



# Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

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

số 726

07 tháng 06 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

## **Thành Tâm**

*Thành tâm tu luyện cảm an yên  
Khai trí minh tâm tự cảm hiền  
Duyên đạo tình đời chung một mối  
Hành thông tự đạt giải phân huyền*

**Vĩ Kiên**

## **Mục Bé Tám từ 22/08 /99 đến 28/08/99**

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**

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

- 1) Sự sống còn của nhơn loại nhờ nơi đâu ?
- 2) Rửa sạch trần tâm là sao ?
- 3) Muốn làm việc cho lại gan thì kết quả sẽ ra sao ?
- 4) Tu mà không thành thật và muốn xâm chiếm nội bộ của đạo pháp có tội hay không ?
- 5) Tu sao giữ được hiếu nghĩa trong tâm ?
- 6) Thanh tịnh và quân bình có hữu ích hay không ?
- 7) Việc tâm linh có trở ngại hay không ?

<p><b>1) Montréal, 22/08/99 6 : 08 AM</b>  <i>Hỏi : Sự sống còn của Nhơn loại nhờ nơi đâu ?</i></p> <p>Đáp : Thừa sự sống còn của Nhơn loại nhờ nơi nguyên khí của Trời Đất mà hoạt động</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Nguyên linh phát triển nhờ Trời Đất  Sống động tình người sống an vui  Qui hội tình người chung một mối  Thanh bình cộng hưởng khắp chung mùi</i></p>	<p><b>2) Montréal, 23/08/99 9 : 32 AM</b>  <i>Hỏi : Rửa sạch trần tâm là sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa rửa sạch trần tâm là tự thấy đời là tạm, nhiên hậu mới dễ dứt khoát hơn</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Cõi tạm thức giấc chẳng quý mê  Tâm tu dứt khoát tự trở về  Đời là tạm cảnh nay dứt khoát  Thực hiện chơn tâm giải giác mê</i></p>
<p><b>3) Montréal, 24/08/99</b>  <i>Hỏi : Muốn làm việc cho lại gan thì kết quả sẽ ra sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa muốn làm một việc cho lại gan thì sẽ tự hại tâm thân, ngược lại giải bỏ, không ràng buộc thì rất hữu ích cho tâm lẫn thân</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Tình Trời mở rộng sáng mênh mông  Sửa tiến tâm tư chẳng tréo trồng  Thả lỏng tâm hồn duyên đạt thức  Quyết tâm tu sửa chẳng gieo trồng</i></p>	<p><b>4) Montréal 25/08/99</b>  <i>Hỏi : Tu mà không thành thật và muốn xâm chiếm nội bộ của đạo pháp có tội hay không ?</i></p> <p>Đáp : Người tu Vô Vi không thành thật mà muốn xâm chiếm nội bộ của đạo pháp là sẽ bị tự cô lập và hạ tầng công tác, mặt mày tối tăm, xúi dục tạo chia rẽ và không tiến</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Nguyên linh sa đọa trí không khai  Móc nối đảo điên tự tạo sai  Diễn tả mê làm qui một khối  Làm sai tự đọa tưởng mình tài</i></p>
<p><b>5) Montréal, 26/08/99 8 : 04 AM</b>  <i>Hỏi : Tu sao giữ được hiểu nghĩa trong tâm ?</i></p> <p>Đáp : Thừa tu thời phải thực hành đứng đắn thì mới giữ được hiểu nghĩa trong tâm, thâm tu thâm tiến, hướng về tâm linh mà phát triển</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Căn cơ phát triển tự phân huyền  Nguyên lý thâm sâu tự cảm yên  Đời đạo song hành thiên địa hội  Trùng tu cùng tiến quý tham thiền</i></p>	<p><b>6) Montréal, 27/08/99 5 : 09 AM</b>  <i>Hỏi : Thanh tịnh và quân bình có hữu ích hay không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa thanh tịnh và quân bình rất hữu ích</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Quân bình thanh tịnh rất yên vui  Thức giác tâm tu rõ đạo mùi  Quý trọng thương yêu Trời Phật độ  Cảm minh Trời Phật rõ đường tu</i></p>
<p><b>7) Montréal, 28/08/99 4 : 39 AM</b>  <i>Hỏi : Việc tâm linh có trở ngại hay không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa việc tâm linh khởi đầu lúc nào cũng nan giải, cuối cùng cũng sẽ xong</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Tu hành tiến triển phải tham tòng  Đường lối thanh cao chuyển một vòng  Liên hệ tâm tu xây dựng tiến  Qui nguyên giềng mối tiến từ hồi</i></p>	

---

## TRÍCH BẢNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

---

**Hỏi:** Thưa Thầy, khi làm PLTC ra mồ hôi thì tốt hay xấu?

**Đáp:** Ra mồ hôi tốt, bởi vì trực khí trong người được giải tỏa.

**Hỏi:** Thưa Thầy, tại sao có người làm PL mà chỉ ra hai giọt mồ hôi ở sau gáy thôi, thay vì ra cả toàn mình?

**Đáp:** Vì chỗ đó thông, trực điễn ra chỗ đó. Mà cũng tùy theo thời tiết nữa. Nếu ở xứ nóng thì phải ra toàn thân, nhưng mà chỉ chỗ đó được mồ lớn, thì ra một chút xíu đó thôi.

**Hỏi:** Thưa Thầy, tại sao có khi làm PLTC thì ra mồ hôi, có khi không là do thời tiết hay là do nguyên nhân nào khác?

**Đáp:** Do thời tiết! Thời tiết quan trọng, nhưng đối với những người tu thông ngũ kinh, ngũ tạng thì ít ra mồ hôi lắm. Khi hít là hít ánh sáng chứ không phải hít hơi nữa. Những người thấy còn hít hơi, thì phải ra mồ hôi. Thanh nhẹ thì chỉ thấy hít ánh sáng, không có mồ hôi.

---

## THƠ

---

### QUI NGUYỄN

Sống đời đơn hậu - sống hồn nhiên  
Hiển lộ Điển quang sáng diệu huyền  
Đối đãi thực thâm - hồn khoáng đạt  
Oai nghi pháp tướng – tánh trung kiên  
Tư duy chánh kiến, không tà chấp  
Xử thế nhẫn hòa, chẳng đảo điên  
Vận hành điển quang thiêu vọng tưởng  
Đời quy minh đức - Đạo quy nguyên.

TĐ. Phú Nhuận, 25-05-2009  
Huệ Tâm (Thủ Đức)

-----  
**THỊ PHI**

Thị phi miệng thế giới khen chê,  
Động loạn thân tâm bởi chấp mê;  
Muôn kiếp luân hồi sanh tử khổ,  
Tây phương chốn cũ khó quay về.

TĐ. Phú Nhuận, 18-10-2008  
Thiên Đăng.

-----  
**TRỞ LẠI**

Nhân xưa đã mất một lần  
Đầu thai trở lại, căn phần bởi Thiên  
Nhân nay có dựng là duyên  
Mà nên Tâm Đạo, Tu Thiền trước tiên  
Duyên lành gặp Phật Vĩ Kiên  
Thầy trao tam pháp, cần chuyên tọa thiền

Sĩ Hằng truyền pháp Đại Thiên  
Ai mà luyện tới, chứng liền cảnh Tiên  
Ai mà tự giải Chơn Huyền  
Hành thông Pháp Phật, phổ truyền Hạ Thiên  
Ai mà đạt tới Hồng Diên  
Huyền vi bản thể, chuyển liền nhân Tiên  
Giờ thì Niệm Phật triển miên  
Ngày đêm tu luyện pháp Thiền Vĩ Kiên  
Tới đây dừng bút Tu Thiền  
Sớm ngày đạt pháp, phổ truyền hậu lai.

Tân Phú, 22-05-2009  
Minh Vô Vi.

-----  
**SUY GẤM**

Ta vẫn đi, đi giữa dòng đời  
Dù đời đen bạc với ngược xuôi  
Tâm ta ráng giữ cho bình thản  
Công phu mật niệm chẳng hề rời.

Sánh bước cùng ta có vạn người  
Đời Đạo song hành thật thánh thời  
Việc gì cũng có nhân của nó  
Chỉ thấy mình sai, chẳng ai sai.

Rõ rồi nhân quả-luật Đất Trời  
Quay về hướng nội sửa ai ơi  
Ấn nắn sám hối Trời Phật độ  
Hòa đồng cởi mở, tránh lầm sai.  
Tân Phú, 15-05-2009  
Thanh Dũng.

### **TU SỬA.**

Nghĩ tốt cho ai gẫm dễ tu.  
Thương yêu tha thứ tập hiền nhu.  
Có la có chửi cam đành "kệ".  
Lãng mạn "biểu không" khó tịnh tu.  
Nghe thiệt chẳng nghe trụ thượng dẫn.  
Thấy như không thấy dễ công phu.  
Im lìm sau trước như "đi đứt".  
Phục vụ tới đa giải tánh ngu.

Kính bái

Minh-Nghĩa BT/28-5-2009

-----

### **LỖI TẠI NƠI AI ?**

Lỗi mình hay lỗi tại nơi ai ?  
Công bằng hạnh đạo, lỗi mình sai.  
Tâm thường khác biệt, trong trình độ,  
Ý thức đối nhau, tranh cái hoài.  
Nếu biết âm thanh sắc tướng giả,  
Sao còn phân biệt, khiến chẳng hay.  
Tiên xử kỷ, hậu lai xử bỉ,  
Lỗi tại nơi mình, chẳng tại ai.

Củ Chi, 26-01-2009

Bá Tùng.

----

### **TẠ ƠN THIÊN CHÚA**

(Viết tặng Lm. Trần Mạnh Hùng, Úc Châu)

Cuộc đời là bể khổ  
Thăng trầm với nhục vinh  
Đời dường như bể tất  
Vi chưa rõ Thiên Tình.

Nhờ khổ hiểu Cha Trời

Cứu tôi giữa trùng khơi  
Vượt gió mưa, giông bão  
Đạt niềm vui kiếp người.

Nhờ Ôn Người ban chiếu  
Tôi tìm thấy vinh quang  
Và thoát đời tăm tối  
Cám Ôn Người vô vàn.

Tình Cha ở trong ta  
Muôn đời không xa cách  
Dắt dìu ta trở lại  
Cõi phúc lạc đời đời.

Tôi nguyện theo chân Cha  
Phổ truyền một Chân Lý  
Cho nhân loại được rõ  
Ôn Phước Cha sáng ngời.

PN, 01-06-2009

Thiền Tâm.

-----

### **KHÔNG KHÔNG.**

Không cao chẳng thấp nắm trung dung.  
Không lợi không danh sướng tận cùng.  
Không chấp hơn thua là Phật tánh.  
Không tên không tuổi sống ung dung.  
Không phạm bất nhẫn chay thành mẫn.  
Không giận không hờn trọn thủy chung.  
Không hổ lương tâm trò thất đức.  
Không Thầy tự cứu sửa vô cùng.

Kính bái

Minh-Nghĩa

BT ngày 5-6-2009

---

### **Thông Báo của Hội Ái Hữu Vô Vi Nam California**

---

Hội Ái Hữu Vô Vi Nam California trân trọng thông báo cùng tất cả bạn đạo Vô Vi trên khắp thế giới về việc HAHVV Nam Cali không còn chịu trách nhiệm đến Đại Hội Du Thuyền .

Cũng xin nhắc lại là vào ngày 25 tháng 12 năm 2008, anh Dương Như Tùng đại diện HAHVV Nam Cali, viết thư cho Thầy xin tổ chức Đại Hội Du Thuyền, và Đức Thầy đã chấp thuận.

Vì vấn đề chuyển đổi Hội Trưởng qua kỳ bầu cử vào ngày 15 tháng 3 năm 2009, anh Tùng không còn là hội trưởng nữa, nhưng vì một lý do nào đó mà Ban Tổ Chức Du Thuyền không muốn bàn giao chương mục Du Thuyền cho Tân Hội Trưởng là Huỳnh Tấn Lộc, mà BTC Du Thuyền lại đóng chương mục này và chuyển giao cho HAHVV New York.

Như vậy, HAAVV Nam Cali sẽ không còn trách nhiệm gì với bất cứ chuyện nào liên quan đến Đại Hội Du Hành Đạo Pháp kể từ ngày Dương Như Tùng chuyên giao chương mục này cho HAAVV New York.

Thành thật cảm ơn sự hợp tác của các bạn trong Ban Tổ Chức Du Thuyền, và sự đề tâm của các bạn Vô Vi toàn Thế giới.

*Ban Chấp Hành,*

Huyền Tấn Lộc  
Võ Chí Thanh (Tươi)  
Nguyễn Thanh Thảo  
Nguyễn Kim Anh

*Trụ Sở Vô Vi Ngày 01 tháng 06, năm 2009*

---

## TÀI LIỆU VỀ SỨC KHỎE

---

Tin Tức Về Ăn Chay và Sức Khỏe

### **ĐẬU NÀNH - NATTOKINASE VÀ KHẢ NĂNG NGĂN NGỪA CÁC BỆNH VỀ TIM MẠCH** Hồng Lệ Thọ

#### Lời dẫn

Trước khi đi vào chủ đề chính của bài viết: **Đậu nành—Nattokinase và khả năng ngăn ngừa các bệnh về tim mạch**, tác giả xin giới thiệu thật sơ lược một số nét đặc trưng về các chứng bệnh này trong đó đặt trọng tâm vào những hoạt chất có trong đậu nành hay đậu nành lên men (Natto) giữ vai trò khá độc đáo qua phát hiện của các nhà khoa học, chuyên gia nghiên cứu y khoa trên thế giới đã công bố trong hơn 20 năm qua. Thành quả nghiên cứu về enzym Nattokinase--từ hạt đậu nành đã nấu chín được lên men-- rất tinh cò của GS Sumi Hiroyuki (Nhật bản) là một “phát hiện” kỳ thú mang lại kết quả tốt đẹp cho biết bao người đang đứng trước nguy cơ đột quỵ, tai biến mạch máu não cũng như dòng máu cơ tim, co thắt động mạch vành... Tác giả nghĩ rằng không thể lý giải một cách khoa học và mất hẳn thú vị trong khi tìm hiểu tác dụng của “Nattokinase” nếu không được trang bị một kiến thức tối thiểu về ngành y, đặc biệt là bộ môn Tim Mạch hiện đại. Vì lẽ đó xin mời bạn đọc “chịu khó” làm quen với những kiến thức cơ bản dưới đây nhất là chú ý đến sự tác động và chuyển hóa nội sinh của những Enzym làm đông máu do lượng mỡ trong máu quá cao gây nên, và Enzym (Plasmin) duy nhất làm phá tan những vón (cục)máu tồn đọng bám chặt ở nội mạc-- cản trở dòng máu đưa dưỡng khí trở về tim, lên não bộ để duy trì mọi hoạt động bình thường của cơ thể để duy trì sự sống .

Nếu những” con đờ” vận chuyển luân lưu tuần hoàn này trực trặc thì...tai biến sẽ đến với chúng ta, cơ thể sẽ phản ứng kịch liệt từ triệu chứng tim đập mạnh, hồi hộp, khó thở đến đau thắt ngực, đột quỵ, bại liệt ...và cuối cùng là dẫn đến điều đau buồn nhất khi trái tim ngừng đập hay tế bào não bị hoại tử do thiếu máu hoặc dưỡng khí. Trong quá trình đó, Nattokinase sẽ phải làm gì khi được nạp vào cơ thể qua bộ máy tiêu hóa, liệu nó có ích thật sự hay chỉ là sự tưởng tượng tô vẽ để quảng cáo ? Lời giải này sẽ bắt đầu từ đây...

Mặt khác, điều quan trọng nhất mà tác giả xin mạn phép nhắc lại “Thực phẩm chức năng” không phải là thuốc trị bệnh trực tiếp và thường được thổi phồng để tiếp thị, đa phần mang tính chất lừa gạt nhất là qua các chiêu thức thương mại “truyền tiêu đa cấp” như chúng ta đã thấy. Hai là đây không phải một” bài báo học thuật” (Academic paper) mà là một bài “chuyên khảo” vì vậy tác giả tránh ghi chú rườm rà từng chi tiết trích dẫn mà chỉ để chung vào phần tư liệu tham khảo ở cuối bài cho dễ đọc, mong các tác giả liên quan thông cảm và lượng thứ.

Người viết sẽ không vui khi bài báo về Nattokinase này bị lợi dụng để tuyên truyền, quảng cáo cho một loại thực phẩm chức năng đi từ Nattokinase mà chất lượng của chúng không thông qua kiểm định chất lượng của cơ quan y tế có trách nhiệm của nước sở tại và không có sự đồng ý của tác giả.

Lời khuyên mà chúng tôi muốn gửi đến bạn đọc là hãy trở về với thiên nhiên, có cuộc sống lành mạnh và an vui với những

hạt đậu nành óng ánh quý báu mà tạo hóa đã ban cho để gìn giữ sức khỏe, trong đó ngăn ngừa được các chứng tim mạch, đột quỵ mà chi phí chữa trị vô cùng tốn kém, không kể bao nhiêu điều đau khổ khác khi gặp tai biến...

Nội dung gồm có 3 chương:

- (1) Về các biến chứng tim mạch
- (2) "Natto" là gì ?
- (3) Phát hiện độc đáo của GS Sumi Hiroyuki (Nhật bản)

Ngoài ra chúng tôi còn đính kèm một bài phỏng vấn GS Sumi Hiroyuki để bạn đọc tham khảo.

## Phần một Các biến chứng tim mạch:

Theo báo cáo của Tổ chức Y tế thế giới (WHO), đột quỵ (tai biến mạch máu não) là tình trạng rối loạn chức năng thần kinh gồm hai loại chính là nhồi máu não và xuất huyết não. Trong đó, 80% đột quỵ là do nhồi máu não. Tổn thương này làm giảm đột ngột hoặc ngưng hoàn toàn việc cung cấp máu đến não.

### Cholesterol—thủ phạm gây tai biến

Đến tuổi 50 khi khám sức khỏe định kỳ, chúng ta thường yêu cầu các bác sĩ làm hàng loạt xét nghiệm cơ bản như thử nước tiểu, phân, máu...sau khi đo nhịp tim, huyết áp. Tại sao chúng ta thường thấy bác sĩ đặt ống nghe vào ngực ngay khi bắt đầu "khám", gõ nhẹ vào khớp gối, nhìn vào sắc diện và trong quá trình trao đổi, vị bác sĩ khả kính tìm hiểu sinh hoạt thường nhật như chế độ ăn uống, vận động, giấc ngủ, nghỉ ngơi và cả chu kỳ kinh nguyệt của nữ giới...để làm gì ? Đặc biệt là bên cạnh điện tâm đồ và điện não đồ, việc chụp X-quang, Siêu âm hay Chụp cắt lớp điện toán (CT.Scanner), Nội soi, Sinh thiết (Biopsy)... và hàng loạt xét nghiệm "chuyên sâu" bắt buộc khi có yếu tố nào đó bị nghi ngờ "có vấn đề"...mặc dù những chỉ số về hàm lượng mỡ (Cholesterol và Triglyceride) trong máu, huyết áp, mạch đập thường được xem xét đầu tiên, cho biết cơ thể nói chung và quả tim nói riêng bình thường hoặc có gì "trục trặc" mà mắt thường không thể thấy được. Từ tuổi 49 trở đi, như câu nói "49 chưa qua 53 đã tới", chu kỳ sinh học của con người bắt đầu xảy ra nhiều xáo trộn, bước vào lớp người "tri thiên mệnh" vì vậy việc khám phá ra một chứng bệnh nan y nào đó trong cơ thể là điều bình thường. Vấn đề quan trọng là phát hiện sớm để ngăn ngừa và chữa trị trước khi quá muộn như bệnh đái tháo đường, tim mạch, ung thư...dẫn đến các biến chứng khác như thần kinh, tuần hoàn, tiêu hóa, hô hấp, vận động (xương khớp) hay tai mắt gây điếc hoặc mù lòa (các biến chứng nghiêm trọng của bệnh đái tháo đường).

Ở Mỹ, hàng năm có khoảng 6 triệu người bị suy tim, trong số này khoảng 1,5 triệu bị bệnh tim mạch và 1/3 của con số đó bị tử vong. Khoảng 1/5 trong số các trường hợp bị bệnh tim mạch không hề có triệu chứng hay cảnh báo trước. Tỷ suất đàn ông người Mỹ chết vì bệnh tim là khoảng 200/100,000 dân số trong khi người Scotland là 320/100,000 ; Anh là 250/100,000 cao gấp hai lần so với các nước như Hòa Lan, Pháp. Riêng ở Nhật bản tỷ suất đàn ông chết vì bệnh tim chỉ là 20/100,000 dân số, mức thấp nhất trong các nước phát triển. Vào năm 1970 nhiều nghiên cứu cho thấy tỷ suất tử vong vì bệnh tim liên quan mật thiết với lượng tiêu thụ chất béo động vật. Hai lần thực nghiệm lâm sàng lớn ở Hoa kỳ với 360,000 người tham gia cũng đưa đến kết luận rằng những người ăn nhiều chất béo động vật có nguy cơ bệnh tim rất cao so với những người ăn chay, không ăn hay ăn ít chất béo động vật. Cùng là người Nhật nhưng người Nhật ở trong nước vẫn có tỷ suất chết vì bệnh tim thấp hơn người sống tại Mỹ là một so sánh thú vị.

Tuy nhiên quan hệ giữa Cholesterol và chế độ ăn uống, mức hấp thu chất béo động vật vẫn còn nhiều bí ẩn, vì có khi ngược lại, không theo công thức tỷ lệ thuận kể trên, không phải ăn nhiều chất béo động vật là hàm lượng cholesterol trong máu cao, cơ thể có chức năng tự nó điều chỉnh sản lượng cholesterol cần thiết cho bản thân nó để duy trì sự ổn định, tức là nếu lượng cholesterol từ thức ăn giảm (hay thiếu) thì cơ thể sẽ tăng cường sản xuất cholesterol; ngược lại nếu cholesterol từ thức ăn tăng thì cơ thể sẽ giảm việc sản xuất và có khoảng 20 gen dính dáng đến quá trình điều chỉnh và chuyển hóa này. Ví dụ một gen có tên Neuropeptide (NPY) đóng vai trò điều chỉnh mức độ cần thiết và có những người với một bản của gen có mức độ cholesterol cao hơn những người không có bản gen đó. Vì vậy cũng còn có ý kiến nghi ngờ rằng "Những bằng chứng khoa học đằng sau mối liên hệ giữa chế độ ăn uống, cholesterol và bệnh tim rất mong manh" (TS Nguyễn Văn Tuấn).

Cholesterol là một loại mỡ (lipid) rất quan trọng đối với hoạt động sống của cơ thể, giữ vai trò trung tâm xây dựng màng tế bào, các hormon sinh dục, tái tạo Vitamin D và thúc đẩy quá trình tiêu hóa, tuy nhiên nếu hàm lượng Cholesterol trong máu tăng quá mức sẽ làm tăng nguy cơ bị xơ vữa động mạch, kèm theo đó là bệnh tăng huyết áp, bệnh mạch vành với các biến

chứng nguy hiểm như nhồi máu cơ tim, đột quỵ.

Về phương diện hóa học, Cholesterol là một chất béo, dựa vào cấu trúc phân tử, chất béo trong thực phẩm dưới ba dạng chính:

- không bão hòa ở dạng đa phân (poly-unsaturated)
- không bão hòa ở dạng đơn phân (mono-unsaturated)
- bão hòa (saturated)

Chất béo bão hòa là những chất béo có nguồn gốc từ động vật (kể cả sữa, phô- mai) trong nhiệt độ trung bình (25 °C) chúng là một khối đặc trong khi chất béo không bão hòa dạng đơn thường tìm thấy trong trái olives, đậu phụng, trái bơ... còn chất béo không bão hòa dạng đa phân thường thấy trong ngô (bắp), mè, rau cải... trong đó quan trọng nhất là Cholesterol dưới dạng bão hòa trong động vật và một số thực vật như dầu dừa. Cholesterol được chế biến trong Gan. Cholesterol LDL được chuyển từ Gan đến nơi (bộ phận) nào trong cơ thể cần, còn HDL thì được chở vào Gan để sản xuất ra Hormon hay thải ra ngoài qua túi mật. Hệ thống chế biến và vận chuyển Cholesterol làm việc một cách nhịp nhàng trong cơ thể khỏe mạnh, siêng năng có mặt khắp cơ thể con người nhưng khi cơ thể bị đau tim (nhồi máu—heart attack) thì các phân tử Cholesterol đến tập trung dồn cục làm rối loạn, tắc nghẽn động mạch... vì vậy các nhà khoa học cho rằng Cholesterol là thủ phạm gây huyết áp (HA) cao gây tai biến tim mạch.

Nơi có nhiều nhất trong cơ thể là não và hệ thống thần kinh vì Cholesterol làm bức tường ngăn phần bên trong và bên ngoài thần kinh tế bào không thấm nước và chính vì đặc tính không tan (trong nước và trong máu) nên gây ra hiệu ứng ngược lại là tạo cản trở tuần hoàn hay lưu thông máu huyết trong cơ thể khi vón thành cục. Trong cơ thể, Cholesterol được chuyên chở trong các hạt phân tử hình cầu (spherical particles) gồm có nhiều chất Lipoprotein. Những phân tử hình cầu này chuyên chở Cholesterol đi khắp cơ thể, mỗi phân tử có thể chuyên chở 1500 phân tử (molecules) và hành trình của chúng thường kéo dài 24 giờ. Nhưng có nhiều loại phân tử mang trách nhiệm vận chuyển khác nhau:

\*Loại lipoprotein có tỉ trọng cao (High density lipoprotein:HDL)...tốt, phải trên >35 mg/dl

\*Loại lipoprotein có trọng lượng thấp (Low density lipoprotein:LDL)...xấu, phải dưới < 160 mg/dl

Người ta được biết 60%-80% Cholesterol trong máu được chuyên chở bằng LDL và khoảng 15-20% được chuyên chở bằng HDL. Phần còn lại, dưới 25% được các phân tử khác vận chuyển. Cholesterol bị khử từ các tế bào vận chuyển, đưa vào Gan để xử lý trước khi thải ra ngoài là loại HDL (tốt) và loại từ Gan đi vào các tế bào là loại xấu (LDL). Thông thường hàm lượng HDL ít hơn LDL theo tỷ lệ 1/3 hay 1/5 và LDL là hàm lượng biểu kiến để định "bệnh" mỡ trong máu của bệnh nhân theo kết quả xét nghiệm .

Cholesterol là một trong những nguyên nhân nghẽn tim, Cholesterol càng nhiều thì mức độ nguy hiểm càng cao. Tình trạng tắc nghẽn tim còn gọi là xơ vữa động mạch (Arteriosclerosis) tức các mạch tim bị giảm khả năng đàn hồi (co bóp) và khi động mạch không còn đàn hồi thì máu và oxy không thể đến cung cấp cho cơ tim, tim sẽ không vận hành bình thường, tạo ra tình trạng khó thở. Chứng xơ cứng động mạch thông thường là Xơ vữa động mạch (atherosclerosis) ảnh hưởng đến các động mạch chuyển máu vào tim, não, thận và chi với triệu chứng dễ thấy là khi cholesterol bắt đầu lắng đọng (tích tụ) thành những vết béo trên lớp ngoài của động mạch. Những vết béo này là những tiểu thực bào (microphages), là một tế bào máu trắng mà chức năng của chúng là "ăn" (thủ tiêu) những tế bào bị hư hại hay đã chết. Theo thời gian, các tiểu thực bào này bám vào vách của động mạch và làm cho sự luân chuyển của động mạch trở nên bất bình thường. Calcium cũng tích tụ vì vậy người bị bệnh đau tim thường bị vôi hóa động mạch. Tiểu cầu (Platelet), những tế bào máu có nhiệm vụ làm những vón cục máu (Clot), tích tụ phía trên mảng thành một khối cứng bao quanh vành động mạch, gây ra chứng huyết khối (Thrombus), huyết khối tích tụ lâu ngày sẽ dày làm bít đường kính của động mạch và làm tắt nghẽn hoàn toàn. Động mạch có thể bị vỡ hay một huyết khối có thể bị tách rời (bung) ra làm bít các động mạch nhỏ. Thành phần của huyết khối là những chất béo, chúng rất dễ vỡ và đột nhiên ngăn cản lưu thông, làm cho tim mất nguồn cung cấp máu. Sự kiện này xảy ra khi máu chảy qua những động mạch vỡ thành những mảnh nhỏ, thải những chất béo ra ngoài, hình thành những cục máu (vón), mỗi lúc một lớn dần làm nghẽn hoàn toàn động mạch. Hiện tượng này chỉ xảy ra trong vòng vài phút và hậu quả cuối cùng là chứng huyết khối động mạch vành (Coronary Thrombosis), bệnh nhân cảm thấy đau ngực không chịu đựng nổi. Nếu động mạch bị nghẽn kéo dài, cơ tim sẽ hoại tử và cuối cùng là bệnh nhân tử vong vì bị nhồi máu cơ tim (Myocardial Infarction). Nói tóm lại huyết khối là chất sợi (Fibre), chính chất sợi này làm cho đường kính của động mạch bị hẹp dần gây đau thắt ngực (Angina) khi động mạch bị thắt lại, làm cho máu không lưu thông vào tim theo một tốc độ cần thiết và nó chính là thủ phạm đưa đến cái chết bởi chứng nhồi máu cơ tim .

Huyết khối gây nhồi máu cơ tim



Huyết khối gây nghẽn mạch phổi

### Các loại Bệnh tim mạch phổ biến nhất

- bệnh động mạch vành (Coronary Artery Disease)
- bệnh nhồi máu cơ tim(Myocardial Infarction)
- bệnh tăng huyết áp(Hypertension)
- Bệnh cơ tim giãn không rõ nguyên do(Idiopathic Dilated Cardiomyopathy)
- Viêm cơ tim(Myocarditis)—Bệnh Cơ tim(Cardiomypathies)
- Bệnh hẹp van tim(Valvular Heart Disease)
- Bệnh cơ tim phì lớn(Hypertropic Cardiomyopathy)
- Bệnh cơ tim hạn chế(Restrictive Cardiomyopathy)
- Bệnh màng tim(Percardial Disease)
- Bệnh tim bẩm sinh(Congetinal Heart Disease)
- Rối loạn nhịp tim(Arythmias)
- Chứng thiếu máu(Ischaemia)—bệnh thiếu máu(Ischaemic Heart Disease)...

### Có thể tóm lược lại như sau:

(1) Chất béo bão hòa có khuynh hướng kích thích gan sản xuất thêm cholesterol và làm tăng hàm lượng của mỡ trong máu lên cao. Hậu quả là làm xơ cứng động mạch, làm nghẽn mạch vành của tim, gây đau thắt ngực, tăng nguy cơ đột quỵ tim, tăng huyết áp động mạch có thể dẫn đến tai biến mạch máu não.

(2) Năm 1998, nghiên cứu của nhóm Cherl-Ho-Lee ( S.J. Cho, M.A Juillerat và C.H Lee) phát hiện cơ chế của hiệu quả làm giảm Cholesterol trong gan nhờ protein đậu nành tác động thủy phân (hydrolysate)— làm tan— các loại mỡ (chất béo) có trong gan khi cơ thể hấp thụ những loại chất béo bão hòa qua thực phẩm, giảm lượng thụ thể LHL-R (Low Density Lipoprotein Receptor) nhờ vậy Cơ quan quản lý thuốc và thực phẩm Hoa Kỳ (FDA) đã công nhận protein của đậu nành là một hoạt chất làm giảm (hạn chế) bệnh tim mạch (Cardiovascular Disease) vào năm 1999. 50 % bệnh nhân có hàm lượng mỡ trong máu cao ở châu Âu chết vì các chứng tim mạch và chi phí trị liệu lên đến 200 tỷ USD/năm. Chính Protein của đậu nành (SPI) chứ không phải Isoflavones (đậu nành) đã kết hợp làm giảm mỡ trong máu thấp đi (The American Journal of Clinical Nutrition Vol. 83) do tác động sinh học tích cực của Peptides của đậu nành khi thẩm thấu vào tế bào gan (Hepatic cells) .

(3) Hệ thống phân hủy sợi Fibrin từ Fibrinogen\* ( nút huyết khối là trung gian xảy ra nhồi máu cơ tim cấp (AMI) là một hệ enzym nội sinh trong huyết tương có tên là Plasmin (TS Sumi Hiroyuki chứng minh Nattokinase mạnh gấp 4 lần so với Plasmin) có khả năng tiêu tán (phân giải) Fibrin, bình thường hóa hoạt động lưu thông trong động mạch, máu huyết trở lại trạng thái luân chuyển tự nhiên sau khi cầm được máu nhờ những sợi Fibrin hãm lại, làm đông máu (vết thương) giúp cơ thể không mất máu quá nhiều (băng huyết).

#### \*Sợi Fibrin

Fibrinogen là một chất có trong huyết tương (yếu tố đông máu) chịu tác động của Enzym thrombin để sinh ra một loại protein không hòa tan gọi là Fibrin trong giai đoạn cuối của quá trình đông máu. Mức Fibrinogen bình thường trong huyết tương là 2-4 g/l

Hoạt tính phân hủy Fibrin được duy trì bình thường trong cân bằng nội mô bởi một số chất ức chế tuần hoàn. Sử dụng thuốc tan huyết khối ngoại sinh làm hoạt hóa hệ thống thủ tiêu Fibrin bình thường qua nhiều con đường khác nhau, tất cả những con đường cuối cùng dẫn tới việc biến Plasminogen thành Plasmin, có tác dụng phân giải huyết khối trong vòng 24-



48 giờ sau khi trị liệu.

### Có 5 loại thuốc tan huyết khối (FDA Hoa kỳ):

-**Alteplase** (t-PA) có nguồn gốc từ tái tổng hợp DNA...ngăn ngừa AMI (Nhồi máu cơ tim cấp) là thuốc tan huyết khối đặc hiệu, không gây hiệu ứng phân hủy toàn thân mà chỉ tập trung vào vị trí hình thành huyết khối (nghĩa là chúng kết hợp chọn lọc với Plasminogen đã gắn với Fibrin) nhưng chỉ là tương đối, với liều cao vẫn có thể gây hiệu ứng không mong muốn.

-**Streptokinase** có nguồn gốc từ cầu khuẩn tan máu Beta...ngăn ngừa AMI.

-**Urokinase** (UK) có nguồn gốc từ chất tiết tế bào thận người (nước tiểu)...trị huyết khối ở tĩnh mạch sâu, nghẽn mạch phổi...

-Tổng hợp hoạt hóa Streptokinase Plasminogen Anisoylat hóa (APSAC)...ngăn ngừa AMI.

-**Tenecteplase**, một dạng biến đổi Plasminogen thành plasmin có hiệu quả hơn t-PA và Alteplase là dễ dùng và dạng viên tiêm tĩnh mạch thuốc qua nhanh qua 5 giây có thể làm tăng hiệu lực của việc điều trị sớm nhồi máu cơ tim cấp.

Trong đó Streptokinase là một hoạt chất Plasminogen phổ biến nhưng gây phản ứng phụ là có khả năng phân hủy hệ thống (toàn thân), tiềm tàng cảm ứng làm tăng tụ huyết khối thông qua việc tăng giải phóng Thrombin (tụ huyết) được gọi là hiệu ứng trợ đông trở lại làm chậm tốc độ tan huyết sớm. Urokinase và Streptokinase thuộc cùng loại thuốc nhưng Urokinase đắt hơn rất nhiều vì vậy Streptokinase thường là thuốc hàng đầu dùng để điều trị AMI.

Điều đáng lưu ý Chảy máu liên tục là biến chứng nguy hiểm nhất của trị liệu làm tan huyết khối, gọi là hiện tượng băng huyết (không cầm máu). Chảy máu do trị liệu làm tan huyết khối có thể gây chảy máu nội tạng nhẹ hoặc nặng. Chảy máu tự phát ít nghiêm trọng bao gồm các hiện tượng như tụ máu bề mặt, đái ra máu, chảy máu răng lợi và ho ra máu. Chảy máu tự phát nặng bao gồm chảy máu não, sạu màng bụng, sinh dục tiết niệu và đường tiêu hóa. Chảy máu thường xảy ra nhất tại các vị trí luồn ống thông (Catheter) để bơm thuốc hay rút dịch hoặc vị trí chọc tĩnh mạch.

Hiện nay **Warfarin** (một chất dẫn xuất Coumarin) là thuốc chống đông đường uống được sử dụng rộng rãi nhất và là liệu pháp lý tưởng để điều trị huyết khối tĩnh mạch sâu cấp và tắc mạch phổi cấp. Warfarin được xem là loại thuốc lý tưởng để phòng ngừa đột quỵ cho bệnh nhân rung nhĩ, rối loạn chức năng thất nhĩ và bệnh van tim. Tuy nhiên các bác sĩ chuyên khoa tại Nhật bản khuyến cáo là khi sử dụng Warfarin để chữa bệnh, chống đông máu (huyết khối) thì tránh ăn **Natto** vì Vitamin K sẽ cản trở tác dụng của thuốc nhất là những bệnh nhân có huyết khối ở tĩnh mạch.

Quá trình đông máu là sự tương tác và chuyển hóa phức tạp của các tế bào, protein và các hormon tại chỗ. Rối loạn đông máu và ngưng kết tiểu cầu làm tăng nguy cơ huyết khối và các biến cố tắc mạch, tái tắc mạch sau điều trị tái thông mạch vành. Đầu tiên thành mạch vành (nội mạc) bị tổn thương giải phóng Thromboxan kích thích kết tập tiểu cầu. Sự hình thành "nút" tiểu cầu là giai đoạn đầu tiên trong hai giai đoạn riêng biệt của quá trình hình thành cục máu đông và có lẽ là giai đoạn chủ yếu làm ngưng chảy máu. Giai đoạn hai bao gồm một chuỗi phản ứng phối hợp sản sinh Thrombin, Thrombin xúc tác chuyển Fibrinogen thành Fibrin. Các tế bào hồng cầu dính vào lưới sợi Fibrin cuối cùng hình thành cục máu đông thực sự. Nói chung, huyết khối tĩnh mạch gồm có sợi Fibrin và các tế bào hồng cầu, trong khi huyết khối động mạch được hình thành từ sự kết tập tiểu cầu. Vì vậy các thuốc chống kết tập tiểu cầu được dùng để ngăn ngừa huyết khối động mạch còn các thuốc chống đông được sử dụng để ngăn ngừa huyết khối tĩnh mạch. Aspirin là chất chống tiểu cầu (huyết khối ở động mạch) hữu hiệu tuy nhiên có nhiều phản ứng không mong muốn như làm loãng máu, xuất huyết nội mạc bao tử...nếu dùng trong một thời gian dài. Vì vậy Bác sĩ chuyên khoa thường cho bệnh nhân uống Aspirin liều thấp (81 mg) để ngừa bệnh huyết khối tích tụ trong mạch máu, tăng cường lưu thông máu huyết cho những người có huyết áp cao. Đối với người không dung nạp được Aspirin thì thay bằng **Clopidogrel**. Kết quả làm giảm tỷ lệ tử vong, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não...tương tự như Aspirin.

Các tác dụng phụ chủ yếu của các thuốc làm tan huyết khối là chảy máu, dị ứng (như Streptokinase làm tụ huyết áp, loạn nhịp tim, nhồi máu cơ tim tái phát) và đau thắt ngực. Đối với thuốc chống tiểu cầu, cả Aspirin và Ticlopidin đều gây nhiễm độc máu nhưng giảm bạch cầu trung tính là mối lo ngại lớn nhất khi dùng Ticlopidin.

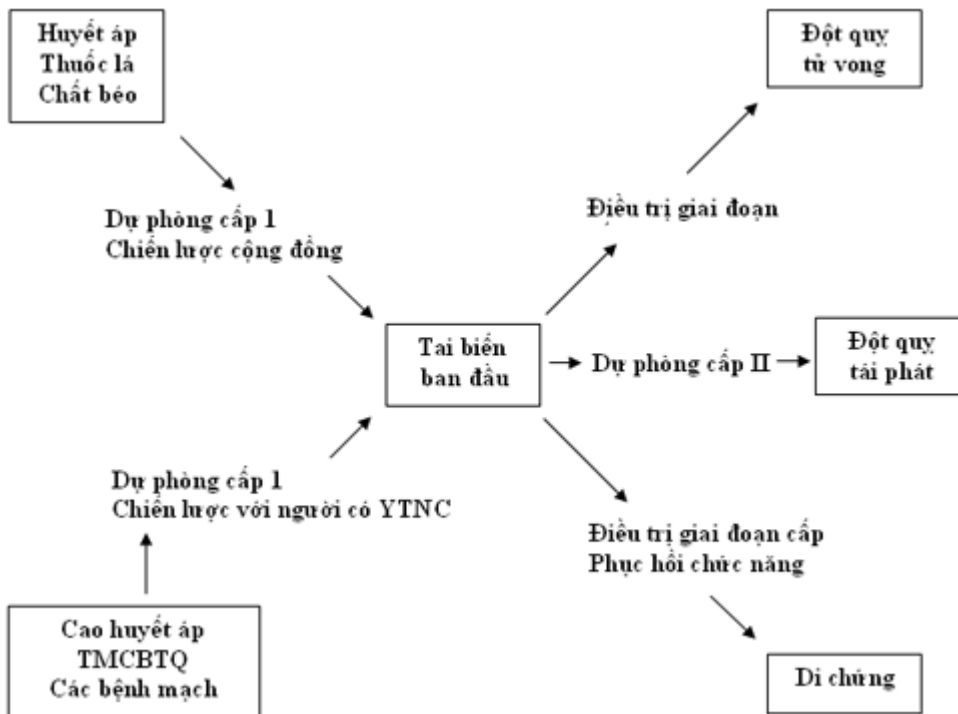
(4) Bệnh động mạch vành dùng để chỉ tình trạng bệnh lý khi động mạch (ĐM) bị hẹp lại (hoặc tắc nghẽn) tình trạng hẹp hay tắc nghẽn lòng ĐM và là xơ vữa ĐM. Khi lòng ĐM vành bị hẹp lại đến một mức độ nào đó thì dòng máu đến để nuôi tim sẽ

không đủ dẫn đến tình trạng thiếu máu cơ tim. Hầu hết các trường hợp bệnh ĐM vành là do xơ vữa ĐM gây nên. Nguyên nhân bệnh lý thì chưa rõ vì vậy người ta dùng khái niệm là yếu tố nguy cơ của bệnh ĐM vành: HA cao, rối loạn lipid máu (LDL cao, HDL thấp, Triglyceride cao). Hẹp lòng ĐM vành sẽ gây ra tình trạng thiếu máu cơ tim, bệnh nhân bị đau ngực, suy tim, rối loạn nhịp tim và nguy cơ bị nhồi máu cơ tim cấp. Khi mảng xơ vữa động mạch trong lòng ĐM vành vỡ ra thì sẽ làm bít tắc hoàn toàn ĐM vành và gây ra thiếu máu cơ tim trầm trọng cấp tính, hoại tử cơ tim—còn được gọi là nhồi máu cơ tim cấp và tỷ lệ đưa đến tử vong rất cao. Chương trình điều tra của Đại học Harvard vào năm 1989 trên 20,000 Bác sĩ Hoa Kỳ, kết luận rằng với 1 viên Aspirin liều thấp có thể giảm bệnh tim mạch đến 44% nhờ tác dụng làm loãng máu (tan vón máu trong động mạch) vì vậy thuốc trị nhức đầu như Aspirin 81, Clopidogel hay Plavix (hỗn hợp giữa Aspirin và Clopidogel giá rất đắt, gấp nhiều lần)... đều được sử dụng cho người có nguy cơ tim mạch hay huyết áp cao, trước khi can thiệp bằng cách bằng cách nong mạch vành qua da hay phẫu thuật bắt cầu mạch vành (by-pass), đặt Stent.

### Các chứng bệnh không lây lan và vai trò của dinh dưỡng

- \*Tim mạch và tai biến giết 12 triệu người/năm
- \* Ước lượng có 177 triệu người bị Tiểu đường tít 2 (Trong đó 2/3 là người mắc bệnh là ở các nước đang phát triển)
- \* Hơn 1 tỷ người thừa trọng lượng (béo phì)
- \* Cao huyết áp (CHA) khoảng 600 triệu người trên toàn thế giới, 13% bị tử vong và 4.4% bị tật nguyền 2/3 số người bị tai biến là do huyết áp cao, thường ảnh hưởng đến tim mạch, suy thận và tai biến mạch máu não
- \* Mỡ trong máu cao tăng nguy hiểm cho bệnh suy tim.18% người bị tai biến và 56% bị suy tim , 7.9% người bị tử vong vì mỡ trong máu cao.
- \*Ăn ít trái cây, thiếu rau xanh sẽ làm tăng nguy cơ bị ung thư, suy tim và tai biến.

Nguồn: WHO, số liệu về các chứng bệnh mạn tính và chiến lược toàn cầu (2005)



**Bảng 1. Nâng cao sức khỏe để giảm tỷ lệ tai biến mạch máu não.**

ên Mạch máu Não” PGS.TS Nguyễn văn Đăng theo Dennis M. Warlox C.P Strategy for Stroke 1991 (Medical Journal 1991)

---

## BẠN ĐẠO VIẾT

---

PHÓNG SỰ;  
KHOÁ SỐNG CHUNG “HỘI TỰ CHUNG VUI”  
Tại TUẦN CHÂU – HẠ LONG.  
(09-04 ĐẾN 13-04-2009)

\*\*\*\*\*

Ở Việt Nam hàng năm bạn đạo vẫn tổ chức khóa sống chung trong các dịp nghỉ lễ hoặc cùng thời gian diễn ra Đại Hội Vô Vi quốc tế. Hầu hết các khóa sống chung bạn đạo đều xin Đức Thầy đặt tên để bạn đạo thấy phần chân và vui khi tham dự. Lần này cũng vậy, ban tổ chức đã viết Thư xin Đức Thầy cho ý kiến về Khóa Sống Chung (KSC). Đức Thầy đã đồng ý và cho tên là Khóa Sống Chung “HỘI TỰ CHUNG VUI”. Bạn Đạo VN rất hoan hỉ và an tâm, mạnh dạn ghi danh từ hai ba tháng trước. Địa điểm thực hiện tại Đảo Tuần Châu, trong Vùng Vịnh Hạ Long, Tỉnh Quảng Ninh, thuộc Miền Bắc Việt Nam. Đây là lần thứ sáu tại Miền Bắc tổ chức KSC (những lần trước đã tổ chức tại Hạ Long, Sapa, Tam Đảo, Hải Phòng). Nhưng chưa lần nào nhộn nhịp và hoành tráng như lần này. Các Tỉnh Miền Nam có hai thành phần tham dự. Đoàn thứ nhất là nhóm BÐ cố cựu từng đi nhiều lần tham dự KSC ở miền Bắc và chuyên dùng đường bộ mà đa số là BÐ BD và các nhóm thân thiện quanh các tỉnh thành Miền Nam hay có dịp giao lưu học hỏi Pháp Lý. Phần đông là số BÐ lớn tuổi, hoặc làm nghề tự do, nên có thì giờ đi bằng xe hơi, phải mất 14 ngày đêm đi và về trong một chuyến. Còn nhóm thứ hai là nhóm BÐ chưa lần nào đi Hà Nội, hoặc vì công việc gia đình bẽ bộn, buôn bán, công vụ, nên phải dùng phương tiện ngắn ngày là máy bay để đi về mau hơn: bảy ngày. Nhóm này có hai phần. Một số BÐ ở B.T. mua chung vé cùng đi một chuyến máy bay của Hãng JetStar. Nhóm còn lại là số BÐ Tp HCM và nhiều nơi khác hỗn hợp và là nhóm đông người cùng đi trong hai chuyến bay khác nhau. Tất cả bốn nhóm trên đều đến Hà Nội trong ngày 07-04-2009. Đoàn đi xe hơi đến trước từ sáng ngày 07/04. Còn ba nhóm khác đến trưa và chiều trong ba chuyến bay khác nhau. Thật là phiền hà cho các BÐ Hà Nội, phải chia nhau nhiều lần để ra Phi trường đón Đoàn Miền Nam. Các BÐ này thật nhiệt tình và khiêm tốn đem hết khả năng để phục vụ cho chung. Trong bầu không khí nhộn nhịp khi đến Trụ Sở Giác Thức Hà Nội. Một không gian rất khiêm nhường nhưng đã được xếp đặt đầu vào đó; BÐ nhiều nơi đã được chăm lo ăn ở trật tự và chu đáo. Trụ Sở Giác Thức là cơ sở tâm linh duy nhất của BÐ Miền Bắc và Hà Nội. Trong một căn hộ rộng 120 m<sup>2</sup> ở Lầu 12 trong Khu Đô Thị mới. Ôu phía tây Thủ Đô Hà Nội. Căn hộ này chỉ dùng cho khoảng 30-40 BÐ Sống Chung thì vừa. Nhưng may thay có hai căn hộ khác cùng trong Khu chung Cư chủ nhà đi vắng, nên Ban Tổ Chức (BTC) thuê được hai căn thuộc Lầu 6 và Lầu 8, khiến cho số BÐ Miền Nam có chỗ ở rộng rãi thêm. Thật là một hạnh ngộ hiếm có mà trước đây BTC đang có nhiều băn khoăn về việc ăn ở cho BÐ khi về đến Hà Nội những đợt sau, có lẽ là do Ôn Trên, Thầy, Tổ đã chiếu hoá cho BÐ Việt Nam. Những BÐ địa phương HN đã năng nổ hết mình, chỉ lo cho các bạn Trung, Nam sao cho chu tất, mà gần như quên chuyện ăn ngủ của mình. Kẹt nhất là Phòng Vệ Sinh, chỉ có sáu phòng mà để xử dụng cho cả 150 người trong hai ngày thật là dân ta có sức chịu đựng cao độ để điều hoà nhường nhịn cho nhau, nhưng đầu cũng vào đó. Ai cũng được tắm rửa, vệ sinh trong hai ngày tại đây. Những buổi phục vụ cụ thể là từ ngày 07-04, BÐ ở Giác Thức đã lo cơm Trưa, cái hay mà tôi nghe được là do một BÐ nam, một thành viên cốt cán trong BTC đảm trách : đó là anh Vu. H. với những mùi vị đặc trưng và đẹp mắt. Nhưng từ buổi chiều những đầu bếp “cự phách” của Miền Nam lại ra tay không kém, tôi chứng kiến: họ mang những vật dụng, thức ăn rau củ từ Tp. HCM ra, có lẽ là muốn “mang chuông đi đánh xứ người”. Mà thật không ngờ người BÐ ôm yếu (Bếp trưởng), ngây thơ, nhí nhảnh đó không xa lạ mà BÐ Thế Giới cũng đã từng thấy mặt trên Diễn Đàn ĐH “Viễn Tiến” 2008: Đó là Cô Ngọc S. (chúng tôi thường gọi cô là “S. Nhỏ” : người cô nhỏ thật, nhưng cô điều khiển các bạn khác rất hữu dụng, và nhanh nhẹn, nên trong những bữa ăn khác tại Tuần Châu, thấy chưa lần nào chậm trễ để BÐ phải đói bụng cả. Trong khi đó cả Ban ẩm thực Tổng Hợp Ba Miền này cũng vẫn sinh hoạt các tiết mục khác như các bạn thường... Sau bữa cơm tối BÐ nghỉ ngơi, hoặc đi chơi tự do thăm phố phường hay thăm bà con ở Hà Nội... Đến hai mươi ba giờ đêm, buổi Thiền Chung cho ba phòng được các BÐ trong Ban Trật Tự nhắc nhở các phòng, rồi ai nấy đều chỉnh tề, nghiêm trang trong buổi Thiền đầu tại đất Thăng Long trong không khí mát dịu, còn vương chút se lạnh của những ngày cuối tàn xuân.

Sáng 8 tháng 4, BÐ được sắp xếp theo lịch trình đi du thuyền Hồ Tây và thăm quan Hà Nội Có ba xe buýt mang cờ màu đỏ, vàng và màu xanh, dẫn đường để BÐ đi có trật tự, khỏi lộn xộn. Đến Hồ Tây diện tích

mặt hồ lớn đến trên 500 mẫu tây, du thuyền lướt êm chầm chầm quanh bờ hồ. BD ngồi tầng dưới xem nhiều phong cảnh và lối sinh hoạt quanh bờ. G.Th. thì thuyết minh những di tích, những danh thắng trên đường ...

Rồi một chương trình văn nghệ tự nguyện đóng góp. Đây là lần đầu tiên các nghệ sĩ ba miền thay nhau biểu diễn đầy đủ sắc thái và sinh động. Mở đầu là màn đồng diễn bản Karaoke “Kỹ Nguyên Di Lạc” trên màn hình, toàn thể vỗ tay và hát thật là vui. Kế đến là những đơn ca, hợp ca... mạnh dạn nhất là BD Hà Nội và các tỉnh Miền Bắc, và nhóm Bếp Ăn Ba Miền. Chững chạc và điệu nghệ trong lớp BD tuổi già thì có Bác Sái, hát Quan Họ Bắc Ninh thật hay tuyệt vời. Tiếp theo bạn đạo cùng ngồi tịnh tâm Niệm Phật 30 phút trên Du Thuyền. Đúng 12 giờ Du Thuyền đã mời BD lên lầu trên Tàu để ăn cơm. Bữa cơm có món Lẩu Hải Sản Chay thật ngon, do có các loại nấm, rau mầm và các loại tảo đặc sắc, các món ăn phụ khác cũng có mùi vị của bản địa, lạ miệng nên ăn thật khoái khẩu. Thật là một kỷ niệm đẹp của vùng đất “Bốn Ngàn Năm Văn Hiến”... CHÚ Ý: BTC cho dùng Chay tất cả trong suốt thời gian của KSC. Là một nổi trội mà BD Việt Nam luôn thực hiện trong các KSC từ trước đến nay. Đó là lời Đức Thầy luôn nhắc nhở BD Tu lâu cần ăn Trường Chay cho nhẹ nghiệp dễ tu. Vì vậy nên số BD Chay Trường tại VN ngày càng đông. Cũng góp phần hợp sức với các Tôn Giáo khác, tạo được tình thương cùng động vật, và làm chậm bớt mức tiến triển của bệnh Cúm Gia Cầm, mà Thế giới ngày càng lo âu.

Sau bữa tiệc bạn đạo rời du thuyền bắt đầu chương trình đi tham quan Hà Nội, đoàn đã đi thăm Văn Miếu Quốc Tử Giám. Ở đây, BD đã được chỉ dẫn về bia lăng các vị Tiên Sĩ ngày xưa, là những bậc công thần, anh tài giúp nước... Kế đến là thăm Đền Ngọc Sơn ở hồ Gươm và cuối cùng từ giả thắng cảnh trong phố chiều đầy du khách để trở về Trụ Sở Giác Thức. Tháng ba âm lịch là còn trong mùa Lễ Hội Đất Bắc nên du khách trong và ngoài nước qua lại thật đông đúc. Sau bữa cơm chiều, BD nghỉ ngơi, rồi đến buổi Thiền Chung ba phòng : Âm ba chấn động lực của Đức Thầy, lại vang êm như ru ngủ lòng BD thấm dần vào Thiền thức ...

Sáng 09/04/2009, lúc bốn giờ sáng, BTC đã điều động Ban Nhà Bếp dọn sẵn vật dụng và thức ăn các loại rau củ mang hết lên 1 xe 16 chỗ đi trước để bạn đạo tới Hotel là có đồ ăn liền. Năm giờ sáng, trời Hà Nội còn tối om. Khuôn viên khu chung cư điện thấp chưa đủ sáng, nên cái lạnh đang thấm dần trong làn sương mù phủ kín với lâm râm mưa phùn rải khắp. Đoàn người trong KSC chia ra ba đoàn cùng đồ dùng mang đủ âm thầm lên ba chiếc xe buýt du lịch. Vì đây là Khu Dân Cư, nên phải giữ thanh tịnh để khỏi phiền lòng hàng xóm đang cần trong giấc ngủ. (Dân Miền Nam luôn có lối sống phóng khoáng, tự do, chuyện ồn ào không sao tránh khỏi, nên thường được BTC nhắc nhở để có trật tự chung), duy trì cái không gian tĩnh lặng, luôn có trong các khu dân cư trên vùng Hà Nội. Đoàn người nhanh chóng hoàn tất trong tình Bạn Đạo thân thương và gắn bó. Xe qua Cầu Thăng Long, mưa phùn và sương mù càng nặng hạt, chương trình văn nghệ lại được vang lên trong xe. Xe Bus thứ hai chúng tôi đang đi, nhận thấy là mang sắc thái vui nhộn và đóng góp của BD rất hăng say, đến nỗi các bác 70-80 tuổi cũng tình nguyện lên hát. G.T đi theo đoàn này, thật nghiêm túc mà cũng cười đến ngất ngưỡng. Không khí trên xe thật xôm vui, sống động ...

Nói cười đã đến lúc đói bụng, tới giờ ăn sáng đoàn xe lại ngừng tại một cửa hàng giới thiệu sản phẩm: Bánh Nguyên Hưng tại tỉnh Hải Dương để ăn sáng, BD được phân phát mỗi người một ổ bánh mì kẹp giết chả chay rất ngon miệng. Thức uống tự do: Cà phê, sữa, nước ngọt, nước đóng chai nhiều loại, dùng xong được đoàn tính tiền hoàn tất. Tại đây BD các nơi mua sắm nhiều quà lạ để về tặng bạn bè, bà con ...sau 30 phút cả đoàn lại lên đường. Mười một giờ rưỡi trưa, đoàn xe đến Đảo Tuần Châu, BD vào khách sạn Atlantic nhận phòng. Nơi đây thoáng mát và sạch sẽ ngay sát bờ biển. Ban Nhà Bếp đã tập trung lực lượng nấu nướng. Sau hơn một tiếng đồng hồ, cơm đã dọn sẵn trên phòng ăn khách sạn. BD sau khi dọn phòng mệt nhọc thì cơn đói bụng cũng chực hờ nên ai cũng thực tâm ăn để bù đắp cái thiếu hụt đang bỏ lại trên đường. Khi nhận Phòng, BD đã được phát cuốn Cẩm Nang của KSC và một chiếc khăn tắm là quà tặng cho BD tham dự KSC, nên ai cũng tuân theo Chương trình khỏi phải lúng túng. Phòng Hội Trường được Ban Trật Tự trang hoàng một phòng lớn bằng Simili Plastic hoành tráng với hàng chữ lớn :

**KHOÁ SỐNG CHUNG**  
**HỘI TỰ CHUNG VUI**  
**TUẦN CHÂU – HẠ LONG**  
(09-04-2009 – 13-04-2009)

Ở giữa có lồng một Logo “Thiên - Địa - Nhân” và ba con chim Bồ Câu trắng bay vòng quanh tượng trưng cho sự hội tụ về đây giữa lòng các hải đảo của Vịnh Hạ Long. Màu xanh da trời, trắng là màu chính của

màn hình, nổi bật sự thanh thoát và trang trọng. Phía trước là một bàn dài kê song song bức tường làm bàn thờ Bê Trên và Tô –Thầy. Có chung hoa trái nhiều màu và được phủ kín bằng một tấm rèm dương đẹp mắt, trang nghiêm. Bên trái một bức màu vàng dành để thuyết trình của MC và BTC.

**LỄ KHAI MẠC:** Ban Tổ Chức gồm Nguyễn Giang T, Vũ H, Lê Đình D, Hà Thị Vân A, Trần Mai P, Nguyễn Thị D, Hoàng Ngọc T, Tất cả chấp tay. Phía sau: trước những hàng ghế, BĐ đứng dậy, chấp tay đồng loạt khấn với Cha Trời, Bê Trên Tô, Thầy chứng giám: Chúng con nguyện cố gắng Tu Học theo Pháp Lý Vô Vi, để có kết quả tốt hầu mong ảnh hưởng thiện lành và đạo đức tiến bộ cho những người đến sau. Sau lúc an vị là phần giới thiệu Ban Tổ Chức, Ban Trật Tự, Ban Âm Thực, Ban Văn Nghệ, Ban Dẫn Chương Trình Tu Học. Tiếp Tục Chương Trình là phần giới thiệu thành phần địa phương tham dự như sau: Gồm 20 tỉnh thành có BĐ tham dự là: Hà Nội – Bắc Ninh – Nghệ An – Thanh Hoá – Thái Bình - Hải Phòng – Huế – Đà Nẵng – Bình Thuận - Vũng Tàu – Long Thành - TP. Hồ Chí Minh – Tây Ninh - Bình Dương – Vĩnh Long - Tiền Giang - Bến Tre – Cần Thơ – Sóc Trăng và Cà Mau. Tổng số có 151 BẠN ĐẠO (Theo V. A. thuyết trình trong đoạn Phim).

Sau phần Khai Mạc, kế tục là buổi Văn nghệ chính thức : TKH được mời đọc, diễn ngâm Bài Thơ “Kỷ Niệm KSC Hội Tụ Chung Vui Tuần Châu-Hạ Long”, kế tiếp những bài hát hay và sinh động của từng BĐ có tinh thần Văn Nghệ đóng góp thật vui tươi và lành mạnh như BĐ Lâm Thành Đ. hát bản “Tuông nhớ Thầy” của Chí Tâm. Thu V. hát “ Mẹ ơi” của Mai An. Phan T. N, cảm tác bài thơ “Thầy Về”(giọng Huế). Ngọc S. hát “Phân ranh Đời Đạo” của Chí Tâm. Nhà Thơ M.V. Ch. ca bài Vọng Cổ tự sáng tác “Cùng Xây Dựng Tình Thương” và ngâm bài Thơ “Dự KSC Hội Tụ Chung Vui”. Thùy L. hát bài “Thực Hành Tụ Cứu” của Soạn Giả Ngọc Huyền. Chị S hát Quan Họ Bắc Ninh... Vân A., Mai Ph. Trưởng Ban VN..., Còn những anh chị khác cùng hoà nhịp sống trong CT Văn Nghệ này mà lâu tôi đã quên tên, thật là một sự thiếu sót lớn !!! thành thật xin thứ lỗi.

Những Ban làm việc trong Khoa Sống Chung:

**BAN TỔ CHỨC:** Gồm Gi. Th. (Trưởng Ban), Vũ H. Lê Đ D., Vân A., Mai Ph. , Ng. Th. D. Hoàng Ngọc T, đảm trách Tổ chức tổng quát, điều động thực hiện các CT. phục Vụ Tu Học, Tham quan, Văn nghệ v.v. cho KSC.

**BAN TU HỌC:** Ban Hướng Dẫn Chương Trình Tu Học có: G.Th, Cô Tr, V.A và Th. L . Ban Tổ Chức có trích mua mấy chục phần quà, tặng cho những người may mắn bốc trúng thăm có quà.. Những món quà này tuy có tính khích lệ, sự nhiệt tình đóng góp của BĐ Đang Hết Minh Phục Vụ Đạo Pháp trong KSC này.. Những BĐ nổi trội đó được mời lên bốc thăm trả lời câu hỏi. Ngoài ra còn nhiều câu hỏi khá hóc búa đã nâng cao kiến thức kết quả Tu Học trong sách “Tham Gia Phát Triển Trí Tâm” của Đức Thầy, hay những câu hỏi thực tiễn trong Mục Bé Tám của TB PTĐN. Ngoài Chương Trình Du Hành Dã Ngoại, những thì giờ còn lại, ngày nào cũng có CT Tu Học, tạo sự dạn dĩ bất ngờ hoặc tự nhiên cho nhiều BĐ phát biểu tự do, hay được mời phát biểu. Để có sự sống động, vui nhộn BTC đã cho xen kẽ những bài hát trong CT Văn Nghệ phụ lục, có học, có chơi, nên những buổi Tu Học giảm sự khô khan và tăng phần súc tích.

**BAN VĂN NGHỆ;** Bắt đầu BTC cho đăng ký trước khoảng hai tháng trước, nhưng BĐ ít ai chịu đăng ký bao nhiêu. Nhưng khi buổi Văn Nghệ mở đầu, vài bản, nhất là Bản Nhạc “ Kỷ Nguyên Di Lạc” là căn bản và luôn hát trong những buổi đầu giờ, hay tạo không khí sôi động cho toàn Hội Trường. . vì hát nhiều lần, nên ai chưa biết hát cũng nhóp nhép và vỗ tay, nhất là những đoạn điệp khúc. Dĩ nhiên sau đó là rất nhiều bạn khác phấn khởi bởi nhiều màn có sắc thái của nhạc hội ba miền . Ngoài Tân, Cổ nhạc, còn có Hò Huế của một BĐ chính gốc Huế biểu diễn, các Ca Khúc Quan Họ Bắc Ninh, Kịch Vui, và chủ yếu là Thiên ca ... Sự đóng góp của BĐ rất chân tình, chất phác, và vui vẻ. Trưởng Ban Văn Nghệ là M.Ph, một BĐ nữ thùy mị, hiền lành và dễ thương. Cái lần ghi nhớ vui nhất: cô trợ đầu mà khi đóng giả một Ca sĩ nước ngoài, cô đội đầu tóc giả nâu nhạt, giống Tây mà hát bài “KN DL” như Việt Nam ta, nổi bật cái nét “Văn nghệ bốc khói” không ngoa chút nào ! ... làm cả Hội Trường vui vẻ, cười ầm cả lên.

**BAN ÂM THỰC:** Trưởng Bếp là Cô Ngọc S.và nhiều bạn khác phụ lục, về phần này Ban Nhà Bếp ba miền phải nói là những nhân vật sáng giá. Ban này cực nhọc và phần đầu cao độ mà toàn thể BĐ rất hoan nghênh. Đặc biệt BĐ lo phần nấu Cơm: rất vất vả mà thật ngon, ai cũng nể cái sức chịu khó của bạn này. Có lẽ đến nay, BĐ VN, là nơi độc tôn về về việc dùng Chay Giới toàn diện trong các KSC. Việc nấu ăn lần này cũng

do hoàn toàn BÐ đảm trách. Trong khi các chương trình khác, số BÐ này cũng tham dự không bỏ sót một tiết mục nào, kể cả phần tham gia văn nghệ.

Hỏi sao mà họ làm nhanh thế? Đây là bí quyết, một phần đầu cao độ của Ban Âm Thực. (Vào lúc ban đêm hay giờ nghỉ, họ lo tắm tầu thực hiện cho hai bữa ăn sau. Đặc biệt các bữa ăn sáng có Nhà Hàng thết đãi BÐ, nên Ban Âm thực nhẹ bớt công việc để Tu Học hoặc tham gia các buổi dã ngoại ...

**BAN TRẬT TỰ:** Do BÐ Ph. V. S. làm Trưởng Ban, Các bạn khác là: Đ. Ph.(S), S. Kh. Th. ... Lo việc dọn dẹp, trình bày ngăn nắp, thu xếp công việc, ổn định trật tự trong Hội Trường, nhắc nhở BÐ trong các CT Tu Học, Hành Thiện, hướng dẫn BÐ trong các chuyến Du Hành Dã Ngoại ... Việc xếp hàng trật tự cũng có một kỷ niệm để BÐ chụp hình, nhiều tấm rất đẹp trong KSC. Ban này cũng phần đầu hết mục trong việc : Ăn trễ, ngủ trễ, đến sớm, để lo cho BÐ có sự Sinh Hoạt thoải mái và vui chung Tu học. Các bạn này cũng bất chấp giờ giấc của riêng mình mà chí tâm phục vụ BÐ. Ban T.Tự này, có nhiều việc phục vụ chuẩn mực, chịu khó, họ cũng tham gia Văn Nghệ chẳng kém ai, mà nhiều người nể nang và cảm mến.

**THAM QUAN DU HÀNH:** Việc Tham Quan do BTC, có G. Th, Vu H, Lê Đ. D., V.A, T, D và các BÐ trong ban Trật Tự ... Các bạn này hầu hết sống tại bản xứ miền bắc, thông thuộc các danh lam thắng cảnh nơi Hà Nội và Hạ Long nên tổ chức cho các BÐ đi tập thể các nơi có cảnh quan đẹp và danh tiếng như Du Thuyền Hồ Tây, thăm Văn Miếu Quốc Tử Giám, tham quan Đền Ngọc Sơn ... Du Thuyền trên Vụng Vịnh Hạ Long, trong vịnh có “Động Thiên Cung” là nơi có hang động hùng vĩ, được phối trí với những ánh đèn màu đã tăng nét lung linh, sinh động cho khách viễn du có những bức ảnh kỷ niệm, các hàng quán bán đồ ăn, cà phê rất ngon và các món hàng đặc sản kỷ niệm đa dạng ... Trên đường đi còn ghé các “Động Đầu Gỗ” ... Đảo Con Chó, Đảo Gà Chọi ... mỗi nơi mỗi vẻ thật sáng tạo bởi bàn tay “Hoá Công” khôn lường. Vụng Biền Hạ Long là nơi có nhiều Sinh Vật cảnh, sinh thái biển trú ngụ, các loài tảo, chim yến, nhạn, hải âu, các loài động vật quý hiếm trên đảo rất đa dạng mới được Unesco bầu chọn là Kỳ quan Thế Giới nay mai... Cảnh trí vụng này mát dịu, rất hợp với du khách nước ngoài. Kinh Tế và an ninh VN ổn định (không có Khủng bố) nên du khách đến viếng liên tục bởi phong cảnh VN đơn sơ, thuần với thiên nhiên nhiều hơn các nơi được phục chế bởi bàn tay con người phụ họa. Vì vậy mà ngành Du Lịch VN cũng được tiến bộ, đem lợi nhuận và giao lưu văn hoá với Thế Giới bên ngoài ...

**LỄ BẾ MẠC:** Lễ Bế Mạc vào lúc 10 giờ ngày 13-04-2009. Ct gồm cảm tưởng của BÐ trưởng nhóm của các Tỉnh thành có tham dự. Trao đổi các thông tin liên quan, trả phòng và ăn trưa trước lúc ra về. Chụp hình kỷ niệm tại Hội Trường và chia tay trong thâm tình và hẹn ngày tái ngộ ...

**CÁC BUỔI HỘI THẢO:** Có hai buổi họp nội bộ, có đầy đủ đại diện các nơi tham dự. Hầu hết đều đánh giá KSC vừa qua đạt kết quả tốt đẹp hơn các KSC trước. Cũng có những ý kiến chưa đồng tình vì phần nhiều là rập theo Ct. các Khoá Đại Hội Vô Vi Thế giới, chưa có những sáng tạo mới của Việt Nam. Đến ngày cuối ban tổ chức mời bạn đạo đại diện của các địa phương họp bàn về Khóa sống chung tiếp theo. Bạn đạo GT đại diện BTC trình bày: đã xin phép Đức Thầy Lương Vĩ Kiên về việc tổ chức KSC hàng năm cho BÐ VN, Đức Thầy chấp thuận và khóa tiếp theo đã được Đức Thầy đặt tên là Thương Yêu và Xây Dựng, dự định sẽ tổ chức cùng thời điểm với Đại Hội Vô Vi Quốc Tế tháng 11 năm 2009. GT xin bạn đạo đóng góp ý kiến về địa điểm tổ chức và các vấn đề liên quan đến KSC tiếp theo. Sau khi có sự góp ý của bạn đạo các miền, tất cả đều thống nhất KSC Thương Yêu và Xây Dựng sẽ tổ chức tại Vụng Tàu cùng thời gian của Đại Hội Vô Vi Quốc Tế, các bạn muốn ban tổ chức KSC Hội Tự Chung Vui sẽ vào tổ chức KSC kết hợp với bạn đạo địa phương. Kết thúc buổi họp GT thông báo BTC sẽ gửi tới BÐ thông tin cụ thể về địa điểm tổ chức và kinh phí sau khi BTC tìm được Hotel phù hợp.

**ĐÓNG GÓP CỦA NHÓM PHIM ẢNH:** Có ba BÐ tự đóng góp quay phim và chụp hình. Nhưng Phim bạn M. trở ngại kỹ thuật, còn lại cuốn phim của bạn TKH, được xử dụng nội bộ của KSC. Về phần hình ảnh có sự hợp tác của BÐ.TKH và Lê Đ. D. được Ha. Th. V. T. hình thành một SlideShow Photos cho BÐ nội bộ xem chung. Đây là một kỷ niệm khó quên mà KSC “Hội Tự Chung Vui” luôn lưu dấu trong lòng BÐ.

Một nhận định khách quan khác: KSC này, hội tụ được BÐ ba miền Nam Trung Bắc tại một thắng cảnh biển đẹp, quyến rũ nhiều khách đông tây. Mới gặp nhau lần đầu, mà hầu hết BÐ đã thấy như quen thân đã lâu. Những trao đổi qua tự thân và tập quán nhiều miền, BÐ đã thấm đậm tình Đoàn Kết, vui hoà trong nếp sống Đạo Pháp thân thương, đem lại niềm tin và hứa hẹn của những khoá hội tụ đông vui hơn trong những lần sau:

NIỀM TIN LƯU DẤU KSC TUẦN CHÂU.

\*\*\*

Ai về dự Khoá Sống Chung,  
Tuần Châu đảo cảnh, muôn trùng hợp ca.  
Chung Vui ba cõi, một nhà,  
Bắc Trung Nam hội, nở hoa Pháp hành.  
Thành tâm hội tụ diệu thanh,  
Lướt qua sóng dữ, thiện hành hoan ca.  
Trở về Quê Tổ giao hoà,  
Trong vòng trật tự, giao thoa thịnh tình.  
Bồ câu trắng lượn lung linh,  
Sóng triều giữ mực quân bình lợi tha.  
Hơn ngàn đảo biển dâng hoa,  
Nhấp nhô đợt sóng, vui hoà Vô Vi.  
Về đây học hỏi, Tu trì,  
Về đây giải tỏa thực thi chữ “Đồng”.  
Chung hoà Trai Giới thanh trong,  
Tu Thiền, Hành Niệm, một lòng Vị Tha.  
Trọng Thầy, kính Tổ phụng hoà,  
Một lòng Niệm Phật Di Đà: Chính Tâm.  
Thầy về, nhắc nhở sửa lần:  
Vui trong trật tự, thanh tòng Điện Quang.  
Bạn Đạo hưởng ứng lời vàng,  
Hoà cùng sanh chúng, an bang thế tình.  
Chữ Tâm, rán giữ : “làm thính”,  
Thanh trì Điện sáng, muôn nghìn kết giao.  
Hoà đồng Tam giới, thấp cao,  
Niềm Tin giữ vững, hổ hào sá chi.  
Chung Vui hướng Thượng, Từ Bi,  
Chung Vui Khai Triển, hạnh tuỳ thức tâm.  
Trăm rươi Bạn Đạo kết mầm,  
Giác Thức mở cửa, tiến tầm, khai khoa.  
Hà Nội mười tám điệu hoà,  
Sài Gòn năm chục cảnh hoa chung lòng,  
Bến Tre, thập nhị thanh trong,  
Bình Dương mười bảy, thoát vòng tử sinh.  
Sóc Trăng thập ngũ giao tình,  
Cà Mau phụng đáo, hết mình mười ba.  
Bình Thuận tứ lượng dung hoà,  
Vĩnh long kết nghĩa, giao thoa tam thừa.  
Thanh Hoá ba báu hợp đua,  
Hải Phòng nhị nguyện phước thừa ân ban.  
Tây Ninh hai ngõ hành tàng,  
Vũng Tàu lưỡng mục châu quang hội về.  
Đà Nẵng hai bước hồi quê,  
Huế Đô, một chữ đề huề có nhau.  
Bắc Ninh Quan Họ một tàu,  
Thái Bình nhất khứ, cùng nhau hợp bè.  
Nghệ An đơn lẻ chở che,

Cần Thơ đọc tấu an bề phước duyên.  
Tiền Giang một đoá hoa hiền,  
Long Thành giữ lệ truân chuyên một lòng.  
Học rồi biết lẽ đục trong,  
Thực thi lẽ Đạo “Mười dòng” Thầy khuyên.(1)  
“Hội Tụ Chung Vui” ba miền,  
Việt Nam lưu dấu Phật Tiên: sửa mình ... ./.

-----  
(1) – Mười Điều Tâm Niệm.

\*\*\*

Tp. HCM, ngày 20-05-2009.

Kính Bái,

HOÀNG HỮU THỊNH

TB: Bạn đạo nào muốn xem hình ảnh Slideshow của KSC  
trên Internet xin liên lạc với địa chỉ Email: [khoasongchung@gmail.com](mailto:khoasongchung@gmail.com)

---

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

---

Ban Tổ Chức Du Hành Đạo Pháp xin thông báo đến quý bạn một số tin tức như sau:

1. Các phòng mà hãng tàu đã dành cho Ban Tổ Chức đã gần đầy và chỉ còn một số chỗ trống. Nhưng sau ngày 10/6 phòng sẽ tùy thuộc vào số phòng của hãng tàu có còn hay không. Bạn đạo muốn ghi danh xin liên lạc với Ban Ghi Danh sớm để biết thêm chi tiết.
2. Họ và tên xin ghi đúng như trong sổ thông hành. Sau ngày 10/6 nếu sửa đổi tên hoặc đổi phòng thì hãng tàu sẽ tính lệ phí cho một lần đổi là \$50. Về phần đổi phòng thì Ban Tổ Chức sẽ sắp xếp nếu còn chỗ trống.
3. Các bạn đạo ghi danh với Ban Tổ Chức Đại Hội, nếu có những thắc mắc hoặc thay đổi về việc ghi danh thì xin liên lạc với trưởng ban ghi danh của vùng mình.
4. Chi phiếu, Money order xin ghi trả cho: VOFI FRIENDSHIP ASSOCIATION OF NEW YORK Địa chỉ để gửi chi phiếu, money order về Ban Tổ Chức Đại Hội: Xin quý bạn gửi về địa chỉ của các trưởng ban ghi danh vùng hoặc liên lạc với trưởng ban ghi danh vùng mình để biết thêm chi tiết.
5. Bạn đạo đã có vé máy bay xin gửi lịch trình chuyến bay đến Ban Tổ Chức để chúng tôi làm danh sách đưa/đón.
6. Bạn đạo ở phương xa đến trước ngày 30/8 cần ở thêm đêm tại khách sạn thì xin liên lạc với Ban Ghi Danh sớm để chúng tôi giữ phòng cho các bạn.
7. Bắt đầu từ ngày 1 tháng 6, các công dân Mỹ đi Canada hoặc Mexico cần phải có sổ hoặc thẻ thông hành (passport book or passport card). Vì vậy, xin các bạn đạo xem lại sổ thông hành có còn hiệu lực cho đến ngày đi hay không. Thời hạn hết hiệu lực phải ít nhất là 6 tháng sau ngày tàu cập bến (6 tháng 9). Bạn đạo có thẻ xanh có thể dùng green card và thẻ căn cước có hình khác như bằng lái xe....

Thành thật cảm ơn quý bạn đạo.

Ban Tổ Chức Đại Hội Du Hành Đạo Pháp