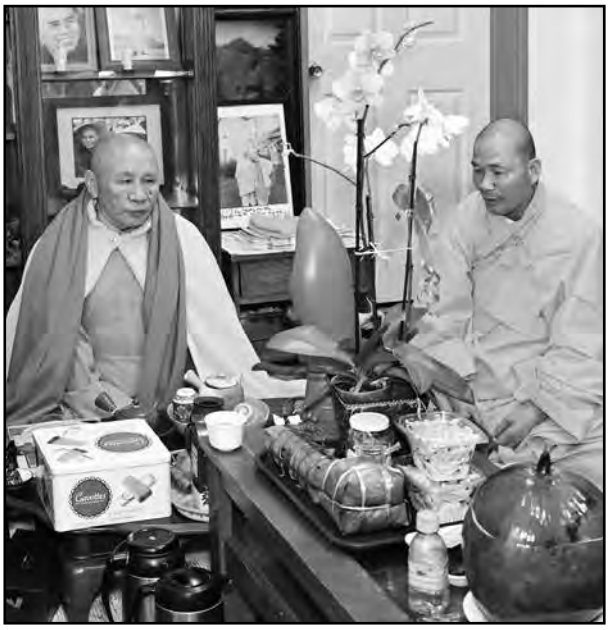


HAPPY NEW

CHÙA PHỔ-GIÁC, PHẬT ĐÃ VỀ

Những giọt nước sái tịnh được hòa thượng Thích Từ Lực vẩy lên bục tượng Phật, tung lên cả những cánh hoa lan mượt mà quanh pho tượng, trong tiếng kinh Phật trầm lắng.

Kể từ giây phút đó, sáng ngày 26/2/2023, khu nhà số 100 Pinkston, thành phố Novato, đã được thanh tẩy để trở thành đất Phật, ngôi già lam đầu tiên của cộng đồng người Việt tại quận Marin, California. Chùa Phổ Giác.

Chứng kiến giây phút thiêng liêng đó, cùng với hòa thượng Thích Từ Lực là chư vị Tăng Ni từ chùa Phổ Từ, thành phố Hayward, nơi được xem như một trong những đạo tràng tu tập của Phật giáo Việt Nam có mặt tại miền Bắc California hơn 30 năm qua. Khoảng 90 phật tử tại Marin và một số địa phương lân cận cũng chứng kiến nghi thức an vị Phật và thanh tẩy, giây phút long trọng mà từ đó về sau, họ đã có một nơi nương tựa tâm linh, một chốn quay về sau khi bương chải ở dòng đời. Như vậy là chưa tròn hai năm một ngôi chùa Phật giáo Việt Nam, dòng Lâm Tế, tông phái Tịnh Độ, được hoàn thành.

Ngày 2/6/2021, Thầy Thích Từ Lực cùng một số phật tử tại Marin gặp mặt tại một công viên không xa chùa Phổ Giác, công viên Pioneer, Novato, và cùng nhau quyết định thành lập chùa. Với tâm nguyện kiến lập một ngôi chùa mới đem lại lợi lạc cho cộng đồng bà con Việt Nam, hòa thượng Thích Từ Lực đều đặn không mệt mỏi, mỗi tháng một lần, sang quận Marin cùng tụng niệm và giảng pháp cho đạo tràng chùa Phổ Giác vốn hãy còn nhỏ bé. Năng lượng kỳ diệu của Phật Pháp đã bắt đầu kết tinh. Nhiều bà con tìm thấy hơi ấm của Phật giữa đại dịch Covid đang hoành hành khắp nơi. Nhiều bà con vốn có bệnh về tinh thần trước đó, dần dần trở nên lạc quan, hạnh phúc, với một đạo tràng đang hình thành.

Ngôi chùa Phổ Giác cũng sẽ là nơi sinh hoạt của cộng đồng người Việt tại Marin, là nơi gìn giữ văn hóa và ngôn ngữ cha ông nơi quê hương thứ hai này.

Những buổi tụng kinh và giảng Pháp được sẽ được bắt đầu vào tuần lễ thứ hai sau lễ an vị Phật, những hoạt động xã hội, giáo dục liên quan đến cộng đồng cũng sẽ bắt đầu được thực hiện. Xin mở lòng tri ân công đức vô biên của đức Thế Tôn, của chư vị Long thần hộ pháp, của hòa thượng viện chủ Thích Từ Lực, cùng chư tăng ni, chư vị phật tử từ chùa Phổ Từ, đã cùng nhau góp năng lượng Phật pháp, đưa ánh đạo vàng đến với đạo tràng chùa Phổ Giác.

Nam mô A di đà Phật

— Quảng Sơn Trần Đăng Khoa

CHÙA PHỔ-TỪ
Compassion Meditation Center
17327 Meekland Avenue, Hayward, CA 94541-1308
Tel:(510) 481-1577 • Website: www.chuaphotu.net • E-mail: thichtuluc@yahoo.com

Sau hơn 30 năm hoạt động tại đây, tinh thần Tu học Phật pháp cho Tứ chúng và nuôi dưỡng Tuổi trẻ vẫn là chiều hướng chính yếu và quan tâm hàng đầu của Đạo tràng. Trong những năm gần đây, công việc chuyển về hướng Văn hóa và Xã hội, nhằm đáp ứng một số nhu cầu của cộng đồng, cho người Việt và người Tây phương, ngắn hạn và dài hạn. Xin ghi lại một vài nét dưới đây:

I./ CHÙA PHỔ-TỪ

17327 Meekland Avenue, Hayward, CA 94541

Như lịch trình sinh hoạt trong năm 2023 đã đề ra, hàng tháng luôn có những ngày Tu Học cho mọi người. Chính yếu là ôn lại Tam quy, Ngũ giới và Thập Thiện giới, song ngữ. Bên cạnh công phu tu tập hàng ngày với những thời ngồi thiền và tụng kinh sáng tối cho chúng Xuất gia thường trú, việc nuôi dưỡng niềm tin cho Phật tử tại gia cũng được quan tâm. Chương trình online "Xa Mặt Nhưng Chẳng Cách Lòng" hàng tuần vào ngày Chủ nhật, lúc 9:30 sáng (giờ Cali) cũng được Thầy Từ Lực chia sẻ kinh nghiệm tu học và thực tập thiền quán, với sự đóng góp của nhiều Phật tử có kiến thức rộng rải cũng như tu tập thường xuyên, đem lại nhiều lợi ích cho Đạo tràng.

Mới nhất, trong vòng 5 tháng nay, là ngày Tu Tập, chủ yếu là dành thì giờ yên tĩnh để quán chiếu nội tâm cho chúng Tịnh Hạnh vào ngày Thứ Tư hàng tuần, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối, cũng đem lại một sinh khí mới, giúp người tham dự thấy rõ Tâm mình, nếm được chút An vui đích thực trong đời sống tâm linh.

Tại chùa Phổ Từ, các GĐPT Chánh Đức và Chánh Hòa cũng đang sinh hoạt thường xuyên để nuôi dưỡng tuổi trẻ, nhằm giúp con em chúng ta, phần nào, giữ được tiếng Việt, hiểu biết bản chất Văn hóa Việt và nếp sống từ bi của đạo Phật.

Đặc biệt, năm nay, khóa Tu Học Mùa Hè, từ ngày 1-7 đến ngày 5-7-2023, ngoài thành phần Tăng Ni ở chùa, chúng ta còn có sự hướng dẫn và hộ niệm của TT Trừng Tường, chùa Linh Nghĩa, Nha Trang, TT Trừng Sỹ, chùa Pháp Nhãn, Texas và ĐH Quảng Minh Đức, Trung Tâm Sinh Thức, Virginia. Bên cạnh, là sự tham dự của Phật tử và Huynh trưởng, Đoàn sinh GĐPT ở địa phương, Nhiều cư sĩ và bạn hữu ở các tiểu bang khác cũng sẽ có mặt trong khóa tu học này. Mở rộng là tinh thần "Tứ Chúng Đồng Tu" để mang lại an vui cho mình và người khác . Chủ đề của khoá tu là : "Cùng tu tập, cùng An vui trong Chánh pháp" (Practice together, we have happiness in the Dharma). Khóa tu sẽ được giảng dạy bằng song ngữ, tiếng Việt và tiếng Anh, với những đối tượng riêng biệt.

II./ TRUNG TÂM TU HỌC PHỔ-TRÍ

7233 Pleasants Valley Road, Vacaville, CA 95688

Mục đích thành lập của cơ sờ này là nơi dành cho Tăng Ni tịnh dưỡng sau những ngày giờ làm việc mệt nhọc ở các đạo tràng trong thành phố, cũng là nơi tu học cho Huynh trưởng GĐPT và Thiền sinh Tây phương.

Hiện nay, cơ sở rộng 5 mẫu, hai căn nhà, với Thiền đường, Phòng ăn chứa được 60 người, và có nơi cư trú riêng biệt cho nam nữ. Khung cảnh rộng rải với núi đồi của dãy Vaca Mountains giúp tâm hồn thêm nhẹ nhàng, thoải mái. Trong những năm qua, Trung tâm Phổ Trí đã tổ chức nhiều khóa Tập hạnh Xuất gia vào ngày cuối tuần.

Hiện nay, Sư cô Phổ Tường cùng với Ban Hộ trì Tam bảo chăm sóc cơ sở rất chu đáo, đẹp đẽ. Dự án dựng tượng Quan Âm lộ thiên, vườn A la hán, sau mấy năm thực hiện sắp hoàn tất, sẽ có lễ Khánh thành sớm cho công tác này. Vừa rồi, sau thời gian dịch bệnh, các vị giáo thọ Làng Mai cũng như thiền sinh cũng mới trở lại tu tập Chánh niệm vào ngày Thứ Bảy, 18-3-2023 từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều, không khí rất vui vẻ, nhẹ nhàng, thoải mái.

III./ CAMP METTA, HƯƠNG TỪ BI

14136 Long Ridge Road, Los Gatos, CA 95033

Thành lập được 5 năm với chiều hướng sinh hoạt tâm linh để nuôi dưỡng Tuổi trẻ và đời sống Gia đình qua con đường thiền quán nhẹ nhàng và gần gũi với thiên nhiên. Sư cô Phổ Châu phụ trách phần diễn giảng và hướng dẫn tiếng Anh lưu loát, cùng với những khóa tu Ẩm Thực & Sức Khoẻ cũng như các buổi cắm trại, picnic tạo nên một khung cảnh sinh động và thoải mái, trong đó có sự tham dự của cha mẹ và con cái lớn lên ở Mỹ.

Năm nay, mưa bão nhiều, Camp Metta cũng có phần thiệt hại, với cây đổ, một đoạn đường sụp lỡ, hy vọng qua mùa Hè, sinh hoạt sẽ thoải mái hơn. Tới đây là ngày sinh hoạt Chu Niên 30 của GĐPT Chánh Tâm cũng như các buổi lễ Phật đản, Vu Lan hàng năm.

IV./ CHÙA PHỔ-GIÁC

100 Pinkston Road, Novato, CA 94945

Có đủ nhân duyên, chùa Phổ Giác được thành lập ngay trong mùa dịch bệnh covid-19 với tấm lòng tha thiết của Phật tử và bạn hữu ở quận Marin sau 40 năm định cư nơi đây. Chùa mới tạo lập cơ sở chính thức và làm lễ An vị Phật vào tháng 2 năm 2023 vừa rồi. Xin đọc bài phóng sự "Chùa Phổ Giác, Phật đã về" của anh Quảng Sơn Trần Đăng Khoa đăng trong số này.

Chiều hướng chính yếu là tu tập Phật pháp để giúp giảm bớt những khó khăn, căng thẳng trong đời sống bận rộn, đòi hỏi nhiều nhu cầu vật chất. Ngoài ra Chùa cũng có các chương trình giáo dục và xã hội để giúp đỡ cộng đồng người Việt và nuôi dưỡng tuổi trẻ giữ được phần nào bản chất văn hóa và truyền thống dân tộc cho thế hệ sắp tới.

DỰ ÁN THIỀN VIỆN PHỔ-THIÊN, *Castro Valley*

Dự án thành lập Thiền viện Phổ Thiên (Shantideva Monastery) cho tứ chúng có nơi tu tập thiền quán tiện lợi hơn trong việc đào luyện tâm linh; bên cạnh, chúng ta cũng nhắm đến việc đáp ứng nhu cầu văn hóa và xã hội cho cộng đồng trong vòng 30 năm tới.

Địa điểm là thành phố Castro Valley, cách chùa Phổ Từ 15 phút, có núi rừng, khung cảnh mát mẽ. Đã đi xem qua hơn 10 cơ sở từ 3 mẫu đến 102 mẫu, có nhà ở sẵn, đất rộng, suối chảy dọc theo đường lộ có bóng mát nhiều cây, nhưng qua những trận mưa bão vừa rồi, chúng ta cũng đang xem xét kỹ hơn để có quyết định, chọn lựa thích hợp cho việc này.

Trông chờ sự tiếp tay của những nhà Hảo tâm, các bạn Đồng hành có cùng chí hướng phụng sự tha nhân, đem lại Lợi Ích cho muôn loài. Mọi đóng góp tiền bạc đều được khấu trừ miễn thuế theo luật định, chi phiếu xin đề Chùa Phổ-Từ (memo: thiền viện Phổ Thiên) và gởi về địa chỉ: 17327 Meekland Avenue, Hayward, CA 94541. Số tax ID là 94-3342636.

Hy vọng, chúng ta sẽ có thiền đường cho việc tu tập, thành lập thư viện và nơi cư trú cho 20 người trong vòng 6 tháng tới.

— ***Tiểu Long*** *ghi*

"Ở mười tám (18) năm về bên đại mái ấm Chánh Hòa - Chùa Phổ Từ, Hayward-California và từng ấy năm vui buồn lẫn lộn nhưng mãi là những kỷ niệm khắc ghi trong tâm khảm với nhiều yêu thương và ấm áp. Bởi là "gia đình" nên chúng tôi không ngại chia vui sẻ buồn một cách thẳng thắn không ngần ngại nên vì đó có lắm nhiều tiếng cười nhưng cũng không ít tiếng cãi vã, giận hờn... thế mà, lạ thay chúng tôi vẫn bên nhau, nắm tay cùng xây đắp cho lý tưởng mục đích của GĐPT: Bi - Trí - Dũng và con đường Hoa sen trắng đã trưởng tồn hơn 70 năm và sẽ là mãi mãi con đường đưa thế hệ trẻ đến sự an vui.

Một hơi lửa ấm được sưởi lên trong ngày kỷ niệm lễ Xuất gia của Đức Phật (mùng 8 Tháng 2) năm nay 2023. Trong chuyến viếng thăm HT Trụ trì Chùa Phổ Từ, Sư Bác Quảng Tánh Chùa Phước Viên Việt Nam nói lên cảm xúc của Ngài sau buổi sinh hoạt với các em GĐPT Chánh Hòa. Thầy nói rằng: Nhìn các cô chú Mỹ con chịu về Chùa và ngoan ngoãn ngồi yên nghe Pháp, lễ Phật và ăn chay thế mới biết các Huynh Trưởng phải có cái gì "đó Tuyệt vời" mới thu hút được các em về sinh hoạt hằng tuần, mà chính quý Thầy Cô trong Chùa cũng chưa chắc đã làm được". Qua lời khuyến tấn của Thầy, chúng tôi thấy lòng mình ấm lại như được vuốt ve và lau khô giọt mồ hôi đang nhỏ giọt.

Nghiệm lại thì phải nói "xin tri ân quý phụ huynh" đã tin tưởng va đưa các em về Chùa để những tấm lòng vì ly tưởng GĐPT có cơ hội làm tròn trọng trách: GĐPT sẽ luôn là nơi nương tựa tươi mát và an vui cho đoàn viên.

Qua mùa Đại Dịch mới thấy rằng các Huynh Trưởng giỏi thiệt. Thời thế tạo anh hùng: biết ứng dụng những phương tiện kỹ thuật tân tiến để cống hiến một chương trình học và thực tập mới mẻ, hứng thú đem sự lợi ích cho các em. Cũng nhờ vậy mà Chánh Hòa nối kết được với các em dù đó là thời gian cách ly, nghĩ đến những ngày ấy, thiệt không ngờ là đã có thật.

Đến bây giờ thì chuyện Cô Rô Na cũng tạm yên, sau 2 năm Đại Dịch đã xáo trộn hoàn toàn. Từ những gần 200 đoàn sinh đến sinh hoạt hằng tuần tại Chùa Phổ Từ nay thì may lắm cũng được 50. Các em cũ thì đã tung bay vào ngưỡng cửa Đại Học, còn các em đợt này đang chập chững bước vào thế giới của yêu thương trong tình Lam ấm cúng.

Vì Huynh Trưởng ngày càng vắng, trường học lại không cho mình ký hợp đồng thuê các lớp học nữa nên các em được học theo phương pháp cổ truyền của thời Chánh Hòa mới thành lập 2005. Mỗi Chủ Nhật về là thay nhau tìm chỗ "cozy" để ngồi bên nhau học và chơi, từng nhóm 5-7 em được các anh Chị Huynh Trưởng thay phiên chia sẻ Phật pháp và tập nói, đọc và viết tiếng Việt. Dù khó khăn lắm, nhưng tôi vẫn có thể nhìn thấy tinh thần nhiệt huyết của các anh chị và các em. Trao truyền những lời Phật dạy hầu hướng dẫn các em có một đời sống hướng thượng, lành mạnh về tinh thần cũng như thể chất, nuôi dưỡng tánh Thiện lành có sẵn trong các em.

Những giờ họp đoàn và tự trị đã giúp các em phát triển khả năng lãnh đạo và điều hành, óc sáng tạo, tinh thần trách nhiệm. Các em tham gia Múa Lân cho ngày Tết, tập dượt văn nghệ cho các Lễ hội và tham gia các chương trình Từ Thiện phục vụ cộng đồng. Đó là những gì mà GĐPT có thể công hiến làm hành trang cho các em có niềm vui trong học tập!

Hạnh phúc tràn đầy khi thấy các em đã tận dụng những kiến thức và kinh nghiệm trong thời gian với Chánh Hòa đem vào trường Phổ Thông các em đang học: múa lân, vũ nhạc dân tộc, Thiện Nguyện và leadership.

Trong lớp Sơ Thiện tuần qua, tôi được có cơ hội giới thiệu với các em bài học "Bát Chánh Đạo". Thoạt đầu tôi cũng toát mồ hôi vì không biết phải giải thích thế nào để các em trẻ có thể lãnh hội được đây? Tôi hỏi các em: các em đi trường học để làm chi vậy? Các em được Ba Mẹ đưa đi sinh hoạt GDPT để làm gì? Thế là các em tha hồ trải bày một bầu tâm sự... và tôi đã đưa các em vào hai nhánh "Chánh Kiến và Chánh Tư Duy" của Bát Chánh Đạo lúc nào không hay biết. Các em cùng tôi đào sâu vào cái nhìn của mọi hoạt động hàng ngày và nhìn ra sự liên quan của nhiều người trong bát phở chay của buổi trưa hôm nay được các Phụ huynh nấu.

Lòng tri ân sâu sắc được khởi lên trong các em khi có "Chánh kiến". Tôi thì thầm "cảm ơn các em đã đến để chính tôi được làm nhiệm vụ "trao truyền và phục vụ các em". Chúng tôi đang tri ân lẫn nhau ấy!

Máu đã chạy về Tim: Hôm qua có một Phật Tử đến để xin gia nhập Chánh Hoà - chị nói "em không sinh hoạt GĐPT 38 năm rồi, quên hết rồi nhưng vẫn luôn muốn

về bên các Anh Chị áo Lam, thời gian qua do cuộc sống "Cơm Áo gạo tiền" nên đã không thực hiện được, nay mới ổn, mới được nghỉ ngày Chủ Nhật nên chạy nhanh vào để cùng các anh chị góp sức phục vụ cho lý tưởng GĐPT.

Nhớ lại hai năm chúng ta sống "An - Chậm - Tĩnh" trong mùa Đại Dịch Covid 19, thật là ơn phước lớn! Đó là những ngày cuối của năm Tân Sửu, qua màn ảnh vi tính anh chị em chúng tôi đã chắp tay búp sen, nhìn nhau với ánh mắt trìu mến và khẽ nói: "cám ơn cuộc đời" - "cám ơn mọi người" - và "cảm ơn tình người" vì chúng ta vẫn còn thấy nhau.

Cám ơn cuộc đời: Xin cám ơn những anh hùng "tuyến đầu" của thời đại: đội ngũ áo trắng: Y Tá, Bác Sĩ và những người hùng áo xanh

Kể lại hàng ngày tin từ CDC hàng triệu người mất mạng, mất việc, mất tinh thần ... cuộc sống bấp bênh chờ ngày "hết dịch". Những con vi-rút nhỏ tí ti từ Vũ Hán cũng đi theo định luật vô thường, thay đổi tạo ra các phiên bản vi-rút hơi khác so với vi-rút chủng gốc: tìm thấy ở Hoa Kỳ: Alpha tìm thấy ở Hoa Kỳ, Beta ở Vương Quốc Anh, Gamma ở Nam Phi, Delta ở Ấn Độ và Omicron, một làn sóng mới gây nhiều hoang mang cho thế giới.

Các Anh Chị "tuyến đầu" vẫn không ngừng chiến đấu giành mạng sống của con người với tử thần vi-rút qua từng giai đoạn. Họ vẫn dũng cảm từng giây phút một để cho chúng ta có được sự sống "an yên". Xin đê đầu cảm tạ lòng anh dũng vô biên của các vị!

Cám ơn mọi người: Nhờ có Vi-rút nên chúng ta đã sống chậm lại và nhìn kỹ mình hơn. Một cơ hội không dễ có, mình đã có thể nhìn thấy con người rất đẹp và trân quý của mình mà từ lâu vì cơm áo gạo tiền, chúng ta cứ chạy theo đời sống vật chất mà quên các tâm hồn thanh cao, từ bi thanh tịnh nơi chính mình.

Lục tổ Huệ Năng đã thốt lên rằng, còn ta thì sao? vẫn lặn hụp mãi sao?

"Đâu ngờ tự tính vốn tự thanh tịnh,
Đâu ngờ tự tính vốn chẳng sinh diệt,
Đâu ngờ tự tính vốn tự đầy đủ.
Đâu ngờ tự tính vốn chẳng lay động.
Đâu ngờ tự tính hay sinh vạn pháp."

Vì thế, lòng nhân ái càng giúp cho con người luôn xích lại gần, gắn kết bền chặt với nhau hơn và giá trị của lòng nhân ái luôn đi mãi cùng với thời gian

Với lòng thành kính ba ngôi Tam Bảo, con xin chắp tay búp sen: Cảm ơn mọi nhân duyên đến trong cuộc đời này.

— Diệu Minh

Nhà Sư, Tên Trộm & Lòng Bao Dung

Thuở xưa, có một vị hòa thượng thiền sư Ryokan tu hành ở một ngôi chùa nằm trên ngọn núi. Một đêm, TS đi tản bộ trong rừng. Dưới ánh trăng, TS đột nhiên ngộ ra một điều gì đó nên trong lòng rất vui sướng. TS liền hân hoan trở về chùa. Nhưng vừa về đến chùa thì TS phát hiện một người ăn trộm đến chùa trộm đồ.

Người ăn trộm sau một hồi tìm kiếm, đã không tìm được vật gì để lấy cả. Anh ta vừa quay trở ra thì gặp vị thiền sư. Vốn dĩ, vị hòa thượng thiền sư đã đứng im lặng chờ ở ngoài cửa được một lúc mà không vào vì TS sợ làm kinh động đến người ăn trộm kia. TS đã sớm biết rằng người ăn trộm kia sẽ không thể tìm được thứ gì để mà lấy đi, cho nên TS đã cởi sẵn chiếc áo khoác và cầm trên tay.

Người ăn trộm vừa ra cửa thì kinh ngạc nhìn thấy vị thiền sư. TS nói: "Người đã phải đi từ xa đến đây thăm ta, dù sao thì cũng không thể để người tay không mà ra về. Đêm đang lạnh, người hãy mặc chiếc áo này vào mà đi !". Nói xong, vị thiền sư liền khoác chiếc áo của mình cho người ăn trộm. Người ăn trộm bất giác không biết làm sao liền cúi đầu đi vội.

TS nhìn thấy bóng dáng của người ăn trộm đi dưới ánh trăng rồi biến mất vào trong rừng, không khỏi cảm khái mà thốt lên rằng: "Thật đáng thương! Chỉ mong ta có thể tặng cho ông ấy một vầng trăng sáng !". Vị TS nhìn người ăn trộm đi khuất liền vào trong phòng, để trần như vậy mà tọa thiền.

Ngày hôm sau, vị thiền sư thấy chiếc áo khoác của mình được để ở ngoài cửa một cách ngay ngắn, chỉnh tề, trong lòng không khỏi bùi ngùi xúc động. Ông mừng rỡ tự nói: "Cuối cùng thì ta cũng đã tặng được cho ông ấy một vầng trăng sáng".

Trong kinh Phật từng nói: "Chỉ một ý niệm cũng khiến hoàn cảnh thay đổi". Khổng Tử cũng nói: "Khoan dung thì được lòng mọi người". Cho nên, chỉ một câu nói, một hành động nhỏ hay chỉ một nụ cười thôi đã đủ để khiến cho người xấu quay đầu hướng thiện.

Với những người bình thường, gặp một tên trộm là việc chẳng vui vẻ gì. Thế nhưng, đối với các bậc Thánh nhân, gặp một tên trộm lại là một điều thú vị. Câu chuyện cảm hóa những tên trộm dưới đây của các trí giả mang đến cho chúng ta thật nhiều cảm xúc.

Khi Bồ Tát Long Thọ tu hành, cuộc sống của ông vô cùng giản dị, gia sản duy nhất chỉ là một cái bát. Nhưng ông lại là thiên tài với trí tuệ vô song, ngay đến cả đức vua cao quý, hoàng hậu hay những người có địa vị, quyền lực đều là học trò của ông.

Có một vị hoàng hậu rất sùng kính Thiền sư Long Thọ, đã đặc biệt làm ra một cái bát quý giá cho ông. Khi hòa thượng Long Thọ cầm cái bát bằng sứ đến hoàng cung, hoàng hậu nói với ông rằng: "Ta muốn ngài đáp ứng cho ta một việc".

Thiền sư Long Thọ nói: "Trên người tôi chẳng có thứ gì ngoài cái bát này, hoàng hậu muốn tôi làm chuyện gì nào?".

Hoàng hậu nói: "Ta chính là muốn cái bát đó".

Ông nói: "Vâng, vậy mời người nhận lấy nó".

Hoàng hậu lại nói: "Vẫn chưa hết, ta muốn đổi cho ngài cái bát của ta, hãy nhận lấy cái bát này". Hòa thượng đáp: "Không vấn đề gì, bát nào cũng được".

Ông hoàn toàn không biết rằng hoàng hậu đã ngầm đưa cho mình một cái bát bằng vàng quý giá. Trên đường trở về, ông dừng chân tại một ngôi miếu đổ nát. Trước đó, có một tên trộm đã phát hiện chiếc bát quý giá trên tay Thiền sư Long Thọ, liền bám theo ông đi vào trong miếu.

Ngôi miếu chỉ còn lại 4 vách tường, không có mái che, mọi thứ hoang tàn đổ nát. Trên bức tường có một cánh cửa sổ, và tên trộm trốn ở bên ngoài thám thính. Anh ta biết rằng các nhà sư Phật giáo mỗi ngày chỉ ăn một bữa, liền tính toán: "Đợi đến khi ông ta ăn no ngủ say, mình có thể ra tay, đó là thời điểm thích hợp nhất. Hơn nữa, ngôi miếu này đã hoang phế nhiều năm, một bóng người cũng không có, quả là thuận lợi".

Sau khi Thiền sư Long Thọ ăn xong liền ném cái bát ra ngoài cửa sổ ngay chỗ tên trộm đang ẩn nấp. Tên trộm không thể tin vào mắt mình: "Sao lại có loại người như thế này? Ăn xong rồi lại vứt cái bát quý giá này đi, hay là cái bát này không có giá trị gì?".

Thế là tên trộm đứng dậy hỏi: "Tôi có thể vào hỏi ông mấy điều được không?".

Thiền sư Long Thọ nói: "Chàng trai, để dẫn cậu vào đây, ta đã phải ném cái bát ra đó! Cậu vào đi, cái bát đó ta cho cậu, nên cậu không phải là tên trộm, nó là món quà của ta. Ta là một người nghèo không có gì ngoài cái bát này, ta cũng biết rằng mình không thể giữ nó được lâu, bởi vì khi ngủ cũng sẽ có người lấy mất. Cậu đã không ngại phiền phức mà đi theo ta từ thủ phủ về đây, ta sớm đã biết điều đó rồi. Thời tiết mùa hè rất nóng, xin đừng từ chối món quà của ta!".

Tên trộm nói: "Ông thật kỳ lạ, ông không biết cái bát này rất quý giá sao?".

Thiền sư Long Thọ nói: "Sau khi ta lĩnh ngộ được chân lý cuộc đời thì những điều khác đều không còn giá trị nữa rồi!".

Tên trộm nhìn Long Thọ và nói: "Vậy xin ông hãy nói cho tôi biết, ông đã lĩnh ngộ được chân lý gì mà còn giá trị hơn chiếc bát vàng này vậy?".

Thiền sư Long Thọ đáp: "Một điều rất đơn giản!".

Tên trộm nói: "Trước khi ông nói ra hãy để tôi giới thiệu, tôi là một tên trộm nổi tiếng".

Thiền sư nói: "Ai mà không như thế chứ, đừng quan tâm đến những thứ vụn vặt đó! Bởi vì con người sinh ra đều tay trắng, về sau lại có được rất nhiều thứ từ những người khác, nên tất cả mọi người đều là tên trộm, cho nên đừng lo lắng. Dù cậu làm gì cũng không thành vấn đề, chỉ cần làm tốt là được, và cần nhớ kỹ: Khi cậu ăn cắp đồ của người khác, cậu hãy nghĩ đến cảm giac của họ. Nếu cậu không thể cân nhắc đến cảm xúc của người khác, vậy đừng ăn cắp nó. Chỉ có nguyên tắc đơn giản vậy thôi!". Tên trộm nói: "Điều này quá dễ dàng. Nhưng sau này liệu tôi có thể gặp lại ông không?".

Thiền sư Long Thọ nói: "Ta sẽ ở lại đây hơn 10 ngày. Thời gian này cậu đều có thể đến, nhưng trước tiên cậu hãy làm theo những gì mà ta đã nói". Tên trộm đã thử điều này trong mười ngày, và anh ta thấy rằng đó là việc làm khó nhất trên đời. Có những lúc muốn trộm đồ, nhưng khi nghĩ tới cảm giác của người khác, thì ham muốn ăn trộm đồ của anh ta lại tan biến đi. Ngay cả khi anh ta vào ăn cắp trong cung điện, lúc mở ra những ngăn tủ đầy vàng bạc châu báu khiến anh ta không suy nghĩ gì hết, nhưng anh ta lại nhớ tới lời hứa, nên đành không trộm đồ nữa. Cuối cùng, anh ta không trộm một thứ gì, liền đến gặp Thiền sư Long Thọ và nói: "Cuộc sống của tôi đã bị ông đảo lộn hết rồi. Bây giờ tôi không thể ăn cắp bất cứ thứ gì hết".

Long Thọ đáp: "Vấn đề là ở cậu chứ không phải ở ta. Nếu cậu muốn quay trở lại nghề cũ, thì hãy quên đi cảm giác của mình".

Tên trộm lại nói: "Nhưng những khoảnh khắc đó rất quý giá. Cả đời tôi chưa bao giờ được tự do như hôm nay, yên ổn, an tĩnh, vui vẻ, kể cả những vật báu trong vương quốc cũng không thể so sánh được. Bây giờ thì tôi đã hiểu ra ý nghĩa trong câu nói 'sau khi hiểu được chân lý thì những điều khác đều không có giá trị' của ông rồi. Tôi đã nếm được hương vị của nước cam lộ, và tôi nghĩ ông mỗi thời mỗi khắc đều đang đắm mình trong đó rồi. Ông có thể nhận tôi làm đệ tử và cho tôi đi theo được không?".

Thiền sư Long Thọ nói: "Quả thực mỗi thời mỗi khắc ta đều tham ngộ chân lý. Lúc đầu khi cậu đi theo, ta đã muốn cảm hóa để cậu trở thành đệ tử của ta rồi. Lúc đó, cậu muốn trộm cái bát vàng của ta, nhưng ta lại muốn giữ tâm cậu ở lại. Việc làm của chúng ta ngẫu nhiên nhưng lại trùng hợp thần kỳ" ■

ĐOẠN CUỐI RỒI TÔI CHỈ CHỌN NIỀM VUI!

Xế chiều rồi... tôi bất chợt nhận ra
Đoạn đường cuối với tôi còn rất ngắn
Và tôi hiểu tôi phải luôn trân trọng
Mỗi ngày qua tôi phải cố gắng hơn

Tôi đã học buông ..buông bớt nỗi buồn
Có nhiều việc không còn tham gia nữa
Dẫu trái tim ...có đôi lần vụn vỡ
Nhưng giờ đây tôi đã mạnh mẽ hơn

Xế chiều rồi tôi chỉ muốn bình yên
Dẫu trách nhiệm vẫn còn đang nặng nợ
Gác nỗi buồn giấu đằng sau cánh cửa
Đã không còn dòng tâm trạng muốn đăng

Bởi giờ đây ...tôi đã hiểu ra rằng
Chẳng có gì có thể là mãi mãi
Ai cũng già đâu ai mà sống mãi
Mình cứ vui ..cứ sống tốt phần mình

Ở đời mà ..miệng thế có rẻ khinh
Kệ nó đi cứ đường mình mình tiến
Vượt chông gai rồi mùa xuân sẽ đến
Đoạn cuối rồi ..tôi chỉ chọn niềm vui!!!

— Liên Kim

Peace in oneself, peace in the world

Martin Luther King. Jr. and Thich Nhat Hanh at a press conference in Chicago in 1966.

We must begin anew

By Quang Ly

The war in Ukraine is on all of our minds. It is the biggest breakdown of European-Atlantic security since World War II. Some feel that the United States and Europe should provide more artillery, more money, and more military support—possibly even troops—to aid the Ukrainians' fight against the invasion of their country by Russia. Is that the answer? Will a bigger, stronger war effort bring peace? Can we rely instead on diplomacy, creativity, and courage? I don't know.

As an individual without any power to directly influence the situation, I must rely on what I have learned to be true for myself—peace is an "inside job." As Thay has taught us: *Peace in oneself, peace in the world*. That probably won't get Putin and Zelenskyy to the negotiating table, but it does help me move forward. I can pray for peace. I can live a nonviolent life. I can be of service to others. And I can remember history.

Looking back to the mid-1960s, the Vietnam War was raging and the civil rights movement here in the United States was facing increasing violence when Thich Nhat Hanh wrote a letter to Dr. Martin Luther King., Jr., asking for his support to end the war in Vietnam. A year later, A.J. Muste, a pacifist clergyman and strong supporter of the civil rights movement, arranged for Thay and Dr. King to meet in Chicago. They spoke privately for a while and then held a press conference at the Sheraton-Chicago Hotel, where they released a statement that read, in part:

"The enemies of those struggling for freedom and democracy are not man. They are discrimination, dictatorship, greed, hatred and violence, which lie within the heart of man. These are the real enemies of man—not man himself. …The struggles for equality and freedom in Birmingham, Selma, and Chicago, as in Hue, Danang, and Saigon, are aimed not at the domination of one people by another. They are aimed at self-determination, peaceful social change, and a better life for all human beings. And we believe that only in a world of peace can the work of construction, of building good societies everywhere, go forward. …We join in the plea, written June 1, 1965, by Thich Nhat Hanh in a letter to Martin Luther King, Jr.: 'Do not kill man, even in man's name. Please kill the real enemies of man which are present everywhere, in our very hearts and minds.'"

The statement echoed what both Thay and Dr. King spent their lives teaching: Peace begins in our own hearts and minds. And as Dr. King said in an interview with *Ebony* magazine: *"World peace through nonviolent means is neither absurd nor unattainable. All other methods have failed. Thus we must begin anew."* ❁

Litany for peace

In his book, *The Energy of Prayer*, Thich Nhat Hanh wrote, "When we meditate with our focus on compassion, then we practice love. This transmission of energy is a form of prayer." We can pray alone, or we can practice prayer together. Thay's *Litany for Peace* is a beautiful prayer that can be practiced together, with moments of mindful silence between each stanza:

As we are together praying for Peace, let us be truly with each other.

Silence

Let us pay attention to our breathing.

Silence

Let us be relaxed in our bodies and our minds.

Silence

Let us return to ourselves and become wholly ourselves.

Silence

Let us be aware of the Source of Being common to us all and to all that is.

Silence

Evoking the presence of the Great Companion, let us fill our hearts with our own compassion—towards ourselves and toward all living beings.

Silence

Let us pray that all living beings realize that they are all nourished from the same Source of Life.

Silence

Let us pray that we ourselves cease to be the cause of needless suffering.

Silence

Let us pray that we may live in a way which will not needlessly deprive other living beings of air, water, food, shelter, or the chance to live in health.

Silence

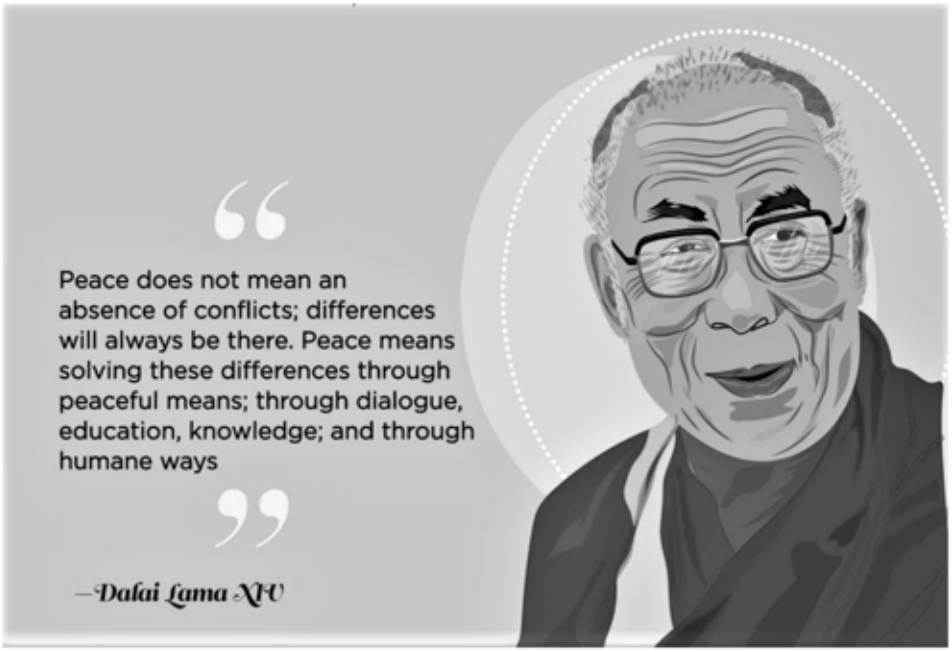
With reverence for Life and with awareness of the sufferings of peace in our hearts and on earth. ❁

A prayer for nonviolence

Twenty three years ago, the United Nations General Assembly proclaimed the year 2000—the first year of the 21st century—to be the International Year for the Culture of Peace. They also named the third millennium, the years 2001 to 2010, as the International Decade for a Culture of Peace and Non-Violence for the Children of the World.

A Benedictine nun and peace activist, Sister Mary Lou Kownacki, wrote a prayer to honor the intention of peace and non-violence throughout the world at the time. Of course, prayers are not prophecies, and many wars did occur during that time. But Sister Mary Lou's prayer is beautiful and timeless, and gives us a way to be present with our intention to avoid participating in war or violence:

I bow to the sacred in all creation.
May my spirit fill the world with beauty and wonder.
May my mind seek truth with humility and openness.
May my heart forgive without limit.
May my love for friend, enemy, and outcast be without measure.
May my needs be few and my living simple.
May my actions bear witness to the suffering of others.
May my hands never harm a living being.
May my steps stay on the journey of justice.
May my tongue speak for those who are poor without fear of the powerful.
May my prayers rise with patient discontent until no child is hungry.
May my life's work be a passion for peace and nonviolence.
May my soul rejoice in the present moment.
May my imagination overcome death and despair with new possibility.
And may I risk reputation, comfort, and security to bring this hope to the children. ❁



"If you want to end the war, then instead of sending guns, send books. Instead of sending tanks, send pens. Instead of sending soldiers, send teachers."

~ Malala Yousafzai Pakistani activist and the youngest to win the Nobel Peace Prize

Advice from Nobel Peace Prize laureates

If you want to know how to create peace in the world, ask someone who has won a Nobel Peace Prize. One of the most famous and revered among Nobel laureates was Dr. Martin Luther King, Jr., who won the prize in 1964 for his leadership in the fight to achieve equal rights for Black Americans. Dr. King adhered to Gandhi's philosophy of nonviolence. In 1963, Dr. King helped organize the March on Washington for Jobs and Freedom. More than 250,000 people marched in the rally at the nation's capital, where Dr. King delivered his passionate "I Have a Dream" speech.

"I have a dream that my four little children will one day live in a nation where they will not be judged by the color of their skin but by their character," Dr. King said. *"I have a dream that one day on the red hills of Georgia the sons of former slaves and the sons of former slave-owners will be able to sit down together at a table of brotherhood."*

Dr. King's words were peace personified. A year-and-a-half later, the federal Civil Rights Act was signed into law.

His Holiness the 14th Dalai Lama was awarded the Nobel Peace Prize in 1989, thirty years after the Chinese government occupied Tibet. Since that time, the religious and political leader has lived in exile in India and has stood at the head of the nonviolent opposition to the occupation of his homeland.

The Nobel Committee chose to award the Dalai Lama the Peace Prize because his Buddhist peace philosophy is based on reverence for all living things and the idea of a universal responsibility that embraces both man and nature. He also has showed willingness to compromise and seek reconciliation despite brutal violations.

The award of the Peace Prize gave the Dalai Lama the opportunity to present a plan for the restoration of peace and human rights in Tibet. In the plan he recommended that the country be turned into an ecologically stable and demilitarized zone that might serve as a buffer between major Asian powers. The object was to set in motion serious negotiations on the future status of Tibet, but this was rejected by the Chinese government. His views on peace are clear.

"Peace, in the sense of the absence of war, is of little value to someone who is dying of hunger or cold," he said in his Nobel Peace Prize acceptance speech. *"It will not remove the pain of torture inflicted on a prisoner of conscience. It does not comfort those who have lost their loved ones in floods caused by senseless deforestation in a neighboring country. Peace can only last where human rights are respected, where the people are fed, and where individuals and nations are free. True peace with oneself and with the world around us can only be achieved through the development of mental peace."* ❁

Cultivating Peace: Conflict Resolution

By Nina Müller

Traditionally, Buddhism has focused on the development of the inner mind's enlightened qualities as a means to reduce suffering and conflict. In order to attain any semblance of peace, the Buddhist practitioner must turn inward and cultivate the opposite qualities of wisdom, generosity, and loving-kindness. It naturally follows that the cultivation of these qualities will have a positive impact on society as a whole.

In recent times, however, Buddhism has become far more socially engaged, and Buddhist ideals have helped to inform a variety of approaches to conflict resolution—both directly and indirectly. In order to understand the significance of embodied peace, I turned to one of Thich Nhat Hahn's students, Buddhist teacher and writer Cuong Lu.

Cuong Lu was also born in Vietnam and fled the country as a young boy during the war. In his book *The Buddha in Jail* (2019), Lu recounts how, when he moved to the peaceful country of the Netherlands, he could not help but bring the war with him. Having only experienced life within the context of violent conflict, it took him a great many years of practice to develop a sense of inner peace and to trust the outside world. Fortunately, his experience of touching his deep suffering enabled him to awaken similar qualities in the hardened prisoners that he encountered working as a prison chaplain.

Throughout the book, Cuong outlines the positive effects that simply being present, being at peace, and being happy can have on inmates, which contributes to a more harmonious prison life. Practices for cultivating embodied peace include conscious breathing, kissing the Earth with our feet, mindful eating, sitting together, simply listening, and more.

Mindfulness as therapy: While it may not immediately be apparent, Buddhism—and particularly the "mindfulness" component of the Buddhist practice—has had a significant impact on Western psychology. This means that people who do not identify specifically with Buddhism as a religion can still engage in practices that help cultivate inner peace.

In the 1970s, Jon Kabat Zinn developed mindfulness-based stress reduction and psychotherapy (MBSR), an eight-week course that focuses on mindfulness as a means to address depression, anxiety, and physical pain. The training module has seen significant success the world over and it regularly features in hospital and school curricula. MBSR is generally conducted in a group setting and includes practices such as meditation, body scans, and mindful yoga, as well as group therapy.

Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT), on the other hand, resembles the more typical therapy session in that it usually takes place one-on-one, between the therapist and the patient. Similarly to cognitive-based therapy (CBT), which is widely practiced in the Western world, MBCT educates the practitioner about depression and the role that cognition plays within it. It encourages patients to recognize their thoughts and feelings just as they are, without becoming overly attached to or judgmental or reactive to them.

Nonviolent communication: The late psychologist Marshall B. Rosenberg came up with what he called "a process of communication" rooted in attentiveness and compassion: "I have ...identified a specific approach to communicating—both speaking and listening—that leads us to give from the heart, connecting us with ourselves and with each other in a way that allows our natural compassion to flourish. I call this approach Nonviolent Communication, using the term *nonviolence* as Gandhi used it, to refer to our natural state of compassion when violence has subsided from the heart."

NVC encourages both the listener and the speaker to observe things as they are. Instead of evaluating or judging what the person is saying, one learns to listen from the heart. NVC also invites the listener/speaker to take ownership of their feelings and to find ways to express their needs. Founded on the principles of compassion, it serves as a valuable resource for communities facing violent conflicts the world over.

Mindful of race: Buddhist teacher and author Ruth King carries out a training program across the US called "Mindful of Race," which encourages participants to deeply investigate their relationship with racial bias and ethnic discrimination. King offers a variety of tools with which to address racial ignorance and distress. Among these are: guided sitting and walking meditations; RAIN (Recognize, Allow, Investigate, Nurture), a mindfulness-based practice that enables us to recognize our racial biases and distress; and Racial Affinity Groups (RAG), where people of the same ethnic background come together to investigate and transform habits of harm.

All of these practices show that there are diverse ways to reduce harm and bring about peace. It's not easy and remains a long-term, even lifelong commitment but we can all take some measures to help reduce conflict in our hearts and ultimately in the world. ☸

Excerpted from Buddhist Door *magazine, November 2020:* ***www.buddhistdoor.net/features/cultivating-peace-buddhist-inspired-approaches-to-conflict-resolution/***

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-Từ:

- ❒ Cúng dường $ _____ tạo lập Thiền Viện Phổ-Thiên.
  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