



ÁI-HỮU GIA-ĐÌNH PHẬT-TỬ VĨNH-NGHIÊM HẢI-NGOẠI
Bì - Trí - Dũng



BẢN TIN

Hội Ngộ Orlando Florida 2014

BT số 137 phát hành ngày 18 tháng 4 năm 2014
(Phật lịch 2556, Ngày 19 tháng 3 năm Giáp Ngọ)



*Sóng Biển lan truyền đến muôn nơi
Tình Lam "Giây thân ái" chẳng rời
Hội Ngộ ta về trong nắng ấm
Vĩnh Nghiêm mừng đón ánh Xuân tươi.
TMP*

Biên tập và phát hành Bản Tin
Ban Chấp Hành AH GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại



182. Khó thay được làm người!
Khó thay sống vui tươi!
Khó thay nghe diệu pháp!
Khó thay Phật ra đời!

183. Đừng làm các điều ác,
Tu tập mọi hạnh lành
Giữ tâm ý trong sạch.
Đó là lời Phật dạy.

184. Chư Phật thường giảng dạy:
Nhẫn nhục hạnh tối cao,
Niết bàn quả tối thượng,
Xuất gia không nhiều người,
Sa môn không hại người!

Kinh Pháp Cú - Phẩm 14

MỤC LỤC

- Thư ngỏ
- Chương trình Hội Ngộ 2014
- Nhạc: Sóng Biển Tình Lam
- Tin tức
- Thơ Hồng Khương
- Cùng nhau học hỏi
- Sang sông lên bờ Thấy Đạo
- Danh sách tham dự Hội Ngộ
- Nhạc: Khói Sóng
- Thư tín
- Trang sức khỏe
- Tân Niên Giáp Ngọ chi N Cali
- Chuyện vui học hành
- Tân Niên Giáp Ngọ Chi M Đông
- Trang Gia Chánh
- Báo cáo Tài chánh
- Hình ảnh sinh hoạt

- O -

Thư Ngỏ



Lần Về Hội Ngộ 2014...

Là một tập thể với số lượng nhân sự khiêm nhường, nhưng Ái hữu Gia Đình Phật Tử Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại, từ nhiều năm qua, cứ hai năm một lần lại tổ chức hội ngộ ở đó đây. Theo nghĩa thông thường, chữ ‘Hội Ngộ’ được hiểu như là cuộc gặp mặt của một nhóm người sau một thời gian xa cách nhau.

Ở Mỹ, những học sinh từng học chung một lớp hay cùng một niên khóa của một trường trung học hay đại học thường tổ chức những cuộc hội ngộ mà họ gọi là class reunion cứ mỗi năm năm hoặc mười năm một lần rất vui và tốn kém. Người Việt ở Mỹ, đặc biệt là các nhóm cựu học sinh trung học Trưng Vương, Quốc Học, Chu Văn An, Gia Long, Lê Văn Duyệt...cũng tổ chức các cuộc họp mặt hàng năm ở vài tiểu bang có đông người Việt, và họ tổ chức rất xôm tụ với nhiều tiết mục vui chơi, du ngoạn, văn nghệ trong 2 hoặc 3 ngày ở những khách sạn to đẹp...

Tuy không đình đám và tốn kém như các cuộc hội ngộ của các nhóm vừa kể, “Mỗi lần hội ngộ Vĩnh Nghiêm là một sắc thái riêng, một kỷ niệm khó quên”, những anh những chị đã từng tham dự các cuộc hội ngộ đều nói như thế.

Lấy vài thí dụ, lần Hội Ngộ ‘Nồng Ấm Sắc Hoa Đào’ ở Hoa thịnh Đồn. Quên làm sao được hình ảnh các chị tút tút bên nhau, trong tiết xuân hây hây còn se lạnh nhưng nhất định là cứ phải đi thăm rừng Đào trước gió. Hoa thịnh đồn nổi tiếng thế giới về một cảnh trí đẹp tuyệt vời vào đầu xuân.

Năm 2008 ấy cũng thật may, thời tiết như chiều lòng khách Áo Lam, tiết xuân không lạnh lắm, trời trong và xanh, đào mơn mớn hồng hay trắng toát, hoa vừa nở ở mức tách cánh khiến hàng chục ngàn du khách không ngần nỡ lời trầm trồ khen ngợi.

Nhưng, chưa hết, với các chị Áo Lam Vĩnh Nghiêm họ không chỉ đi xem cảnh trí và hoa đào trong gió, mà, đây còn là một cơ hội các chị tranh nhau chụp cho được những bức ảnh để đời và để xem ... ‘hoa đào, hoa..thiệt... hoa nào đẹp hơn ?’

Rồi Hội Ngộ "Xuân và Tuổi Trẻ" tại New Orleans 2010. Đoàn người áo Lam cùng lớp lớp du khách tràn vào khu French Quarter đông nghẹt khi bóng đêm vừa đổ xuống. Dọc theo Bourbon Street là tràn ngập tiếng nói, tiếng cười lẫn tiếng nhạc. Hình ảnh và âm thanh trộn lẫn tạo thành một không gian kỳ dị khó quên...Đã vui sẵn có, đoàn áo lam dừng lại nơi Café du Monde để nhâm nhi từng hớp cà phê và cắn vào hương vị của miếng bánh beignet thơm ngọt.

Sáng hôm sau, vui chân nhún nhảy, đoàn Áo Lam Vĩnh Nghiêm như sống lại một thời xuân trẻ.Vì New Orleans đang vào mùa nhạc hội Jazz, nên bên phải cũng jazz, bên trái cũng jazz, trước mặt sau lưng cũng là những sân khấu mini của jazz dựng lên giữa thiên nhiên... Những người nghệ sĩ đầy màu sắc, say sưa cất giọng khàn đục quyến vào âm thanh của các nhạc cụ đủ loại, thân người đong đưa, dường như họ đang phiêu hót vào một thế giới vô hình nào đó. Trước cảnh tượng ấy, đôi chân du khách, dù không muốn, cũng đã nhún nhảy theo đà và sức quyến rũ của jazz tự bao giờ.

Mississippi một thời nổi tiếng trong hình ảnh hoang tàn của cuộc nội chiến mấy trăm năm trước, đi bên cạnh lưu lượng khổng lồ cuộn cuộn sức sống của dòng sông lớn nhất nước Mỹ, người Áo Lam như có cảm giác từng tế bào trong cơ thể của mình đang hồi sinh trong ngày đầu Xuân lồng gió.

Vì có chung một xuất xứ là thành viên của những đơn vị GDPT miền Vĩnh Nghiêm nhiều thập niên trước nên không gian lý tưởng của một cuộc hội ngộ cho những người Áo Lam Vĩnh Nghiêm là một ngôi chùa.

Ở chùa có không gian tĩnh lặng, có đôi mắt Mẹ Quán Âm muôn đời từ hòa nhìn xuống thế gian, và có nụ cười Phật an nhiên tự tại khiến chúng ta vừa bước chân vào chùa là lòng đã như nhẹ xuống. Những lần về gặp lại nhau trong cuộc hội ngộ, không chỉ có niềm vui được gặp nhau giữa những người quen biết một thời, mà còn là cơ hội cho sự phát triển đời sống tâm linh của chúng ta.

Về hội ngộ là sự trở về trong khung trời kỷ niệm, ở đó chỉ còn anh, còn chị, còn em và chúng ta sống với nhau trong màu Lam quyền thuộc. Khi đặt chân vào sân chùa, ta có thể có một cảm xúc đến lặng người, vì vừa gặp lại một anh hay chị Trưởng của vài chục năm trước. Nhưng chưa hết, thấp thoáng đâu đây là đôi mắt rất quen của người bạn đoàn một thời niên thiếu cũng vừa xuất hiện... Về hội ngộ là về để hàn huyên, để tay bắt mặt mừng khi gặp lại nhau, để vỗ tay hát vang lòng ngực, “Chúng ta là chim bốn phương bay về đây...” , để cùng “quay một vòng hát mà chơi”, và khi ta quay thì trái đất cũng quay theo, rồi bổ nhào vào nhau để có được những trận cười thật vui như chưa bao giờ được cười vui đến thế .

Hội Ngộ năm nay có chủ đề "Sóng Biển Tình Lam" được tổ chức tại thành phố Orlando, bang Florida, nơi nổi tiếng thế giới về du lịch, về các theme parks của Disney World. Trưởng Tâm Trí Quang Vui lại một lần nữa sáng tác một tác phẩm mang cùng tên chủ đề của lần Hội Ngộ 2014, nhạc phẩm này hiện đang được trang nhạc GDPT Việt Nam coi như là "Nóng Nhất" vì nhạc thật hay, hòa âm và ca từ tuyệt vời.. Và, đương nhiên, nam danh ca Đoàn Chính cũng ưu ái thân ái giọng hát của Anh để tặng riêng cho lần hội ngộ này. Phần trình bày của nam danh ca Đoàn

Chính đã được phổ biến trên youtube và Yahoo Groups của Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại từ ít tuần qua. Chân thành cảm tạ Trưởng/Nhạc sĩ Tâm Trí Quang Vui và Nam Danh Ca Đoàn Chính.

Xin thay mặt Ban Tổ Chức Hội Ngộ Ái Hữu Gia Đình Phật Tử Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại năm 2014 và Ban Chấp Hành nhiệm kỳ 2012-2014, chúng con xin kính đa tạ Thượng Tọa Thích Nhật Trí, Trụ Trì Chùa Pháp Vũ, chư Tôn Đức và toàn thể Phật tử của Chùa đã hoan hỷ hứa khả yểm trợ cho lần hội ngộ 2014 của chúng con.

Thân quý chúc các Trưởng, Thân Hữu và gia đình trên đường về Hội Ngộ 2014 của Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại được Tam Bảo gia hộ mọi sự an lành, thật nhiều sức khỏe để chúng ta sẽ vui thật vui với SÔNG BIỂN TÌNH LAM !

***Trưởng Ban Ban Chấp Hành,
Thiện Thanh Đặng Đình Khiết***



Hình Sơ Đồ Ngôi Chùa PHÁP VŨ, Orlando, Florida, Đang Trên Đà Xây Dựng



ÁI-HỮU GIA-ĐÌNH PHẬT-TỬ VĨNH-NGIÊM HẢI-NGOẠI
Bi - Trí - Dũng



HỘI NGỘ ÁI HỮU GIA ĐÌNH PHẬT TỬ
VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI 2014

“SÓNG BIỂN TÌNH LAM”
&
ĐẠI HỘI LƯƠNG NIÊN



CHƯƠNG TRÌNH
Chương Trình Tổng Quát 3 ngày Hội Ngộ:

Thứ Ba 15/04/2014 : Ban tổ chức đón quý anh chị
 Thời gian Tự do

Thứ Tư :16/04/2014 : Du Ngoạn/ Disney World

Ngày Thứ Năm, 17 Tháng 4, Năm 2014

08:00 – 12: 00 : Sinh Hoạt tự do

12:00 - 16:30 : Ăn trưa . Chuẩn bị Tiền HN. Làm thủ tục ghi danh. Nhận tài liệu Đăng lễ chư Tổ,
 Tham vấn Thượng tọa Trụ trì

16:30 – 16:45 : Chụp hình kỷ niệm (Toàn thể Ái hữu)

16:45 - 18:30 : Cơm chiều

18:30 - 19:00 : Sinh hoạt kết chặt Tình Lam

19: 00 – 22:00 : **Tiền Hội Ngộ**

1/ Giới thiệu các Trưởng và Thân hữu gần xa

2/ Thảo luận và Cập nhật Kết Uớc Ái Hữu Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại

3/ Thảo luận và Thông qua thủ tục Đại Hội Lương Niên kỳ 11 (Ứng cử,
 Đề cử, Thủ tục bầu cử)

22:00 – 23:00 : Hàn Huyền, Tâm sự

23:00 : Nghỉ ngơi

Ngày Thứ Sáu 18 Tháng 4, Năm 2014

06:00 - 07:00 : Điềm Tâm

07:00 – 08:00 : Nghi thức Gia Đình Phật Tử, Thắp nến tưởng niệm. Di chuyển về địa điểm sinh hoạt.

08:00 - 08:30 : Giải lao. Chuẩn Bị Lễ Khai Mạc.

08:30 – 08:45 : Cung Nghinh Thượng Tọa Trụ Trì Chùa Pháp Vũ

08:45- 08:52 : Chào Cờ Hiệp Chúng Quốc, Việt Nam Cộng Hoà, Phật kỳ, và Sen Trắng

08:52- 08:55 : Phút Mặc Niệm

08:55- 10:00 : **Lễ Khai Mạc:**

- Lời Chào Mừng của Huỳnh Trưởng Trưởng Ban Tổ Chức HNVN 2014

- Diễn văn Khai Mạc của Trưởng Ban Chấp Hành Ái hữu GDPTVN Hải Ngoại

- Cảm từ của Huỳnh trưởng đại diện HĐHT Cao niên

- Đạo từ của Thượng tọa Thích Nhật Trí, Trụ trì Chùa Pháp Vũ

- Trao tặng quà kỷ niệm Hội Ngộ 2014 đến TT Trụ Trì và quý khách

- Hát chung các bài Sóng Biển Tình Lam của HT Tâm Trí Quang Vui, Khói Sóng của HT Phúc Đạt Trần Minh Phương)

- Chụp Hình lưu niệm

- Tiễn đưa Thượng tọa trụ trì hồi liêu và quan khách ra về

- Nghi thức khai mạc hoàn tất.

10:00-10:30: Nghỉ

Đại Hội lưỡng niên:

10:30-12:30 : Phiên họp thứ Nhất

- Công cử Ban Chủ Tọa và Thư ký đoàn

- Báo cáo của Ban Chấp Hành Nhiệm kỳ 2012-2014

- Lời Tuyên Bố Mãn Nhiệm của BCH 2012-2014

12:30 - 13:30 : Ăn Trưa

13:30- 17:00 : Phiên họp thứ hai

- Đọc lại Nguyên tắc Ứng cử, Đề cử, và Bầu cử

- Sinh hoạt Bầu cử

- Công bố kết quả các chức vụ vừa đắc cử

- Phát Nguyện của Tân Ban Chấp Hành

- Hồi hướng công đức

17:00-18:00 : Nghỉ

18:00-20:00 : Liên Hoan/ tiệc trà nhẹ/văn nghệ tác động.

20:00 -20:30 : Giây thân ái-

Những thông báo cần thiết cho ngày hôm sau: Du ngoạn (Chùa Cát Trắng, BBQ tại bãi biển, ghé Tampa, Lửa Trại tại nhà anh Hoàn.....)

20:30 - 21:30 : Giờ tự do

21:30 Nghỉ ngơi

Thứ Bảy ngày 19 Tháng 4, Năm 2014

06:00 – 07:00 : Điềm Tâm tại chùa Pháp Vũ
 07:00 : Khởi hành đi chùa Cát Trắng
 08:00- 11:00 : Sinh hoạt tại chùa Cát Trắng. Đánh lễ, thăm quý Tăng , Ni. Chụp hình kỷ niệm, tham quan chùa .
 11: 00- 12:00 : Ăn trưa tại chùa Cát Trắng
 12:00 Rời chùa Cát Trắng, di chuyển đến Bãi Biển
 15:00-19:00 : Tắm biển, BBQ tại biển.
 19:00-20: 00 : Đến nhà anh Hoàn
 20:00-23:00 : Ăn nhẹ, sinh hoạt lửa trại
 23:00 : Nghi ngơi

Chủ Nhật ngày 20-4-2014

7:00 : Rời nhà anh Hoàn về chùa Pháp Vũ. Trên đường đi có thể ghé một vài nơi để ăn sáng. Ghé Tampa nếu đủ thời gian.
 12:00.....: Ăn trưa tại chùa
 13: 00 : Giây thân ái chung , chia tay Hội Ngộ. Một số anh chị sẽ ra về, những anh chị khác, ở lại, tiếp tục chương trình du ngoạn.

Thứ hai ngày 21 tháng 4 năm 2014

Du Ngoạn/ Disney World

Thứ Ba 22-4-2014.

Tiếp tục đưa mọi người ra phi trường, Ban Tổ Chức HNSBTL hoàn thành trách nhiệm.

Các số điện thoại quan trọng

Chùa Pháp Vũ:	(407) 277- 7262
Trưởng Phúc Đạt Trần Minh Phương:	(408)-390-5171
Trưởng Như Không Võ Văn Phú:	(225)-270-4134
Trưởng Diệu Ngọc Cao Minh Châu:	(805)-304-5693
Trưởng Thiện Thanh Đặng Đình Khiết	(571)-217-7583
Trưởng Thiện Tuệ Lê ngọc Hồ	(503)-560-5180



SÓNG BIỂN TÌNH LAM

Lyrics by: Tâm Trí

Music by : Tâm Trí Quang Vui

Andante ♩ = 64

Biển nhớ anh biển nhớ em biển nhớ Lam biển nhớ nhớ nhau tìm về
Ngày tháng trôi biển sóng to đừng lối cản lời ước thương mãi Lam ơi

Về với anh về với em về với Lam biển ơi thương Lam đời đời
Biển thứ tha lòng buông xả nhờ biển cả biển ơi đưa qua bờ Giác

Biển long lanh biển rất xanh biển rất thơm Trời sáng trong lòng khiết tình lời thiết tha tìm
Trời quá cao biển quá lớn lòng bao dung Biển Quán Âm mẹ chở che mẹ đưa con tìm

① đến sóng biển tình Lam ② đến sóng biển tình Lam

Xu xu bi xu sóng biển tình Lam Xu xu bi xu sóng biển tình Lam

Biển sóng Lam tựa vào nhau Lam bao năm không nhạt màu

Xin sóng biển đừng xô nhau để Lam phải đời lao đao

Biển Lam ơi tìm đến nhau dấu khó khăn vẫn hát Lam trong tim ta

Chỉ có Lam là biết biển biển mênh mông biển ơi bao la ngọt trời

Chỉ có biển là hiểu Lam tìm đến đâu Ngày xa nhau là nhớ nhau nguyện Quán Âm về
với sóng biển tình Lam

Tin Tức...



Thấm thoát , Hội Ngộ SÓNG BIỂN TÌNH LAM đã gần kề, mọi người nô nức, hân hoan chuẩn bị lên đường, Ban Biên tập cũng tất bật làm việc để có Bản Tin gửi đến quý anh chị vào ngày Hội Ngộ. Phóng viên BT chạy vắt giò....mà cũng không có được bao nhiêu tin tức, Xin điểm qua một vài tin thu lượm được:

* Ngày rằm tháng giêng (Chính xác là ngày 17 tháng Giêng năm Giáp Ngọ), AHGDPTVNHN chi Nam Cal. có buổi họp mặt đầu năm theo thường lệ tại Thiền Viện Sùng Nghiêm. Mọi người đông đủ, năm nay có anh Trần Thanh Hiệp (ở Paris) cùng hạnh ngộ với mọi người, nhưng tiếc thay , anh Tuệ Linh vắng mặt vì anh bận tham dự ngày húy kỵ của thầy Phổ Hòa.



* Cùng ngày 17 tháng Giêng, Chi Miền Đông cũng có buổi họp mặt đầu năm tại nhà chị Thanh Minh. Trưởng Ban và mọi người vẫn còn “ ăn Tết” linh đình trong bầu không khí vui tươi, đầm ấm.

* Ngày 8 tháng ba, 2014, Minh Châu và chị Vương thị Thịnh lên San Jose thăm quý anh chị. Vì lái xe chậm quá, mãi 1 giờ trưa mới tới được nhà anh Phạm Minh Hùng. Vừa bước chân vào đã thấy chị Lệ, chị Chi, anh chị Liêm –Châu chờ sẵn. Minh Châu mắc cỡ quá, nhưng quý anh chị rất rộng lượng, thông cảm cho người ở xa. Anh chị em lại chuyện trò trong bữa cơm thân mật, nhưng không kém phần “ hoành tráng” mà chị chủ nhà đứng bếp.

Cơm nước xong cũng đã 4 giờ chiều, anh Vui , vui vẻ về sau khi dặn “ Nhớ tập bài hát Sóng Biển Tình Lam, và hát thật hay trong ngày Hội Ngộ nhé! (anh Vui sáng tác cho HN SBTTL kỳ này). Anh Cố gắng thu xếp tham dự HN, nhưng nếu anh vì lý do nào đó không có mặt được, anh chúc HN thành công và cho anh gửi lời thăm mọi người”. Anh Vui về rồi, Anh Định đưa Minh Châu và chị Định thăm anh Thống, anh vừa ra khỏi bệnh viện sau một tuần điều trị và anh còn hơi mệt.

Chi Nhung cũng mệt và chóng mặt nên không họp mặt với mọi người được. Minh Châu chưa thăm được chi vì thời gian quá ít (MC Chỉ có mặt được đúng 20 tiếng tại SJ). MC xin lỗi chị Nhung, Tháng Tư này MC sẽ gặp chị.

Những Bức Hình chi Chi chụp quá đẹp và thật trân quý. MC cảm ơn chị thật nhiều.



* Mặc dù trời lạnh các anh chị Bắc Cali cũng không bỏ café sáng chủ nhật, để gặp nhau



* Anh Trần Thanh Hiệp, Anh Trần Minh Phương và Cao Minh Châu đã cùng “du lịch” Portland, Oregon. Tuy là “bận” tối tăm mặt mũi và đi như “chạy giặc”, nhưng ba anh em cũng cũng được “Cỡi ngựa xem thác nước đổ” trên đường ra phi trường trở về Cal.

Trước giờ chia tay mọi người để về lại Paris, anh Trần Thanh Hiệp đã kịp gửi bài cho BT HN SBT.L.



* Tin Nóng Hối : Anh Trần Thanh Hiệp vừa đổi Pháp danh sau ba tháng thiền tại Thiền Viện Sùng Nghiêm. Pháp danh của anh bây giờ là : Huệ Chân Quang.

PV xin đóng máy để “chạy” và có mặt tại FL đúng giờ.



PVBT

**Trăm năm trước ta còn chưa gặp
Trăm năm sau biết gặp lại không?
Cuộc đời sắc sắc không không
Thôi thì hãy sống hết lòng với nhau.**

XUÂN CA

Tay xinh em vỗ nhịp đều
 Cát cao giọng hát cùng theo điệu đàn
 Mùa Xuân nắng đẹp không gian
 Chim ca lượn hót muôn vàn lời thương.
 Kìa xem lóng lánh hạt sương
 Như bao ánh mắt "Tiên-Nương" trên trời .
 Mừng Xuân vui múa, reo cười
 Tuổi thơ dâng khúc nhạc đời, thắm hương

...

Diệu Hoa Trần thị Hồng Khương

*Trích trong tập XUÂN CA
 viết cho Thiếu Nhi
 Quý NS phổ nhạc Lê Cao Phan,
 Giác An, Uy Thi Ca, Doãn Mẫn,
 Trần văn Búi, Nguyễn Kim Ngân,
 Nguyễn văn Thành.*



TIN YÊU



Hãy đến bên nhau kết một vòng
 Bốn phương con cháu giống Tiên Long.
 Chí say mộng lớn bền kiên nhẫn
 Tâm vững niềm son, gặp bão bùng.
 Sứ quý đã lừng danh biên Á
 Ngày Xuân còn tỏa sáng trời Đông.
 Nụ non ươm chín, hương bùng ngát
 Quả thắm muôn Xuân, sắc mãi hồng!!!

Diệu Hoa Trần Thị Hồng Khương

**Siêng năng quét lá vườn Tâm
 Cho cây Tuệ Giác nảy mầm tốt tươi**

Cùng nhau học hỏi



NGƯỜI CHO PHẢI CẢM ƠN

Dưới đây là giai thoại số 51 trong Góp Nhặt Cát Đá :

Vào thời Kamakura, khi Seisetsu là đại sư của đền Engaku, ông đòi một nơi rộng hơn vì nơi ông dạy đã quá chật và đông người. Umezu, một thương đại gia ở thành phố Edo quyết định cúng năm trăm đồng vàng ryo để xây một trường học rộng rãi hơn.

Umezu mang số tiền này đến Seisetsu.

Seisetsu nói “Được rồi. Tôi sẽ nhận.”

Umezu biểu tui vàng cho Seisetsu; nhưng Umezu không hài lòng thái độ của Seisetsu “Với ba ryo người ta có thể sống trọn một năm.” Và ông thương gia không được Seisetsu cảm ơn việc tặng năm trăm đồng ryo vàng này.

Umezu ám chỉ “trong túi đó là năm trăm ryo”.

Seisetsu đáp “Ông đã nói với tôi rồi.”

Umezu nói “Mặc dù tôi là một thương gia giàu có, nhưng năm trăm ryo là một món tiền lớn.”

Seisetsu hỏi “Ông muốn tôi cảm ơn ông?”

Umezu đáp “Vâng. Phải vậy.”

Seisetsu nói :”Sao lại tôi? Người cho phải cảm ơn chứ”

Một Ý : Cư sử giữa người và người trong xã hội được gọi là “phép xã giao”. Ngôn ngữ được sử dụng nhiều nhất trong phép xã giao là tiếng “cảm ơn”: Được chỉ cho lối đi- “cảm ơn”. Được nhường cho một bước – “cảm ơn”. Được cho một vật – “Cảm ơn”...

“Cảm ơn” hay “Cảm ơn” là tiếng được thốt lên từ “người nhận” dành cho “người cho” hàm ý cảm nhận ân tình và lòng tốt của người cho với một chút ý định sẽ đền đáp, nếu có dịp. Về phía người cho, một cảm giác khoan khoái hân diện nổi lên vì thấy người nhận biết lòng tốt của mình, và khởi lên sự kiêu hãnh trong tâm vì thấy mình cao hơn người nhận. Về phía người nhận, khi thốt lên tiếng “cảm ơn” cũng cảm thấy mình như thấp kém hơn người cho. Cảm giác thấp kém này đôi khi làm người nhận tủi hổ, không muốn nhận. Và cảm giác hân diện lắm khi làm người cho cao ngạo sinh ngã mạn và rồi thành khổ đau khi thấy người nhận vô ơn đối với mình. Rốt lại cả người nhận và người cho đều cảm thấy như có ràng buộc trong việc cho-nhận này. Đó là ý nghĩa của sự cho nhận xảy ra thường tình trong xã hội.

Phật dạy có một cách cho khiến người nhận và người cho không thấy ràng buộc và được an vui viên mãn, đó là Bố-thí ba-la-mật, hay cho với tâm vô ngã, cho mà không thấy ai nhận, ai cho; hay “cho mà thấy như không cho mới gọi là cho” như cách nói trong kinh Kim Cang.

Thiền Sư Seisetsu muốn dạy Umezu bài học về cách cho này nên mới nói ngược lại với quan niệm chung của xã hội: Người Cho phải cảm ơn chứ, Người Nhận không phải cảm ơn. Đó là bài học vỡ lòng để thực hành Bố Thí Ba-La-Mật. Cứ cho và cảm ơn Người Nhận đi rồi sẽ thấy được vô ngã trong việc bố thí của mình, sẽ không còn vướng mắc vào giá trị cao thấp của vật cho để rồi bức mình vì người nhận có những cái không hợp ý mình.

Không biết Umezu có nhận ra Seisetsu đang dạy mình không ! Mong rằng có, vì như thế ngôi đền rộng hơn mới có thể hoàn thành./

Phúc Tuệ

Sang Sông Lên Bờ

Thấy Đạo

Huê Chân Quang Trần ThanhHiệp



Ba-La-Mật, Đáo Bỉ Ngạn, Qua Sông Sang Bờ Bên Kia

Hầu hết các phật tử chúng ta, ai cũng có dịp đọc - thường là hằng ngày - hơn nữa, nhiều người còn thuộc lòng, *Bát-nhã-ba-la-mật-đa Tâm Kinh*. Một bản kinh rất ngắn, chỉ gồm có 260 chữ, kết thúc bằng câu chú “*Yết-đế, yết-đế, Ba-la yết-đế. Ba-la-tăng yết-đế Bồ-đề tát-bà-ha.*”

Câu chú này, được dịch từ phạn ngữ ra tiếng hán-việt, có nghĩa tiếng Việt là “*Vượt qua, vượt qua, vượt qua bờ bên kia, hoàn toàn vượt qua, tìm thấy giác ngộ*”. *Bát-nhã-ba-la-mật-đa*, tiếng Phạn, thường được rút ngắn thành *Ba-La-Mật*, dịch nghĩa sang tiếng hán-việt là “*Đáo bỉ ngạn*” (*sang bờ bên kia*) hay là “*Độ*” (*đưa sang bờ bên kia*). Hiểu một cách nôm na, *Ba-La-Mật, Đáo Bỉ Ngạn* là được đưa qua sông, sang bờ bên kia để giác ngộ mà thấy Đạo.

Thành ngữ *Sang Sông Thấy Đạo* gợi trong ta ý nghĩ đơn giản, theo đó, nếu được chớ qua sông thì sẽ được giác ngộ. Và giác ngộ là thấy được Đạo, là được giải thoát khỏi vòng sinh, tử. Là thành Phật. Do đó, hiểu đơn giản hơn nữa, dường như mỗi lo hàng đầu của người phật tử là làm sao “*sang sông*” để thành Đạo.

Vậy có đúng qua được sông là thành đạo hay không?

Trong thực tế, việc thấy đạo không đơn giản như vậy. Ai qua sông, qua sông nào, bằng cách nào, ai chớ qua, lên bên nào...? Một loạt nghi vấn cần được đặt ra và giải đáp một cách nghiêm chỉnh, nghiêm túc.

Những chuyện dò sang sông không thấy Đạo

Có những chuyện qua sông mà ca dao đã ghi lại để thương, để nhớ

*Trăm năm đành lỗi hẹn hò
Cây đa bến cũ con đò khác đưa*

Lại có những chuyện qua sông khác, mà âm nhạc cải cách đã vang lên tiếng vọng để thương nhớ này :

*Bến ấy ngày xưa người đi
Vấn vương biệt ly
Gió cuốn mây trôi về đâu
Thấy bóng người về hay chẳng?*

*Xa nhau bến xưa ngày ấy
Anh đi thế thôi từ đây
Sầu chết bên lòng
Hồn nặng nhớ mong...*

*Bến ấy chiều sương chờ mong
Vấn vương lòng ta
Gió cuốn mây trôi về đâu
Cố nén sầu lòng bao năm...*

Qua vọng cổ, tiếng nhạc đặc thù của miền Nam cũng tha thiết tiếp vận những tiếng vọng ấy :

*Rời thì sáo cũng sang sông, bỏ trong dĩ vãng tâm
lòng mờ cõi bạc liêu cùng với hoa ngô nhớ thương
em bậu khóc mùi một phen. Á ơi ơi à à ơi, trời
mưa lâm râm ướt bông soái bậu đi lấy chồng sao
chẳng nói ó ó cho qua hay, trách chi câu thề khi
nào cậu quay thì nõ qua; thì qua với bậu mới đứt
dây cang thường, mà nay con sáo sang sông, sáo
sang sông rộng theo người dừng về xứ xa...*

Trong bài dân ca *Lý Con Sáo*, người ta cho con sáo sổ lồng và đem nó qua sông để tự nó bay xa...Bay về đâu? Không ai biết ,hay chẳng ai cần biết về hướng bay của con sáo đã sổ lồng...

Ai đem con sáo sang sông..

Ai đem con sáo sang sông..

Cho sáo sổ lồng.

Cho sáo sổ lồng.

Sổ lồng bay xa con sáo xa bay xa.

Những chuyến đò trên đây không nhằm cặp bến Giác Ngộ, trái lại, chỉ để đỡ những khách qua sông, phiêu lưu với những cuộc hành trình Tham Ái, xuống bến Mê Mờ, xa Đạo. Những chuyến đò này khác hẳn những di chuyển “*Ba-La-Mật, Đáo Bỉ Ngạn*”. Khác ít nhất về bốn mặt, người qua, người chở, đò qua sông, bến ở bờ bên kia.

Đáo Bỉ Ngạn Bát Nhã Ba-La-Mật-Đa

Sang Sông lên bờ bên kia để Giác Ngộ là một lối nói theo phép ẩn dụ, có mục đích biểu đạt công phu tu học đi tới giải thoát mình khỏi vòng sinh, tử. Hành trình này giống như chuyến đò ngang, qua sông sang tới bên, ở bờ bên kia, là bến của Giác Ngộ. Nhưng không phải ai muốn qua cũng được chở qua. Mà phải là người có Trí Bát Nhã (prajna) nghĩa là có Trí Huệ, không phải do suy luận hay kiến thức mà có, mà là do một bừng sáng chớp nhoáng, rực rỡ, “trực nhận được tính Không (sunyata), xem Không là vạn sự, vạn sự là Không, tức mọi hiện tượng thân tâm đều không có tự tính...Nói “Không” như thế không phải là sự vật “không có”. Chúng có, nhưng chỉ là những dạng xuất hiện, là những *trình hiện* của một thể tính. Kể cả tư tưởng cũng là *trình hiện* của thể tính đó nên không thể dùng tư tưởng đó để tiếp cận ngược lại nó. Vì vậy, tiếp cận tính Không là nội dung của các phép tu học.

Điều này được diễn tả trong Tâm Kinh “*Bát Nhã Ba-la-mật-đa*” (Xin Xem - để được khai thị - đoạn

‘sắc bất dị không không bất dị sắc, sắc tức thị không, không tức thị sắc. Thọ, tưởng, hành, thức diệc phục như thị. Sắc tức là không, không tức là sắc. Không chẳng khác chi sắc, sắc cũng chẳng khác chi Không. Tương tự, thọ, tưởng, hành thức thấy đều là Không’). Khi nói Sắc và Không không hề khác nhau là nói mọi sự vật đều chỉ dựa trên nhau mà có (xin xem *Thập nhị nhân duyên*). Cho nên không nương được vào Trí Bát Nhã thì *không thể qua sông*, vì đò để qua sông chính là Trí Bát Nhã. Và người chèo đò qua sông không là ai khác hơn chính mình. Chính mình phải “độ” mình qua sông. Nói cách khác, nếu chính mình không hàng phục được con tâm lăng xăng của mình để đạt được Trí Bát Nhã thì không thể có chuyện qua sông. Thuộc lòng, đọc *Tâm Kinh Bát Nhã Ba-la-mật-đa* không đủ để qua sông, lên được bến Giác Ngộ mà thấy Đạo. Và, đặc biệt, một khi đã có được Trí Bát Nhã thì cũng chẳng cần “qua sông”, sang bờ bên kia, mà ở ngay tại chỗ cũng thấy được Đạo.

Vì như đã nghe thấy nói trong Tâm Kinh, “an trụ theo Trí Huệ Bát-nhã-ba-la-mật-đa, tâm không uế chướng nên không sợ hãi, vượt khỏi sai lầm, đạt cứu cánh Niết-Bàn. *Bồ-đề-tát-đỏa y Bát-nhã Ba-la-mật-đa cố, tâm vô quái ngại, vô quái ngại cố, vô hữu khủng bố, viễn ly điên đảo mộng tưởng, cứu cánh Niết-bàn*”./.



**Ai ơi lấy Phật làm lòng
Tự nhiên siêu thoát khỏi trong luân hồi**

DANH SÁCH THAM DỰ HỘI NGỘ "SÓNG BIỂN TÌNH LAM"

Thưa Quý anh chị,

Dưới đây là danh sách Thành Viên và Thân Hữu tham dự Hội ngộ "Sóng Biển Tình Lam" được cập nhật đến ngày 06/04/2014 là ngày tờ Bản Tin 137 lên khuôn.

Ngoài những vị tham dự dưới đây chúng tôi không quên những anh chị mặc dù không thể đến nơi Hội ngộ nhưng đã gửi tấm lòng đến với anh chị em:

- Anh Tâm Trí Quang Vui đã sáng tác một bài nhạc thật hay và cảm động để riêng tặng HN.
- Anh Đoàn Chính là người diễn tả tâm tình của anh Tâm Trí qua giọng hát truyền cảm.
- Tr. Hải C. Hạnh Nguyễn ngọc Quỳnh Giao về Logo cho Hội Ngộ .
- Tr. Q. Tuệ Quang Thái Quang Minh Chính đã làm một slide show hình sinh hoạt của AH trong những năm qua gửi về HN.
- Chị Lê Thị Trà ủng hộ Hội Ngộ 300\$

Xin cảm ơn tất cả Quý anh chị.

Các Anh Chị



Chị Diệu Hiền
ĐẶNG KIM KIỂM
Đến từ :
W. Charlotte, N. Carolia



Anh Minh Thọ
NGÔ LÊ TRỌNG THUẤN
Đến từ:
Anaheim, California



Chị Diệu Thanh
TRẦN THỊ THANH MINH
Đến từ :
Boys, Maryland



Anh Thiện Tuệ
LÊ NGỌC HỒ
Đến từ :
Portland, Oregon



Chị Diệu Viên
PHÙNG HÒA
Đến từ :
Yukon, Oklahoma



Anh Thiện Thuận
ĐÀO HIẾU THẢO
Đến từ :
Alexandria, Virginia



Chị Diệu Phúc
PHÙNG THỊ THỌ
Đến từ :
Silver spring, Maryland



Anh HỒ VĂN PHÚ
Đến từ :
Faifax, Virginia

DANH SÁCH THAM DỰ HỘI NGỘ "SÓNG BIÊN TÌNH LAM"

Các Anh Chị



Chị Diệu Minh
PHẠM KIM CHI
Đến từ :
San Jose, California



Anh Nguyễn Thông
NGUYỄN ĐÌNH THỐNG
Đến từ :
San Jose, California



Chị Đồng Thể
TRẦN THỊ MAI DUNG
Đến từ :
E. Petersburg, Pennsylvania



Anh Chơn Minh
ĐẶNG PHẠM THẢO
Đến từ :
E Petersburg, Pennsylvania



Chị Phổ Thể
TRƯƠNG KIM HƯỜNG
Đến từ :
Westminster, California



Anh Thiện Thanh
ĐẶNG ĐÌNH KHIẾT
Đến từ :
Falls Church, Virginia



Chị Diệu Thu
NGUYỄN THỊ TÂM
Đến từ :
Oxnard, California



Anh
NGUYỄN VĂN QUỲNH
Đến từ :
Oxnard, California



Chị Diệu Ngọc
CAO MINH CHÂU
Đến từ :
Simi Valley, California



Anh Như Không
VÕ VĂN PHÚ
Đến từ :
Batonrouge, Louisiana

DANH SÁCH THAM DỰ HỘI NGỘ "SÔNG BIỂN TÌNH LẠM"

Các Anh Chị



Chị Diệu Hảo
LÊ THỊ MAI
Đến từ :
Milpitas, California



Anh Phúc Đạt
Trần Minh Phương
Đến từ :
Camarillo, California



Chị Diệu Chính
NGUYỄN THỊ CHUYỀN
Đến từ :
Grand Praisie, Texas



Anh
NGUYỄN TỔNG HIỂN
Đến từ :
Grand Praisie, Texas



Chị Diệu Liên
NGUYỄN SINH HIỀN
Đến từ :
Murphy, Texas



Anh Minh Hòa
NGUYỄN VĂN BÌNH
Đến từ :
Murphy, Texas

Chị Huệ Hương
PHẠM THỊ TUYẾT MAI
Đến từ :
Louisiana



Anh Tâm Quang
NGUYỄN VĂN MỸ
Đến từ :
Louisiana

Chị
NGUYỄN THỊ CHI
Đến từ :
Louisiana



(DT)

Hình Ảnh sinh hoạt thân ái trong Hội ngộ " Về Mái Chùa Xưa"



Xếp trang Bản Tin



Khóa Lễ ở Quán Âm Linh Viện



Bài hát vui



Tập hát "Về Mái Chùa Xưa"



Bài hát vui



Hát "Về Mái Chùa Xưa"

KHÓI SÓNG

Nhạc và lời : Phúc Đạt

Trần Minh Phương

1. Ngàn sóng đưa những thương đau trôi về biển rộng.
 Ngàn sóng xô những tin yêu quay về chốn xưa .
 Từng lớp lớp sóng miền man
 Biển sóng vỗ mãi dâng tràn.
 Biển đêm nay vang tiếng ca trôi về nẻo xa .

ĐK:

- Hãy vui đứng bên nhau
 Xóa tan những u sầu .
 Sốt chia nỗi lo âu quên dần tăm tối .
 Sống trong mỗi phút giây
 Ánh dương nổi đêm dài
 Áo xưa khói Lam bay vẫn không bạc phai.
 2. Ngày nắng mới sẽ lên mau trên vùng đất lạ .
 Ngọn gió mới đón Xuân sang cho người nhớ nhau .
 Mình hãy sánh bước bên nhau
 Cùng ngắm lớp sóng bạc đầu
 Ngồi quanh bên ánh lửa hồng ôn chuyện ngày qua

(ĐK)



THƯ TÍN

hình ảnh để thông tin cho bà con được cùng biết.
Tết đã thiếu vắng tiếng pháo ...buồn ơi là buồn.
Không lẽ lại còn thiếu cả tiếng NGƯỜI cười cười
nói nói thìcoi sao vui được?! **OANH VŨ CỎ**

* Thưa Quý anh chị, như Bản Tin phát hành trong lần Hội Ngộ ở Pháp Quang, mục Thư tín trong BT này cũng phần nhiều là những đoạn thư sinh hoạt chuẩn bị lên đường về Hội ngộ của anh chị em trên diễn đàn ...email. Xin Quý anh chị theo dõi không khí nhộn nhịp này. **DT**

* Thưa cả nhà, Cái tin ACE Ái Hữu Vĩnh Nghiêm ...từ miền Đông băng qua miền Tây ...sắp họp mặt đầu năm Con Ngựa... Thưa quý Trưởng miền Đông, Tuy tiên đoán thời tiết là sáng mai, thứ bảy 2/15 vùng chúng ta (Virginia, Washington DC, và Maryland) sẽ có lác đác (gọi là lác đác vì so với mây trắng tuyết trong mấy ngày qua thì sẽ chẳng thấm vào đâu cả) chừng 1 hoặc 2 inches là nhiều lắm, thì các Trưởng ở miền Virginia sẽ vẫn gặp nhau tại nhà của tôi (DDK) và sẽ khởi hành lúc 11 giờ (thay vì là 10 AM như thông báo ngày hôm qua) để Lý Ngựa Ô ...trực chỉ 'tư dinh' của chị Thanh Minh. Nghe nói có nhiều món ngon vật lạ do chính quý chị Thọ, Thanh Minh, Thuận, Xuân và Thúy Diễm (chị TD là thân hữu rất... gần của Chi Miền Đông) nấu nướng... như thế, có một màn hứa hẹn rất ư hấp dẫn! Sẽ ăn ...mệt nghỉ!!! Chúng ta sẽ ...chụp thật nhiều hình.... 'Em là em gái My nhon Kimmy' và ông xã Lê Du đang đi trên đỉnh BÌNH YÊN Lake Tahoe... cũng vừa mới phải lên tiếng qua email riêng cho chị Thanh Minh và trưởng Khiết vì nghe thấy dưới chân núi sao ồn ào náo nhiệt và vui quá... Còn tình hình bên Miền Tây nước Mỹ ra sao ??? Nghe rằng chi Nam Cali sẽ có bữa ...tiệc linh đình vào trưa ngày chủ nhật, Feb 16. Cũng theo tin hành lang thì Chi Bắc Cali vẫn sẽ có ...màn uống Cà Phê Starbucks vào sáng chủ nhật này??? Xin cho

* Thân chúc Quý anh Chị HTr. AHVN miền Đông Hoa Kỳ họp mặt vui vẻ và bàn bạc với nhau việc cùng nhau về Chùa Pháp Vũ, ăn chay niệm Phật, ngủ lại Chùa trong 3 ngày Hội Ngộ ở Orlando, FL cho thật đông đủ. **Thiện Tuệ Lê Ngọc Hồ**

* Thưa cả nhà, MC vừa được tin vui cuối tuần, TH Trần Thanh Hiệp đang cố gắng để có thể tham dự Hội ngộ SBT. Dù gặp rất nhiều khó khăn, nhưng với quyết tâm được gặp anh em, được tham dự HN và góp một chút lửa tinh thần với AHVN, anh đã không ngại khó, nhờ một luật sư đưa anh đến INS xin ở thêm lại Mỹ một tháng. Anh đã không ngại một khi gần 90 tuổi mà vẫn đáp máy bay đi FL rồi lại trở về Pháp sau Hội Ngộ. Anh Hiệp hiện đang ở Nam Cali. Hoan hô anh Hiệp, hoan hô tình Lam, hoan hô màu Lam, Hoan hô áo Lam. Kính, **Cao Minh Châu**

* Chi Tâm ơi, ngày nào chị đến Florida, em sẽ đến phụ chị một tay. Chi gặp em lần này sẽ thấy sức khỏe em tẻ lắm, không còn tốt đâu. Chi gặp lại nhau cho vui thôi. **Maidung**

* Dung ơi, gặp được nhau là vui rồi. Sức khỏe thì bây giờ ai cũng tẻ, chỉ có là tẻ ít hay tẻ nhiều hơn ...chút đỉnh. Còn đi được đến Hội ngộ thì chưa ...tẻ lắm đâu, chị cũng vậy thôi. chị có mặt ngày thứ ba 15/4/2014. Cảm ơn em, thì cũng mấy việc như lần trước ấy mà. Thân mến, **Tâm**

* Thưa Quý anh Chị, tôi đã lấy vacation để đi dự buổi HN này và đã thuê xe từ ngày 14/4/2014 đến hết ngày 23/4/2014. Tôi sẽ tình nguyện được đưa

đón quý vị từ phi trường đến Chùa hoặc ngược lại trong khoảng thời gian này, tôi có thể sẽ đi thăm người bạn ở Atlanta, Georgia . Dĩ nhiên, tôi sẽ giúp anh Phương đề lo chuyện Tiền Hội Ngộ, như sắp xếp việc hội thảo . **Thiện Tuệ Lê Ngọc Hồ**

* Cảm ơn anh Hồ rất nhiều, chúng tôi rất trân quý những sự đóng góp của Quý anh chị . **Phương**

* Xin thưa với cả nhà là "chúng tôi" 4 đứa đã book vé đi Orlando rồi: Thảo, Thuận, Mỹ và Minh. Chi Thọ và Oanh Vũ Già nữa. Rất mong mọi người chuẩn bị nhanh để gặp nhau nhé. Thân quý, **Thanh Minh**

* Trường Thanh Minh quý mến, Xin cảm ơn hảo ý của chị Trường TTMinh đã hoan hỷ lo mua vé máy bay dùm hai em, vốn rất dốt về computer, chỉ biết đủ để kiếm cơm thôi. Thông thường chúng em phải ra Eden nhờ văn phòng du lịch mua vé máy bay dùm suốt mười mấy năm rồi. Chúng em mời hai chị Minh, Mỹ qua nhà Th2 ngày hôm trước, tức là 15 tháng 4, 2014, rồi qua 16 cùng lấy taxi ra phi trường Ronald Reagan. Theo Trường Khiết thì, chúng ta nên chọn điểm đi là DCA/Ronald Reagan, nơi đến là MCO/phi trường Florida. Ngày chúng ta lên đường sẽ là 16 tháng 4, ngày về là 21 tháng 4 năm 2014. Xin đa tạ Trường TTMinh, chúc chị và các con, cháu thân tâm an lạc. Kỳ họp mặt đầu Xuân của GDPT/Vĩnh Nghiêm, Giác Minh tại tư gia hai cháu Danh, Mi Mi quá vui vẻ, ân tình, tuyệt diệu được ghi lại bằng hình ảnh rực rỡ. Thân mến, **2 em Thảo Thuận**

* Thưa các anh chị, mặc dầu hôm nay trời còn tuyết rơi và ...rất lạnh quý vị ơi . Vậy mà AHMD nhất định gặp nhau vào lúc 12 giờ trưa nay . TM rất cảm động và hoan nghênh tinh thần yêu bạn của Quý anh chị . Dù đang làm các món ăn, TM cũng phải ghi vội vài hàng để cảm ơn tất cả . Computer của M bị hư và com mới sửa xong. Thành thật xin lỗi vì đã không nhận được email từ quý vị . Tý nữa gặp nhau nhé . Những tin vui như thế này là một món quà thật quý phải không quý vị . Còn Mỹ Du đâu rồi đã về chưa ? Xong chuyện mình vui thì phải cùng vui với AHVN chứ ? Rất mong là Mỹ Du tặng quà cho các anh chị nhé . Hiên Chuyên nữa đã bok vé chưa ? Gặp

nhau nhé. Minh nghĩ cặp đôi này phải báo tin sớm về "Sóng Biển Tình Lam" chứ ? **Thanh Minh**

* Rất vui, rất vui ... Nhiều người tha gia thì chúng ta sẽ đi được nhiều nơi hơn . Một trong điểm chúng ta thăm viếng trong 3 ngày HN là : Thiền viện Cát Trắng của Thương Tọa Tâm Thiện. Đây là một ngôi Chùa rấtđặc biệt, mời các anh chị đến xem và cho biết ý kiến. Bước vào Chùa, một cảm giác Tĩnh Lặng tỏa sángrất kỳ diệu . Chúng tôi đang soạn chương trình Disney World, và thăm các vùng biển của Florida . "Càng đông chúng ta càng vui nhiều, càng đông lại càng vui nhiều ...". Chúc các anh chị luôn vui mạnh và chuẩn bị tinh thần thật thoải mái để cùng chung vui trong chuyến đi chơi xa sắp đến. Kính, **Phương**

* NHỮNG TIN VUI MỚI NHẤT vừa đến lúc 9:39 pm ngày 2/18/2014:

AnhChị Thảo&Dung ở Pen CHẮC CHẮN SẼ VỀ HỘI NGỘ 2014 !!! Chị CMC cũng vừa cho biết lúc 10:00 PM (Giờ Miền Đông): Anh Chị ĐẶNG TRẦN HOA ở Orange County đang tìm mua vé , mong gặp anh chị tại "SÓNG BIỂN TÌNH LAM....". Vui là vui quá....Vui là Vui Ghê !!!! HẸN GẶP NHAU Ở HỘI NGỘ VĨNH NGHIÊM 2014 "SÓNG BIỂN TÌNH LAM", ORLANDO, FLORIDA , 17, 18, 19 THÁNG TƯ, 2014 !!!

Khiết

* Thưa Trường Tông và cả nhà, Mùa Đông năm nay ở Mỹ..thời tiết lộn xộn quá. Nên BẢN TIN của Ái Hữu Vĩnh Nghiêm đến tay Trường và cả nhà hơi chậm một chút.

Mấy tháng qua, vùng Trung Mỹ và nhất là miền Đông nước Mỹ lạnh buốt với các trận bão tuyết như không ngưng nghỉ. Hai ngày nay, thứ ba và thứ tư, 25 và 26/02/2014, miền Đông của chúng tôi lại nhận thêm vài đợt TUYẾT LẠNH. Miền Đông, gồm: anh chị Hậu&Thọ, chị Thanh Minh, Thảo&Thuận, anh chị Lâm, Hùng&Xuân, Dung&Thảo, Kim Mỹ&Du và Kim Kiêm, Vương Nghiêm&Tổ Mỹ, Dung&Hiệu, Nữ&Mai, Hồ Văn Phú và Khiết... Nhưng bảo đảm, mở BẢN TIN, đọc những lời giục đã đừng quên MUA VÉ MÁY BAY cùng với thật nhiều thông tin về HỘI NGỘ 2014 Sóng Biển Tình Lam tại ORLANDO, FLORIDA ...khiến, chưa gặp được nhau mà đã thấy ấm lên.

Cám ơn BẢN TIN! Và, không quên Cám Ôn hai Chị Tâm và Châu đã bỏ rất nhiều công sức (và tâm sức) để giúp chúng ta có được tờ Bản Tin càng ngày càng đẹp và phong phú.

Vài thân hữu của Ái hữu đã rất thích thú khi đọc các mẫu tin, các sáng tác trong Bản Tin, họ đều có chung cảm nghĩ: "Tập thể của các anh chị tuy nhỏ, nhưng rất ấm cúng và rạt rào tình thân." Mỗi khi mở từng trang Bản Tin, đọc từng câu thơ, từng giòng chữ tâm tình... nhìn từng hình ảnh hợp mặt đó đây và thấy lại từng khuôn mặt thân thương...không biết quý Anh Chị nghĩ sao, riêng tôi, không tránh khỏi những xúc cảm.

Bản Tin cũng được Trường Tông đưa lên Trang Nhà Ái Hữu Vĩnh Nghiêm để lưu giữ và nhờ thế, được nhiều người ngoài Ái hữu (khắp năm châu, nói không ngoa) có dịp biết đến những sinh hoạt của chúng ta... Thật là một nỗ lực quý hóa và ý nghĩa. Không cần phải 'mặc áo thụng vái nhau..' nhưng không thể không cảm ơn nhau thêm một và nhiều, nhiều lần nữa...

XIN HẸN GẶP QUÝ ANH CHỊ TRONG HỘI NGỘ 2014 "SÓNG BIỂN TÌNH LAM" TẠI CHÙA PHÁP VŨ, ORLANDO, FLORIDA NHÉ *Thiện Thanh Đặng Đình Khiết*

* HOAN HÔ Chị CAO MINH CHÂU với những vần thơ..."Con cóc nhảy ra...con cóc nhảy vô!" Chúng ta vừa khám phá ra một tài năng lớn về THƠ CON CỐC trong Ái Hữu Vĩnh Nghiêm... Xin được góp thêm bằng mấy câu VỀ dân gian sau đây: "DÙ AI BUÔN ĐÀU BÁN ĐÀU...(Giờ này trong Ái Hữu có anh chị nào còn khả năng này thì... TUYỆT VỜI... biết bao!)"

ĐẾN NGÀY HỘI NGỘ (Sóng Biển Tình Lam) RỦ NHAU CÙNG VỀ..." *Khiết*

* Thưa Quý anh chị, chúng em Hiến Chuyên xin thông báo cùng tất cả Quý anh chị là chúng em đã mua được vé đi dự HỘI NGỘ ÁI HỮU GĐPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI 2014, "SÓNG BIỂN TÌNH LAM". Xin được tá túc ở Chùa cho được tràn đầy tình Lam. Chúng em cũng xin Ban Quân Xa giúp đưa đón tụi em theo lịch trình... Thành thật xin thông báo cùng Quý anh chị. Hẹn gặp nhau nhé!!! *Hiến Chuyên*

* Thưa Quý anh chị, Chi Cát Văn Chung (Trương Kim Hường) vừa gọi cho MC và MC đang mua vé cho chi đi FL dự HN SBTL. Hoan hô chi Chung. Chi Chung đến với HNSBTL là cả một

niềm vui lớn cho AH chung ta. Từ ngày anh Chung tu giả AHVN về Phát Quốc, chi đã gián đoạn với chúng ta. Nay do duyên lành, MC gặp lại chi trong chùa Phổ Đà nhân ngay gối anh Đức Châu. Hoan hô chi Chung, Hoan hô BTC HN, Hoan hô cả nhà. *MC*

* Thân gửi quý anh chị, Hiến Chuyên vừ nhận được ĐT chị Mai vợ của HTr Lê Văn Mạnh sẽ tham dự HN AHVN với chúng ta. Xin thông báo để chung vui với chị nhé !!!

Chị Mạnh nhờ Hiến Chuyên gửi tin tức về chuyến đi của chị cho Ban Quân xa để đưa đón chị. Chị xin tá túc tại Chùa cùng phòng và cạnh giường của Chuyên. Đây là lần đầu tiên chị đi máy bay một mình nên có chút lo lắng. Hiến Chuyên sẽ giúp đỡ chị Mạnh ...hết mình. Thân mến, *Hiến Chuyên*

* Quý anh chị kính mến, Theo thông lệ, cứ mỗi lần Hội Ngộ, Ban Biên Tập đều có một Bản Tin Đặc Biệt dành cho Hội Ngộ. Và lần này cũng vậy, chúng ta sẽ có BT cho HN Sóng Biển Tình Lam. Bài vở đang được chuẩn bị, và bản nhạc "Sóng Biển Tình Lam" đã được anh Quang Vui sáng tác, gửi đến BBT. Nay, BT còn cần hình của các thành viên và thân hữu tham dự (sẽ được để trên BT). Xin quý anh chị chọn tấm hình nào vừa ý nhất gửi về BBT, càng sớm càng tốt. (vì còn phải cắt xén...). Nếu sau ngày 25 tháng Ba năm 2014, chúng tôi chưa nhận được hình, BBT được phép tự chọn.... Và xin quý anh chị hài lòng với những tấm hình do BBT chọn. Chân thành cảm ơn quý anh chị. kính quý, *Cao Minh Châu*

* Đáng lẽ phải làm ngược lại!!! Nghĩa là đăng hình của những nhân vật ...VẮNG MẶT, làm Lệnh truy tầm cho lần Hội Ngộ sau ...hehehe!!!! *Hùng*

* Quý anh chị AHVN thân mến, theo như em được biết chúng ta sẽ có "Đêm lửa trại" trong Chương trình Hội Ngộ. Nếu Quý anh chị chấp nhận bài hát này thì đây là website có cả lời bài hát và người hát để chúng ta tập hát cho quen thuộc. *Kim Kiềm*

* Trương Kim Kiềm ơi... Tôi đã nghe qua bài hát sinh hoạt này và thấy dễ hát theo và âm điệu cũng trẻ trung. Đừng quên Hội Ngộ lần này, Trương Tâm Trí Quang Vui cũng vừa sáng tác tặng riêng

cho Sóng Biển Tình Lam một tác phẩm nghe nói rất hay và tình cảm ghê lắm. Tôi được đọc lời nhạc nhưng chưa được nghe phần hòa âm phối khí của bản nhạc. Còn nhớ hội ngộ 2012 Về Mái Chùa Xưa ...mọi người hát mãi không chán... Cảm ơn Trương Kim Kiềm nhiều lắm vì đã bắt tay chuẩn bị cho sinh hoạt văn nghệ bé mọn Hội NGỘ 2014! **Thiện Thanh Đặng Đình Khiết**

* Xin mời các anh chị vô youtube theo link sau đây để nghe anh Chính trình bày nhạc phẩm **Sóng Biển Tình Lam** (trưởng Tâm Trí Quang Vui sáng tác cho Hội Ngộ 2014 tại Orlando, FL): <http://youtu.be/JXBjtxLh1Ug>
Thân kính **MH**

* Anh Đoàn Chính-Mộng Hương thương quý, Thật cảm động và hạnh phúc khi nghe Anh Đoàn Chính trình bày .."Sóng biển tình Lam.." Xin tán thán công đức, **TTrqv**

* California rung động vì dư chấn sau trận động đất 5,1 độ, Chị cao minh châu và cậu Phương có sao hông? **Hùng**

* Tôi chỉ bị lắc một chút thôi, không nặng lắm. Cảm ơn anh. **Phương**

* Mọi người chắc đã một phen ...hú hồn! Cầu nguyện cả nhà và mọi người gần xa đều được mọi sự bình an. Mong nạn động đất thôi đừng xảy ra nữa. **Khiết**

* Thưa quý anh chị, Minh Châu vừa nhận được tin anh Chi Bình ở TX đã mua vé về FL. Anh Bình bảo rằng: anh chị em chung ta gặp được nhau thật là quý, lúc nào đi được thì đi, kéo mai một yếu rồi, muốn đi mà không đi được (anh Bình năm nay đã 38 tuổi, xí quên, 83 tuổi). Hoan hô anh chị Bình, hoan hô nhiệt tâm của anh chị, Hoan hô màu Lam. Lần này quý anh chị em chúng ta cùng hạnh phúc trong không khí ấm áp : SÓNG BIỂN của TÌNH LAM. Hy vọng danh sách tham dự Hội Ngộ SBTL sẽ dài thêm nữa sau tên của anh chị Bình (một bí mật nhỏ: Anh Bình tuy vừa mua vé máy bay, nhưng giá vé vẫn chưa tăng cho những người đi dự Hội ngộ!). Hoan hô các hãng hàng không đã dành ưu tiên cho AHGDPTVNH. **Diệu Ngọc**

(Diệu Thu)

Thưa quý anh chị,

Minh Châu gửi đến quý anh chị thư mời tham dự **Hội Ngộ SÓNG BIỂN TÌNH LAM- 2014**, phiếu ghi danh và những vần Thơ "con cóc" của **Diệu Ngọc**

Anh Khiết đã để bao tâm huyết
Viết một lá thư dài thật thiết,
Mời quý vị đọc ngay kéo ngòi
Thư sẽ bớt đậm đà, thắm thiết

và
Chị Tâm bỏ bao công khó,
Soạn một phiếu ghi danh có bao điều
Từ cư trú đến tiền tiêu....
Thật chi tiết và thật chiều (người) tham dự.

Hoan hô Anh Khiết, Chị Tâm
Đã chu toàn mọi việc tằm tằm,
Để mọi người vui vẻ,thoải mái
Ngắm Sóng Biển ,Tình Lam sâu thâm

Thưa quý anh chị,

Đi đâu cũng vậy thôi mà,
Chi bằng cùng đi FL
Vừa hạnh ngộ đậm ấm,
Hưởng tình Lam đậm đà
Anh em vui gặp gỡ
Thân thương trong một nhà,
Cuộc đời bao ngày vui
Như Hội Ngộ, ruột rà.

Mời quý anh chị mau mau mua vé,
Để khỏi nghe kẻ hèn này kẻ lẻ:

Con cóc trong hang , con cóc nhảy ra.

Mời quý anh chị ghi danh dự Hội Ngộ: **Sóng Biển Tình Lam**
Để khỏi nghe kẻ Hèn này ca :

Cá sống dưới Biển, tình Lam bền trong Hội Ngộ
Mời quý anh chị đọc thư và điền phiếu liền
Để khỏi nghe kẻ hèn này than thở;

Máy bay ế, kinh tế tệ.
hu..hu..

Trang sức khỏe

MƯỚP ĐẮNG KHỔ QUA

A/ DẪN NHẬP:

Quả Mướp đắng, tên gọi của người miền Bắc, còn được người miền Nam gọi là trái Khổ qua, là một loại rau quả mọc ở dạng dây leo, thường thấy ở các quốc gia vùng nhiệt đới, thuộc họ Bầu Bí. Trong các loại quả ăn được, đây là loại đắng nhất ! Có lẽ vì thế mà đồng bào miền Nam đặt tên là Khổ qua. Khổ, từ ngữ Hán Việt, có nghĩa là đắng, ăn Khổ qua, có nghĩa là vượt qua cái đắng chằng ? Người Mỹ gọi là Bitter Melon. Khổ qua có nhiều ở Ấn Độ, Pakistan, Nam Phi, các quốc gia vùng Đông Nam Á trong đó có Việt Nam, Trung quốc..., Phi châu và vùng Caribe.



Giàn mướp đắng

Khổ qua có hoa màu vàng, khi chín thì quả cũng có màu vàng, nhưng hạt thì lại chuyển sang màu đỏ. Bên ngoài quả lại sần sùi. Hình dạng bên ngoài không đẹp mắt, nhưng Khổ qua lại là thành phần chính trong nhiều món ăn khá hấp dẫn ví dụ như:



Khổ qua xào với trứng, canh Khổ qua cá thác lác lác viên, canh Khổ Qua nhồi thịt. Không những thế, người ta còn làm Mứt Khổ qua trong ngày Tết, rồi Trà Khổ qua để giải nhiệt nữa!

Vào những ngày Tết dân tộc, nhiều gia đình còn ăn món Khổ qua hầm thịt, coi đó như là một cách cầu cho cái Khổ của năm cũ qua đi, hoặc mừng cho cái Khổ đã ra đi ! Suy nghĩ này có thật sự đúng hay không, chưa ai kiểm chứng được, nhưng nói về mặt sức khỏe thì Khổ qua là một loại quả có nhiều tác dụng rất tốt, có thể nói là thần kỳ.

B/ KHỔ QUA TRONG NHÃN QUAN ĐÔNG Y:

Theo Đông y, Khổ qua có vị Đắng, tính Hàn, tác dụng trực tiếp vào Can (Gan), Tâm (Tim), Tỳ (Hệ Tiêu hóa), Phế (Phổi) và Thận. Theo kinh nghiệm trị liệu, cũng như dựa trên những tài liệu nghiên cứu khoa học cho thấy, Khổ qua có những tác dụng trị liệu như sau: hỗ trợ Tiêu hóa, hạ Sốt, trị Rôm Xảy ở trẻ em, trị Tiểu Đường Loại II (xin nhấn mạnh là trị Tiểu đường khi chưa biến chứng), chống Nhiễm Khuẩn, chống Sung, đề phòng Ung Thư... Trong số đó, trị Tiểu đường là một tác dụng rõ rệt nhất. Ngoài ra, Khổ qua còn tỏ ra rất hữu hiệu khi được dùng để đối phó với các bệnh ngoài Da, đặc biệt là bệnh Dời – Herpes Zoster.

Ở một vài quốc gia Phi châu, Khổ qua được xem là một phương thuốc dân gian từ rất lâu rồi. Đó là một vị thuốc kích thích Tiêu hóa, trị chứng khó

tiêu và chứng táo bón. Tại Togo, một quốc gia Phi châu, nền y học cổ truyền xem đó là một vị thuốc dân gian trị các bệnh đường ruột, và tinh chất Khổ qua được dùng để trị bệnh giun sán, bệnh Sởi, và bệnh chickenpox (bệnh thủy đậu), bệnh Kiết lỵ, đau bụng, phỏng, và vài bệnh da khác như ghẻ ngứa...

Tại nước Panama, Columbia, lá Khổ qua cũng được chế biến thành trà giải nhiệt, dùng để trị Sốt rét và Tiểu đường. Một số kết quả nghiên cứu trong phòng thí nghiệm, dù chưa được công bố nhưng cũng cho rằng Khổ qua có tác dụng chống Sốt rét, bởi vì vị đắng của Khổ qua được cho là do chất quinine.

CÔNG DỤNG TRỊ LIỆU THEO KINH NGHIỆM VIỆT NAM

CHỈ ĐỊNH:

Tại Việt nam, có nhiều món ăn và thức uống làm từ Khổ qua có khả năng điều trị, hoặc hỗ trợ điều trị như sau:

B1/ Để giảm huyết áp, chúng ta có món ăn:

Khổ qua trộn rau Cần với cân lượng như sau: Khổ qua: 150 gr, rau Cần: 150 gr, thêm một chút tương mè, vài lát tỏi.

Cách làm: Khổ qua gọt bỏ vỏ, bỏ ruột và hạt, sau đó thái nhuyễn thành sợi, nhúng qua nước sôi một chút rồi lại nhúng vào nước lạnh. Sau đó trộn với rau Cần. Chúng ta có thể nêm thêm các loại gia vị mình muốn.

B2/ Trị mắt đỏ sưng đau do Gan nóng:

Nước Khổ qua, Khổ qua tươi 500 gr rửa sạch, nấu với 250 ml nước trong khoảng 10 phút, dùng uống trong ngày. Nước Khổ qua trong trường hợp này giúp giải nhiệt, và làm hỗ trợ điều trị chứng đau mắt.

B3/ Trị Rôm Xảy ở trẻ em:

Dùng 2, 3 trái Khổ qua bỏ hạt, thái nhuyễn rồi nấu trong 2 lít nước. Sau đó để nguội, dùng bông gòn

thấm nước Khổ qua, thoa lên những vùng da đang bị rôm xảy. Rất hiệu quả.

B4/ Trị Tiểu đường:

Dùng 2 trái Khổ qua bỏ hạt, thái nhuyễn rồi nấu với 1 lít nước. Dùng để uống trong ngày.

B5/ Trị viêm loét vùng môi và miệng, viêm lưỡi, viêm họng:

Dùng 60 gram Khổ qua, 60 gram củ Năng. Khổ qua bỏ ruột, thái lát, củ Năng bỏ ruột thái lát. Tất cả đem xào với dầu olive, hay dầu bắp, ăn 2 lần mỗi ngày.

B6/ Trị Phồng cấp I:

Ngày xưa, để trị phỏng, người ta thường bỏ hột, rồi giã nát trái Khổ qua, sau đó đắp ngoài da rồi băng kín lại. Bây giờ, chúng ta có thể dùng blender - máy xay sinh tố, xay nhuyễn, đắp lên vùng phỏng, và cũng băng lại. Người viết cũng xin lưu ý, Khổ qua chỉ có thể trị phỏng ở cấp độ I thôi (phồng chỉ gây tổn thương ở lớp da trên cùng - thượng bì mà thôi). Ở cấp độ nặng hơn, tổn thương sâu xuống hạ bì có thể gây nhiễm trùng, nạn nhân cần được đưa đến bệnh viện để được sự chữa trị đúng mức.

B7/ Trị bệnh Dời – Shingles (Herpes Zoster):

Bệnh Dời, còn được gọi là Shingles hay Herpes Zoster, xuất hiện thành từng dải rộng và dài, chạy quanh thân, hoặc một vùng nhỏ, có nhiều mụn nước (blister) rộp lên với màu đỏ rực, tạo cảm giác đau nóng liên tục và dữ dội trên da mặt, trên các vùng mô mềm quanh vùng ngực, bụng... Theo các kết quả nghiên cứu, những ai trong tuổi thơ từng bị bệnh Thủy đậu - Chickenpox, gây ra bởi một loại virus mang tên Varicella Zoster, loại virus này sau đó sẽ “ngủ yên” và cư trú trong rễ thần kinh, đợi đến một lúc nào đó trong đời, sẽ tái xuất hiện và gây ra bệnh Dời, khi bệnh nhân quá căng thẳng, hoặc hệ miễn nhiễm suy yếu, hoặc do tuổi tác, và ngay cả do tác dụng phụ của vài loại thuốc tây cũng có thể “đánh thức” loại virus này. Mặc dù đó là loại virus từng gây ra bệnh Chickenpox xưa kia, khi tái xuất lại chỉ gây ra bệnh Dời, và một khi đã

mắc phải, với phần lớn trường hợp, bệnh Dời sẽ không giờ tái phát.



Một loại mướp đắng khác

Cách dùng Khổ qua để trị bệnh Dời như sau:

1 quả Khổ qua, bỏ hạt, thái nhuyễn trước khi cho vào một blender, thêm vào một muỗng café muối, một chút nước, rồi xay thật nhuyễn để có được một loại gel thật đặc. Sau đó, phết lên vùng tổn thương rồi dùng bandage băng lại, nếu cần có thể băng quanh thân người. Mỗi ngày làm từ 2 đến 3 lần.

Công thức điều trị này giảm đau rất nhanh, và có kết quả chỉ trong vòng 1 tuần lễ cho đến 10 ngày. Trong khi, các phương pháp trị liệu hiện nay, đôi khi phải kéo dài đến hơn 2 tháng trời trong bệnh viện, bệnh nhân chịu nhiều đau đớn và hết sức tốn kém.

Kết quả trị liệu sẽ càng nhanh hơn, nếu chúng ta kết hợp với cách dùng Khổ qua trong phần B2 ở trên.

CHỐNG CHỈ ĐỊNH:

Vì Khổ qua có tính chất mát lạnh, Đông y gọi là

tính Hàn, nên khi bị rối loạn tiêu hóa do lạnh, chúng ta không nên ăn. Thêm một điều cần chú ý, là hạt Khổ qua cần loại bỏ, vì lớp vỏ bọc của hạt có độc tính, nhất là đối với trẻ em.

Phụ nữ có thai, cần tránh các món ăn có Khổ qua, không uống trà Khổ qua, vì không tốt cho thai nhi.

C/ MUỚP ĐÀNG TRONG NHÃN QUAN TÂY Y:

Các nghiên cứu trong phòng xét nghiệm cho thấy, những thành phần dưỡng chất có mặt trong Khổ qua gồm có: Carbohydrate (tinh bột), đường, chất xơ, chất béo, protein, ngoài ra, còn có các loại vitamin như: Vitamin A, B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, E, K, và các dưỡng chất Calcium, Magnesium, Phosphorus, Potassium, Sodium, và Zinc.

Đó toàn là những dưỡng chất hết sức cần thiết cho cơ thể.

Tóm lại, Khổ qua có nhiều ích lợi cho sức khỏe hơn phần lớn chúng ta nghĩ, ứng với câu ngày xưa Tổ tiên chúng ta thường nói: “Thuốc đắng dã tật” vậy.

Nguyễn Đức Cường, L.Ac., Ph.D.



**Dù Xây Chín Đợt Phù Đồ
Không Bằng Làm Phức Cứu Cho Một Người**

TÂN NIÊN GIÁP NGỌ

Chi Nam Cali

Theo thông lệ, hàng năm, AHGDPTVNHN, Chi Nam Cal. năm nay họp mặt đầu năm tại Thiền Viện Sùng Nghiêm.

Tuy 12 giờ mới bắt đầu Lễ Phật, nhưng tôi và chị Tâm rủ nhau đi sớm, vì chúng tôi ở xa, lỡ kẹt xe thì lại trễ. Anh Quỳnh đưa chị Tâm đi chợ, Tôi đến chợ cùng đi mua hoa quả cúng Phật. Vì đã hẹn trước, nên chị em không phải chờ nhau.

Mới 11 giờ trưa chúng tôi đã có mặt tại Thiền Viện. Vì sớm quá, chưa ai tới nên chị em khệ nệ bê Bàn Tin (vừa ra lò), Hoa, quả, xôi, chè.



Quý anh chị lần lượt vân tập, thật cảm động khi mọi người đông đủ, tay bắt, mặt mừng, nói cười vui vẻ trong không khí ấm áp đầu Xuân. Tuy anh Tuệ Linh vắng mặt, nhưng anh đi dự Ngày kỵ của thầy Phổ Hòa. Bù lại, anh Trần Thanh Hiệp lại có duyên họp mặt đầu năm với chi Nam Cal. Năm nay anh Thi yếu, nên chỉ mình chị Thi đi. Chị một mình bê nôi chè, thật là một hình ảnh tuyệt đẹp, nhưng tiếc quá, PV đang bận trang hoàng bàn thờ Phật, nên không ghi kịp tấm hình này.

Trước khi vào khóa Lễ Quý sư cô đã phát lộc đầu năm cho mọi người, một chuỗi hạt đeo tay và một bao mừng tuổi. Chúng tôi đã đeo ngay chuỗi hạt vào tay để lên khóa Lễ.



Vì buổi lễ thực hiện theo nghi thức GDPT, nên quý cô chỉ chứng minh, toàn bộ nghi thức do thành viên AHGDPTVNHN chi Nam Cal. thực hiện: Chị Tâm vẫn là chủ lễ như thường lệ, anh Phương phụ trách mõ, còn phóng viên này lo chuông. (lạy Phật, con đã hoàn thành nhiệm vụ).



Buổi lễ Phật hoàn mãn, quý cô Giảng kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh. Đây là Tâm Kinh chúng ta thường tụng niệm hàng ngày, nhưng khi nghe Cô Chân Thiền giảng, PV này ngộ ra được vài điều mới thật bổ ích. Nhưng PV cũng bị truy bài tới nơi, tới chốn. Chắc vì Sư Cô nhớ tên, nên PV bị chiếu cố liên tục. Có câu trả lời được, có câu ú ớ, mặt xanh lè, tay chân run như cây sậy. Nhưng quý cô an ủi, không sao, trả lời sai, khi được sửa sẽ nhớ lâu (cảm ơn quý cô).



Sau khi dây thân ái trong chánh điện, mọi người ra phòng ăn cùng dùng bữa cơm trưa thân mật. Thức ăn toàn chính tay con gái, con dâu AHGĐPTVN làm, thật tinh khiết và ngon ơ là ngon, bổ ơ là

bổ, khéo ơ là khéo. Quý cô vì bận nên giao chùa cho AHGĐPTVNHN. Văng chủ nhà, gà vọc niêu tôm. Thôi thì tha hồ nói, tha hồ cười và cũng tha hồ ăn và tha hồ giỡn.



Dọn dẹp xong, mọi người chia tay lúc 3 giờ rưỡi. Phóng Viên đưa chị Thi về, nhân tiện thăm anh Thi. Một ngày vui trọn vẹn, một ngày đầm ấm trong vòng tay Tinh Lam, một ngày mình được là mình trong “ngôi chùa nhà”.
Hen hạnh ngộ cùng quý anh chị vào trung tuần tháng Tư tại Fl.

PV Bản Tin

Chuyện vui học hành

Trong lớp giờ “trả bài” môn Việt Sử lớp Năm

Thầy giáo gọi: Trần văn Đức!
Đức dạ, mang tập lên bảng đen.

Thầy : Trong thời nhà Trần, ai đã lãnh đạo toàn dân, chiến thắng quân xâm lược Mông Cổ ba lần?

Đức : Em không biết

Thầy : Vậy ai đã vì nước quên thù nhà trong thời gian Mông Cổ mang quân xâm lược nước ta?

Đức : Em không biết

Thầy : Thế ai đã nói: Bệ hạ muốn hàng giặc, xin hãy chém đầu thần trước!.

Đức : gãi đầu gãi tai, rồi nói : Thưa thầy em không biết!

Thầy đập bàn và quát: Có thể mà cũng không biết. TRẦN HƯNG ĐẠO !!!

Đức ôm tập về chỗ.

Thầy lại quát: Đức, đứng lại. tôi chưa cho phép, sao trò giám về.

Đức : thưa thầy em tưởng như những lần trước!

Thầy : Thế là sao?

Đức : dạ, dạ.... Thầy gọi trò khác thì em về chỗ.

Viết theo lời kể của TMP

Tân Niên Giáp Ngọ - Chí Miền Đông



Các anh chị: Nghiê, Hùng, Minh, Xuân, con gái chị Minh, TD



Chào mừng nhau



Các anh chị: Khiết, Hậu, Thọ, Xuân, Hùng



Trước giờ chia tay



Chào mừng nhau



Chụp hình kỷ niệm

Trang Gia Chánh



Năm nay khí hậu thật lạ, Xuân đã gần tàn,
nàng Hạ đã lấp ló trong không gian,
nhưng khí hậu vẫn còn lạnh. Mọi người
vẫn phải mặc áo lạnh từ sáng đến tối.
Nhà Bếp BT xin gửi đến cả nhà công
thức làm Ô Mai và hy vọng quý anh
chị sẽ thông cổ, hết ho, âm lòng trong
những ngày se lạnh

Vật liệu

Một gói dried cranberries, 6 đến 8 quả
chanh, 1 thìa muối, 1 ½ pounds gừng,

½ cup nước, 1 cup cam thảo xay, 1 cup
Splenda hoặc đường thường

1 ½ pounds gừng gọt vỏ, rửa sạch

Cách làm.

1 cup Splenda bỏ vào bát

Vắt chanh vào bát Spenda

Cho thêm nửa cup nước lã vào nước
chanh đường (splenda)

Cho 1 thìa muối (teaspoon)

Gừng thái nhỏ cho vào máy xay nhuyễn

Bỏ nước chanh đường vào xay gừng cho
dễ

Xay từng ít một

Xay bằng Food Processor thì nhanh hơn

Đổ cranberries vào chậu

Cho gừng xay vào trộn đều

Cho cam thảo xay vụn vào

Trộn cho đều, để qua đêm cho ngấm

Ngày hôm sau, bỏ ra 2 khay rồi bỏ lò

Bỏ lò 200 độ, khoảng 4 cho đến 6 tiếng
đồng hồ là được

(thỉnh thoảng ,độ 2 tiếng đảo đều)

Bỏ ra để nguội

Đổ 2 khay vào chậu

Bỏ ½ cup cam thảo bột vào chậu trộn cho
đều

Bỏ vào hộp để ăn dần.

Chúc quý anh chị thành công.

NBBT





Tu Viện Cát Trắng



Tu Viện Cát Trắng

Báo cáo Tài chánh từ ngày 15/2/2014 đến ngày 6/4/2014

Niên liễm 2014 (\$40.00)

Trần thị Ngo
 Nguyễn Văn Lâm
 Tô Xuân Thế
 Nguyễn Hữu Thọ
 Diệu Hảo
 Nguyễn Tư Cự
 Nguyễn Công Sản
 Bùi Thọ Thi
 Nguyễn Tuyết Mai
 Nguyễn Thị Tâm
 Nguyễn Ngọc Quỳnh Giao
 Trần Thanh Mỹ
 Cao Minh Châu
 Thái Quang Minh Chính
 Đặng Đình Khiết
 Nguyễn Hoài
 Trần Minh Phương
 Phùng Hòa
 Đặng Quang Sước
 Đinh Nhung
 Vương Thị Thịnh
 Lê Thị Tuyết
 Trần thị Thanh Minh
 Phạm Nga

Bản Tin

Phùng Hòa \$10.00
 Đinh Nhung \$10.00
 Phạm Nga \$20.00

Ủng hộ Hội Ngô 2014

Lê Thị Trà \$300.00

- Bản Báo cáo này xin ghi đầy đủ những anh chị đóng Niên liễm từ đầu năm 2014 đến 6/4/2014. Các đóng góp khác ghi từ ngày 15/2/2014 đến ngày 6/4/2014

- 34 anh chị đóng niên liễm cho năm 2013
- 24 anh chị đóng niên liễm cho năm 2014
- Tổng số Quỹ có: \$3095.00
- Xin Quý Anh Chị có đóng tiền nhưng không thấy tên xin vui lòng nhắc nhở sơ sót để chúng tôi kịp thời điều chỉnh. Xin cảm ơn Quý Anh Chị.

Điện Thu Đt (805) 708 6268

HÌNH ẢNH SINH HOẠT



Café chủ nhật Bắc Cali



Tân Niên Giáp Ngọ Nam Cali



Chị Thịnh và Châu thăm Bắc Cali



Tân Niên Giáp Ngọ Nam Cali



Tân Niên Giáp Ngọ Chi Miền Đông



Tân Niên Giáp Ngọ Chi Miền Đông