

Cho nên đời sống dù vui, dù buồn, dù ngang trái hay thuận lòng, thế nào đi nữa thì chúng ta đều cần nhìn cho thấu sự việc.

Tóm lại, ý thức thấp sáng chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày là chiếc neo mà người tu học cần phải nắm lấy từng giây, từng phút. Và một khi đã nắm được rồi thì hạnh phúc cá nhân hay gia đình không phải là cái gì xa vời mà trái lại hạnh phúc đó sẽ luôn hiện hữu trong tâm tay của người kiên trì tu học.

—☉ TRƯỚC, HÃY LÀM CHO ĐƯỢC ☉— NHỮNG VIỆC TÂM THƯỜNG

Đã bao nhiêu lần, ta ngồi trước một tô canh bốc khói, ăn ngon lành mà không hề khen người nấu một câu? Đã bao bận, ta lên tiếng nạt nộ đứa cháu một cách vô lý không căn cứ? Có các hành động đó là bởi ta nghĩ rằng: ta có quyền làm như vậy. Thật là lối biện luận lạ kỳ! Nhưng thường thì ta cho như vậy là hợp tình, hợp lý - không thắc mắc gì cả.

Thiền quán giúp ta nhìn các chuyện tâm thường đó rõ hơn. Và dĩ nhiên, bằng cả tấm lòng thành thật của mình chứ không phải bằng bất cứ lối ngụy biện nào để mong dành phần thắng về phía mình.

Đây, mời bạn thử lược lại một vài việc cụ thể. Sáng nay thức dậy, bạn có ý thấp một nén hương cúng Phật, cúng tổ tiên. Mời bạn thông thả đến trước bàn thờ trong bước đi chánh niệm. Bạn thở đều. Lòng cảm thấy thanh thoi khi nhìn nụ cười nhẹ trên đôi môi ở bức hình trước mặt. Và bạn cũng nở một nụ cười nhẹ; nên nhớ là tụyet

đôi không được có tâm niệm nào bắt chước (mà làm sao bắt chước cho giống được!). Trái lại, nụ cười trên môi bạn là sự kết tinh của sự thoải mái đang có mặt trong lòng. Rồi bạn đốt hương, cắm nhẹ vào lư. Cây hương đứng thẳng.

Xong, bạn đứng ngay ngắn trước bàn thờ Phật, hay bàn thờ tổ tiên. Không vội vàng. Rồi nhìn cho rõ nét mặt Phật hay các đấng tiên hiền, tổ phụ và cúi mình lạy xuống. Từng lạy, từng lạy chậm rãi, nhẹ nhàng thoát ra từ tấm lòng biết ơn và tôn kính của mình. Đốt hương như vậy, lễ lạy như vậy mới đúng cung cách của người tỉnh thức giữa cuộc đời.

Còn một việc này nữa: chuyện đôi dép mình đang mang đó mà! Ai mà không mang giày, mang dép? Thế mà đối với người thực tập thiền quán thì việc này cũng quan trọng không kém với bất cứ việc “đội đá vá trời” nào. Quan trọng vì việc này là một phần đời sống của mình. Nếu trong khi mang giày vào, cởi giày ra mà mình không tỉnh thức thì cảm bằng lúc đó mình lạc vào cõi thất niệm rồi.

Lẽ đó, ta cần phải hết lòng trong việc đối xử với đôi giày, đôi dép của ta. Luôn có tâm niệm biết ơn với chúng. Bạn có khi nào đi qua một cơn cát vào mùa hè với đôi chân trần chưa? Nếu có, dù chỉ một lần, thì bạn có thể cảm nhận công ơn của đôi dép bạn đang dùng dù đôi dép đó xuất thân từ một garage sale vào một ngày thứ bảy đẹp trời. Cho nên một khi sử dụng giày dép ta nên có sự tỉnh thức kèm theo hành động. Xếp giày, dép ngay ngắn là một cách để tỏ lòng kính trọng, biết ơn đối với chúng - những vị bồ tát không được vinh danh bởi loài người.

Thử hỏi, đối với giày dép mà ta còn mang tâm niệm tôn trọng thì đối với người thân, với bạn hữu ta còn có thái độ tương kính đến bậc nào. Hạnh phúc sẽ xuất phát từ những tâm niệm nhỏ nhoi này để rồi lan dần kết thành những niềm vui to lớn hơn.

Trong đời sống, người thực tập thiền quán không làm những việc gì quá tầm tay cả. Trái lại chỉ toàn là những việc có liên quan mật thiết đến đời sống của họ. Nhờ đó, mà họ thấy được cái nút tương giao giữa cá thể và vũ trụ. Trong một bài kinh ngắn, đức Phật khuyên mọi người nên tỉnh thức, sống với giây phút hiện tại:

*Đừng tìm về quá khứ
Đừng tưởng tới tương lai
Quá khứ đã không còn
Tương lai thì chưa đến
Hãy quán chiếu sự sống
Trong giờ phút hiện tại.*

Và nhờ đó mà người thức giả có thể tiếp xúc với sự sống, ôm trọn sự sống.

Đa số chúng ta đã quên điều hệ trọng đó mà chạy theo mơ tưởng viễn vông. Hầu hết cho rằng: thực tập thiền quán là phải nhắm tới và làm cho được những việc lạ thường như bay qua các ngọn cây, hay chân không mà có thể bước trên lửa đỏ... Nhưng có phải đúng như vậy không? Ví dụ, chị đang nấu ăn trong bếp, anh có cần phải bước trên lửa đỏ để đến gần giúp chị một tay không? Hay anh chỉ cần nhẹ nhàng đến bên cạnh chị hỏi: “Có ai cần người phụ gọt cà rốt không hề?”. Chị quay lại, bốn mắt nhìn nhau - mà làn thu ba cũng không cần bước “ngang” qua lửa đỏ - rồi ngượng nhẹ, trả lời: “Ai muốn làm thì làm

đi!”. Giờ phút đó, hạnh phúc hiện hữu, chơi đùa dưới mái ấm gia đình.

Tóm lại, trước khi muốn đặt chân vào ngưỡng cửa của Niết bàn tịch tịnh, ta hãy tích cực làm cho được những việc tầm thường. Mà nói cho cùng thì có việc nào là tầm thường đâu. Tỷ như có người đứng trên cầu, vô ý hay cố tình, đánh rơi chiếc dép xuống bên dưới, rồi nhờ một người xuống lượm lên dùm. Ai lại làm không được việc đó, tầm thường quá mà. Vậy mà nhờ ba lần kiên nhẫn làm việc tầm thường đó mà Trương Lương được nhận bí kíp từ bậc dị nhân và sau này làm nên sự nghiệp rạng rỡ cho nhà Hán.

Ai là Trương Tử Phòng của thời đại hôm nay?

—☉ VẤN ĐỀ ☽—

GIÁO DỤC THANH THIẾU NHI

Đây là một trong những hình ảnh sinh hoạt tại Trung tâm Phật giáo vào một ngày chủ nhật đầu tháng: bé Cù Là cố chạy theo kịp bé Thái Dương bằng đôi chân và bằng cả hai tay vẫy lui đằng sau. Bỗng cháu vấp và té trên sân cỏ, lập tức bé Thái Dương dừng lại đỡ Cù Là dậy. Nhẹ nhàng lấy tay phủ bụi cỏ trên tóc, áo Cù Là. Xong cả hai lại tiếp tục chơi đùa với nhau. Sự sung sướng hiện ra trên nét mặt hồn nhiên của hai đứa bé chưa được mười tuổi.

Sự thật thì quanh ta còn có rất nhiều Cù Là, rất nhiều Thái Dương đang sống khắp nơi trên xứ Mỹ. Chẳng nơi nào các cháu bị quên lãng cả nhưng vui chơi, sinh hoạt như ở nơi đây lại là điều được nêu ra như một kinh nghiệm cần được tìm hiểu cho thấu đáo.

Năm nay, Cù Là chỉ mới sáu tuổi nhưng mười năm sau thì cháu là một học sinh trung học đệ nhị cấp. Đâu có xa xôi gì cho lắm, bước vào thế kỷ 21, tuổi đó sẽ là tuổi của lớp thanh niên thứ nhất trong cộng đồng Việt Nam trưởng thành tại hải ngoại. Giờ đây, chúng ta cần theo dõi bước đi, hướng tiến của thế hệ này ngay từ căn bản trong đó có việc giáo dục, đào tạo, hướng dẫn các em về nhiều phương diện.

Ngoài sự giáo dục tại nhà trường và sự chăm sóc từ gia đình, chúng ta còn muốn con em mình được lưu tâm thêm về sự phát triển đời sống tinh thần và tình cảm nghĩa là cung cấp cho các em những điều kiện thuận lợi cần thiết cho việc nảy sinh và rèn luyện những tình cảm, tư tưởng nhân bản, vị tha, hòa hợp và khai phóng. Ngoài việc ý thức điều vừa nêu trên, vấn đề đặt ra là thái độ cần thiết và trách nhiệm của chúng ta trong việc góp phần xây dựng thế hệ con em mà trong hiện tình là chương trình hướng dẫn sinh hoạt dành cho thanh thiếu niên mà Trung Tâm Phật Giáo đang theo đuổi và nhận được sự ký thác nơi quý vị phụ huynh.

Do đó, việc lặp lại nơi đây những điểm mà chương trình sinh hoạt Trung Tâm Phật Giáo theo đuổi không ngoài mục đích giúp hoàn thiện việc xây dựng con người đồng thời kêu gọi sự hợp tác trong tinh thần xây dựng và cảm thông giữa quý vị phụ huynh và Trung Tâm Phật giáo. Một sự hợp tác cần thiết cho công cuộc thiết thân với chúng ta mà Trung Tâm làm việc tương tự một nơi thực tập, một thí điểm.

1/ Nêu cao tinh thần thương yêu, hỉ xả của nhà Phật và thể hiện tinh thần trên trong mọi hành động. Không



chỉ bằng những bài học giáo lý đơn thuần mà còn gây cho các em ấn tượng tốt đẹp về ý nghĩa của hành động trên qua các bữa ăn, thức uống ân cần dành cho các em trong buổi sinh hoạt tập thể.

Tinh thần khoan dung, phá chấp của nhà Phật là nền tảng của một xã hội an bình, không bạo động, do đó sự khuyến khích phát triển tinh thần trên ngay trong tâm hồn non trẻ có thể đóng góp vào việc kiến tạo một môi trường sống hòa hợp, an lành.

2/ Tập các cháu sống với văn hóa gia đình Việt Nam. Đây không phải là sự khuyến khích lối sống cách ly hoặc đề cao một quan niệm dân tộc hẹp hòi mà là gìn giữ tinh túy được thừa hưởng của một cộng đồng. Đề cao gia đình - vốn là đơn vị căn bản của xã hội - là vun trồng sự tồn tại của một tập thể thiết thân nhất mà các cháu là một thành phần. Gia đình phân rã thường báo hiệu và dẫn đến thảm kịch cho mỗi cá nhân. Ngoài những bài học nêu cao tình yêu gia đình, các cháu còn được nhắc nhở những bổn phận cần thiết. Các cháu được nhắc mỗi khi

ra ngoài và trở về nhà đều chào thưa ba mẹ bằng tiếng Việt với lòng triu mến. Tập cho các cháu quan tâm với cha mẹ, anh chị em, bạn bè. Khi cha mẹ, anh chị em hay bạn bè đau ốm thì nên có lời ân cần thăm hỏi. Làm một ly nước chanh cho mẹ đang bị cảm, hay gọi điện thoại hỏi thăm bạn vừa gặp chuyện không may chẳng hạn, đều là việc làm cần thiết thể hiện tình hữu ái và tương thân với tập thể.

3/ Sắc thái của một dân tộc thường có sức mạnh thu hút và gây tự hào về cá tính của mỗi người. Sắc thái biểu hiện thật đa dạng và chứa đựng những tình cảm có ý nghĩa sâu sắc; đối với tâm hồn non trẻ các em còn có hiệu quả thuyết phục hơn những bài học lý thuyết.

Dẫn dắt các cháu đến với sắc thái dân tộc trong các dịp lễ Tết hay sinh hoạt, trình diễn của sinh viên Việt Nam, chúng tôi thường khuyến khích các cháu tham dự. Những buổi lễ phóng sanh vào dịp Tết Nguyên đán hay Phật đản là lúc mà chúng ta có thể giới thiệu tinh thần tôn trọng sự sống, uơm hột tình thương trong lòng các cháu. Vào dịp Hội Sinh viên Việt nam ở đại học Berkeley tổ chức nhạc hội “Việt Nam qua ba miền”, cháu Như Ý tham dự và đặt không biết bao nhiêu câu hỏi: “Thầy ơi! Việt Nam mình có ba miền phải không Thầy? Tại sao cô người Huế đội nón lá và cô người Nam lại mặc áo bà ba? vân vân và vân vân. Thiết tưởng, không một cơ hội nào tốt hơn để các cháu học hỏi về dân tộc bằng lúc này.

Trong thời gian tới đây, thế hệ mầm non của chúng ta tiếp tục lớn lên, trưởng thành, hòa nhập trong môi trường của xã hội mới. Liệu những người trẻ này có thể giữ được những nét đẹp của văn hóa Việt Nam, của tinh

thần bao dung Phật giáo. Liệu các em, các cháu có còn là người Việt thanh cao, độ lượng, đầy kiên nhẫn và biết hy sinh?

Những gì xảy ra ở ngày mai đều bắt nguồn từ hôm nay. Vì thế, chúng ta phải hết lòng hướng dẫn, thương yêu thế hệ trẻ từ... BÂY GIỜ. Xin hãy cùng nhau bắt tay vào việc, đừng chần chờ gì nữa.



Các Bản Tin này đã có phần tiếng Anh. Chúng tôi tiếp tục sinh hoạt với một chương trình khiêm tốn, với lớp Việt ngữ cho các cháu thiếu nhi. Vào ngày chủ nhật có buổi giảng Phật pháp và hàng tháng đều có ngày Quán niệm từ sáng đến chiều để giúp mọi người có cơ hội thực tập Phật pháp.

Trong lúc đó, thì ba người chúng tôi đi làm để có thể tự túc, bớt kêu gọi đóng góp tiền bạc từ Phật tử. Chúng tôi cũng tiếp học học chương trình Cao học. Những ý tưởng như lập chúng Xuất gia hay Hoàng pháp đến các tiểu bang được thành hình sau này, chứ thời gian đầu, tôi chỉ nhắm đến việc thực tập thiền quán và giáo dục tuổi trẻ mà thôi. Khoảng 2 năm sau, trong lễ Phật đản, được tổ chức trong khuôn viên mà thôi nhưng vì chuyện đậu xe trong vùng dân cư, nên hàng xóm bắt đầu phàn nàn. Tôi xin lỗi họ và bắt đầu nghĩ đến chuyện tìm nơi khác thuận tiện hơn. Lúc đó, sau gần 15 năm ở Mỹ, tôi mới giác ngộ điều này: muốn lập Chùa, hàng xóm là tối thượng, và hiểu ra rằng, nơi nào gần trường học hay công viên thì việc đậu xe vào ngày cuối tuần mới thoải mái. Vào cuối năm 1990, đang đi thể dục trên đường Calaroga, thì thấy một căn nhà để bán. Đây rồi, tôi nhủ thầm,

và đúng như vậy, căn nhà 3 phòng ngủ có sân trước, và sân sau đủ rộng để có thể nối thêm làm chánh điện cho việc lễ Phật, tu học.

Tôi hỏi ý cụ Quảng Trình (Hà Học Lập) lúc đó có bằng hành nghề địa ốc. Duyên lành đã đến, mọi chuyện tiếp diễn thuận lợi, và khoảng đầu năm 1991, chúng tôi dọn về địa chỉ mới: 27878 Calaroga Ave, đối diện trường Trung học Mt. Eden.

Xin ghi lại đây những lời biết ơn sâu xa đối với tấm lòng hộ đạo của hai cụ Quả Trình và Ngô Đạo. Riêng với tôi, sự khuyến khích và giúp đỡ ở giai đoạn này rất quan trọng, như là bàn đạp để tôi khai triển con đường phụng sự Phật pháp của mình. Những buổi họp đầu tiên được tổ chức ở tư gia của hai cụ. Rồi, nào là ủng hộ tài chánh, nào là tham dự các ngày tu học, và cho đến 20 năm sau, khi lập chùa Phổ Từ, anh Hà Học Lễ, con trai của hai cụ, cũng đến tiếp tay với tôi rất tích cực, gần gũi trong tình nghĩa áo Lam, và tình Đạo mận nòng.

Nhưng có điều này, tôi muốn viết ra để ghi lại chút kỷ niệm thân thương, rất sâu sắc với tình thương mà hai Cụ đã dành cho tôi. Năm đó, tôi nghe Vạn Phật thánh thành có khóa Tĩnh Tâm 10 ngày nên tôi muốn tham dự. Cụ Ngô Đạo rất hoan nghênh, gửi cho tôi nhiều chi tiết để chuẩn bị. Đến kỳ hạn, tôi đi xe buýt Greyhound lên Ukiah và nhờ người ra đón. Khi vào khóa Tĩnh Tâm, theo luật lệ đưa ra thì mọi người tham dự chỉ ăn sáng và trưa thôi, trong khi đó, tôi ở chùa Việt đã quen ngày 3 bữa rồi, nhưng “nhập gia tùy tục” mình cũng ráng theo. Tôi nhớ, mỗi ngày thức dậy lúc 3 giờ sáng, sau khi vệ sinh cá nhân xong, mọi người ra Quan Âm đường ngồi thiền, đi kinh

hành cho đến 11 giờ đêm, chỉ nghỉ ăn sáng và khoảng 2 tiếng đồng hồ cho nghỉ thức Quá đường thôi. Tính nhẩm, như vậy, mọi người tham dự có thể ngồi thiền được 10 thời cùng với kinh hành, mỗi thời là một tiếng đồng hồ. Tuyệt đối không có nói chuyện, giao tiếp với ai cả. Đến ngày thứ ba, tôi đã bắt đầu thấy đau chân. Không ngồi kiết già được nữa, tôi đổi qua ngồi thế bán già, và cuối cùng thấy quá đau, tôi chỉ ngồi yên, theo hơi thở và niệm danh hiệu Quán thế Âm Bồ tát mà thôi. Thêm một ngày nữa, tôi gần như kiệt sức! Hơi lo trong bụng, lại sợ bị què nếu bỏ cuộc nửa chừng! Thì chiều hôm đó, sau khi ngồi thiền, đi kinh hành, trở lại chỗ ngồi, tôi thấy có một hủ nước nho nhỏ ai để bên cạnh. Cầm lên xem, thấy nước đậu xanh, đậu đỏ, hòa với sâm bổ lượng. Có miếng giấy nhỏ, do “thí chủ” Ngô Đạo cúng dường. Luật lệ đưa ra không ăn cơm nhưng có thể uống nước được, cho nên sau khi ngồi thiền đến 11 giờ đêm, tôi về phòng và thông thả thưởng thức “món quà” đó. Tôi thầm nghĩ, không thể nào, trên cõi đời này lại có loại chè nào ngon và ngọt hơn như vậy! Tôi có thêm sức để tiếp tục thêm một ngày nữa. Bỗng một buổi sáng, tôi thức dậy và không thấy đau nhức gì cả, như mới bắt đầu vào khóa tu, tinh thần rất phấn khởi. Tôi vừa biết ơn cụ Ngô Đạo mà cũng vừa cảm niệm đến sự gia hộ của Bồ tát Quán Âm. Đó là kỷ niệm khó quên của tôi đối với Đạo tràng Vạn Phật thánh thành ở miền Bắc California; ngoài việc tôn kính ân đức của Hòa thượng Vạn Phật, tôi chỉ biết một lòng cảm tạ thâm ân cứu độ và hộ niệm màu nhiệm này.

Năm 1987 là thời gian tôi khởi xướng việc hoằng pháp lưu động qua các tiểu bang. Có kỳ vào mùa hè, tôi đã đi

qua 20 tiểu bang trong vòng 3 tháng, bằng các phương tiện máy bay, tàu lửa hay xe buýt Greyhound. Có khoảng cách nào gần giữa hai Chùa thì đạo hữu ở vùng đó phát tâm đưa đón cho tôi. Rồi tôi cũng có duyên tham dự đại hội Phật giáo Thế giới tại Đại hàn và Đài loan, và nhất là sau chuyến tham dự ở Thái lan, tôi nảy sinh ra chương trình xuất gia gieo duyên, phối hợp giữa hai truyền thống Bắc tông và Nam tông. Tôi bắt đầu tổ chức các khóa Tập sự Xuất gia kéo dài 5 ngày vào dịp lễ Độc lập 4 tháng 7 hàng năm. Không ngờ vui quá là vui! Khi thì 50, 60 người tham dự. Có năm lên đến 100 người. Vì nơi chốn còn chật hẹp nên chỉ có Phật tử ở xa về tham dự thì ngủ lại Trung tâm, còn Phật tử trong vùng thì sáng đến tối về, và sáng sớm hôm sau lại đến vào giờ công phu sáng lúc 6 giờ. Cứ thế mà chương trình này được tiếp tục cho đến bây giờ, năm 2016, dù đã được đổi tên là Khóa Tu Học Mùa Hè để mở rộng cho mọi người có thể tham dự.

Cũng từ nhân duyên xuất gia gieo duyên này sẽ đưa đến việc thành lập chúng Xuất gia vào năm 1996, khi có Quang Thư và Quảng Phước là 2 thanh niên đầu tiên phát tâm xuất gia. Rất tình cờ, thật là đúng lời Phật dạy, tất cả vạn pháp đều do nhân duyên mà thành. Vào thời điểm này, tôi đang học chương trình Cao học, lại còn hăng say với việc hoằng pháp, thích đi xa để học hỏi, nên chưa nghĩ đến việc lập chúng. Nhất là tôi thích pháp môn tu tập của Làng Mai nên theo phụ tá Sư Ông khắp các khóa tu trên nước Mỹ. Thỉnh thoảng lại về Làng Mai trong các dịp hè, hay các giới đàn.

Hôm đó, sau khi tôi đi Pháp về, Quang Thư nói: Thưa thầy, có một anh này xin đến chùa tu. Tôi hỏi thăm, và

chấp nhận cho làm lễ thể phát chung với Quang Thư một lần, người đến chùa trước đó, với lý do: anh chị không cho ở trong nhà vì ham chơi quá! Tôi liên lạc, nói chuyện với gia đình để hiểu thêm hoàn cảnh, tâm trạng, và sau đó, dạy dỗ, đào tạo trong một chương trình được soạn thảo để huấn luyện Tăng sĩ Việt nam ở Hoa Kỳ kéo dài trong vòng 6 năm, kể từ ngày vào chùa cho đến khi học xong đại học, và thọ giới Cụ túc.

Tổng kết, trong thời gian 10 năm, những người xuất gia và thọ giới, chính thức trở thành Tăng sĩ ở Trung tâm Phật giáo Hayward, gồm có:

1. Thích Phổ Tín
2. Thích Phổ Thuận
3. Thích Phổ Hòa
4. Thích Phổ Khai
5. Thích Phổ Đức
6. Thích Phổ Quán
7. Thích Phổ Đạt
8. Thích Nữ Phổ Hạnh
9. Thích Nữ Phổ Châu
10. Thích Nữ Phổ Ngọc
11. Thích Nữ Phổ Tâm
12. Thích Nữ Phổ Tuyền
13. Thích Nữ Phổ Nghiêm
14. Thích Nữ Phổ Thiện
15. Thích Nữ Phổ Tường
16. Thích Nữ Phổ Thanh



Trong số này, có 3 người hoàn tục, 2 người đã về với Phật, còn lại vẫn giữ được đường tu, làm trụ trì 5 cơ sở và đều có trình độ đại học.

Sinh hoạt ở đây được hơn 8 năm thì bị hàng xóm than phiền vì việc đậu xe, nên tôi lại nghĩ đến chuyện tìm mua nhà thờ, để chính thức thành lập ngôi chùa ở vùng Hayward này. Với lại, đến lúc này, dù có 2 căn nhà sát nhau, nơi ăn chốn ở của đạo tràng vẫn thiếu thốn, nhất là cho các khóa tu học. Tôi họp bàn với mọi người và bắt đầu đi tìm cơ sở hợp lệ cho việc lập chùa. Mất khoảng 2 năm thì, cuối cùng, mua một miếng đất, có căn nhà nhỏ, trên đường Meekland để xây chùa Phổ Từ.