



# Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

Điện thư : tbptdn@videotron.ca  
WEB: WWW.VOVINET.ORG

số 714

15 tháng 03 năm 2009

Tờ báo hằng tuần ĐIỆN KHÍ PHÂN GIẢI dành riêng phục vụ bạn đạo thực hành Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp

## *Trí Tuệ*

*Trí tuệ phân minh đường chuyển tiến  
Điển thông giác ngộ cảm thông liền  
Thực hành chánh pháp không giờ dứt  
Hỗ trợ tâm linh chuyển pháp yên*

*Vĩ Kiên*

---

### **Mục Bé Tám từ 29/05/99 đến 04/06/99**

---

Thưa các bạn,

**Mục Bé Tám, viết qua tâm KHÔNG, liên hệ với từ quang của Đại Bi, nó cũng là một liều thuốc trị tâm bệnh và giải tỏa uất khí của tim, gan và thận.** Không nên cắt xén bất cứ giai đoạn nào, có Đạo Tâm thì sẽ hiểu chiều sâu của Mục Bé Tám. Ước mong các bạn thực hành đúng đắn, thì sẽ cảm thông chiều hướng phát triển của tâm linh.

Kính bái,

**Bé Tám**

### **Phần câu hỏi của Mục Bé Tám dành cho buổi sinh hoạt tại thiền đường:**

- 1) *Qui hội tâm linh là phải làm sao ?*
- 2) *Thực hành chánh pháp là phải thực hành làm sao ?*
- 3) *Tổ chức của khối óc liên hệ với vũ trụ quang bằng cách nào ?*
- 4) *Muốn nhận thức sự công bằng của Trời Phật thì phải làm sao ?*
- 5) *Làm người chưa bao giờ nhận được sự công bằng hay đòi hỏi sự công bằng vì lúc nào cũng cảm thấy mất sự công bằng của trời đất, vì tâm thân thiếu thanh tịnh, rất khó tu tại sao ?*
- 6) *Tình thương không bao giờ mất tại sao ?*
- 7) *Thế giới đã và đang tìm ra đường lối hòa bình cho chung sẽ ra sao ?*

<p><b>1) Montréal, 29/05/99 5 : 37 AM</b>  <i>Hỏi : Qui hội tâm linh là phải làm sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa qui hội tâm linh là mọi người đến đó đều hướng tâm về Trời Phật</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Thành tâm tu tiến hướng tâm lành  Giải tỏa mê mù tự hướng thanh  Qui hội chơn hồn trong thức giác  Tâm linh khai triển vạn sự thành</i></p>	<p><b>2) Montréal, 30/05/99 2 : 58 AM</b>  <i>Hỏi : Thực hành chánh pháp là phải thực hành làm sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa thành tâm hành pháp trong vòng trật tự</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Thực hành nghiêm chỉnh chẳng mê lầm  Tự thức thực hành lại phát tâm  Xây dựng hành tu trong dứt khoát  Bền lâu tu tiến triển âm thầm</i></p>
<p><b>3) Montréal, 31/05/99 6 : 45 AM</b>  <i>Hỏi : Tổ chức của khối óc liên hệ với vũ trụ quang bằng cách nào ?</i></p> <p>Đáp : Thừa khối óc liên hệ với vũ trụ quang bằng cách thanh tịnh giải nghiệp tâm</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Qui nguyên thiên giác rõ hành trình  Tự thức thanh tâm tự giác mình  Liên hệ vô cùng qui một mối  Cần khôn vũ trụ tự phân minh</i></p>	<p><b>4) Montréal, 01/06/99 9 : 42 AM</b>  <i>Hỏi : Muốn nhận thức sự công bằng của Trời Phật thì phải làm sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa muốn nhận thức được sự công bằng của Trời Phật, thì phải dần thân phục vụ quần sanh tùy theo khả năng sẵn có</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Chơn tu thành thật đạt muôn bề  Khó khổ không than chẳng chán chê  Quý trọng thương yêu lời thiết thực  Giải phần tiến hóa rõ muôn bề</i></p>
<p><b>5) Montréal, 02/06/99 2 : 21 AM</b>  <i>Hỏi : Làm người chưa bao giờ nhận được sự công bằng hay đòi hỏi sự công bằng vì lúc nào cũng cảm thấy mất sự công bằng của trời đất, vì tâm thân thiếu thanh tịnh, rất khó tu tại sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa vì phân hồn lúc nào cũng động loạn và so sánh những chuyện không cần thiết cho đại trí</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Thiếu trí rất khó chuyển thức tri  Trí không phân biệt đạo giao thì  Cảm mình không có lòng tha thiết  Trí động không minh giải kịp kỳ</i></p>	<p><b>6) Montréal, 03/06/99 1 : 44 AM</b>  <i>Hỏi : Tình thương không bao giờ mất tại sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa còn sống là còn thương</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Tình thương quang chiếu khắp nơi nơi  Cuộc sống chung vui khắp cõi Trời  Qui nhứt cộng đồng không dấy động  Tình thương đạo đức cũng do Trời</i></p>
<p><b>7) Montréal, 04/06/99 2 : 47 AM</b>  <i>Hỏi : Thế giới đã và đang tìm ra đường lối hòa bình cho chung sẽ ra sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa sự hòa bình cho chung rất cần tình thương và đạo đức mới xây dựng được sự hòa bình trong nền tảng thương yêu và xây dựng</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Quý yêu nhịn nhục xây thành tiến  Thực hiện tình thương tự vượt xuyên  Xây dựng không ngừng tâm tự tiến  Cộng đồng tiến bộ mới an yên</i></p>	

---

## TRÍCH BẢNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

---

**1. Hỏi: Khi ngồi thiền con cảm thấy trên đầu nó rần rần và sau xương sống nó nhột nhột. Đó là hiện tượng gì?**

**Đáp: Trên đầu nó rần rần...** tốt. Mà sau xương sống thì đừng có lưu ý. Khi mà sau xương sống nhột nhột, mình làm Pháp Luân. Bởi vì tà khí nó có thể nhập vô mấy cái đốt xương sống. Cứ việc chú ý ngay chỗ này (đỉnh đầu). Làm Pháp Luân để cho nó dồn lên trên và nó trụ hẳn ngay chỗ đó. Biết được cái đó cũng quý. Mà cái chỗ đó là cái chỗ có thể kêu bằng tà ma xâm nhập ngay đốt xương sống. Nhột nhột, nhột nhột là mình bắt đầu làm Pháp Luân liền, giải nó ra. Giải không ra bắt nó làm Chiêu Minh giải tiếp, giải cho nó ra hết.

**2. Hỏi: Khi làm Pháp Luân tự nhiên thấy nhói một cái đằng sau lưng như là con rắn dài, đó là gì?**

**Đáp: Cái đó là trực điện và cũng do cái thực phẩm nóng trực ở trong mình nó xông lên.** Không phải rắn đâu. Cái đó nó nhói nhói... nhói nhói... vậy đó.

**3. Hỏi: Lúc làm Pháp Luân thở ra, hơi đau nhói ở bụng dưới, nhưng khi hít mạnh thì nó hết, khỏe như thường?**

**Đáp: Bớt ăn cay và uống một ly nước muối vừa mặn vào buổi sáng.** Sau khi giải hết nhiệt, điều hòa lại thì có thể ngưng uống trở lại để thanh nhiệt trong mình. Nước muối vừa mặn uống mỗi buổi sáng thì tốt chứ không có hại đối với người trẻ.

---

## THƠ

---

### Tịch-Tà Cự-Bí

*Khách-đạo đừng vô Hắc-Mộc-Nhai  
Kéo rồi gieo họa chuốc thiên-tai !  
Tịch-tà cự-bí sao rằng đúng ?  
Binh-giáp tàng-hung rất dễ sai !  
Phỉnh Đạo lừa đời đừng mắc phải ;  
Dối Thầy gạt bạn chớ vì ai...  
Hỏa-mù bao trận trong Minh-Giáo  
Đều bởi Thánh-Cô sách-động hoài !*

Toulouse, ngày 11-03-2009.

Kính bút,

**Trình Quang Thắng.**

=====

### CÂY NGUYÊN LINH

*Vun quén, trồng cây Điển thượng linh  
Cho xanh màu lá Đạo nguyên sinh  
Đất màu Bác AÔi, phân nhân ái  
AÔnh sáng Tình Thương, sáng nghĩa tình  
Giọt nước cành dương, hương tịnh thủy  
Cơn mưa Pháp Đạo, thiện tâm minh  
Hòa tan màu khổ cho linh tử  
Ung đức Mô Ni, Thánh thể hình.*

TĐ. Phú Nhuận, 08-03-2009

Huệ Tâm (Thủ Đức)

### LUYỆN ĐẠO

*Mạch Nhâm mạch Đốc nhiếp hòa vào  
Thủy hỏa tương phùng hiệp khí giao  
Điển giới tương giao, nhờ đốn ngộ  
Âm dương hoà hợp, sướng làm sao  
Trong ngoài thanh tịnh, Thiên Đàng đảo  
Thượng hạ thông tri, nhất phẩm cao  
Nhất khiêu huyền quang sanh vạn pháp  
Kiếp này hành Pháp Đức Thầy cao.*

Tân Phú, 01-03-2009

Minh Vô Vi.

=====

=====

### “TÌNH THƯƠNG”

*Tỷ thời tuân thủ tự tham thiền  
Thăng tiến tới thanh thấy Thánh Tiên  
Tiến triển theo Thầy tu tự tiến  
Tâm thiền thanh tịnh tự thăng thiên  
Từ trong trần tục thoát tùy tiền  
Tự thấy thiếu tu, tổn thất tiền  
Thất tình tham tu thành thánh thiện  
Tham thiền tự thức tỏ tình thiêng.*

Tân Phú, 07-03-2009

Minh Vô Vi.

## NƯỚC MẮT CHỊ TÔI

Trong tình Trời tận độ,  
Trong biển yêu của Thượng Đế  
Đang ôm ấp bề khổ trần gian  
Chị tôi đang nhìn đời và đạo,  
Nhìn lòng quý thương của Tổ Thầy,  
Trong đôi mắt đầm lệ

Chị tôi nước mắt tuôn trào  
Khi nghe ai nói đến câu kiếp người  
Có khi lại nở nụ cười  
Lòng nghe nhắc đến kiếp đời Phật Tiên  
Chị ơi xin chớ ưu phiền  
Phật Tiên, nhân thế cũng xuyên đời này  
Cũng là khổ ải đắng cay  
Cũng là nước mắt! Có hay bao lần!  
Chị ơi, chớ sợ gian nan  
Đời Tiên, đời Phật cũng đàng trần gian  
Sống đời bề khổ bất an  
Đưa nhau tìm kiếm Niết Bàn trần ai  
Đời vui giữa khổ ngày ngày  
Vì nguồn hướng thượng Phật Đà trong tâm  
Ngày nay chị đã gieo mầm  
Cứ hành, cứ niệm, tháng năm chẳng sòn  
Sống đời gắng Đạo keo sơn  
Hiển thế, hiển mẫu, lý chơn đời này  
Từ bao đời kiếp đến nay  
Có công mài sắc, có ngày nên kim  
30 năm máu trở về tim  
30 năm nữa cứ tìm đến nhau  
Đổi trao học hỏi vì nhau  
Biển Tình Thượng Đế nhiệm màu ngân nga  
Bao năm tu học ta bà  
Được gì hỏi chị! Chẳng qua tấm lòng!  
Học đời: lấy có làm không  
Học Tình Thượng Đế ẩn trong nhân loại  
Hôm nay chị đó em đây  
30 năm nữa sum vầy nhau chẳng  
Đường em không khỏi gian nan  
Nhìn qua đường chị Niết Bàn xa xôi  
Chị, em, tầm đạo an đời  
Hai người hai ngã, một Trời một Cha  
Ai thương ai nhớ quê nhà  
Quê Trời tha thiết chờ ta trở về  
Thiên Đường đích thực Trời Quê  
Ai về nơi ấy, trở về cứu tinh  
Trần gian còn quá hữu tình  
Xin người thương quý ân tình Trời ban.  
Hiệp Bình Phước, 10-02-2009  
Từ Hùng

## HỌP ĐẠO

Chung vui họp đạo rất âm thầm  
Thấy rõ nhiều điều quá diệu thâm  
Thượng giới quang khai thành sáng suốt  
Hạ thường cô đọng hóa ngu đần  
Người đời thi nói mù kinh điển  
Bạn đạo chuyên hành tỏ huệ tâm  
Điển chuyển thành văn minh đạo lý  
Thao thao bất tuyệt chẳng sai lầm.

\* \* \*

Tu trong đời động tiến âm thầm  
Dụng pháp Di Đà cảm thậm thâm  
Trực chỉ Vô Vi vui óc sáng  
Vòng vo sắc tướng khổ tâm đần  
Năng hành ba pháp lo an trí  
Khỏi nói một lời gắng định tâm  
Họp đạo học nhiều kinh nghiệm quý  
Giúp tâm vững tiến giải mê lâm.

Sài Gòn, 08-03-2009

Phan Văn Bửu.

=====

## THẦY VỀ

Nghe tin trong nước Thầy về  
Anh em bạn đạo hiệp kê cùng nhau  
Vui mừng không biết nói sao  
Tương phùng hội ngộ, Trời cao chứng lòng  
Tình thương Cha chuyển một vòng  
Du hành lịch sử, nối dòng quê hương  
Bao năm xa cách nhớ thương  
Phật về nước Việt, Thầy Lương Sĩ Hằng  
Hôm nay chứng kiến thừa rằng  
Duyên lành gặp Phật, ngày Rằm tháng Hai.

PT. Tân Sơn Nhất, 10:50' - 11-03-2009

Minh Vô Vi.

## THẦY VỀ VIỆT NAM

Thầy về nước khoảng 10 giờ trưa  
Đệ tử mừng vui xúm đón đưa  
31 năm trời dài cách biệt  
Nay Thầy về, đến để trình thưa.

Trình thưa con chớ tạo ồn ào  
Quần chúng quấy rầy khó đối trao  
Ý thức sum vầy trong trật tự  
Bằng không gây rối khổ cho nhau.

Cho nhau hạnh phúc buổi Thầy về  
Dù dốt học trò thoát biển mê  
Hương thượng gặp Thầy, trong điển giới  
Thay vì hương ngoại tạo nhiều khe.

Nhiều khe cũng tại chẳng tùy thời  
Tạo động ồn ào khắp mọi nơi

Thầy đã yếu già càng thắm mệt  
Làm sao dốt trẻ vượt trùng khơi.

Trùng khơi thoát được nhờ công phu  
Thầy dạy con hiền ráng luyện tu  
Không ý lại và không dựa dẫm  
Chỉ cần thiên tịnh giải mê mù.

Mê mu giải được Tổ Thầy mừng  
Thầy đệ sum vầy vui tự Xuân  
Thanh tịnh du dương không náo nhiệt  
Thầy trò hội ngộ lệ trào đưng.

TĐ. Phú Nhuận, 11-03-2009  
Thiền Đăng cảm tác

===

---

## TÀI LIỆU VỀ SỨC KHỎE

---

### Bs. Hồng Chiêu Quan

Bây giờ nói về tại sao nhiều người mắc bệnh xơ cứng động mạch, đái tháo đường?

Mắc các chứng bệnh này là do hai nhóm nguyên nhân: nguyên nhân bên trong và nguyên nhân bên ngoài. Nguyên nhân bên trong là cơ quan di truyền còn nguyên nhân bên ngoài là những yếu tố hoàn cảnh sinh hoạt. Sự tác dụng lẫn nhau giữa nguyên nhân bên trong và nguyên nhân bên ngoài làm cho ta mắc bệnh.

Trước hết nói đến nguyên nhân bên trong là "di truyền nó chỉ là một xu hướng. Nếu cả bố lẫn mẹ đều mắc bệnh cao huyết áp thì có 45% con sinh ra mắc phải bệnh đó nếu hai bố mẹ có một người cao huyết áp thì 28% con sinh ra mắc bệnh cao huyết áp; nếu cả cha lẫn mẹ đều không mắc bệnh này thì con đẻ ra cũng không bị mắc bệnh cao huyết áp, nếu có chỉ chiếm 3,5%. Vì thế chúng ta nói rằng, di truyền chỉ là một xu hướng.

Nếu một đứa trẻ sơ sinh đã có lượng Cholesterol trong máu cao hoặc chỉ mới vài tuổi đã bị cao huyết áp thì đó là những trường hợp do di truyền. Anh A ăn nhiều thịt mỡ thì tăng mỡ trong máu hoặc mắc bệnh nhồi máu cơ tim, còn anh B thường xuyên ăn thịt nhưng không thấy mắc những bệnh tim mạch, ấy là vì yếu tố di truyền của họ khác nhau.

Nếu nhìn bề ngoài, người này so với người kia cao thấp, béo gầy có khác nhau nhưng chênh lệch không lớn lắm, còn về tác động của trạng thái tinh thần đến sinh lý thì trái lại có thể khác biệt nhau rất lớn.

Lấy thí dụ khi nổi giận, đối với ông A thì mặt đỏ lừ, tim đập mạnh, huyết áp tăng rất cao, còn đối với ông B thì khác, tim không đập nhanh, huyết áp cũng không tăng nhưng dạ dày thì đau thắt lại, thậm chí chảy máu hoặc thủng dạ dày.

Cũng gặp trường hợp nổi nóng, nhưng ông C lại phát bệnh tháo đường hoặc lượng đường trong máu tăng cao vọt lên; ông D lại hoàn toàn khác, huyết áp, tiểu đường cũng như dạ dày chẳng bị ảnh hưởng gì cả, nhưng lại phát ung thư trên một vài bộ phận nào đó. Trong khoa của tôi có một lão bệnh nhân 60 tuổi, trước đây rất khỏe mạnh chẳng hề phát hiện có bệnh gì cả. Gần đây, một hôm về tới nhà thì nghe cậu con trai độc nhất năm nay 25 tuổi lại sắp cưới vợ vừa bị tai nạn giao thông tuy không chết nhưng vì bánh xe đè ngang cổ làm đứt hết toàn bộ dây thần kinh qua cổ khiến cho tứ chi không cử động được, làm việc được, suốt đời phải có người hầu hạ, trên mình phải đeo 7 cái ống dẫn bài tiết.

Phí chữa bệnh lại càng kinh khủng: cứ 3 ngày mất 1.200 USD. Gặp phải tai nạn "trời giáng" đó ông lão không ăn được mà uống cũng không trôi mấy ngày liền. Người nhà đưa vào viện, làm siêu âm phát hiện ngay thực đạo có một cái u lớn chèn ngang cổ họng, muốn cứu sống phải lập tức mổ để cắt đi. Khi mổ u cổ, bác sĩ còn phát hiện trong dạ dày còn có 2 u khác. Thế là sau ca mổ lớn này, ông già kiệt sức và chết trước đũa con trai bại liệt suốt đời.

Trong "Cách mạng văn hóa" cũng có vô số trường hợp chứng minh sự tác động tiêu cực của nguyên nhân bên trong đến bệnh tật. Nhưng cũng chứng minh rằng nguyên nhân bên trong không đóng vai trò chủ yếu sinh bệnh, nhất là các bệnh mãn tính, nó chỉ chiếm 20%, còn 80% là do các nguyên nhân bên ngoài gây ra. Do đó, có thể điều tiết các nguyên nhân bên ngoài bằng một lối sống khoa học để giảm bệnh và chúng ta có thể khẳng định rằng chìa khóa của sức khỏe nằm trong tay mỗi chúng ta. Có thể khái quát nguyên nhân bên ngoài thành 4 câu ngắn gồm 16 chữ như đã nói ở phần trên.

Trước hết, ta nói về hòn đá tảng đầu tiên của sức khỏe - thức ăn phù hợp. Ai cũng cần phải ăn mới sống được. Dùng thức ăn phù hợp làm ta không quá béo cũng không quá gầy, lượng mỡ trong máu không cao cũng không thấp, máu không quá đặc mà cũng không quá loãng. Chế độ ăn phù hợp cũng có thể khái quát thành 2 câu 10 chữ.

**Câu thứ nhất. 1, 2, 3, 4, 5.**

Câu thứ hai là: đỏ, vàng, xanh, trắng, đen. Thực hiện được như vậy chúng ta sẽ có chế độ ăn rất có lợi cho sức khỏe, giảm bệnh mà không cần tốn nhiều tiền.

*Thế nào là 1?:*

Mỗi ngày uống 1 túi sữa: 100-200ml. Chế độ ăn truyền thống của người châu Á có nhiều ưu điểm, nhưng có một nhược điểm là thiếu canxi. Do đó người Trung Quốc có đến 99% thiếu canxi cho cơ thể dẫn đến hậu quả đau, mỏi xương, càng già càng lùn thấp, dễ bị gãy xương,... Tính trung bình mỗi ngày mỗi người còn thiếu 300mg canxi (tức là thiếu khoảng 1/3 nhu cầu canxi cho cơ thể).

Người Nhật có một bí quyết là “một túi sữa bò làm cho dân tộc được vươn cao bằng người Âu, Mỹ”. Hơn nữa sữa còn giúp phát triển trí tuệ, óc thông minh, tăng sức đề kháng, chống các bệnh viêm nhiễm. Chúng tôi đã tiến hành thí nghiệm tại một cô nhi viện và đã thu được kết quả khả quan.

Nếu uống sữa tươi lúc đầu chưa quen thì tập dần hoặc thay bằng sữa chua hoặc sữa đậu nành (hàm canxi trong sữa đậu nành chỉ bằng 1/2 trong sữa bò). Những cha mẹ thương chiều con trẻ mà có điều kiện thì nên thực hiện ngay cách này thay vì cách cho con ăn các thứ mỹ vị, nhân sâm... bỏ phẩm đất tiền mà đôi khi có hại.

*Thế nào gọi là 2:*

Mỗi ngày bạn chỉ ăn 200g chất bột. Hạn chế lượng chất bột là biện pháp tốt nhất để giảm béo, tức là làm giảm các tai biến về bệnh tim mạch. Các nhà khoa học đã tổng kết ra 1 câu sau đây: “uống canh trước khi ăn cơm thì dáng người thon thả, nhanh nhẹn và khỏe mạnh”. Người ở miền bắc Trung Quốc có thói quen “Cơm trước canh sau”, còn người ở miền nam gầy hơn và khỏe chắc hơn. Giải thích rằng uống canh trước do phản xạ của não khiến sự ham muốn ăn giảm, chúng ta sẽ ăn ít hơn lượng ăn bình thường, tốc độ ăn chậm lại và cuối cùng dạ dày khỏi bị căng quá.

*Thế nào gọi là 3?*

Chỉ ăn 3 phần albimin (chất do thịt và trứng cung cấp, nên hạn chế ăn bằng 1/3 lượng bình thường). Không ăn thịt và trứng thì không được, nhưng ăn thoải mái thì lại rất có hại cho người cao tuổi, nếu ăn càng nhiều thì chết càng nhanh. Cũng cần phân biệt: Cá thì lại là thức ăn rất tốt cho người cao tuổi đặc biệt là đối với nữ giới. Ngoài cá ra, đậu vàng (tức là đậu tương) và các chế phẩm của nó rất chú trọng dùng nhiều để thay cho dùng thịt và trứng của động vật .

*4 có nghĩa là gì?*

Đó là 4 câu 4 chữ sau đây: có thô có mềm, không ngọt không mặn, ngày 4-5 bữa ăn, ăn vừa 70 đến 80%. Cụ thể là nên ăn cơm gạo lứt, ngô bung, khoai lang luộc, mỗi tuần 1-2 bữa cháo loãng. Nên ăn thêm 1-2 bữa phụ hằng ngày.

Sau đây nói thêm về ăn 70 đến 80% có nghĩa là không nên ăn 100% hoặc quá no. Cổ kim trong ngoài đều thừa nhận rằng hàng trăm cách dưỡng lão nhưng chỉ có một cách tốt nhất, đó là thực hiện thường xuyên "chế độ ăn hàm nhiệt lượng thấp, hay nói một cách khác là chế độ ăn 70 đến 80%, tức là hãy đặt chén xuống khi vẫn còn muốn ăn thêm tí chút nữa. Tại Mỹ đã làm thí nghiệm đối chứng trên 32 nhóm khi, kết quả chứng minh rất rõ điều này (lược) và họ khuyên người già cố gắng thực hiện 2 điều: một là không ăn no hoặc quá no và hai là nên tự đi bộ lên cầu thang, hạn chế dùng thang máy để giảm thiểu bệnh tháo đường, nhồi máu cơ tim, xơ cứng động mạch vành, cao huyết áp...

*5 nghĩa là gì?*

Mỗi ngày ăn chừng 500g rau xanh và quả chín. Bệnh khổ nhất cho đời người bệnh là ung thư đến thời kỳ cuối, ăn nhiều rau quả tươi có thể giảm được 50% bệnh ung thư. 500g rau quả tương đương với 400g rau xanh và 100g quả chín cho mỗi ngày. Đó là nói về 1, 2, 3, 4, 5.

**Bây giờ nói đến đỏ, vàng, xanh, trắng, đen.**

*Đỏ có nghĩa là gì?*

Đỏ tức là mỗi ngày ăn sống một quả cà chua chín, đặc biệt là đối với nam giới cao tuổi. Bởi vì chỉ 1 quả cà chua 1 ngày có thể phòng tránh được gần 1/2 bệnh tiền liệt tuyến (viêm hoặc ung thư), khoai lang đỏ cũng có tác dụng tương tự. Ngoài ra, rượu nho đỏ, rượu nếp cẩm (có màu đỏ tím), cứ uống mỗi ngày 50-100 ml có thể phòng chống bệnh xơ cứng động mạch (nhưng rượu uống quá liều lượng thì không nên). Nếu ai tính tình trầm mặc hay phiền muộn nên ăn 1 quả ớt chín đỏ mỗi ngày cũng rất tốt (nhưng không nên ăn ớt quá cay).

*Vàng có nghĩa là gì?*

Là nên ăn củ có màu vàng. Qua nghiên cứu chúng tôi thấy giá trị dinh dưỡng của bữa ăn Trung Quốc rất phong phú, nhưng có thiếu vitamin A và canxi. Thiếu hai chất này trẻ con thường bị phát sốt cao, cảm mạo, viêm amidan, trung niên dễ mắc ung thư, người cao tuổi thường bị đau xương, mờ mắt. Vitamin A thường có nhiều trong cà rốt, dưa hấu, khoai lang đỏ, bí ngô, ngô hạt, ớt màu đỏ hay nói chung là các loại rau quả có màu vàng, màu đỏ (gấc, đu đủ, chuối tiêu, rau rền đỏ, củ cải đỏ).

*Xanh (green) có nghĩa là gì?*

Là chè xanh, chúng ta đang dùng nhiều loại chè để uống nhưng nhấn mạnh chè xanh là tốt nhất, nếu chè xanh tươi càng tốt, nhưng đừng uống quá nhiều, quá đậm đặc.



*Trắng nghĩa là gì?*

Là bột yến mạch (được nghiền ra từ lúa mạch). Có người Anh bị mỡ trong máu cao nhưng không dùng thuốc mỗi sáng ngày nào cũng ăn cháo yến mạch hoặc bánh làm bằng bột yến mạch.

*Đen là gì?*

Đó là mộc nhĩ đen. Người Mỹ rất đề cao giá trị phòng bệnh người già của mộc nhĩ. Họ đã phát hiện một cách ngẫu nhiên qua việc ăn món ăn mộc nhĩ trong cửa hàng của Hoa kiều ở Mỹ. Người ta đã khẳng định qua các công trình nghiên cứu khoa học rằng ăn mộc nhĩ làm giảm được độ dính của máu. Do đó ngăn chặn được tắc mạch máu hoặc vỡ mạch máu ở người cao huyết áp, hạn chế được tai biến nhồi máu cơ tim. Ở mức bình thường, mộc nhĩ giúp cho máu lưu thông toàn thân và lên não đầy đủ hơn nên duy trì được trí nhớ tốt hơn và vận hành tốt hơn cho các bộ phận, các giác quan của cơ thể. Ăn mộc nhĩ quả thực là rất tốt, mỗi ngày ăn từ 5-10g, có thể dưới hình thức xào rau, nấu canh, đồ chả trứng...

Có một chủ khách sạn người Đài Loan rất giàu, bị bệnh nhồi máu cơ tim nặng, hầu hết các mạch máu đều bị nghẽn. Bệnh viện chúng tôi đành gửi sang Mỹ để lắp mạch máu nhân tạo. Bác sĩ Mỹ bảo rằng hiện nay có nhiều bệnh nhân đang xếp hàng, nên hẹn 1 tháng rưỡi sau sang điều trị. Khi trở lại Mỹ, các bác sĩ kiểm tra, soi chụp nhiều lần rồi rất ngạc nhiên thông báo cho bệnh nhân là "ông về đi". Sau đó, chúng tôi hỏi khi ông đến thăm chúng tôi làm sao mà có kết quả kỳ lạ như vậy?

Ông nói là thời gian qua có dùng một đơn thuốc như sau: 10g mộc nhĩ đen, 50g thịt nạc, 3 lát gừng, 5 quả táo đen, đỏ và 6 chén nước rồi sắc như thuốc bắc cho đến lúc chỉ còn 2 chén, thêm vào đó tí muối và tí mỳ chính rồi ăn như canh, mỗi ngày 1 lần dùng liên tục 45 ngày. Chỉ có vậy thôi, đơn giản và hữu hiệu!

Tóm lại ăn mộc nhĩ đen, mỗi ngày 5-10g có tác dụng làm tan mỡ và cặn bã trong máu làm cho máu lưu thông dễ dàng trong mạch, cho nên phòng và chữa được nhiều bệnh nan y về tim mạch (người biên dịch thêm đậu đen, vừng đen, nếp cẩm tím, quả táo màu đen... cũng đều là những thức ăn bổ dưỡng mà người cao tuổi nên dùng thường xuyên rất có lợi)

**Về vấn đề "thức ăn thích hợp" được gói gọn trong mười chữ: một, hai, ba, bốn, năm, đỏ, vàng, xanh, trắng, đen. Ta bàn đến đây xin tạm dừng.**

Tiếp theo nói về hòn đá thứ hai của sức khỏe: "Vận động vừa sức". Vận động cũng là yếu tố vô cùng quan trọng của sức khỏe. Hypôcrat, tổ sư của nền y học cách đây hơn 2.400 năm đã nói một câu được truyền cho đến hôm nay là "ánh nắng mặt trời, không khí, nước và sự vận động là nguồn gốc của sự sống và của sức khỏe".

Ai muốn sống và sống khỏe mạnh đều không thể thiếu 1 trong 4 thứ đó. Điều đó chứng tỏ rằng sự vận động cũng quan trọng như không khí, như ánh nắng...

Chúng ta đã biết rằng trên một sườn núi cổ của Hy Lạp - quê hương của phong trào thể thao Olympic có thể khắc rất rõ nét 1 câu như sau: "**Anh muốn khỏe mạnh, anh hãy chạy và đi bộ, anh muốn thông minh, anh hãy chạy và đi bộ, anh muốn có hình dáng đẹp, hãy tập chạy và đi bộ . "**

Tức là rèn luyện bằng cách đi bộ có thể cho ta sức khỏe và hình dáng đẹp. Nói một cách khác, đi bộ là phương pháp tập luyện sức khỏe tốt nhất đối với mọi lứa tuổi, đặc biệt là đối với người cao tuổi. Tôi xin nhấn mạnh một khía cạnh, xơ cứng động mạch là hiện tượng phổ biến ở người già nhưng nó không phải chỉ có một chiều mà là một quá trình biến hóa hai chiều. Nghĩa là từ mềm biến cứng, đồng thời từ lúc đã cứng có thể biến trở lại mềm.

Xét về mặt triệu chứng thì xơ cứng động mạch từ nhẹ đến nặng rồi có thể từ nặng đến nhẹ, từ không đến có bệnh và từ có bệnh đến khỏi bệnh, mặc dù không hoàn toàn như cũ. Khoa học tổng kết là đi bộ là cách tập luyện tốt nhất làm cho động mạch biến từ cứng thành mềm, đồng thời làm giảm lượng mỡ và các lượng mỡ trong máu. Các môn thể thao có thể gây nguy hiểm nếu vận động quá sức, nhưng đi bộ chỉ tăng tải từ từ đến dễ không chế, điều chỉnh. Vì vậy, đi bộ là môn luyện tập thích hợp nhất cho người già, nhất là cho những ai mắc bệnh tim.

### **Vậy đi bộ thế nào là tốt nhất?**

Có thể nói gọn trong 3 chữ: 3, 5, 7.

*Thế nào là 3?*

Là mỗi lần đi bộ phải trên 3 km, thời gian tập trên 30 phút.

*Thế nào là 5?*

Là mỗi tuần ít nhất phải đi bộ 5 lần.

*Thế nào gọi là 7?*

Là thước đo liều lượng đi bộ vừa sức, nếu quá sẽ có hại.

### **Cách đo như thế nào?**

Do nhịp tim đập sau khi đi bộ cộng với số tuổi phải bằng con số 170. Lấy thí dụ, tôi 60 tuổi, vậy thích hợp với tôi nhất là sau khi tập, nhịp đập của tim của tôi đếm được là 110 lần/phút là vừa nhất. Nếu như tim đập nhanh quá 110 lần/phút là tập quá sức. Ngược lại, nếu tim đập còn dưới 100 lần/phút coi như chưa đủ liều lượng cũng không tốt, nên tăng thêm thời gian hoặc khoảng cách hoặc đi với tốc độ nhanh hơn. Mỗi người nên căn cứ vào sức khỏe của mình, mà gia giảm liều lượng tập mới đạt được hiệu quả cao nhất.

Theo các đồng nghiệp của tác giả cung cấp số liệu cho thấy ở nhóm người cao tuổi kiên trì tập luyện đi bộ hằng ngày trung bình 4,5 km có thể giảm được 60% bệnh nhồi máu cơ tim và tỷ lệ tử vong do tai biến mạch máu não. Tác giả giới thiệu nhiều nhân vật ở Trung Quốc có tiếng là trường thọ và đang còn sống để chứng minh liều thuốc đi bộ nếu được kiên trì tập hằng ngày có thể thay thế được nhiều phương pháp dưỡng sinh khác và kết luận rằng "Vận động cơ thể thay thế được thuốc, nhưng thuốc không thể thay thế được vận động và cách vận động lý tưởng nhất là đi bộ".

Ngoài "đi bộ" ra cần phải giới thiệu đến "Thái cực quyền" cũng là một loại vận động thích hợp cho người cao tuổi. Đặc điểm của thái cực quyền là "trong nhu có cương", "âm dương kết hợp". Nó có thể cải thiện hệ thống thần kinh, nâng cao được công năng cân bằng trong sự vận động của cơ thể, giúp cho người già không bị ngã rất nguy hiểm trong khi đi lại do gân cốt của họ đã bị mềm yếu và phản xạ của họ trở nên chậm chạp. Các nước phương Tây hết sức khâm phục trí tuệ dưỡng sinh uyên thâm của người phương Đông thông qua bài thái cực quyền này. Người Mỹ đã tiến hành nhiều thí nghiệm khoa học để khẳng định tác dụng ưu việt của bài tập thái cực quyền - một báu vật về dưỡng sinh của người Trung Quốc. Tất nhiên, khi tập thái cực quyền cần phải được hướng dẫn tập công phu hơn nhiều, còn đi bộ, kể cả khi công đi bộ thì lại rất dễ thực hành, đối với tất cả mọi người.

Hòn đá tảng thứ ba của sức khỏe là "Cai thuốc lá, giảm rượu". Về vấn đề này, thiết nghĩ không cần phải nói nhiều hơn.

Hòn đá tảng thứ tư của sức khỏe là "Cân bằng tâm lý". Hôm nay tôi muốn giới thiệu nhiều hơn về vấn đề này vì nó chính là biện pháp chủ yếu nhất giúp ta giữ gìn sức khỏe trong bối cảnh môi trường sống hiện nay. Thăm hỏi các cụ sống lâu trên 100 tuổi về nguyên nhân giúp sống lâu thì các cụ có ý kiến hầu như nhất trí là tinh thần cởi mở, yêu đời và tính cách lương thiện, rộng lượng. Ngoài ra ở các cụ không tìm thấy một ai là người lười biếng cả, đều lao động cần cù, đều chăm chỉ vận động tùy theo sức khỏe của mình.

Tâm trạng ảnh hưởng rất nhiều đến việc phát sinh và phát triển các bệnh tim mạch. Lấy ví dụ bệnh xơ cứng động mạch, bình thường từ trên 40 tuổi là động mạch dần dần co hẹp lại, mỗi năm chừng 1-2%. Nếu thêm tác hại của thuốc lá, hoặc cao huyết áp, hàm lượng mỡ trong máu cao thì mỗi năm mạch máu co hẹp lại 4-5%.

Nhưng nếu như anh nóng nảy hay tức giận thì có thể chỉ trong vài phút mạch máu bị thu hẹp lại hoàn toàn dẫn đến bị tắc nghẽn mạch máu và tử vong. Tâm trạng căng thẳng đáng sợ như vậy đấy!

Báo cáo viên nêu ra trên một chục câu chuyện có thực trong cuộc sống như do mâu thuẫn vợ chồng, kẻ già người trẻ, thầy trò, bác sĩ với người bệnh... đã làm cho nhiều người chết đột tử. Báo cáo viên kiến nghị người cao tuổi đề phòng bệnh tim mạch cần xây dựng cho mình một thái độ đúng đắn và ổn định với mình, đối với người khác và xã hội. Cần thực hiện 4 câu: hãy quên đi quá khứ, không nên câu nệ hiện tại, tận hưởng cái sung sướng có được ngày hôm nay, nhìn tương lai bằng con mắt lạc quan yêu đời.

Hạnh phúc bao gồm rất nhiều mặt và không có tiêu chuẩn tuyệt đối, không phải chỉ những kẻ có nhà to, tiền nhiều mới có hạnh phúc, mà có sức khỏe tốt, có con cháu biết đối xử hiếu thảo với cha mẹ ông bà, có tình thương yêu nồng nàn của vợ chồng, có tình cảm thân mật, giúp đỡ tận tình của đồng chí, bạn bè... cũng đều là những thứ hạnh phúc quý giá và lớn lao, mà nhiều trường hợp lại còn quý hiếm, khó tìm kiếm được hơn cả các thứ hạnh phúc mang đến từ những điều kiện vật chất.

Cần phải giữ cho mình 3 trạng thái vui vẻ chân chính, đó là vui vì được giúp đỡ cho người khác, vui vì mình đã đạt được sự hiểu biết như hôm nay, vui vì mình đã được đãi ngộ vật chất và tinh thần như hôm nay. Mỗi người, mỗi nhà đều có hoàn cảnh riêng, vui buồn, ly hợp, may mắn, rủi ro, sướng khổ,... đều là nhất thời và không bao giờ cố định cả. Nếu chúng ta biết sống lương thiện "tạm đủ" trong thực tại, chúng ta sẽ cảm thấy luôn luôn nhẹ nhõm tâm hồn và tất nhiên sẽ có ảnh hưởng tích cực đối với sức khỏe.

*Chúng ta cần khẳng định 4 điều "nhất" sau đây:*

- 1.- Chính mình là bác sĩ tốt nhất cho mình,
- 2.- Thời gian là thuốc trị bệnh tốt nhất,
- 3.- Điều kiện tốt nhất cho sức khỏe là tâm trạng yên tĩnh,
- 4.- Các vận động tốt nhất là đi bộ hằng ngày.

Y sư cổ đại Hippôcrát đã từng nói rằng: "Bản năng của người bệnh chính là bác sĩ của họ, còn người bác sĩ giỏi là người biết phát huy bản năng vốn có của người bệnh, là người trợ giúp bản năng của họ". Các vị nghĩ xem nếu tay bị dao cắt chảy máu, không sao, một lúc sau máu sẽ đông lại và nếu giữ không để nhiễm trùng thì 1 tuần sau nhất định sẽ tự liền da và khỏi thôi.

Nếu bị bỏng có thể cắt bỏ đoạn ấy đi, phổi, gan, dạ dày,... đều vậy. Bị bỏng cục bộ nào đều có thể cắt bỏ bộ phận đó đi để bảo vệ phần còn lại của cơ thể vẫn hoạt động bình thường. Khả năng tự phục hồi và tái sinh năng lực của cơ thể con người là cực kỳ lớn lao và vô cùng kỳ diệu, cho nên ta có thể tin tưởng rằng bản thân ta chính là bác sĩ tốt nhất cho mình.

Tại sao nói thời gian là thuốc trị tốt nhất? Là vì bệnh nếu được phát hiện càng sớm thì khả năng chữa khỏi càng lớn, càng nhanh, càng ít tốn kém và không sợ "hợp chúng", không sợ các tai biến bất ngờ.

Còn lại 2 cái nhất sau, tôi thiết nghĩ không cần phải giải thích thêm nữa.

Cuối cùng có thể dùng 4, 5 câu khái quát là: "1 trung tâm, 2 điều cơ bản, 3 tác phong lớn, 8 điều cần lưu" và xin nói rõ như sau:

**"Một trung tâm"** tức là coi sức khỏe là trung tâm, có sức khỏe là có tất cả, thiếu sức khỏe thì mọi ý tưởng dù hay đến mấy cũng đều vô ích mà thôi. Thế kỷ XXI là thế kỷ lấy sức khỏe làm trung tâm là như vậy.

**"Hai điều cơ bản"** tức là đối với việc nhỏ cần phải mơ hồ một chút (nghĩa là một chút phớt lờ, đại khái, bỏ qua những việc nhỏ nhặt, nhưng lại rất tinh táo, có nguyên tắc đối với việc lớn). Điểm thứ hai là duy trì thái độ rộng lượng, thoải mái, tự nhiên đối với mọi người, mọi việc (nghĩa là cần tránh hẹp hòi, giả dối, khách sáo, gò bó).

**"Ba tác phong lớn"** là lấy việc giúp người làm vui, lấy việc hiểu biết làm vui, vừa lòng với điều kiện sống hiện có. Từ đó mà luôn cảm thấy vui vẻ, yêu đời.

**"Tám điều cần lưu ý"** là "4 nền tảng", 4 thứ tốt nhất.

**"4 nền tảng"** tức là bác sĩ tốt nhất là chính mình, thuốc tốt nhất là thời gian, tâm tính tốt nhất là yên tĩnh, vận động tốt nhất là đi bộ (như đã nói ở trên).

Nếu chúng ta biết sống theo cách như vậy thì bệnh tật sẽ ít, mỗi chúng ta đều có thể mạnh khỏe đến 120 tuổi. Khỏe mạnh để hưởng thụ, mỗi ngày hiện tại khỏe mạnh làm cho mình hạnh phúc, cho gia đình mình hạnh phúc, làm cho xã hội cũng được hãnh diện.

## Báo cáo về quỹ cứu khổ ban vui của Đức Thầy và Bạn đạo Vô Vi

**Tiếp theo báo cáo ngày 11 /2/ 2009 tôi đã nhận cho đến 12/03/2009 từ quý` bạn đạo cho quỹ cứu khổ ban vui như sau:**

Người gửi	US\$	Currency\$
Alan Hung Le(NM)	2000.00	
Bui Thuy (ca)	100.00	
HAHVV FLORIDA	360.00	
Hoa Nguyen (TX)	500.00	
Tran Qui Cao (MO)	100.00	
Hai Q. Nguyen, Co T, Nguyen (FL)	100.00	
Vo Minh Thong Linda (CA)	100.00	
Thuc La (Pa)	50.00	
Le Thi Kim Anh		100.00
Lam Minh My Phuong (ON)		50.00
Vo Danh(FL)	500.00	
HAHVV North California:		
Phan Ba Tam	100.00	
Bui Thi Lien	200.00	
Nguyen Thi Thoai	100.00	
Vo Hoang Minh	100.00	
An danh San Jose	100.00	
Huynh trung Ngon (GA)	200.00	
Nguyen Van Tao (CA)	60.00	
Minh La (CA)	60.00	
Le thi Kim Anh (Mtl)		100.00
Duong Anh Loan (Ca)	100.00	
Loan Nguyen (MI)	200.00	
Khanh Dang (MI)	25.00	
Nguyen Quoc Hoa (TX)	500.00	
Ho Thanh Hoang (Mtl)		100.00
Lam Minh My Phuong (ON)		50.00
Luong Lan (TX)	100.00	
Nguyen Thanh Thong (TX)	50.00	
HAHVV North Cali	1870.00	
Nguyen Hung Hau, Ngoc Thi Cherry (FL)	100.00	
Vo Vi Friend. Assoc of Florida	370.00	

Tất cả số tiền nhận được cho quỹ này đã, đang và sẽ được sử dụng 100% cho việc cứu khổ ban vui đã thực hiện như sau :

- tiếp tục giúp các em khuyết tật câm điếc
- giúp dưỡng lão các sơ già và những người già neo đơn
- Tủ thuốc phát miễn phí cho đồng bào nghèo
- giúp các em mồ côi
- phát gạo cho đồng bào nghèo đói
- Giúp các nơi (chùa...) nuôi các em sơ sinh bị bỏ rơi
- Học bổng cho học sinh & sinh viên nghèo được tiếp tục đi học
- Hỗ trợ bạn đạo nghèo có tiền trị bệnh hay lợp nhà
- Tặng hòm cho gia đình nghèo có người chết không có hòm

Những người đau khổ đã nhận được sự giúp đỡ **cúi đầu cảm ơn Đức Thầy và quý bạn đạo**

*Trong tuần qua chúng tôi đã gửi đi giấy trừ thuế lợi tức đến quý bạn đạo Mỹ & Canada, nếu quý bạn đạo không nhận được xin vui lòng liên lạc với chúng tôi .*

Mọi sự sơ sót hay thắc mắc về quỹ này xin liên lạc người trách nhiệm dưới đây:  
và **Ngân phiếu xin đề VoVi Association of Canada** và gửi về :  
2590 Allard St. Montreal - Quebec- H4E 2L4 Canada  
email [tbptdn@videotron.ca](mailto:tbptdn@videotron.ca)

Xin thành thật cảm ơn quý bạn đạo  
Kính Thư  
Phan Cao Thăng

---

## **THÔNG BÁO VỀ ĐẠI HỘI KHAI TRIỂN 2009 DALLAS, TEXAS**

---

Kính thưa quý bạn đạo,

Xin quý bạn lưu ý :

- Thời hạn chốt ghi danh và đóng tiền **đợt 1** cho Đại Hội Khai Triển là ngày **1 tháng 4 năm 2009**.
- Thời hạn chốt ghi danh và đóng tiền **đợt 2** cho Đại Hội Khai Triển là ngày **1 tháng 9 năm 2009**.

Kính mong quý bạn có thể sắp xếp ngày nghỉ về tham dự Đại Hội và Lễ Mừng Sinh Nhật Thượng Thọ của Đức Thầy sẽ được tổ chức cùng một thời điểm.

- Nhận phòng (check-in) : ngày chủ nhật **22 tháng 11 năm 2009**
- Ra về (check-out) : ngày thứ năm **26 tháng 11 năm 2009**.

Quý bạn đạo muốn ở thêm ngày tại Khách Sạn Gaylord Texan (ngoài những đêm 20, 21 tháng 11 và 26, 27 tháng 11 2009 như đã ghi trong phiếu ghi danh) xin vui lòng liên lạc với Ban Ghi Danh. Thời tiết tại Dallas vào mùa này rất dễ chịu và mát mẻ.

Kính thư,

Ban Tổ Chức Đại Hội Khai Triển

### **Liên lạc Ban Ghi Danh** **Ban đạo tại Mỹ, Canada, Úc Châu**

Mai Nguyen  
P.O. Box 5234  
Oroville, CA 95966  
USA

Tel: (530) 589-1517  
Email: [hueimai00@gmail.com](mailto:hueimai00@gmail.com)

### **Ban đạo tại Á Châu (Việt Nam)**

Lâm Mừng  
c/o VoVi Friendship Ass. Dallas-Fortworth  
4806 La Rue St  
Dallas, TX 75211  
USA

Tel: (214) 957-0465  
Email: [lammung@yahoo.com](mailto:lammung@yahoo.com)

### **Ban đạo tại Âu Châu**

Huỳnh Kim Phụng  
178, rue de l'Université,  
75007 Paris  
France

Tél : (0)1 45 50 29 12  
Email: [kimphung.huynh@free.fr](mailto:kimphung.huynh@free.fr)

(xin điền mỗi người một phiếu)

**Đại Hội Vô Vi Quốc Tế Kỳ 28 “Khai Triển”  
và Lễ Thượng Thọ Sinh Nhật Đức Thầy  
Hotel GAYLORD TEXAN Resort & Convention Center – Dallas, Texas, USA  
22/11/2009 - 26/11/2009**

Họ và Tên (theo giấy thông hành/passport):		Tuổi:
Địa chỉ :		
Thành Phố/ Tiểu Bang:	Số vùng (Zip code) :	Quốc Gia:
Email:	Điện thoại nhà:	Điện thoại di-động :
Thuộc Thiên Đường / HAHVV :		
Tên người nhà (liên lạc trường hợp khẩn cấp):		Điện thoại

**Ghi Danh Đại Hội :**

Phòng		Lệ Phí Đại Hội cho 1 người	Tổng Cộng
Phòng 4 người	Người Lớn	575 USD (445 EUR)	
Phòng 3 người	Người Lớn	635 USD (490 EUR)	
Phòng 2 người	Người Lớn	720 USD (555 EUR)	
Phòng 1 người	Người Lớn	960 USD (740 EUR)	
	Trẻ em 4-12 t *Chung phòng với 2 người lớn	280 USD (215 EUR)	

\*Trẻ em xin xem bản giá chi tiết trang sau

**\*\*Chỗ ở trước và sau Đại Hội : Khách sạn Gaylord Texan Resort**

	1 Đêm mỗi người	Đêm 20/11/09	Đêm 21/11/09	Đêm 26/11/09	Đêm 27/11/09	Tổng Cộng
Phòng 4 người	35 USD (27 EUR)					4.
Phòng 3 người	47 USD (37 EUR)					5.
Phòng 2 người	70 USD (54 EUR)					
Phòng 1 người	130 USD (100 EUR)					
<b>Tổng Cộng Lệ Phí</b>						
<b>Đóng lệ phí đợt 1 trước 01 tháng 4, năm 2009</b>						
<b>Đóng hết lệ phí trước 01 tháng 9, năm 2009</b>						

**\*\* Lệ phí khách sạn bao gồm thuế và 15 USD Resort Fee cho mỗi phòng để sử dụng Hi-Speed Internet trong phòng ngủ, Fitness Center (có steam/sauna), nhật báo hằng ngày, sử dụng xe bus chuyên chở đến shopping mall gần đó, v.v... Vì số phòng ở trước và sau có giới hạn với giá đặc biệt này, xin quý bạn đạo đặt chỗ sớm.**

<b>Xin chọn loại phòng</b>	King Room (1 giường đôi lớn)		Double Room (2 giường đôi)	
----------------------------	------------------------------	--	----------------------------	--



	<i>Xin xếp phòng chung với : Họ và Tên</i>
1	
2	
3	

## 1. Ghi Danh Đại Hội

### ➤ Lệ Phí Đại Hội Trẻ Em 12 tuổi trở xuống ở chung phòng 2 người lớn

Trẻ em trên 12 tuổi, tính giá người lớn.

Trẻ em 12 tuổi trở xuống ở chung với phòng 2 người lớn (tối đa 2 em) tính giá theo bản dưới đây.

**2 người lớn tính theo giá tiền phòng 2 người.**

Phòng	Giá tiền/ Mỗi người lớn	Giá tiền / Mỗi trẻ em
2 người lớn 2 trẻ em 4–12 t	720 USD	280 USD
2 người lớn 1 trẻ em 4–12 t	720 USD	280 USD
2 người lớn 2 trẻ em dưới 4 t	720 USD	miễn phí
2 người lớn 1 trẻ em dưới 4 t	720 USD	miễn phí

Trẻ em dưới 12 tuổi ở chung với 2 người lớn trước và sau Đại Hội được miễn phí. 2 người lớn trả tiền phòng theo giá phòng 2 người lớn.

Trẻ em dưới 12 tuổi ở chung với 1 người lớn trước và sau Đại Hội được miễn phí. Người lớn trả tiền phòng theo giá phòng 1 người lớn.

### ➤ Cách Đóng Lệ Phí

Chúng tôi xin đề nghị chương trình trả làm 2 lần để thuận tiện cho quý bạn.

**Tuy nhiên, phiếu ghi danh chỉ có hiệu lực khi quý bạn đã trả hết lệ phí.**

Phòng		Đợt 1 đóng trước 01/04/2009	Đợt 2 đóng trước 01/09/2009
Phòng 4 người	Người Lớn	300 USD (230 EUR)	275 USD hay phần còn lại
Phòng 3 người	Người Lớn	300 USD (230 EUR)	335 USD hay phần còn lại
Phòng 2 người	Người Lớn	300 USD (230 EUR)	420 USD hay phần còn lại
Phòng 1 người	Người Lớn	500 USD (390 EUR)	460 USD hay phần còn lại
	Trẻ em 4-12 t	100 USD (75 EUR)	180 USD hay phần còn lại

### Hạn chót ghi danh và đóng lệ phí đợt 2: 01 tháng 9 năm 2009

**Lệ phí sẽ không hoàn trả lại trong trường hợp quý bạn hủy bỏ sau ngày 01/09/2009.**

### ➤ Chương trình sơ lược

Ngày	Chương Trình Sơ Lược	Bữa ăn
Chủ Nhật 22/11/2009	Nhận Phòng sau 3 giờ chiều. Bắt đầu sinh hoạt chung vào lúc 8 giờ tối.	
Thứ hai 23/11/2009	Khai mạc, Đại Hội ngày 1	3 bữa ăn sáng, trưa, chiều

Thứ ba	24/11/2009	Đại Hội ngày 2 và Mừng Lễ Thượng Thọ Sinh Nhật Đức Thầy	3 bữa ăn sáng, trưa, chiều Lễ Mừng Sinh Nhật Thầy
Thứ tư	25/11/2009	Đại Hội ngày 3 và bế mạc Đại Hội vào buổi tối	3 bữa ăn sáng, trưa, chiều
Thứ năm	26/11/2009	Trả phòng trước 11 giờ sáng	1 bữa ăn sáng

➤ **Phiếu ghi danh và lệ phí đại hội xin gửi về**

**Tất cả lệ phí tham dự Đại Hội xin trả bằng US Dollars (USD)** (Giá EUR chi phòng chừng, sẽ điều chỉnh sau khi chuyển ngân)

International Money Order [ ] Postal money order [ ] hay Cashier's check [ ]

**Ban đạo tại Mỹ, Canada, Úc Châu**

Personal Check, Money Order, Bank Draft hay cashier's check bằng USD xin đề tên:

**VoVi Friendship Association of Northern California**

Xin gửi phiếu ghi danh và lệ phí về địa chỉ:

Mai Nguyen P.O. Box 5234 Oroville, CA 95966 USA	Tel: (530) 589-1517 Email: <a href="mailto:huemai00@gmail.com">huemai00@gmail.com</a>
--	--

**Ban đạo tại Á Châu (Việt Nam)**

Xin liên lạc với anh Lâm Mừng để nhận giấy chứng nhận tham dự Đại Hội giúp xin visa vào Mỹ và đóng lệ phí Đại Hội:

Lâm Mừng c/o VoVi Friendship Ass. Dallas-Fortworth 4806 La Rue St Dallas, TX 75211 USA	Tel: (214) 957-0465 Email: <a href="mailto:lammung@yahoo.com">lammung@yahoo.com</a>
--	--

**12.**

**Ban đạo tại Âu Châu (có thể đóng tiền Euro)**

Xin đóng tiền và gửi phiếu ghi danh về địa chỉ:

Huỳnh Kim Phụng 178, rue de l'Université, 75007 Paris -France Ngân phiếu xin đề tên <b>Association Vovifrance</b>	Tél : (0)1 45 50 29 12 Email: <a href="mailto:kimphung.huynh@free.fr">kimphung.huynh@free.fr</a>
---	---

Ban Vận Chuyển sẽ đưa đón các bạn đạo đến và đi từ **phi trường Dallas-Fortworth International Airport (DFW)** về

**khách sạn Gaylord Texan Resort** vào các ngày **20, 21, 22 và 26, 27, 28 tháng 11 2009.**

Ngoài phi trường DFW và các ngày đưa đón kể trên, xin quý bạn đạo vui lòng tự túc. Quý bạn có thể sử dụng Super Shuttle từ phi trường DFW về Khách Sạn hoặc từ Khách Sạn ra phi trường DFW, giá tiền 12 USD/1 người/1 chuyến.

---

## Thiết Thực Tu Hành

---

### ***KINH NGHIỆM NIỆM PHẬT CỦA ÔNG TÁM***

Luôn luôn tôi nói chuyện với các bạn mà tôi vẫn niệm, vẫn luôn sáng suốt ở trên đầu, mới nói được, mới thuyết được. Thấy chưa? Đó! Thì phải qua cái hành trình: niệm, thường niệm, rồi mới tới vô biệt niệm. À, cho nên các bạn phải cố gắng tu. Bởi vì tế bào ngũ tạng của chúng ta nó nhiều việc lắm. Tại hồi nào giờ mình làm Chủ Nhơn Ông, mình đem sự tâm tối cho nó mà mình cho là sáng suốt, bây giờ mình thức giấc mình thấy cái này sáng suốt hơn, mình mới mình truyền bá cho toàn thể cơ tạng của chúng ta đều học những cái như vậy. Khi mà ta niệm cho nó khai thông rồi, đến 12 giờ, trong đó mình nghe nó niệm đầy trời hết, rồi mình mới thức dậy. Mình hà tiện cái đồng hồ. Mình còn ý lại nơi cái đồng hồ thì làm sao mình tu. Mình lấy cái niệm đó để mình thấy rõ là mình đã truyền khắp nơi, đúng giờ là thấy nó niệm rõ hết rồi, mình dậy. Hồi tôi mới tu là vậy. Niệm đều hết tôi dậy là đúng 12 giờ, không sai. Cũng là do tập quán xây dựng mà thôi. Cho nên các bạn còn ý lại cái đồng hồ là chưa có được nữa. Sau này không có đồng hồ mà dậy trúng phóc 12 giờ. Cái đó mới hay. Cho nên phải cố công để sửa mình và luyện. Muốn làm một cái gì phải làm cho tốt, làm cho trọn. Mà cái người ta đã đi trước và người ta có kinh nghiệm như vậy, gặt hái được sự sáng suốt và nói cho mình nghe, mình thử nghiệm cứ xem có đúng như vậy không. Có nhiều người cũng nghe, niệm đầu hai ba ngày mà bỏ, không có niệm nữa. Tôi biết nhiều lắm, không có niệm. Nói bậy nói hơn là giỏi. Cũng nói đạo vậy, mà nói bậy nói hơn không. Nhiều lắm.

À, đây rồi lần lần các bạn thấy nhiều người nó xa tôi, tôi thấy nó niệm nhiều. Nhiều người nó xa đất nước này nó thấy nó cô lập, nó thấy không còn ai thương nó bằng nó nữa, nó mới cố gắng nó tu, nó niệm để nó đạt cái gì sáng suốt hơn những người mà ở những cái chỗ nuôi nấng nó, khinh thị nó, thì nó thấy nó làm sao cho nó có cái sáng suốt để nó dọn mình tiến hóa, nó tu dễ hơn những người ở đây. Nó thấy nó tủi nhục, nó thấy nó đủ thứ và nó chỉ có niệm Phật. Cho nên bắt được cái pháp rồi mà người ta có khinh khi mình này kia kia nọ, mình chỉ giữ cái đó thôi là đủ rồi. Mình trả lại cho họ. Họ khi mình là họ khi họ, họ ghét mình là họ ghét họ vậy thôi, mình cứ việc niệm Phật để trả lại.

Cho nên cái pháp này tôi thấy hay lắm và dễ dẫn tiến lắm. Chính bản thân tôi, tôi khổ lắm. Trong lúc tôi ở trong gia đình, tôi ngồi không yên. Người này đi ra đi vô, nó mua miếng thịt heo nó nói cái này nấu ra cái gì ngon, ăn sung sướng hơn, ai mà đại gì ăn trái cà. Nó cũng chọc. Rồi nó nó móc nói méo đủ thứ, nhưng mà tôi chỉ có niệm Phật, chớ lấy cái gì mà trả cho họ. Không lý mình là người tu mà mình chửi người ta sao, mình tu mình đi cãi với người ta sao. Mình phải niệm Phật để trả lại cho họ. Rồi lần lần họ hiểu.

Chính ngay trong gia đình tôi, tôi niệm cho đến đổi nó nhảy cái đầu tôi. Tôi niệm Phật không mà nó giật cái đầu, giật ghê lắm. Tôi niệm đều hết. Bởi vì cái gì nó xâm chiếm tôi, tôi chỉ niệm Nam Mô A Di Đà Phật trả lại, không có làm gì hơn hết. Mình người tu trong xây dựng, mà cái đó là huyền vi cao cả nhất để xây dựng loài người. Đó là sáng suốt. Nam là lửa. Mô là không khí. A là nước. Di là phát triển. Đà là màu sắc. Phật là linh cảm. Cái gì nó sẽ hiểu lấy nó, hơn là mình để tâm mình hiểu người ta, mình thuộc loại động, sân. Để nó hiểu nó, rồi lúc đó nó sẽ tới gần mình, rồi mình mới chuyển hóa. Thấy không? Về phần thanh rồi. Nó hiểu nó là nó thanh. Người nào mà hiểu lấy cái hành động sai lầm của mình và chấp nhận cái tội trạng của mình là được trở về thanh, nhẹ nhàng. Còn người nào mà chưa hiểu lấy tội trạng mà dấu diếm đó, nó nặng hoai. Trở về với mình rồi nó mới thanh. Chưa chịu trở về với mình là nó nặng trực mãi mãi. Nặng. Nó lấy cái bóng tối để nó che đậy cái gì đó làm sao nó tiến hóa được.