ngộ giải thoát là giấc mơ bất tận của đệ tử Phật. Con đường quả thật nhiều thử thách mà mỗi giới tử đều phát nguyện theo đuổi con đường Đức Từ Phụ đã chứng ngộ và chỉ vẽ cho ta. Nguyện cho tất cả đều tinh tấn tiếp tục theo đuổi cái sơ tâm ban đầu “vào được nhà Như Lai”.

Thì giờ trôi qua như tên bay mà mạng sống lại ngắn dần cho nên cần phải chuyên cần tinh tấn tu học dù chỉ là một thời gian ngắn. “Hãy bớt việc đời, thêm việc Đạo” đó là lời thiết tha nhắc nhở của Thầy viện chủ. Được nhắc và không thể để đời mình trôi qua oan uổng nên cho dù một số giới tử tuổi đời đã cao nhưng vẫn muốn tạo mọi duyên lành để được thân cận và nương nhờ vào các bậc tôn đức, các vị Thiện Tri thức nhằm giảm bớt những tập khí hơn thua ngoài đời cũng như giảm tối đa những tánh khí kiêu căng nhằm đem lại sự an lạc trong đời sống kiếp này và tạo duyên vào được Đạo một ngày không xa.



Những ngày được sống với các Tăng thân, các giới tử đã được học và giữ gìn oai nghi tế hạnh như ăn nói nhỏ nhẹ, đi đứng nghiêm chỉnh, giầy dép ngay thẳng – chánh niệm trong từng giây từng phút. Thật là một hạnh phúc mà các giới tử đã chưa từng có trong đời sống hằng ngày trong suốt bao năm qua.

Các giới tử cũng được nhắc nhở “Nuôi hoài bão và giữ gìn sơ tâm”. Lập hạnh nguyện, tôn kính Tam Bảo và trân quý thời gian cũng như hết lòng mong mỏi sự tiến bộ hằng ngày trên con đường tu học Đạo Giải Thoát. Các vị Giáo Thoại đã khuyến tấn và mong mỏi các giới tử phát tâm dũng mãnh hơn, ôm hoài bão được trở thành một vị tu sĩ cho thật chắc cho thật vững để có thể tiến đến gần hơn nữa trong từng ngày một.

*Thế gian hư huyền
Trần lao áp bức
Quán chiếu các pháp
Vuốt lên cho được.*

Như lời Phật đã nói: Ta là Phật đã thành, các con là Phật sẽ thành.

Trong khóa tu các giới tử được nghe giảng và hiểu đúng nghĩa của Xuất Gia. Bảy ngày tu học là thoát khỏi căn nhà thế tục, thoát khỏi những ràng buộc của thế gian, ra khỏi căn nhà phiền não. Quý Tăng Ni luôn nhắc nhở các giới tử nương vào nếp sống Thiền môn, nương vào Tăng thân và hơn hết nương vào giới luật của Phật dạy mà hành đạo. Thực tập chánh niệm mỗi ngày, mỗi giờ mỗi hành động và cử chỉ.

“Vào nhà Như Lai” đó là tấm lòng từ bi, lòng quảng đại.

“Mặc áo Như Lai” là sự Nhu hòa nhẫn nhục.

“Ngồi tòa Như Lai” là tập theo gương Phật, sống đời trong sạch, tấm lòng vị tha, bao la hạnh phúc.

Chúng Tịnh Hạnh chúng con xin nguyện:

*“Một lòng kính lạy Phật đà,
Ngàn đời con nguyện ở nhà Như Lai,
Con nguyện mặc áo Như Lai,
Con ngồi pháp tọa Như Lai muôn đời”.*

Ngày cuối khoá, Huynh Trưởng Đức Tâm đã đại diện các giới tử dâng lời tri ơn đến mười Phương Tam Bảo, đến Thượng toạ Trụ Trì và Chư Tôn Đức Tăng Ni đã tổ chức khóa tu cho chúng con. Các giới tử trong Chúng Tịnh Hạnh đã khóc trước giờ chia tay, phải chăng đó là những giọt nước mắt hạnh phúc.

Dù là chỉ được sống như một tu sĩ trong một thời gian rất ngắn nhưng chắc chắn các giới tử đã nếm được sự nhẹ nhàng và thoái mái của người con Phật trong Thiền Môn.



*Đệ tử nương nhờ Tam Bảo
Trên con đường học đạo
Biết Tam Bảo của tự tâm
Nguyện xin chuyên cần
Làm sáng lòng ba viên ngọc quý.*

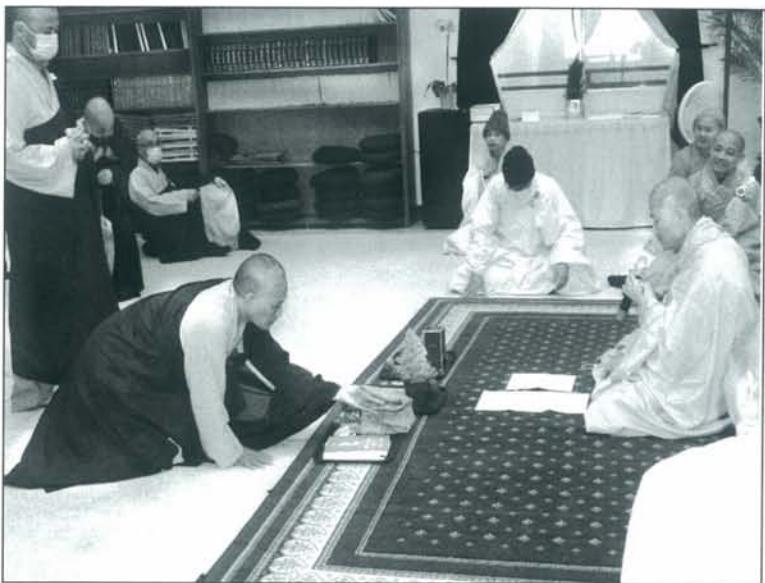
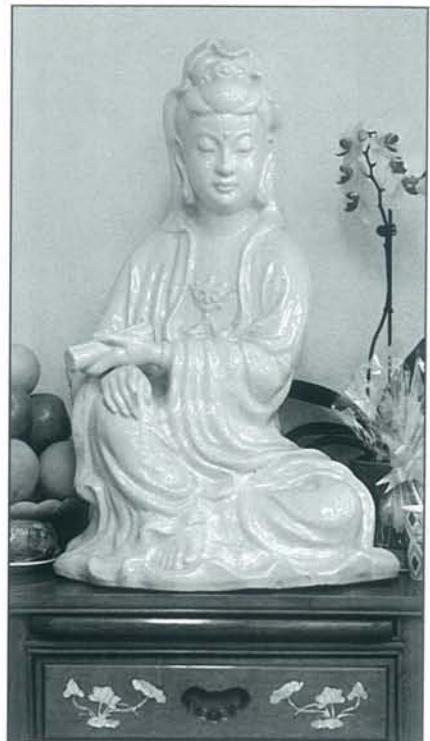
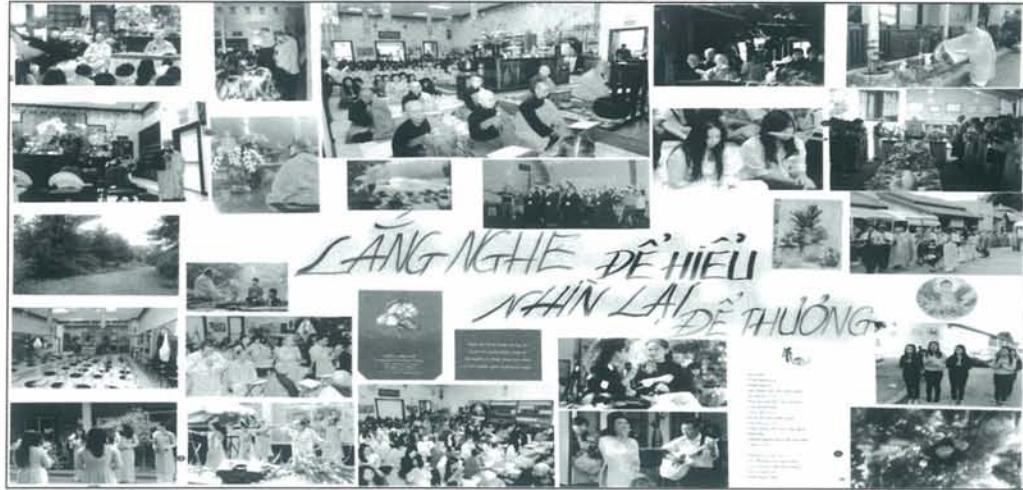
*Chùa Phổ Từ Hayward, Mùa Thành Đạo
PL 2564 – DL 2021*

— Diệu Minh

HÌNH ẢNH

ĐẠO TRÀNG

Sinh Hoạt *tại* PHÔ-TƯ









CHÙA PHỐ - TỪ

Compassion Meditation Center

17327 Meekland Avenue, Hayward, CA 94541-1308

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

THÔNG BÁO SINH HOẠT TU HỌC

tại ĐÀO TRÀNG PHỐ-TỪ

Hayward ngày 15 tháng 4 năm 2021

Thưa Quý vị,

Đến nay, tất cả Tăng Ni ở chùa đã được chích ngừa. Sinh hoạt được County cho phép mở rộng thêm, với sự cẩn thận để bảo vệ sức khoẻ cho nhau. Chúng tôi xin chia sẻ với quý vị xa gần vài điều tâm tình dưới đây:

① Rút tóm kinh nghiệm sau một năm khó khăn của dịch bệnh covid-19, chúng tôi nhận thấy giải pháp tốt nhất cho người Phật tử vẫn là con đường tu tập để nuôi dưỡng đời sống tâm linh cho mình và đem lại lợi lạc cho người. Nhờ giữ được thời khoá đều đặn, sinh hoạt yên ổn trong chốn thiền môn mà Tăng Ni giữ vững tinh thần, từ đó, Phật tử và Huynh trưởng GĐPT cũng có cơ hội tu tập bên nhau trong tinh thần “tứ chúng đồng tu” với một khoá Xuất Gia Gieo Duyên đầu tiên ở Phố Từ. Hình ảnh những người cư sĩ phát tâm tập sống hạnh Xuất gia để lại những kỷ niệm thân thương và sâu đậm trong lòng mọi người.

Hơn ai hết, chúng tôi ý thức sự lợi lạc khi cùng chung sống trong hạnh Lục hòa, nhất là trong hoàn cảnh khó khăn của xã hội. Hai khoá tu học, mỗi khoá kéo dài 3 tháng, được áp dụng ở chùa. Với chương trình dưới đây, mọi người đã có nhiều ấn tượng tốt và gần gũi hơn với nếp sống thiền môn:

CHƯƠNG TRÌNH TU HỌC 3 THÁNG CỦA CHÚNG XUẤT GIA Ở CHÙA PHỐ-TỪ

(từ Thứ Hai, 14-9-2020 đến Thứ Hai, 14-12-2020)

và

(từ Thứ Sáu, 1-1-2021 đến Thứ Năm, 1-4-2021)

— Thứ Hai đến Thứ Sáu —

Quán chiếu về tình trạng xã hội đang còn khó khăn, mọi người tiếp tục nỗ lực để thanh lọc Tâm, đối trị Phiền não, chuyển hóa Khổ đau; đồng thời cầu nguyện cho Dịch Bệnh Covid-19 sớm tiêu trừ, đời sống được an vui.

THỜI KHOÁ HÀNG NGÀY:

5 giờ 40 sáng	— Ngồi thiền
6 giờ	— Công phu sáng – Tụng kinh Lăng nghiêm.
8 giờ	— Ăn sáng trong im lặng (20 phút)
9 giờ – 10 giờ	— Tưới cây, Quét sân, hay Chuẩn bị cơm trưa
10 giờ – 11 giờ	— Ngồi thiền – Niệm Phật (<i>cá nhân</i>)
11 giờ 30 trưa	— Cơm trưa trong im lặng (20 phút)
	— Nghỉ ngơi
2 giờ – 4 giờ	— Sinh hoạt cá nhân như lễ bái, đọc sách, hay thể dục...
5 giờ	— Cơm chiều
7 giờ	— Công phu tối – Tụng Thuỷ sám, Địa tạng, hay Pháp hoa...
10 giờ tối	— Đi ngủ

Tất cả mọi người giữ yên tĩnh (im lặng hùng tráng – noble silence) cho đến sau giờ ăn sáng.

— Thứ Bảy & Chủ Nhật —

Mọi người cùng làm việc để đáp ứng nhu cầu của Đạo tràng như tụng kinh Đại Bảo Tích, các ngày Bát Quan Trai, Tu học hay sinh hoạt Online... Có thêm phần Pháp đàm hàng tuần, tuỳ theo hoàn cảnh cho phép, để chia sẻ kinh nghiệm tu học, tìm thấy Niềm Vui trong cuộc sống của người xuất gia; đồng thời, hỗ trợ cho chúng Tịnh Hạnh tăng thêm niềm tin vào Chánh pháp.

Tiếp đây, chúng tôi sẽ thực tập 3 tháng an cư từ 1-6 đến 1-9-2021, và sau này hàng năm Đạo tràng Phổ Từ sẽ giữ thời khoá 6 tháng tu tập cho hai mùa an cư trong năm.

❷ Đẩy mạnh hơn trong việc hành trì với pháp môn “Thiền giáo đồng hành”, từ nay hàng tuần đại chúng sẽ có thêm thời ngồi thiền vào 3 ngày Thứ Ba, Thứ Năm và Thứ Bảy lúc 7 giờ tối. Chương trình “Thực Tập Thiền Quán Toàn Cầu” (Global Meditation Practice) cũng sẽ được khai triển rộng rãi trên mạng, và qua website của chùa Phổ Từ, để kêu gọi Bạn Hữu xa gần cùng tu tập để làm giảm bớt khổ đau cho nhân loại, tạo thêm năng lượng an vui (positive energy) cho cuộc sống. Chi tiết sẽ được thông báo trong một ngày gần đây qua các trang mạng xã hội.

❸ Nuôi dưỡng chúng Tịnh Hạnh với những ngày Bát Quan Trai hàng tháng trong năm 2021, theo lịch trình dưới đây:



- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> — Thứ Bảy & Chủ Nhật, 20 & 21-3-2021. — Thứ Bảy & Chủ Nhật, 17 & 18-4-2021. — Thứ Bảy & Chủ Nhật, 15 & 16-5-2021. — Thứ Bảy & Chủ Nhật, 26 & 27-6-2021.
<i>nghỉ, đã có khóa Tu Học Mùa Hè rồi.</i> | <ul style="list-style-type: none"> — Thứ Bảy & Chủ Nhật, 7 & 8-8-2021. — Thứ Bảy & Chủ Nhật, 18 & 19-9-2021. — Thứ Bảy & Chủ Nhật, 9 & 10-10-2021. — Thứ Bảy & Chủ Nhật, 13 & 14-11-2021. — Thứ Bảy & Chủ Nhật, 18 & 19-12-2021. |
|---|---|

Có Thầy Pháp Cẩn và Sư cô Tịnh Minh hướng dẫn, hộ niệm của Tăng Ni, mọi người đã cùng tu tập bên nhau rất an lạc, nhất là, hàng tuần còn được học về Oai nghi, Nghi lễ, và nếp sống Tinh Thức hàng ngày trong Chùa.

④ Sinh hoạt ở Trung tâm Tu học Phổ Trí, Vacaville, thì vẫn ở mức độ nội bộ, đang chờ hoàn cảnh khả quan hơn, sẽ mở cửa vào cuối tuần và có những khoá tu tập cho Huynh trưởng GĐPT và các bạn Tây phương. Hiện nay, chương trình ngày Quán Niệm hai tháng một lần vẫn được tổ chức online, lại vừa có thêm nhân sự cùng phụ giúp trong việc liên lạc và phụ trách các sinh hoạt pháp đàm, ăn cơm im lặng...

Thưa Quý Vị,

Với tâm nguyện đem Đạo và Đời, cũng như nương vào sự Tu tập để giữ vững Niềm tin, chúng tôi mong ước trong khả năng hạn hẹp cùng với tấm lòng thiết tha, sự hành trì Chánh pháp sẽ giúp giảm bớt những khổ đau trong cuộc sống. Trong đó, những khó khăn cho giới trẻ về mặt tâm lý, học đường, cũng như đời sống gia đình là những ưu tư hàng đầu của chúng tôi. Muốn biết thêm chi tiết, xin Quý Vị liên lạc về các địa chỉ dưới đây:

- Tham dự Chương trình online hàng tuần “Xa Mật Nhưng Chẳng Cách Lòng” với Google Meet hay theo dõi trên Facebook của chùa Phổ Từ.
- Hay vào trang nhà Phổ Từ: www.chuaphotu.net.
- Gởi Email cho tôi: thichthuluc@yahoo.com
- Hoặc gọi số Điện thoại di động của tôi: (510) 331-6899, xin vui lòng để lại message.

Rất mong có sự hợp tác, tham dự và khuyến khích của tất cả chúng ta để chúng ta cùng sinh hoạt bên nhau trong tình Tăng thân, nâng cao phẩm chất tinh thần, và đem lại lợi ích cho muôn loài. Nguồn nguyên Tam Bảo từ bi gia hộ Quý Vị và bảo quyền có nhiều sức khoẻ, gia đình yên ổn, mọi sự đều được an lành, tốt đẹp, thêm niềm Hy Vọng cho ngày mai.

Trân trọng

Thích Tử Lực





Phổ-Trí VĂN CÒN ĐÂY

Sáng nay, thứ Năm, 20-8-2020, sau khi cơn cháy rừng ở Vacaville trôi qua, chúng tôi về thăm lại Phổ Trí cho rõ sự tình. Hai căn nhà vẫn còn nguyên, không bị cháy, bên cạnh nhà hàng xóm, có lẽ, nhờ nằm trên và ngoài chiềng gió của ngọn lửa.

Hơn 8 năm xây dựng Phổ Trí, có thể, ghi nhận của anh Võ Văn Tường qua ống kính chuyên nghiệp là khá đầy đủ: “Con có nhiều kỷ niệm ở Phổ Trí ngay từ những ngày đầu thành lập, với bao nhiêu thước phim, hình ảnh ghi lại sinh hoạt của Tăng thân Việt, Mỹ”.

Hàng ngày, Sư cô Phổ Tường đẩy từng xe sạn để sửa đường đi, nhiều bàn tay đã chung sức lót sàn gạch phòng ăn, và trên hết, là tấm lòng Tu tập Chánh pháp, tụng Kinh suốt 3 năm 2 tháng để cầu nguyện cho mọi người được bình an.

Và hôm nay, qua sự kiện có thật, ngọn lửa dừng lại sát bên hông nhà, không bốc cháy, hay ngay trước pho tượng Chuẩn Đề, Địa Tạng bồ tát, để chúng ta tiếp tục có được nơi chốn Tu học chánh niệm cho Tứ chúng.

Có hay không, phép lạ giữa cuộc đời? Ôn Tam bảo nhiệm mầu. Tình Tăng thân thăm thiết.

Nam mô Quan Thế âm Bồ tát,

Thưa Quý Vị,

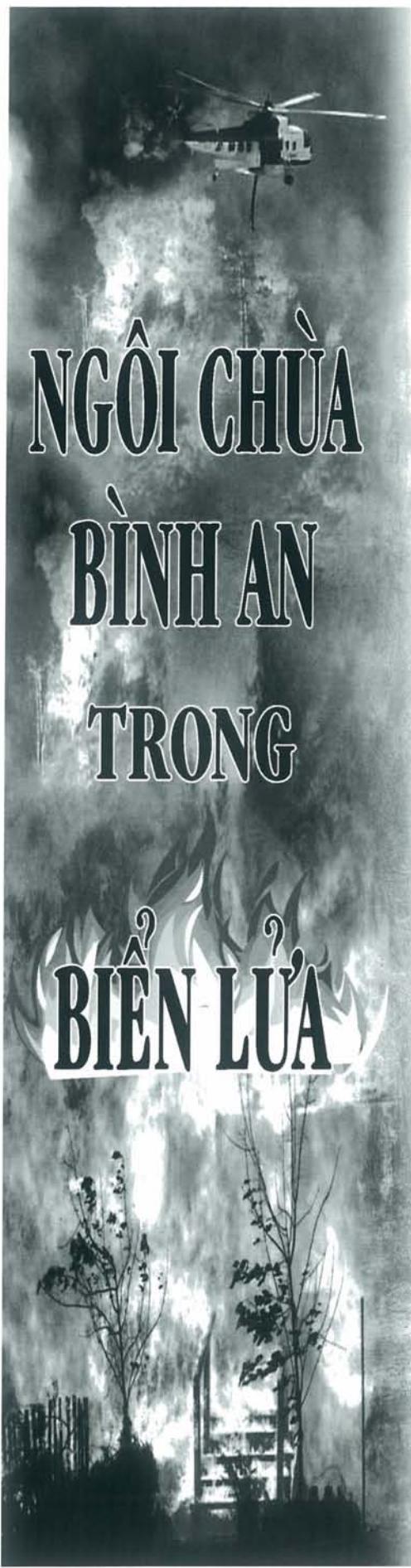
Trước hết, tôi xin kính lời vấn an đến Quý vị và Gia đình, cầu nguyện mọi sự được an lành, mạnh khoẻ. Tôi cũng xin thành thật cảm ơn tất cả những lời chia sẻ lúc vui buồn, thăm hỏi và cầu nguyện về tình trạng hoả hoạn vừa rồi ở Trung tâm Tu học Phổ Trí, Vacaville.

Hôm nay, Thứ Năm, 20-8-2020, tôi đã có cơ hội lên thăm Phổ Trí. Hai căn nhà vẫn còn nguyên, không bị cháy, bên cạnh nhà hàng xóm, có lẽ, nhờ nằm trên và ngoài chiềng gió của ngọn lửa. Chỉ thiệt hại một số cây cối và vài vật dụng nhỏ thôi. Nhờ sự gia hộ của Bồ tát, Thánh hiền mà chúng ta tiếp tục còn có nơi Tu học cho Tứ chúng.

Cầu nguyện đức Bồ tát gia hộ Quý vị và thân quyến được mọi sự an lành, nhiều sức khoẻ.

Trân trọng,

Thích Từ Lực



NGÔI CHÙA BÌNH AN TRONG BIÊN LƯỜI

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 ú, cùu 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.

Nhưng, dầu việc dự phòng có chu toàn, tâm lý có được chuẩn bị, khi trực tiếp đối diện thực tế xảy ra, thì dường như khó ai tránh khỏi rối, lo âu, hay giữ vững được tâm mà theo dõi. Trong trận hỏa tai lần này, giới hữu trách cho biết sấm sét trong vùng đã bất ngờ tạo nên nhiều đám cháy rừng từ ngày Chủ Nhật, 16-8-2020. Nhiều đến nỗi lực lượng Cứu Hoả địa phương dù được huy động toàn lực cũng không ngăn chặn hiệu quả bước tiến ngày một nhanh của thềm lửa. Hiểu như thế nên nhân viết những hàng chữ này, trong lòng chưa hết xúc động trước nạn hỏa tai, tôi xin bày tỏ lòng biết ơn sự chu toàn trách vụ của những nhân viên cứu hỏa và những người có trách nhiệm liên quan đã tận tụy bảo vệ người lâm nạn và giảm bớt sự thiệt hại vật chất có thể xảy đến.

Nhật ký của tôi hôm đó ghi lại không chỉ diễn biến của biến cố phải trải qua mà còn là một chuỗi những cảm xúc chân thực tự nội tâm, những cảm giác thụ nhận từ bên ngoài, đặc biệt là sự trỗi dậy mạnh mẽ vào nơi nương tựa tâm linh tựa như phượng thuốc hộ thân kỳ diệu.

THỨ BA, 18-8-2020

Theo dõi tin tức trên truyền hình, tôi thấy đám cháy ở Napa lớn dần, lại thêm trời trở gió mạnh sau khi có sấm sét dữ dội ngày trước đó. Lòng dạ hơi bồn chồn, tôi đi ngồi thiền lúc 7 giờ tối, sau khi gửi message dặn sư cô Phổ Tường ở Phổ Trí nên cẩn thận, đừng ra ngoài để tránh khói từ đám cháy.

Trở lại phòng riêng, tôi giở sách, đọc một đoạn như cách thực tập việc thiền: "Thực hành định tâm nhằm mục đích giúp tâm an định vững yên, đem lại sự bình an tĩnh lặng cho tâm... Tâm được kiểm soát và huấn luyện là một thiết bị tốt đẹp, hỗ trợ chúng ta trong mọi công việc và trong mọi hoàn cảnh. Người nào chịu bỏ công huấn luyện tâm sẽ có một cuộc sống quân bình, biết phát triển và điều

hành hợp lý các hoạt động thường nhật. Và một khi tâm đã được huấn luyện thuần thục, đúng cách thì bình an hạnh phúc sẽ đến với chúng ta.” Đó là lời dạy của ngài Achan Chah, trong cuốn Chỉ Là Một Cội Cây do sư Khánh Hỷ ghi lại. Ngẫm nghĩ, thật đúng như lời Ngài dạy, giữa cuộc đời có biết bao nhiêu sóng gió, bất trắc đang chờ đợi chúng ta, và khi thực tập như vậy chúng ta có thể tìm lại chút bình an cho đời sống của mình.

Thiếp đi lúc nào không hay, tôi chợt thức giấc lúc đồng hồ chỉ 12 giờ rưỡi. Vào phòng vệ sinh xong, nằm xuống, theo thói quen tôi thở đều và niệm danh hiệu bồ tát Quan Âm vừa để dỗ giấc ngủ trở lại, mà cũng vừa mong muốn thêm an lòng, vững dạ.

THỨ TƯ, 19-8-2020

Đến khoảng 2 giờ sáng, chợt nghe điện thoại reo. Sư cô Phổ Tường gọi từ Phổ Trí. Tôi cố trấn tĩnh lên tiếng:

— Phổ Tường hả?

— Sư phụ ơi, Phổ Trí cháy rồi, Phổ Trí cháy rồi! Sư cô nói, giọng hốt hoảng. *Cháy từ căn nhà trên. Con và Nhi Liên chạy thoát ra ngoài rồi, bây giờ chúng con tìm đường về Phổ Từ đây.*

Tôi hỏi:

— Còn chị Quảng Xuân đâu?

— Không biết Bác có thoát ra được không?

Tôi lặng người trong giây lát khi thoát nhiên nghĩ tới hậu quả xấu nhất! Rồi cũng kịp dặn Phổ Tường:



— Cứ từ từ chạy về Phổ Từ nghe. Thầy chờ ở đây.

Tôi bàng hoàng, suy nghĩ lướt qua trong đầu mình: Chắc mình phước mỏng, tội đầy, nên tai họa đến rồi! Tôi đứng dậy, rửa mặt cho tinh táo, rồi mặc áo dài, lên chánh điện. Tôi thắp một cây hương trước bàn thờ Bổn sư rồi chấp tay, đứng yên cầu nguyện:

Kính lạy mười phương Tam bảo, đức Bổn sư, chư vị Bồ tát, Thánh hiền. Tai họa đến với chúng con ở Phổ Trí rồi, xin cho chúng con được bình an. Con xin sám hối nghiệp chướng nhiều đời, bao kiếp, xin hồi hướng công đức cầu nguyện mọi người được an lành. Xin Bồ tát gia hộ cho chúng con yên





tâm tu tập đem lại lợi ích cho muôn loài.

Rồi tôi lạy Phật ba, bốn lạy, quì trên gối, lặng yên quán chiếu về nỗi khổ của bao người trong cơn dịch bệnh, rồi vụ cháy rừng khắp nơi hiện nay ở tiểu bang nhà. Thấy đau khổ tràn lan, lòng thốn thức, biết cuộc sống vô thường, như lời kinh Bát Đại Nhân Giác chép: “Ba cõi không an, như ngôi nhà lửa..” Nay mới thấy thấm thía lời Phật dạy.

Máy phút sau, tôi đứng dậy đi kinh hành trong chánh điện, vừa niệm danh hiệu Quan Âm, cho tâm bớt dao động, vừa theo dõi bước chân. Tôi cứ đi như vậy, trong vòng 20 phút, rồi tôi đi ra ngoài, trong hình dung ngọn lửa dữ vây bọc núi rừng

hướng bắc, phía Vacaville, chắp tay khấn nguyện, mong cho Phổ Tường về đến chùa bình yên. Mặt khác, lòng thêm canh cánh về tình trạng chí Quảng Xuân, nỗi lo âu như tăng dần khi tự biết mình phải thúc thủ đợi chờ.

Chợt nhớ ra cần phải báo tin cho Quảng Pháp, xong việc, tôi xuống đánh thức các Sư cô dậy để sửa soạn chỗ ở cho hai Sư cô từ Phổ Trí về. Xong, tôi trở lại chánh điện đi kinh hành. Thời gian như kéo dài thêm nỗi bồn chồn trong lòng, tôi lại bước ra sân, ngồi trên bậc đá, trông chờ xe Phổ Tường về.

Cho đến gần 3 giờ sáng, tôi nóng ruột cầm máy gọi Phổ Tường. Nghe tiếng Nhi Liên bắt máy

— *Này, sư phụ gọi đây.*

Và Phổ Tường trả lời. Tôi hỏi:

— *Về đến đâu rồi?*

— *Chúng con về tới Concord rồi.*

Và Phổ Tường nói thêm:

— *Bác Quảng Xuân tìm đường thoát ra được rồi, và đang ở nhà Minh Lộc.*

Tôi thở phào nhẹ nhõm, như trút được cái nặng ngàn cân. Vậy là, mình thoát khỏi phần nào tai họa rồi. Điều suy nghĩ về tình trạng xấu nhất đã không xảy ra!

Tôi dặn Phổ Tường:

— *Như vậy, tốt rồi, cứ thông thả mà về nghe.*

Lòng dịu một chút, tôi ngồi và niệm danh hiệu Bồ tát, chờ Phổ Tường về.





3:30AM

Khoảng 3:30 sáng, xe Phổ Tường về đến Phổ Từ. Tôi đứng lên, đi ra chờ hai Sư cô trước nhà trai. Chờ Nhi Liên vào phòng nghỉ trước, tôi ngồi xuống và lắng nghe Phổ Tường kể lại đầu đuôi trận hoả hoạn lan đến Phổ Trí.

— *Bach Sư phụ, con bỗng thức giấc lúc 2 giờ sáng và qua cửa sổ thấy lửa sáng rực. Vì trời nóng, lại bị cúp điện mấy ngày trước, nên chúng con ôm mền chiếu lên ngủ ở căn nhà trên. Con hoảng quá vì biết như vậy là căn nhà mới xây của hàng xóm sau lưng Chùa cháy rồi. Con vội kêu Nhi Liên và bác Quảng Xuân dậy, thúc giục chạy mau ra xe. Cả hai xem ra lúng túng, rồi cuối cùng cũng lên được xe và con tìm đường ra cổng. Trên đường nhác thấy vài cột điện bốc lửa cháy đỏ, rất may, con chạy qua được an toàn, rồi con gọi báo tin cho sư phụ...*

Tôi còn thắc mắc về việc chị Quảng Xuân không cùng đi với nhau, nên tôi hỏi:

- *Còn chị Quảng Xuân, vì sao mà không theo kịp?*
- *Bác ôm mền chạy theo con ra sân, rồi*

Bác nói, còn quên túi tiền, nên phải chạy xuống nhà dưới để lấy. Chờ thêm nhưng không thấy Bác lên, con nghĩ, phải thoát thân trước đã, nếu không thì nguy hiểm có thể đến cho cả 3 người!

- *Sau đó, làm sao mà Chị Quảng Xuân cũng tìm được Minh Lộc mà về nhà?*
- *Bach Sư phụ, trên đường về, con tìm cách gọi cho Bác. Con mừng quá khi nghe tiếng Bác trong máy: Đập cửa, vào lấy xong tiền rồi chạy ra xe, lái ra đường trước chùa, rồi queo trái. Sau đó, liên lạc và Huệ Hạnh chỉ đường, rồi gặp nhau nơi an toàn và cùng về ở tạm nhà Minh Lộc.*

Tôi nghe và cũng hình dung ra được tình cảnh lửa cháy như thế nào. Dạo trước, lửa cũng cháy từ phía Napa, lan qua vùng gần Lake Berryessa, nơi giáp giới của 3 quận hạt Napa, Solano và Yolo. Nhưng tùy theo chiều gió, trận cháy rừng năm đó đã hướng về phía Vallejo.

Nhưng trận hỏa tai năm nay, hướng gió lại gây bất lợi cho Phổ Trí của chúng ta. Hôm trước, tôi có theo dõi tin tức và biết ngọn lửa đã tràn tới Hennessy. Hôm sau, tôi đã





hỏi Phổ Tường có thấy nhiều khói không, và căn dặn cẩn thận theo dõi. Như vậy từ lúc tôi liên lạc với Phổ Tường là 6 giờ chiều thứ Ba, lửa cứ tiếp tục hoành hành cho đến 2 giờ sáng thứ Tư thì đến ngay khu vực dưới chân rặng Vaca Mountain. Từ chân núi đến Phổ Trí chỉ cách có 6 căn nhà. Phổ Trí là khoảng đất sau cùng tiếp giáp với đường chính Pleasants Valley Road.

Nghĩ thế, tôi chắc mẩm trong lòng rằng lần này, Phổ Trí khó tránh khỏi tai ương. Lửa rừng dữ dội gấp bội so với tai nạn cháy nhà thông thường. Phương tiện ngăn chặn được huy động dường ấy mà còn phải bó tay! Tôi thấy buồn lo trong lòng. Tôi bảo Phổ Tường và mọi người đi nghỉ ngơi cho lại sức, rồi sẽ tính sau.

4:00AM

Những suy tư, có lúc gần như là dằn vặt tiếp tục đến với tôi. Buồn. Tình hình sinh hoạt tại Đạo tràng không mấy thuận lợi trong đó việc ổn định chúng đã được đặt ra. Đây còn là một trong những yếu tố quan trọng giúp khai triển dự án Phổ Thiên sau này. Có lúc tôi thấy xuống tinh thần khi suy nghĩ: chẳng lẽ mình thiếu duyên, thiếu

phước đến nỗi không được sự gia hộ của Bồ tát, Thánh hiền cho những công tác hoằng pháp lợi sinh này. Hơn 40 năm qua, sống hạnh xuất gia, cùng tu tập, đóng góp cho ngôi nhà Phật pháp, tất cả là cho lợi ích chung như câu kinh Phật: Phụng sự chúng sanh tức cúng dường chư Phật. Có những giọt nước mắt trong khuya âm thầm rơi trên chiếc gối đã cũ! Nhưng đâu thế nào, tôi cố nhủ lòng rằng bổn phận và trách nhiệm đối với những người khác đang chờ ta.

- ❖ Dù có thiệt hại vật chất ra sao, điều quan yếu nhất là các Sư cô trở về Phổ Từ bình yên. Minh cần phải thông báo cho mọi người yên tâm.
- ❖ Phải giữ thời khoá điều hoà trong sinh hoạt hàng ngày để chúng Xuất gia thường trú được yên ổn tu tập. Trong đó quan trọng là lễ khai kinh Vu Lan vào tối thứ Tư, đúng ngày 1-7 âm lịch.

Quyết định rồi, tôi nằm nghỉ được vài tiếng đồng hồ.

(còn tiếp)



Keeping the Sangha safe

Connecting and supporting our community



Walking through the pandemic together

by Quang Ly

My heart sank when we first were told to shelter in place and avoid contact with other people in order to not catch or spread the deadly COVID-19 virus. I had just turned 70, so I was in the age bracket that was supposed to stay inside and not even go out for a walk in the neighborhood. I live alone, and being cooped up in my house all by myself was a true challenge for me. I was accustomed to going out and walking every day.

I had an N-95 mask left over from the wildfires, so I decided to put it on and just walk down my driveway, to look at the outside world and stretch my legs. I wrote a poem about it and posted it on Facebook to share with my friends.

*It was just a short walk
to the end
of the driveway,
but the air outside
seemed so fresh
you could taste it,
and the soft breeze
brushed against my face
like an angel
passing secretly
through
the neighborhood.*

It was amazing how just being a part of my community for a minute changed everything. Within a couple of weeks, people of my age were allowed to walk in our neighborhoods and parks. Walking every day, along my town's lovely beaches

and bird sanctuaries, was a spiritual and emotional boost. But more uplifting by far was the opportunity to participate in a smaller group of people who hold regular meetings on Zoom to support each other along our spiritual journeys. And even though this community is not a Buddhist sangha, it is based on the principles of love, tolerance, and support. We haven't met in person during the pandemic, but we definitely have walked each other through it.

That is what we all need to do to stay safe — physically, mentally, emotionally, and spiritually. As a sangha, we need to support each other however we can. We need to listen to each other, to reach out and ask, "How are you doing?" and be there to listen deeply and with great love. If someone is suffering, we need to ask them how we can help. Do any of our elders need groceries but fear they can't safely go to a store? Would they like us to escort them or help them to schedule deliveries? Do they need help getting and keeping an appointment with a doctor? How can we help? That's the question we must continue to ask, no matter what happens around us.

We can't change the world overnight, but we *can* walk each other down the road. That's what we're here to do. ☺

**We are here to awaken
from our illusion of separateness.**

- Thich Nhat Hanh -



We all need each other

From *Thich Nhat Hanh's closing remarks at Spirit Rock Center, October 1993.*

My dear friends in California, happiness is not something you get from outside. To me, happiness is born from peace. With the practice mindfulness we can calm our body and our mind. Then peace and happiness become possible. The Buddha body is in us. Using the energy of mindfulness we can touch the body of the Buddha within us and around us at any time. And I know the sangha body is in me and around me. The trees, the grass, the blue sky, the flowers are all elements of my sangha. And you are my sangha body. You take care of me.

In Vietnam, we used to say, "When a tiger leaves his mountain and goes to the lowlands, he will be caught by humans and killed." When a practitioner leaves his or her sangha, at some time she will abandon her practice. We have to take refuge in our sangha, our community of practice. We cannot continue our practice very long without a sangha. The art of sangha building is crucial to our practice.

If a sangha is available in your area, please keep in touch and take refuge there. If the sangha doesn't have the quality you expect, don't abandon it. Do not look for a perfect sangha. Stick to the one you have and try, with your practice and your joy and peace, to improve its quality. This is very important.

If there is no sangha available where you are, then practice looking deeply in order to identify elements of your future sangha around yourself. Members of your sangha may be your child, your partner, and a beautiful path in the wood. The blue sky and the beautiful trees are also members of your sangha. Please use your talent and your intuition to create a sangha for your own support and practice. We all need a sangha very much.

Our practice should be supported by the people around us, and we can learn how to support them in return. We support

them by looking deeply so we can recognize the seeds of peace, joy and loving kindness in them. We touch these seeds, we water these seeds every day in order to make other persons bloom like flowers. And when these persons bloom like flowers, we all become happier. We have to help each other in our practice. The practice of meditation is not an individual matter. We have to do it together.

The Buddha, Shakyamuni, our teacher, predicted that the next Buddha would be Maitreya, the Buddha of love. We desperately need love. And in the Buddha's teaching we learn that love is born from understanding. The willingness to love is not enough. If you do not understand, you cannot love. The capacity to understand the other person will bring about acceptance and loving kindness. It is possible the next Buddha will not take the form of an individual. The next Buddha may take the form of a community, a community practicing understanding and lovingkindness, a community practicing mindful living. And the practice can be carried out as a group, as a city, as a nation.

We know that in the spirit of the Lotus Sutra we are all students of the Buddha, no matter what tradition we find ourselves in. We should extend that spirit to other traditions that are not called Buddhist. We can find the jewels in other traditions—the equivalent of the Buddha, the dharma and the sangha. Once you are capable of seeing the jewels in other spiritual traditions, you will be working together for the goals of peace and brotherhood.

We should include everyone in our practice. Use your talents, your creative ideas. Organize a day of mindfulness in such a way that children love it. Many children who have come to retreats in North America have had a joyful time. And parents become happier when they see the children happy. Organize a day of mindfulness in such a way that our friends enjoy it and want to practice more and more. One day of mindfulness can bring about a lot of peace, friendship, understanding and love.

My friends, once again, you are my sangha body. I offer you all my support and wish you very strongly to take care of the sangha body which is our refuge. I take refuge in you, my sangha. *

Go as a River

*If you are a drop of water,
then you will evaporate halfway;
but if you go as a river,
you will surely reach the ocean.*

- *Thich Nhat Hanh*



Tips for living well in challenging times

Thich Nhat Hanh's teachings for monastics,
compiled by Sister True Dedication, Plum Village

1. Guard the morning (and start it gently). Train yourself to begin the day with a few gentle breaths and a smile, *before* even getting out of bed (or checking the phone). Make the vow to live every hour of the day deeply, with compassion.

2. Savor your tea or coffee, slowly and reverently, as if it is the axis on which the earth revolves. Follow your breathing, relax the body, look out the window, listen to your heartbeat (this is nothing less than meditation).

3. Enjoy every step of breakfast-making. Life is made of small moments. There is nowhere to hurry to, nothing to get done. This is it! Enjoy the presence of your loved ones, and the wonder of having enough to eat.

4. When you're ready to work, work. Free yourself from distractions, and cultivate one-pointed mind. But don't forget to take care of your body while at the computer! Set a bell to sound so you can stretch every 30 minutes or so.

5. Take time to walk in mindfulness. If you can go outside and get in touch with nature, wonderful. If you're indoors, no problem: You can practice slow walking meditation, a powerful way to release tension and anxiety.

6. Take a nap after lunch for 20 minutes, or practice deep relaxation (body scan) while lying down. Even just 10 or 15 minutes of releasing tension can set you free and refresh you before you keep working.

7. Nourish yourself. Nothing can survive without food. Fear, anxiety and despair may be "fed" by what we read, see and hear. Likewise, our compassion, trust and gratitude can be fed by choosing inspiring books, music, audio & conversations.

8. Sweat every day. In our practice centers the monastics do physical exercise or sport every day. It's essential to

circulate our energy, stay healthy, and release tension and feelings that are stored in every cell of our body.

9. Reach out to loved ones. Let them know you are there for them. Ask what their deepest hopes and fears are. Write miss this stark opportunity to heal wounded relationships.

10. Listen to audio tracks of Thay and his monastics guiding these practices on the free Plum Village Meditation App (<https://plumvillage.app>). ☺

This article (along with more teachings) is available at <https://plumvillage.org/articles/a-zens-masters-tips-for-staying-sane-in-challenging-times/>



Reduce stress with the Four Virtues

Excerpted from "A Buddhist Chaplain Shares How to Cope with the Pandemic" by Paula Stephens

Alleviating suffering is at the core of all Buddhist teachings. More than any other Buddhist teachings, I've used these four qualities to regulate the emotional turmoil and difficult times while working in the hospital. You may also hear these qualities called the Four Boundless Abodes or Four Brahma Viharas: **loving-kindness, compassion, sympathetic joy, and equanimity.**

These qualities are the ultimate form of self-care and connect us to the innate goodness within ourselves and others. I believe it is the element of connecting us to others that makes these so powerful, especially during these times of social isolation.

Loving-Kindness

May I accept all my emotions with an open heart, knowing I am not limited by them. May I be filled with love and kindness equally towards myself and others.

Compassion

May I, and all beings, be free from suffering. May I realize the truth of impermanence for myself and all beings.

Sympathetic Joy

May I feel your joy as my own and my joy extend to all beings. May I find peace and well-being so that I may be of service to others.

Equanimity

May I accept all things as they are with an open heart and mind free of judgment. May I be able to let go of expectations and accept things as they unfold. ☺

Read the full story at <https://tinybuddha.com/blog/a-buddhist-chaplain-shares-how-to-cope-with-the-pandemic/>



On 'In-gagement'

How can we be socially engaged and take care of ourselves and our communities?

Synopsis of a teaching offered by Brother Pháp Dung at an online retreat at Deer Park Monastery, October 2020.

Thay's lifelong work has been aimed at addressing the ills of society. His teachings around presence, stability, and clarity are still poignant today.

First, one of Thay's fundamental teachings and one of the key teachings of Plum Village is "**I have arrived, I am home.**" It is directed at the ills of society. It addresses us not being happy with who we are in the present moment. Buddhism can play a wonderful role here because it teaches us to come back, to love, and to care for ourselves. This is what I've learned as a monk. I have learned how to take care of myself, my room, my bed, my plates and bowl, the compost, and the recycling. All of this is an act of love. This is what I have learned from Thay.

I remember one younger brother sharing with me that he had arrived and he was home but it was not enough. He felt like we cannot just be at home; we need to engage. We need to help have systematic change. The pressure of society drives us to run after things. Sometimes we forget our basic practice of caring for ourselves.

I would like to introduce a new verb for engagement. Instead of the 'e' you put the 'i', so **ingagement**. As a global Sangha, we definitely need to be involved and informed, and we need to engage for social and political change. But we must never forget to *ingage* and to come back to ourselves. When we want to have social change, we must remember to return and to ask ourselves, what do we have to offer when it changes?

Ingagement is crucial, and what is fundamental to that is our presence. One of the best things that we can offer is our true presence, and that is mindfulness. This is what Thay has been teaching us. Mindfulness is very popular now, and one way of sharing it is through our presence.

Are we present for ourselves and our family? Are we present with our meals? Are we present with our dishwashing?

What things in our life do we take for granted that are a privilege? The faucet that turns on and water flows out is a privilege. You don't have to be from this background or that background. This is a fundamental environmental, ecological privilege. If we have a safe place, a blanket, and a bed to sleep on, are we present for these things?

Our presence is a gift that we can offer. This is going to be important in these times.

Second is **concentration**. Another word for that is our stability. Sometimes we might hear the news, and it destabilizes us and all of a sudden we drive differently. The practice is very stable, and it is also a gift we can offer to others. As a community we can engage for social change. We also must become more stable. Our stability is what we can offer when the change comes.

The third is **insight**, another way of being careful and clear. Insight allows us to see, more clearly, how things are affecting us in each moment. This is what is possible when we are stable and present.

This is what Buddhism can offer us, a kind of freedom that is non-cultural, non-political, and non-social. That means we should empower ourselves with the Dharma and with the practice. Of course you have suffering, challenges, and stress. You have what is the human drama around you, but you are also a miracle. You are a miracle that took millions of years to form, and you have the moon and the sunshine inside of you. Sometimes we forget that, but the practice is to be present for those things. Can you be present for the flower in front of you or outside in your garden?

These are the three elements: presence, stability, and clarity. We must nourish them. ☺

Read more at the Thich Nhat Hanh Foundation website at <https://thichnhathanhfoundation.org/on-ingagement>.

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: _____
PHONE: _____

phát tâm đóng góp tịnh tài, ủng hộ các Phật sự dưới đây của Đạo tràng Phổ-Tử:

- Cúng dường \$ _____ để ấn tống Bản Tin, in sách.
- 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-Tử (Compassion Meditation Center) là: 94-3342636.

Chi phiếu xin gởi về: **Chùa Phổ-Tử**
17327 Meekland Avenue, Hayward, CA 94541