



Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp  
**Tuần Báo Phát Triển Điện Năng**

Điện thư: [bientap.tbptdn@gmail.com](mailto:bientap.tbptdn@gmail.com) Web: [WWW.VOVINET.ORG](http://WWW.VOVINET.ORG)

*Tuần báo Điện Khí Phân Giải, dành riêng cho bạn đạo thực hành Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp*

Số: 777 Ngày: 30 tháng 05 năm 2010

*Chuyển Biến*

*Chuyển biến vô cùng pháp pháp thanh  
Thực hành tiến hoá rõ dành rành  
Chơn hồn thanh nhẹ hướng về thanh  
Nguyên lý Trời ban chẳng ghét ganh*

*Vĩ Kiên*

---

**Mục Bé Tám từ 11/08/2000 đến 17/08/2000**

---

*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 toả uất khí của tim, gan và thận. Không nên cắt xén bất cứ giai đoạn nào, có Đạo Tâm thì sẽ hiểu chiều sâu của Mục Bé Tám. Ước mong các bạn thực hành đúng đắn thì sẽ cảm thông chiều hướng phát triển của tâm linh.*

*Kính bái,  
Bé Tám*

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

- 1) Người thật tâm tu bị chỉ trích có buồn hay không?
- 2) Xa vắng chơn lý sẽ có dịp tái ngộ không?
- 3) Trung tâm sinh lực cần khôn vũ trụ ban chiếu bằng cách nào?
- 4) Thương tình chuyển hóa khắp nơi nơi là chuyển hóa cách làm sao?
- 5) Muốn được thông khai thì phải làm sao?
- 6) Thương tình tự đóng góp có hữu ích gì không?
- 7) Sự cống hiến gián đoạn sẽ ra sao?

<p><b>1) Montréal, 11-08-2000 1: 50 AM</b>  <i>Hỏi: Người thật tâm tu bị chỉ trích có buồn hay không?</i></p> <p>Đáp: Thưa người thật tâm tu không bao giờ buồn khi bị chỉ trích lại vui được người dẫn dắt không công</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Tu hành giải tiến chẳng lo âu  Chỉ trích lao tâm tự ôm sầu  Nguyên lý Trời ban không thay đổi  Trực chỉ Tây phang chịu quả nhồi</i></p>	<p><b>2) Montréal, 12-08-2000 5: 15 AM</b>  <i>Hỏi: Xa vắng chơn lý sẽ có dịp tái ngộ không?</i></p> <p>Đáp: Thưa chịu sửa mình thì sẽ có cơ hội tái ngộ chơn lý mà thức tâm</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Siêng tâm sẽ ngộ lý cao siêu  Chất phát tự tu hiểu được nhiều  Thanh tịnh tiến hành trong sáng suốt  Bình minh sống động thức tâm nhiều</i></p>
<p><b>3) Montréal, 13-08-2000 7: 10 AM</b>  <i>Hỏi: Trung tâm sinh lực cần khôn vũ trụ ban chiếu bằng cách nào?</i></p> <p>Đáp: Thưa trung tâm sinh lực ban chiếu bằng cách khi trung tâm điện quang bộ đầu phát triển đến đó</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Quang minh chính đại phát qui hàng  Tâm trí phát quang tự cảm an  Dịu tiến tâm linh tự phát quang  Thành tâm dứt khoát rõ thiên đàng</i></p>	<p><b>4) Montréal, 14-08-2000 4: 45 AM</b>  <i>Hỏi: Thương tình chuyển hóa khắp nơi nơi là chuyển hóa cách làm sao?</i></p> <p>Đáp: Thưa thương tình hướng thượng là sẽ được nói rộng bất cứ ở nơi nào</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Từ bi ban chiếu khắp nơi nơi  Giải tỏa phiền ưu tự nó xa rời  Ánh sáng từ bi đồng chuyển hóa  Thành tâm tu tiến hướng về Trời</i></p>
<p><b>5) Montréal, 15-08-2000 2: 55 AM</b>  <i>Hỏi: Muốn được thông khai thì phải làm sao?</i></p> <p>Đáp: Thưa muốn được thông khai thì phải dẫn thân thực hành và đụng chạm thì sẽ có một triết lý kinh nghiệm và vững vàng trong chu trình tiến hóa</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Thực hành thấy rõ chơn tâm tiến  Vượt cảnh điều linh tự giải phiền  Gốc gác do đâu nay được ngộ  Hồn thời chánh giác tự cảm hiện</i></p>	<p><b>6) Montréal, 16-08-2000 2: 45 AM</b>  <i>Hỏi: Thương tình tự đóng góp có hữu ích gì không?</i></p> <p>Đáp: Thưa thương tình tự phát tâm đóng góp rất hữu ích và thú Ôc đẩy người tu hoàn tất nhiệm vụ không ngừng nghỉ thật sự tiến hóa hơn</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Đào sâu nguyên lý chuyển thông hành  Thú Ôc đẩy tâm tu tự tiến nhanh  Cung phụng khai triển đường tiến tới  Không ngừng xoay chuyển hướng đường thanh</i></p>
<p><b>7) Montréal, 17-08-2000 4: 35 AM</b>  <i>Hỏi: Sự công hiến gián đoạn sẽ ra sao?</i></p> <p>Đáp: Thưa sự công hiến gián đoạn tại vì không giữ lời hứa thì phải bị ly cách một thời gian để thấy rõ bản tánh bất nhứt của chính mình</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Tâm bất thành gián đoạn phải tự lo  Vắng từ quang khó khăn phải lần mò  Thâm tình vắng mắt thêm tạo tội  Thực hành không đúng tự thăm dò</i></p>	

---

## TRÍCH BẢNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

---

Cho nên chúng ta có cái vốn, cái vốn từ xa xưa, cái vốn không không lúc chào đời chứng minh cho chúng ta thấy. Rồi trong lúc bạn ra đi, đi với cái gì? Với cái vốn không. Tại sao còn lý luận sự mơ hồ nữa? Chúng ta đến không rồi sẽ về không. Rồi học cái gì? Học có thể giữ được cái không không. Khi các bạn giữ cái không rồi, ở trong động các bạn cũng vẫn là tịnh, chớ không cần ở trong tịnh.

Các bạn tham thiền mới là tịnh? Không! Cái tham thiền là chúng ta đi quá trốn rồi. Chúng ta thấy rằng chỉ có tham thiền mới cứu vớt được, chỉ khép mình để cứu vớt, thả trở lại cái vốn đã mất là cái vốn không không. Khi các bạn tu thiền rồi, khép mình tu thiền khai tâm mở trí hướng về thanh điền của Bè Trên. Rồi các bạn quy không. Các bạn lấy lại vốn rồi, cái vốn đời đời bất diệt, xài hoài còn hoài, ăn hoài không hết. Ngay ở trường đời các bạn thấy chưa? Các bạn dễ dãi với gia cang, thương yêu mọi người trong tình thương xây dựng, thanh nhẹ như thanh khí điển đã ban cho các bạn. Các bạn lấy lời lẽ sáng suốt để cứu độ tất cả những người xung quanh các bạn thì các con và vợ bạn hay là gia đình thân thuộc đều quý mến. Hỏi các bạn ăn sao cho hết, đâu cần đi đâu ăn cướp của xã hội đâu? Chỉ có tình thương trong gia đình mới xây dựng được. Muốn cảm thấy tình thương đó thì phải cảm nhận thanh khí điển siêu nhiên. Chúng ta đã tận hưởng mà chưa biết sử dụng. Cho nên ngày hôm nay chúng ta phải sử dụng. Sử dụng trong nhẹ nhàng cảm thức đó nó mới khai mở bản chất tâm tối đóng cửa là tham, sân, si, hỷ, nộ, ái, ố, dục của tình đời, nó đóng cửa. Chúng ta phải mở nó ra bằng thanh điển từ ái, xây dựng thì tự nhiên nó không còn nữa.

Càng ngày mỗi ngày các bạn làm được một điều tốt thì một năm làm được 300 mấy chục điều tốt, thì lần lần tự nhiên nó nhẹ nhàng trong tâm thức của các bạn. Đối với người tu vô vi mỗi ngày mỗi thiền, mỗi ngày tranh thủ một tiếng đồng hồ cho chính tôi thì một năm các bạn cũng được nhẹ nhàng. Càng ngày càng tranh thủ nhiều hơn. Hai mươi bốn trên hai mươi bốn là dùng ý niệm trên trung tim bộ đầu, đi đứng nằm ngồi đều niệm Phật, tỏa ra hương thơm thanh khí điển trên bộ đầu, rồi đi đến đâu độ đến đó. Làm sao có sự kẹt nữa. Chính các bạn không còn kẹt, các bạn chỉ kỹ thuật tháo gỡ cho người khác thì chúng ta sẽ không còn kẹt nữa, thì mức tiến chúng ta sẽ vô cùng. Làm một việc cho tất cả mọi việc. Xây dựng một cơ đồ tâm linh của Thượng Đế tại thế mà tất cả mọi người đã có và bỏ nó thôi chớ không phải không có.

Chúng ta biết kỹ thuật này, trở lại với chính mình. Đi bằng cách nào thì mọi người đồng đi và trở lại với chính họ. Nếu họ không có sáng suốt thì làm sao họ đi học được. Nếu không có sáng suốt thì làm sao họ làm được, lãnh lương được. Có sáng suốt hết, nhưng mà nhẹ hay nặng đó thôi. Nếu nhẹ thì nó làm địa vị cao hơn, nặng thì nó làm địa vị thấp hơn. Nhưng mà mọi người đều tương đồng, tại sao nặng, tại sao nhẹ? Tại vì nó ôm nhiều quá nó phải nặng. Nó buông thả thì nó nhẹ. Cho nên chúng ta hiểu kỹ thuật buông thả này, buông mở này, đạt tới thanh tịnh thì chúng ta độ mọi người tiến tới. Tiến tới đâu? Tiến tới triết giới rõ ràng. Lúc mà trung tim bộ đầu các bạn khai triển rồi thì các bạn thật sự tiến tới triết giới. Các bạn dòm cọng cỏ các bạn cũng tả được bài thơ tốt đẹp, thương yêu cả càn khôn vũ trụ, hòa hợp và cởi mở. Màu sắc đó không phải để làm đau các bạn. Nội màu xanh không hà, biết bao nhiêu loại màu xanh khác nhau? Màu đỏ biết bao nhiêu loại màu đỏ khác nhau? Trùng trùng điệp điệp thiên biến vạn hóa không có giới hạn. Một cục như chúng ta, nó màu hồng thì biết màu hồng thôi chớ không biết màu hồng gì? Người ta nhiều loại lắm, khác nhau. Cho nên chúng ta nhìn huynh đệ tỉ muội chúng ta, mắt mũi tai miệng mà mỗi người khác

---

## THÔNG BÁO CỦA HỘI ÁI HỮU VÔVI HOA KỲ NAM CALIFORNIA

---

Trụ Sở Xây Dựng Vô Vi

Westminster, Ngày 8<sup>th</sup> Tháng Tư Năm 2010

## THƯ MỜI

Hội Ái Hữu Vô Vi Hoa Kỳ Nam California trân trọng kính mời tất cả các Bạn Đạo khắp mọi nơi về dự lễ Liễu Đạo một năm của Đức Thầy tại Thiền Viện Vĩ Kiên vào ngày 12 tháng 09 năm 2010 (nhằm ngày 05 tháng 08 âm lịch).

Thiền Viện Vĩ Kiên được mang tên của Đức Thầy chúng ta và cũng là một Thiền Viện quốc tế đầu tiên. Biết bao nhiêu khóa học và kỷ niệm với Đức Thầy cùng bạn đạo đã có tại đây. Thấm thoát thời gian đã hơn 50 năm Đức Thầy đi hoằng pháp, giờ để lại một kho tàng quý báu về Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp cho chúng ta thừa hưởng. Để ghi nhớ công ơn lớn lao vô biên của Đức Thầy Vĩ Kiên và cũng như Đức Tổ Sư Đổ Thuận Hậu, không những chúng ta cần thiền thực hành mỗi ngày, mà hằng năm HAHVV Nam California sẽ tổ chức những ngày tưởng niệm tại Thiền Viện Vĩ Kiên để chúng ta cùng nhau hướng về Ngài.

Năm nay là năm đầu tiên, chúng ta sẽ có ba ngày tưởng niệm. Bắt đầu từ ngày 10<sup>th</sup> đến ngày 12<sup>th</sup> tháng 09, 2010 (nhằm ngày 03/04/05 tháng 08 âm lịch). Ngày 12<sup>th</sup> là Chủ Nhật, ngày chánh của ba ngày. Chúng ta sẽ lấy màu trắng, trang nghiêm và kín đáo làm đồng phục, cũng như ngày chúng ta đã tiễn đưa Ngài. Không khí ấy rất đặc biệt, nhẹ nhàng và không kém phần long trọng.

Mong tất cả có thể cùng nhau ngồi lại tâm sự trong tình huynh đệ. Đây là điều rất vui. Hội AHVVHK-Nam Cali tha thiết mời gọi.

Mọi chi tiết ghi danh xin liên lạc đến Cô Hạnh Lê-phó quản lý TVVK (714-598-5211) hoặc số điện thoại tại Trụ Sở Xây Dựng Vô Vi (714-891-0889 sau 8h tối) hoặc e-mail [info@vovilax.org](mailto:info@vovilax.org). Nếu quý bạn dự tính đi Đại Hội từ Nam Cali và muốn đi chung với các bạn đạo địa phương thì xin cho biết sớm để Hội có thể cùng sắp xếp.

HAHV Nam California trân trọng kính mời.  
TM Ban Chấp Hành.  
Hội Trưởng

Huỳnh Tấn Lộc

---

**BẠN ĐẠO VIẾT**

---

### **CẢM NGHĨ VỀ BĂNG GIẢNG “ĐỜI ĐẠO PHÂN MINH”**

Thân gửi quý bạn,

Chỉ còn hơn 3 tháng nữa là đến Đại Hội Vô Vi Quốc Tế Kỳ 29 “Phân Minh Đời Đạo” tại Las Vegas, Nevada. Nhân dịp tìm nghe lại các băng giảng của Đức Thầy, đặc biệt là bài giảng “Đời Đạo Phân Minh” Thầy đã giảng cho các buổi thiền tại Đại Hội “Tâm Linh” tại Brussels, Bỉ Quốc vào năm 1993, chúng tôi thật cảm động khi nghĩ đến hạnh Thầy, đã thức những đêm dài suốt các Đại Hội đã qua, để tiếp tục phục vụ bạn đạo trong sự âm thầm....

***“Hôm nay ngày 3 tháng 8 năm 1993 lúc 4 giờ 17 phút khuya sau khi viết Mục Bé Tám, tôi lại có sức khỏe tiếp tục bàn bạc cùng các bạn khắp năm châu để tìm hiểu nguyên lý của cuộc sống của chúng ta và mục đích tu học của chúng ta, để làm gì đây, sẽ đi về đâu?”***

Giờ nay, dù Thầy không còn hiện diện bằng xác thân tại Đại Hội, nhưng lời nhắc nhở của Ngài không bao giờ phai:

**“Mục đích các bạn tu từ động loạn tới thanh nhẹ thì các bạn phải giải bỏ tất cả những sự động loạn các bạn mới được thanh nhẹ; còn ôm một lý thuyết này, ôm một lý luận kia, rốt cuộc chỉ đau khổ mà không tiến. Cho nên có duyên lành các bạn có một cuộc tụ họp, tụ họp này là tụ họp tâm linh, tâm linh các bạn phát triển các bạn mới nô nức đi Đại Hội. Đại Hội này là một Đại Hội phát tâm, tự phát tâm đi và đóng góp, chứ không có ai dự trừ và bắt buộc các bạn làm cái gì đâu. Sự mong muốn được hội tụ, đó là việc tâm linh, cho nên một Đại Hội nào cũng hướng thượng và giải tiến tâm linh của các bạn. Sau Đại Hội rồi các bạn về nhà thấy thanh nhẹ, càng thấy sự sai lầm của chính mình nhiều, ăn năn hối cải và tiếp tục trên đường tu, thay vì bày những sự động loạn vô ích, đã vô ích cho chính mình, vô ích cho mọi người, để làm gì.**

**Cho nên các bạn có cơ hội cộng tu đêm đêm, mỗi kỳ Đại Hội chúng ta chung họp điển quang của chính chúng ta, hướng thượng và giải được những sự, nhiều chuyện bí ẩn của càn khôn vũ trụ cần thiết từ quang để giải biến những trận đồ nguy hiểm sẽ xảy tới. Cho nên chúng ta luôn luôn có cái Đại Hội, mà sau các bạn có tu, nhiều người đã thấy rõ tôi làm gì có tiền đi Đại Hội, nhưng mà tu thết rồi cũng có cơ hội cho các bạn đi, các bạn mới thấy rằng có Trời, có Phật, có Tiên, có Thần Thánh chứng giám việc làm của chúng ta, chứ không phải chuyện nhỏ, hoàn toàn phát triển hướng thượng trong chu trình tiến hóa thì sẽ được sự hỗ trợ của từ quang thanh nhẹ của chư Phật, chư Tiên quán độ chúng ta. Nhiều người không hiểu, tưởng đây là một cuộc tốn hao, một cuộc làm tiền. Không phải! Các bạn đến đây rồi các bạn thấy rõ rồi, các bạn dự Đại Hội thấy rõ rồi, mọi người tự động đóng góp, mọi người tự động làm việc trong tình thương và đạo đức.”**

Không biết sự ngẫu nhiên nào đó, bài giảng Đời Đạo Phân Minh lại có sẵn từ 17 năm trước để làm hành trang tu học cho kỳ Đại Hội thứ 29 này. Có lẽ để nhắc nhở chúng ta ý nghĩa Đại Hội Tâm Linh, để chúng ta tạm gác bỏ chuyện đời trở về sự thanh nhẹ, khuyến khích nhau tu học trong những ngày Tết Vô-Vi ngắn ngủi... Để chúng ta ý thức được giá trị của phần hồn...dù Đại Hội sẽ tổ chức nơi casino cao sang với nhiều quyền rũ...

**“Cho nên các bạn có nhiều cơ hội gần đây để chung sống hòa bình trong những cuộc họp tâm linh thì các bạn mới thấy rõ Bề Trên đã chuyển cho các bạn từ lãnh vực này cho đến lãnh vực khác, từ sự học hỏi này cho đến sự học hỏi khác...”**

**“Cho nên nhiều bạn đạo mỗi năm nao nức muốn đi Đại Hội, để tìm cái gì? Tìm lại cái niềm vui thanh nhẹ vô tả trong tâm thức của mọi người. Anh em vốn vẹn có mấy người cũng tổ chức được Đại Hội, nếu họ có tâm. Họ có tâm hướng thượng thì tất cả hội tụ, cũng như các bạn lên Thiên Đàng. Các bạn đã từng đọc Thiên Đàng Du Ký các bạn thấy, ngày Đại Hội của Diêu Trì Kim Mẫu đâu có phải viết giấy mời như ở thế gian đâu, nhưng mà mọi người phải tự động tụ họp đến đó để dự cuộc họp. Những cuộc họp của Thượng Đế cũng vậy, ý Ngài chuyển một cái là mọi người phải biết hết, các nơi hiểu có cuộc họp của Thượng Đế. Cho nên chúng ta hướng về Thượng Đế, hướng về Phật, hướng về tâm linh thì một cuộc gì của chúng ta hội họp thì anh em cũng hơn hồ tham dự; trừ khi những người bị hoàn cảnh trói buộc, đó là nghiệp đang vương vấn mà thôi. Chừng nào họ giải được một phần nghiệp, họ đi về Đại Hội rất dễ dàng, không có khổ đau. Thậm chí có nhiều người khổ không tiền, nhưng mà tâm họ hướng về Đại Hội họ cũng có cơ hội đi. Nhìn mấy người tu sinh đâu có tiền, nhưng mà họ cũng có cơ hội, tới ngày Đại Hội họ cũng đành dùm được tiền họ đi. Tình thương và đạo đức ở chỗ đó các bạn.**

*Ngày hôm nay chúng ta về đây là về trong một khối tình thương và đạo đức, đang tập tành tiến hóa hưởng dâng hạnh đức của chúng ta cho Thượng Đế, cho chư Phật."*

Bài giảng "Đời Đạo Phân Minh" sẽ được ấn tống theo khổ sách bỏ túi để làm quà cho quý bạn vào kỳ Đại Hội tới này.

Ước mong chúng ta sẽ có dịp hội tụ đông đủ để cùng thien hướng thượng, chân thành cảm tạ Bề Trên đã cho anh chị em chúng ta thêm một cơ hội tề tựu bên nhau để cùng chung đóng góp hạnh đức tu học của chính mình trong năm và cộng hưởng thanh quang điển lành của Đại Hội.

Trân trọng kính mời quý bạn đạo sớm ghi danh tham dự Đại Hội đông đủ để chúng ta có một Đại Hội chu đáo và hoàn mỹ.

Kính bái,

Huệ Mai và các bạn trong BTC Đại Hội "Phân Minh Đời Đạo"

-----

## **ĐẠI HỘI PHÂN MINH ĐỜI ĐẠO**

Mấy hôm gần đây tôi tình cờ tìm được và nghe lại bài giảng "Đời Đạo Phân Minh" của Đức Thầy, cảm thấy thật là thấm thía và càng nhớ thương Thầy thật nhiều hơn. Câu nói của Thầy : **" Cho nên các bạn có nhiều cơ hội gần đây để chung sống hòa bình trong những cuộc họp tâm linh thì các bạn mới thấy rõ Bề Trên đã chuyển cho các bạn từ lãnh vực này cho đến lãnh vực khác, từ sự học hỏi này cho đến sự học hỏi khác."** cho thấy người tu Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp chúng ta thật là may mắn, được có nhiều cơ hội để học hỏi từ đời lẫn đạo, để chúng ta tự trở về được với bản chất thanh nhẹ của tâm linh cao quý.

Xin đóng góp với các bạn 1 bài thơ hướng về Đại Hội Phân Minh Đời Đạo 2010 sắp tới:

### **PHÂN MINH ĐỜI ĐẠO**

Đại Hội Trời ban quá đẹp sang  
Phân Minh Đời Đạo thật huy hoàng  
Tâm đạo, cảnh đời đều lộng lẫy  
Bạn về chung hưởng ánh đạo vàng!

\* \* \*

Đạo vàng tỏa chiếu ân ban  
Tâm tu rực rỡ muôn ngàn ánh quang  
Thầy ban Đại Hội đẹp sang  
Cho ta học hỏi thế gian khắp cùng  
Giải mê phá chấp tận cùng  
Qui Không thanh tịnh, Huyền Khung bước vào  
Bước vào mới rõ thanh cao  
Thực hành mới bước được vào điển quang  
Điển quang cảm nhận rõ ràng  
Phóng thâu rõ rệt, rõ ràng ta đi  
Pháp màu uyển chuyển thực thi

Phân minh đời đạo ta thì đạt siêu!

NLA

Chúng ta cùng chung đóng góp dựng xây và cùng chung cộng hưởng, vì Đại Hội là Tình Thương của Trời Phật ân ban cho chúng ta, vì chúng ta, và do chúng ta mà hình thành.

---

## TÀI LIỆU VỀ SỨC KHỎE

---

### Tác Dụng Của Việc Ăn Chay

Một cách chung nhất, ăn chay là không dùng thịt và tăng cường các thức ăn có lợi cho sức khỏe như: các loại rau trái, đậu, mè, ngũ cốc còn nguyên lớp cám, chất béo không no. Điều cần ghi nhận là người vốn đang ăn mặn khi chuyển sang ăn chay thường cũng thay đổi cả lối sống, sự nhận thức của mình về sức khỏe và môi trường. Họ có khuynh hướng tăng hoạt động thể lực, hướng đến việc tập Yoga, thiền, tránh khói thuốc lá, rượu và có lẽ cả việc chịu đựng stress cũng tốt hơn.

Các yếu tố ảnh hưởng tốt đến sức khỏe trên là những điều mà người vốn ăn chay trường thường không có. Như vậy, có thể nói ăn chay có lợi cho sức khỏe hơn ăn mặn. Tuy nhiên, bất cứ điều gì cũng có hai mặt trái à phải, ăn chay cũng có nhược điểm riêng và sẽ được đề cập trong một dịp khác.

Dưới đây là tóm tắt một số tác dụng đáng chú ý nhất của ăn chay:

#### 1. Giảm cân

Người ăn chay thường nhẹ cân và ít nguy cơ béo phì hơn người ăn mặn; nhờ đó, ít mắc các bệnh do béo phì như: tiểu đường, sỏi mật, cao huyết áp, bệnh động mạch vành tim... Tuy nhiên, nếu ăn không đúng cách có thể trở nên gầy còm, hốc hác. Trẻ em và tuổi thiếu niên nếu ăn chay có thể nguy hiểm cho sự tăng trưởng. Bà mẹ mang thai ăn chay thường nhẹ cân, ít tăng cân và có nguy cơ sinh con thiếu cân.

#### 2. Giảm huyết áp

Huyết áp của người ăn chay trường thường có khuynh hướng thấp hơn người ăn mặn và ít tăng huyết áp theo tuổi hơn. Các nghiên cứu cho thấy: càng ăn nhiều thức ăn từ động vật, huyết áp càng có khuynh hướng tăng cao. Tuy nhiên, cũng không nên bỏ qua các yếu tố về lối sống có ảnh hưởng tốt đến huyết áp. Người ta còn thấy ở người ăn chay ít có ảnh hưởng đến huyết áp hơn là người ăn thịt.

#### 3. Giảm bệnh động mạch vành tim

Các nghiên cứu khoa học cho thấy: tỷ lệ người ăn chay mắc bệnh và tử vong thấp hơn hẳn so với người ăn mặn. Nguyên nhân được cho là do thức ăn chay chứa nhiều xơ, ít béo, ít cholesterol, tỷ lệ giữa chất béo không no và chất béo no cao. Bệnh động mạch vành tim gắn liền với lượng cholesterol máu. Người ăn chay có lượng cholesterol trong máu, nhất là loại LDL, thấp hơn hẳn so với người ăn chay có dùng sữa và người ăn thịt. Trên thực tế, lượng mỡ trong máu tùy thuộc nhiều vào số lượng và loại chất béo mà người ăn

chay ăn vào. Đồng thời, lối sống ít dùng thuốc lá, thích tập luyện và tình trạng nhẹ cân cũng góp phần không ít.

#### **4. Giảm nguy cơ bị sỏi thận**

Người ăn chay thải calci, oxalat và acid uric ra nước tiểu ít hơn người ăn mặn. Và do đó, người ăn chay ít bị sỏi thận hơn người ăn mặn.

#### **5. Giảm nguy cơ bị ung thư**

Người ăn chay ít mắc bệnh và tử vong vì ung thư miệng họng, tiền liệt tuyến, nhất là đại tràng hơn người ăn mặn. Lý do là thức ăn chay chứa nhiều chất xơ và ít acid béo hòa tan. Chất xơ làm giảm sự thoái giáng acid mật sơ cấp thành thứ cấp - chất đã được chứng minh là gây ung thư đại tràng. Acid béo hòa tan và sterol nếu có nhiều trong phân sẽ làm tăng nguy cơ ung thư đại tràng. Ngoài ra, thức ăn chay còn chứa nhiều chất có tiềm năng ngừa ung thư như: các chất chống oxy hóa và một số hóa chất thực vật. Một lần nữa, lối sống của người ăn chay thường có lợi cho sức khỏe, phòng ngừa một số loại ung thư.

#### **6. Giảm triệu chứng bệnh về xương và khớp**

Chế độ ăn chay có ích đặc biệt cho một số bệnh nhân viêm khớp dạng thấp, làm giảm hẳn triệu chứng bệnh về khớp. Nhưng cần thận trọng vì ăn chay không đúng dễ gây teo cơ dinh dưỡng. Đối với thoái hóa khớp, ăn chay không trị được bệnh, nhưng ăn chay trường có thể đóng vai trò trong việc phòng ngừa bệnh. Người ăn chay cũng bị loãng xương như người ăn mặn, nhưng chế độ ăn không có thịt, nhiều estrogen thực vật và hoạt động thể lực nhiều là những yếu tố giúp phòng chống loãng xương.

#### **7. Ngoài ra, ăn chay còn giúp giảm nguy cơ bị sỏi mật**

Bệnh túi thừa đường ruột và có ảnh hưởng lên tiêu cầu làm giảm độ nhớt của máu. Như vậy, ăn chay tốt cho sức khỏe không chỉ nhờ vào việc không có thức ăn từ động vật mà còn nhờ vào khuynh hướng sống khổ hạnh, rèn luyện thể lực, ít tiếp xúc với các thứ có hại cho sức khỏe, giữ thanh tịnh tâm hồn và trí tuệ. Ăn chay không là điều gì khác thường mà chỉ đơn thuần là một khuynh hướng về ăn uống mà thôi. Với những ai muốn chuyển từ ăn mặn sang ăn chay, đây là lời khuyên của các nhà nghiên cứu y học: nên chuyển từ từ, đầu tiên tránh thịt đỏ, sau đó dần đến thịt gia cầm, rồi cuối cùng đến cá và thủy hải sản. Và cũng xin được nhắc lại, ăn chay cũng có mặt trái của nó.

#### **Phụ lục :**

Giá trị dinh dưỡng của một số loại thực phẩm ăn chay thông dụng:

- Chất sắt: mì ống, cơm, bánh mì, ngũ cốc các loại yến mạch, lúa mạch, đậu, hạt hướng dương, hạt đậu các loại, bánh mì trắng, nước cà chua, bông cải và trái cây khô như mơ, nho, mận...
- Kẽm: sữa đậu nành, đậu phụ, mầm lúa mì, đậu và hạt các loại.
- Vitamin B12: sữa ít béo và sữa không béo, ngũ cốc, sữa đậu nành.
- Calcium: sữa ít béo và không béo, sữa đậu nành, nước cam, bông cải, đậu phụ, trái mướp, cải xoăn, mù tạt xanh, các loại quả hạch.



- Vitamin D: sữa không béo và ít béo, sữa đậu nành, yaourt đậu nành, yaourt thường, ngũ cốc.
- Vitamin A: sữa không béo và ít béo, rau và trái cây đậm màu như bí ngô, cà rốt, dưa đỏ, rau bina, cải xoăn...
- Omega 3: quả óc chó, đậu nành hạt.

ThS. BS. Lê Hoàng Sơn

---

## **Giới Thiệu Hệ Thống Ghi Danh Đại Hội “Phân Minh Đồi Đạo” Trực Tiếp Trên Website.**

---

Chúng tôi đã thiết lập một hệ thống để các bạn gửi đơn ghi danh tham dự Đại Hội 2010 “Phân Minh Đồi Đạo” trực tiếp trên mạng (on line). Các bạn vào trang dưới đây để ghi danh:

<http://www.vovitravel.com/ghidanhDaihoi.cfm>

Hệ thống ghi danh này được thành lập để các bạn tiện việc ghi danh và xem hồ sơ của bạn sau khi đã ghi danh, để theo dõi chi tiết của bạn ghi danh ghi vào hồ sơ của bạn.

### **Cách xử dụng hệ thống:**

Khi lần đầu tiên xử dụng hệ thống này các bạn cần phải vào hệ thống để ghi email và mật mã của bạn chọn. Hệ thống giữ những dữ kiện này và kiểm soát mỗi lần bạn muốn vào hệ thống để ghi danh hoặc xem các hồ sơ của bạn đã gửi vô.

**Ghi Danh:** Sau khi bạn bấm chọn (Function) “Register” các bạn đánh vào email và mật mã của bạn đã chọn rồi bấm nút “LOGIN / VÀO”. Các bạn sẽ vào trang ghi danh. Sau khi điền vào tên, địa chỉ và các dữ kiện của bạn cần ghi danh, các bạn bấm nút “NEXT”. Các bạn sẽ đến trang để các bạn xét lại những dữ kiện mà các bạn đã điền vào. Nếu tất cả đều đúng thì các bạn bấm nút “SUBMIT”. Hồ sơ của bạn được gửi vào hệ thống và các bạn trong ban ghi danh sẽ nhận hồ sơ của bạn. Trường hợp nếu các dữ kiện của bạn không đúng thì các bạn trở lại trang ghi danh để sửa lại, rồi gửi đơn ghi danh lại.

Sau khi gửi đơn vào hệ thống thì các bạn sẽ nhận được email xác nhận là bạn đã ghi danh và có số hồ sơ (Record ID). Các bạn nên lưu trữ số hồ sơ (Record ID) này.

**Xem Hồ Sơ:** Sau khi đã gửi đơn vào thì các bạn có thể trở lại xem hồ sơ của bạn trên hệ thống này. Các bạn bấm chọn (Function) “View Your Record” rồi đánh email và mật mã của bạn rồi bấm “LOGIN / VÀO”. Các bạn sẽ thấy hồ sơ của bạn. Nếu bạn ghi danh có ghi chú gì trong hồ sơ của bạn thì bạn sẽ thấy ở phần ghi chú (màu vàng). Trường hợp bạn nào không có email thì các bạn có email có thể ghi danh dùm cho các bạn không có email. Hồ sơ của các bạn này sẽ được thấy khi “LOGIN” qua email của bạn ghi danh dùm.

Vi muốn tiết kiệm cho các bạn nên hội không có nhận tiền lệ phí Đại Hội bằng credit card vì phải trả thêm 3% trên số tiền lệ phí mỗi lần trả bằng credit card. Cho nên sau khi đã ghi danh, các bạn gửi “check” kèm theo số hồ sơ (Record ID) của bạn hoặc liên lạc đến các anh chị đảm trách phần ghi danh cho Đại Hội. Địa chỉ, emails và điện thoại của các anh chị này được tìm thấy dưới trang:

<http://www.vovitravel.com/convention2010/VoViCenterAddresses.cfm>

Mong các bạn ghi danh sớm,

Chúc các bạn thân tâm an lạc,

Ban Ghi Danh Đại Hội “Phân Minh Đồi Đạo”

**Phiếu Chuyển Vận**  
(xin gửi về Ban Ghi Danh trước ngày 1 tháng 8 2010)  
**Đại Hội Vô Vi Quốc Tế Kỳ 29 “Phân Minh Đồi Đạo”**  
Hotel Resort ENCORE at Wynn Las Vegas, Nevada, USA  
20.09.2010 - 24.09.2010

Phi trường Las Vegas (LAV) (xin quý bạn nên đi từng nhóm để dễ đưa đón)

Họ và Tên	Thành Phố	Quốc Gia

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

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

**Lưu Ý:**

- Ngày đến 17, 18, 19 và 20 tháng 9 năm 2010: Ban Chuyển Vận sẽ đón bạn đạo từ phi trường Las Vegas (LAS) về Khách Sạn Encore.
- Ngày về 24 và 25 tháng 9 năm 2010: Ban Chuyển Vận sẽ sắp xếp cho bạn đạo từ khách sạn Encore ra phi trường.

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

Nếu quý bạn đi TAXI từ Khách Sạn ENCORE ra phi trường Las Vegas khoảng từ 15 USD đến 20 USD một chuyến.