



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



BẢN TIN

Mùa Xuân

BT số 142 phát hành ngày 7 tháng 4 năm 2017
(Phật lịch 2560, Ngày 11 tháng 3 năm Đinh Dậu)



*Hoa Xuân mừng đón nắng Xuân sang,
Vườn Xuân bừng nở cánh thanh thang.
Giọt sương trên lá lung linh nắng,
Thoảng chút hương Xuân đến Đạo Tràng.
Phúc Đạt*

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



290. Nếu bỏ hạnh phúc nhỏ,
Để được hạnh phúc to,
Bậc trí chẳng đắn đo,
Bỏ ngay hạnh phúc nhỏ.

291. Minh mưu cầu hạnh phúc,
Lại gây khổ cho người,
Thế là chuốc hận thù,
Không sao trừ hết hận.

292. Việc đáng làm không làm.
Việc không đáng lại làm.
Kẻ phóng dật ngạo mạn,
Lậu hoặc dần dần lan.

Kinh Pháp Cú Phẩm 21
Phẩm Tạp Lục

MỤC LỤC

- Thư ngộ
- Tin tức
- Bồ Đề tăng trưởng (thơ HK)
- Những hành trình Hội Ngộ gian nan
- Cùng nhau học hỏi
- Thơ: Cẩm Hoài
- Những Hội Ngộ gian nan
- Tha thiết Tình Lam
- truyện cổ Phật Giáo: Phật ở đâu
- Thư tín
- Hình sinh hoạt
- Trang sức khỏe: Gạo Lức
- Trang Gia Chánh
- Đề phá bỏ được sự đau khổ
- Báo cáo Quỹ
- Hình sinh hoạt khắp nơi



THƯ NGỘ



Thưa Quý Trưởng và Thân hữu,

Bản tin 142 này đến tay quý anh chị cũng đã gần tám tháng kể từ BT 141 ! khoảng cách thời gian xa đến vậy nói lên sự chậm chạp, nhiều trở ngại do nhiều lý do khác nhau xảy đến cho thành viên AHVN nói chung và Ban Chấp Hành nói riêng, trong đó có các chị phụ trách về BT mà tuổi đời cũng đã "Thất thập cổ lai hy". Tuy vậy, chúng tôi vẫn cố gắng, và cố gắng tiếp tục thực hiện BT để chúng ta, những con chim LAM AHVN, dù cánh chim mệt mỏi vẫn tiếp tục tìm về với nhau qua bản tin này.

Tương tự với những lý do cho sự chậm chạp của Bản Tin, Hội ngộ "Đại hội lưỡng niên" AHGDPT/VN Hải ngoại được liên tục thực hiện đúng theo chương trình hai năm một lần kể từ hội ngộ 2008 "Nồng ắm sắc hoa Anh Đào" ở vùng Hoa Thịnh Đốn, 2010 ở New Orleans, 2012 ở Dallas và 2014 ở Orlando. Hội ngộ lần này đáng lý phải được tổ chức năm 2016 cho đúng chu kỳ, nhưng đành phải dời lại đến tháng mười năm 2017. Tuy nhiên, chúng tôi vẫn tiếp tục sinh hoạt "tìm về với nhau" dù con chim Lam đang buổi hoàng hôn mệt mỏi, vẫn bay về Cali mỗi năm một lần vào dịp hè. Chúng tôi đã có những sinh hoạt thân tình, nối kết với nhau với quý anh chị thành viên thân hữu Nam Bắc Cali hoặc viếng thăm quý anh chị đang đau bệnh trong hoàn cảnh có thể được. Chúng tôi cũng một lần về gặp gỡ với anh chị vùng HTD, trong thời gian Đại Lão HT Thích Tâm Châu Viên tịch.

Một bài viết trình bày tâm sự ngắn trong BT 142 này với tựa đề "Những hành trình Hội ngộ gian nan" để nói lên những vấn đề đã gặp phải, những chọn lựa nào thích hợp cho Đại hội trong hoàn cảnh hiện tại của thành viên Ái Hữu. Mời anh chị vào đón nhận!

Thưa quý anh chị,

Không nhớ một anh chị nào đã nói với tôi sau những ra đi rất bất ngờ của những anh bạn mình, đi vào "dòng sông Trăng" của anh cố Trưởng Ban NMT, hay vào cõi Vĩnh Hằng theo lời chia buồn thông thường của nhân gian : "đối với tuổi tội mình, những ngày tháng còn lại là ngày Trời tháng Phật thôi! ". Không bi quan, không lạc quan, chúng ta còn dịp, cố gắng gặp nhau, để biết rằng ACE mình, từng ca hát với nhau 50, 60 năm trước trong màu áo Lam rực rỡ ánh sáng bình minh; Một điều chắc chắn, chúng ta còn có nhau và tìm về với nhau.

Bản tin này đến quý anh chị, nhằm vào mùa Xuân năm Đinh Dậu 2017. Tết Nguyên Đán đã qua, và mùa Phật Đản lại sắp đến rồi. Chúng tôi thành thật tri ân sự đóng góp và yểm trợ của quý anh chị đến BT. Sự hiện hữu của BT, tuy chậm chạp, vẫn nói lên sự hiện hữu, sự linh hoạt của AHGDPT VN/HN mặc dù dòng chảy của thời gian, của vô thường đã và đang đè nặng lên anh chị em mình. Chúng tôi xin được gửi lời chúc đến quý anh chị và gia đình sức khỏe dồi dào, thân tâm luôn an lạc.

Trân Trọng,

T/M BCH Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại

Trưởng Ban Chấp Hành nhiệm kỳ 2014-2016

Như Không Võ Văn Phú

Tin Tức...

*. Kim Mỹ qua thăm xứ nắng ấm. Cô Loăng Quăng này đã cùng Minh Châu đi thăm chị Nga, phu nhân cố Huynh Trưởng Bùi Thế San. Chị Nga đã đãi hai chi em một bữa cơm trưa thịnh soạn và bao nhiêu chiến lợi phẩm: Cây nhà lá vườn quýt, lựu, ổi. Chèng ơi được ăn bún với đậu hũ chấm mắm tôm.... tuyệt vời hơn cả tuyệt vời.



*. Tháng 10 năm nay chị Hồng Khương, người thi sĩ của AHVN đã sang Nam California thăm gia đình, anh chị em AHVN. Chị tổ chức một buổi ngâm diễn thơ của thân phụ chị : Á Nam Trần Tuấn Khải tại Hội Trường Viện Việt Học. Anh Nguyễn Đức Cường và Minh Châu đã đến nghe chị Hồng Khương ngâm thơ.



*. Cũng trong Tháng 10, Nữ sĩ Hồng Khương lại ra mắt sách tại Viện Việt Học. Tập thơ Hoa Nhân Quyền được trình làng và AHVN chúng ta cũng ủng hộ hết mình (mua 11 cuốn)



*. Quý anh chị Miền Đông từng bừng đón mừng năm mới tại nhà chị Thanh Minh; Đông và vui quá.



*. Quý anh chị em chúng ta tuổi đời nặng trĩu trên vai, người trẻ nhất cũng trên 6 bô, nên sức khỏe hơi yếu. Anh Thi thì ra vào bệnh viện thường xuyên. Và phóng viên cũng cà rề, không chạy nhanh để lấy kịp tin nóng hổi. Anh Nguyễn Tư Cự cũng nằm bệnh viện cả tháng rồi.

*. Cuối năm Chúng ta đã có nhiều tin không vui:

- Chị Châu (vợ anh Liêm) đã mất đi một người chị ruột là chị Đặng Mỹ Liên. Chị Liên đã ra đi sau những ngày tháng bệnh. Xin chia buồn cùng anh chị Liêm-Châu.

- Thân phụ Quý anh chị Hồ, Hương, Nga... đã từ bỏ gia đình về miền An -Lạc. Xin chia buồn cùng các anh chị.

- Năm nay anh Lê Ngọc Hồ có nhiều tin buồn. Chưa đầy một năm mà anh phải chịu 2 Đại tang : Thân Phụ và Nhạc Mẫu. Rồi một người em trai vừa mất tại Việt Nam. Anh Hồ năm nay về hưu, anh sẽ về thăm quê hương từ tháng 4 đến tháng 7. Theo anh cho biết, anh về thăm mộ người em trai và cúng cầu siêu chú ấy.

- Chị Phạm Thị Thuận sinh năm 1953, Em ruột anh Phạm Trọng Sơn (Gia Đình Phật Tử Giác Minh), về thăm Việt Nam cùng với gia đình, đã mất tại quê ngày 9 tháng 1 năm 2017. Gia đình đã hỏa táng chị Thuận và đem tro về Mỹ. Xin chia buồn cùng tang quyến.

- 23 tháng chạp là ngày giỗ lần thứ hai anh Phạm Trọng Sơn. Mới đó anh đã từ giã chúng ta 2 năm tròn. Gia đình anh Phương và MC đã đến thắp nhang và ăn bữa cơm chiều với gia đình anh sơn. Nhìn các cháu phụ với mẹ cúng cha, thương ơi là thương.

- Rồi anh Bùi Thế San cũng thanh thân ra đi. Chắc anh đã gặp lại quý anh Ngô MạnhThu, anh Đỗ Văn Phổ, anh Cát Văn Chung, anh Vũ Ngọc Khuê. Không biết anh Thu đã đãi anh San món gì! Em nhớ anh Thu làm món trứng bác ngon lắm. Anh chị em AHVN đến tiễn đưa anh rất đông: Các anh Bách, Anh Sức, anh Liên, anh Thọ, anh Thảo từ Miền Đông sang, anh Hải, anh Hoài, anh Thanh Mỹ, anh Hoa, anh Thế, anh Phương, anh Thành, Anh Tâm, anh Tuệ Linh; các chị Hằng, chị Hoàng

, chị Thịnh, chị Châu, chị Bích Phượng và Quỳnh Giao đã sinh hoạt và Giây thân ái với anh lần cuối.



*. Chị Lệ đã mời quý anh chị miền Bắc California ăn tất niên tại nhà chị, Phóng viên này không kịp có mặt, bỏ lỡ một dịp hạnh ngộ thật nhiều tiếng cười và một bữa cơm ngon ơi là ngon.



*. Anh Chị Miền Bắc vẫn giữ những buổi họp mặt uống cà phê vào những sáng Chủ nhật



*. Sang đầu năm chúng ta có tin mừng :

- Chị Kim Kiểm tổ chức Lễ Vu Quy cho Ái nữ vào tháng Tư năm 2017.

- Và tiếp liền theo ,Trưởng nữ anh chị Tín-Tuyết Mai cũng vu quy vào tháng 6

-Và chắc năm nay sẽ còn nhiều cháu Thành Hôn, Vu Quy nữa. AHVN chúng ta có nhiều cơ hội gặp nhau

*. Anh Trần Thanh Hiệp cũng không được khỏe vì nhỏ đến 6 cái răng khi tuổi đã trên 90. Anh đã không viết được bài cho Bản Tin kỳ này

*. Anh Phú thì bận rộn với những cuộc cứu trợ cho những nạn nhân bão lụt tại địa phương anh, làm mệt nghỉ.

* Một tin vui nóng hổi : Anh chị Trương Lê Thị Trà- Vừa mua nhà mới . Xin chúc mừng anh chị Tấn tài, tấn lộc...và ăn tân gia thật lớn để PV được...ké. Một cánh nhận vô danh vừa thả một hàng chữ trước cửa nhà PV: Địa chỉ mới (chị Trà) 1296 Pellier Dr.
San Jose , CA. 95121
United States
BT chân thành cảm ơn cánh nhận mùa Xuân.

* Hạnh ngộ Tân Niên: Trước khi BT được “bay” đến nhà in thì Chi Nam California có buổi gặp mặt đầu năm theo thông lệ hằng năm tại Thiền Viện Sùng Nghiêm.

Quý Anh: Tuệ Linh, Phạm Quốc Bảo, Đỗ Hoàng, Đỗ Tuyết, Phạm Minh tâm, Cao văn Lâm, Tô Xuân Thế

Quý anh chị Nguyễn Quỳnh-Tâm, Nguyễn Hoài-Nga, Nguyễn Hữu Thọ- Hương

Quý chị Lê Xuân Mai, Vương thị Thịnh, Nguyễn Thị Am(chị Đặng Trần Hoa), Lê Thị Hằng, Cao Minh Châu

Đã cùng vân tập đúng giờ tại Thiền Viện. Sau nghi thức Lễ Phật Đầu Năm do Quý Ni Sư Chân Thiền ,Chân Diệu làm chủ Lễ, quý Ni sư đã ban một bài Pháp Thoại làm món quà đầu năm cho mọi người. Sau đó mọi người đã có những cảm nghĩ thân thương để tưởng nhớ quý Huynh Trưởng quá cố : Anh Ngô Mạnh Thu, anh Đỗ Văn Phô, anh Cát văn Chung, anh Vũ Ngọc Khuê, anh Phạm Trọng

Sơn, Anh Nguyễn Quý Đức và anh Bùi Thế San (đây là quý anh cư ngụ tại Nam California, Thuộc thế hệ anh Ngô Mạnh Thu trở về sau).

Gần 20 anh chị em đã cùng nhau sinh hoạt (anh Tuệ Linh làm trưởng tràng), hàn huyên và dùng cơm trưa cùng quý Ni sư trong không khí đầm ấm vui tươi.

Xin Kể những cái “Rất” của buổi hạnh ngộ năm nay :

1-Quý ni sư thiền Viện dành rất nhiều chân tình, thương yêu và ưu đãi cho chúng ta.

2-Quý anh chị rất đúng giờ

3-Rất nhiều người đóng niên liễm năm 2017

4-Rất vui vì có thêm quý anh Đỗ Hoàng và Đỗ Tuyết tham dự

5-Rất hạnh Phúc vì sức khỏe của mọi người rất tốt

6-Thức ăn rất ngon

7-Nói rất nhiều

8-Cười rất tươi

9-Trời rất đẹp, khí hậu rất mát

Nhưng chụp hình rất ít

Xin cảm ơn Chi Nga (Phu Nhân anh Hoài), Hương (xương Sườn của Thọ), Chi Am (một nửa của anh Hoa) Thị Thịnh đã giúp hết sức cho buổi họp mặt được thành công tốt đẹp, trả lại không khí thanh tịnh, trang nghiêm và gọn ghẽ cho Thiền Viện, nên về rất trễ : công đức vô lượng.

Xin cảm ơn quý anh chị đã tham dự buổi họp mặt đầu năm, năm nay đông đủ.

Và trên hết, Chúng con xin cảm ơn quý Ni Sư.



* Chiều qua, PV vừa ôm giấy viết, vừa sách máy hình, vừa bay, vừa phóng trên xa lộ 405 trên 3 tiếng đồng hồ mới đến được O. C. Dù có “ trượt “ hết tốc lực cũng trễ hẹn 15 phút .

Xin quý vị “tài Xế “ Trục thẳng , “tài xế “ Phản lực cũng như “ Tài xế “ vận tải chỉ dùng cách nào đi nhanh hơn để P.V đúng giờ . Vừa đậu xe tài “bãi đậu “, Tuyết Mai duyên dáng trong bộ đồng phục với đầy đủ “ lon” trên áo đã nhắc ngay : Mau lên, mọi người đang chờ Châu trong đó. Mai phải đi trước vì còn một “ cuộc hẹn” khác.

Tìm được phòng số 3 thì trời đã sập tối. Quý anh Nguyễn Hoài, Chị Lê Hằng đang chờ ngoài cửa. sau khi ghi danh phái Đoàn AHGDPTVN, thì anh Bùi Ngọc Bách cũng đã ngồi tù lâu trong nhà quán. Anh Du và Chị Mỹ ân cần tiếp đón mọi người.

Phái đoàn đã lễ Phật, lạy hương linh Cụ Nguyễn Hoa (Thân mẫu Anh Lê Đình Du) , rồi viếng cụ lần cuối. P.V đã đại diện đại gia đình AHVN chia buồn với anh chị Du- Mỹ và tang quyến.

Mọi người cùng chụp một tấm hình (nếu không có là chị Tâm sẽ khóc và PV mất việc). Chiều nay, TM về sớm nên mất dịp tốt.

Buổi sáng nghe có một số quý anh chị cũng đến chia buồn với anh chị Du- Mỹ và viếng cụ Nguyễn Hoa : Anh Tuệ Linh, anh chị Phượng (mà anh Thu đặt tên là Loãng Quảng), Chị Bùi Thế San (chị Nga-Phạm), anh chị Nga-Dũng... Còn ai nữa thì MC xin lỗi vì không được biết.



Nhà quán sắp đến giờ đóng cửa, mọi người chia tay với anh chị Du- Mỹ, Phóng viên đối quá (vì không kịp ăn trưa) lại vượt con đường dài đặng đặng, nên rủ anh Hoài , chị Hằng đến thăm tiệm phở 79.(anh Bách ở lại với GDPT Chánh Pháp.)

* Tin nóng hồi vừa thổi vừa ăn: Trước giờ đến nhà in thì BT nhận được hỷ sự

- Cháu Mỹ Hạnh (trưởng nữ của anh Đức Châu Vũ Ngọc Khuê và chị Thảo) sẽ vu quy ngày 17 tháng sáu năm 2017. Chúc mừng sư cô Khánh An và cháu Mỹ Hạnh.

- Cháu Hồng Phúc (Thứ nữ của anh Khuê và chị) cũng sẽ theo chồng bỏ cuộc vui ngày 23 tháng 9 năm 2017.

Chúc mừng sư cô Khánh An và cháu Hồng Phúc Thiệp Báo hỷ sẽ được gửi đến tư gia quý thành viên AHVN

** Ngày Vui tới rồi, Ngày Vui tới rồi,
Mời đi thôi, mời đi thôi,
Gặp nhau đây, tay trong tay
Hạnh phúc thật tràn đây
Hội Ngộ Vĩnh Nghiêm Đình Dâu,
Chúc mừng nhau với tiệc “ đầy tuổi tôi”*

Thưa quý anh chị, Mời quý anh chị chuẩn bị mua vé máy bay đi **Orlando, Florida**

vào ngày 13-15 tháng 10, 2017.

**Cả nhà chúng ta hẹn nhau tại Chùa Pháp Vũ
Mời mua, mời mua vé máy bay**

Phóng Viên Bản Tin



*Bãi biển Siesta-Sarasota bay,
Florida (HN 2014)*

BỒ ĐỀ TĂNG TRƯỞNG

** Khi được nghe những lời chú tiểu
Thích Chân Tâm 5 tuổi, cô bé Như Ý
9 tuổi trong buổi Pháp đàm*

Con xúc động thấy BỒ ĐỀ tăng trưởng,
Cõi Ta Bà vươn mạnh nhánh TỬ BI,
Tâm chúng sinh đồng quay về một hướng,
Chân thành đánh lễ quỳ lạy Quy Y.

Nghe lời Pháp ầu nhi vừa năm tuổi,
Nhắc lời xưa ĐỨC TỪ PHỤ THÍCH CA,
Tuổi thanh xuân lòng ĐẠI TỬ sáng khởi,
NGÀI khai sinh nền GIÁO LÝ PHẬT ĐÀ.

Mỗi mỗi người được là một bông hoa,
SEN tươi thắm nơi bùn tanh ô trược,
Nghĩ điều lành gieo mầm duyên cây PHƯỚC,
Việc làm vui đem lợi lạc quần sinh.



Cây ĐỨC xum xuê tỏa mát hương lành,
Ngăn cơn lốc xoay gần xa gây chướng,
Nguyễn Xám Hối Tam Nghiệp bao đời trước,
Nuôi dưỡng hạt TỬ buông bỏ SI MÊ.

Hoa GIÁC NGỘ thơm trọn nẻo đường đi,
Chuông thanh thoát ngân êm hòa vũ trụ,
Tâm an lạc thân như như tự tại,
Bên sóng đời hiểm họa cuốn dập dồn.

***Phila. 03-01-2017
Diệu Hoa-TTHK***

**Ai ơi hãy ở cho lành
Kiếp này không được để dành kiếp sau**

Những Hành Trình

Hội Ngộ Gian Nan

Trong chuyến đi mùa hè với Trưởng Khiết dong ruổi Nam Bắc California năm 2016, Trưởng Minh Châu đã kịp thời thu xếp một buổi hội ngộ Nam Cali đầy thú vị hơn 20 thành viên và thân hữu tại nhà Trưởng Hoài ngày 23 tháng 6. Hai ngày sau đó, chúng tôi Khiết- Phú lên đường lên Bắc Cali, được Trưởng Huỳnh Thống, vợ chồng Hùng-Ninh đón tiếp nồng hậu. Nhân chuyến đi này tôi có dịp trình bày ý tưởng của mình về một hình thức Hội ngộ cho phù hợp với sức khỏe, tuổi tác và tài chính của anh chị em AHVN.

Đầu thập niên 90, những phát minh khoa học về thông tin liên lạc mới, email, internet phát triển mạnh mẽ. Điều này tạo cơ hội cho bạn bè thân hữu trong những nhóm ái hữu như cựu học sinh, sinh viên, quân nhân vươn mình từ sinh hoạt có tính chất địa phương, đến quốc gia và thế giới một cách nhanh chóng. Tôi đã tham dự nhiều Hội ngộ khác nhau và nhận thấy vài điểm chung của những tổ chức ở hải ngoại (1) Tổ chức những nơi có đông người Việt cư trú như Nam, Bắc Cali, vùng Hoa Thịnh Đốn, Houston, Dallas, (2) Tùy theo số lượng người, hội ngộ được tổ chức ở nhà hàng VN, hội trường hay khách sạn, (3) BTC chỉ gửi thư mời thông báo về ngày hội ngộ, địa điểm, chi phí và chương trình cho tiền và đêm hội ngộ chính thức... còn vấn đề đưa đón, chỗ nghỉ ngơi cho những người ở xa, Tiểu bang khác đến tham dự thì họ tự lo lấy, không phải trách nhiệm của BTC.

Tôi tham dự hội ngộ GDPT/AHVN Hải ngoại lần đầu năm 1999 ở San Jose. Điều đặc biệt tôi nhận thấy, BTC lo việc đưa đón tại phi trường và chỗ nghỉ ngơi tại nhà một Huỳnh trưởng nào đó ở San Jose cho những thành viên từ TB khác đến. BTC thuê một hội trường cho sinh hoạt văn nghệ. Riêng phần nghi thức tụng niệm và hội họp trong đồng phục áo Lam, BTC đã xin phép sử dụng một khoảng thời gian tại một ngôi chùa quen biết. Hình thức tổ chức Hội ngộ hai lần sau đó tại San Jose và năm 2008 ở Virginia cũng tương tự.

Nhờ duyên và thường xuyên liên lạc của Trưởng Khiết với Sư ông Trí Hiền, Hội ngộ 2001 được tổ chức ở chùa Pháp Quang-Dallas do Sư ông Trụ Trì, đã tạo ra một hình thức mới cho Hội ngộ VN. Nhờ phương tiện chỗ ăn ở, sinh hoạt đầy đủ, tất cả thành viên tham dự đều ở lại chùa, tránh được việc phải đưa đón mỗi ngày, lại tạo thêm tình thân mật cho tất cả mọi người và phù hợp cho một người Phật tử, chưa nói đến những lợi ích giao lưu khác với PT địa phương và GDPT sinh hoạt trong chùa.

Mô hình tổ chức hội ngộ trong tình đạo vị áo Lam, dưới sự yêu thương bảo bọc của Sư ông yêu kính, tạo nên không khí thân mật của các thành viên tham dự, đặc biệt với những người lớn tuổi vì không mất thì giờ đi tới đi lui trong ngày và chia cách mỗi người mỗi nơi. Mô hình này được tiếp tục tổ chức năm 2010 tại chùa Vạn Hạnh ở New Orleans dưới sự bảo trợ của Sư ông,

năm 2012 trở về chùa Pháp Quang Dallas và năm 2014 chùa Pháp Vũ- Orlando dưới sự bảo trợ của thầy Nhật Trí. Với những kinh nghiệm trên, và căn cứ vào hoàn cảnh ACE thành viên không còn trẻ, nhanh nhẹn để có thể chạy tới chạy lui đưa đón như xưa. Tôi đã đưa 3 tiêu chuẩn dùng để tìm địa điểm thích hợp cho lần hội ngộ sắp tới :

1) Một ngôi chùa với tương đối đầy đủ tiện nghi vì chúng ta đều đã không còn trẻ nữa.

Thí dụ điển hình, lúc tôi nhận trách nhiệm tổ chức hội ngộ 2010 ở New Orleans. Một anh, chồng một chị Trưởng ở xa đến, bảo tôi thu xếp được ngủ trên giường và gần nhà vệ sinh, vì anh có nhu cầu đi nhiều lần.

2) Quý Tăng, Ni và Phật tử địa phương ở những nơi chúng ta đến hội ngộ rộng mở của Từ Bi để đón tiếp chúng ta.

3) Thuận tiện cho việc đưa đón mọi người.

Sau những thăm dò ý kiến, BCH cũng sau 3 lần hội họp, bàn luận, Hội ngộ sẽ được tổ chức tại **chùa Pháp Vũ ở Orlando vào ngày 13-15 tháng 10, 2017.**

BCH đã đề cử ,và Trưởng Phúc Đạt Trần Minh Phương đồng ý trong trách nhiệm Trưởng ban tổ chức Hội ngộ 2017 tại Orlando.

Vài dòng tâm sự về hội ngộ, mong mỗi gặp lại quý anh chị tháng 10 ở Orlando.

Như Không Võ Văn Phú



Disney World, Orlando, Florida (HN 2014)



Dưới chân Phật Tổ Tu viện Cát Trắng
Orlando, Florida (HN 2014)

Cùng nhau học hỏi

VỊ KỶ - VỊ THA

Chị Châu viết : “ Ai cũng biết muốn đi vào con đường tu học và cùng nhau học hỏi thì phải quên cái Ta (Ngã). Nhưng làm sao bỏ được cái Ta chứ, nào : chồng, vợ ta, con ta, nhà ta, xe ta tiền ta, chức vụ ta v.v.. Nói Bỏ thì dễ chứ thực hiện khó quá”.

Không phải điều kiện tiên quyết để tu học là “phải quên cái Ta” đâu. Vì đã quên được cái Ta rồi thì cần gì phải tu học nữa. Mục đích của tu học chính là thể mà, vì sống buông bỏ được cái Ta là sống tùy duyên thuận pháp vô ngã vị tha,thong dong tự tại,thông tay vào chợ mà không luyến ái vị kỷ. Nhưng thế nào là vô ngã vị tha?

Xin trích một đoạn trong thư của Sư Viên-Minh trả lời một đệ tử đang đau khổ vì dấn vật giữa cho và nhận,vị tha và vị kỷ:

“...Người ta hay lý luận “có yêu thương là có đau khổ”. Điều ấy chỉ đúng cho những ai bị hệ lụy trong vòng luyến ái vị kỷ,còn lòng từ ái vị tha đôi khi có đem lại khổ đau thì khổ đau ấy chỉ giúp mình càng thêm lớn mạnh.

Chung quanh ta có biết bao tình thương ràng buộc ! Cha mẹ,vợ con,anh em, bè bạn,xóm giềng ,và cả sự sống của ta nữa. Tất cả đều trở nên hệ lụy nếu ta cứ loay hoay trong vòng tính toán hơn thiệt vị kỷ thì tình thương ấy chỉ đưa ta vào khổ não triền miên. Nhưng nếu tình thương yêu lột bỏ được tính chất ích kỷ thì tất cả mọi khổ đau sẽ trở thành giải thoát.

Tuy nhiên lòng vị tha không có nghĩa là đánh mất mình mà cứ loay hoay lo cho kẻ khác. Vị tha có nghĩa là gạt sạch tính ích kỷ hắc ám để ta có được một tấm lòng trong sáng, cởi mở,sẵn sàng chia sẻ và cảm thông với người. Ta có thể giúp đỡ kẻ

khác, ta cũng có thể dừng dừng hoặc thậm chí có thể xua đuổi kẻ khác, tùy theo hoàn cảnh, mà vẫn có lòng vị tha.

Đôi lúc lo cho kẻ khác chỉ để được lòng người, để người kính nể, để người thương mến v.v...Đôi lúc lo cho kẻ khác vì sợ hãi,vì cả nể, vì nhu nhược,vì danh dự, vì tự tôn hoặc tự ti v.v.. Đôi lúc lo cho kẻ khác vì bị nô lệ vào ý tưởng rằng mình sẽ được một đức tính vị tha mà mọi người ưa chuộng. Như vậy không phải là vị tha mà chính là vị kỷ.

Lòng vị tha chỉ có khi thành thực với chính mình, với hoàn cảnh, với mọi người. Không nên vị tha quá sức mình, không nên vị tha một cách bất đắc dĩ, không nên vị tha để khoa trương,không nên vị tha để hóa trang cho lòng ích kỷ hoặc che giấu một sự thật chua cay. Vị tha không phải chỉ có cho mà không nhận. Vị tha cũng không cân lường bằng số lượng mà giá trị ở tấm lòng. Tấm lòng chân thành cởi mở và thương yêu.

Ở một vùng quê, khi có người đỗ đạt, cưới vợ, hoặc thăng quan tiến chức họ thường có tục lệ đãi đãi hàng xóm. Có khi họ phải vay nợ đến phải trả hàng chục năm mà vẫn phải đãi đãi! Họ tưởng như thế là vị tha.Họ có thể phải nghèo khổ nợ nần cả đời đôi khi chỉ vì một chút hư danh! Rõ ràng là họ thiếu thành thực và cởi mở.

Bên Lào người ta có phong tục thật cởi mở. Khi dư thì đem đến chùa cúng, khi thiếu thì cứ đến chùa mà ăn. Phong tục ấy thành thực hơn tục lệ đãi đãi của mình rất nhiều.

Tất nhiên nếu chỉ nhận mà không cho vì lười biếng, ích kỷ thì không được. Nhưng nhận trong hoàn cảnh khách quan nào đó thì chẳng có gì

đáng ngại, chẳng đánh mất lòng vị tha nếu ta chân thành cởi mở.

Dân miền Trung thường bị thiên tai bão lụt, thường phải nhận sự giúp đỡ của người hảo tâm ở miền Nam. Như vậy chưa hẳn dân miền Trung đã không có tình thương yêu thương đồng loại. Nhưng nếu người miền Nam bố thí đồng bào nạn nhân một cách khinh bỉ, cao ngạo thì họ cũng chẳng phải vị tha mà là vị kỷ, sân tham.

Thường người ta hiểu chữ vị tha theo nghĩa lo bao đồng mà quên rằng vị tha cốt ở tấm lòng thành thực, bao dung và cởi mở.

Thường người ta hiểu chữ vị tha là lòng tự ái, chỉ giúp người chứ không chịu để người giúp mình, coi đó là một cái nhục.

Vì hiểu như thế người ta đã tạo cho đời mình thêm phức tạp với những hành động thiếu thiết thực, thiếu chân thành.

Tóm lại ta nên bắt tay vào đời sống một cách chân thành và thiết thực. Hãy làm những điều cần thiết, giản dị và cởi mở. Hãy lo cho mình, cho vợ chồng, cho cha mẹ, cho anh em, cho bè bạn một cách thiết thực với khả năng của mình, không buông trôi hờ hững, cũng không làm quá sức mình, hoặc làm điều không cần thiết...”

Xem thế vô ngã vị tha của mỗi cá nhân chỉ có thể được biết bởi chính cá nhân đó, vì ai biết được sự chân thành của ta hơn ta ! Vì thế để an bình trong cuộc sống ta chẳng nên xét người mà ngược lại chỉ nên luôn nhìn lại tâm mình để biết sự chân thành luôn có trong lời nói và hành vi của mình không ! Đó chính là Tinh Tấn-Chánh Niệm-Tĩnh Giác để luôn sống trong vô ngã vị tha vậy. Chẳng cần biết ta quên được Ngã hay chưa. /.

Phúc Tuệ



CẢM HOÀI

Ô hay! Đường vắng chỉ mình ta!
Làn gió hiu hiu quện ánh tà.
Nhẹ gót băng khuâng, sâu đất khách
Nặng lòng trần trở, hương quê nhà
Mây đan nỗi nhớ, nơi mùa tuyết
Nắng gọi niềm thương, gửi xứ hoa.
Đà-Lạt bao Xuân hồng kỷ niệm
Tuổi thơ bên Mẹ ấm tình Cha.

Upper-Darby.Phila.03-02-20..

Trần Thị Hồng Khương

Vào Thiên Đường Thấy Chân Tâm Một ngời xuống Dứt trầm luân

NHỮNG HỌ T NGỌ ... GIAN NAN

Cũng đã từng phá núi lấp sông,
Tóc bay lộng gió giữa mênh mông
Vẫn mong đập nát cơn sóng dữ
Ngại vì cơn gió lúc tàn Đông.

Cũng đã cùng hứa với chính ta
Lòng thiêng rực sáng với bao la
Tình vui xin hiến cho trăm họ .
Chí trai thỏa nguyện với sơn hà .

Cũng đã từng mơ ước thật nhiều
Lòng riêng cũng chẳng muốn bao nhiêu
Vui vì hạnh phúc cho dân Việt
Bây giờ có chút ngại cô liêu .

Cũng đã từng đạp núi băng ngàn
Một mình trên đỉnh núi lang thang
Cô đơn trên chiếc thuyền độc mộc
Nay buồn vì chút gió Xuân sang.

Cũng đã từng vượt vạt dậm xa
Vượt qua bao đồi núi quê nhà
Vượt qua bao thác ghềnh gian khổ
Uống với bạn ta... một tách trà.

Cũng đã vượt qua bao khó khăn
Để cùng bạn chung một bữa ăn
Tình bạn ngàn năm không dờn dỗi
Bây giờ một chút cũng... ngại ngần.





Chỉ vì lòng đã mỏi mệt rồi
Gặp nhau để nói chuyện xưa thôi
Đất trời thì vẫn trời đất cũ
Hương Xuân ngày cũ ... của riêng tôi .

Hội ngộ hôm nay biết hôm nay
Ngàn sau còn đó cuộc tình say
Đời người như nắng qua đỉnh núi
Chiều xuống mây tan ... hết một ngày.

Một lần Hội Ngộ khổ trăm chiều
Biết bao gian khổ phải đăm chiêu
Phải dành dụm chút tiền sinh mạng
Tiêu phí tài nguyên... lúc xế chiều .

Hôm nay vui ... vui với nhau thôi,
Dặm nghìn nước biếc... bóng mây trôi
Đời người sống trong vòng sinh tử
Nghĩ đến người xưa bỗng... ngậm ngùi.

Làm sao đi đến Hội Ngộ đây
Đường xa thăm thẳm... gió heo may
Thu qua Đông lại rồi Xuân đến
Lòng muốn nhưng vì ... nhức đôi tay.

Đã bao nhiêu Hội Ngộ đi qua
Từng bước gian nan đến với ta
Chân bước gập ghềnh lưng đã mỏi
Đường về quê cũ chắc còn xa .

Hội Ngộ trăm ngàn lần khó khăn
Gặp nhau bao gian khổ nhọc nhằn
Phải có thật nhiều phen gắng sức
Mỗi bước chân là mỗi gian nan.

Vui hôm nay ta biết hôm nay
Quê người ai có biết ngày mai
Ráng chiều phủ xuống càng diễm lệ
Tay còn run rẩy ... nắm đôi tay .

Phúc Đạt TMP

Tha Thiết Tình Lam

Tôi là Đồng Nữ của Gia Đình Phật Tử Minh Tâm sinh hoạt tại Chùa Quán Sứ Hà Nội dưới sự hướng dẫn của chị trưởng Trần Thị Ngọc. Tôi quý mến chị vô cùng nhưng cũng sợ nhất là cái “cốc đầu” yêu của chị mỗi khi không làm đúng công việc chị sai bảo ...Cho tới bây giờ yêu nhất là chị vẫn kêu tôi là Cái Minh cho dù bây giờ tôi cũng đã là lão bà U 8 rồi. Mỗi lần qua Houston thăm anh chị tôi luôn cảm phục và quý nhất gia đình hạnh phúc của chị. Mỗi tình Phật tử bền lâu nhất Thế Kỷ. Gặp được cả Hiền Oanh vũ Giác Minh, một trong những ca sĩ của AHVN trình diễn nhịp nhàng cùng Kim Kiểm, Kim Mỹ. Nếu không có các em thì phần văn nghệ mất đi phần nào hào hứng vui tươi ...Rất hy vọng kỳ này các em trình diện đông đủ đó.



Những trò chơi lớn, những buổi cắm trại lúc xưa còn bé ... những ngày Đại Hội Huynh Trưởng toàn quốc năm 1961 tại chùa Xá Lợi, trại Huynh Trưởng Đà Lạt...v....v...nhiều nhiều nữa không thể nhớ hết. nhưng trong tâm óc của tôi vẫn mãi mãi không hề phai. Đó chính là Tình Lam, tình gia đình phật tử.

Sau 20 năm cực khổ sống còn ở Saigon đã khiến tôi quên hết và quên hết tất cả quá khứ vàng son ấy. Nhưng từ khi qua được đất nước tự do này, điều hạnh phúc nhất là lại được sinh hoạt với các Anh chị em trong các GDPT trong nước quây quần tại nhà anh chị Ngô Mạnh Thu dưới một danh nghĩa Ái Hữu Vĩnh Nghiêm, lại gặp được những khuôn mặt của ngày xưa thân ái. Anh Bùi Ngọc Bách tặng tôi một Huy hiệu Hoa sen biểu tượng 50 năm. Anh vẫn vui và không khác tí nào, Anh Trần Thanh Hiệp lúc nào cũng phong độ dễ gần, Phạm Minh Tâm lâu rồi vắng bóng. Kim Mỹ đã nói với chị M rằng: Em đã trở về nhà, cái nhà AHVN rồi đó Minh ơi. Hội ngộ lần này thế nào Tâm cũng phải trở về nhé, chúng mình là gia đình mí nhau mà. Còn chờ gì nữa mà không sửa soạn đi Florida chứ ??? . Lần đầu sau bao năm khi được hát lại bài Dây thân ái đã khiến tôi chảy nước mắt vì xúc động. Mặt nhìn mặt tay trong tay để dù có chia tay đi nữa thì cũng xin đừng buồn, đó là những lời trong bài hát dễ thương này.

Rồi Hội Ngộ Nông Âm Sắc Hoa Đào, Sóng Biển Tình Lam..... và tháng 10 tới đây sẽ có Hội Ngộ tại Florida. Trưởng Nguyễn Quang Vui đã mang tim óc tình cảm để sáng tác những bản nhạc hay cho mỗi lần Hội ngộ. Ngắm các anh chị tập hát và say sưa hát quên cả các anh chị đều đã có “tý tuổi” cả rồi ..những hình ảnh sao mà thương quá đi thôi ... làm sao mà quên được...

Biển nhớ anh, biển nhớ em, biển nhớ Lam, biển nhớ nhớ nhau tìm về. Chỉ có Lam là biết biển mênh mông và chỉ có biển là hiểu Lam tìm đến đâu? Ngày xa nhau là nhớ nhau (Nguyễn Quang Vui).

Bài hát hay, ca sĩ hết lòng nhưng nếu không có tiếng đàn của Trần Minh Phương là thiếu tất cả. Ngoài ra Phương cũng có bài hát lời rất hay: “Ngàn sóng đưa những thương đau trôi về biển rộng, Ngàn sóng xô những tin yêu quay về chốn xưa, Ngồi quanh bên ánh lửa hồng ôn chuyện ngày qua sót chia nỗi lo âu quên dần tăm tối.” (Trần Minh Phương). Làm sao mà quên được buổi tối đốt lửa trại ngồi quây quần bên nhau hát cho nhau nghe, rồi chuyện cũ, chuyện mới, chuyện tiếu lâm cười đến đau bụng chảy nước mắt, ôi chao là hạnh phúc. Để mấy ai được hưởng những giây phút diệu kỳ này!

Một kỷ niệm vui khó quên trong lần hội ngộ tại Bắc Cali tôi đã vinh dự nhận hoa tặng từ một em Đồng niên ngày xưa, cậu ấy đã nhận nhiệm vụ đưa đón tôi suốt thời gian đại hội. Cậu bé ngày xưa nay đã lớn cho nên làm sao tôi có thể nhận ra cậu, bây giờ to cao thành một người đàn ông trung niên lịch lãm, tuy nhiên trong giọng nói hay đùa giỡn và thân thiết làm tôi nhớ một em Đồng niên của ngày xưa tên Đình nên sau hai ngày tôi mới hỏi: Em còn nhớ Đình hay Đĩnh không? Cậu ta cười to và trả lời: chính Nó là Em đấy... Vui quá là vui mà tại sao mọi người lại kêu tên em là Đình?? Hóa ra ở Mỹ những dấu hỏi ngã không còn cần thiết nữa.. Trong khi ở trong tù tên Helene lại được kêu thành HéLène làm không ai dám nhận quà vì không hiểu tại sao lại có thêm dấu sắc, dấu huyền.....

Một lần vui nữa là khi xem triển lãm hình ảnh của ngày xưa thì Đào Hiếu Thảo chột reo lên. Chị Minh ơi hình em đứng đằng sau chị nè. Lúc ấy em mới mười mà chị cũng gần 20... Thời gian quá đủ dài ?? Nhắc đến Thảo thì không thể quên một nửa của Thảo đó là Thuận người chuyên đi “hái dâu nuôi tằm”. Thuận nói Anh Thảo em là kiếp con tằm phải nhả tơ, công việc của Thảo phải nói nhiều. Mỗi tình thật đẹp cùng dưới mái chùa từ ngày xưa còn bé.

Còn rất nhiều hình ảnh cũ rất giá trị đã được Anh Tuệ Linh gom góp và gìn giữ biết bao lâu nay. Trong những cuốn Kỷ Yêu của Vinh Nghiêm phải kể đến công lao của các anh Huỳnh Ái Tông, Ngô Mạnh Thu và Tuệ Linh cùng hai nhà tài trợ để in thành sách là Anh chị Bùi Tấn Diễm và Nguyễn Tư Cự (hiện anh đang nằm BV). Tôi còn nhớ

mỗi khi anh tới DC là lại cho tụi tôi đi ăn thay vì chính anh phải là người được mời. Bây giờ anh nằm một chỗ rồi, anh chị nào ở gần cũng xin thăm hỏi giúp chúng tôi những kẻ ở xa nhé.

Nghe anh Bùi Thọ Thi cùng đang bệnh, cầu xin Đức Quán Thế Âm Bồ Tát phù hộ cho các anh mau chóng lành mạnh.. Ân tình của các anh đối với AHVN thật bền vững thân thương. Xin cảm ơn các anh cùng lời mong ước khi đọc bài này xong Anh Tông và anh Tuệ Linh sẽ hăng hái để chuẩn bị lên đường đi dự ĐH ở Florida tháng 10 này nhé.

Lại một lần vui nữa là được gặp lại N.T. Tâm trong ngày Đại hội Trung Vương Toàn quốc tại Nam Cali, rồi sau đó gặp dài dài trong những buổi gặp mặt của TV tại các tư gia của bạn bè cùng trường nữa. Vẫn đáng dấu dịu dàng xinh đẹp thân thương. Giọng nói như chim hót tuy chị cũng hay giận hờn nhưng cũng mau tha thứ. Bên cạnh Tâm thì cũng phải nói đến Minh Châu, cô em vất vả nhiều công tác, nhất là rất hiếu khách, mặc dù nhà xa nhưng mỗi khi có các thành viên ở xa tới là bao giờ Minh Châu cũng tổ chức để gặp mặt thật đông đủ. Không biết em có phải con gái Bắc Ninh hay không nhưng khi mặc áo gái Bắc Ninh thì thật là đẹp. Thêm TV Kim Chi, hiền thê của anh Nguyễn Đình Thống, một mối tình kết hợp trong GDPT giống như Thảo Thuận vậy. Chúng tôi cũng gặp nhau trong ngày Đại Hội Trung Vương của Houston, sau cũng có thêm TV Kim Mỹ nữa.. Như vậy chúng tôi lại có những “Hai tình” TV và PT. Còn người phụ trách trang Nữ công gia chánh trong Bản Tin là cô em gái Phùng Hòa, người nội trợ tuyệt vời, mình vừa hỏi cách làm tương bắc thì em gửi ngay cho một chai ăn một nghỉ nên vẫn chưa biết cách làm tương ra sao, nhưng đã học làm bánh đúc được rồi. Cảm ơn bà thầy nhé.

Rất nhiều lần gặp lại những người ngày xưa cũng mừng rỡ lắm lắm, nhưng sao đối với anh chị Em trong gia đình Phật Tử mình cũng vẫn thấy rất ấm áp rất thân thương hơn, thật đúng là gia đình vậy! Mỗi khi có dịp gặp nhau là thường vào những buổi cà phê sáng với Nam Bắc Cali, quý Anh Bùi Ngọc Bách, Trần Thanh Mỹ, Đặng Trần Hoa, anh chị Quỳnh Tâm, Tuệ Linh, Minh Châu, anh Chi Thống, anh Vui, Đình, Ngọc, anh chị Liêm, Hùng- Ngọc Hùng- Khánh Ninh, các chị Trà, Nhung, Lê,

còn bao khuôn mặt thân thương nữa tuy xa nhưng vẫn nhớ là Phung Hoà, Nhung, chị Mai, em Hằng, xin tha lỗi đã thiếu sót tên nhiều người lắm đó . Chỉ cần gặp mặt, nhìn nhau để nói với nhau chuyện cũ, kỷ niệm xưa là vui rồi .

Còn Miền Đông Bắc chúng tôi đã có khách sạn 5 sao của ĐDKhiết là nơi đón khách thập phương nhưng phải giữ chỗ trước vì ít khi còn phòng trống lắm. Chi miền Đông dân số cũng hùng hậu , toàn cặp đôi rất đẹp như Mỹ Du, Thuận Thảo, Hùng- Xuân, Dung- Thảo, Anh chị Lâm, Nữu- Mai, Tuệ Quang. Hồ Văn Phú, anh chị Thọ, anh chị Dung Hiếu, Vương Nghiêm và thân hũ ,Anh Chị Văn Hưng, Trương Mỹ, anh chị Phó Hồng Hà và Thúy Diễm. Chúng tôi cũng thường xuyên gặp nhau nhất là mỗi khi có khách ở xa tới .Vây thân quý mời các anh chị qua DC ngắm hoa anh đào hay có công việc xin cho chúng tôi được tiếp đón nhé .

Nếu có được điều ước thì tôi xin ước mong Đại Hội tới sẽ không có ai có lý do để phải ở nhà cả .

Rất mong được gặp lại tất cả các anh chị mà dù tôi có nhớ tên hay không nhớ kịp lúc này thì cũng mong tha lỗi cho tôi mà cố gắng đi dự Đại Hội tới tại Florida .Thân quý chúc mọi người thân tâm an lạc.

Diêu Thanh, Tranthithanhminh



Chuyện Vui Bực Giãng

Hôm nay tôi dạy các em môn thường thức nói về đơn vị thời gian : giây, phút, giờ, ngày, tuần lễ, tháng, năm

Đột nhiên, một em giơ tay và méc tôi: bạn em, Hùng, vừa lấy iphone ra và chơi game. (tôi không cho các em dùng iPhone, iPad trong giờ học)

Hùng đứng lên thưa với tôi: Trong phim tàu, người ta hay nói “ Hoàng Đế muốn năm”

Em bắt buộc phải dùng iPhone để tính xem, ông vua đó sống bao nhiêu phút?

Này nhé muôn năm là 10,000 năm, 1 năm có 365 ¼ ngày, 1 ngày có 24 giờ, 1 giờ có 60 phút, 1 phút có 60 giây.... Em đang học làm toán nhân, mà cô

cho phép nếu học toán thì được dùng máy tính trong iPhone.

Tôi đành tha bổng cậu bé vì sự thông minh, ứng phó giỏi của cậu ta.

Cành Hồng



Phật ở đâu?

Thuở xưa, có hai chàng đọc kinh, nghe nói về Phật thích lắm, nhất định đi tìm cho gặp Ngài mới nghe. Anh chàng khăn gói quả mướp ra đi. Sau khi trải qua không biết cơ man nào là núi sông, hẻm hốc, gian nguy hiểm trở... chàng vẫn chưa được gặp Phật giống như hình dáng trong kinh đã diễn tả:

“Thân Phật sắc vàng, cao một trượng sáu, đầy đủ 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp hào quang sáng chói”.

Hôm nọ tại một triền non, chàng trai tình cờ gặp một cụ già râu tóc bạc phơ cốt cách siêu phàm. Mừng quá chàng khẩn khoản:

- Thưa cụ, cụ có biết Phật đang ngụ ở đâu không? Xin chỉ giúp con với:

Ông lão mỉm cười:

- Ô, chỗ nào mà không có Phật? Trên quãng đường vừa qua chả lẽ con không gặp được Ngài?

- Thưa cụ, trên đường đi con đã từng gặp vô số người, nhưng đều là hạng người phàm phu tục tử cả... con chưa từng thấy người nào có được vài tướng tốt như trong kinh đã mô tả về Phật cả.

Ông cụ cười ha hả:

- Chú mày ngốc nghếch thật! Chú không biết rằng cái thân đầy đủ 32 tướng tốt và 80 vẻ đẹp đó, dân Ấn đã đốt thành tro và chia nhau xây tháp thờ cùng cả rồi ư?

- Thưa thế thì Phật chết rồi sao?

- Hiện giờ đức Phật đang phân thân ở khắp mọi nơi. Ngài cũng mang thân tôi và xấu như chúng sanh vậy. Con còn có muốn gặp Ngài nữa không?

- Thưa dù với bất cứ hình dung nào, nếu đích thực là Ngài thì con vẫn vô cùng khát ngưỡng.

- Vậy thì để ta mách nước cho con nhé... con hãy quay về... trên đường về nếu gặp được một người nào mang guốc trái ở chân phải, guốc phải ở chân trái thì chính người đó là một hóa thân của Phật. Hãy thừa sự và cúng dường vị Phật ấy như trong kinh đã dạy...

Chàng trai hồi hả quay về, suốt quãng đường dài chàng trai không gặp đức Phật nào mang hình dáng như cụ già diễn tả. Chán nản chàng quay về nhà. Trời về khuya, bà mẹ còn chong đèn ngồi đợi con. Nghe tiếng gọi cửa bà mừng quá, tụt xuống phản quờ quạng tìm đôi guốc rồi chống gậy tắt tá ra mở cửa. Chàng trai thấy mẹ tiều tụy, nước mắt chảy dài trên đôi má nhăn nheo, mang lộn chiếc guốc trái qua chân mặt, guốc mặt sang chân trái. Chàng ôm lấy chân lấy mẹ nghẹn ngào:

- Ôi! Đức Phật yêu quý của con!

Cha mẹ còn sống là Phật còn tại thế ở trong nhà.

Như Thủy

(Trích trong Truyện cổ Phật Giáo)
DT



THƯ TÍN



* Thành phố Baton Rouge đang chịu đựng cơn lũ lịch sử sau hai ngày đêm mưa tầm tã. Thành phố Baton Rouge, thủ đô của TB Louisiana nằm bên dòng sông dài Mississippi trước khi dòng sông chảy ra biển vịnh Mexico. Dòng Mississippippi tạo ra nhiều nhánh, kinh rạch, đầm lầy chằng chịt bao quanh thành phố. Mưa nhiều gây lụt cộng thêm những nhánh sông kinh rạch nước tràn bờ có thể gây thêm lụt lội....

Baton Rouge lúc nào cũng dư thừa nước, nước trong khi California thì thiếu nước; phải chi chuyển qua bên đó bớt dùm :-)

Phú

* Trường Phú ơi.... Đọc xong một bài viết rất cảm động của Trường tôi rất thương cảm những người trong cảnh thiên tai. Cái vùng đó sao mà hết lũ này lại đến lụt khác... mệt quá. Mừng cho Trường và gia đình đã không lâm vào tình cảnh của những người hàng xóm, và trong tình cảnh ấy, Trường và những người bạn đã chung tay giúp đỡ cho những người bị nạn khiến tôi cảm kích. Tôi vẫn nhớ ngôi chùa Tam Bảo và Thầy Đạo Quang mà tôi đã được Trường đưa đến thăm. Cầu mong Trường sức khỏe và hồi hướng công đức của những người đang ra sức giúp đỡ những người khác. Thân ái,

Thiện Thanh Đặng Đình Khiết

* Trường Phú và Trường Khiết thân, Lê Quốc Việt em trai tôi cũng là đoàn sinh Nam Oanh Vũ của hai Trường ngày xưa tại Chùa Giác Minh, em ấy đã mất hơn hai tuần lễ qua trong cơn bệnh ung thư phổi. Việt đã bỏ nhà ra đi và sống tá túc tại một ngôi Chùa ở Định Quán, đường đi lên Đà Lạt. Tôi sẽ về VN vào tháng 4 để lo việc thăm mộ của Việt và tạ ơn Chư Tăng Ni tại đó. Vài hàng báo tin, thân chúc Quý Trường vạn an.

Thiện Tuệ LNH

* Tôi thật buồn khi nhận được tin Lê Quốc Việt đã qua đời trong hoàn cảnh bi thương. Sao không ai báo cho nhau nhỉ? Hồ về được VN để lo cho Việt thì rất tốt. Tội nghiệp Hồ trong vòng vài năm mà phải có 3 tin buồn, của Chị Tuyết, của Bác, và bây giờ của em Việt. Tôi hướng sự cầu nguyện của tôi đến Hồ để được sức khỏe, sự bình an để lo cho việc hậu sự của Việt. Thắp một nén nhang cho em Việt hộ tôi. Tôi cầu mong em Việt sẽ sinh vào một cảnh giới khác đỡ đau khổ hơn

cõi này. Từ mấy tháng nay cá nhân tôi cũng bị nhiều thứ. Hơn một tuần nay còn bị cảm cúm rất nặng ảnh hưởng đến sự cử động của chân. Cả đêm không ngủ được, ngày thì ngật ngờ.

Ôi cái tuổi già và thân bệnh nó đổ đến đời...nợ. Một quá!! Chúc Hồ chuyển đi bình an và sức khỏe. Thân ái,

Đặng Đình Khiết

* Anh Khiết kính mến, Vâng em sẽ làm theo lời anh dặn sẽ thắp một nén hương trên mộ của em Việt hộ anh. Em và gia đình xin cảm ơn anh và nguyện cầu Chư Phật gia hộ anh sức khỏe dồi dào, thân tâm thường an lạc. Em nhất định sẽ sang thăm anh.

Em Hồ

* Anh Hồ thân, Một người bạn thân tình thời ấu thơ GDPT/GM của tôi đã lặng lẽ rũ áo ra đi, bạn Lê Quốc Việt ! Xin chia sẻ nỗi buồn cùng Anh và đại gia đình. Nguyện cầu cho Hương linh của Việt sớm được siêu sinh Tịnh Độ.

Như Không Võ Văn Phú.

* Anh Khiết, Đọc điện thư của anh chia buồn v/v LQ Việt, sao mà não lòng quá. Cứ tưởng tháng 11, 12 này anh còn đang chu du nơi đất Phật India, Nepal, Tibet chứ. Anh ráng giữ gìn sức khỏe, còn nhiều chuyện phải làm, nhiều nơi để đi rong chơi thăm viếng trước khi rũ áo giang hồ :-).

Phú

* Ông Phú, Hôm nay, tình hình khá quan hơn hôm qua. Hy vọng tối nay có được giấc ngủ tốt để bù lại mấy ngày trước. Cái cold lần này nặng quá hay tại mình già quá để không thể chịu nổi nó như ít năm trước đây. Dù sao thì cũng là tốt vì kéo dài tình trạng này như mấy ngày trước thì phiền quá. Ông còn lái xe 9, 10 tiếng đi về Dallas và Baton Rouge là còn khỏe, mừng cho ông.

Dù là chuyện gì thì cũng vẫn cứ thấy mình phải chấp nhận rằng: "Lực bất tòng tâm!"

Chúc ông vui, khỏe. Thân,

Khiết

(Diệu Thu)

HÌNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



*Miền Bắc tiếp đón
Anh Phú và anh Khiết*



Miền Nam họp mặt



Miền Bắc Cali họp mặt



*Anh Thảo, anh Hùng, chị Thọ,
Chị Thuận, chị Xuân*



Tất Niên Miền Đông



Miền Bắc gặp nhau sáng Chủ nhật

HÌNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



Tiệc Tất Niên Miền Đông



Miền Nam họp mặt



Miền Đông gặp nhau



Miền Bắc họp mặt



Miền Bắc mỗi buổi sáng chủ nhật



Các anh: Hải, Thế, Sức, Tâm, Hoa, Thành, Hoài, Thảo, Tuệ Linh, Thọ, Bách, Lâm, Mỹ, Phương

HÌNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



Miền Bắc tiếp hai anh Phú và Khiết



Miền Đông họp mặt tất niên



Các chị hàn huyên



Chị Lệ chị Châu tiếp đón chị Thọ



Chị Châu,Chị Ngọc,chị Chi đi thăm chị Nhung



Các anh chị hàn huyên ở nhà anh Hoài

GẠO LÚC - BROWN RICE

Christopher Nguyen, L.Ac., Ph.D.

I/ DẪN NHẬP:

Gạo nói chung là một thực phẩm chính yếu nhất của con người. Vì nếu như lượng calories cần thiết mỗi ngày cho mỗi người là 2,000 calories, thì riêng khẩu phần cơm gạo mỗi ngày đã cung cấp được ít nhất là 1,000 calories rồi. Trong các loại gạo, gạo Lức, từ ngàn xưa đã được xem là một thực phẩm rất tốt cho sức khỏe, không những ngăn ngừa được nhiều bệnh tật, mà còn có khả năng góp phần điều trị các căn bệnh nan y, như bệnh Tiểu đường, bệnh Tim Mạch, bệnh Huyết áp cao, kể cả một số các trường hợp bệnh Ung thư.



Cành lúa gạo hạt tròn

Gạo nói chung là một loại lương thực đã có mặt trong đời sống loài người từ thời cổ đại. Trước đây, người ta tin là gạo được trồng cây đầu tiên từ cách đây 6,000 năm tại Trung Hoa, nhưng những di tích khảo cổ khai quật được gần đây lại cho thấy, hạt gạo và những dụng cụ cấy cây đã có mặt

trong đời sống con người cách đây 9,000 năm. Tất nhiên không chỉ ở Trung Hoa mà còn ở nhiều quốc gia Á châu khác. Một thời gian sau, gạo được giới thiệu đến Hy Lạp bởi những nhà du hành người Á rập, rồi sau đó vài ngàn năm, một Đại đế Hy Lạp nổi tiếng tên là Alexander the Great đã đưa hạt gạo đến Ấn Độ trên lộ trình chinh phạt của ông, từ đó lan đến nhiều quốc gia khác. Đến thế kỷ thứ 8, người Moors, là một dân tộc theo Hồi Giáo ở vùng Bắc Phi đã đưa hạt gạo đến Tây Ban Nha trong những cuộc chinh phạt của mình, trong khi đó thì những cuộc Thập Tự Chinh sau này là lý do gạo có mặt ở nước Pháp. Sau cùng, đến thế kỷ thứ 17, gạo được đưa đến các quốc gia vùng Nam Mỹ bởi những người Tây Ban Nha trên đường tìm kiếm thuộc địa.

Nhưng trên tất cả, các quốc gia Á châu là nơi trồng lúa gạo nhiều nhất, gạo trở thành một loại thực phẩm mang tính chất văn hóa của lục địa này. Đến nay thì Thái Lan, Việt Nam và Trung Hoa là 3 quốc gia xuất cảng gạo nhiều nhất thế giới.



Gạo Lức Đỏ

Trong những năm gần đây, trên thị trường có nhiều gạo trồng tại Hoa Kỳ. Về độ dẻo, thì gạo trồng tại Hoa Kỳ không thua gì gạo Việt Nam hay Thái Lan. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới nhất cho thấy, có một vài loại gạo trồng cấy tại Hoa Kỳ không dùng phân bón hữu cơ, tức là organic fertilizer, mà lại dùng phân bón hóa học, nên có thể có hàm lượng một loại độc tố tên là arsenic, tức là thạch tín cao gấp 5 lần các loại gạo trồng cấy tại Âu châu hay Ấn độ. Do đó, theo lời khuyên của các chuyên gia dinh dưỡng, chúng ta hãy tìm mua loại gạo trồng ở Hoa Kỳ hay ở đâu cũng được, miễn là loại gạo đó không được trồng cấy bằng phân bón hóa học.

II/ PHÂN LOẠI GẠO:

Theo ước tính của các chuyên gia dinh dưỡng, hiện nay trên thế giới có khoảng 8,000 giống gạo, con số này sẽ còn tăng lên do các loại gạo lai giống mỗi ngày mỗi nhiều. Các chuyên gia luôn tìm cách lai tạo những giống gạo mới, có thời gian thu hoạch nhanh hơn, năng suất nhiều hơn và có hương vị ngon hơn. Tuy nhiên, những giống gạo trên thế giới thường được phân loại dựa trên chiều dài của hạt, vì thế mới có tên gạo hạt ngắn hay là hạt tròn, hạt trung bình và hạt dài.

Loại gạo chúng ta thường nghe nói đến là một loại gạo khá nổi tiếng tên là Jasmine. Đó là một giống gạo hạt dài, được gọi là Jasmine vì có hương thơm đặc biệt thoang thoảng hoa lài. Trong 8,000 giống gạo hiện nay trên thế giới, có vài loại rất phổ biến mà Jasmine là một. Chúng ta có thể kể ra vài loại rất phổ biến như sau:

1/ Arborio: loại gạo hạt tròn, có nhiều tinh bột.

2/ Basmati: là một loại gạo thơm.

3/ Sweet rice – Nếp: loại gạo này có nhiều nhựa, có vị ngọt, người Việt chúng ta thường dùng để nấu xôi.

4/ Jasmine: gạo hạt dài, có hương thơm, nấu cơm rất dẻo.

5/ Bhutanese: màu đỏ, có nhiều ở cao nguyên Hy Mã Lạp Sơn.

6/ Black rice: Nếp than, ngả sang màu tím đậm khi được nấu chín, có nhiều nhựa và có vị ngọt. Người Việt chúng ta hay dùng làm rượu nếp than rất bổ dưỡng.

III/ SỰ KHÁC BIỆT GIỮA GẠO LÚC VÀ GẠO TRẮNG:

Gạo Lức và gạo Trắng đều từ một loại gạo, sự khác biệt ở đây là do cách chế biến mà thôi. Để có được gạo Trắng, sau khi thu hoạch, người nông dân đưa lúa vào nhà máy xay, chà xát để lấy ra phần vỏ ngoài, mà chúng ta thường gọi là Trấu, rồi lấy cả phần Cám và phần phôi mầm bên trong. Nhưng để có được gạo Lức, người ta chỉ cần lấy phần vỏ Trấu bên ngoài mà thôi.



Gạo Lức trắng

Như vậy, sự khác biệt giữa gạo Lức và gạo Trắng chính là do quá trình chà xát. Việc chà xát nhằm để lấy lớp cám và cả phôi mầm bên trong, đã làm mất đi gần 80 % vitamin B1, gần 70% vitamin B3, 90% vitamin B6, một nửa hàm lượng manganes, một nửa phosphorus, 60% chất sắt, và toàn bộ chất xơ cũng như các acid béo cần thiết trong hạt gạo nguyên thủy.

Về sau này, để bù lại sự thất thoát đó, người ta bèn đưa hạt gạo Trắng qua một công đoạn kế tiếp gọi là “enrichment” tức là bổ sung vào hạt gạo vitamin B1, B3 và chất sắt. Tất nhiên, việc bổ sung này chẳng thấm vào đâu so với những gì đã bị mất đi khi chà xát. Ít nhất, 11 dưỡng chất quan trọng bị lấy đi, trong khi đó, 3 loại dưỡng chất tái bổ sung cho hạt gạo là vitamins B1, B3 và chất sắt, lại là những dưỡng chất được chế biến, không thể nào so sánh với dưỡng chất thiên nhiên. Như vậy để chúng ta thấy là gạo Lức chứa nhiều dưỡng chất đến như thế nào.



Gạo Lức Tía

Một khác biệt thứ hai là gạo Lức dễ bị ẩm mốc hơn gạo Trắng, bởi vì gạo Lức còn giữ lại phần cám và phần phôi mầm, vốn chứa nhiều acid béo, nhiều chất dầu nên dễ bị hư hại và có mùi ôi. Vì thế, dù chưa nấu chín, gạo Lức vẫn nên được giữ trong tủ lạnh. Nếu không thể, thì ít nhất, chúng ta cũng nên đựng gạo Lức trong một thùng chứa có nắp đậy thật kín, thì sẽ giữ lâu được khoảng 6 tháng. Trong khi đó, gạo Trắng chứa trong thùng kín giữ được lâu đến 1 năm. Còn cơm thì có thể lưu giữ trong tủ lạnh khoảng 1 tuần lễ, với điều kiện đủ độ lạnh cần thiết.

IV/ CÁCH NẤU GẠO LÚC và PHÉP DƯỠNG SINH OSHAWA:

Theo các nghiên cứu khoa học, cách nấu gạo Lức tốt nhất là trước khi nấu, chúng ta nên ngâm gạo trong nước ấm khoảng 40 độ C ít nhất là 8 giờ đồng hồ. Thứ nhất là để hạt gạo mau mềm hơn, thứ hai là để cho các dưỡng chất trong hạt gạo có đủ thời gian tác dụng với nhau và phát huy hết tính năng của mình, để từ đó nảy sinh ra nhiều enzymes, tức là các chất biến dưỡng rất ích lợi cho cơ thể. Và khi nấu, chúng ta nên nấu bằng nồi áp suất, trên bếp gas, không nên dùng bếp điện vì điện từ có thể ảnh hưởng phần nào đến các dưỡng chất trong gạo. Nhưng nấu bằng nồi áp suất và bếp gas cũng không thể tốt bằng nấu bằng nồi đất với lửa than hoặc củi, theo hướng dẫn của phương pháp dưỡng sinh Oshawa. Tất nhiên là cách nấu này không thuận tiện cho cuộc sống quá bận rộn của chúng ta hiện nay.

Một cách đại cương, phương pháp Dưỡng sinh này chỉ dùng gạo Lức và muối Mè thôi, không dùng bất kỳ một loại rau quả nào khác. Giáo sư Georges Oshawa, một người Mỹ gốc Nhật đã phát minh ra phương pháp dưỡng sinh Oshawa sau thế chiến thứ II. Ông cho rằng các dưỡng chất trong gạo Lức và hạt Mè có thể hoàn toàn thay thế cho những dưỡng chất trong rau quả. Trong nhiều thập kỷ gần đây, phép dưỡng sinh Oshawa ngày càng được biết đến như một phương pháp vừa dinh dưỡng vừa đối phó được rất nhiều căn bệnh nan y, kể cả một vài loại bệnh Ung thư. Tất nhiên không có một phương pháp trị liệu nào trên thế giới được gọi là thành công 100%. Nhưng nhiều tài liệu đã ghi nhận được nhiều trường hợp bệnh nan y đã đạt được kết quả rất khả quan.

V/ GẠO LÚT TRONG NHÃN QUAN ĐÔNG Y:

Theo nhận xét của khoa dinh dưỡng Đông y, gạo Lức là một thực phẩm rất bổ dưỡng và lạnh mạnh, có tác dụng tái lập sự quân bình âm dương trong cơ thể, giải nhiệt độc, chống suy nhược tổng trạng, chống suy nhược thần kinh và giúp ngủ ngon, kích thích hoạt động của hệ tiêu hóa, chống viêm loét Dạ dày, tăng cường chức năng Gan, làm giảm nguy cơ mắc bệnh Tiêu khát, tức là bệnh Tiểu đường loại II. Duy trì hoạt động tốt đẹp của Tim Mạch, giảm chất béo thặng dư trong cơ thể, hạ cholesterol. Đặc biệt, nếu dùng lâu dài, gạo Lức có khả năng làm giảm đáng kể nguy cơ mắc các căn bệnh Ung thư như: Ung thư ruột già, ung thư trực tràng, ung thư vú, và sự hình thành các ung bướu trong cơ thể nói chung. Cũng từ những nhận xét này mà giáo sư Oshawa đã sáng tạo ra phương pháp dưỡng sinh Oshawa.

Một cách tổng quát, phương pháp dưỡng sinh Oshawa chỉ dùng gạo Lức, Mè và một lượng nhỏ Muối, làm thức ăn chính hàng ngày, ngoài ra không dùng bất kỳ một thực phẩm nào khác, kể cả rau quả. BS Oshawa cho rằng, gạo Lức và Mè đã hàm chứa quá nhiều dưỡng chất cần thiết cho cơ thể. Cách thực hiện như sau:

1/ Nấu gạo Lức: Chúng ta cần ngâm gạo Lức ít nhất là 8 tiếng đồng hồ, mục đích để các dưỡng chất trong gạo Lức có đủ thời gian tác động lẫn nhau, từ đó nảy sinh những enzymes, tức là các

chất biến dưỡng rất có ích cho cơ thể. Sau đó chúng ta mới nấu cơm. Cách nấu tốt nhất, như đã trình bày ở trên, là nấu bằng than với nồi đất, tất nhiên cách nấu này không thuận tiện trong thời đại này. Vậy chúng ta có thể nấu bằng gaz, và muốn cho cơm gạo Lức thật mềm dẻo, hãy nấu bằng nồi áp suất.

2/ Mè: cần được rang lên rồi đem nghiền hay giã càng nhuyễn càng tốt. Sau đó thêm vào một lượng muối vừa phải, 1 ký Mè rang xay nhuyễn chỉ nên thêm vào từ 30 gr cho đến 50 gr muối mà thôi.

3/ Cách ăn: Mỗi và cơm, chúng ta cần nhai ít nhất là 90 lần trước khi nuốt. Nếu áp dụng được, quý vị sẽ thấy cơ thể có nhiều thay đổi chỉ sau 15 ngày.

Tại sao lại phải nhai đến 90 lần ? Phương pháp Oshawa yêu cầu chúng ta nhai một và cơm từ 90 đến 120 lần trước khi nuốt. Vì như thế, các dưỡng chất trong gạo Lức, trong Mè sẽ có đủ thời gian hòa cùng các enzymes trong nước miếng, thành một nguồn dưỡng chất tuyệt hảo cho cơ thể, có khả năng đề phòng cũng như thay đổi tình trạng bệnh tật của con người trở nên tốt hơn.

Sau đây là một kinh nghiệm cá nhân của người viết trong việc áp dụng phương pháp dưỡng sinh Oshawa để điều trị bệnh Viêm loét Dạ dày, với triệu chứng nổi bật là cơn đau vùng bụng kéo dài từ ngày này qua ngày khác, không ngưng nghỉ, chỉ có khác là lúc nhiều lúc ít, đôi bụng hay no bụng cũng đều đau như nhau, thỉnh thoảng kèm theo triệu chứng đau nóng (burning pain) và ợ nóng, còn gọi là ợ chua (heart burn).



Các loại Gạo Lức

Đó là thời kỳ sau năm 1975, thuốc Tây cũng như thuốc Đông y đều rất khan hiếm. Chịu đựng tình trạng này khoảng 1 tháng, người viết chợt nhớ ra phương pháp dưỡng sinh bằng gạo Lức muối Mè, và các tài liệu hướng dẫn cho biết là cách ăn này có thể trị được bệnh Viêm Loét Dạ dày. Sau khi thử áp dụng khoảng 1 tuần lễ, các cơn đau đã giảm nhiều, không còn liên tục cả ngày như trước và mức độ đau cũng giảm được 50%. Tiếp tục ăn như vậy thêm 2 tuần nữa, các cơn đau đã hoàn toàn mất hẳn, cho phép tôi ăn uống trở lại bình thường như trước. Cho đến nay đã 40 năm, các triệu chứng đau không còn tái diễn.

Nhân nói về gạo Lức, người viết lại nhớ thêm một kinh nghiệm cá nhân về những ích lợi của nước vo gạo Lức cũng như gạo Trắng đối với da mặt. Ngày còn trẻ, tôi thường bị nổi mụn trên da mặt, mỗi vài ngày lại thấy mụn trứng cá xuất hiện ít nhất là 10 cái. Cũng do đọc một tài liệu, tôi đã thử dùng nước vo gạo đắp lên mặt mỗi ngày một lần. Sau đó không rửa mặt, cứ để nước vo gạo trên mặt tự khô đi, và chỉ rửa mặt sau đó 30 phút. Chỉ trong vòng 3 tháng sau, mụn trứng cá đã bớt hơn 90%.

Tôi cũng biết nhiều người đã áp dụng cách đắp lên mặt nước vo gạo thường xuyên, kết quả là da mặt họ rất đẹp, săn chắc và trẻ lâu. Vì sao? Vì trong cám gạo hàm chứa nhiều sinh tố B, nhiều khoáng chất, kim loại và nhiều dưỡng chất khác có khả năng chống lão hóa rất mạnh. Có thể nói, nước vo gạo chính là một mỹ phẩm thiên nhiên rất quý giá, loại bỏ tế bào chết, duy trì độ ẩm, chống viêm da, chống mụn, làm làn da săn chắc mịn màng, giảm các nếp nhăn, và ngăn ngừa các vết Nám rất hiệu quả.

VI/ GẠO LÚC TRONG NHÃN QUAN TÂY Y:

Về thành phần dưỡng chất, kết quả phân tích của phòng xét nghiệm cho thấy, mỗi 200 grams cơm gạo Lức chỉ có 216 calories, đó là lý do vì sao cơm gạo Lức không làm lên cân, và không gây ảnh hưởng xấu cho những ai đang mắc bệnh Tiểu đường loại II, do chứa nhiều loại vitamin B1, B3, B6 - các khoáng chất và kim loại như: Manganese, Selenium, Phosphorus, Magnesium, Copper, Iron, chất xơ, và các acid béo cần thiết. Với một hàm lượng dưỡng chất hùng hậu như vậy, theo Tây y, gạo Lức có những ích lợi cho sức khỏe như sau:

1/ Giàu năng lượng và chống lão hóa rất mạnh: do có một hàm lượng lớn Manganese, có vai trò tăng cường sức khỏe hệ Thần Kinh, tăng cường chức năng sinh sản của phái nữ, góp phần quan trọng vào việc chống lão hóa. Ngoài ra, các dưỡng chất chống lão hóa của gạo Lức nhiều gấp 3 lần các loại trái cây, đặc biệt là blueberry hoặc strawberry...

2/ Giảm cân: Một nghiên cứu được đăng trong tạp chí the American Journal Clinical Nutrition cho thấy là gạo Lức có thể làm giảm cân. Một nghiên cứu của Đại học Y khoa Harvard dựa trên 74 ngàn phụ nữ cũng cho thấy những ai ăn gạo Lức sẽ giảm cân một cách đáng kể, so với những ai chỉ dùng gạo Trắng.

3/ Giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư Ruột già, bệnh Tim Mạch và bệnh Viêm Khớp do có nhiều một khoáng chất tên là Selenium, và cũng do có nhiều chất xơ.

4/ Hạ cholesterol: Do có nhiều chất béo lành mạnh nên có thể loại trừ cholesterol xấu ra ngoài cơ thể. Làm sạch mạch máu, chống lại tình trạng xơ vữa động mạch do các chất béo xấu bám vào thành động mạch.

5/ Ổn định lượng đường trong máu: Một vài nghiên cứu cho thấy, những ai ăn mỗi ngày nửa cup gạo Lức có thể giảm bớt nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường loại II ít nhất là 60%. Ngược lại với những ai ăn cơm gạo Trắng sẽ có nguy cơ mắc bệnh Tiểu đường loại II gấp 100 lần.

6/ Gạo Lức là thực phẩm dinh dưỡng tốt nhất cho các em bé vừa dứt sữa mẹ, vì hàm chứa một nguồn dưỡng chất đa dạng và phong phú, giàu chất xơ, rất thích hợp cho sự phát triển nhanh chóng cơ thể cũng như chức năng Não bộ một cách hoàn hảo.

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Chị Phạm Thị Thuận

- Đoàn viên GDPT Giác Minh
-Thành Viên AH GDPT Vĩnh Nghiêm Hải ngoại

Đã mất ngày 9 tháng 1 năm 2017
(Nhằm ngày 12 tháng 12 năm Bính Thân)

Hưởng thọ 65 tuổi

Thành kính chia buồn cùng Tang quyến
Xin cầu nguyện Hương linh chị Phạm Thị Thuận
sớm về Miền Cực Lạc

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

=====

7/ Phòng ngừa nhiễm trùng nấm Candida: Gạo Lức là một thực phẩm an toàn cho hệ Tiêu hóa, có thể ngăn ngừa sự nhiễm trùng một loại men Nấm có tên là Candida, trong trường hợp chúng ta có một hệ thống tiêu hóa quá nhạy cảm. Khi bị nhiễm trùng Nấm Cadida, các triệu chứng chính sẽ thể hiện như sau: Dễ bị mất sức, Thèm ăn ngọt một cách không bình thường, Hơi thở hôi, Rêu lưỡi trắng, Mất quân bình nội tiết, Sinh hoạt vợ chồng bị suy yếu, Đau khớp, Bị viêm mũi dị ứng mãn tính, Đau bụng và khó tiêu, Hệ thống miễn nhiễm suy yếu và dễ bị nhiễm trùng đường tiểu (UTI).

VII/ KẾT LUẬN:

Với những ích lợi rất đa dạng cho sức khỏe như trên, gạo Lức đã được các tổ chức Y tế và các nhà Dinh dưỡng học thế giới xếp loại là một trong những siêu thực phẩm. Một cách nói khác, gạo Lức chính là một quà tặng vô giá của Trời Đất ban tặng cho con người.

Dù xây chín đợt Phù đồ
Không bằng làm phúc cứu cho một người

Trang Gia Chánh

Diệu Viên Phùng Hòa



KHÔ QUẢ (MƯỚP ĐẮNG) KHO CHAY

Vật Liệu:

1. 10 trái khô qua nhỏ, cắt đầu đuôi rửa sạch, bỏ hạt, cắt xéo mỗi quả làm 3 miếng.
2. Nửa miếng đậu hũ tươi.
3. Hèm chay 6 lát, cắt chỉ xong cắt hạt lựu
4. Bún tàu 1 bó nhỏ, ngâm nước, cắt nhỏ để ráo nước.
5. Nấm mèo 20 tai, ngâm nước, rửa kỹ và băm nhuyễn.

Cách Làm

Cho tất cả từ số 2 tới số 5 vào một tô lớn, rồi cho gia vị vào.

Nêm Gia Vị

1. 1 tsp đường
2. ½ tsp muối
3. ½ tsp bột nêm chay
4. ½ tsp tiêu
5. 1 tsp dầu mè
6. 1 tộp bột năng (bột bắp)
7. Bo rô 1 cây, lấy khúc trắng và băm nhỏ (½ bó vào tô khô qua) còn ½ để lại phi vàng cho vào sau.

Cho gia vị vào tô lớn, dùng tay bóp nát đậu hũ và trộn cho thật đều rồi nhồi nhân vào những miếng khô qua đã cắt và móc ruột.

Cho 1 tộp dầu vào chảo, chiên sơ qua những miếng khô qua đã nhồi nhân, chiên 2 mặt cho vàng.

Pha Nước Sốt

Cho 1 tộp dầu ăn, ½ bo rô còn lại phi thơm, 2 tộp nước tương, 1 tộp dầu hào chay, 1 tsp đường, ½ tsp muối, 1 tsp bột nêm chay, nửa lon nước coco, đun sôi lên. Đổ khô qua đã nhồi và chiên vào, vặn nhỏ lửa và đun nắp, đun độ 10 phút là được.



**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**

Quỹ từ Bản tin số 141

Tháng 2/2017. 4,669 usd

Niên liễm các thành viên đã đóng :

Phùng Hoà.	50
Dinh Nhung.	50
Phùng Thọ.	50
Trần M Phương.	50
Trần T Minh.	50
Lê Xuân Mai	50
Ngô Lê Trong Thuần	50
Cao Minh Châu	50
Nguyễn Tuyết Mai	50+10(BT)
Phạm Quốc Bảo	50
Nguyễn Hoài	50
Đỗ Hoành	50
Đỗ Tuyết	50
Nguyễn Hữu Thọ	50
Cao văn Lâm	50
Tô Xuân Thế	50

Tổng cộng thu: 810 usd

CHI : 150. Check trả Anh Hồ
260. Check trả M. Châu
B. Tin. 500. Ứng trước

Quỹ hiện tại : 4,569 tính đến ngày 27/3/17

Diệu Thanh. 301 523 2890
14709 Bubbling Spring Rd
Boys Md 20841

Danh sách quý Anh chị đã đóng cho Thủ Quỹ trong bữa tiệc ở nhà Anh chị Tín Mai

Tín Mai.	50
Đặng Trang.	100 (thân hữu 50)
Đặng T Hoa.	120
Nguyễn n Lục.	50 (thân hữu)
Nguyễn Hoài.	50
Gđ Ngô MThu.	200 (Thuần)
Tuệ Linh.	60
Nguyễn Tư Cự.	100
Lê Thị Hằng.	100
Chị Thịnh.	40
Trần M Phương.	60
Chị P. T. Sơn.	50

Danh sách này đã gửi e-mail ngày 26/2
Tổng cộng số tiền là 930 đồng

Thành thật xin lỗi các Anh chị vì đã không ghi đầy đủ chi tiết trên Bản Tin. 141.



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

ĐỀ PHÁ BỎ ĐƯỢC SỰ ĐAU KHỔ

“Cầm tù người khác cũng chính là cầm tù bản thân mình. Khóa chặt quá khứ lại cũng chính là làm gỉ máu trái tim mình. Oán hận và phiền não chất chồng sẽ thành một căn phòng đen tối. Mở được cánh cửa trái tim sẽ khiến ánh mặt trời chiếu rọi”.

Có một cô gái trẻ tuổi luôn mơ thấy một giấc mơ kỳ lạ. Trong tất cả các giấc mơ của cô đều có chung một cảnh tượng.

Đó là, rất nhiều người bị nhốt trong một căn phòng đen tối. Trên cửa phòng có một khóa sắt đã bị gỉ. Mọi người đều ở trong căn phòng cầu xin. Sau mỗi lần tỉnh giấc, cô gái đều cảm thấy trong lòng vừa bồn chồn sợ hãi vừa buồn bực. Ít lâu sau, cô gái bị mắc bệnh, trong lòng luôn thấy hồi hộp, tức ngực và dễ cáu gắt.

Thời gian sau, cô gái nghe nói có một vị hòa thượng ở địa phương khác rất giỏi về trị liệu những căn bệnh kỳ lạ và phức tạp. Thế là cô liền trèo đèo lội suối đi tìm vị hòa thượng để cầu cứu.

Khi cô gái gặp được vị hòa thượng, cô kể lại những giấc mơ kỳ lạ và căn bệnh mà cô mắc phải cho vị hòa thượng nghe. Vị hòa thượng liền nói:

“Bệnh này của con quả thực không khó chữa. Ta cho con một chiếc chìa khóa vàng, con hãy đeo ở trước ngực của mình. Hãy nhớ kỹ, khi nào nằm mơ thấy giấc mơ kỳ lạ kia, con hãy dùng chiếc chìa khóa này mở khóa cửa của căn phòng đó ra để những người ở bên trong đó được ra ngoài. Chỉ cần như vậy, bệnh của con cũng sẽ lập tức khỏi ngay”.

Cô gái vui mừng nhận chiếc chìa khóa và nói: *“Con xin tạ ơn hòa thượng!”*

Sau khi cầm chiếc chìa khóa ra về, cô gái luôn đeo nó bên mình như lời vị hòa thượng căn dặn. Quả nhiên, chỉ ít ngày sau, cô lại nằm mơ thấy giấc mơ kỳ lạ kia. Lần này, cô gái tiến lại sát căn phòng và nhìn. Cô phát hiện ra, trong căn phòng tối tăm ấy, đều là những người mà cô căm ghét. Có người phụ nữ đã từng mắng nhiếc cô rất thậm tệ. Còn có mấy người hàng xóm đã từng bắt nạt, ức hiếp cô. Ở góc bên phải của căn phòng là mấy người bạn đã từng đẩy cô xuống rãnh nước bẩn khi cô còn nhỏ khiến cô suýt chết đuối.

Đột nhiên cô nhìn thấy một chú chó bị què chân và cô thắc mắc: *“Tại sao lại có một con chó bị què chân ở đây?”* Rồi cô nhớ lại, đó là chú chó hung dữ luôn xuất hiện trên con đường cô đến trường khiến cô sợ hãi. Tất cả những người trong căn phòng tối tăm kia đều là những người từng làm hại cô, làm tổn thương cô. Thế là cô nảy ra ý nghĩ: *“Mình sẽ không mở cửa cho những người này. Họ đáng phải chịu tội!”*

Trong khi những người bị nhốt trong căn phòng tối tăm kia vẫn không ngừng cất tiếng van xin cầu cứu thì cô gái lại thu hồi chiếc chìa khóa của mình với vẻ ung dung tự đắc.

Nửa năm trôi qua, bệnh tình của cô gái càng lúc càng trầm trọng hơn. Cô gái lại đi đến chỗ vị hòa thượng để cầu xin sự giúp đỡ. Vị hòa thượng nói:

“Chỉ còn một cơ hội cuối cùng này mà con không tận dụng thì chiếc chìa khóa vàng cũng không thể cứu được con nữa đâu. Nếu đêm nay con mơ thấy giấc mơ kia thì hãy đem chiếc chìa khóa này mở cái khóa kia ra, trước khi nó bị gỉ không thể mở ra được, thì bệnh tình của con sẽ khỏi. Bằng không thì bệnh của con sẽ vô phương cứu chữa!”

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

**Anh Bùi Thế San
Pháp danh Phúc Trí**

- Nguyên Liên Đoàn Trưởng GDPT Giác Minh
- Thành Viên AH GDPT Vĩnh Nghiêm Hải ngoại

Đã mất ngày 24 tháng 9 năm 2016
(Nhằm ngày 24 tháng 8 năm Bính Thân)
Tại California, Hoa Kỳ

Hưởng thọ 75 tuổi

Thành kính chia buồn cùng chị Nga và Tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh anh Phúc Trí
sớm về Miền Cực Lạc

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Cụ Ông Lê Nhật San

Là Thân Phụ của các Anh Chị Lê ngọc Hồ,
Lê T Tuyết Nga, Lê T Thu Hương....

Đã mất ngày 23 tháng 10 năm 2016
(Nhằm ngày 23 tháng 9 năm Bính Thân)
Tại California, Hoa Kỳ

Hưởng thọ 95 tuổi

Thành kính chia buồn cùng các Anh chị Nga, Hồ,
Hương và Tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh Cụ Ông Lê Nhật San
sớm về Miền Cực Lạc

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

Nghे xong lời căn dặn của vị hòa thượng, cô gái hạ quyết tâm thực hiện bằng được.

Quả nhiên, ngay đêm hôm đó cô gái lại mơ thấy căn phòng tối và những người bị nhốt ở bên trong đang cầu cứu. Cô nhanh chóng mang chiếc chìa khóa vàng của mình đến để mở chiếc khóa kia ra.

Khi cánh cửa vừa mở ra, tất cả những người bên trong đều chen lấn đi ra ngoài. Cô gái chợt nhìn thấy một người ở trong góc cùng của căn phòng. Càng đi lại gần, cô mới nhận ra người ở trong góc cùng kia chính là mình, gầy yếu và đáng thương. Ngay khi cô vừa từ góc trong cùng của căn phòng bước ra khỏi cửa thì căn phòng đổ sập xuống, ánh nắng mặt trời chiếu rọi khiến cô gái bừng tỉnh, toàn thân cô vã mồ hôi...

Lúc này, giọng nói vang vọng truyền đến tai cô:

“Cầm tù người khác cũng chính là cầm tù bản thân mình. Khóa chặt quá khứ lại cũng chính là làm gỉ máu trái tim mình. Oán hận và phiền não

chất chồng sẽ thành một căn phòng đen tối. Mở được cánh cửa trái tim sẽ khiến ánh mặt trời chiếu rọi”.

Sau ngày hôm đó, bệnh tình của cô gái cũng khỏi hẳn. Hơn nữa, sắc mặt của cô cũng trở nên hồng hào rạng rỡ, đôi mắt tươi vui vô cùng xinh đẹp.

Trong nội tâm của bạn có “căn phòng đen tối” đó hay không? Trong “căn phòng đen tối” đó có người mà bạn căm hận hay không? Nếu như trong tay bạn có chiếc chìa khóa vàng kia, bạn có nguyện ý mở khóa để thả mọi người ra không?

Thả tự do cho những người trong căn phòng tối tăm kia, cũng chính là thả tự do cho chính bản thân mình đây! Oán hận người khác thực ra là đang cầm tù chính bản thân mình./.

DT sưu tầm



PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

**Cụ bà Phạm Văn Chung
Nhũ danh Vũ Hoài Đức
Pháp danh Ngọc Hiền**

Là Nhạc Mẫu của Anh Lê Ngọc Hồ

Đã mất ngày 12 tháng 1 năm 2017
(Nhằm ngày 15 tháng 12 năm Bính Thân)
Tại Portland, OR, Hoa Kỳ

Hưởng thọ 95 tuổi

Thành kính chia buồn cùng Anh Chị Lê Ngọc Hồ
và Tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh Cụ bà Ngọc Hiền
sớm về Miền Cực Lạc

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

**Cụ Bà Lê Đình Duyên
Nhũ danh Hoàng Thị Hương
Pháp danh Nguyên Hoa**

Là Thân Mẫu Quý Trường Lê Đình Du
và Dương Thị Mỹ

Đã tạ thế ngày 27 tháng 2 năm 2017
(Nhằm ngày 2 tháng 2 năm Đinh Dậu)
Tại California, Hoa Kỳ

Hưởng thọ 93 tuổi

Thành kính chia buồn cùng Quý Trường
Lê Đình Du và Dương Thị Mỹ

Xin cầu nguyện Hương linh Cụ Bà Nguyên Hoa
sớm về Miền Cực Lạc

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

Tấm lòng trẻ thơ.

Một bà mẹ đơn thân vừa chuyển nhà, bà phát giác hàng xóm là một gia đình nghèo với bà góa và hai con. Một hôm bị cúp điện, bà đành thắp nến cho sáng. Lúc sau, có tiếng người gõ cửa, bà mở cửa ra...thì chính là con của hàng xóm.

Đứa bé nói: “Kính chào Di, Di có thêm cây nến nào không?”

Bà ta thầm nghĩ: “Gia đình này nghèo đến nỗi cả nến cũng không có ? Tốt nhất không cho, vì cứ cho như thế họ sẽ ỷ lại không chịu mua”.

Bà liền trả lời : “Không có!”.

Đúng lúc bà ta đang đóng cửa, đứa bé cười và nói: “Con biết là nhà di không nhiều nến..”.

Nói xong, nó lấy trong túi 2 cây nến và thưa: “Mẹ con sợ di sống một mình thiếu nến..và sai con đem tặng di 2 cây vì cúp điện lâu lắm”...

Bà ta vừa tự trách vừa cảm động rơi nước mắt ôm chặt đứa bé!

Một điều nói dối sám hối bảy ngày.

HÌNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



Miền Đông họp mặt



Miền Bắc họp mặt



Miền Nam họp mặt



Miền Đông tất niên



Miền Bắc tiếp hai anh Khiết và Phú



Miền Nam Giây thân ái