



Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

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

số 718

05 tháng 04 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

Tự Thức

*Tự thức chơn hồn qui Phật Pháp
Hành thông đời đạo qui nguyên bản
Phân minh trược thanh càng thêm tốt
Dứt khoát, tâm linh cảm thức an*

Vĩ Kiên

Mục Bé Tám từ 26/06/99 đến 02/07/99

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 thiên đường:

- 1) Động đất rùm beng là tại sao ?
- 2) Duyên Trời Phật quá thanh nhẹ và lớn lao làm sao nhận được ?
- 3) Người tu lâu, không hướng tâm về Trời Phật mà hướng tâm về sự tranh chấp sẽ ra sao ?
- 4) Người tu lâu còn mưu mô nắm bắt kết quả sẽ ra sao ?
- 5) Thực hành thanh tịnh là phải thực hành làm sao ?
- 6) Người chơn tu không cần thực thi tranh chấp và rủ ren tạo động tại sao ?
- 7) Thường xuyên hành pháp có hữu ích gì không ?

<p>1) Atlantic city, 26/06/99 5 : 45 AM) <i>Hỏi : Động đất rùm beng là tại sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa động đất rùm beng là nhiệt độ lòng đất mất quân bình, sự chuyển vận không thông suốt thời tiết bất ổn, nhơn sinh thống khổ ! Chết sống bất thường tâm mới bằng lòng hướng về Trời Phật mà tu</p> <p>Kệ : <i>Cảnh Trời thanh nhẹ tận hưởng tu Thức giác bình tâm tự giải mù Trí tuệ không ngừng xoay chuyển tốt Qui y tam bảo sớm dự trừ</i></p>	<p>2) Montréal, 27/06/99 5 : 34 AM <i>Hỏi : Duyên Trời Phật quá thanh nhẹ và lớn lao làm sao nhận được ?</i></p> <p>Đáp : Thừa duyên Trời Phật thể hiện qua sự dẫn dắt và đau khổ của tâm linh nhiên hậu mới cảm thức điều lành trong lúc dần thân, tự cảm thức giá trị của sự nhẹ nhàng và từ bi tận độ thể hiện trong nội tâm, chiều sâu tâm đạo quý giá vô cùng</p> <p>Kệ : <i>Qui nguyên giềng mới rõ chơn tình Ý thức Trời ban rõ giác minh Đại nguyện chưa thành tâm thấu triệt Ăn năn sám hối sửa tâm mình</i></p>
<p>3) Montréal, 28/06/99 1 : 00 AM <i>Hỏi : Người tu lâu, không hướng tâm về Trời Phật mà hướng tâm về sự tranh chấp sẽ ra sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa người tu lâu mà không hướng tâm về Trời Phật mà hướng tâm về sự tranh chấp thì sẽ bị hạ từng công tác, đấu tranh phạm luật Trời chỉ có đi xuống chứ không bao giờ được đi lên</p> <p>Kệ : <i>Tu tâm phải sửa mới quân bình Tranh chấp đảo điên khổ chính mình Không đạo không người theo học hỏi Chung hành không có mất tâm linh</i></p>	<p>4) Montréal, 29/06/99 5 : 22 AM <i>Hỏi : Người tu lâu còn mưu mô nắm bắt kết quả sẽ ra sao ?</i></p> <p>Đáp : Người tu lâu còn ý đồ nắm bắt là cản ngăn mức tiến của chính mình</p> <p>Kệ : <i>Tu thiền đừng dẫn chẳng tranh giành Tập quán không hay mất điển thanh Trí óc không minh đường tiến hóa Thần kinh bất ổn khó minh bàn</i></p>
<p>5) Montréal, 30/06/99 4 : 22 AM <i>Hỏi : Thực hành thanh tịnh là phải thực hành làm sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa thực hành thanh tịnh là phải siêng năng hành pháp khứ trước lưu thanh, mỗi ngày một chút, lâu ngày trở thành một tập quán tốt, tạo sự thanh tịnh cho chính mình, tâm dễ dứt khoát hơn</p> <p>Kệ : <i>Tự mình thọ lãnh trí mang ơn Tâm đạo tràn đầy chẳng thiệt hơn Dứt khoát thực hành trong ý đẹp Minh tâm kiến tánh tự qui hườn</i></p>	<p>6) Montréal, 01/07/99 9 : 42 AM <i>Hỏi : Người chơn tu không cần thực thi tranh chấp và rủ ren tạo động tại sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa người tu chơn nên thực thi những điều cần thiết thay vì không cần thiết</p> <p>Kệ : <i>Thực thi cần thiết tự tâm mình Chính giác tu tâm rõ chơn tình Tự nguyện thực hành trong chánh giác Qui nguyên thiên giác rõ hành trình</i></p>
<p>7) Montréal, 02/07/99 11 : 25 AM <i>Hỏi : Thường xuyên hành pháp có hữu ích gì không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa thường xuyên hành pháp rất hữu ích cho tâm lẫn thân</p> <p>Kệ : <i>Thực hành điều luyện rõ hành trình Quyết chí tu tâm tự giác minh Thanh tịnh chào đời nay qui tịnh Tâm linh phát triển tự mình mình</i></p>	

TRÍCH BẢNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

1. **Hỏi: Ông Tám nói không bắt ấn tam muội để cho để mở cái Nhâm Mạch. Vậy Nhâm mạch và Đốc mạch, cái nào mở trước cái nào?**

Đáp: Chúng ta làm Pháp Luân thì nhâm đốc nó phải mở một lượt hà. Bởi khi mà mình hít vô đầy rún thì nó động tới mạch Nhâm, rồi từ đó nó chuyển qua mạch Đốc. Nhâm trước Đốc sau. Cho nên nó lần lần đi tới chỗ diệt dục là vậy.

2. **Hỏi: Làm Pháp Luân Thường Chuyển để quy nhất, xin Ông Tám giải thích thế nào là quy nhất?**

Đáp: Pháp Luân Thường Chuyển Huệ Tâm khai. Khi mà chúng ta làm PLTC thì chúng ta đang hít cái hơi thở hiện tại, người mới tập thì thấy hít ngắn, mà thực tập lâu ngày càng ngày hít càng nhẹ càng dài, càng thấu triệt từ xa xăm rút về trong cơ từng ngũ tạng và quy nhất trên đỉnh đầu, rồi vạn giáo quy nguyên. Tất cả thần kinh não hóc trong cơ tạng chúng ta, trước kia chúng ta không có biết sử dụng cái nguyên lý khai thông nội tâm nội tạng là PLTC, thì nội tâm không khai, thì chúng ta chỉ lo bề ngoài thôi, chỉ lo hơn thua ngoại cảnh mà không biết vung bồi nội thức để quy nhứt một cội. Bây giờ chúng ta làm PLTC càng ngày càng thức tâm thì chúng ta sẽ qui nhứt về một. Cho nên nhứt lý thông thì vạn lý minh. Vạn linh hợp nhất thì đồng thanh tương ứng đồng khí tương cầu.

THƠ

CƯ TRẦN BÁT NHIỆM

Cư trần bát nhiễm thật là hay
Duyên nghiệp nhẹ rồi gặp phước may
Danh lợi tình tiền dễ trói buộc
Vướng vào tháo được mới là tài
Công phu luyện đạo qui đường tiến
Nghệ quả vô thường luôn chuyển xoay
Bát nhiễm chuyện đời tâm đạt pháp
Pháp luân thường chuyển huệ tâm khai.
Cà Mau, 06:48' - 05/04/2009
Út Hoa.

====

NHÂN VÔ THẬP TOÀN

Nên nhớ câu : “Nhân vô thập toàn”
Tu tâm, sửa tánh nghiệp tiêu mòn
Toàn chân, thiện, mỹ thật là hiếm
Rốt ráo lo tu, xấu vẫn còn
Tiền kiếp nhiều đời nghiệp đã tạo !
Bây giờ mới giải dễ chi mòn ?
Trường đồ tri mã lực là đúng
Niệm Phật, Tam công mới vẹn toàn.
Cà Mau, 07:57' - 05/04/2009
Út Hoa.

=====

THẮM TÌNH VĨ KIÊN

1. Con về nghe nói lại rằng
Thầy đang bận rộn độ trần ai đây
Công ơn Thầy lắm dạn dày
Đưa người về đến Cảnh Đài Lạc An
2. Nào cùng vượt khó thế gian
Lời Thầy khuyên dạy gian nan chớ sờn !
Là cùng sống với Lý Chơn !
Đời gieo neo đến giận hờn quên tu !
3. Trần gian dài mấy thiên thu

Hay là ngăn ngùi đến tu chưa thành !
Âm dương trong mắt em anh
Mong đời mai đó xướng danh tu hành.
4. Nay Thầy mở chuyến du hành
Về thăm quê cũ trao thanh cho trò
Điều cần dẹp bỏ đả đò
Qua sông Bĩ Ngạn lên đò thức tâm.
5. Bao năm lặng lẽ âm thầm
Suốt đời Thầy vẫn gieo mầm Vô Vi
Trời Aqu trời UÔc Thầy đi
Thầy về Trời Việt cũng vì yêu thương
6. Năm xưa vì Đạo lên đường
Năm nay vì nhớ vì thương quê nhà
Tình Thầy Tâm Đạo thiết tha
Cho đàn con trẻ quê nhà hằng mong.
7. Thầy về Tình Đạo thêm nồng
Có Thầy, nhộn nhịp những lòng Đạo Tâm
Chẳng còn cách trở xa xăm
Thầy là nhân chứng TÔI TÂM ĐẠO xưa.
8. Nắng hanh vàng tiếp mùa mưa
Bát tuần trong nhịp đong đưa đời này
Đếm từng bước chậm hôm nay
Trong lòng thương kính của bấy con yêu.
9. Những lời khuyên dạy quá nhiều
Để cho con thấy Biển Yêu Phật Trời
Chỉ vì cứu khổ ban vui
Công ơn Trời Biển trao người hiền ngoan.
10. Bên Thầy chẳng ngại muộn màng
Vì Thầy đã có Thiên Đàng mục tiêu
Đợi trò tu học mến yêu
Cùng Thầy tu hưởng Biển Yêu vô cùng.
HBP. Ngày 16-03-2009
Kính dâng Thầy,
Từ Hùng.

HỮU PHƯỚC DUYÊN

Bởi vì kiếp trước có tu thiền
Do đó bây giờ vẫn được duyên
Phước đức tràn đầy nên dễ tiến
Hữu duyên gặp Phật do căn tiền
Thiếu duyên thiếu phúc bất danh hiển
Thầy đến Thầy đi nên gặp liền
Hối tiếc muộn màng chẳng diện kiến
Tủi thân tự lánh tạo ưu phiền.
Tân Phú, 06-04-2009
Minh Vô Vi.

LUẬT LUÂN HỒI

Mình làm mình chịu, sao than ôi !
Sao lại trách Trời ?! hại khổ tôi !
Đau, bệnh, đói, nghèo, do tác nghiệp
Khổ thân, con vợ, tại mình thôi
Nợ vay kiếp trước nay nhờ quả
Trốn chạy đi đâu khỏi luật Trời ?
Đứng lạy, cúng, xin tu ý lại
Quả, nhân quy định Luật Luân hồi.
TĐ. Phú Nhuận, 06/04/09
Huệ Tâm (Thủ Đức)

THIỆN BÁT MINH

Người chẳng muốn nghe, nói sẽ dư
Người cần không nói, thiếu nhân từ
Lời hay ý đẹp, cần trao đúng
Công quả bất minh thành tội tư.
TĐ. Phú Nhuận, 03-10-2008
Thiền Đăng.

BÁT NĂNG HÀNH

Chân lý tròn đầy chẳng thiếu dư
Thiếu dư vì chạy theo ngôn từ
Đúng sai, tốt xấu do mê chấp
Vì thiếu thực hành mãi luận, tư.
TĐ. Phú Nhuận, 03-10-2008
Thiền Tâm.
====
HÃY THƯƠNG NHAU!

Hãy thương nhau như con cùng một Mẹ
Hãy thương nhau như Trời Đất chở che
Hãy thương nhau vì Cha Trời mẹ Đất
Hãy thương nhau để vượt núi ngàn khe

Hãy thương nhau vì ơn sâu Thầy Tổ
Hãy thương nhau vì Đờn Đạo điểm tô
Hãy thương nhau cho đời thêm tươi thắm
Hãy thương nhau cho Đạo vững cơ đồ

Hãy thương nhau vạn linh trong bản thể
Hãy dìu nhau vượt khỏi bến bờ mê
Hãy bảo nhau cùng về nơi bến giác
Hãy hoà tan hiệp nhất với Cha yêu.

Tân Phú 7h ngày 17-07-2008
Thanh Dũng

Thông báo của Thiền đường Atlanta

Atlanta, Ngày 09 Tháng 4 Năm 2009

Bạn Đạo Atlanta xin trân trọng thông báo và kính mời bạn đạo bốn phương tới tham dự khóa sống chung
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 23, 24, 25 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 của Thiên đường Dũng Chí

Thiên đường Dũng Chí sẽ tổ chức một ngày tu học và thiền chung cho toàn thể bạn đạo nhân dịp lễ Easter 12/04/09

Ngày tham dự: Chủ Nhật 12/04/09 từ 6.00 sáng đến 19.30 chiều

Địa điểm sinh hoạt: Tại Thiên đường Dũng Chí

Mọi sự tham dự đều miễn phí. Ban tổ chức sẽ đảm trách phần ẩm thực và mọi nhu cầu cho sinh hoạt của ngày Thiền chung

Ghi danh tham dự: Liên lạc Duyên Nguyễn qua số:

Số phone nơi làm việc: 9728 9700, Số phone tại nhà: 97112920, Số phone cầm tay: 0422323667

A-Mục đích:

1/ Xây dựng lòng trong sạch tiền tu như lời Thầy dạy trong đời sống tu đạo của người tu Vô Vi.

2/ Xây dựng cho kỳ được chiếc “áo trắng tinh thương” như lời Thầy dạy

3/ Liên kết tình anh em bạn đạo trong thương yêu và xây dựng

4/ Cầu nguyện cho bình an trong thân tâm Bạn Đạo, cho Đạo Pháp thành tựu và Hòa Bình Thế Giới.

B-Thời gian sinh hoạt dự thảo như sau:

- 6.00 – 6.40: Tập hợp tại thiên đường, trì niệm Lục tự Di Đà, hướng tâm cầu nguyện cho bình an trong thân tâm Bạn Đạo, cho Đạo Pháp thành tựu và Hòa Bình Thế Giới
- 6.40-7.00: Lạy kiếng Vô Vi
- 7.00- 8.00: Thiền chung
- 8.00-8.30: Điềm tâm buổi sáng
- 8.30 – 10.00: Pháp đàm: Đề tài: Cùng nhau trao đổi để Phát Triển Trí Tâm và phương pháp tu tập (dựa theo một số câu hỏi của Thầy)
- 10.00- 11.00: Thiền chung
- 11.00 – 12.00: Học TBPTDN, trao đổi tin nội bộ Vô Vi
- 12.00 – 13.00: Ăn trưa
- 13.00 – 14.30: nghỉ trưa, văn nghệ Thiền Ca, ngâm thơ Thiền..
- 14.30 – 15.30: Trì niệm Lục Tự Di Đà, hướng tâm cầu nguyện cho bình an trong thân tâm Bạn Đạo, cho Đạo Pháp thành tựu và Hòa Bình Thế Giới
- 15.30 – 17.30: Pháp đàm: Làm thế nào để hùng tâm, dũng mãnh, kiên trì hành pháp công phu một cách tinh tấn, không giải đãi?
Học tập và thảo luận Kinh A Di Đà phần tiếp theo lần trước
- 17.30 – 18.30: Trì niệm Lục Tự Di Đà, hướng tâm cầu nguyện cho bình an trong thân tâm Bạn Đạo, cho Đạo Pháp thành tựu và Hòa Bình Thế Giới
- 18.30 – 19.30: Ăn tối và chào tạm biệt.

Mong quý bạn đạo cùng chung qui tụ để hướng về Đạo pháp và báo đáp ơn Thầy. Chúng ta chung một tấm lòng, chung một ý hướng để cùng học, cùng tu, cùng tiến đến cảnh giới giải thoát.

Thiên Đường Dũng Chí –

Hội trưởng: Thái Phúc Hải

Thông Báo Của Ban Tổ Chức Đại Hội Du Hành Đạo Pháp

1. Ban Tổ Chức Đại Hội xin thông báo cùng quý bạn đạo là các phòng mà hãng tàu đã dành cho Ban Tổ Chức hiện nay chỉ còn lại một số phòng 2 người cho Inside Cabin và Balcony với giá ghi trong phiếu ghi danh. Sau khi hết số phòng này nếu cần thêm thì bạn đạo sẽ phải trả giá khác tùy theo hãng tàu cho biết lúc đó. Kể từ ngày 5 tháng 4, bạn đạo nào ghi danh phòng 3, 4 người sẽ được ghi vào danh sách chờ, và chúng tôi sẽ cố gắng điều đình cho đến ngày hết hạn của hãng tàu dành cho Ban Tổ Chức. Tuy nhiên, chúng tôi không bảo đảm là sẽ có phòng hay không, cho nên để cho chắc chắn, xin bạn đạo chọn loại phòng 2 người như trên.
2. Về ngày hết hạn đóng tiền đợt chót ghi trong phiếu ghi danh là ngày 30 tháng 5. Ngày này cũng là ngày Ban Tổ Chức nộp danh sách cuối cùng cho hãng tàu. Do đó, Ban Tổ Chức xin quý bạn đạo vui lòng đóng tiền đợt chót **trước ngày 15 tháng 5** để chúng tôi có thì giờ làm tổng kết tài chính.

3. Bạn đạo Việt Nam đã ghi danh với Ban Tổ Chức và đã được Tòa Đại Sứ Mỹ cấp chiếu khán nhập cảnh Hoa Kỳ thì xin gửi lại phiếu ghi danh với đầy đủ các chi tiết về anh Vương Hoàng Vũ, điện thoại số 08-3512-5670 hoặc 903-809-225 (Di động) hoặc email: khagaco@hcm.fpt.vn , để chúng tôi lập danh sách chính thức nộp cho hãng tàu. Xin gửi danh sách về cho chúng tôi càng sớm càng tốt.
4. Vì lý do an ninh, xin các bạn đạo lưu ý là Họ và Tên phải giống như trong Sổ Thông Hành/Hộ Chiếu. Nếu họ và tên không đúng thì hãng tàu sẽ có thể không cho lên du thuyền. Nếu bạn đạo đổi Họ và Tên theo tên của quốc gia nơi mình cư ngụ thì xin gửi cho chúng tôi họ và tên đó thay vì tên Việt Nam thường dùng để gọi cho nhau. Ban Tổ Chức hoàn toàn không chịu trách nhiệm nếu bạn đạo đó không được lên tàu vì lý do trên và chúng tôi sẽ không hoàn trả chi phí Đại Hội trong trường hợp này.
5. Về việc chuyên vận, bạn đạo nào mua vé máy bay đến ngay trong ngày khởi hành (30 tháng 8) thì phải chọn giờ đến trước 9 giờ sáng để Ban Chuyên Vận có thì giờ đón. Nếu đến sau 9 giờ thì xin bạn đạo tự túc và lấy taxi ra thẳng bến tàu Long Beach. Tuy nhiên, chúng tôi xin lưu ý các bạn đạo mua vé máy bay đi ngày 30 tháng 8 nên dự tính trong trường hợp máy bay bị trễ ở trạm chuyển tiếp và có thể đến bến và trễ tàu. Nếu các bạn đến bến trễ và khi du thuyền đã nhổ neo thì các bạn sẽ không tham dự Đại Hội được. Trong trường hợp này Ban Tổ Chức sẽ không hoàn trả lại chi phí Đại Hội.

Xin lưu ý là các bạn sẽ phải trình các giấy tờ như thẻ căn cước, vé tàu... tại công kiểm soát trước khi vào bến tàu. Theo tin tức từ website của hãng tàu thì giờ lên du thuyền sẽ bắt đầu vào lúc 12:30 trưa. Du thuyền sẽ khởi hành lúc 5:30 chiều, và hành khách phải có mặt trễ nhất là 4:00 chiều. Nếu trễ hơn sẽ bị trễ du thuyền và hãng tàu sẽ không hoàn tiền lại. Ban Tổ Chức sẽ có một thông báo khác về việc phát vé du thuyền sau khi có đầy đủ chi tiết.

Vì lý do trên, Ban Tổ Chức đề nghị bạn đạo ở xa nên đến trước 1 đêm để có thì giờ thông thả và tránh những phiền toái bất ngờ có thể xảy ra trong ngày khởi hành. Sau khi có chuyến bay, xin quý bạn liên lạc với Ban Chuyên Vận, anh Huỳnh Tấn Lộc, điện thoại: 714-725-1496, email: lochuynh007@yahoo.com, anh Nguyễn Như Hoàng, điện thoại: 408-272-1428, email: john_hoang_nguyen@yahoo.com

Thành thật cảm ơn quý bạn đạo.

Ban Tổ Chức Đại Hội Du Hành Đạo Pháp

HƯỚNG TÂM CẦU NGUYỆN

Xin quý bạn đạo hướng tâm cầu nguyện cho cháu HUỲNH NGỌC THÙY TRANG, sanh năm 1989 là con của bạn đạo Trần Mỹ Ngọc, đã bị tai nạn giao thông mất ngày 21-03-2009 (nhằm ngày 25 tháng 2 năm Kỷ Sửu) tại Chợ Lớn, VN.

Bạn đạo Sài Gòn ở Chợ Lớn, VN xin chia buồn cùng chị Ngọc và gia đình.

TĐ. Phú Nhuận thành thật phân ưu và kính báo.

VN, ngày 05-04-2009.

Thiền Tâm.

TÀI LIỆU VỀ SỨC KHỎE

Tập Thẻ Dục Có Thể Giảm Nguy Cơ Mắc Bệnh Ung Thư Ruột Kết

(ScienceDaily.com) - Một cuộc nghiên cứu mới đã đóng góp thêm vào sự tin tưởng rằng tập thể dục có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư ruột kết (colon cancer).

Các nhà nghiên cứu của trường y khoa Washington University in St. Louis School of Medicine và của đại học Harvard University đã phối hợp và phân tích những số liệu thu thập từ những cuộc khảo sát trong mấy thập niên qua liên quan tới hiệu ứng của thể dục đối với nguy cơ mắc bệnh ung thư ruột kết. Họ thấy rằng những người tập thể dục nhiều nhất thì giảm được 24% nguy cơ phát sinh bệnh này, so với những người tập thể dục ít nhất.

Người cầm đầu cuộc nghiên cứu, Tiến Sĩ Kathleen Y. Wolin, một chuyên gia về ngăn ngừa ung thư làm việc tại đại học Washington University in St. Louis, nói: "Điều rất đáng chú ý là chúng tôi nhận thấy có sự liên quan giữa thể dục và sự giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư ruột kết, dù trong những cuộc nghiên cứu trước đây người ta đã đo lường sự vận động thể chất bằng bất cứ cách nào. Điều đó cho thấy sự liên quan này rất chặt chẽ và đem lại thêm những bằng chứng rằng sự vận động thể chất thực sự có hiệu ứng chống bệnh ung thư ruột kết."

Ung thư ruột kết thẳng (colorectal cancer - gồm ruột kết và ruột thẳng) là loại bệnh ung thư thông thường hạng thứ ba ở Hoa Kỳ. Mỗi năm trong nước này có hơn 100,000 người bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư ruột kết, và khoảng 40,000 người mắc bệnh ung thư ruột thẳng (rectal cancer). Cuộc nghiên cứu trên đây ngụ ý rằng nếu dân chúng Mỹ vận động thể chất nhiều hơn nữa thì sẽ có thể giảm bớt khoảng 24% (có nghĩa là khoảng 24,000) những ca mắc bệnh ung thư ruột kết mỗi năm ở Hoa Kỳ.

Trong cuộc nghiên cứu đã đăng phúc trình trên đặc san y khoa British Journal of Cancer, Tiến Sĩ Wolin và các đồng nghiệp đã thu thập những kết quả từ tất cả những cuộc khảo sát đã xuất bản bằng Anh ngữ, trong 25 năm qua, liên quan tới hiệu ứng của sự vận động thể chất đối với nguy cơ mắc bệnh ung thư ruột kết.

Họ đã loại trừ những cuộc nghiên cứu nào phối hợp cả hai bệnh ung thư ruột kết và ung thư ruột thẳng, vì từ trước tới nay người ta không nhận thấy có hiệu ứng của thể dục đối với nguy cơ mắc bệnh ung thư ruột thẳng. Họ cho rằng nếu bao gồm cả những cuộc phối hợp đó sẽ có thể làm sai lạc hiệu ứng của thể dục đối với nguy cơ mắc bệnh ung thư ruột kết. Họ đã phân tích tổng cộng 52 cuộc nghiên cứu đã được xuất bản từ năm 1984; vì vậy, đây là cuộc nghiên cứu sâu rộng nhất từ trước tới nay về vấn đề này.

Họ nhận thấy rằng hiệu ứng ngừa bệnh của thể dục có hiệu quả đối với tất cả những loại vận động thể chất, dù sự vận động đó có tính cách "tiêu khiển," như cưỡi xe đạp, bơi lội, hoặc chạy bộ; hoặc liên quan tới công việc, như nâng vác, đào đất, đi bộ trong lúc làm việc, v.v.

Phúc trình nghiên cứu viết: "Những phúc lợi của thể dục có hiệu quả trong tất cả các loại vận động thể chất, đối với cả đàn ông lẫn đàn bà. Ngày càng có thêm nhiều bằng chứng rằng những sinh hoạt mà chúng ta lựa chọn ảnh hưởng tới nguy cơ mắc bệnh ung thư. Vận động thể chất được coi là đứng đầu danh sách của những phương cách làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư ruột kết."

Một cuộc nghiên cứu do bà Wolin và các đồng nghiệp thi hành trong năm 2007 cho thấy những phụ nữ đi bộ nhiều nhất thì giảm được 23% nguy cơ mắc bệnh ung thư ruột kết. Những phụ nữ năng vận động thể chất đó đã tập thể dục bằng cách đi bộ nhanh từ 5 tới 6 tiếng đồng hồ mỗi tuần lễ. Mức giảm 23% nguy cơ đó là so sánh với những phụ nữ chỉ đi bộ khoảng nửa tiếng đồng hồ mỗi tuần lễ. (n.m.)

Buithiengiao

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 5 năm 2009**, yêu cầu quý bạn đóng lệ phí đại hội 1 lần một để BTC có phương tiện trang trải các khoản 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 : huemai00@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

Đại Hội Vô Vi Quốc Tế Kỳ 28
“Khai Triển”
Dallas, Texas

Duyên lành tận độ ngộ pháp duyên
Xây dựng triền miên ngộ triền miên
Đời đạo song tu pháp nối liền
Quý người quý bạn xây dựng tiến
Thực hành chánh pháp qui nguyên giác
Sống động vô cùng tự tiến xuyên
Thực hành liên tục độ người hiền
Thực hành là chánh không bỏ ngỡ
Tự mình thức giác hành liên tục
Xây dựng triền miên chẳng còn phiền
Hành tu đến đích độ người hiền
Ai thông ai đạt qui thiên quốc
Giải loạn tự mình đường mình triết
Khai mở tâm linh tự xét mình
Qui y Phật Pháp không thay đổi
Tự thức tự tu tự giải mù.

Vĩ Kiên
Montreal, 10 tháng 4 năm 2009

Phiếu Ghi Danh – Version 1
(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)	
3. Phòng 1 người	Người Lớn	4. 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)					5.
Phòng 3 người	47 USD (37 EUR)					6.
Phòng 2 người	70 USD (54 EUR)					
7. Phòng 1 người	130 USD (100 EUR)					
Tổng Cộng Lệ Phí						
Đóng hết lệ phí trước 01 tháng 9, năm 2009						

*** 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.*

Xin chọn loại phòng	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 01/05/2009	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
8. 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: 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 chỉ phỏng 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: huemai00@gmail.com

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: lammung@yahoo.com

9.

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

Tél : (0)1 45 50 29 12

Email: kimphung.huynh@free.fr

Ngân phiếu xin đề tên **Association Vovifrance**

2. Vận Chuyển

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.

Phiếu Chuyển Vận

Đại Hội “Khai Triển” và Lễ Thượng Thọ Sinh Nhật Đức Thầy
Gaylord Texan Resort Hotel – Dallas, Texas
22/11/2009 - 26/11/2009

Phi trường **Dallas Fortworth International Airport (DFW)** (xin quý bạn nên đi từng nhóm để dễ đưa đón)

Họ và Tên	Thành Phố	Quốc Gia

Trong trường hợp có đổi chuyến bay, xin quý bạn ghi những dữ kiện liên quan đến chuyến bay cuối.

	Ngày	Giờ	Hãng Hàng Không	Số Chuyến Bay	Khởi Hành Từ Thành Phố
Đến					
Đi					

Lưu Ý:

- Ngày đến 20, 21 và 22 tháng 11: Ban Chuyển Vận sẽ đón bạn đạo từ phi trường Dallas Fortworth International Airport (DFW) về Khách Sạn Gaylord Texan.

- Ngày về 26, 27 và 28 tháng 11: Ban Chuyển Vận sẽ sắp xếp cho bạn đạo từ khách sạn Gaylord Texan ra phi trường sau 12 giờ trưa vào ngày 26 tháng 11.

Ngoài những ngày kể trên, xin quý bạn liên lạc với Ban Ghi Danh nếu cần được giúp đỡ.