



Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

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

số 719

12 tháng 04 năm 2009

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

Đại Đồng

Đại đồng cứu thế tự phân bàn
Trí tuệ khai thông pháp pháp an
Thông cảm đường tu tự dứt khoát
Chơn tâm hành triển nhận pháp an

Vĩ Kiên

Mục Bé Tám từ 03/07/99 đến 09/07/99

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 thiền đường:

- 1) Mưu mô hợp tác phá hoại cơ đồ tâm linh có hữu ích gì không ?
- 2) Đại Hội là gì ?
- 3) Tại sao phải tham gia Đại Hội ?
- 4) Người chơn tu có lập trường có nên làm chánh trị hay không ?
- 5) Người tu thiền cần hạ mình tu tiến hay là tranh chấp ?
- 6) Tại sao phải tu, tu để làm gì ?
- 7) Người tu thiền còn mạo danh tìm cách phá hoại, phần hồn sẽ ra sao ?

<p>1) Montréal, 03/07/99 5 : 55 AM <i>Hỏi : Mưu mô hợp tác phá hoại cơ đồ tâm linh có hữu ích gì không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa mưu mô phá hoại đều không hữu ích cho tâm lẫn thân</p> <p>Kệ : <i>Mưu mô phá hoại tâm linh động Tự hại tâm thân phá cõi lòng Khó khổ gieo trồng mưu ý xấu Bền tâm tu luyện tiến ngoài trong</i></p>	<p>2) Montréal, 04/07/99 7 : 29 AM <i>Hỏi : Đại Hội là gì ?</i></p> <p>Đáp : Thừa Đại Hội là do nhiều tâm linh tu tiến, hội họp lẫn nhau, qui họp chung một đường lối</p> <p>Kệ : <i>Tâm linh xây dựng chẳng sang tồi Chung hội qui nguyên tự giác ngồi Trí tuệ không ngừng qui một mối Thức tâm tự giác tiến từ hồi</i></p>
<p>3) Montréal, 05/07/99 7 : 30 AM <i>Hỏi : Tại sao phải tham gia Đại Hội ?</i></p> <p>Đáp : Thừa tham gia Đại Hội là sẽ có cơ hội giải trước, quên bớt sự tranh chấp của chính mình và được có cơ hội phát triển từ quang của chính mình</p> <p>Kệ : <i>Được nghe siêu giác tự làm thình Minh cảm tình thương bớt bực mình Lý đạo tình đời tâm ổn định Sửa mình tiến hóa lại càng mình</i></p>	<p>4) Montréal, 06/07/99 3 : 48 AM <i>Hỏi : Người chọn tu có lập trường có nên làm chánh trị hay không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa người chọn tu nên siêng năng hành pháp, không nên làm chánh trị, có thể tạo cho khối óc bất ổn vì thiếu lập trường phát triển từ bi, kẹt trong chức vị dễ tạo ra sự sai lầm, mưu mô ác độc, vì lợi vì danh</p> <p>Kệ : <i>Chức cao quyền rộng khó từ bi Các giới hướng tâm gieo mối lợi Thiếu trí tham lam khó nghĩ suy Tâm thân bất ổn chạy theo đời</i></p>
<p>5) Montréal, 07/07/99 6 : 16 AM <i>Hỏi : Người tu thiên cần hạ mình tu tiến hay là tranh chấp ?</i></p> <p>Đáp : Thừa người tu thiên dứt khoát lợi danh cần tu sửa thay vì tranh chấp</p> <p>Kệ : <i>Dứt khoát tâm tu mới thành thanh Bày mưu độc sữ khó thông hành Tâm là cội gốc nay tìm được Sửa tiến chung vui hợp các ngành</i></p>	<p>6) Montréal, 08/07/99 4 : 08 AM <i>Hỏi : Tại sao phải tu, tu để làm gì ?</i></p> <p>Đáp : Thừa tu để có cơ hội thấy rõ sự sai lầm của chính mình mà sửa</p> <p>Kệ : <i>Ăn năn sám hối tự giam mình Bớt động bớt mê rõ tiến trình Hồn chủ thân hành trong dứt khoát Sửa mình tiến hóa lại càng mình</i></p>
<p>7) Montréal, 09/07/99 5 : 00 AM <i>Hỏi : Người tu thiên còn mạo danh tìm cách phá hoại, phần hồn sẽ ra sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa người tu thiếu thành thật và mưu mô phá hoại thì phần hồn sẽ bị đọa ở tương lai, số khổ khiến làm điều sai quấy mà không hay</p> <p>Kệ : <i>Nhân quả rõ ràng thân phải chịu Hại ai chẳng được chẳng còn siêu Công bằng không đạt tâm không tiến Hành hạ tâm mình khó đạt siêu</i></p>	

TRÍCH BẢNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

1. Hỏi: Xin Ông Tám giải thích hơi hít vô và thở ra có ý nghĩa và tác dụng gì đối với bản thể.

Đáp: Hơi hít vô và hơi thở ra liên hệ với càn khôn vũ trụ. Người phàm mắt thịt cho là hơi, nhưng người tu thanh tịnh thấy nó là ánh sáng. Không có hơi, không hoạt động được. Không có hơi không có sự bằng an. Lúc khai thiên lập địa, hơi có trước ánh sáng. Có hơi mới đi tìm ánh sáng. Mà chính hơi là nguồn gốc sản xuất ra ánh sáng. Chúng sanh đang sống trong nhịp thở chung nhau nhưng đành quên nguyên lý căn bản đời đời bất diệt trong nội tâm, cho nên nó biến thành sự tranh chấp vô lý. Kẻ giàu cũng như người nghèo cũng đồng sống trong nhịp thở hiện tại, chẳng có ai hơn ai cả. Người tu chỉ biết hòa mới có cơ hội tiến hóa.

2. Hỏi: Đương lúc làm Pháp Luân, đương ngồi như vậy, nó lắc cả người, đang lúc tỉnh chứ không là mê. Có sao không?

Đáp: Đương làm Pháp Luân mà nó lắc thì cái hơi nó vô nó thông trong mấy cái thần kinh, mấy cái gân ở trong bộ đầu đó thì mọi người đều có cái tình trạng đó. Nhưng mà cứ tiếp tục làm Pháp Luân, làm nhiều chùng nào nó mở ra chùng này. Còn nếu mà ngồi nó lắc lắc, lắc rồi nó khỏe, chứ không phải lắc rồi nó mệt. Phải làm liên tục, liên tục, liên tục mãi để cho nó dờn có phần thanh điển từ ở dưới đi lên. Bởi hồi nào giờ mình buông bỏ, mình xài phí, bây giờ mình tập trung nó mới hồi phục, hồi phục lại những cái gì từ trước tới giờ đã bỏ trống. Bây giờ mình trở lại với nó thì tự nhiên nó động. Hồi trước nó đi xuống, bây giờ nó đi lên. Hai cái nó choảng nhau động, nó rung, chớ không có gì hết. Rồi một thời gian, cứ làm nó thông đều rồi thôi, ngồi cũng như cái tượng Phật.

THƠ

THƯỜNG THẦY(2)

Mình nghĩ thân này trước quá dày
Lùi về tự cứu giải trần ai
Thầy thương hút trước con sao nở
Nguyện niệm cha trời thầy khoẻ hoài

Trên chiếc thiên xa dạo cảnh củ
Âm thầm đánh thức ai còn say
Chúng con bưng tình lòng đau xót
Thầy trả cuối cùng nghiệp bịnh dài
Phúc Tâm Cà Mau 28/3/2009

===

THƯỜNG THẦY(3)

Hành trình tận độ khắp ta bà
Thấm thoát thời gian tuổi thế xa
Nhớ gốc khai sinh tổ lập đạo
Quay về cây tiếp mặc thân già

Thân già hồn trẻ toả mười phương
Bạn đạo ngắm nhìn thể xác thường
Cùng chung cảm nhận tình thương bé
Sức mạnh điển quang bụi Sĩ Lương

Sĩ Lương để lại mấy ngàn băng
Âm thanh lời giảng triệu từ ngàn
Đồng đạo tưởng chừng như quá ít
Trực chờ lời nói ngọc nga ban

Lời ban tiếng ngọc giáo điều an
Cứu khổ ban vui chiếu ngút ngàn
Tuy củ ô hay sao vẫn mới
Nhẹ nhàng như sấm tiếng thâm vang

Thâm vang kiên định ngắm nhìn trông
Bể khổ đàn con lội ngược dòng
Chân yếu tay rung đây sức mạnh
Dắt dìu thúc dục tiến hư không

Hư không chiếu điển cứu đàn con
Mượn trước tiến thẳng xiển đạo tròn
Kinh điển trong Thầy đức hạnh ấy
Trong tôi Thầy mãi trẻ thanh son
Phúc Tâm Cà Mau 28/3/2009

====

LUẬT TRỜI

Chạy trốn đi đâu khỏi Luật Trời
Quả nhân duyên khởi ghép liền đôi
Nợ duyên tiền kiếp nay hồi tố
Báo nghiệp vay xưa chẳng định thời
Bệnh tật triền miên theo dẫn lực
Giàu sang nào chắc hưởng trong đời
Thiên cơ địa sát búa la vông
Đừng vọng cầu xin hoạ đổi đời.

Tao Đàn. Phú Nhuận, 15-04-2009
Huệ Tâm (Thủ Đức)

HỘI SINH

Sáu mươi năm trôi qua
Tôi thực sự nhận ra
Một chuỗi dài lầm lỗi
Xin chân thành tạ tội
Cùng người thân ngoại nội
Quá đau khổ vì tôi.

Lòng thẹn thùng sám hối
Bao ô trọc một đời
Giả từ mọi bề bối
Trở về tìm nguồn cội
Cõi thanh cao gọi mời.

Ngày qua ngày lặn lội
Thăm miệt mài tắm gội
Hưởng nguyên khí đất trời
Vững niềm tin đi tới
Đời lại mới tinh khôi.

HCM, 08-04-2009
Bùi Thị Ngọc Dung.

=====

HỘI TỰ CHUNG VUI

HỘI ngộ cùng nhau Đạo luận bàn
TỰ qui Thanh Điển duyên Trời ban
CHUNG vui Xây Dựng đồng thăng tiến
VUI kết Chơn Tình giữa thế gian
TUẦN lễ học tu, Tâm thức giác
CHÁU thân thanh nhẹ xuất thân quang
HẠ ngươn Thầy Tổ truyền Chơn Pháp
LONG Hội Hoa khai chứng Đạo Vàng.

KS. Atlantic, Tuần Châu, 09-04-2009
Thiền Đăng.

====

KSC “HỘI TỰ CHUNG VUI”

KHÓA này học Đạo Phật Trời
SỐNG vui thanh nhẹ giúp đời tiến tu
CHUNG vui giải tỏa mê mù
HỘI qui Thanh Điển hiền nhu thuận hòa
TỰ về thượng đánh thăng hoa
CHUNG vui bàn bạc một nhà Vô Vi
VUI say hành pháp kiên trì
TUẦN lễ học đạo, tự quy chơn tình
CHÁU về hợp phước khai minh
HẠ quyết tâm với hành trình công phu
LONG Hoa khai hội Thiền tu

THÀNH công Đồi Đạo chu du tam miền
CÔNG lao nhờ các bạn hiền
THẬT tâm đóng góp tạo duyên phước lành
TRON lòng hướng đến Cao Sanh
VỆ tình Trời Phật, Ấn Lành độ tha.

KS. Atlantic, Tuần Châu. 10-04-2009
Thiền Tâm

=====

LUYỆN ĐẠO

Tỷ thời luyện đạo tạo minh châu
Tiếp dẫn Trời cho trên bộ đầu
Trí ý tập trung đừng mở khẩu
Minh tâm kiến tánh mới bền lâu
Tu hành luyện đạo phải gương mẫu
Bản thể huyền vi rất nhiệm mầu
Đời Đạo Song Tu phải hiểu thấu
Tham Thiền nhập định đặc cao sâu.

Tân Phú, 10-04-2009
Minh Vô Vi.

=====

DẪN THÂN HÀNH ĐẠO

(Thân tặng ban tổ chức KSC
“Hội Tự Chung Vui ở Tuần Châu, Hạ Long)

PHƯƠNG pháp Thầy truyền cứu độ nhân
DUNG bồi Thanh Điển giải mê trần
ANH Nhi hội tụ minh chân tánh
HÙNG khí khai thông tiến thượng tầng
THANH lọc trần tâm ly ác trọc
DUY trì chơn tánh tiếp Thiên Aạn
TÙNG quy Thiên Pháp truy nguồn cội
“Hội Tự Chung Vui” nguyện góp phần.
Trên Chuyến bay JetStar từ HN về SG,
Ngày 14-04-2009 lúc 14:50'
Thiền Đăng thân tặng.

=====

THANH NHỆ !

Vui trong thanh nhẹ thật là siêu
Lòng thấy an nhiên, chỉ thấy yêu
Yêu Trời, yêu Đất, yêu tất cả
Chẳng thấy ghét ai, thế mới siêu

Ai chọc, ai true ta vẫn mến
Ai chửi, ai la cũng chẳng rên
Thâm cười và niệm hoài Lục Tự
Thân tâm chẳng động vẫn an yên!

Tân Phú 7h ngày 19-7-2008
Thanh Dũng

NHÃN NHỤC!

Nhãn là nhãn tính khắp nơi
Nhục hạ hết mình-cái tạ vơi
Cảm ơn bài học liên tiếp tới
Ta vẫn ung dung đứng giữa Trời
Mỗi bài mỗi trận chiến trong tâm
Trì chí chuyên cần thoát ngoại xâm
Lục Tự Di Đà luôn ghi nhớ
Không còn động loạn được bình tâm

Đường phía trước còn bao thử thách
Ráng bình tâm vun bồi khí phách
Dắt dìu nhau vững bước vượt qua
Thành công đến với bao hiển hách.

Tan Phú ngày 03-06-2008
Thanh Dũng

CÓ KHÔNG TỰ THỨC

Qua bao trải nghiệm tự tâm mình
Không có mắt còn lạng lẽ nhìn
Nghe thấy biết hay, lòng chẳng bận
Chỉ là đùa cợt với nhân sinh.

PN. 15-04-2009
Thiền Đăng.

ĐỐI DIỆN THẦY TÔI

Đối diện với Thầy hôm nay là chúng con,
sau bao năm cách trở thế gian với Thầy.
Và đối diện với chúng con, tuổi xế chiều của Thầy.

1. Thầy ngồi đó con đứng đây,
Thế gian là vậy, tâm tay Thầy Trò
Đời rồi cát bụi tàn tro
May nhờ ân sủng ! Làn mò trong đêm !
2. Hôm nay hội ngộ êm đềm
Có người rung lệ nhìn xem dáng Thầy.
Thầy đem sức trẻ dựng xây
Giờ đây nhìn lại sum vầy chúng con.
3. Vì lòng trông đợi mỗi mòn

Thầy là điểm tựa, nét son thế trần
Đời Thầy, khó khổ vượt băng
Đời Thầy là biết bao lần vượt qua.
4. Cho ngày sum họp mãn mà
Đội ơn Thầy Tổ và Cha trên trời
Ấn ban tận độ cứu đời
Chúng con là những hoa đời Vô Vi.
5. Thâm thì cố gắng mà đi
Nằm trong biển khổ nhớ gì Phật Tiên
Dặn lòng ôm ấp phước duyên
Thầy ban Tổ chứng mỗi giềng Trời cho.
6. Trong mây mẩn, bước lần mò
Kiếp đời ban tặng khổ cho thấy Trời !
Giờ thì buồn khổ lên ngôi
Giờ thì biết được khổ thời sau nên.
7. Khổ cho Tâm Đạo vững bền
Khổ cho hồn vía được lên Đạo màu
Thì dù khổ đến biết bao
Một đời một kiếp nầy vào thiên thu.
8. An yên nhờ luật bù trừ
An tâm tu học an du đời đời
An lòng tu tập thánh thời
Bước chân Thầy đã để đời chúng con.
9. Bóng hình Thầy vẫn mãi còn
Khắc sâu tâm trí chúng con đời nầy
Vĩ Kiên thương kính còn đây
Và còn sống mãi Tình Thầy sáng soi.
10. Ngày ngày bên Đạo bên đời
Ngày ngày sống với Tình Trời trao ban
Học thế gian, tạo Thiên Đàng
Trong từng ngày tháng Thầy đang đợi chờ.

HBP, 15-03-2009

Từ Hùng.

====

NGỌC SƯƠNG BÌNH DƯƠNG

LÊ thân hành đạo trở về không
THỊ cảnh tình đời chẳng ước mong
NGỌC pháp luyện hành tâm phát triển
SƯƠNG rơi tuyết lạnh vững tâm không.

Cà Mau, 13-04-2009

Út Hoa thân tặng.

THƯ TỪ LAI VÃNG

Hi Anh Lâm Mừng,
(Đại Hội Khai Triển, Dallas, Texas)
Nhờ anh chuyển thư này dùm cho Thầy. Rất cảm ơn anh.

Kính thưa Thầy,
Con tên N X T. Địa chỉ thường trú của con: ... Nhưng hiện nay con đang ở B C(S P, VL) . Con là doanh nghiệp tư nhân, đang kinh doanh, có đủ điều kiện tài chánh để chứng minh đi du lịch để dự Đại Hội.
Con đã có thư mời dự Đại Hội, ở VN cũng có người đủ điều kiện như con, nhưng khi đi phỏng vấn đều bị đánh rớt, không cho đi. Đa số bạn đạo VN bị đánh rớt rất nhiều. Con rất muốn đi. Định đăng ký hồ sơ nhưng đang phân vân không biết còn cách nào khác không. Con rất kính mong Thầy cho con một lời chỉ dạy để con có thể đến với Thầy. Con rất mong tin. Kính chào Thầy.

Montreal, ngày 13 tháng 4 năm 2009

Thầy vui nhận được thư con, được biết con rất thích dự Đại Hội. Đại Hội bạn tu rất đông, con có thể vui với bạn đạo khắp các nơi về dự Đại Hội.
Con sẽ có cơ hội bàn bạc với bạn đạo.
Chúc con và gia đình vui khoẻ,

Vĩ Kiên

TÀI LIỆU VỀ SỨC KHỎE

Những dấu hiệu cảnh báo nên để ý... để tránh tai họa về sức khoẻ.

Thanh Diệp sưu tầm

"24 warning signs you cannot afford to ignore"

Các vụ đau đớn hay bệnh tật thông thường rất có thể là chẳng có gì quan trọng... nhưng đôi khi lại cực kỳ nghiêm trọng. Vì vậy chúng ta cần phải cẩn thận cần nhắc những gì phải làm mỗi khi sự việc xảy ra cho chúng ta

1- Khi không (bỗng nhiên) thấy tức thở

Lý do: Có thể là do nghẽn mạch phổi (pulmonary embolus)

Nhận xét: Cảm thấy khó thở sau khi tập thể dục hay đang ngồi có thể là do vận động hay do ưu tư lo lắng. Nhưng nếu đột nhiên bị khó thở có thể là do chúng nghẽn mạch phổi do cục đông máu làm nghẹt mạch máu trong phổi. Bệnh này có thể nguy hiểm tới tính mạng. Một lý do khác là tim lên cơn đau hoặc truy tim. Cả hai tình huống trên đều làm cho bệnh nhân thở gấp hay khó chịu hoặc cảm thấy thiếu không khí . Cần đưa bệnh nhân đi cấp cứu

2- Tim đập rộn trong khi đang ngồi yên

Lý do: Có thể là do lên cơn đau tim (heart attack)

Nhận xét: Đánh trống ngực (palpitations) có thể chỉ là vì ưu tư lo lắng, nhưng cũng có thể là dấu hiệu của cơn đau tim hay chứng loạn nhịp tim (arrhythmia) . Nên liên lạc với bác sĩ ngay

3- Chóng váng chóng mặt khi ra khỏi giường

Lý do: Có thể là do huyết áp thấp

Nhận xét: Chóng mặt vào buổi sáng được gọi là "huyết áp thể đứng thấp" (orthostatic hypotension) gây ra bởi sự loại nước (dehydration) , bệnh tiểu đường, bệnh Parkinson, bệnh trụ tim, hay thuốc men bao gồm cả thuốc lợi tiểu và thuốc huyết áp.

Một lý do khác có thể là chứng "chóng mặt tư thế nhẹ " (benign positional vertigo) gây ra bởi sự xáo trộn của các bộ phận cân bằng của tai trong. Nên đi gặp bác sĩ để chẩn đoán

4- Nước tiểu rò rỉ

Lý do: Có thể là do chứng xón đái (urinary incontinence) mà nguyên nhân không phải vì lão hoá, nhiễm khuẩn đường tiểu (urinary tract infection-UTI) , bệnh tiền liệt tuyến, dây thần kinh bị ép. hoặc tiểu đường

Nhận xét: Đi gặp bác sĩ để chẩn đoán

5- Đau đầu như búa bổ

Lý do: Có thể là do xuất huyết não

Nhận xét: Trong phần lớn trường hợp đó là triệu chứng của chứng nhức nửa đầu (migraine) chỉ cần uống thuốc giảm đau và nghỉ ngơi là hết. Nhưng một vài trường hợp hiếm xảy ra là chứng nhức đầu có thể là dấu hiệu có khối u hay xuất huyết trong não. Cần đặc biệt chú ý là khi bị đau nhiều nửa bên đầu một cách đột ngột và kéo dài mà lại kèm theo buồn nôn, ói mửa, và chảy nước mắt. Trong trường hợp sau này phải đi bệnh viện gấp

6- Mắt bị sưng vù

Lý do: Có thể là do viêm dây thần kinh mắt (optic neuritis)

Nhận xét: Dây thần kinh mắt có thể bị nhiễm khuẩn hay bị dị ứng. Nếu chữa sớm thì không hại gì cho mắt vì vậy cần đi bác sĩ khẩn cấp.

7- Tai đau và mắt nhìn thấy hai hình (song thị)

Lý do: Có thể do tai giữa bị nhiễm khuẩn

Nhận xét: Bệnh có thể trở thành nghiêm trọng bất ngờ vì vậy cần đi bác sĩ cấp thời nếu chứng đau không dứt và/hoặc có bị thêm chóng mặt lão đảo, nhức đầu, ói mửa, song thị, nửa ngủ nửa thức, cổ cứng đơ, sưng ở sau tai, sốt nhiều và liệt mặt.

8- Tự nhiên giảm sút ký

Lý do: Có thể là do ung thư.

Nhận xét: Nếu ăn uống vẫn bình thường như cũ mà đột nhiên bị sút cân thì có thể là bị bệnh ác tính.

Một nguyên nhân khác cũng có thể là do sự bất bình thường nội tiết (endocrinic abnormality) như bệnh tuyến giáp trạng (thyroid disorder), trầm cảm hay tiểu đường. Nên đi gặp bác sĩ ngay để chẩn đoán.

9- Đột nhiên đau háng

Lý do: Có thể là do tinh hoàn bị xoắn

Nhận xét: Đây là một khuyết tật bẩm sinh khá thông thường. Ống dẫn tinh trùng bị xoắn làm máu không chạy tới tinh hoàn. Con đau cũng giống như bị đá vào háng. Đôi khi ngoài cơn đau còn thấy bị sưng nữa. Trong vòng 4 hay 6 tiếng thì còn cứu được, chứ trễ từ 12 đến 24 tiếng thì coi như phải cắt bỏ. Một nguyên nhân khác có thể là nhiễm khuẩn mào tinh hoàn (epididymis) tức là bộ phận trữ tinh trùng. Trong trường hợp này có thể dùng trụ sinh để chữa trị

10 - Đau nhói gan bàn chân

Lý do: Có thể là do bệnh thần kinh (neuropathy)

Nhận xét: Đau nhói cứ tái phát ở bất cứ chỗ nào trên cơ thể có thể là do sự nén ép dây thần kinh, tăng thông khí phổi (hyperventilation) hoặc bệnh thần kinh. Liên lạc với bác sĩ càng sớm càng tốt

11- Vết thâm tím mãi không tan

Điều gì xảy ra: Bệnh tiểu đường

Nhận xét: Vết đứt hay thâm tím chậm lành có thể là dấu hiệu của bệnh tiểu đường (dấu hiệu khác gồm có

da bị ngứa hoặc đau nhói bàn tay hay bàn chân).

Nên tìm cách giảm cân (giảm 10 phần trăm trọng lượng ảnh hưởng đáng kể lên mức đường trong máu), tập thể dục và coi chừng thói quen ăn uống.

12 - Răng đau buốt khi ăn xô cô la

Điều gì sẽ xảy ra: Viêm lợi

Nhận xét: Một trong những dấu hiệu đầu tiên của sâu răng là nhạy cảm với đồ ngọt. Dấu hiệu đầu tiên khác là răng mất màu và có mùi khi chà răng.

Kỹ thuật laser có thể phát hiện sớm các ổ răng sâu và tiêu diệt các vi khuẩn trước khi làm sâu răng

13 - Vòng eo rộng 42 inch

Điều gì sẽ xảy ra: bất lực

Nhận xét: Có thể bây giờ chưa có vấn đề nhưng trong tương lai bạn có thể bị loạn năng cường dương (erectile dysfunction) . Nguyên do là vì khi đàn ông quá mập các động mạch thường hay bị nghẹt nên dòng máu không đủ làm cho cương. Hãy tập thể dục đều cho đến khi eo thon lại, thắt vừa dây lưng 34 inch

14 - Mất thoáng không thấy gì - chỉ trong một giây

Lý do: Có thể là do đột quy (stroke)

Nhận xét: Các yếu tố rủi ro chính của đột quy là cao huyết áp (trên 140/90) và cholesterol toàn phần cao hơn 200. Bị tê một bên người và tạm thời hai mắt không nhìn thấy gì là những dấu hiệu đáng chú ý nhất.

Đột nhiên bị tê, nói liú lười, hay mất thăng bằng có thể là bằng chứng của một cơn đột quy nhẹ gọi là đột quy thiếu máu cục bộ đoạn kỳ (transient ischemic attack- TIA). Đột quy nhẹ này thường báo trước một đột quy thật sự nên khi có triệu chứng của TIA thì phải gặp bác sĩ ngay

15 - Có cảm giác như bị ợ nóng (heartburn)

Lý do: Có thể là do chứng đau thắt (angina)

Nhận xét: Đau ngực cả hàng giờ, lúc có lúc không, được bác sĩ gọi là "hội chứng mạch vành không ổn định" (unstable coronary syndrome). Nguyên nhân là vì các cục đông máu được tạo thành bên trong thành

động mạch vành ngay tại chỗ mảng (plaque) bị bể vỡ. Khoảng 50 phần trăm những người có hội chứng trên đây sẽ bị lên cơn đau tim trong vòng 6 tháng sau. Mỗi khi thấy đau thắt ngực, cần phải đi bệnh viện

16 - Đau lưng nhiều

Lý do: Có thể là do chứng phình mạch (aneurysm)

Nhận xét: Đau cũng tương tự như vừa dọn dẹp xong tủ quần áo bẽ bộn. Thế nhưng chườm nóng, nghỉ ngơi, uống thuốc giảm đau thông thường lại không khỏi. Nếu không phải vì tập thể dục thì đau lưng bất chợt như vậy có thể là dấu hiệu của chứng phình mạch. Chứng đau này chỉ hết khi động mạch chủ bị bể. Một nguyên nhân khác của chứng đau lưng này –kém phần nguy hiểm hơn–là sạn thận. Bác sĩ cho chụp CT scan để xác định vị trí và hình dạng của chỗ mạch phình, sau đó cho uống thuốc huyết áp hay giải phẫu ghép nối nhân tạo.

17- Ngồi lâu trên ghế không yên

Lý do: Có thể do các cơ lưng bị căng thẳng

Nhận xét: Nếu cứ phải thay đổi vị thế ngồi luôn tức là có dấu hiệu các cơ lưng bị căng thẳng và điều này có thể dẫn đến đau lưng dưới. Cần phải lựa chọn ghế ngồi cho thoải mái, sao cho đầu ở vị trí ngay đối với cột sống để giảm tối thiểu sức căng thẳng trên cổ, vai và lưng dưới

18 - Bạn mới biết thân phụ bị cao huyết áp

Điều gì sẽ xảy ra: Bạn cũng sẽ bị cao huyết áp luôn

Nhận xét: Vì bệnh cao huyết áp vừa phải không có dấu hiệu bên ngoài nên cần phải đo huyết áp mỗi năm một lần, nhất là nếu trong gia đình có tiền sử bị cao huyết áp. Nghiên cứu cho thấy là những người bị căng thẳng tinh thần vì cha mẹ mắc bệnh cao huyết áp cũng có nhiều rủi ro bị bệnh này luôn. Nếu số đo huyết áp cao hơn 140/90, bạn nên tập thể dục nhiều hơn, tìm cách sụt cân, giảm sodium trong chế độ ăn uống, ăn loại cá tốt cho tim, uống nhiều vitamin C.

19 - Tay bị run khi tập thể dục

Lý do: Có thể là do cơ bắp bị mỏi mệt

Nhận xét: Nếu bạn đã bỏ tập cả nhiều tháng thì cơ bắp bị run có thể là vì mỏi mệt. Vì vậy khi mới tập trở

lại bạn nên tập vừa phải, đừng tập quá mệt. Bạn hãy ngưng tập khi cảm thấy các cơ bắp bắt đầu run

20 - Trong bàn tiệc bạn thấy mọi thứ đều quay cuồng

Lý do: Do bạn đã quá chén

Nhận xét: Rượu làm suy yếu hệ thần kinh trung ương. Vì vậy nếu bạn uống quá nhiều, tất cả những gì trong cơ thể có liên quan tới hệ này sẽ đều bị suy yếu: trí phán đoán, khí sắc, khả năng phối hợp và quân bình, sự nhạy cảm với đau đớn, khả năng sinh dục... Bạn nên tránh đừng uống rượu nhiều. Bạn nên nhớ là nếu nồng độ rượu trong máu hơn 0.06 phần trăm là trên pháp lý bạn đã bị coi như là say rượu

21- Đau dai dẳng ở bàn chân và cẳng chân

Lý do: Nhiều triển vọng là do gãy xương vì sức nén (stress fracture)

Nhận xét: Cũng giống như các mô khác trong cơ thể, xương tự tái tạo. Nhưng nếu bạn tập thể dục quá mạnh, xương không có cơ hội để lành trở lại nên một vết gãy vì sức nén (stress fracture) sẽ có thể xuất hiện. Vì thế mu bàn chân và phía trước cẳng chân sẽ đau dai dẳng. Bạn càng tập thể dục thì càng đau và ngay cả khi ngưng nghỉ cũng đau. Uống thuốc ibuprofen hay paracetamol không ăn thua gì.

Thuốc màu phóng xạ cho thấy chỗ xương gãy qua hình chụp tia X, và bác sĩ sẽ bắt bạn phải nghỉ tập cho đến khi xương lành. Trường hợp xấu nhất là bạn phải bó bột vài tuần.

22 - Đau như cắt ở bụng

Lý do: Vì vùng giữa xương sườn và háng có kẹt đầy các bộ phận nên đau có thể là triệu chứng hoặc của viêm ruột thừa, viêm tụy tạng hoặc của túi mật bị sưng. Cả ba trường hợp đều có cùng một nguyên nhân: vì một lý do nào đó các bộ phận này đã bị nhiễm khuẩn nguy hại đến tính mạng.

Nhận xét: Nếu để bộ phận nói trên bể vỡ ra thì bệnh nhân có thể bị chết, vì vậy cần đi bệnh viện cấp thời

23- Cẳng chân bị đau và sưng to

Lý do: Có thể là do chứng huyết khối tĩnh mạch sâu (deep vein thrombosis –DVT)

Nhận xét: Chỉ cần ngồi một chỗ liền chừng 6 tiếng hay hơn là máu sẽ tụ ở cẳng chân dưới tạo thành cục đông máu (gọi là chứng huyết khối tĩnh mạch sâu). Cục đông máu đủ lớn sẽ làm nghẹt tĩnh mạch bắp chân gây đau và sưng. Xoa cẳng chân là điều đầu tiên bạn sẽ làm nhưng cũng là điều tệ hại nhất vì cục đông máu

lớn có thể chạy ngược lên phổi, điều này gây nguy hiểm đến tính mạng của bạn.

Muốn chụp hình tia X để định bệnh DVT bác sĩ phải chích chất màu vào tĩnh mạch. Bác sĩ sẽ cho thuốc làm tan cục đông máu hoặc đặt cái lọc vào tĩnh mạch để chặn cục đông máu không cho chạy lên phổi

24 - Tiểu tiện bị đau

Lý do: Có thể là do ung thư bàng quang (bọng đái)

Nhận xét: Rặn tiểu là cả một cực hình và nước tiểu lại có màu rỉ sắt. Đau và máu trong nước tiểu là hai triệu chứng của ung thư bàng quang. Hút thuốc là yếu tố rủi ro bị bệnh lớn nhất. Nếu khám phá sớm bệnh có 90 phần trăm triển vọng được chữa khỏi.

Nhiễm khuẩn bàng quang cũng có cùng các triệu chứng như trên

BẠN ĐẠO VIẾT

Phóng Sự Đức Thầy Về Thăm Việt Nam (Phần 4)

IV. SÀI GÒN 2:

Thứ Sáu, ngày 20-3-2009

Sau hai ngày nhàn nhã thăm viếng thành phố Nha Trang. Sáng nay ăn sáng xong, 9 giờ Thầy và phái đoàn lên xe khởi hành trở lại Sài Gòn.

Hành trình bình thường. Trên đường về xe chỉ dừng lại ghé cửa hàng đặc sản và tiệm ăn cho Thầy nghỉ ngơi một chút. Ăn uống xong là lại đi ngay, chứ không ở lâu như trước. Đường về hun hút, sau gần 10 tiếng đồng hồ dài ngồi trên xe, khoảng 6 giờ rưỡi chiều phái đoàn mới về đến Sài Gòn.

Khi xe ngừng trước khách sạn New World, Thầy vừa mới bước xuống liền có vài bạn đạo chạy tới mừng Thầy và theo Thầy vào tới thang máy, nhưng anh bảo vệ của khách sạn không cho ai vào thang, trừ khách của họ. Có lẽ bạn đạo đã chờ Thầy ở New World mấy ngày hôm nay, một ít người đứng trong phòng tiếp tân còn một số đông bạn đạo đứng bên kia đường đối diện với khách sạn đợi Thầy về. Thấy Thầy ai cũng vui mừng hoan hỉ.

Thứ Bảy, ngày 21-3-2009

Hôm nay Thầy không đi đâu nhiều. Thầy ở trong khách sạn suốt buổi. Bạn đạo đứng chờ Thầy dưới phòng tiếp tân rất đông. Đông quá, nên khách sạn cũng giới hạn không cho bạn đạo ngồi trong phòng tiếp tân nhiều nữa và họ cũng buộc khách đến thăm Thầy phải ghi tên (đăng ký) ở quầy tiếp tân trước. Số bạn đạo ghi tên xin lên gặp Thầy rất nhiều, nhưng vì lý do sức khỏe nên Thầy chỉ cho phép một số rất ít lên phòng gặp Thầy mà thôi. Trong đó có một vài bạn đạo, và mấy người cháu ruột của Thầy, được lần lượt lên thăm. Tiếp chuyện một hồi, một quá, Thầy đi vào phòng nghỉ. Một tiếng sau Thầy thức dậy ra tiếp thầy Hai Sa Đéc từ tỉnh lên. Thầy Hai Sa Đéc là học trò của Đức Ông Tư, cùng thời với Đức Thầy. Thầy Hai theo Đức Ông Tư học về Võ Phật, Đức Thầy học

về Văn Phật. Trong băng giảng, Thầy kể rất nhiều chuyện về Thầy Hai. Xin các bạn nghe lại phần băng giảng ở Saigon trước 75 để tìm hiểu thêm về thầy Hai.

Gặp thầy Hai, Thầy vui và nói chuyện rất nhiều, cười đùa thoải mái. Thầy hỏi thăm sức khỏe và tuổi tác. Thầy hỏi thầy Hai năm nay bao nhiêu tuổi, Thầy Hai đáp 86 tuổi, Thầy nói vậy tao hơn mày một tuổi. Rồi Thầy cười thật hiền hòa dễ thương. Thầy Hai cũng cười vui. Thầy Hai nói hôm trước, Ông Tám có điện thoại bảo sẽ về Sa Đéc thăm, nhưng hôm nay thầy Hai lên đây vì Ông Tám chuyển cho thầy Hai lên Saigon. Chị Bê mới hỏi Thầy: “Hôm trước Thầy nói Thầy đi Sa Đéc thăm thầy Hai, bây giờ thầy Hai lên đây gặp Thầy rồi, Thầy còn muốn đi Sa Đéc nữa không?” Thầy lắc đầu. Năm nay 86 tuổi mà trông thầy Hai còn khỏe mạnh, trắng kiện, mắt sáng mặt tươi. Hơn 30 năm, huynh đệ đồng môn gặp nhau, vui mừng nào kể xiết. Hai người bạn tương đắc hỏi thăm nhau đủ thứ chuyện đạo đời. Chúc nhau sức khỏe, vui vẻ.

Trong những bạn đạo đến gặp Thầy. Cảm động nhất là trường hợp một bác bạn đạo đã khá lớn tuổi, từ Đà Nẵng vào Saigon. Bác đến khách sạn kiên nhẫn đợi Thầy cả mười hôm rồi, hôm nay bác phải trở về quê. Được Thầy cho phép lên thăm, bác mừng lắm. Ngồi dưới chân Thầy, bác vui cười rồi rít cảm ơn Thầy, bác kể chuyện bác tu hành cho Thầy nghe với khuôn mặt hân hoan sung sướng. Thầy nói chuyện với bác cũng nhiều, Thầy hỏi bác thấy Thầy ra sao? Có già không? Thật là hạnh ngộ ! Duyên phước hôm nay chắc sẽ giúp bác hành pháp tu tiến trong thâm tinh sâu xa này.

Cả ngày hôm nay, Thầy hay nhắc nói về chuyện bạn đạo ngồi đông dưới khách sạn. Thầy bảo anh Thanh Hòa xuống nói bạn đạo đi về đi, để Thầy đỡ bận tâm mà nói rồi cũng chẳng ai chịu về, vẫn ngồi chờ. Buổi trưa Thầy không muốn ra ngoài, phải gọi khách sạn mang thức ăn trưa lên phòng.

Tội nghiệp anh Thanh Hòa, xuống đến phòng tiếp tân là bạn đạo níu anh, nhờ xin với Thầy cho họ vào gặp. Nhưng hôm nay tiếp một số bạn đạo xong, thấy Thầy không khỏe, Thầy vào phòng ngủ và Thầy cũng không cho phép nữa nên anh Thanh Hòa phải đau khổ từ chối lời thỉnh cầu của bạn đạo. Bạn đạo năn nỉ quá, anh không thỏa mãn được nên cũng buồn, muốn trốn bạn đạo luôn mà thương quá cũng phải ra gặp nói chuyện để cho bạn đạo thông cảm.

Bà Tám rất là vui vẻ vô tư, đi đâu bạn đạo cũng thương, cũng mến. Bà Tám qua thăm Thầy mới vào đến khách sạn, gặp bạn đạo ra chào mừng hỏi chuyện và chụp hình chung không ngừng nghỉ. Ngồi chơi với bạn đạo một hồi bà Tám quên cả chuyện lên phòng thăm Thầy, mà đi về lại khách sạn nhỏ luôn.

Buổi tối, bạn đạo Bình Dương và anh chị Bá mời Thầy và phái đoàn đi ăn cao lầu, nhà hàng Windsor nằm trong thương xá An Đông. Số bạn đạo tháp tùng theo Thầy khá đông, ngồi kín hai bàn tròn rộng. Bạn đạo tham dự chỉ thích ngồi nhìn Thầy thôi chứ chẳng để ý gì đến chuyện ăn uống mấy. Ăn xong Thầy về lại khách sạn. Tối nay, Thầy tiếp hai chị bạn đạo từ Cần Thơ lên thăm Thầy, nghe nói Thầy và phái đoàn có chương trình đi Cần Thơ ngày mai. Hai chị xin phép đặt nhà hàng ở Cần Thơ cho Thầy trước.

Sau một ngày dài Thầy đi ngủ sớm. Sẵn sàng cho ngày mai lên đường xuôi về miền Nam, thăm xứ Cần Thơ, “Tây Đô” của quê nhà.

V. CẦN THƠ :

Chủ Nhật, ngày 22-3-2009

Sáng sớm tinh mơ, 5 giờ xe đã khởi hành. Tháp tùng với Thầy chuyến này, phái đoàn còn có thêm vợ chồng anh chị Minh Báu ở Sydney cũng vừa về VN gặp Thầy. Chuyến đi đông hơn rộn ràng hơn và nhiều người săn sóc Thầy hơn.

Trên Quốc Lộ 1 A đi về miền Nam, hai bên nhà cửa sầm uất, ra xa thành phố là thấy một màu xanh thăm thẳm ruộng đồng xanh tươi bao la, khung cảnh trù phú an bình, thể hiện tính chất giản dị mộc mạc hiền hòa của người

dân miền Nam. Ngắm cảnh mà thấy lòng nhẹ nhàng, quê hương mình đẹp quá. Xe chạy đến sông Hậu Giang, xếp hàng qua bắc Cần Thơ, cảnh nhộn nhịp reo vui theo sóng nước, gió sông lồng lộng. Chưa ngắm hết dòng sông thì đã qua bên kia sông Hậu và vào đến ngay thành phố. Anh Thanh Hòa đưa Thầy vào Victoria Resort, còn phái đoàn ở bên khách sạn Ninh Kiều.

Đến Tây Đô đúng vào giờ ăn trưa. Một số đồng bạn đạo Cần Thơ đến chào Thầy ở phòng tiếp tân, Thầy trò chụp hình lưu niệm. Sau đó các bạn đạo mời Thầy và phái đoàn đi ăn nhà hàng. Lúc đầu dự trù chỉ có 10 bạn đạo cùng ăn cơm trưa với Thầy, nhưng khi Thầy ngồi vào bàn thì các bạn đạo các nơi lần lượt kéo đến, có người ở các tỉnh phụ cận cũng về đây. Nhà hàng phải kê thêm bàn, xếp thêm ghế. Lúc đầu bạn đạo còn ngại ngần chưa dám ngồi. Thầy nói “*Kêu bạn đạo ngồi xuống ăn đi*”. Mỗi lúc, bạn đạo tới mỗi đông, nhà hàng phải mở rộng phòng ra và kê thêm bàn ghế nữa. Thêm sáu bảy lần như vậy thì phòng hết chỗ, mà vẫn không đủ chỗ cho bạn đạo ngồi, một số phải đứng chung quanh bàn ăn. Thầy không chịu như vậy, nên một số bạn đạo đang đứng này phải ra ngoài. Ngồi đợi bên ngoài chắc các bạn buồn lắm. Lâu lắm mới được thấy Thầy, gọi là ngàn năm một thuở, các bạn đạo Cần Thơ cứ chăm chú nhìn Thầy. Ngồi nhìn Thầy say mê cũng thấy vui, thấy no rồi không cần phải ăn nữa. Sau khi Thầy ăn xong, các bạn đạo xếp hàng lần lượt lên chào Thầy, chụp hình với Thầy. Vậy là mọi người đều thỏa mãn và vui vẻ.

Chiều nay, tiếp xúc hỏi thăm hơn 70 bạn đạo nên về khách sạn Thầy hơi mệt. Đó là chuyện đương nhiên vì khi nào gặp Thầy, bạn đạo về cũng vui vẻ thanh nhẹ hơn. Hạnh hy sinh của người truyền pháp không thể cưỡng cầu.

Từ nhà hàng Thầy về khách sạn Ninh Kiều nghỉ ngơi một chút rồi lên xe đi chơi một vòng thành phố. Thành phố nằm bên bờ sông rất hiền hòa dễ thương, đường phố nhỏ sạch sẽ. Thấy bên đường thường có người bán nhiều trái cây tươi rói. Anh Thanh Hòa, chị Bê xuống mua gương sen, bóc hột sen mời Thầy ăn, Thầy thích lắm, nói ăn hột sen ngủ được. Thành phố Cần Thơ không lớn, xe chạy một hai vòng thì hết phố. Về lại Victoria Resort, buổi tối Thầy cảm thấy không khỏe nên không muốn ra ngoài, phải gọi khách sạn mang thức ăn lên phòng.

Có hai người xưng là bạn đạo Sóc Trăng thuê phòng ở trong Victoria Resort. Khoảng 11 giờ đêm, họ qua gõ cửa vào phòng, xin gặp Thầy. Nhưng lúc đó Thầy đã vào lên giường sửa soạn ngủ, nên anh Dominique phải từ chối và mời họ ra. Suốt ngày hôm nay lúc nào trước khách sạn Victoria cũng có khoảng 20, 30 bạn đạo đến đợi Thầy, gây sự chú ý đặc biệt cho nhân viên bảo vệ của khách sạn. Một anh bảo vệ nhắc nhở anh Thanh Hòa là không nên tụ họp đông. Luật pháp ở đây bắt buộc tụ tập trên 5 người là phải xin phép. Nên phái đoàn cũng cẩn thận.

Một số bạn đạo nhớ Thầy, nhưng tôn trọng sức khỏe của Thầy, nên họ đến nhưng ngồi ở quán nước bên kia đường đối diện với khách sạn. Xe Thầy đi ra đi vô đều nhìn thấy. Không được đối diện thẳng với Thầy nhưng anh em Vô Vi hội tụ gặp nhau ở quán, nói chuyện bạn bè và cùng hướng về Đức Thầy thì cũng là cơ duyên thanh nhẹ.

Thứ Hai, ngày 23-3-2009

Sáng sớm 5 giờ rưỡi, cả nhà thức dậy sớm, gọi phone sang thăm Thầy. Minh Sơn kêu mấy anh chị qua gặp vì hôm nay Thầy mệt lắm. Thầy bị cảm. Tối qua Thầy không ngủ được, thật tội nghiệp. Qua phone, chị Bê nhắc Minh Sơn cho Thầy uống thuốc cảm ngay. Rồi cả nhà vội vã sửa soạn đi gặp nhưng khi vào phòng thì Thầy đã ngủ lại sau khi uống thuốc.

Thầy ngủ không đi chơi nên mấy anh chị rủ nhau đi Chợ Nổi cho biết. Từ khách sạn đi tàu khoảng 15 phút là tới chợ nổi Cái Răng. Chợ Nổi Cái Răng rất nổi tiếng, chợ tụ họp trên sông Cần Thơ vào sáng sớm đến khoảng 9, 10 giờ mới tan. Giữa cảnh sông nước mênh mông, cả mấy trăm chiếc tàu chở hàng, trái cây, rau đậu, thổ sản, nông sản đủ cả. Ở đây đúng là chợ sinh hoạt của dân chúng, đông đúc lớn hơn và vui nhộn hơn ở Thái Lan.

Thấy cảnh buôn bán nhộn nhịp, cả trăm chiếc thuyền chở đủ thứ các loại trái cây, các loại rau xanh tươi, trông mát mắt và hấp dẫn. Cảnh chợ nổi thật vui và đẹp mắt nên là một địa điểm lôi cuốn rất đông khách du lịch.

Gần trưa, Thầy thức dậy đi bộ vòng vòng trong lobby, chụp vài tấm hình kỷ niệm rồi xuống phòng ăn dùng cơm trưa. Ăn xong, Thầy không muốn ra ngoài nên anh Thanh Hòa dẫn Thầy đi vòng vòng. Lúc đó có hai bạn đạo đi theo sau Thầy, họ xin phép nói chuyện và muốn mời Thầy đi Sóc Trăng để bạn đạo Sóc Trăng được thăm Thầy. Thầy từ chối nói tôi không đi được. Hôm nay Thầy bị cảm nên còn mệt và Thầy không vui lắm.

Về lại phòng, Thầy vào giường nghỉ. Đến 4 giờ chiều, anh chị Thanh Hòa mời Thầy đi “*du thuyền*” trên sông Cần Thơ. Khi chiếc thuyền máy của phái đoàn đến gần chợ Ninh Kiều, thì có thêm ba chiếc thuyền máy tháp tùng song song với thuyền của Thầy. Mỗi thuyền chứa khoảng 30 người bạn đạo. Cảnh vật nên thơ, sóng nước mênh mông, nhịp nhàng, gió chiều thoáng mát. Khung cảnh thật vui vẻ, ấm áp tình thầy trò. Ba chiếc thuyền của bạn đạo thay phiên nhau đi song song cạnh thuyền của Thầy để các bạn ai cũng được nhìn thấy Thầy. Ánh mắt các bạn đạo trên thuyền đều hướng về Thầy và trên gương mặt mọi người đều nở nụ cười hạnh phúc. Suốt cuộc du thuyền trên sông dài, Thầy ngồi im lặng nhìn chăm chăm từng chiếc thuyền của bạn đạo. Thật là may mắn và duyên phước lớn lao, sau những năm dài tinh tấn thực hành pháp lý, hôm nay duyên hạnh ngộ thực sự đến với các bạn đạo Miền Tây. Hình ảnh Đức Thầy với kỷ niệm quý thương này sẽ khắc ghi mãi trong lòng từng người học trò của ngài trong chuyến du ngoạn trên sông hi hữu này.

Từ du thuyền lên, Thầy về Victoria ngủ một chút. Buổi tối Thầy và phái đoàn đưa nhau đi chơi trong phố và ghé đến nhà hàng Hoàng Cung ăn cơm tối. Lúc này, Thầy đã đỡ mệt, khỏe hơn một tí nên Thầy ăn ngon miệng và nói chuyện vui vẻ. Anh tài xế hoạt bát, hay nói hay cười, trong câu chuyện anh đùa vui và thích ghẹo bà Tám, làm Thầy cười theo. Có anh tài xế lo lắng, đi đâu anh cũng lo dẫn bà Tám đi trước. Bà Tám vui lắm.

Đêm nay về khách sạn, có lẽ ngủ không được nên khoảng 11 giờ rưỡi Thầy kêu xe chở Thầy qua khách sạn Ninh Kiều chơi với phái đoàn. Máy thầy trò ngồi coi tivi ăn sầu riêng, xoài là hai món tủ nên Thầy thích lắm. Ngồi chơi chưa bao lâu, khách sạn đã gọi phone lên nhắc không được tiếp khách trong phòng sau 12 giờ khuya nên anh Thanh Hòa phải thuê taxi đưa Thầy đi chơi vòng vòng trong thành phố đến hơn 2 giờ sáng mới về ngủ. Đề ý thấy những ngày du hành, Thầy ngủ rất ít mà Thầy vẫn khỏe vẫn tươi vui, làm việc không ngừng nghỉ. Thật là kỳ diệu !

VI. SAIGON 3 :

Thứ Ba, ngày 24-3-2009

Sáng sớm nay, 7 giờ Thầy đã thức dậy. Ăn sáng xong, 9 giờ rưỡi Thầy cùng phái đoàn lên đường trở về Saigon. Trên đường về xe ghé Cái Bè, thăm quê của anh Thanh Hòa. Ở đây trái cây thật rẻ, tươi ngon thật mà ham nên mấy chị tha hồ chọn lựa. Vô chợ có một lúc mà lên xe mỗi người xách một bịch nặng trĩu toàn là thổ sản. Lúc anh chị Thanh Hòa vào thăm gia đình, Thầy vẫn ngồi trên xe ngắm người qua lại. Có mấy em nhỏ hàng xóm ra tò mò đứng nhìn, Thầy ngoắc lại li xì, em nhỏ ngạc nhiên, bà mẹ thì vui mừng lắm.

Đi chợ thì phải ăn quà, chị Thanh Hòa mua chuối nướng, Minh Sơn bóc măng cầu mời Thầy ăn, nhìn Thầy ăn ngon lành thấy thương. Trên đường về mấy chị xẻ sầu riêng. Sầu riêng vàng mọng, tươi ngon bắt mắt, ăn hết múi sầu riêng, Thầy buột miệng “*Quá đã !*”. Giọng thầy tràn đầy hoan hỷ khiến mọi người rũ ra cười rộ, cả xe vỗ tay đôm đốp vui mừng hoan hô Thầy. Thấy Thầy ăn ngon miệng, ai cũng vui lây. Vui mừng nhất là Thầy thích trái cây mà về quê hương miền Tây có nhiều trái cây đủ loại rất ngon, tươi tốt. Thầy khỏe nên ăn nhiều trái cây mà cũng không sao. Bà Tám ngày nào cũng ăn sầu riêng, tha hồ ăn, thích lắm. Đi với Thầy có hai chuyện thích nhất là cầm tay Thầy và nhìn Thầy ăn ! Thầy ăn hồn nhiên tự nhiên như em bé, và không bao giờ bỏ phí dù chỉ một hạt cơm.

Về đến Saigon khoảng 1 giờ rưỡi trưa, xe đưa Thầy đi massage tại khách sạn Hải Long. Hai tiếng sau mới về New World. Một nhóm bạn đạo đã đứng chờ Thầy ở đây, thấy Thầy xuống xe, bạn đạo mừng lắm, mặt mày

rạng rỡ cung kính chào khi Thầy đi ngang qua. Thầy lên phòng nghỉ và ăn trưa trong phòng. Chiều nay, Thầy cũng không đi đâu ra ngoài chỉ ngồi chơi trong phòng, xem tivi. Vui vẻ, Thầy kể chuyện hồi xưa, kể chuyện Đức Ông Tư, chuyện mấy ông quan người Pháp mời Thầy đi du thuyền ra Đà Nẵng, Thầy nói hồi đó tàu chạy chậm lắm, chạy cả tiếng đồng hồ mới đi được có 5km, đi mấy ngày mới tới nơi, không phải lẹ như bây giờ.

Khoảng thời gian này, bạn đạo đợi Thầy dưới phòng tiếp tân rất đông. Một số ngồi đợi ngoài đường bên công viên. Thầy ngồi trên phòng mà Thầy cứ hỏi thăm còn đông bạn đạo ngồi dưới khách sạn không. Thầy kêu anh Thanh Hòa xuống nói bạn đạo đi về đi, Thầy cứ nhắc đi nhắc lại mấy lần cái câu: “*Kêu bạn đạo về hết, không thôi họ bắt tao bỏ tù*”. Anh Thanh Hòa và anh Dominique xuống nói chuyện với bạn đạo một hồi, rồi lên kể cho Thầy nghe là có một nhóm bạn đạo khoảng 15 người nghe anh Thanh nhắc lời Thầy thì họ khóc và lần lượt ra về, họ nói họ không muốn Thầy bị bỏ tù. Thầy nghe như vậy, Thầy cảm động rung rung nước mắt. Nhưng có một nhóm đông các bạn khác cũng nghe lời Thầy yêu cầu mà chẳng chịu về, vẫn ngồi chờ không muốn ra khỏi phòng tiếp tân. Một lúc sau Thầy lại kêu Sony xuống coi thử bạn đạo về hết chưa? Khi Sony lên lại, Thầy hỏi liền: Sao? Về hết chưa? Dạ chưa, còn 3, 4 người thôi. Thầy nói 3, 4 người là không được. Đông quá, họ bắt tao bỏ tù một lần. Buổi trưa, Thầy không muốn đi đâu ra ngoài, phải gọi khách sạn mang thức ăn trưa lên phòng.

Đến tối, 10 giờ đêm rồi mà Thầy ngủ không được. Thầy lại muốn đi ra ngoài. Anh Dominique dẫn Thầy xuống lầu 1 đi bộ vòng vòng, nhưng khi đến cầu thang Thầy muốn xuống. Xuống đây gặp ba bạn đạo ở trong lobby đến chào Thầy, ra đến cửa gặp thêm một số đông bạn đạo nữa. Thầy lên taxi kêu đi chơi Chợ Lớn. Xe chạy vòng vòng đến khoảng 11 giờ rưỡi khuya, Thầy mới về ngủ.

Thứ Tư, ngày 25-3-2009

Hôm nay, phái đoàn cũng không biết chương trình của Thầy ra sao. Sáng sớm 7 giờ rưỡi, mấy anh chị qua thăm Thầy. Thấy Thầy đang ngồi coi tivi và được biết đêm qua Thầy ngủ được. 9 giờ anh Thanh Hòa đưa Thầy lên ăn sáng trên nhà hàng ở lầu 10. Khoảng nửa tiếng sau, Thầy vừa ăn xong thì có các cháu của Thầy đến thăm. Đang tiếp những người này, Thầy nhắm mắt ngủ. Thấy Thầy ngủ nên họ ra về. Thầy xuống phòng.

Ngủ dậy khoảng 2 giờ rưỡi, Thầy lên ăn trưa ở lầu 1. Về phòng được một chốc, các anh đưa Thầy đi bộ vòng vòng trong khách sạn rồi đưa Thầy lên lầu 10 ngồi trong phòng executive đọc báo. Thầy nói “*Báo Việt Nam, nó viết gì mà tao đọc không hiểu gì hết. Đọc mệt người quá !*”

Khoảng 5 giờ chiều, chị Bê đưa Thầy đi massage suốt 2 tiếng đồng hồ. Bảy giờ rưỡi, Thầy mới đi ăn tối trên lầu 1, rồi về phòng ngồi coi tivi. Đến hơn 10 giờ đêm, Thầy kêu đi chơi, lúc đó có một anh bảo vệ đưa Thầy xuống taxi. Xe chạy vào Chợ Lớn, rồi về Saigon, qua Đakao chạy ngang qua nhà Đức Ông Tư. Nhân nhìn thấy nhà Ông Tư, nhớ chuyện ngày xưa, Thầy kể hồi đó Thầy đến nhà ông Tư mỗi ngày, đi bộ từ 6 giờ sáng, đi mấy tiếng mới tới Đakao. Cô Sáu thấy sao ngày nào cũng tới tưởng Thầy tới xin tiền. Thầy nói tới tới học đạo. Tới nhà đứng ngoài cửa, nếu ông Tư ngoắc vô thì mới vô, còn ông Tư không kêu vô thì đi về. Mỗi sáng nào cũng đi, đi bộ mấy tiếng, vừa đi bộ, vừa niệm Phật. Hỏi có ai đi với Thầy không? Thầy nói “*Ai mà đi !*”.

Xe chạy, nhìn quanh đường phố, Thầy cũng ngạc nhiên hỏi sao đông xe Honda quá vậy. Gần nửa đêm mới về lại khách sạn, Thầy đi ngủ. Phái đoàn lo xếp hành lý ngày mai lên máy bay trở về lại Mỹ.

Thời gian trôi qua thật nhanh. Mới đó mà đã hết hai tuần rồi.

Thứ Năm, ngày 26-3-2009

7 giờ rưỡi sáng, phái đoàn đã mang hết hành lý ra xe. Trong phòng, lúc thay áo cho Thầy, nhìn chiếc áo màu xanh đậm, Thầy nói tao chỉ có một bộ đồ này thôi mặc hoài, rồi Thầy cười, nụ cười thật vui tếu. Dường như Thầy cũng nhận được những thắc mắc của bạn đạo về bộ áo Thầy mặc suốt hành trình ở Việt Nam.

Xuống lobby thấy khoảng 30 bạn đạo đang đợi. Ông quản lý khách sạn, người Anh, ra xe chào Thầy mà lúc đó Thầy chưa xuống. Khi Thầy xuống đến lobby bạn đạo ùa tới vây quanh Thầy thật đông. Người thì kính cẩn

chào, người thì chụp hình, trong trật tự. Nhờ có một anh bảo vệ của khách sạn đi trước mở đường cho Thầy ra xe an toàn. Sáng nay, trên phòng, khi biết hôm nay trở về lại Mỹ, Thầy rung rung chảy nước mắt. Bây giờ lên xe, nhìn ra ngoài thấy các bạn đạo, đàn con thân thương đến tiễn đưa, Thầy cũng xúc động, lệ ướt mi. Xe chuyển bánh, các bạn đạo đến đưa cũng cùng theo xe Thầy ra phi trường.

Khi đến Tân Sơn Nhất, một cảnh tượng đông đúc không ngờ, cả 3, 4 trăm bạn đạo đến tiễn đưa người Thầy kính yêu. Nét buồn trong giây phút chia tay thoáng hiện trên từng khuôn mặt. Ai cũng muốn được nhìn Thầy ở giây phút chia ly này nên vây kín chiếc xe, không có một chỗ đứng để mang hành lý xuống. Một số bạn đạo làm việc tích cực để giúp phái đoàn chất hành lý lên xe đẩy vào bên trong trước. Thầy là người xuống xe cuối cùng, chiếc xe lăn được mang đến ngay cửa. Khi Thầy ngồi yên chỗ xong, anh Thanh Hòa đẩy Thầy vào bên trong phi trường. Bạn đạo đứng trật tự, dạt ra hai bên cung kính chào tiễn đưa Thầy. Thầy im lặng, không nói, mắt nhìn thẳng phía trước. Khi Thầy đã khuất bên trong, bạn đạo vẫn còn lưu luyến, đưa mắt nhìn vào qua khung cửa kính, cố tìm bóng dáng Thầy yêu. Cảnh tượng người đi đưa tiễn quá đông đúc này đã làm những người khách ở phi trường ngạc nhiên và tò mò, họ hỏi “*Có phải Tổng Thống nước nào không mà sao người ta ra đưa đông quá sức như vậy?*” Nếu tin tức giờ giấc được phổ biến chắc số bạn đạo đi đưa Thầy sẽ còn đông hơn nữa.

Vào bên trong, trong khi chờ đợi gửi hành lý. Thầy ngồi nghỉ, uống nước juices, ăn hạt sen tươi. Thầy trò nhắc lại những chuyện trong mấy ngày qua. Chợt có hai người cháu của Thầy, con của bác Năm - anh Thầy, đến chào tiễn đưa Thầy và Bà Tám, nói chuyện một lúc mới về.

Khi qua thủ tục đăng ký, để yên chí là Thầy hội đủ điều kiện sức khỏe để lên máy bay, nhân viên hãng máy bay có đưa một bác sĩ của họ đến khám sức khỏe, đo áp huyết cho Thầy. Kết quả cuộc khám nghiệm mọi thứ đều tốt. Thầy hoạt bát, minh mẫn trả lời những câu hỏi của vị y sĩ, làm anh này cũng phải ngưỡng mộ, thiện cảm. Anh tuyên bố sức khỏe của Thầy rất tốt, không có vấn đề gì cả và vui vẻ ký giấy chứng nhận đưa lại cho nhân viên hãng máy bay. Lúc này, phái đoàn may mắn gặp một bạn đạo, làm việc trong phi trường. Anh giúp đỡ phái đoàn trong việc gửi hành lý dễ dàng và nhanh hơn.

Giờ ăn trưa, phái đoàn được anh chị chủ nhà hàng chay tiếp tế những phần cơm tấm bì chay và bánh mì chay. Thức ăn từ nhà hàng của anh gận đó, và do chính anh mang lên phi trường. Thật cảm kích, thức ăn ngon rất hợp khẩu vị nên ai cũng vui mừng sau mấy tiếng dài chờ đợi. Thầy chỉ ăn một cái trứng. Ngoài ra, còn có một cô gái, cháu của bạn đạo, cũng làm việc ở trong phi trường. Cô này cũng đến nói chuyện thăm Thầy và đẩy Thầy lên phòng đợi trên lầu. Khi Thầy vào máy bay rồi, cô mới trở về văn phòng làm việc.

Chừng một tiếng đồng hồ sau thì tới giờ Thầy và phái đoàn xếp hàng lên máy bay. Trên chuyến bay ngắn từ Tân Sơn Nhất qua Đài Loan, Thầy an vị tại hàng ghế first class. Thầy cũng ngủ được một giấc ngắn trên đoạn đường này.

Trên chuyến bay dài từ Taipei về Mỹ, có lúc anh Thanh Hòa và Minh Sơn dẫn Thầy đi bộ trong máy bay cho thư giãn. Cũng như lần trước, xuống đến hàng ghế của phái đoàn, Thầy lại muốn ngồi ở đây. Nhưng chuyến này Thầy chỉ ngồi vài tiếng thôi, rồi trở về hàng ghế first class của Thầy. Thầy ăn ngon, ngủ được mấy giấc nên trông Thầy khỏe mạnh hồng hào.

VII. HOA KỶ :

3 giờ chiều ngày 26 tháng 3, chiếc máy bay Eva chở Thầy đã đáp xuống an toàn trên đất Mỹ. Khi máy bay đáp, các anh chị nói tới rồi Thầy ơi. Thầy hỏi tới phi trường Hồ Chí Minh hả? Dạ không phải, phi trường Mỹ. Thầy nói “*Tao muốn về Việt Nam nữa, ăn chưa đã, đi chơi chưa đã !*”.

Ra đón Thầy ở phi trường Los Angeles có anh chị Trần Đình Long, anh Trần, anh Minh, cô Thảo, cô Quyên... Gặp các anh chị này là Thầy vui vẻ kể chuyện Việt Nam liền. Thấy Thầy vui, khỏe và trông trẻ ra khiến ai cũng mừng. Tạ ơn Thượng Đế đã quang chiếu cho Đức Thầy có sức khỏe, mắt sáng, mặt tươi và phái đoàn đi đến

nơi, về đến chốn bình yên và được nhiều sức khỏe. Quý hóa nhất là không bị một trở ngại nào trong thời gian du hành trên quê hương. Một chuyến đi lịch sử nếu không có sự quang chiếu của Thượng Đế thì khó lòng thực hiện được.

Đón Thầy về, các anh chị đưa Thầy và phái đoàn đi ăn trưa, Thầy đói quá rồi. Ăn xong vui húng, Thầy kêu anh Kim chở Thầy đến thăm anh chị Được và ở lại đây chơi, một lát sau mới về lại San Diego.

Tưởng về lại Mỹ khác giờ, cơ thể sẽ bị mệt mỏi, nhưng những điều này dường như không ảnh hưởng gì đến cơ tạng của Thầy. Sáng hôm sau, Thầy cũng vẫn dậy sớm và lên xe trực chỉ lên Santa Ana, đi thăm bà ngụ y để châm cứu. Bắt mạch cho Thầy xong, bà Yie Lu nói mạch của Thầy rất tốt. Trước khi đi VN, bà đã cho biết là với mạch này, Thầy dư sức đi xa, bà không có lo. Rời phòng mạch, Thầy lại ghé thăm và đi chơi với anh chị Được.

Sau chuyến hành trình vượt qua nửa vòng trái đất mà Thầy vẫn khỏe mạnh, đi đứng an nhiên thì không còn gì vui mừng hơn.

Kết thúc loạt bài phóng sự, chúng con xin chân thành cảm tạ Đức Thầy đã cho phép phái đoàn tháp tùng cùng Đức Thầy trong chuyến đi lịch sử đầy ý nghĩa và quan trọng này. Chúng con kính tạ ơn Đức Thầy đã cho phép chụp hình và chia sẻ những hình ảnh thân thương của Đức Thầy trong suốt cuộc hành trình trên quê hương Việt Nam đến với tất cả bạn đạo Vô Vi khắp năm châu. Xem những hình ảnh của Đức Thầy, bạn đạo Vô Vi chúng con xúc động tưởng chừng như được Đức Thầy cho phép toàn thể chúng con cùng theo từng bước chân Đức Thầy, Người Cha yêu dấu. Thật vô cùng sung sướng và hạnh phúc. (Quý bạn đạo có thể vào trang web www.quyhoitinhnguoiviet.org để xem tất cả hình ảnh chuyến về thăm Việt Nam của Đức Thầy).

Xin đa tạ anh chị Thanh Hòa đã tổ chức hữu hiệu chuyến du hành giúp Thầy thực hiện được những mong ước của Thầy. Cảm ơn các anh chị trong ban sức khỏe đã tận tụy săn sóc Đức Thầy trong suốt cuộc hành trình dài.

Kính bái,

Cao Sơn tường trình
Bạch Trúc ghi lại

T/Đ Portland Oregon
Ngày 30/3/2009