



Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

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

số 716

29 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

Thành thật

*Thành thật tu hành tự giác tri
Cảm thông thiện địa tự duy trì
Đường đi không động tâm qui nhất
Khai triển chính mình tự giác tri*

Vĩ Kiên

Mục Bé Tám từ 12/06/99 đến 18/06/99

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) Người tu thiền làm sao lại ác ?
- 2) Thông cảm tâm linh có ích lợi gì không ?
- 3) Tâm hành tự đạt có hữu ích gì không ?
- 5) 4) Không tình nghĩa hậu quả sẽ ra sao ?
- 6) Lập trường xây dựng và lập trường đả phá thì lập trường nào hữu ích hơn ?
- 7) Muốn thực hiện trung tín thì phải làm sao ?
- 8) Người tu chon cần giành địa vị hay không ?

<p>1) Montréal, 12/06/99 5 : 32 AM <i>Hỏi : Người tu thiền làm sao lại ác ?</i></p> <p>Đáp : Thừa người tu thiền vẫn còn ác vì họ chưa hiểu lấy chính họ</p> <p>Kệ : <i>Lòng vòng dẫn giải khá quanh co Lý lẽ không thông vẫn dẫn dò Rủ rước nhiều người tâm ác độc Hại người tự hại vẫn tò mò</i></p>	<p>2) Montréal, 13/06/99 8 : 13 AM <i>Hỏi : Thông cảm tâm linh có ích lợi gì không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa thông cảm tâm linh thì vạn sự sẽ thành</p> <p>Kệ : <i>Thực hành chẳng có mưu tranh Vạn vật thanh minh r lý hành Tâm đạo qui hườn trong một giới Điển quang ban chiếu thật là thanh</i></p>
<p>3) Montréal, 14/06/99 8 : 17 AM <i>Hỏi : Tâm hành tự đạt có hữu ích gì không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa tâm tu trong thực hành rất có hữu ích, tự giải mê phá chấp, quý yêu muôn loại</p> <p>Kệ : <i>Thành tâm tự thức giải mê lầm Thanh tịnh thực hành giải phần âm Cương quyết giải trừ lòng chấp trước Qui về một mối tự tâm rời</i></p>	<p>4) Montréal, 15/06/99 5 : 29 AM <i>Hỏi : Không tình nghĩa hậu quả sẽ ra sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa không tình nghĩa hậu quả sẽ bơ vơ</p> <p>Kệ : <i>Tu không tự tiến cũng bơ vơ Giải quyết không xong sống mập mờ Khó thức khó minh tâm loạn tương Thanh bình khai mở tiến từ giờ</i></p>
<p>5) Montréal, 16/06/99 3 : 24 AM <i>Hỏi : Lập trường xây dựng và lập trường đã phá thì lập trường nào hữu ích hơn ?</i></p> <p>Đáp : Lập trường xây dựng lúc nào cũng hữu ích cho chung, ngược lại chỉ có biết đã phá không biết xây dựng chỉ đem lại sự chia rẽ bất lợi cho tâm lẫn thân</p> <p>Kệ : <i>Trí không phát triển chỉ vì tiền Mưu hại khổ tâm lắm chuyện phiền Trí chuyển mưu đồ trong phá hoại Lòng lang dạ thú chạy theo tiền</i></p>	<p>6) Montréal, 17/06/99 5 : 50 AM <i>Hỏi : Muốn thực hiện trung tín thì phải làm sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa muốn trung tín thì phải thực thi chung một đường lối</p> <p>Kệ : <i>Tu tâm sửa tánh chẳng cần ngôi Giành giữ tranh đua tự tạo tội Tâm trí không yên càng khó khổ Thực hành chất phát tự mình vui</i></p>
<p>7) Montréal, 18/06/99 2 : 52 AM <i>Hỏi : Người tu chơn cần giành địa vị hay không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa người tu chơn cần hành pháp thay vì vận động cho có địa vị, phần đó chỉ giành riêng cho tâm ma ý qui mà thôi</p> <p>Kệ : <i>Thực hành chánh pháp chỉ hành tu Ảo tưởng mộng lung lại dự trừ Phá hoại không hành gây xáo trộn Tội không gỡ nổi lại mê mù</i></p>	

TRÍCH BẢNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

1. **Hỏi:** Tôi tu phương pháp này một năm rồi nay mà mắt tôi có hơi mờ không biết tôi có làm Pháp Luân sai không?

Đáp: Bởi Pháp Luân còn yếu quá. Con mắt nó mờ là cái thận thủy nó kém. Cho nên bây giờ rãnh co lưới niêm Nam Mô A Di Đà Phật để cho nó lọc thận thủy, và tiếp tục làm Pháp Luân ngồi nhiều một chút cho nó giúp cái thận mạnh. Con mắt mờ là do trái thận chứ không có gì đâu.

2. **Hỏi:** Đang lúc làm Pháp Luân, sao nước miếng nó ra nhiều quá. Trong lúc đương thờ nó bắt nuốt, hơi thở không liên tục?

Đáp: Cứ nuốt, đâu có sao! Ngó bên tay trái nuốt. Sau này nó phải cô cái nước miếng lại con người nó mới thật khỏe. Trong người nó còn bệnh nó phải vậy.

3. **Hỏi:** Thưa Thầy, khi thờ ra hoặc hít vào thường thôi, trên đầu con nó rần rần thì cứ vun bồi cái đó được không?

Đáp: Vun bồi cái đó để cho nó mở lên. Đó là trực điển của bộ đầu. Nó còn rần rần là còn trực. Mà nó mát là nó thanh.

4. **Hỏi:** Sao có người làm Pháp Luân thấy bộ đầu sáng chói?

Đáp: Rất tốt. Đó là hà sa. Sau này sẽ gom lại thành cục sáng ở trước mắt.

THƠ

ĐÁNH LỄ

Hân hoan chào đón buổi Thầy về
Nhón nháo ồn ào thật bối bē
Nhìn thấy Thầy ngồi trên chiếc ghế
Da hồng trắng trẻo thật là mê
Vui mừng cảm động đến rơi lệ
Thầy đệ tương phùng sum họp kẻ
Bạn đạo chúng con xin đánh lễ
Phật Thầy Phật Tổ chứng tâm thê.

TP.HCM. 20-03-2009

Minh Vô Vi.

=====

TA MUỐN

Ta thương nhau trong tình thương Đồng Đạo
Ta mến nhau để học lễ thanh cao
Ta hoà nhau cho đời thêm tươi sáng
Ta đùm nhau cùng tiến tới Trời cao
Ta cảm thông khi người sai lầm lỡ
Ta sẻ chia buồn vui với thương đau
Ta thiết tha mong người người đều tiến
Ta nguyện cầu trái đất đẹp ngàn sao
Tân phú ngày 04-03-200
Thanh Dũng

=====

GẶP THẦY VĨ KIẾN

Gặp Thầy xúc động lệ tuôn rơi
Tướng tốt, quang minh tỏa sáng ngời
Ánh mắt từ bi nhìn trẻ dại
Thương Thầy, hành đạo thuận Cơ Trời.
Cà Mau, 06:54' - 24/03/09
Út Hoa.

====

HỌC NGU

(1)
Tu mãi tu hoài vẫn thấy ngu
Ham ăn, ham nói chuyện phàm phu
Thị phi lũ trẻ cười khinh rẻ
Đàm tiếu ông già động loạn tu
Thấy chuyện bất bình xen nói thẳng
Trọng tài chất vấn đưa phao vu
Nghĩ mình đóm lửa đêm u tối
Mở điển linh quang, kẻ đốt mù.(2)
Thôi nhé! Quên đi chuyện đại ngu
Chính mình bộc lộ tánh phàm phu
Bảy mươi chưa chắc toàn minh triết
Đưa trẻ lên mười dạy lão tu
Thanh tịnh nội tâm luôn cảnh giác
Thiền công tinh tấn chớ hoang vu
Già rồi còn sống bao lâu nữa
Phải tự mình tu, tự giải mù.
TĐ Phú Nhuận, 22-03-2009
Huệ Tâm (Thủ Đức)

THẦY VỀ

Thầy về chẳng gặp, gặp trong không
Ngán lệ buồn vui Cha rõ lòng !
Luồng điểu quanh người sao mát lạnh
Thương Thầy tu tiến trở về không.
Cà Mau, 08:17' - 22/03/2009
Út Hoa.

=====

TƯƠNG NGỘ ANH NHI

Thong dong tự tại kiến Anh Nhi
Nằm mơ thình lặng chẳng biết gì
Hào quang thanh nhẹ vui thiên định
Thanh điểu sum vầy bến Vô Vi
Vía đáp thuyền mơ xa luyến tiếc
Hồn thôi mộng mi lo hồi qui
Đường thênh thang hữu duyên tương ngộ
Quyết chí Niệm Thiên gặp cố tri.
HCM, 22-03-2009
Trần Anh Nhi.

=====

NAN KIẾN ANH NHI

Động loạn làm sao kiến Anh Nhi
Bao năm tu luyện chẳng ra gì
Hà Sa rời rạc không gom tụ
Ngũ sắc quây cuồng khó hội qui
Vía đại mê trần vương khổ lụy
Hồn khôn chưa tịnh khó hành tri
Tưởng gần lại hóa nghìn xa cách
Trọn kiếp tu hành vẫn biệt ly.
Phú Nhuận, 20-03-2009
Thiền Tâm.

=====

ĐỨC THẦY ĐẠI TỪ ĐẠI BI

Hai tay sàן gạo chắc như kiền
Xoay tới đưa lui chọn hạt nguyên
Đen trắng rơi rơi cùng bụi cám
Ơn trời mùa tới đợi duyên hiền

Vát vả nắng mưa trí chẳng voi
Ngày đêm thổi lửa nấu cơm trời
Nuôi con chóng lớn chờ thành đạt
Rơi lê từ bi gắn giữ hơi
Phúc Tâm Cà Mau 5/3/2009

=====

PHẬT NOI TÂM

Phật chẳng đâu xa, ngay tại nhà
Hiển hay không hiển cũng Tâm ta
Tâm thành duyên ngộ tự minh chứng
Phật ở chẳng gần cũng chẳng xa.
TĐ. Phú Nhuận, 16-09-2008
Thiền Tâm

=====

TAM HUÊ TỰ ĐÁNH

Mai đây hội ngộ tại Hà Thành
Văn tự đối trao pháp hiểu rành
Chất điểu tung hoành xuyên cảnh giới
Trần gian diệu dụng Lý thường hành
Thị văn phẳng lặng như như tịch
Tốt xấu tự mình chuyển chuyển thanh
Út chính phương danh thân xác lão
Hoa tình thương Đạo kết duyên lành.
Cà Mau, 07:30' - 26/03/2009
Út Hoa.

=====

TIỀN THẦY

Sáng nay ra đón tiền Thầy
Nhìn Thầy tạm biệt trần đây nhớ thương
Thầy đi sớm biệt quê hương
Hữu duyên gặp Phật phi trường năm sau
Ai mà chưa gặp thuở nào
Trước sau cũng gặp Thầy vào mỗi năm
Đi Mừng 1 đến ngày Rằm
Hai ngày của Phật diệu thâm đời đời.
Phi Trường TSN, 09:00' - 26/03/2009

Minh Vô Vi.

HƯỚNG TÂM CẦU NGUYỆN

Xin quý Bạn Đạo hướng tâm cho Thân mẫu của Chị Hoàng Kim, bạn đạo Arizona, là:
Cụ Bà Hoàng Thị Đa, đã tạ thế lúc 8 giờ 20 tối ,ngày 16 tháng Hai Âm Lịch, tại Sài Gòn, hưởng thọ 98 tuổi.

Xin cảm ơn quý Bạn Đạo,
HAHVV Tây Bắc Hoa Kỳ và Thiên Viện Nhẫn hòa.

THÔNG BÁO CỦA THIÊN ĐƯỜNG ATLANTA

Atlanta Ngày 22 Tháng 3 Nam 2009

Bạn Đạo Atlanta xin trân trọng thông báo

Được sự cho phép của Đức Thầy, bạn đạo Atlanta tổ chức Khóa Sống Chung hằng năm với cùng chủ đề: Minh Chánh Đạo Pháp

Năm nay Khóa Sống Chung sẽ được tổ chức vào Ngày 31 Tháng 5 Năm 2009 (Vào dịp lễ Memorial Day)

Nội dung chính của Khóa Học là Kiểm tra lại phần Thực Hành Phương Pháp Công Phu: Chú trọng phần Thực Hành Pháp Luân Thường Chuyển

Địa điểm tổ chức:

1375 Heatherton Rd

Dacula, GA 30019

USA

Liên lạc:

Điện Thoại: 1-(678)-376-7730

Email: MinhChanhDaoPhap@yahoo.com

Chúng con xin cúi đầu dâng lễ và cảm tạ Đức Thầy

Đồng Kính Bái

Đại diện

Nguyễn Thanh Hà

THÔNG BÁO VỀ ĐẠI HỘI KHAI TRIỂN 2009 DALLAS, TEXAS

THÔNG BÁO VỀ ĐẠI HỘI KHAI TRIỂN 2009 DALLAS, TEXAS

Kính thưa quý bạn đạo,

Chúng tôi xin được trả lời một vài câu hỏi của quý bạn đạo như sau :

1) **Thời hạn chốt ghi danh Đại Hội là 1 tháng 9 2009:**

Chúng tôi sẽ tiếp tục nhận đơn ghi danh đại hội sau ngày 1 tháng 4 năm 2009 cho đến thời hạn chốt là 1 tháng 9 năm 2009. Tuy nhiên, sau ngày 1 tháng 4 năm 2009, yêu cầu quý bạn đóng lệ phí đại hội 1 lần một để BTC có phương tiện trang trải các khoảng deposits theo sự đòi hỏi của khách sạn.

2) **Xếp phòng cho gia đình với 3 người lớn và 2 trẻ em dưới 12 tuổi :**

Khách sạn đồng ý cho chúng tôi xếp gia đình bao gồm 3 người lớn và 2 trẻ em dưới 12 tuổi được ở chung 1 phòng với thân nhân. Trường hợp này, xin quý bạn đóng tiền phòng là 635 USD cho 1 người lớn và 280 USD cho 1 trẻ em (4 tuổi đến 12 tuổi). Trẻ em dưới 4 tuổi được miễn phí.

3) **Cần đến ở trước ngày 20 tháng 11 và sau ngày 27 tháng 11 năm 2009**

Trong trường hợp quý bạn cần ở thêm ngày tại Khách Sạn Gaylord, xin quý bạn email hoặc thông báo cho chúng tôi biết sớm để thu xếp với Khách Sạn và vẫn giữ giá như đã ghi trong phiếu ghi danh (email : hueimai00@gmail.com, Tel. 530.589.1517)

4) **Tham dự Lễ Thượng Thọ Mừng Sinh Nhật Đức Thầy (Ngày 24 tháng 11 2009)**

Quý bạn muốn mời thân nhân hay bằng hữu tham dự Lễ Thượng Thọ Mừng Sinh Nhật Đức Thầy (không tham dự Đại Hội) xin điền phiếu ghi danh Tham Dự Sinh Nhật đính kèm. Hạn chốt ghi danh tham dự Sinh Nhật là ngày 1 tháng 9 2009 để chúng tôi kịp thời giờ tổ chức chu đáo hơn.

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**.

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

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

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

TÀI LIỆU VỀ SỨC KHỎE

29 loại thực phẩm tốt cho sức khoẻ nhất Thanh Diệp sưu tầm

Dưới đây là danh sách 29 loại thực phẩm có thể cung cấp cho bạn nhiều chất dinh dưỡng nhất và giúp bạn tránh được rủi ro bị những bệnh hiểm nghèo như ung thư, tiểu đường và tim mạch.

TRÁI CÂY (FRUITS)

1. TRÁI MƠ (APRICOTS)

Beta-carotene giúp chống lại các gốc carotene thành vitamin A có tính cách mơ chứa 17 calori, 0g chất béo, 1g

Ăn trái mơ phơi khô, hoặc nếu đã mềm trái mơ mất nhiều chất dinh



tự do và bảo vệ mắt. Cơ thể cũng biến beta ngăn chặn ung thư đặc biệt là ung thư da. Một trái chất xơ

thích ăn tươi thì mua trái mơ hãy còn cứng vì khi dưỡng

2. TRÁI BƠ (AVOCADOS)

Acid oleic, một chất và tăng mức cholesterol

Một lát trái bơ chứa bạn hãy thay thế sốt



béo không bão hoà giúp hạ mức cholesterol toàn phần tốt HDL. Trái bơ còn chứa nhiều chất xơ

81 calori, 6g chất béo và 3g chất xơ. Khi ăn burger mayonnaise bằng vài lát trái bơ

3. TRÁI DẦU RỪNG (RASPBERRIES)

Acid ellagic chặn đứng sự tăng trưởng các tế bào ung thư. Các trái raspberries còn chứa nhiều vitamin C và nhiều chất xơ nên có khả năng

Một công raspberries chứa

Bạn hãy dùng yogurt ít chất



ngăn ngừa cholesterol cao và bệnh tim.

60 calori, 1 g chất béo và 8 g chất xơ

béo hoặc lúa mạch oatmeal với raspberries tươi

4. TRÁI XOÀI (MANGO)

Một trái xoài trung bình chứa ngày. Chất chống oxi hoá này



57mg vitamin C, gần bằng phân lượng cần thiết mỗi giúp phòng ngừa bệnh viêm khớp, thúc đẩy vết

thương chóng lạnh và tăng cường hệ miễn dịch. Trái xoài còn chứa tới hơn 8,000IU vitamin A (dưới dạng beta carotene)

Một trái xoài chứa 135 calori, 1 g chất béo và 4g chất xơ. Cắt lát và ăn với rau lá xanh

5. TRÁI DƯA TÂY (CANTALOUPE)

Nửa trái dưa tây chứa và beta carotene, cả hai đều là chống lại tổn thương do các potassium (nhiều gấp hai lần hấu tây chứa 97 calori, 1g chất béo và 2 g chất xơ. Cắt thành miếng vuông rồi đông lạnh để làm nước trái cây pha trộn với đá (ice smoothie)



117g vitamin C (gấp đôi liều lượng cần thiết mỗi ngày) chất chống oxy-hóa có khả năng bảo vệ các tế bào gốc tự do gây ra. Ngoài ra nửa trái dưa tây chứa 853g một trái chuối) có công dụng hạ huyết áp. Nửa trái dưa

6. NƯỚC ÉP TRÁI NHAM LÊ (CRANBERRY)

Giúp chống nhiễm khuẩn bàng quang bằng cách ngăn chặn sự phát triển của các vi khuẩn có hại. Một ly nước ép cranberry chứa 144 calori, nguyên chất và pha vào nước uống



0 g chất béo và 0g chất xơ. Bạn có thể mua nước ép trong ngày không cần cho đường

7. TRÁI CÀ CHUA (TOMATO)

Lycopene, một trong những chất carotenoid mạnh nhất, oxy-hóa. Nghiên cứu cho thấy là cà chua nếu ăn đều mỗi rủi ro ung thư bàng quang, dạ dày và kết tràng. Một trái béo và 1g chất xơ. Rưới dầu ô-liu trên các lát cà chua vì khi có mặt một chút chất béo



động tác như một chất chống ngày có thể giảm đi phân nửa cà chua chứa 26 calori, 0g chất lycopene được hấp thu tốt hơn

8. NHO KHÔ (RAISINS)

Nho khô là một nguồn cung bị thiếu chất này). Một nửa chén Rắc nho khô lên bột lúa mạch kinh.



cấp chất sắt giúp máu chuyển oxygen (Nhiều phụ nữ nho khô chứa 218 calori, 0g chất béo và 0g chất xơ. hay các ngũ cốc, rất tốt cho phụ nữ trong thời kỳ thấy

9. TRÁI SUNG (FIG)

Trái fig không những là một vitamin B6 có công dụng thúc lại việc giữ nước trong cơ thể.



nguồn cung cấp potassium và chất xơ mà còn chứa đầy việc sản xuất serotonin, giảm cholesterol và chống Thuốc ngừa thai làm mất B6 nên phụ nữ dùng thuốc

này phải thêm vitamin này vào thực chế.

Một trái fig có 37-48 calori, 0g chất béo và 2g chất xơ. Các trái fig tươi nướng cùng với thịt heo mềm và trái fig khô dùng làm món ăn chơi khi tập thể dục thì tuyệt

10. TRÁI CHANH (LEMONS/LIMES)

và
Một



Trong chanh có các chất limonene, furocuramin, vitamin C tất cả các chất này đều giúp chống ung thư. Một miếng chanh chứa 2 calori, 0g chất béo và 0g chất xơ.

Vắt chanh lên sà lách, cá, đậu, và rau tăng thêm vị cho món ăn

RAU (VEGETABLES)

11. HÀNH TÂY (ONION)

Quercetin là một trong những chất chống lại ung thư. Một công thức nấu ăn với hành tây thái nhỏ để có chất xơ. Ăn hành tây nhỏ để có chiên với ít dầu ô liu rồi ăn với



những chất chống oxi-hóa thiên nhiên mạnh nhất giúp hành tây thái nhỏ chứa 61 calori, 0 g chất béo và 3g chất xơ. Ăn hành tây nhỏ để có tối đa các chất dinh dưỡng thực vật, nếu sợ cay mắt thì nấu cơm hay rau

12. ÁC-TI-XÔ (ARTICHOKE)

Ac-ti-xô chứa silymarin một chất giúp kiểm soát cholesterol. Một công thức nấu ăn với 7g chất xơ. Hấp ac-ti-xô từ 30-40 phút, vắt chanh lên rồi lấy tay ngắt từng lá và dùng răng cào hết lớp da bùi tìm trái ac-ti-xô



chất chống oxi-hóa ngăn chặn ung thư da và chất xơ ac-ti-xô cỡ trung bình chứa 60 calori, 0g chất béo và 7g chất xơ. Hấp ac-ti-xô từ 30-40 phút, vắt chanh lên rồi lấy tay ngắt từng lá và dùng răng cào hết lớp da bùi tìm trái ac-ti-xô

13. GỪNG (GINGER)

Gingerol làm dịu cơn buồn nôn. Còn có những hợp chất khác chống bệnh như curcumin. Một củ gừng tươi già nhỏ chỉ có 1 calori, 0g chất béo và 0g chất xơ. Gọt lớp vỏ nâu cứng bên ngoài rồi xắt lát hay nghiền



nhôn. Còn có những hợp chất khác chống bệnh như curcumin. Một củ gừng tươi già nhỏ chỉ có 1 calori, 0g chất béo và 0g chất xơ. Gọt lớp vỏ nâu cứng bên ngoài rồi xắt lát hay nghiền

14. CẢI HOA (BROCCOLI)

Trong cải hoa có indole-3-



carbinol và sulforaphane giúp chống ung thư vú. Ngoài

ra cải hoa còn chứa nhiều vitamin C và beta carotene. Một cọng cải hoa (xắt nhỏ) có 25 calori, 0g chất béo và 3g chất xơ. Đừng nấu quá chín, chỉ nên chạy microwave hay hấp hơi nước đôi chút để giữ các chất dinh dưỡng thực vật. Vắt thêm chanh để tăng hương vị.

15. RAU DẪN (SPINACH)

Lutein và zeaxanthin, carotenoid ngăn chặn bệnh thoái hoá điểm vàng, nguyên nhân chính gây mù lòa cho các người già. Ngoài ra rau dền còn chứa 7 calori, 0g chất béo và với chút dầu ô-liu và tỏi



được biết là có thể làm lui một số dấu hiệu lão hóa. Một cọng rau dền có thể dùng lá sống để trộn sà-lách hoặc xào

16. CẢI TÀU (CHINESE CABBAGE/BOK CHOY)

Loại cải này là một vũ khí chống ung thư vú nhờ vào chất brassinin (ngăn chặn các cục bướu vú) cộng thêm một số chất indole và isothiocyanate (giảm mức estrogen). Một cọng chứa 158mg can-xi (16% nhu cầu về can-xi mỗi ngày) giúp chống loãng xương. Một cọng (rau đã luộc) chứa 20 calori, 0g chất béo và 3g chất xơ. Xắt các đọt cải xanh và ngọt rồi xào như rau dền



Loại cải này là một vũ khí chống ung thư vú nhờ vào chất brassinin (ngăn chặn các cục bướu vú) cộng thêm một số chất indole và isothiocyanate (giảm mức estrogen). Một cọng chứa 158mg can-xi (16% nhu cầu về can-xi mỗi ngày) giúp chống loãng xương. Một cọng (rau đã luộc) chứa 20 calori, 0g chất béo và 3g chất xơ. Xắt các đọt cải xanh và ngọt rồi xào như rau dền

17. TRÁI BẦU (SQUASH: butternut, pumpkin, acorn)

Trái bầu có lượng lớn vitamin C và beta carotene có thể giúp chống ung thư màng trong tử cung. Một cọng (bầu nấu chín) có 80 calori, 1 g chất béo và hết hạt ra rồi nướng lò hay chạy microwave cho tới khi mềm sau đó rắc bột quế.



Trái bầu có lượng lớn vitamin C và beta carotene có thể giúp chống ung thư màng trong tử cung. Một cọng (bầu nấu chín) có 80 calori, 1 g chất béo và hết hạt ra rồi nướng lò hay chạy microwave cho tới khi mềm sau đó rắc bột quế.

18. CẢI XÀ-LÁCH-SON (WATERCRESS & ARUGULA)

Các chất phenethyl E có thể giúp kiểm chế bệnh ung thư. Một cọng xà lách-son chứa khoảng 4 calori, 0g chất béo, 1 g chất xơ. Đừng nấu chín, nên để sống cho vào bánh sandwich hay sà lách



Các chất phenethyl E có thể giúp kiểm chế bệnh ung thư. Một cọng xà lách-son chứa khoảng 4 calori, 0g chất béo, 1 g chất xơ. Đừng nấu chín, nên để sống cho vào bánh sandwich hay sà lách

19. TỎI (GARLIC)

Các hợp chất sulfur làm cholesterol xấu (HDL), giảm triglyceride. Một củ tỏi chứa 4 calori, 0g chất béo và 0g chất xơ. Nướng lò nguyên nhánh tỏi trong 10 hay 20 phút cho tới



tỏi có mùi cay nồng cũng có công dụng làm hạ mức huyết áp và giảm rủi ro bị ung thư dạ dày và kết nối ruột. Một củ tỏi nướng nguyên nhánh có 4 calori, 0g chất béo và 0g chất xơ. Nướng lò nguyên nhánh tỏi trong 10 hay 20 phút cho tới khi mềm và thơm rồi phết lên bánh mì thay cho bơ.

HẠT/ĐẬU/TRÁI

HỖ

ĐÀO

(GRAINS/BEAN/NUTS)

20. QUINOA

Nửa cốc hạt quinoa luộc (loại hạt nào khác), thêm cả chất béo và protein. Một nửa cốc quinoa chứa 318 calori, 5g chất béo và 5g chất xơ. Cho vào súp để tăng số lượng protein. Rửa sạch trước khi dùng vì nếu không có vị đắng



chinh chứa 5g protein (một số lượng nhiều hơn bất cứ loại hạt nào khác), thêm cả chất sắt, riboflavin và magnesium. Một nửa cốc quinoa chứa 318 calori, 5g chất béo và 5g chất xơ. Cho vào súp để tăng số lượng protein. Rửa sạch trước khi dùng vì nếu không có vị đắng

21. MẦM LÚA MÌ (WHEAT GERM)

Một muỗng canh mầm lúa mì mỗi ngày, giúp ngăn chặn bệnh tim mạch. Một muỗng canh mầm lúa mì chứa 27 calori, 1g chất béo và 1g chất xơ. Rắc lên yogurt, trái cây hay



cung cấp khoảng 7 phần trăm lượng magnesium cần cho cơ thể cứng cơ. Ngoài ra mầm lúa mì cũng là nguồn cung cấp vitamin E. Một muỗng canh mầm lúa mì chứa 27 calori, 1g chất béo và 1g chất xơ. Rắc lên yogurt, trái cây hay ngũ cốc

22. ĐẬU LĂNG-TIN (LENTILS)

Đậu lăng-tin có chứa isoflavone ngăn ngừa bệnh ung thư vú do estrogen, chất xơ tốt cho tim và một lượng khả quan 9 g protein cho mỗi nửa cốc. Một nửa cốc đậu lăng-tin nấu chín chứa 115 calori, 0g chất béo và 8g chất xơ. Isoflavone không bị phân hủy trong quá trình nấu chín, nên có thể mua đậu lăng tin đóng hộp, phơi khô hay đã trộn



trong tiến trình biến chế, nên có thể mua đậu lăng tin đóng hộp, phơi khô hay đã trộn vào súp

23. ĐẬU PHONG (PEANUTS)

Đậu phong chứa hầu hết chất béo tốt (không bão hòa) nên có thể giảm rủi ro bị bệnh tim tới 20 phần trăm. Một ounce đậu phong có 161 calori, 14g chất béo và 2g chất xơ. Nên mang theo một gói đậu phong để ăn sau khi tập thể dục hay ăn lai rai vào buổi chiều để đỡ đói bụng trước bữa ăn tối



béo tốt (không bão hòa) nên có thể giảm rủi ro bị bệnh tim tới 20 phần trăm. Một ounce đậu phong có 161 calori, 14g chất béo và 2g chất xơ. Nên mang theo một gói đậu phong để ăn sau khi tập thể dục hay ăn lai rai vào buổi chiều để đỡ đói bụng trước bữa ăn tối

24. ĐẬU PINTO (PINTO BEANS)

Một nửa cốc đậu pinto để chống lại bệnh tim và giảm 103 calori, 1g chất béo và 6g



cung cấp hơn 25 phần trăm lượng folate cần cho mỗi ngày rùi ro tật bẩm sinh. Một nửa cốc đậu pinto (đóng hộp) có chất xơ.

25. YOGURT ÍT CHẤT BÉO (LOW FAT YOGURT)

Các vi khuẩn có mặt trong yogurt nuôi cấy hoạt tính giúp chống lại nhiễm khuẩn do men và can-xi giúp xương cứng cáp hơn. Một cốc yogurt có 155 calori, 4 g chất béo và 0 g chất xơ. Mua loại yogurt “plain” rồi tự trộn thêm trái cây vào để tránh bớt đường và calori

26. SỮA (MILK)

Riboflavin (vitamin B2) rất quan giúp cải thiện eczema và dị ứng. vitamin D. Một ly sữa có 86 calori, ĐỒ BIỂN (SEAFOOD)



trọng đối với thị lực, và cùng với vitamin A Ngoài ra uống sữa còn có thêm can-xi và 0g chất béo và 0g chất xơ.

27. HÀO HẸN (SHELLFISH)

Vitamin B12 tăng cường chức sắt và các khoáng chất khó kiếm 146 calori, 2-4g chất béo và 0 g



năng của thần kinh và não. Ngoài ra còn có cả chất như magnesium và potassium. Ba ounce chứa 126- chất xơ

28. CÁ HỒI (SALMON)

Cá nước lạnh như cá hồi nguồn cung cấp acid béo omega- 3 ounce cá nấu chín chứa 127



(salmon), cá thu (mackerel) và cá tuna là những 3 rất tốt giúp giảm rùi ro bị bệnh tim. Một phần ăn 3 calori, 4g chất béo và 0 g chất xơ.

29. CUA (CRAB)

Cua là nguồn cung cấp nhiều miễn dịch. Một phần ăn 3 ounce



vitamin B12 và chất kẽm (zinc) giúp tăng cường hệ cua có 84 calori, 1 g chất béo và 0g chất xơ.

Tĩnh trí

Tôi nghe một bạn đạo kể lại, hồi mới tu anh rất dễ nổi sân khi có người nói xấu Thầy hay pháp vô vi. Lần đó anh gặp Đức Thầy; Thầy nhìn anh nói : « Nếu có người đánh tôi trước mặt bạn, đó là chuyện của tôi, không can gì bạn xía vào ». Anh nghe nói mà rún động trong tâm vì không ngờ Thầy đọc được ý nghĩ của anh.

Xưa Tổ Bồ Đề Đạt Ma bị đánh thuốc độc sáu lần, Ngài cũng không cho đệ tử can dự vào. Trong Pháp Bảo Đàn Kinh kể Lục Tổ Huệ Năng bị ám sát, Ngài đưa cổ cho Hành Xương chém ba nhát kiếm, chẳng gây vết thương, sau đó Ngài bảo Hành Xương đi ngay vì sợ đệ tử Ngài hại người này.

Những đạo sư đã mở huệ, có con mắt thứ ba, tự nhiên hành động không lưu lại hậu quả về sau. Trong vô vi có người tu cũng lâu rồi, nhưng chưa có con mắt thứ ba, lại muốn bảo vệ Phật, bảo vệ vô vi! Các bạn đó không biết có tĩnh trí hay không? Nếu không thì xin xem lời giải đáp của Thầy Tâm :

Thưa tĩnh trí là không can thiệp bất cứ chuyện lớn hay nhỏ ở trên đời này, nhưng chỉ lo vun bồi hào quang sáng suốt của chính mình mà thôi.

Kệ :

Chuyên tu sáng suốt chẳng lời thôi
Tiến hóa vững bền chẳng vị ngôi
Thanh nhẹ sống thời tâm đạt đạo
Trì tâm tu luyện chẳng sang tòi

Bruxelles, 13/03/2009
Bùi Thanh Tâm (Tu Ti)

=====

Nếu

Tháng hai, năm 2000 sau khi đọc bài thơ của bạn đạo Trịnh Quang Thắng khóc cha (cha anh hưởng thọ 82 tuổi) tình đến năm nay đã 9 năm rồi. Chín năm tôi mới biết khóc Ba tôi. Cụ mất ở Việt Nam năm 1993, hưởng thọ 79 tuổi. Tính đến năm đó, tôi xa Việt Nam 19 năm.

Mười chín năm, mà tôi về thăm Cụ được có hai lần. Lần đầu tiên, vào năm 1985, vào thời điểm đó người Việt ở nước ngoài phải đi theo chương trình du lịch, mặc dù tôi không phải là người đi theo diện vượt biên. Theo chương trình này không ai được về thăm thân nhân, mà thân nhân được quyền đến thăm thân nhân Việt kiều ở khách sạn. Anh rủ tôi đưa Cụ đến khách sạn Caravel ở Saigon... cho tôi thăm Cụ, tôi chỉ biết ôm Cụ giấy lát, rồi khóc, và biếu Cụ ít tiền Việt. người hướng dẫn du lịch cũng là người... khuyến khích du khách đổi tiền để có lời. Sau đó Cụ theo anh rủ tôi, ngồi xe gắn máy (lambeta) về lại Cát Lái.

Lần thứ hai là năm 1993, khi hay tin Cụ rất yếu, tôi về thăm Cụ. Đưa Cụ vào nhà thương Nguyễn Văn Học ở Bà Chiểu, gần nhà chú Sáu Lung, tôi xin vào gặp chú. May mắn được chú Sáu Lung tiếp hai lần, khuyên tôi nên đem cụ về nhà, thượng kiếng Vô vi, mở băng niệm Phật của Đức Thầy Tâm. Được gần hai tuần lễ sau, Cụ thở hơi cuối cùng trên tay tôi. Ma táng Cụ xong, tôi trở về Hạ Uy Di. Ôi , ở Thiên đàng tại thế gì mà ngày nào tôi cũng chan cơm bằng nước mắt. Mỗi buổi chiều ăn cơm là tôi lại nhớ đến Cụ. Khóc Ba mình, mà cứ nghĩ là Ba mình còn sống không được ăn những thức ăn này.

Được Việt Báo ở Orange County đăng bài viết « Bỏ nuôi, Bỏ đẻ ». Trong đó có một đoạn nhắc đến Ba tôi ở Việt Nam, tôi chỉ biết kể lại những điều mà thân xác Cụ phải chịu đựng trong nhà thương vì không có máy móc tân tiến và bác sĩ giỏi. Nhưng bây giờ nghĩ lại, nếu tôi về thăm cụ thường xuyên hơn, để ý đến sức khỏe của cụ

hơn, và chịu xài tiền đưa cụ đi nhà thương Saint Paul khám, thì chắc cụ không phải qua những cơn hành hạ thể xác, vì cụ bị bệnh tiền liệt tuyến.

Phải chờ đến 7 năm sau tôi mới biết khóc ba mình sau khi đọc bài thơ « Tiễn Biệt Cha » của anh Trịnh Quang Thắng. Tôi cứ đọc đi đọc lại bài thơ đó mỗi lần nhớ đến ba tôi, vì bài thơ có mở đầu, kết luận, và cầu nguyện..

Tiễn Biệt Cha

Cha đã đi rồi! Cha đã đi
Tay con không thể níu ôm ghì:
Cha đi lặng lẽ âm thầm quá
Không khóc mà sao lệ ướt mi...

Cha đã đi rồi con khóc cha;
Trần gian thôi mãi vắng hình cha
Làm sao cầm đặng đôi giòng lệ
Vũ trụ thẳm vang tiếng khóc cha...

Con muốn cười vui đưa tiễn cha;
Mắt không muốn khóc lệ sao nhòa...
Cầu xin từ phụ mau siêu thoát
Sớm tiên về nơi chốn Đại La

Kính biệt,
Trưởng nam,
Trịnh Quang Thắng

Đã hơn 8 năm, nhờ anh Trịnh Quang Thắng, tôi biết khóc ba mình theo đúng tâm trạng của một người con mất cha, thì tôi lại được thêm một bài học khác.

Năm 2007, cậu em tên Đỗ Bá Văn Ngạn (sinh năm 1951) qua đời đột ngột. Tôi la khóc tức tưởi khi nhìn thấy xác em mình. Thời gian trôi qua đã hai năm, bao nhiêu điều ân hận tôi đã làm, không làm, đáng lẽ phải làm cứ dày vò trong tâm trí tôi, mà tự trách mình nhiều hơn, dù biết là những điều đó có thể là ngoài tầm tay và khả năng của mình.

Năm nay được đọc bài thơ “Biệt Hữu” của anh Trịnh Quang Thắng & Gia Đình, cũng làm cho tôi liên tưởng đến em mình qua những lời trong thơ đó:

Biệt Hữu
Chân thành phân ưu cùng Thu & Minh

Lê Viên Thánh Mẫu gọi kêu con
Đình hạn trầm luân nhớ mỗi mòn
Bảo hết duyên trần về với Mẹ
Léon thăng hóa kiếp vàng son...

T.Q.T

Bạn đã hồi nguyên quá vội vàng
Ta chưa kịp nói ý lòng mang
Thủa nào chỉ bạn luyện chung Pháp...
Nay đã biệt ly hai ngã đàng!
Dĩ vãng đột nhiên thành ảo ảnh
Tương lai thoáng chốc hóa tiêu tan

Bạn về bất chợt không từ già
Đề lại tiếc thương với ngõ ngang...
Toulouse, ngày 10-02-2009
Kính bút,
Trịnh Quang Thắng & Gia Đình

Tôi xin cảm ơn anh Thắng đã cho tôi mượn lời thơ tự diễn tả ý của mình cho câu em Đỗ Bá Văn Ngạn và bạn đạo Lê Đình Bảo Léon.

Qua mấy Đại Hội đã có dịp gặp và nói chuyện với cậu Lê Đình Bảo Léon nhiều lần. Cậu Léon rất thật thà, khiêm nhường, ít nói. Tôi thấy cậu Léon thật tâm giúp bạn tổ chức và bạn đạo bất cứ việc gì có thể làm được trong những buổi sinh hoạt ở Đại Hội. Nay tôi được biết cậu Lê Đình Bảo Léon cũng là người dịch nhiều tài liệu quý báu của Thầy và ông Tư ra tiếng Pháp, tiếng Anh.. « Làm nhiều nói ít »

Anh Lê Đình Bảo Léon là một bạn đạo rất hiểu rõ phương pháp hành thiền. Anh Lê Đình Bảo để lại cho chúng ta một kho tàng quý giá vì anh đã dịch ra tiếng Pháp, tiếng Anh các bài thơ Đại Hội mà nhạc sĩ Quách Vĩnh Thiện đã phổ ra nhạc. Đôi khi Lê đình Bảo còn dịch ra tiếng Tây Ban Nha. Từ năm 1998 Lê Đình Bảo và Quách Vĩnh thiện có thể nói là hai anh em ruột trong cõi Vô Vi.

Các bạn có thể nghe bài Lục Tự Khai Minh và Tô Lục Chuốt Hồng, nhìn lại Traduction Pháp Anh.. »

« Xin bạn đạo lưu ý tên của những người trong gia đình anh Lê Đình Bảo Léon đều bắt đầu bằng 3 chữ Lê Đình Bảo, xem như là họ (Last name). Còn Léon là tên (First name).

Đọc những chi tiết về cậu Lê Đình Bảo Léon làm tôi nhớ đến mấy tháng sau ngày chị tôi chết đột ngột năm 39 tuổi, ba tôi khóc và có nói một câu : « Ô hô! Hòn vàng thì mất, hòn cứt thì còn ». Sau đó tôi ngẫm nghĩ lại, chắc cụ ám chỉ tôi, vì so với chị tôi, tôi thua xa. Chị tôi tên Đỗ Thị Đan (sinh năm 1936, mất năm 1974, té xe ôm chết ở gần nhà thờ Đức Bà, Saigon. Lúc còn sống, chị tôi nấu ăn cho chồng và 4 con trai một ngày 3 bữa, thay đổi món ăn ngon, dù tiền lương lính của anh rẻ tôi không có là bao nếu so với số lương làm thợ Mỹ của tôi. Lúc còn độc thân, chị Đan tôi đậu được giải thưởng hạng nhất của Hội Phụ nữ Hai Bà Trưng về môn may, thêu tay, nấu ăn, làm bánh và đánh đàn guitar. Loại đàn to để trên hai đùi hay trên mặt bàn, có một cục sắt nặng to và dài hơn ngón tay giữa để chặn mấy giây đàn khi đánh theo nốt nhạc.

Phần tôi, tôi chỉ biết đánh máy, kế toán và đánh Morse khi còn ở Việt Nam. Sang Hạ Uy Di, tôi chỉ biết làm nghề cắt tóc. Đi nhảy đầm thì chỉ biết nhảy với một người bạn trai, vì anh ấy biết tất cả kiểu nhảy đầm của thời Pháp. Đến khi giúp ban hợp ca của Cộng đồng Việt Nam Tự Do khi có những buổi lễ cần Ban Văn Nghệ giúp vui. Có một lần hợp ca, cô đứng bên cạnh la tôi rằng : « Hát hợp ca mà sao chị hát lớn quá vậy »!

Ngẫu nhiên cùng thời gian tôi được tin cụ Lý Thiên Tộ (là Bố của bạn đạo Lý Lệ Nhân) mất. Kế đó là cậu Lê Đình Bảo Léon. Hai người mà tôi đã có nhiều cơ hội tiếp xúc, ra đi cách nhau có một ngày. Tôi lại được nghe hai bản nhạc đời rất có ý nghĩa, làm cho tôi chú ý đến bài hát đó hơn. Nhạc phẩm thứ nhất do ca sĩ Khánh Hà hát, nhạc Trần Duy Đức, thơ Ngô Thụy Miên : « Nếu có yêu tôi »

Có tốt với tôi thì tốt với tôi bây giờ
Đừng đợi ngày mai đến lúc tôi xa người
Đừng đợi ngày mai đến khi tôi phải ra đi
Ôi muộn làm sao nói lời tạ ơn

Nếu có bao dung thì hãy bao dung bây giờ
Đừng đợi ngày mai đến lúc tôi xa đời
Đừng đợi ngày mai biết đâu tôi nằm im hơi
Tôi chẳng làm sao tạ lỗi cùng người

Rộn ràng một nỗi đau. Nghẹn ngào một nỗi vui
Dịu dàng một nỗi đau. Ngâm ngùi một nỗi vui

Có nhớ thương tôi thì đến với tôi bây giờ
Đừng đợi ngày mai lúc mắt tôi khép lại

Đừng đợi ngày mai có khi tôi đành xuôi tay
Trôi giạt về đâu chốn nào tựa nương

Nghẹn ngào một nỗi đau. Ngậm ngùi một nỗi vui

Nếu có yêu tôi thì hãy yêu tôi bây giờ
Đừng đợi ngày mai đến lúc tôi qua đời
Đừng đợi ngày nay đến khi tôi thành mây khói
Cát bụi làm sao mà biết mỉm cười »

Nhạc bản thứ hai là : « Nếu chỉ còn một ngày để sống » Nhạc của Hoài An

Cho tôi như bóng mây. Lang thang qua cõi này..

...
Nếu chỉ còn một ngày để sống
Làm sao ta trả ơn cuộc đời
Làm sao ta đền đáp bao người\
Nâng ta lên qua bước đời chênh vênh

Nếu chỉ còn một ngày để sống
Làm sao ta chuộc hết lỗi lầm
Làm sao ta thanh thản tâm hồn
Xuôi đôi tay đi giữa hừng đông

Nếu chỉ còn một ngày để sống
Muộn màng không lời hối lỗi chân thành
Buồn vì ai ta làm ai buồn
Xin bao dung tha thứ vì nhau

Nếu chỉ còn một ngày để sống
Chợt nhận ra cuộc đời quá đệp
Phải chăng ta có lúc vội vàng
Nên ra đi chưa được bình an

Nếu chỉ còn một ngày để sống
Người cho tôi một khúc kinh cầu
Người tôi thương êm ấm môi cười
Cho con tôi bước đời yên vui

Nếu chỉ còn một ngày để sống
Người đưa tôi về đến quê nhà
Để tôi thăm làng xưa nguồn cội
Cho tôi mơ, mơ tiếng Mẹ Cha

....
Dựa vào những ý tưởng của hai bài hát trên, tôi mạn phép xin Ban biên tập Tuần Báo Phát Triển Điện Năng cho tôi cảm ơn tất cả những người đã, đang, và sẽ giúp tôi trên con đường tôi đi.. Vô Vi.

Người đã mời Đức Thầy Tám qua Hawaii nói chuyện với người Việt Nam ở Moilili Recreation Center (vào năm 1980) và mấy lần khác ở tại nhà, là ông Trần Văn Dũng. Ông đã tạo cơ hội cho nhiều người Việt được gặp Đức Thầy, và tôi là một trong những người may mắn đó. Cho tôi cảm ơn những bạn đạo ở Thiên đường Hạnh Đức.

Thiền viện Vĩ Kiên, Trụ sở Xây Dựng Vô Vi, thiền viện Nhẫn Hòa, thiền viện Hai Không, thiền viện Tứ Thông, thiền viện Jolicœur, đã đón đưa, giúp đỡ tôi nhiều việc, vì tôi từ Hạ Uy Di qua nhiều lần.

Cám ơn vợ chồng anh Mai đã cho tôi máy hộp băng “Gom Lờì Thầy giảng”. Cám ơn anh chị Lê Văn Lạc và cậu Hà Thanh đã cho tôi một tập da có nhiều CD băng giảng của Đức Thầy. Và anh chị Thanh Hòa cũng cho tôi CD ấn tống Băng Giảng của Thầy Tám. Cũng như ông bà Thiên Tạo đã cho tôi nhiều DVD cải lương, kịch bản về Đức Thầy và Pháp Vô vi.

Cám ơn cụ Lý Thiên Tô và gia đình, cùng cô Lý Lệ Nhân đã phát tâm băng Thầy giảng MP3. Kể đến là anh Võ Quang và bạn đạo của Trung Tâm Vô Vi Thủ Đô Washington đã phát tâm nhiều băng giảng của Đức Thầy Tám MP3 và DVD Đại Hội Viễn Tiến.

Cám ơn Ban Vận Chuyển của nhiều Đại Hội tôi đã tham dự. Nhưng có một Đại Hội duy nhất, tôi đi Việt Nam sau Đại Hội, nên đem 2 vali thật nặng, làm cho mấy anh em bạn đạo nam phải khiêng nặng. Điều này làm cho tôi áy náy đến bây giờ, nhưng tôi không nhớ Đại Hội nào ở đâu. Tôi chỉ nhớ có một cậu bạn đạo tên Cảnh. Nếu bạn đạo nào biết, xin nhắn dùm, vì lâu quá rồi, có hơn 17 năm..

Dĩ nhiên như các bạn cũng biết, người tôi mang ơn nhất là Đức Thầy Lương Vĩ Kiên Sĩ Hằng. Sau đây là trích băng giảng của Đức Thầy;

Khóa Trung Hiếu 1994

“Thưa Thầy.. con thường nghe băng Thầy thì có điều này làm cho tụi con rất là xúc động. Thầy có nói là Thầy đã đi trước chúng con cả bao nhiêu ngàn năm rồi, mà lần này Thầy mới trở lại. Nhưng mà trở lại lần này thì Thầy đã tìm được hết chưa? Những người đó có đồng ý đi với Thầy không? “Còn nhiều lắm, còn nhiều lắm. Tôi trở lại là tôi chỉ nhắc thôi, họ không hành thì không có kết quả. Phải cương quyết, sống lúc nào không biết, chết lúc nào không hay, mà cứ sợ sống chết. Con người còn có bao nhiêu đó mà tu không thành, cứ sợ chết mà tu không thành. sống lúc nào không biết. cha mẹ nói ngày tháng cho mình thôi, mà chết lúc nào cũng không hay, mà tại sao lo cho cái chết làm gì. Không có lo, lo tu để đi tới, mình ở trong cái gốc Đại Bi mà ra mà tại sao mình không về trong tịnh từ bi. Càng tu nó phải trong thanh tịnh từ bi mới được. Tu cho có chừng nhiều quá, hư..hư. Phải thực hành, phải dứt khoát, phải dốc lòng, phải dứt khoát dốc lòng tu học thì mới có kết quả, mới tu mình đi lên thì bị nhồi quá, vì chuyện gia đình, chuyện này, chuyện kia, chuyện nọ, cái đâm ra chán. Cái đó cái nhồi quá chừng nào là cái tiến thân nhanh chừng nấy. Chấp nhận đi không sao, cơ hội tiến hóa mà.

Nói về phần hồn, phải bị nhồi quả nó mới tốt. Để nó yên thì làm sao nó tiến được, ha. Nó mê ngủ, mê ăn, mê ngủ, mê nói chuyện không hà, không có thực tâm. Thực hành đúng đắn thì tự nhiên nó phải thức tâm. Có một tuần giải đãi, không thực hành, rọi cái kiếng thấy cái mặt khác. Một tuần siêng năng đúng lúc, đúng giờ thực hành cái mặt khác. Có bằng chứng đàng hoàng, cái mặt thay đổi, mà càng thực hành, hạnh đức càng ngày càng cao, chứ không phải cần ra làm việc xã hội mới được. Càng thực hành cái xác mình là xã hội nè, mà càng biết thương, khai thác cái xác mình thì càng ngày nó càng dồi dào tốt đẹp. Nó cũng như cái hoa hạnh đức nghìn năm không héo. Mình tu thiền mình ngồi đó, mình thấy ví như cái cây nó sống ngoài rừng mà nó sống cả ngàn năm. Mình chưa gì mấy chục năm chết mất, là tại vì vọng động không hà. Không có dứt khoát một lòng một dạ để đi. Phải cương quyết không thay đổi. Có nhồi quả cảm ơn, quý lắm. Có người ta khích bác, cảm ơn tiền về thanh tịnh, đừng có sợ.

Người tu phải dứt khoát để tiến hóa, chứ mình không đá động ai mà họ chửi mình thì mình cảm ơn thôi, mình càng tiến nhanh hơn, không sao. Mà những người chửi mình là mang nạn, là họ không hiểu lấy họ, họ tự hoành hành lấy họ. Họ đem cái điện năng của họ xài phí là họ tự hủy họ thôi. Mình đâu có sợ nói thị phi bên ngoài làm cái gì. Cái nói thị phi không có giá trị đối với người tu Vô Vi. Nó càng khích bác mình, mình càng thanh tịnh thì mình mới đi dặt nó được. người tu cứ sợ, sợ tiếng đồn cái này kia nọ, cái đó vô ích.

Mình thực hành đúng, mỗi ngày có bao nhiêu công chuyện nó càng khích bác mình, mình càng thanh tịnh. Cần cho mình vui. chuyện người ta sáng là chuyện của họ. Họ phải tự làm mới có. Mình cứ mỗi ngày có bao nhiêu công chuyện đó mình cứ làm đúng thôi, là con người nó vui lên. Cần cho mình vui, cần cho mình khỏe, cần cho cái óc mình sáng, chứ đâu phải cần chuyện người ta sáng. Chuyện người ta sáng, đó là chuyện của họ, họ tự làm mới có, mình cứ mỗi ngày mỗi tự làm mình hưởng, mình lấy lại cái vốn đã mất từ bao nhiêu kiếp. Cái vốn

thanh tịnh. Người đời ham làm tiền, làm áp phe này có tiền, áp phe kia có tiền rồi động thêm, đâu có cứu giúp được gia đình, vợ chồng xích mích đủ chuyện hết cũng chỉ vì tiền mà thôi”

Xin bổ túc thêm:

Từ hai ba năm nay chị Xuân An, cậu Lâm Hoàn, Hà Thanh, anh Thái Hoàng Long, cậu Trần Ngọc Dũng đã đóng góp trong việc chọn lọc và thu gọn mấy ngàn bài giảng của Đức Thầy vào một cái máy nghe cá nhân – Ipod - rất tiện lợi cho bạn đạo xử dụng khi phải di chuyển trong nhà làm việc vất, hay thích nghe một mình, không làm phiền đến những người chung quanh. Xin cảm ơn tất cả các bạn đạo và những người thân của các bạn đạo ủng hộ, khuyến khích việc làm rất mất thì giờ và tốn kém này.

Nếu ngồi nhớ lại, tôi còn quên những nơi mình đã ghé qua và học hỏi như Thiền đường Lý Vĩnh, thiền đường Thanh Hòa, Thiền đường Cổ Văn Thuần, Thiền đường của cố bạn đạo Nguyễn Phương Yêm. Ngoài ra còn mấy thiền đường lưu động ở Nam California mà tôi không nhớ tên.

Địa điểm quan trọng duy nhất là nhà Đức Thầy ở Canada, tọa lạc trong một tòa nhà có cửa kiếng. chúng tôi đến nơi, đứng trước cổng nhìn vào. Sau đại Hội Viên Tiến trời dờ tuyết dày và gió lạnh, nhưng tất cả bạn đạo cũng rón đứng chung với nhau chụp chung nhiều tấm hình kỷ niệm. Nơi Đức Thầy ở có cái bảng (ở ngoài góc đường) màu xanh dương đậm. Phía trên bảng có cái bông bụp màu đỏ - Hibicus – Phía dưới bảng có cửa của tòa nhà, màu trắng. May mắn làm sao ngày hôm đó tôi đội cái nón bê rê màu đỏ, mặc áo màu xanh dương đậm, có thêu hoa trắng ở hai bên cổ tay áo. Xem lại hình mới thấy được sự ngẫu nhiên thích thú đó, Thôi cũng an ủi (vì không được vào tham quan bên trong tòa nhà cửa kiếng đó) là tôi có Duyên với cái bảng Tropiques Nord, cũng là may mắn lắm rồi.

ThiMat Hawaii
Honolulu 2/03/2009

Phóng Sự Đức Thầy Về Thăm Việt Nam (Phần 2)

II. VŨNG TÀU:

Thứ Bảy, ngày 14-3-2009

Sáng sớm hôm nay Thầy dậy lúc 3:30 sáng. Phái đoàn khiêng hành lý ra xe sửa soạn đi Vũng Tàu. Xuống lobby thấy có hai bạn đạo (từ Sóc Trăng) ngồi đợi ở đó, hai người này còn trẻ lắm, họ nói họ ngồi chờ Thầy từ 10 giờ đêm hôm qua. Khi xe chuyên bánh thì cặp bạn đạo này lái xe gắn máy chạy theo xe Thầy. Theo ra xa lộ gần một tiếng đồng hồ, lúc xe Thầy ngừng lại ở tiệm cơm tấm Kiều Giang để ăn sáng, họ cũng ngừng lại vào đây. Biết họ muốn gặp Thầy để hỏi một vấn đề gì đó nên anh Thanh Hòa trình lên Thầy, hỏi Thầy có bằng lòng cho họ hỏi câu hỏi không? Thầy bằng lòng. Anh Thanh Hòa đưa hai người bạn trẻ đến gặp Thầy đang ngồi trong tiệm. Không biết họ hỏi gì mà Thầy nói phải về hành thiền tịnh tấn một thời gian nữa mới được. Câu trả lời như thỏa mãn ý nguyện của anh bạn trẻ rồi nên anh đi về, không theo xe Thầy nữa. Từ đó suốt đoạn đường ra Vũng Tàu xe chạy một mình và Thầy rất thoải mái. Mong là với sự may mắn được gặp Thầy, hai bạn đạo trẻ này sẽ về tu tiến nhiều hơn như ước vọng và tâm thành của họ.

Xe vào đến thành phố Vũng Tàu, gió biển thổi phàn phật, thật là mát, khí hậu trong lành dễ chịu. Đúng là khí hậu nhiệt đới hợp với Thầy nên Thầy khỏe và vui thật vui. Tại Vũng Tàu, Thầy và phái đoàn nghỉ ở một villa tư nhân, có cổng kín người ngoài không vào được. Villa mới xây cất, rất đẹp và rất tân tiến, có hồ bơi riêng và lại rất gần biển. Cả một villa lớn rộng với tất cả 4 tầng, 8 phòng ngủ, hồ tắm, phòng

tắm hơi và 3 người giúp việc, vậy mà chỉ có Thầy và phái đoàn ở đây thôi nên rất yên tĩnh và tiện nghi thoải mái, ai cũng thích cả.

Vào nhà ổn định xong xuôi, anh Thanh Hòa đưa Thầy đi xem thành phố Vũng Tàu. Đường phố Vũng Tàu trông sạch sẽ, xe chạy vòng quanh đường biển, gió lồng lộng mát mẻ. Trong khi các cô đi chợ nấu cơm trưa thì anh Thanh Hòa đưa Thầy đi chơi giải trí.

Thầy rất vui, Thầy nói chuyện nhiều và Thầy cười hoài, Thầy hỏi chuyện bác Xuân, người hướng dẫn viên du lịch rồi Thầy kể chuyện của Thầy cho bác ta nghe. Thầy hỏi: Anh bao nhiêu tuổi? Bác nói năm nay bác 67 tuổi. Thầy nói tui 87 rồi nè! Thầy nói chuyện vui vẻ khôi hài nên ai cũng thích nghe. Không khí rất là vui vẻ thân thiện.

Buổi trưa Thầy và cả nhóm ăn cơm ở nhà, các cô làm món gỏi cuốn và bánh cuốn chay rất ngon, và nấu cả thức ăn đồ biển cho các bạn ăn mặn. Ăn trưa xong Thầy nằm nhà nghỉ ngơi. Rồi ra hồ bơi ngồi chơi với anh Dominique và bà Tám và bác Xuân, xem anh Thanh Hoà và Sony bơi. Thầy hỏi Sony: Nước sâu không? Sony trả lời: Dạ sâu khoảng 1.80m. Mọi người hỏi Thầy có muốn xuống bơi không. Thầy lắc đầu.

Buổi chiều, Thầy và phái đoàn lên xe. Lại đi chơi quanh thành phố xem phong cảnh, đến nhiều nơi có cảnh đẹp xe ngừng để Thầy xuống ngắm. Nhưng đến đâu Thầy cũng ngồi trên xe không muốn xuống, anh chị Thanh Hòa năn nỉ Thầy xuống đi bộ hưởng gió biển mà Thầy lắc đầu, Thầy nói tao ngồi trên xe cũng có gió biển rồi. Chiều nay trông Thầy trầm lặng, ít nói và chẳng cười gì cả.

Đến tối, mấy Thầy trò kéo nhau qua khách sạn đi ăn nhà hàng do khách sạn đãi. Nhà hàng đưa Thầy và phái đoàn vào một phòng riêng biệt dành cho khách sang. Ăn xong Thầy và cả nhà đi massage, tất cả đều miễn phí. Thầy làm foot massage dịch vụ này ở đây rất là tốt, Thầy chỉ muốn massage nhẹ thôi, làm mạnh Thầy la đau. Về đến nhà đã hơn 11 giờ đêm. Thầy ngồi coi tivi ở phòng khách đến khuya. Hết một ngày.

Từ hôm về Việt Nam, phải đi ăn ngoài nhiều quá mấy cô rất lo nhưng may sao Thầy không bị ngứa, không bị nhức. Riêng tối nay Thầy có nói chân Thầy bị mỏi, Minh Sơn bóp chân cho Thầy một chút thì Thầy khỏe.

Mấy hôm trước Saigon rất nóng nhiệt độ lên cả 95°F/35°C nhưng từ hôm Thầy về thì trời mát không ẩm (humid) nhiệt độ khoảng 80°F/27°C, có gió nhẹ rất là dễ chịu.

Chủ Nhật, ngày 15-3-2009

Từ hôm qua đến sáng nay thấy Thầy trầm tư, ít nói không cười. Chị Thanh Hòa hỏi Thầy có vui không? Thầy nói:

- Có gì đâu mà vui?
- Tụi con trong phái đoàn có làm gì cho Thầy buồn không?

Thầy lắc đầu.

- Bạn đạo Việt Nam có làm Thầy buồn không?

Thầy lắc đầu.

Hôm nay, cả nhà đi tắm biển Long Hải. Trước khi đi, buổi sáng Thầy nằm nghỉ trong phòng khách. Tối hôm qua bà Tám chỉ cho bác Xuân tập thiền và Thầy ngồi nhìn bác Xuân chăm chăm. Chắc Thầy độ

cho bác tu. Mọi người thanh thân. Sony và chị Thanh Hòa đọc email. Bây giờ bác Xuân lại được cô Quý chỉ thêm cách ngồi thiền.

Bãi biển Long Hải cách thành phố Vũng Tàu 25km, khoảng nửa giờ lái xe. Thầy ngồi nghỉ trên ghế bó. Thầy nói “*Đi chi xa quá, ở nhà chơi cũng được rồi*”. Ngồi nhìn sinh hoạt của dân chúng ở bãi biển một lúc Thầy lại vui, Thầy nói chuyện nhiều hơn, hỏi hết chuyện này đến chuyện khác. Thầy và cả nhóm ngồi chơi trên bãi khoảng 30 phút, mua mực nướng, đậu hủ nước đường ăn vặt cho biết mùi xứ biển. Sony xuống tắm một mình, tắm xong lên nằm phơi nắng gần Thầy. Thầy chọc Sony: “Con phơi nắng coi chừng đen giống mẹ”. Một lúc sau Thầy tỏ ý muốn xuống tắm. Anh Thanh Hòa, anh Dominique và Minh Sơn dẫn Thầy xuống nước, chị Thanh Hòa dẫn bà Tám. Thầy thích nước biển ở đây lắm, sóng lớn, không bơi được nhiều, Thầy nằm dài trên cát để sóng đánh qua người. Sony bơi với bà Tám ra chỗ nước sâu hơn, sóng đánh mạnh hơn. Ngâm nước biển hơn 20 phút sau Thầy mới lên. Mấy Thầy trò chơi ở đây đến trưa, mới rủ nhau đi ăn ở nhà hàng Seabreeze .

Đi biển về, nghỉ một chút Thầy lại muốn xuống tắm hồ bơi nhưng nước hồ hơi lạnh nên anh Thanh Hòa dẫn Thầy vào ngồi sauna trong nhà. Sau đó Thầy khỏe, Thầy vào phòng khách ngồi chơi. Thoải mái nên Thầy lại nói chuyện rất nhiều, cười nhiều. Thầy chọc người này người kia vui lắm. Mấy cô đi chợ về bận rộn nấu nướng làm cơm chiều. Buổi ăn tối thật vui, mấy Thầy trò nâng ly chúc mừng 30 năm Thầy trở lại quê hương. Thầy cười nói suốt bữa ăn, Thầy kể chuyện hồi Thầy còn trẻ đi làm rạp hát, đi buôn bán, Thầy nói suốt cả 40 phút. Thầy vui, trò vui. Lúc cả nhóm ngồi ăn tối bên bàn chay, Thầy cũng đi qua ngồi chung, Thầy vô ngồi giữa chị Bê và Liêm. Chị Bê nói: “Có Thầy ngồi đây, mình vui quá” Thầy trả lời “*Đĩ nhiên! Có tao là vui rồi!*”. Giọng Thầy vui tếu khiến cả bàn cười rộ vỗ tay rào rào. Thầy vui ai cũng mừng, khi Thầy nói cười vui vẻ, nhìn mặt Thầy hồng hào ánh mắt Thầy sáng lên hiền hòa và hồn nhiên thật dễ thương vô cùng.

Ăn xong đưa Thầy vào phòng ngủ, 15 phút sau thấy Thầy đi một mình ra làm cả nhà giật mình “Sao Thầy đi một mình vậy?”. Trong phòng máy lạnh chưa lên, nóng quá, Thầy ngủ không được, Thầy muốn đi ra ngoài chơi. Anh Thanh Hòa đưa Thầy đi foot massage và ra ngoài giải trí. Đến khoảng 11 giờ đêm Thầy mới về ngủ. Thầy ngủ ít nhưng rất khỏe.

Cả nhóm rất mừng vì sức khỏe của Thầy và bà Tám quá là tốt. Khí hậu nhiệt đới rất hợp với Thầy và bà Tám. Ngày nào bà Tám cũng ăn nhiều trái cây, ăn sâu riềng, ăn nhãn mà đường thấp, áp huyết thấp nên bà Tám ăn uống không cần kiêng cử, không ngứa, không nhức mỏi, và ngủ rất ngon.

Hôm nay Thầy hoạt động hơi nhiều, một ngày thật sinh động.

Mong Thầy ngủ ngon để ngày mai lại tiếp tục cuộc hành trình dài, ngược đường ra miền Trung ... trở về mái nhà xưa !

Về bộ đồ của Thầy. Xem hình Thầy trong suốt những ngày đi thăm quê hương, các bạn và chúng tôi, người nào để ý cũng nhận thấy lạ, là sao hình nào Thầy cũng chỉ mặc một “bộ đồ màu xanh dương đậm”, không thay đổi. Cho nên ai cũng có thắc mắc không hiểu tại sao.

Sony cho biết, Thầy có đến 4 bộ áo quần như vậy. Đây là loại áo quần điện giải (ionized). Đặc biệt thứ hàng này nhẹ, hút mồ hôi, không phải ủi. Thầy rất thích mặc những bộ áo này, da được thông, không bí hơi, rất mát mẻ, thoải mái như mặc pyjama mà lại có thể mặc đi ra ngoài trông rất tiện. Vì có đến 4 bộ giống nhau, nên Thầy có thay áo quần mỗi ngày, chứ không phải mặc hoài một bộ. Xin quý bạn an tâm.

Cao Sơn tường trình
Bạch Trúc ghi lại
T/Đ Portland Oregon
Ngày 18/3/2009
(còn tiếp)

THÔNG BÁO CỦA THIỀN VIỆN NHÃN HÒA

PHIẾU GHI DANH TRẠI HÈ THỰC HÀNH
Thiền Viện Nhãn Hòa – Từ 4 đến 11 tháng 7, năm 2009
(Bạn Đạo có thể đến trước và về sau thời gian nói trên)

Tên, Họ bạn đạo tham dự (Nếu nhiều bạn đạo cùng đi chung, chỉ cần ghi trong một phiếu):

Số điện thoại liên lạc: _____ Số điện thoại di động: _____

Nếu cần đưa đón, (Phi trường Seattle, SEA), xin ghi phần sau:

Ngày Đến	Hãng & Số Chuyến Bay	Giờ Đến	Số Người	Tên Bạn Đạo

Xin vui lòng điền Phiếu Ghi Danh và gửi cho chúng tôi càng sớm càng tốt, hoặc gửi điện thư hay gọi điện thoại cho:

Nguyễn Trí Vượng: nguyenvg@comcast.net ĐT: (360) 459-2405, hoặc (360) 402-4401 (Cell)

Phạm Văn Hưng: hungkn2005@aol.com ĐT: (360) 956-7038.

Nếu nhắn tin trong điện thoại, xin nhớ cho biết Tên và Số Điện Thoại có cả số vùng (area code).

Hẹn gặp Quý Bạn Đạo tại Thiền Viện Nhãn Hòa

Phiếu Ghi Danh – Version 1
(xin điền mỗi người một phiếu)

Lễ Thượng Thọ Sinh Nhật Đức Thầy
Hotel GAYLORD TEXAN Resort & Convention Center – Dallas, Texas, USA
Ngày thứ ba 24/11/2009

Họ và Tên :		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 :		

Ghi Danh Tham Dự Sinh Nhật Lễ Thượng Thọ của Đức Thầy :

	Lệ Phí Sinh Nhật cho 1 người	Tổng Cộng
Người Lớn	65 USD	
Trẻ em 4-12 t (Trẻ em dưới 4 tuổi đi theo cha mẹ được miễn phí)	30 USD	

Tổng Cộng Lệ Phí	
Đóng hết lệ phí trước 01 tháng 9, năm 2009	

Hạn chót ghi danh và đóng lệ phí: 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 cho Tiệc Sinh Nhật Ngày Thứ Ba 24/11/2009:**
- **5:30 chiều – 7:30 chiều : Ăn Vegetarian Buffet Dinner tại Khách Sạn Gaylord Texan**
- **8 giờ tối – 10 giờ tối: Văn Nghệ Mừng Sinh Nhật Đức Thầy, Chúc Thọ, Rút thăm Quà, Cắt bánh sinh nhật v..v...**
- **11 giờ đêm : Thiên chung tại Hội Trường**

- **Phiếu ghi danh và lệ phí tham dự Tiệc Sinh Nhật xin gửi về**

Tất cả lệ phí xin trả bằng US Dollars (USD).

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

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: huemai00@gmail.com