



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



BẢN TIN

Mùa Hè

**BT số 148 phát hành ngày 18 tháng 7 năm 2021
(Phật lịch 2565 , Ngày 9 tháng 6 năm Tân Sửu)**



*Phượng đỏ đông đưa dưới nắng hè
Gió đưa nhẹ nhẽ chút hương quê
Giọt mưa lặng lẽ bên thềm trúc
Trầm hương thanh thoát bước ai về...
(Phúc Đạt TMP)*

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



116. Hãy gấp rút làm lành,
Đừng để tâm ác sanh,
Ai chậm làm việc thiện,
Ác nghiệp sẽ lộ hành.

117. Đã phạm phải điều ác,
Chớ tiếp tục phạm hoài,
Đừng ham làm việc ác,
Tích ác, khổ đặng dai.

118. Đã làm được việc thiện,
Nên tiếp tục làm thêm,
Hãy vui làm việc thiện,
Tích thiện, sống êm đềm.

**Kinh Pháp Cú Phẩm 9
Phẩm Ác Hạnh**

MỤC LỤC

- Thư ngỏ
- Tin tức
- Thơ Hồng Khương
- Ký ức về những bài học thuộc lòng
- Nhạc: Dương Như
- Vài Kỷ niệm với TĐH
- Có đi chung với nhau lâu đâu
- Thư Tín
- Hùng Chùa
- Vài nét về chuyện Kiều
- Vui với con trẻ
- Nói tiếng Việt
- Vài Kỷ niệm trong GDPT với Tr. ĐQS và Tr. TĐH
- Thừa và Thiếu
- Trầm Tĩnh sống
- Hạnh Ngộ Nam Cali
- DC họp mặt
- Hình ảnh sinh hoạt
- Trang sức khỏe: Rau giấp cá
- Trang Gia Chánh: Đậu hũ kho tương
- Báo cáo Tài chánh
- Hình ảnh sinh hoạt

- 0 -

Thư Ngỏ



Thưa quý Thành viên và Thân hữu,

Mới ngày nào chúng ta vừa hội ngộ Thung Lũng Hoa Vàng ở chùa Phổ Từ, vậy mà chúng tôi nghĩ đã xa, xa lắm rồi,...

Bởi vì hơn một năm qua chúng ta đã chẳng thể làm gì và cũng chẳng được đi đâu! Một năm đầy lo âu và hoảng sợ, cùng với những giọt nước mắt đau buồn chảy dài vì những chia lìa thật bất ngờ của thân quyến đã ra đi vì COVID 19.

Tuy rất đau lòng, nhưng trong trái tim chúng tôi cũng vẫn còn những dư âm của Hội Ngộ 2019. Được gặp lại những khuôn mặt rạng ngời vui tươi vì “Đã lâu không gặp”. Chuyện của ngày xưa biết bao điều để nói. Quay quần trong một phòng họp rộng biết bao là thân yêu và đầm ấm. Không khí rất ồn ào náo nhiệt, nhưng vẫn có một giác ngủ thoải mái và yên lành ngay bên cạnh....

Thưa quý anh chị,

Ban Chấp Hành xin gửi đến toàn thể quý Thành viên và Thân hữu lời thăm hỏi chân tình, cầu mong mọi người đều an lạc trong những ngày dịch bệnh quá lâu này.

Chúng ta, những người con Phật xa xứ, dù mỗi người sống mỗi nơi nhưng Ban chấp hành chúng tôi vẫn luôn cố gắng thực hiện hai năm một lần hội ngộ, dù chỉ vài ba chục người, để các Phật tử và thân hữu có dịp tìm về sống lại những khoảnh khắc của một thời đã xa. Nhất là giữ dây liên lạc của Ái Hữu Vĩnh Nghiêm khắp nơi trên thế giới.

Nhưng rất tiếc, vì những lý do khách quan, năm nay AHGDPTVN /HN không thể tổ chức Hội Ngộ và Đại Hội Lưỡng Niên thường kỳ. Chúng tôi sẽ cố gắng để có thể tổ chức Hội Ngộ vào năm tới, năm 2022.

Song song với việc tổ chức Hội Ngộ Thường Kỳ, BCH vẫn phát hành một Bản Tin ghi lại những sinh hoạt buồn vui của AHVN. Dù có vài tin tức quý anh chị đã biết, nhưng được đọc lại trên trang giấy cũng thấy cảm động và ấm lòng.

Bản Tin 148 phát hành vào Mùa Hè, Mầu Hoa Phượng thăm gợi chút ký ức về cố hương và niềm ước vọng cho ngày mai.

Mong rằng AHGDPTVN/HN sẽ sống mãi trong mỗi chúng ta.

TM Ban Chấp Hành AH GDPT VN/HN

Trưởng Ban

Diệu Thanh Trần Thị Thanh Minh

Tin Tức...

PV BT AHGDPTVN/HN

Phân tin tức kỳ này bắt đầu với những tin vui

* Toàn thể thành viên AGDPTVNHN xin chúc mừng sự cô Khánh An: Sự cô vừa được lên chức bà ngoại. Hồng Phúc (thứ nữ Trưởng Đức Châu Vũ Ngọc Khuê) vừa sanh một bé gái thật dễ thương. BT xin chúc mừng Hồng Phúc và gia đình, chúc cháu bé hay ăn chóng lớn.

* Anh chị em AHVN xin chúc mừng anh chị Nguyễn Hoài. Anh chị vừa thêm một cháu nội (cháu đích tôn) và đã lên chức “ông bà ngoại”. Cháu Khánh vừa sanh một bé gái, dễ thương ơi là dễ thương. Vì Vũ và Khánh có cháu bé cùng một thời gian, nên anh Hoài vẫn ở Texas để chăm cháu nội, còn chị Nga (chị Hoài) bay về Nam Cal. Để nuôi con gái và săn sóc cháu ngoại. BT xin chúc mừng anh chị Hoài và gia đình, chúc các cháu bé hay ăn chóng lớn để làm mừng ông bà.

*- Tin nóng hổi vừa thổi vừa xem;
Mùa Hè này Thiên Viện Sùng Nghiênm sẽ phát hành Kỷ Yếu 2021. Đây là một cuốn Kỷ Yếu đặc sắc. Mời Quý anh chị chào đón.

*- Chị Q.Diệu Hương Lê Thị Hằng vừa dời nhà về Irvine. Nhà mới rất khang trang, cảnh rất đẹp. Địa chỉ mới của chị Hằng:
1103 Hamal 106, Irvine, CA 92618
Điện thoại: 714-323-7762
BT chúc mừng chị Hằng An Cư-Lạc Nghiệp.

* Chị Đức Tịnh Vương Thị Thịnh sức khỏe suy yếu sau khi bị ngã, đến nay vẫn chưa hồi phục. Quý chị em Nam Cal. Đã thăm chị vài lần trong tình trạng khó khăn của virus COVID-19 (Chị



Thu, Chi Hoa, Tuyết Mai, Minh Châu)

* Đã lâu quá, mọi người chưa có dịp ghé nhà Anh Thu, thấp một nén nhang tưởng nhớ anh. Trước Tết, vài chị em đã ghé thăm chị Mai và thấp nhang cho anh. Chị thật vui và hàn huyên với Chi Am, TM và MC. Anh Thu vẫn vui vẻ cười với mọi người dù anh ở trên cao: vẫn nụ cười hiền hòa và bao dung muôn đời. Dù thời tiết không tốt, nhưng khu vườn nhà chị vẫn xanh tươi với sự chăm sóc của chị.

*-Rời nhà chị Thu, MC và TM ghé thăm anh Hoa và mảnh vườn nhà chị Am. Vườn tuy nhỏ, nhưng thật “sâm uất” và xanh tươi. Anh hoa thật vui khi đón các cô em gái. Anh cho bao nhiêu là bao KBC, anh còn gửi tặng báo cho anh Phương và chị Vũ Đan. Trong vườn nhà anh chị Hoa, đặc biệt là dây Bầu. Trái bầu cao bằng chiều cao của chúng ta. Chị Am, vẫn như thường lệ (không bao giờ



thăm chị mà được về tay không). PV này ôm về : bầu, gác, rau bồ ngót, rau Sắng(muôn ăn rau Sắng thì về Chùa Hương), toàn các rau trong trong mảnh vườn xinh xinh nhà chị.

*- Rằm tháng Giêng, gia đình anh Trần Minh Phương đưa tôi đi hành hương các chùa thuộc San Diego County. Trên đường về chúng tôi đã đến Thăm Thiền Viện Sùng Nghiêm và quý Ni Sư.



Quý Ni Sư Chân Thiên và Chân Diệu đã đón chúng tôi với nụ cười từ bi. Dù Trời đã sập tối (5 giờ rưỡi chiều) Quý Ni Sư vẫn nói một câu như bao ngày cũ : *“Đây là chùa nhà, các em muốn đến lúc nào cũng được, và bất cứ lúc nào Thiền Viện vẫn hoan hỉ mời đón các em.”* Các Cô đã ban cho chúng tôi một thời Pháp đầu năm để mừng tuổi và chúc An Lạc cho chúng tôi.

* - Năm nay, Ái Hữu Vĩnh Nghiêm cũng chung một cảnh với toàn thế giới: Bị CÔ VY 19 đến thăm. Cô này tính tình khó chịu nên mang đến cho chúng ta nhiều điều không vui như : Bị nhốt trong nhà, không thăm được thân quyến, bạn bè, không đi du lịch được, không đi ăn hàng được.... Thật là nản và buồn bã.

*- Trong nỗi buồn khách quan ấy, AHGDPTVN/HN còn có những nỗi buồn sâu sắc và đau đớn hơn:

*- Cụ Bà NGUYỄN THỊ ĐÀO, Pháp Danh DIỆU XUÂN, Hiền tỷ của Trưởng Diệu Kim Nguyễn Thị Ngân đã tạ thế ngày 19 tháng 4 năm 2020 tại San Jose , California. Hưởng thọ 89 tuổi. Thành kính chia buồn cùng Trưởng Diệu Kim và tang quyến. Cầu nguyện cụ bà Diệu Xuân sớm về cõi Niết Bàn

* - Trưởng PHÚC THIỆN TRẦN ĐÌNH HÙNG, một người hiền, vui và hòa đồng với mọi người đã từ giã chúng ta để về cõi Niết Bàn. Vậy là tôi

không còn hưởng nụ cười hòa ái và nghe những chuyện vui mỗi lần tôi về thăm quê hương. Không thể nào quên được hình ảnh anh Hùng ướt sũng (dù có áo mưa) trong một cơn mưa tầm tã của Sài Gòn đến ăn với tôi và quý anh chị khác một tô bún riêu do chị Oanh (gây) khoản đãi. Vừa rũ nhưng giọt nước mưa, vừa cười thân ái xin lỗi đã để mọi người chờ. Xin thân chúc anh vĩnh viễn An-Lạc trên cõi Niết bàn.



*- Chưa được 49 ngày sau, một tin sét đánh lại đến với chúng ta: Con trai anh Hùng là TRẦN ĐÌNH VŨ HIỀN lại theo cha, Cháu bỏ lại người từ mẫu trên cõi Ta-Bà này. Rất mong cháu đoàn tụ và An-Lạc trong vòng tay thương yêu của người cha quý kính. Rất mong chị Ngụy kiên cường và khỏe mạnh để vượt qua đoạn đường khổ đau và những mất mát lớn lao này.

*- Cụ Bà ĐỖ PHƯƠNG KHANH, Pháp Danh DIỆU VIÊN, Là Thân Hữu của AHVN cũng đã từ giã cõi Ta Bà. Ái Hữu GDPTVN/HN thành kính phân ưu cùng tang quyến. Nguyện cầu Cụ Diệu Viên sớm an vui cõi Niết bàn

*- Trời California vào dịp cuối năm rất u ám , ảm đạm và lạnh lẽo, hình như sẽ có điều gì đó không tốt, buồn bã sẽ xảy ra.



Đúng y như cảm giác của tôi: TRƯỜNG ĐẶNG QUANG SƯỚC vẫy tay chào chúng ta để bước qua lãnh thổ của PHẬT QUỐC.

Anh Sước ra đi nhẹ nhàng và an bình trong nhà , an lạc chào chị, các con và hai cháu nội.

Chị Phượng rất am hiểu sự vô thường, chị bình tĩnh và cùng con, cháu chu toàn việc hậu sự của anh. Tôi thật vô cùng trân trọng sự vững vàng của chị. Trong tang lễ của anh, chị chân thành cảm ơn AHGDPTVNHN đã đến chào anh lần cuối và tiễn anh an lạc về cõi Niết bàn.

Chị rất xúc động khi chúng tôi (Anh Tuệ Linh, Anh Đặng Trần Hoa, Anh Phạm Minh Tâm, Anh Đặng Đình Chính, anh Nguyễn Đình Hải và Tôi) đã đến tham dự tang lễ anh Sước, dù đang trong mùa dịch bệnh. Chị Phượng đã nắm tay chúng tôi nói rất chân tình: chúng tôi đã đem lại ngọn lửa thân ái , sưởi ấm cho chị và gia đình.

*- Thăm Chị Đức Tịnh Vương Thị Thịnh.

Chị Tuyết Mai đã tổ chức buổi đi thăm chị Đức Tịnh với lời mời của cháu Mỹ, trưởng nữ của chị Thịnh; Phái Đoàn gồm :Chị Nguyễn Tuyết Mai, Anh chị Đặng Trần Hoa, anh Chị Trần Minh Phương và Phóng viên BT. Đây là lần thứ hai chúng tôi thăm chị Thịnh (dù Cô Vy 19 đang tung hoành ngang dọc nhưng cô đã bớt hung hăng)

Gần hai năm nay, chị Thịnh ốm sau hai lần bị ngã và bị chảy máu trong não.

Hiện nay chị đã có thể đi lại được (nhưng cần có người đi theo giúp đỡ). Chị ăn uống bình thường (tuy ăn ít hơn mọi khi). Trí nhớ cũng hơi yếu. Năm nay chị đã gần 80 tuổi.

Được gặp mọi người, chị rất vui, rất cảm động và rất mong sẽ có thể tham dự Hội Ngộ AHGDPTVN/HN lần tới.



Cháu Mỹ đã nồng hậu tiếp “phái đoàn” và đãi các bác, cô chú những món ăn thật ngon do chính cháu nấu. Gia đình cháu Mỹ rất mong được đón tiếp các bác, cô, chú thêm nhiều lần nữa.

Phái đoàn đã nhận được quà tặng của anh Hoa : Báo Chánh Pháp, báo KBC, và vài tờ Nhật Báo Người Việt. Trong tờ báo Người Việt (Chủ Nhật 25-4-2021) đã có mục đặc biệt (2 trang) viết về : *Trung Úy Đặng Trần Hoa, người giữ mạch máu truyền tin trong đơn vị.*

*Tin vui đầu Hạ, Huynh Trương Nguyễn Vũ Hoàng Cương và Yên vừa có cháu trai đầu lòng. Chúc mừng anh chị Cương-Yên. Chúc bé Alan Hoàng Anh Nguyễn hay ăn chóng lớn.



*. BCH vừa nhận được Tin Vui: Gia Đình chúng ta vừa có thêm cô bé Ariel Nguyễn, sinh ngày cuối tháng 06 năm 2021, hình rất dễ thương. chụp lúc 1 ngày tuổi)



Thay mặt AH GDPT VNHN xin Chúc mừng chị trưởng Hằng (Bà Nội) và Ba Mẹ cháu!
Chúc cháu Ariel ngoan, hay ăn chóng lớn! **BCH**

(Xem tiếp trang 7)

CẦU XIN GIẢI TRỪ

Cửa Thiên vang vọng lời Kinh
 Thiết tha tụng niệm chân thành Dâng Tâm
 Khẩn xin giải trừ vi trùng
 Khắp nơi thế giới ngưỡng mong thoát nạn
 Tinh cầu lo sợ kinh hoàng
 Thiên tai nhân loại những oan nghiệp dày
 Quan Âm Bồ Tát Ngàn Tay
 Đại bi vô lượng cứu tai ách này
 Thiên Thủ Thiên Nhân lạy Ngài
 Cứu khổ nhân loại bi ai khôn lường
 Chân tâm lạy Phật mười phương
 Chúng sinh sám hối nghiệp mang bao đời
 Khiến cho động đất thủy tai
 Ách nạn liên tiếp chuyển xoay không ngừng
 Cúi xin nay nguyện Tu Tâm
 Dứt sạch Tam Nghiệp Tham Sân bao đời
 Mười phương Chư Phật chứng lời..



22/03/2020

DIỆU HOA - HỒNG KHƯƠNG



TÂM HÒA

Chư Phật, Bồ Tát trên đầu,
 chúng tâm thanh tịnh khẩn cầu Hồng Ân.
 Xin cho chiến tranh lui dần,
 Nhân loại, thế' giới muôn phần an Khang.
 Hối Chuông Bát Nhã ngân vang,
 Tâm Bồ Đề' toả Hoa Vàng ngát Hương.
 Dâng Phật Bồ Tát mười phương,
 Chúng sanh Giác Ngộ tình Thương vô bờ.
 Chân tâm thường niệm Nam Mô,
 Được về' cõi Tịnh xa bờ bên Mê.

*Phila. Mùa Phật Đản PL.2563. DL 16-5-2019.
 Khi nhật có Vườn Chùa.*

Diệu Hoa Trần Thị Hồng Khương

KÝ ỨC VỀ NHỮNG BÀI HỌC THUỘC LÒNG

Gửi đến Quý Anh Chị 2 bài theo sự gợi ý của anh Phúc Tuệ về những Bài Học Thuộc Lòng, mỗi bài đều có một ý nghĩa giáo dục đạo đức làm người từ ngày xa xưa mà chúng ta đã Học Thuộc Lòng. Xin Quý Anh Chị tiếp tục Hưởng ứng. Bài gửi về BBT

TÌNH NHÂN LOẠI

Trời Lam đỉnh lưỡi liềm vàng
Vòm mây lấp lánh muôn tràng Ngọc xanh
Gươm quần chiếu ánh long lanh
Xa trường sau cuộc đấu tranh hãi hùng
Xác người tan tác đầy đồng
Dũng bừng tỉnh dậy giữa chông tử thi
Lách mình chàng cố lê đi
Bên sườn hoen ố, máu rì vết thương
Tiếng ai thoi thóp bên đường
Quân thù rên rỉ và đương thờ dài
Trời ơi khát quá này ai
Đi qua làm phúc xin vại ngậm thôi
Chạnh lòng xúc cảm bồi hồi
Chàng đưa bình nước cho người tử thương...

=====

TIN TỨC....(tiếp theo trang 5)

* Dù Cô VY-19 lảng vảng, quanh quất, rình rập gieo tai ương khắp mọi nơi, nhưng chị Thanh Minh nhà ta vẫn thần nhiên ra đường “vác ngà voi”. Hoan hô tinh thần chị Trương ban.

Không những thế, chị vẫn “tung tăng du lịch”, thần nhiên qua Texas thăm mọi người, phớt tỉnh cô VY-19 khó ưa. Xin phục chị Thanh Minh. BT rất mong chị “phát huy” tinh thần này để bay vũ qua Cal. Hạnh ngộ.

KHÔNG NHỚ ĐÀ U ĐỀ

Hôm nay trời lại mưa phùn ,
Đường em đi học lầy bùn khổ chưa
Trên đầu không nón che mưa
Có đôi guốc vệt lại vừa đứt quai
Tay em che vạt áo dài
Một tay cắp sách xốc hai ống quần
Bùn sâu đến mắt cá chân
Sách em cắp nách mấy lần chực rơi
Xa xa trông đã điểm hồi
Em còn dò dẫm ngoài trời đội mưa



Nữ sinh Hà Nội thập Niên 1930

=====

*- Anh Tuệ Linh vừa cho BCH biết số điện thoại và địa chỉ mới của

Tr. Nguyễn Liên.

Htr. PHÚC THỊNH Nguyễn Liên

12602 Shell, Garden Grove CA 92840

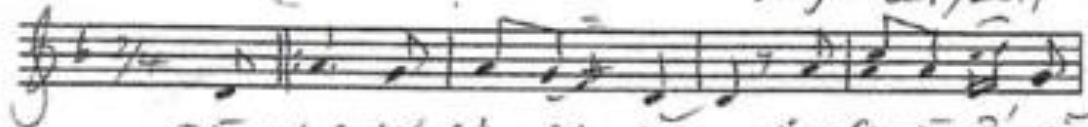
ĐT. 714 724 9593.

Mời quý anh chị liên lạc với anh Nguyễn Liên

*- Nhân dịp Kim Kiềm sang thăm gia đình tại Nam cal., Chi Nam Cal. Có một buổi hạnh ngộ thật vui và đầm ấm vào 19- 6-2021

Đường Như?...

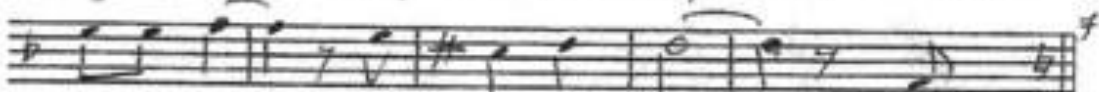
* y thơ: Trần Minh Phương
* phổ nhạc: p.minh.huu
Sáng tác OCT/2019



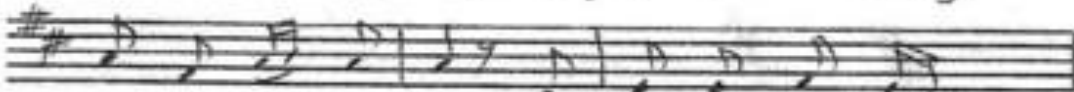
Đường như đã hết chửa lỵ đặng ca ngày ấy giữa



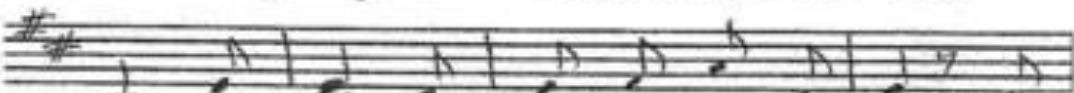
chợt mi-pha Đường như người vẫn yêu-vĩ Cười



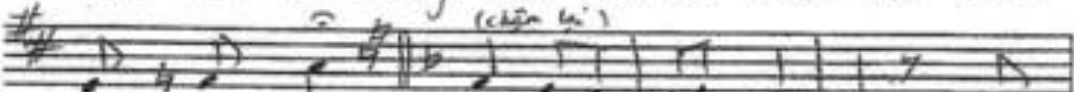
Xe xăm với Mặt Ngồi trong tranh Đường



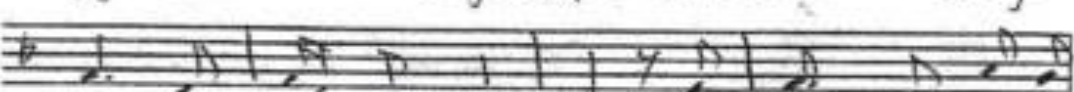
như thừ ấy trắng xanh Lối trên nền cũ vẫn



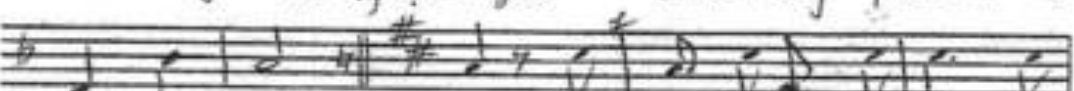
còn nơi tìm Đường như Sơn vẫn còn in còn



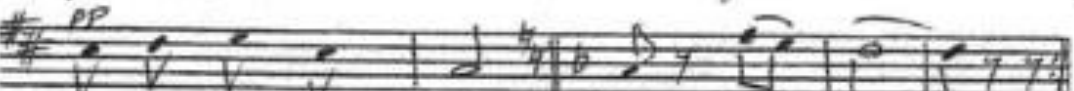
nguyên nước mặt trời tranh - năm nào Đường



như lòng vẫn nghe ngao tìm Hươu phố cũ cội



nguồn khát khao Như tôi giờ nói mùa xuân trong



Mơ vẫn như môi - Buồn - Nhớ - Quê!

VÀI KỶ NIỆM VỚI TRẦN ĐÌNH HÙNG



Sáng sớm hôm nay nghe Mỹ báo tin mà ngỡ bạn mình đang nói đùa .. Mọi kỷ niệm với Hùng chùa lần lượt trở về trong trí nhớ đang bắt đầu “mụ mọ” của mình..

Nhớ hồi sinh hoạt với GDPT Giác Minh, H cỡ tuổi tôi thôi , vậy mà nhìn ông như ông cụ non & còn ‘dám’ kêu “tí nị” CBP nữa trời ah (sau này thân hơn mới biết ông cũng hay chọc bạn bè lắm, phá xong là cười .. *hí ha hí hi..*)

Không biết ai là người đặt nick “Hùng chùa”, nhỉ ? Mỗi lần về bên ấy, nếu H không gọi nhờ gửi quyển sách này thì cũng là đĩa nhạc PT kia cho gần .. chực người bên Mỹ .



-“Ừa sao lúc nào cũng đưa chẵn 1 chục vậy , mỗ chùa ?”

-“Thì tini cũng chỉ mắc công ra bưu điện 1 lần thôi mà ..”

Ai dà, làm như ai cũng ‘rảnh rang’ như .. ông dzậy !! Nhưng sau này tôi hiểu chỉ vì H muốn sợi dây liên lạc giữa những người từng mặc áo lam với nhau, dù mong manh nhưng sẽ vẫn tồn tại sau nhiều năm , nhất là khi tôi đã ngừng sinh hoạt GDPT . Từ đó, tôi không gọi H. chùa nữa, mà thay bằng 2 tiếng “*mỗ chùa*” – Nghe thân thiết hơn, đúng không ?

Điều tôi phục mỗ chùa nhất là ông .. ‘nhiều chuyện’ quá , đáng lẽ ‘nghề của chàng’ nên làm là “quản thủ thư viện” cho phong trào GDPTVN mới đúng chứ nhỉ ?! Chuyện thầy, chuyện đạo , chuyện ngày xưa xa lơ xa lắc trong GDPT.. hầu như ông đều nhớ ráo rạo. Đôi khi nghe H. nhắc lại tôi cũng chung hứng - ủa ?! sao ông nhớ hay vậy ta?!

Ngoài ra bạn mỗ của tôi còn hay đi thăm viếng và gửi các hình ảnh sau các tang lễ của thân quyến của các thành viên GM cũ . Nhớ khi ba mẹ tôi mất , đều có mặt Hùng – Nguy & vài anh em GM xưa .



Mấy năm trước, khi tôi về VN để lo việc thả tro cho các cụ, trong phone bạn mình có vẻ khó chịu : “tini *mỹ-hóa* quá rồi . Chuyện này H không đồng ý , vì dù sao mình cũng phải giữ cung cách của người VN chứ , cần giữ tro cốt lại trên chùa để Tết nhất con cháu còn được thăm viếng..”, ‘lên lớp’ cả tiếng đồng hồ , nhưng sau đó H. cũng ghé

uống café với vợ chồng mình , như chưa từng xảy ra chuyện bất đồng giữa 2 đứa.



Mỡ ơi , tini vẫn giữ được vài email gửi từ hơn 10 năm trước của mỡ . Lâu lâu xem lại hình chụp các bạn lam (như Mỹ, Kiểm , Nguy ..) thấy xa xôi như .. từ kiếp nào vậy đó!!

Đọc câu này mỡ viết trong email gửi chung chung hồi xưa mà mũi lòng:”*tôi trút cái nhớ bạn qua “gõ” chữ.. hi hi”*. *Thương quá , bạn tôi* .

“*Đến đây, tôi hết phim rùi..*” , lại 1 câu mỡ viết nhưng bây giờ “xong phim” thiệt rồi . Có lẽ các anh chị bạn lam khi nhận được emails của Hùng đều nhớ câu này :

“THE ROAD IS NEVER LONG BETWEEN FRIENDS”

1 ngày không xa , chúng mình sẽ cùng đi tiếp trên con đường đó , phải không mỡ chùa ?!!

**“Chị đoàn em, nghiêm trang đã đến...
Chị Trưởng Kiểm Động.. thưa ..oi hùng !”**

(Ghi chú ảnh: Mỡ chùa- Ảnh : Phạm Minh Tâm).

(Ghi chú Tựa bài: Chị Tâm ơi, em không quen đặt tựa bài viết , hồi xưa mỗi lần viết bài cho AHVN , em cũng hay nhờ Hùng đặt tựa dùm (vì nghĩ ra bị nhiều em ghi lại bấy nhiêu & .. hết ý cho “đề bài” luôn ?). Thôi thì chị ghi dùm em “Vài kỷ niệm với TĐH” , nha bà chị . □ Mong anh chị luôn vui & khỏe .

Em CBP

Có đi chung với nhau lâu đâu?

Một thiếu nữ đang ngồi trên xe buýt: Một bà già mang đủ thứ linh kinh, miệng lầm bầm, đến ngồi bên cạnh, xô mạnh cô. Bất bình, anh thanh niên bên cạnh hỏi tại sao cô không phản kháng và bảo vệ quyền lợi mình.

Cô mỉm cười và trả lời: "Đâu cần phải cãi cộ vì chuyện nhỏ như thế, có đi chung với nhau lâu đâu! Trạm tới, tôi xuống rồi."

Đây là một câu trả lời mà chúng ta phải xem như một khẩu hiệu viết bằng chữ vàng để hướng dẫn cách cư xử hằng ngày của chúng ta ở khắp mọi nơi: "Đâu cần phải cãi cộ vì chuyện nhỏ như thế, có đi chung với nhau lâu đâu!"

Nếu chúng ta có thể ý thức rằng cõi đời tạm của chúng ta dưới thế thật ngắn ngủi, cãi cộ tầm phào vừa làm cho mất vui, vừa làm mình mất thời gian và sức lực cho chuyện không đâu.

Có ai làm mình tổn thương?

Bình tĩnh, có đi chung với nhau lâu đâu!

Có ai phản bội, ức hiếp, sỉ nhục mình?

Bình tĩnh, có đi chung với nhau lâu đâu!

Dù người ta có gây ra cho chúng ta buồn phiền gì chẳng nữa, hãy nhớ rằng: có đi chung với nhau lâu đâu!

Chúng ta hãy ăn ở hiền lành. Hiền lành là một đức tính không bao giờ đồng nghĩa với hèn nhát, nhu nhược hay không có cá tính, nhưng đồng nghĩa với cao cả.

Chuyến đi chung của chúng ta trong cõi đời dưới thế này ngắn ngủi lắm và không đi trở ngược lại được.

Không ai biết chuyến đi của mình dài bao lâu! Không ai biết mình có phải xuống ở trạm tới hay không! **VẬY HÃY BÌNH TĨNH, CHUYẾN ĐI NGẮN LẮM!**

Ngoảnh đi ngoảnh lại cuộc đời như giấc mộng
Được mất bại thành bỗng chốc hóa hư không.

(DT sưu tầm)



THƯ TÍN

*. Xin chia sẻ với quý Trường buổi nói chuyện của Trường Nguyễn Đức Cường:

Nhân Sâm có phải là thần dược hay không ?
M.Huong

https://youtu.be/cHwwZ_ZqXBI

*. MC chân thành cảm ơn anh Cường và chị MH, MC rất hay uống sâm, nhưng lại không biết gì về nhân sâm. Thật tệ quá. Rất hy vọng sẽ được nghe anh Cường nói về nhiều vị thuốc Đông Y. Thân chúc anh Cường, chị MH và quý quyến thật nhiều sức khỏe trong lúc này. Anh Cường cho MC gửi lời thăm chị Hồng Mai. Thân quý **Minh Châu**

*. Tr. Cường thân quý, Đang có ý định mua hắc nhân sâm Đại Hàn về uống. Xem xong buổi nói chuyện của Trường là tôi bỏ ý định ấy ngay. Cảm ơn Trường, thông tin của Trường rất là bổ ích cho những người già như chúng tôi. “Thất thập cổ lai hy” rồi còn gì? Thân chúc Trường và gia đình vạn sự an bình, thoát cơn đại dịch. Hẹn gặp nhau lại nhé, Cường đi dự Hội Ngộ Vĩnh Nghiêm vào năm 2021 nhé, Hội ngộ năm ngoái ở San Jose, năm tới thì chưa biết ở đâu? Ở đâu đi nữa thì cũng ráng đi gặp lại anh em thân quý cho vui mà thời niên thiếu đã từng gắn bó bên nhau. Gửi lời thăm hỏi đến Bà xã của Cường. Chúc chị ấy mau bình phục.
Thiên Tuệ Lê Ngọc Hồ

*. Chào trường Lê Ngọc Hồ, Em cảm ơn anh đã xem qua video clip về Nhân Sâm. Trường hợp của anh, thay vì dùng Nhân Sâm, anh hãy dùng GINKGO BILOBA (BẠCH QUẢ), mỗi ngày 1 viên 120mg, rất tốt cho sức khỏe tổng quát, Não bộ và Thận nữa.

(FDA recommend). Em sẽ post lên ĐĐ AHVN show nói về Bạch Quả, để mới Quý Trường theo dõi. Em vẫn không quên những ngày niên thiếu dưới mái chùa Giác Minh. Ngày ấy mình không bao giờ nghĩ, trải qua bao nhiêu thăng trầm biến đổi, mâu áo Lam còn có thể gặp gỡ nhau nơi đất khách quê người, hoặc ít nhất cũng liên lạc được online như bây giờ! Những dịp Hội ngộ VN, em đều rất muốn tham dự. Tuy nhiên, thời gian và hoàn cảnh riêng không cho phép. Lần cuối cùng trước đây hai vợ chồng em tham dự là dịp Hội Ngộ Hoa Anh Đào tại Washington. Thật là vui, ấm áp tình Áo Lam và nhiều kỷ niệm. Sang năm, nếu tình trạng Hồng Mai khá hơn, chắc chắn tụi em sẽ có mặt. Thân chúc anh chị và các cháu luôn được an vui nhé. **Phúc Thịnh Nguyễn Đức Cường**

*. Nghe tin một người bạn, một người em, gần gũi và hết lòng với việc chung của GDPT và AHVN cũng như quen biết hầu hết các Anh Chị Em trong Ái Hữu Vĩnh Nghiêm: Trần Đình Hùng, tên gọi thân thiết là Hùng Chùa đã ra đi ở Việt nam. Em rất xúc động trước sự mất mát này. Hùng luôn luôn là người năng nổ sát cánh và kết nối các thành viên GDPT Giác Minh và các gia đình họ Giác trong GDPT miền Vĩnh Nghiêm, với AHVN hải ngoại. Mong quý anh chị em cầu nguyện cho Hùng được về với Phật. Và cho Ngụy (vợ Hùng) có đủ nghị lực lo cho đám tang Hùng và thay Hùng lo cho các con cháu. **Tâm Diệu- Dương thị Mỹ**

*. Tôi đã đọc những email này mà nước mắt của tôi làm cho mắt tôi mờ đi mờ đi theo từng dòng chữ. Tôi có được nhiều may mắn là đã sinh hoạt bên cạnh Hùng suốt thời gian chúng tôi là Thiếu Niên của đội Sala Đoàn Thiếu Nam GDPT Giác Minh mà tôi là Đội Trưởng. Tôi đã đọc những emails này mà nước mắt làm cho mắt của tôi mờ đi theo từng dòng chữ. Tôi có được nhiều may mắn là đã sinh hoạt bên cạnh Hùng suốt thời gian

chúng tôi là những thiếu niên của đội Sala, Đoàn Thiếu Nam GDPT Giác Minh mà tôi là đội trưởng. Tôi thương quý Hùng như thương chính đứa em ruột của mình và chúng tôi vẫn giữ được mối quan hệ khăng khít này cho mãi đến tận ngày hôm nay. Giờ em đã ra đi để lại người vợ hiền, Vũ Thị Nguy, người bạn đời trân quý và cũng là thiếu nữ của GDPTGM năm nào. Không những thế, mọi người ở lại đều thương tiếc em Hùng vì chính em là con thoi đưa anh em mình giữ vòng tay thân ái của nhau. Kính nguyện cầu hồng ân chư Phật từ bi gia hộ tiếp dẫn vong linh của Trần Đình Hùng về cõi niết bàn, còn Nguy có được nhiều sức khỏe, nghị lực để nuôi con và vượt qua nỗi đau bất tận này. **Lê Ngọc Hồ**

*. Trương Hồ và các Trương thân mến
 Tôi thật xúc động khi nhận tin này, tôi và Hùng vẫn liên lạc và nói giỡn với nhau qua fb, mới cách đây mấy hôm thôi, nên sáng nay đọc tin cáo phó mà tôi còn bán tín bán nghi tưởng trùng tên thôi, sao mà bất ngờ thế này. Nguyện cầu hương linh Hùng sớm siêu sinh tịnh độ, Nguy giữ vững tinh thần. Nói vậy thôi, chứ cùng hoàn cảnh, tôi hiểu mà, một năm qua rồi, mà tôi đã lấy lại được bình tĩnh đâu! Chỉ mong là thời gian và niềm tin nơi Đức Phật sẽ giúp nỗi buồn vơi bớt. Viết đến đây, tôi lại không cầm được nước mắt, đời đúng thật là vô thường. Tôi cũng muốn góp phần tài chính giúp Nguy, nhưng nghe nói có nhiều chi nhánh bên Mỹ không nhận chi phiếu ngân hàng Canada, dù là us funds, vậy nếu Trương Hồ có thể hỏi xem account của Trương có nhận chi phiếu Canada không thì tôi sẽ gửi qua, xin cảm ơn trước.
Mhuong

*. Cảm ơn Bích Phượng cùng chia sẻ kỷ niệm của Hùng. Khi xưa ở GM tôi không biết Hùng, nhưng sau này trở nên thân thiện qua fb và khi biết là phu quân của Nguy. Tính Hùng dễ hòa đồng. Hùng luôn có mặt khi tôi gửi gì vô facebook. Mới hôm đầu tháng này còn giỡn chơi với tôi khi tôi gửi hình cháu ngoại Khi hay tin Hùng ra đi, tôi còn đang ngỡ ngàng không biết có đúng không hay trùng tên, hình thì đâu nhận ra. Đến khi Nga xác nhận, tìm tôi ghen lại...đời có thể vô thường đến thế sao. Nhưng Hùng cũng đã ra đi nhẹ nhàng, thành thoi, vậy là siêu thoát, không nặng nghiệp
Mhuong

*. Phượng thân mến, Lâu lắm rồi mới lại nghe tin của Phượng. Vân, em của Phượng thì Kiểm mất liên lạc luôn. Đọc lời viết của Phượng, thật là cảm động và Kiểm đã róm nước mắt. Nhất là nhìn những hình ACE Giác Minh mà Phượng gửi ở đây, anh Tâm chụp khi xưa, nhìn lại những khuôn mặt nụ cười, lại càng thấy chua xót và thấm thía nhiều hơn. Mới biết là mình đã mất đi người bạn Ao Lam thật trân quý mà mình đã không có dịp về gặp lại trước khi Anh ra đi. Thương nhớ Nguy nhiều lắm, mong sẽ có dịp gặp không lâu. Mình thật xấu hổ vì nhớ ACE mà để luôn giữ trong lòng không chịu liên lạc vì bản tính lười biếng và hơi quá nhiều những việc hàng ngày chi phối. Cảm ơn Phượng đã viết lên những lời rất chân tình về anh Hùng Chùa. Buồn quá biết làm sao hơn! Đúng như lời chị Mộng Hương đã viết, Anh ra đi vậy là rất nhẹ nhàng, sẽ siêu thoát. Chào thân ái
Kim Kiểm

*. Thưa quý anh chị, Sau khi được anh Nam cho biết anh Đăng Quang Sức hiện đang yếu và đang điều trị tại bệnh viện, BCH đã liên lạc với chị Sức ngay. Chúng em rất cảm ơn anh Nam. Tôi qua, BCH đã liên lạc được với chị Sức, hai chị em đã nói chuyện rất lâu. Chị Sức cho biết: anh Sức bị rối ruột, rất đau nên gia đình của anh vội đưa anh vào BV Fountain Valley. Hiện nay, sức khỏe anh Sức đã khá và đang trên đường phục hồi. Anh nói rất rõ ràng, và rất tinh tảo. Anh đã ăn được thức ăn. Rất vui khi được biết Anh Sức được khỏe hơn trước và đang trong thời gian phục hồi. Chân thành cảm ơn Anh Hải đã ghé thăm Anh Chị Sức và đã cho tin tức rất đầy đủ. **BCH**

*. Cảm ơn chị Minh Châu, nhờ số ĐT chị cho trên Email mà tôi đã có thể liên lạc được với chị Sức, cũng cảm ơn chị nhiều, vì với những chi tiết chính xác về bệnh tình của anh Sức. Bây giờ xin kể những gì tôi được biết qua cuộc ĐT với chị Sức: Ngày mai, Thứ Hai, Anh sẽ được chuyển đến một Nursing Home có đủ phương tiện để làm Vật Lý Trị Liệu cho anh. Trong những ngày điều trị tại BV người nhà không được vào thăm, nên không biết anh được chữa trị ra sao, chỉ được biết tình hình và nét mặt anh qua chiếc ĐT. **Nam**

*. Quý Anh Chị GDPT AHVN HN kính mến,

Rất vui khi được biết Anh Sức được khoẻ hơn trước và đang trong thời gian phục hồi.
Chân thành cảm ơn Anh Hải đã ghé thăm Anh Chị Sức và đã cho tin tức rất đầy đủ. **BCH.**

*. Tôi vừa được một người bạn ở Orange County CA cho biết anh Phúc An Đặng Quang-Sức đã rời xa chúng ta. Xin thông báo để ACE trong AHVN được biết . Cầu mong Hương Linh Anh An Vui Phật Quốc. **Nam**

*. Quý Anh Chị AH GDPT VN HN kính mến,
Rất cảm động khi được tin từ trường Minh Châu cho biết: Trường Tuệ Linh, Trường Đặng Trần Hoa, Trường Phạm Minh Tâm, Trường Cao Minh Châu, Trường Đặng Đình Chính, và Trường Nguyễn Đình Hải đã đến tham dự Tang Lễ của Huỳnh Trường Phúc An – Đặng Quang Sức. Xin hồi hướng công đức của quý Anh Chị lên Tam Bảo. Nam Mô Công Đức Tạng Bồ Tát Ma Ha Tát
BCH

*. Sáng sớm Thứ bảy 16 tháng Giêng năm 2021, đọc Điện thư thì được Phân Ưu Đặng Quang Sức từ Đặng Kim Kiểm Tổng Thư Ký Ái Hữu Gia đình Phật Tử Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại gửi qua nhóm điện thư, cho biết:

Phúc An ĐẶNG QUANG SỨC

Đã mãn phần lúc 5 giờ sáng Thứ Sáu 15-1-2021

Thật là bàng hoàng, vài ba tuần trước được điện thư của Nguyễn Đình Nam và Nguyễn Đình Hải em của Nam cho biết tình trạng sức khỏe của Sức đã cho về, nhưng bị sốt nên bệnh viện giữ lại điều trị. Tưởng Sức rồi sẽ qua thôi, nhưng không ngờ Sức đã ra đi.

Sức và tôi cùng học chung trường, nhưng Đặng Quang Sức học trước tôi 1 năm, chúng tôi quen biết nhau vì cùng đi sinh hoạt chung tại Gia Đình Phật Tử Giác Minh. Ngày đầu tiên đi sinh hoạt vào Đoàn Thiếu Niên khoảng tháng 10 năm 1957, tôi không rõ Sức đi sinh hoạt vào lúc nào, nhưng biết chắc cùng sinh hoạt ở Đoàn Nam Phật Tử La Hầu La, được phát nguyện, gắn tua đeo huy hiệu Hoa Sen Trắng cùng lúc tại chùa Kim Cương, đường Trương Tấn Bửu Phú Nhuận, Sài Gòn....

Phúc Trung Huỳnh Ái Tông

(xem tiếp trang 23)

(Diệu Thu)

Vài hình ảnh Anh Đặng Quang Sức sinh hoạt với AHVN



Họp mặt Tân niên năm Giáp Ngọ



Họp mặt tại Chùa Sùng Nghiêm



Tiến đưa anh Bùi Thế San

HÙNG CHÙA

Tâm Diệu - Dương thị Mỹ



Mấy hôm nay trời mưa mãi không ngưng, đất chẳng kịp khô, những cành trụi trên cao cũng không đủ nắng để nảy mầm. Hùng mất chắc đã được hơn trăm ngày! Hùng ra đi nhẹ nhàng, nằm chết như mơ, con trai Hùng lên định đánh thức mới biết Hùng đã đi rồi. Chẳng cần trời trần, không đau ốm, không từ già, không làm phiền ai, chết nhẹ nhàng, chết chẳng bận lòng, nằm chết như mơ. Trần Đình Hùng đích thực là một người áo lam, một đời áo lam. Từ khi biết Hùng trong đoàn thiếu nam Giác Minh cho đến ngày Hùng thanh thân ra đi, hơn bốn chục năm cuộc đời chưa từng bao giờ thấy Hùng xa rời tình lam. Hùng luôn luôn cùng anh em “ta đoàn áo lam tiến bước lên đường”. Nhiều áo lam đã xa xứ, Hùng rau rậm ở lại chịu đời đắng cay, tìm vui bằng cách hiến mình làm chiếc gạch Lam giữa hai cảnh đời.



Tên chính của Hùng là Trần Đình Hùng nhà ở đường Phan Đình Phùng, trước bán thùng, sau bán

mùng .. (Mẹ Hùng khi xưa có tiệm tạp hóa), pháp danh Phúc Thiện, Thầy đặt đúng chắc luôn, Hùng sống thiện lành nên được phúc chết bình an. Tên mà Hùng được nhắc đến thường xuyên hơn tên thật là “Hùng chùa”, tên tự Hùng đặt là “Mỗ”. Cả hai tên đều có vẻ dính dáng đến cửa thiền, nhưng thực thì không. Việt nam mình ai cũng chuộng sinh con trai, và con trai vốn giòng anh hùng hào kiệt, nên rất nhiều anh trai được đặt tên Hùng. Lần đó Hùng đến nhà, các em tôi gọi:”Chị ơi có anh Hùng đến”, bạn tên Hùng tôi có nhiều hơn một anh, tôi hỏi lại :”Anh Hùng nào?” Đáp :”Anh Hùng chùa!”. Thế là “Hùng chùa” chết tên luôn từ dạo ấy. “Hùng chùa” vì Hùng là bạn trong chùa-GĐPT. Nhưng sao có người tên Hùng cũng là bạn trong GĐPT nhưng lại gọi là “Hùng râu”? chẳng lẽ chỉ riêng anh này có râu?! Mà nghĩ lại, hình như anh chị em áo lam ta chưa ai thấy “Hùng chùa” mọc râu cả, phải không ạ?

“Mỗ” đây không có ý chỉ cái mõ dùng trong chùa, dù Hùng đã từng nhiều lần gõ mõ tụng kinh, chữ Mỗ này xuất xứ từ ngày xưa khi muốn loan truyền lệnh gì cho dân làng, quan cho một người cầm mõ đi khắp làng gióng tiếng mõ cho mọi người chú ý, rồi người ấy rao truyền lệnh quan cho dân làng nghe, gọi nôm na là ‘thằng mõ’. “Mỗ “ Hùng chùa thì .. cao quý hơn. Bản tánh Hùng rất thích làm báo, đủ loại từ báo tường, báo quay roneo, báo in ... đây là một cách truyền thông ăn khách nhất và dễ ợt đối với Hùng. Hùng viết dễ như nói, làm báo như chơi. Khi viết cho nhau trên báo, Hùng dùng đại danh từ “Mỗ” cho chính hấn. Hùng tự cho mình chức Mỗ một cách khiêm nhường. Đúng như thế, sau này khi không còn sinh hoạt được, khi đã chia tay người mỗi ngã, anh chị em áo Lam khắp nơi giữa hai lần ranh giới đã đặt tin tưởng nơi Hùng để nhờ thông tin và thăm hỏi anh chị em áo Lam trong và ngoài nước. Hùng như cánh én bốn mùa chuyên chở những tình cảm thương yêu giữa các cá nhân áo lam, từ các vị cao niên ở VN như bác gia trưởng Nguyễn Đức Lợi, bác Tôn Thất Liệu (hai vị này đã quy tiên), đến các anh chị ở VN vẫn đang cống hiến cuộc đời mình cho màu lam như chị Oanh, chị Tịnh Phúc, anh Nữ tóc trắng v.v Hùng là cái gạch nối màu Lam từ quý Thầy, các ban hướng dẫn, các GĐPT đến sinh hoạt của các em thanh thiếu niên và oanh vũ đương thời. Có lẽ bây giờ các anh hải ngoại nếu có về

thăm nhà lần nữa, sẽ cảm thấy thiếu thốn tình lam rất nhiều, vì sẽ không còn ai để báo tin anh chị về, để hẹn cà-phê, để ngồi trên yên chiếc Honda già cỗi mà trung thành của Hùng chùa, để được nghe những câu chuyện ngàn lẻ một đêm qua lối nói chuyện dí dỏm độc đáo của Hùng chùa trong những buổi đi thăm các anh em áo lam VN đã vang bóng một thời hay đã già từ cõi tạm.



Trần Đình Hùng-Chùa là một nhân vật áo Lam kỳ cựu xưa như trái đất, đặc biệt và dễ thương vô cùng, là người mà mỗi anh chị em trong GDPT và Ái Hữu Vĩnh Nghiêm đều có một mối liên hệ thân thương riêng và chung với Hùng. Hùng sống hết lòng với anh em bè bạn, tánh tình vui vẻ, hài hước và năng nổ, các tỉnh từ này nghe có vẻ ồn ào, nhưng bên trong Hùng rất chí tình, sống nội tâm, và ít có ai giận được Hùng. Hùng rất dễ thương với bạn đời thiếu nữ Giác Minh Vũ thị Ngụy, và cực kỳ thương cháu nội Bambi. Sau khi Hùng mất vài tháng, người con trai trung niên đang bị bệnh nan y, cũng mất theo Hùng. Có lẽ Hùng đã rủ con đi với mình, vì biết Ngụy không thể làm các việc mà trước đó cả hai vợ chồng làm còn không nổi.

Hùng ra đi ngày 15 tháng 10, năm 20, hơi giống câu mình đọc lúc chơi năm mười (mười lăm, mười, hai mươi) để lại biết bao thương mến, bỏ lại gia đình bè bạn. Cả cái xe Honda dame cũ rín từ năm một ngàn chín trăm hồi đó. Cái xe ấy giờ ra sao? Có ai còn muốn xử dụng chiếc xe rã bèm mà chỉ có Hùng mới làm cho nó nổ máy được? Có ai thân và quý nó được như Hùng? Quý ở chỗ nó đã cùng Hùng sát cánh dặm trường, đã cùng đem bao tình nghĩa chở che đèo bồng nhiều anh em bạn bè áo Lam, khi còn trong nước cũng

như khi trở về thăm nhà, đi khắp bốn vùng chiến thuật để hàn huyên và làm việc thiện. Có lẽ không có anh chị em áo Lam nào đã chưa từng ngồi trên yên chiếc xe còm cõi này để Hùng chở đi trên bốn vùng chiến thuật. Nếu đốt được cái xe này để gởi theo Hùng, chắc Ngụy người bạn đời, cũng sẽ đốt, vì chiếc xe đó là người bạn đường của Hùng.

Hùng rất thương và gần Mẹ Hùng, có thể vì vậy mà Hùng hiểu tâm tình các bậc phụ huynh của bạn mình. Không hiểu Hùng tiếp chuyện với Mẹ tôi ra sao mà thường khi bà rất ít bình phẩm về bạn bè của các con, nhưng riêng Hùng, bà nói “Anh Hùng chùa, anh ấy lành và tốt bụng đấy!”. Hùng là bạn của cả gia đình tôi, vì các em tôi cũng đi sinh hoạt GDPT Giác Minh. Em trai tôi nam oanh vũ Giác Minh sau này cưới một nữ oanh vũ GM, ở cách nhà Hùng Ngụy 1 căn, trong chợ Bàn Cờ. Có lần em trai tôi báo cho tôi biết “ Em chạy qua chạy lại nhà anh Hùng chùa như thọc chuột”. Có lần Mẹ Hùng bệnh nặng, đi đứng phải dùng cái khung sắt có 4 chân, tụi tôi gọi đùa là thêm bốn cái chân giả, sau này Mẹ Hùng đã đưa cho Mẹ tôi mượn bốn cái chân giả đó. Ngày Mẹ tôi mất, Hùng cũng có mặt với gia đình tôi lo tang lễ. Hùng và Ngụy nhờ quý ni trong ngôi chùa mà Ba của Ngụy trụ trì trước khi Ông mất, làm lễ nhập tự cho Mẹ tôi. Ngày mẹ của Diễm mất năm ngoái, cũng là lần cuối chúng tôi gặp lại Hùng Ngụy ở VN, bốn người chúng tôi ngồi một bàn của đám tang đặt trước nhà Hùng Ngụy. Gặp nhau hôm đó rồi chia tay, ngày vàng nay đã vụt qua trong phút giây ...



Mỹ Ngụy

Trần Đình Hùng nhà ở đường Phan Đình Phùng, trước bán thùng, sau bán mùng .. giờ Hùng ra đi để lại bạn bè khắp vùng thương tiếc vô cùng.. tạm biệt Hùng.....

Vài nét về Truyện Kiều



Nói đến Truyện Kiều, chúng ta không ai không nghĩ đến đại thi hào Nguyễn Du, một người tài hoa nhưng cuộc sống thật ngậm ngùi khi thổ lộ nỗi lòng :

*Bất tri tam bách dư nhiên hậu,
Thiên hạ hà nhân khấp Tố Như*

Xin tự bạch rằng tôi vốn là Sỹ Quan Cảnh Sát của VNCH nên đã phải đi Học Tập ngày từ tháng 6/1975. Trong thời gian bị giam giữ tại “Trại Cải Tạo”, vì lý lịch là học sinh trường Kỹ Thuật Cao Thắng, nên tôi đã được chuyển đổi sang rất nhiều Đội Chuyên Môn, vì thế đã học được rất nhiều nghề và làm được nhiều việc như: Thợ Mộc, Thợ Rèn, Thợ Xây dựng, Thợ cấy, gieo Mạ, gánh Phân v.. v... Trong khoảng thời gian làm Thợ Xây Dựng là tương đối “phè cánh nhận” nhất. Thời gian này kéo dài gần 2 năm, tôi chỉ việc xúc cát, xúc vôi, đánh vữa và bung hay lòi chậu vữa đã đánh xong cho các thợ bạn đang xây tường là xong nhiệm vụ, có quyền đứng ngồi đâu đó nghỉ ngơi. Chính trong thời gian này ở trại Vĩnh Phú tôi đã, mỗi ngày học thuộc lòng 10 câu trong tập Truyện Kiều của Cụ Nguyễn Du gồm 3254 câu. Nhờ thế tôi mới thấy rằng có người đã lầm khi cho rằng câu “*Nửa chình xuân thoát gậy cành thiên Hương*” là Đạm Tiên đã báo trước số phận của Kiều. Thực ra đó là câu nói của Vương Quan kể cho Kiều nghe về cuộc đời của Đạm Tiên khi Kiều lên tiếng hỏi không biết ngôi mộ này là của ai đây, lúc nàng nhìn thấy ngôi mộ bị bỏ rơi không người săn sóc. Cái lầm của họ cũng cho tôi thấy rằng người VN ta ai cũng biết Truyện Kiều, cũng nghe nói về Truyện Kiều nhưng ít ai đã đọc hết cả 3254 câu thơ trong Truyện. Tôi nhớ bậc Trung-Học xưa tôi chỉ được học hai đoạn Thơ trong Truyện Kiều là

“**Tiếng Đàn Kiều đánh cho Kim Trọng nghe**” và “**Kiều ở lầu Ngưng Bích**” thế thôi, Thầy dạy cũng chẳng kể cho nghe truyện Kiều thế nào nữa, coi như ai cũng biết rồi vậy, hay chính Thầy cũng chẳng đọc hết Truyện nữa nên không thể kể được.

Quả thật đọc một lèo 3254 câu thơ với hàng trăm lần phải dừng lại để xem footnotes mới hiểu ý thơ, thì rất khó có người đủ kiên trì làm được. Không đọc nhưng dường như ai cũng biết đại loại: Thúy-Kiều và Kim-Trọng yêu thương nhau, nhưng chưa thành hôn thì Kiều phải bán mình để chuộc cha khỏi tội tù đầy, không ngờ lọt vào ổ buôn người và phải làm gái lầu xanh. 15 năm sau Kim-Trọng và Thúy-Kiều mới tái hợp.

Trước khi thuộc hết các câu thơ trong Truyện Kiều tôi cũng biết như thế, chỉ như thế thôi, quả là thiếu sót; Nên bây giờ tôi muốn kể cho các bạn biết nhiều hơn về Truyện Kiều để *Mua vui cũng được một vài trống canh* (Câu cuối cùng Trong Truyện). Thực sự với vài dòng chữ lằng nhằng của tôi sau đây thì không hết một vài trống canh đâu. Chỉ dăm phút thôi (những chữ in *nghiêng* là lời trong Truyện Kiều).

Xin bắt đầu :Thúy Kiều là Trưởng nữ trong một gia-đình trung lưu ở Bắc-Kinh với hai em là Thúy Vân và Vương Quan. Thúy Kiều đa cảm giỏi nhạc và thơ, vừa gặp Kim Trọng là hai người đã nỏ ngay tiếng sét ái tình, và trong một ngày Cha Mẹ và hai Em xa nhà đi ăn mừng sinh nhật

Bà Ngoại, Kiều lén gặp Kim-Trọng . Đây là lần giáp mặt thứ ba. Lần định mệnh.

Lần đầu trong dịp lễ Thanh-Minh có cả hai em nên hai người chỉ liếc mắt đưa tình, ý hiệp tâm đầu mà thôi, chẳng nói với nhau được lời nào.

Lần thứ hai khi Kim-Trọng leo qua bức tường vườn sau nhà Kiều, tỏ tình và trao tín vật gồm *xuyến vàng đôi chiếc, khăn là một vuông* :

Rằng trăm năm cũng từ đây.

Của tin gọi một chút này làm ghi.

Và Kiều cũng:

Sẵn tay khăn gấm quạt quỳ,

Với cành thoa ấy tức thì đổi trao.

Hai người vừa trao tín vật cho nhau xong thì nghe tiếng người xông xáo sau nhà nên Nàng vội trở về lầu trang và Chàng vội vượt tường về viện sách của mình.

Lần thứ ba, lần gặp định mệnh này diễn ra qua 2 đợt cách nhau chỉ khoảng nửa giờ. Xin kể lại chi tiết hơn: Sau khi cha mẹ và hai em ra phở nhà, Kiều mang theo đồ ăn thức uống và lách mình qua hàng rào ở phía sau vườn nhà mà chàng mới Kiến tạo , Kim-Trọng đón Kiều rồi cùng sánh bước vào thư phòng, tại đây hai người đã tâm sự, tỏ bày nhận xét về nhau. Kim-Trọng đã thấy được tài xuất khẩu thành thơ của Kiều, và Kiều cũng thấy được tài văn chương và họa cảnh của Chàng. Sau khi khen nét vẽ càng nhìn càng tươi của bức tranh cảnh với những cây tùng mà Kim-Trọng vừa vẽ xong, Kiều liền, theo lời yêu cầu của Kim-Trọng, lấy bút viết lên khoảng trống trong bức tranh 4 câu thơ phẩm bình khiến Kim-Trọng phải nức nở

Khen tài nhả ngọc phun châu

Nàng Ban, ả Tạ cũng đâu thế này,

Kiếp xưa tu ví chưa đây,

Phúc nào sánh được giá này cho ngang.

Và Kiều giải bày tâm sự

Nàng rằng: trộm liếc dung quang

Chẳng sần bội ngọc cũng phùng kim môn.

Nghĩ mình phận mỏng cánh chuồn,
Khuôn thiêng biết có vuông tròn mà hay.

Ngẫm từ năm hãy thơ ngây,

Có người tương sỹ đoán ngay một lời

Anh hoa phát tiết ra ngoài.

Ngành thu bạc mệnh một đời tài hoa.

Trông người lại nghĩ đến ta ,

Một dây một mỏng biết là có nên?

Kiều có vẻ lo lắng cho thân phận mình không biết hai người có thành đôi được không khi nhớ lại lời người thầy bói năm xưa, và nếu dựa vào môn đẩu hậu đối thì cũng thật khó thành : Cha mẹ Kiều làm nghề dệt may (khi hoạn nạn không lo nổi tiền để chạy chọt khiến Nàng phải bán mình),mà Chàng thì:

Họ Kim,tên Trọng vốn nhà trâm anh,

Nền phú hậu bậc tài danh

Văn chương nét đất, thông minh tính trời

Phong tư tài mạo tuyệt vời,

Vào trong phong nhã, ra ngoài hào hoa.

Hai người chuyện trò tâm sự. Chàng rất cố gắng đánh tan nỗi lo của Nàng... mãi đến chiều gần tối (trông ra ác đã ngâm gương non đoài) Nàng mới trở lại nhà. Nhưng vừa đến nhà thì được tin hai thân và các em không về tối nay. Kiều liền rủ màn che, kiểm soát mọi cửa ngõ xong lại

Xăm xăm băng lối vườn khuya một mình

Sang nhà Kim Trọng muốn nói chuyện thêm với chàng, vì Nàng vẫn lo lắng :

Bây giờ rõ mặt đôi ta

Biết đâu rồi nữa chẳng là chiêm bao.

Đây là đợt hai, trong lần gặp thứ ba này. Kiều quả thật liêu lĩnh và đa tình, đang đêm dám bỏ nhà đi gặp trai. Chính vì điếm này mà các lão nho xưa đã hạ lệnh và nhắc nhở con cái:

Đàn ông chớ kể Phan Trần

Đàn bà chớ kể Thúy Vân, Thúy Kiều.

Kim-Trọng đang thiu thiu mơ màng nghe tiếng động nhẹ, thấy Kiều thì mừng rỡ đón vào... đã thân quen càng thân quen hơn, rồi hai người cùng:

Đài gương nổi sập, song đào thêm hương.

Tiên thế cùng thảo một chương

Tóc mây một món dao vàng chia đôi.

Vàng trắng vàng vạc giữa trời

Đình ninh hai miệng, một lời song song

Tóc tơ căn dặn tác lòng

Trăm năm tạc một chữ đồng đến xương.

Thề thốt xong, hai người ra sân vui hưởng làn gió mát và ánh trăng thanh, nhân lúc chuyện trò, Kim-Trọng xin Kiều gảy đàn cho nghe vì Chàng đã nghe danh Nàng nổi tiếng cầm đàn từ lâu, dĩ nhiên Kiều không từ chối. Chàng lấy cây đàn của mình đưa ra, và nàng :

So đàn dây vũ dây văn,

Bốn dây to nhỏ theo vần cung thương .

Khúc đầu Hán Sở chiến trường,

Nghe ra tiếng sắt, tiếng vàng chen nhau.
 Khúc đầu Tư Mã Phụng Cầu.
 Nghe ra như oán, như sầu phải chăng !
 Kê Khang này khúc Quảng lãng
 Một rằng Lưu-thủy, hai rằng Hành-vân.
 Quá quan này khúc Chiêu-Quân,
 Nửa phần luyện chúa, nửa phần tư gia.
 Trong như tiếng hạc bay
 Đục như nước suối mới sa nửa vơi.
 Tiếng khoan như gió thoảng ngoài,
 Tiếng mau sầm sập như trời đổ mưa.
 Ngọn đèn khi tỏ khi mờ.
 Khiến người ngồi đó cũng ngơ ngẩn sầu,
 Khi tựa gối khi cúi đầu,
 Khi vò chín khúc khi chau đôi mày.
 Rằng: "hay thì thật là hay
 "Nghe ra ngâm đấng nuốt cay thế nào.
 "Lựa chi những bạc tiêu tao,
 "Đốt lòng mình cũng nao nao lòng người"
 Rằng: "Quen mắt nét đi rồi,
 "Tẻ vui cũng bởi tính trời biết sao!
 "Lời vàng vâng lĩnh ý cao
 "Họa dần dần bớt chút nào được không
 (Quá nhiều điển tích, nhưng xin hãy bỏ qua và chỉ
 lắng nghe âm thanh, vần điệu từ những lời trong
 thơ thôi, sẽ cảm nhận được nhạc điệu trong khúc
 đàn này của Kiều)
 Tâm tình đôi lứa càng sâu đậm thân mật
 hơn...rồi khi thấy chàng Kim có ý cợt nhả, là loi.
 Kiều đã chặn lại ngay bằng những lời đanh thép
 với điển hình tan vỡ nổi danh trong quá khứ khiến
 Kim-Trọng phải
 Lòng càng thêm nể, thêm vì mười phân.
 Lúc này thì bóng tàu vừa lạt về ngân, tức trời đã
 gần sáng và trước cửa nhà Kim như có người đứng
 gọi nên Kiều vội chạy về, và Kim ra cửa nhận tin

nhà từ chính cha chàng nhắn tới : Chú ruột mới
 mất, phải về quê nhà ngay để làm lễ thọ tang.
 Chàng Kim kinh hoàng, vội thu xếp hành trang và
 chạy ngay sang gặp Kiều cho biết hung tin. Quê
 Kim-Trọng là Liêu Dương cách rất xa Bắc-Kinh,
 với phương tiện giao thông thưa xa xưa, thì sự cách
 trở giữa hai người sẽ là vơi vơi, thế nên Kiều than
 Ông tơ ghét bỏ chi nhau
 Chưa vui xum họp đã sầu chia phôi.

Cuộc chia phôi này quả là sầu thảm, vì nó thực sự
 đã chấm dứt cuộc tình chung thủy mặc, dầu chỉ
 kéo dài có một ngày, một đêm sáng đèn tâm sự
 của hai người. Định mệnh là thế. Trong khi Kiều
 còn thơ thân nhìn bóng hình Kim-Trọng xa dần thì
 cha mẹ và hai em về tới nhà, mọi người chưa kịp
 hàn huyên sau một ngày, một đêm xa cách thì sai-
 nha (lính tráng quan quyền) ào ào vào nhà lục tung
 mọi đồ đạc khám xét và treo ngược cha cùng em
 trai lên xà nhà tra vấn về tội mà không ai biết là
 gì. Muốn giải oan phải có 300 lượng bạc. Nhìn
 cảnh cha và em trai bị tra tấn như thế Kiều, một
 người giàu tình cảm và giàu lòng hy sinh không
 chịu đựng nổi nên lên tiếng để cho để thiếp bán
 mình chuộc cha . Thấy đã có hơi tiền nên sai nha
 thả hai người xuống và lôi đi tạm giam chờ giải
 quyết. Với quyết định này Kiều đã chính thức dứt
 nghĩa phu-thê với Kim-Trọng nhưng vẫn quan tâm
 lo liệu cho chàng nên, trước đã cầu Thúc-Vân
 chấp thuận và sau xin cha cho Thúc-Vân thay
 nàng kết duyên với Kim-Trọng. Tin Kiều bán
 mình được đưa ra và Mã-Giám-Sinh xuất hiện
 chịu trả 400 lượng bạc để mua nàng làm vợ lẽ.
 Nhưng không hẳn như thế...cuộc đời Kiều còn
 nhiều gian truân. Cuộc tình đầu tiên của Kiều đã
 chấm dứt. Hẹn kể tiếp những gian truân của Kiều
 ở Bản-Tin sau.

Nam

Đời quá ngắn thương nhau còn chưa đủ
Bận lòng chi bao oán hận băng quơ
Ta cười, bóng trong gương cười trở lại
Lòng yêu thương thành biển rộng vô bờ

(Thích Tánh Tuệ)

VUI VỚI CON TRẺ

Thiện Tuệ Lê Ngọc Hồ

Võ Trâm Adelyn là cháu ngoại đầu tiên của chúng tôi, vì thế, Trâm rất được ông bà ngoại yêu thương và chiều chuộng. Vợ chồng tôi và bà vú nuôi vui đùa với cháu trong những trò chơi “năm mươi”, nhảy dây hoặc tung banh....

Cháu thường nói những câu nói thật ngây thơ. Những câu nói của cô bé 5 tuổi để lại nhiều kỷ niệm vui trong tuổi xế chiều của ông bà..

Có lần đang chơi “năm mươi” với chúng tôi, thì bà vú bắt cháu đi tắm rồi đi ngủ, cháu phụng phịu không nghe lời. Bà vú dọa cháu: “ Trâm không nghe lời bà, bà đi về nhà cháu nội của bà nhe!”

Trâm trả lời:”**Bà đi đi!** Nghe thế, bà vú đi ngay ra khỏi phòng và ngồi ở chân cầu thang. Mặc dầu đang mãi chơi với bà ngoại, nhưng cháu vẫn lo, bèn chạy ra khỏi phòng để tìm bà vú. Thấy bà vú ngồi ở chân cầu thang, **mừng quá cháu ôm chầm lấy bà vú rồi nói: “Biết mà!”**.

Lần nữa, trong chuyến lái xe đưa cháu đi Disneyland, vợ chồng chúng tôi và cháu nghỉ đêm ở Santa Ana Inns. Tôi dặn dò cháu, Trâm đi ngủ sớm, sáng mai ông ra phi trường đón Mẹ của con, rồi mình sẽ đi đến chỗ khác ở, cháu bèn nói ngay: ”**Better hotel?**”.

Thông thường là mỗi 2 tuần thì vợ chồng chúng tôi lái xe từ Portland lên Seattle thăm Mẹ con cháu. Trâm biết lịch trình của ông bà, nên cứ đến ngày chúng tôi đến, cháu luôn miêng hỏi bà vú : “ Sao ngoại đi hoài chưa thấy tới”. Rồi cháu dục bà

vú gọi điện thoại hỏi khi nào ông bà tới nơi. Khi chúng tôi chưa kịp trả lời phone thì cháu nói ngay:”**chắc ngoại đi Casino rồi?**”.

Tôi rất vui những lúc ngồi chơi với cháu bên cạnh nhà tôi, tôi cảm nhận được lòng yêu thương giữa bà và cháu qua nụ cười, ánh mắt của họ.

Một hôm, khi tôi bước vào phòng đang lúc bà ngoại tâm tình với cháu. Cháu nhìn tôi và viết vào mảnh giấy đưa tôi với dòng chữ “**Girl Only**”.

Thế là tôi tự hiểu, mặc dù ông cũng thương cháu không kém gì bà nhưng có lẽ ông bị sắp hạng sau bà ngoại rồi.

Tôi rời phòng với nụ cười hạnh phúc .. Đây đúng là “**Niềm Vui Với Con Trẻ trong tuổi già**”....



NÓI TIẾNG VIỆT

Mình có tất cả là hai trai và hai gái. Thế nên, các cháu nội ngoại cũng không ít. Cháu nào thì cũng ở với bà tới lúc được tới trường học.

Dĩ nhiên đưa nào cũng bắt phải nói tiếng Việt và các cháu cũng đã nói chuyện và bà cháu cũng đã hiểu nhau trong khoảng ba đến năm tuổi. Tuy nhiên tới khi đi học thì hầu như bà “nội +ngoại” này cũng chịu thua vì chúng chỉ nói chuyện với nhau vì khi nói tiếng Việt lại cảm thấy khó khăn vì thế nên rất khó bắt chúng nói nhiều.. Dưới đây là một vài chuyện nhỏ về tiếng Việt của các cháu tôi.

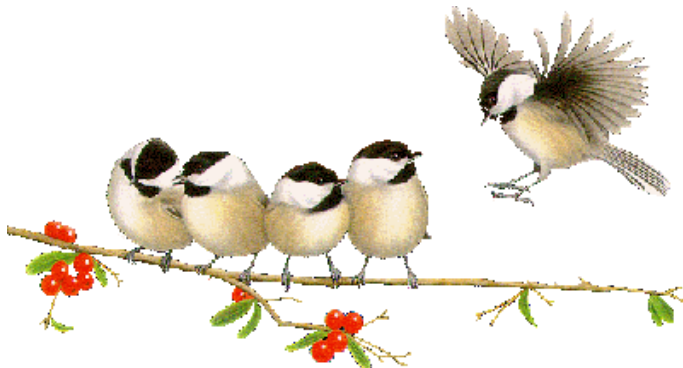
Khi muốn tôi đón về học thì: ***”bà ơi tan học, bà “lấy” con về được không??***

Khi có người tới lấy chiếc xe cũ mà tôi cho đi. Nhìn chiếc xe đi, tôi buồn đến chảy nước mắt vì chiếc xe gắn bó với tôi cả 5 năm qua, thì cháu nói: ***”sao bà khóc? Xe còn chạy mà nó đâu có “chết”***.

Cũng như tôi không cho chúng xưng tao, mà với Anh Chị em nó, nhưng khi nghe tôi nói chuyện với bạn lại cứ tao với mày. Cháu tôi lại sửa tôi ***Sao bà không cho Bi nói tao mày với các Anh Chị Em?? Còn bà nói nhiều “on the phone “ với bạn vậy??***

Vài chữ Việt vui của trẻ con, xin gửi đến cả nhà đọc cùng cười với tôi nhé.

Thanh Minh



Vài Kỷ Niệm Sinh Hoạt trong GĐPT với Trưởng Đặng Quang Sức và Trưởng Trần Đình Hùng

Diệu Hiền Kim Kiểm

Thấm thoát nay đã là 2021, từ năm 2020 đến nay, thế giới đã có khá nhiều biến động, từ hoả hoạn, bão lụt, cho đến nhiều cuộc bạo động trong xã hội và rồi lại bị virus Covid 19 đã gây thiệt hại cho mạng sống con người. Riêng trong Ái Hữu GĐPT VN/HN, cũng đã có vài tin rất buồn trong gia đình: đầu tiên là sự ra đi của anh Trưởng Cao Niên Nguyễn Tư Cự, kế đến là sự ra đi đột ngột trong giấc ngủ của anh Trưởng Trần Đình Hùng và vài tuần sau đó, lại là tin buồn của cháu Trần Đình Vũ Hiền, người con trai thứ hai của anh chị Hùng Ngụy. Và rồi tháng giêng năm nay, lại nhận được tin buồn của anh Huỳnh Trưởng LDP Đặng Quang Sức.



Anh Sức, Anh Nam, ..., ..., ...

Vì là đã sinh hoạt trong GĐPT Giác Minh từ lúc còn 4,5 tuổi, cùng với anh chị của tôi (Đoan, Khiết, Trang, Chính, Hạnh), nên tôi cũng đã được biết một số quý anh chị Huỳnh Trưởng cao niên như anh Tông, anh Vui, anh Thống, anh Thu, anh Khôi, anh Nam, anh Sức, chị Thùy Dương, chị Dung, ...

Anh Sức giữ chức LDP cùng thời với anh LĐT Nguyễn Đình Nam. Hai anh đều có nụ cười rất hiền hòa, luôn biểu lộ tình thương mến với đoàn sinh. Anh Sức rất trầm lặng, quan sát nhiều hơn là phát biểu trước đám đông. Mỗi lần anh sắp phát biểu điều gì trước đoàn, tôi còn nhớ mặt cùng hai tai của anh đỏ bừng lên và đó là đặc điểm của anh trưởng Sức. Lần sau cùng tôi được gặp anh Sức là ngày anh cùng với các anh chị Ái Hữu GĐPT VN/HN về tham dự buổi Tang Lễ của Bố tôi. Dù đã nhiều năm hai anh em xa cách, thế mà tôi vẫn nhận ra anh ngay, vẫn nghiêm hiền trầm lặng như ở Giác Minh. Anh chị em chúng tôi rất cảm động trước tình cảm đặc biệt mà các anh chị Ái Hữu GĐPT VNHN đã dành cho gia đình chúng tôi. Khi được tin anh Sức trong nhà thương, tôi đã được tiếp chuyện trên phone với chị Sức và đã nhờ chị nhắn với anh, đây là đoàn sinh Giác Minh Kiểm, muốn hỏi thăm và chúc anh mau khoẻ. Khi nhận được tin buồn của anh Sức qua chị trưởng Minh Châu, rất tiếc tôi không thể về Cali được và tôi có



AHVN đến viếng tang

biểu lộ sự lo lắng cho chị Sức thì chị Châu cho biết, anh Sức cũng đã sắp xếp mọi việc và đã rất chuẩn bị tinh thần trước khi anh ra đi. Và chị Sức

cũng thế, vì đã học hỏi nhiều giáo lý Phật, nên chị rất bình tâm. Nghe xong tôi cũng rất mến phục chị Sước. Hy vọng sẽ có dịp gặp chị Sước khi ghé thăm Cali lần tới.



TĐHùng, Bác Liệu, anh Nghiễn, anh Thi

Anh Trần Đình Hùng cũng không gì xa lạ với tôi. Sự ra đi đột ngột của anh Hùng bên VN, làm ai nấy đều sững sốt, không riêng gì tôi. Tôi không thể tin đó là sự thật, vì anh Hùng tuổi còn trẻ, chưa “Lão”, anh trông còn khoẻ lắm, chưa “Bệnh”, nhưng tại sao “Tử” lại kéo anh đi vội vàng như vậy? Cuộc đời thật vô thường và khó hiểu. Buồn quá! vậy là chuyến đi Việt Nam trong tương lai sẽ không còn gặp được anh Hùng nữa. Càng nghĩ càng thấy xót thương cho chị Nguy, người Đoàn Trưởng Thiếu Nữ Giác Minh ngày xưa mà tôi vẫn thầm kính mến và ngưỡng mộ. Ở xa quá nên chẳng giúp chị được gì ngoài phone thăm hỏi mà thôi. Khi biết tin buồn của anh Hùng, tôi cũng đã nói chuyện với chị Nguy trên phone, nổi vui mừng khi được nghe giọng nhau qua bao năm xa cách, nhưng thay vì kể nhau chuyện vui thì lại nói về tin buồn của anh Hùng. Trên phone, giọng nói của chị tuy buồn nhưng rất bình tâm, chị nói: “Kiểm ơi, mình sẽ không sao đâu, vì mình cũng đã học hỏi giáo Pháp của Phật nhiều nên cũng hiểu về lẽ vô thường. Nguy chỉ hơi lo là làm sao lo nổi cho thằng Hiền, con trai thứ hai của mình, vì cháu cũng cao và to người, nên ông Hùng vẫn phải giúp mình mỗi khi cần di chuyển cháu. Nghe xong, tim tôi nhói lên, thật thương cho Nguy, một người Vợ, người Mẹ, luôn hy sinh và vui vẻ chấp nhận mọi hoàn cảnh của cuộc đời. Khoảng sáu tuần sau đó, lại thêm tin buồn nữa cho chị Nguy, cháu Hiền, người con trai thứ

hai, mà anh chị đang trông nom tại nhà, người mà chị Nguy đã kể trong phone với tôi, cháu cũng đã ra đi theo Bố Hùng của cháu. Tôi ghen lời, chỉ biết nguyện cầu mười phương chư Phật gia hộ nhiều An Lành cho chị Nguy và con cháu.

Anh Hùng, Chị Nguy, và tôi, cũng có khá nhiều kỷ niệm ở Giác Minh và với các gia đình bạn đoàn. Qua những buổi họp, buổi cắm trại, thi đua nấu ăn, thi đua văn nghệ, thi đua trò chơi, thi đua trang trí trại, v.v. ... Khi nói về Anh Hùng, thì anh là người trưởng rất vui nhộn, tếu, hơi nghịch ngợm, luôn đem nụ cười đến cho bạn bè và anh rất có tâm đạo. Trong khi chị Nguy là người huynh trưởng rất trầm lặng, nghiêm trang, không đùa giỡn, nói nặng nhẹ nhàng từ tốn. Mỗi lần thấy chị Nguy trong giờ sinh hoạt là tôi nhớ ngay đến bài hát “Chị Đoàn Em Nghiêm Trang Đã Đến Đây Rồi, Dáng Đi Hiền Lành Nụ Cười Trên Môi. Với Tà Áo Lam Tâm Hồn Trong Sáng, Đem Gương Đạo Vàng Đến Cho Đoàn Em, ...”



Kiểm, Nguy

Khi được biết tin anh chị Hùng Nguy đã kết hôn, lòng tôi vui cùng anh chị, vì cả hai đều có tâm đạo và lại cùng một chí hướng, hai người sẽ đem lại cho nhau thêm vui nhộn, thêm nụ cười và sự trầm lặng cho cuộc sống hàng ngày.

Tôi và các con tôi cũng đã sinh hoạt với GDPT bên này và cũng có khá nhiều kỷ niệm đẹp nhưng hình như hình ảnh sinh hoạt với Giác Minh vẫn đậm đà trong tôi.

Hy vọng sẽ có dịp về thăm chị Nguy cùng các anh chị em ở Giác Minh lúc rảnh để chúng tôi nối tiếp lại những thời gian đã mất.....



THƯ TÍN... (Tiếp theo trang 13)

*. -23-6-21

Kính gửi : Quý Htr. Đặng Đình Khiết
và HTr. Trần Thanh Minh

Trưởng Như Thông Phan Duy Thanh ở Houston có gọi điện thoại cho tôi nhờ nói với quý Trưởng :**Huynh Trưởng PHAN HUY THANH** (Giác Minh cũ) đang nằm bệnh viện khó qua khỏi. Muốn nghe QUA ĐIỆN THOẠI giọng nói của Quý Trưởng GIÁC MINH cũ (VĨNH NGHIÊM). Qua điện thoại của người CON TRAI tên PHAN DUY PHÚC Dt. 832 - 916 - 5867.

Vậy kính mong Quý Trưởng Trân trọng.

GHI CHÚ:

-DT. Htr. PHAN DUY THANH : 281-903-5188.

Tuệ Linh

*. Xin cảm ơn Trưởng Tuệ Linh và Huynh Trưởng Như Thông Phan Duy Thanh đã cho biết tin về tình trạng sức khỏe của Trưởng Phan Huy Thanh. Tôi sẽ gọi thăm và cầu nguyện cho Trưởng Thanh vào tối nay. Chúc quý Trưởng và gia quyến sức khỏe và mọi sự bình an trong ánh sáng Từ Bi của Chư Phật.

Thiện Thanh Đặng Đình Khiết

*. Tôi đang ở Houston, sẽ tới thăm Tr Thanh nếu được cho phép. Rất cảm ơn Tr Tuệ Linh và Tr Khiết **TM**

*. Cả nhà ơi tôi vừa đi thăm anh Phan Huy Thanh về... **Buồn vui lẫn lộn** làm mình cũng hơi mệt (có tý tuổi rồi nên cảm xúc cũng nhiều). Vui vì có duyên được gặp lại cũng cả nửa thế kỷ vẫn còn nhận ra hình ảnh, nhất là nét mặt vui tươi của anh Thanh khi nhắc đến PT Giác Minh xưa. Buồn khi thấy anh Thanh chảy nước mắt khi nhắc tới Tuệ Linh và Anh Huỳnh Ái Tông nhất là lúc nói chuyện với T.Khiết...

Lưu luyến mãi cũng phải chia tay. Có hiện diện của Cẩm Y nhưng Thanh không nhớ vì khi ấy Y còn bé quá.

Xin hết vì nhưc đầu rồi. Chào và chúc bình an cả nhà. **Tminh**

*- Anh Thanh còn nói chuyện được tuy rất ít.

Cháu trai út ngoan lắm lẽ dĩ nhiên là rất thương Bố. Cháu phải đi làm nhưng có chị gái từ Canada hiện tại đang bên cạnh. Các anh xin số phon con gái anh Thanh thì sẽ được nói chuyện ngay. Việc nên làm mà. Chúc mọi an lành. **Tminh**

*. Thưa chị TM và anh K.

Tôi qua tôi có gọi điện cho cháu Phúc để được nói chuyện với anh Thanh. Qua thông tin của chị, anh Thanh chắc không nhận ra tôi vì là đàn em quá xa. Thôi trước lạ sau quen tôi cũng muốn được nói chuyện với anh ấy Hy vọng tối nay tôi sẽ gọi được. Thân kính **Hồ**



Anh Phan Huy Thanh đứng bên tay phải của Thầy Quảng Long, - Đoàn Nam Phật Tử La Hâu La của Giác Minh, anh là Đoàn Trưởng



Anh Thu và anh Thanh

Anh Phan Huy Thanh cũng là Thành viên của AHGDPTVNH.



Thừa và Thiếu

Quê tôi nằm trong vùng núi đồi trùng điệp, dưới một thung lũng nhỏ, thành phố Chác Cà Đào, của miền Trung California. Dân địa phương gọi thành phố quê tôi là Thung Lũng Gió (Simi Valley). Trên free Way 118, con đường duy nhất đi ngang thành phố tôi, đúng là nơi đèo heo hút gió, xe của quý anh chị có thể bị gió đẩy ngang từ nửa đến một “lane” (mà hai bên đường là vực thẳm) trong những buổi chiều lộng gió.

Quê tôi là vùng thừa lửa, dư gió nhưng lại thiếu nước. (lâu lâu tôi thường đề nghị anh Phú Võ, yêu cầu chính phủ quê anh cho chúng tôi xin ít nước thừa).



Hàng năm, cứ mùa hè đến thì thành phố biến thành Mùa Hè Đỏ Lửa (nghĩa đen). Dân thành phố luôn luôn phải đối phó với lửa: Lửa trong rừng, lửa trên núi, lửa dưới thung lũng, lửa trên free way, lửa trong thành phố.

Tôi vì đơn chiếc, vì sức khỏe yếu nên lúc nào cũng trong “tư thế chạy” : Trong xe luôn luôn có vài gói mì ăn liền, ít bình nước, vài bộ quần áo, một chiếc



túi ngủ và một chiếc áo len. Trên đầu giường có một cái giỏ nhỏ với đầy đủ thuốc men và giấy tờ cần thiết. Chỉ cần nghe còi hú là chạy như bay xuống xe và ngồi nghe thông báo “di tản”.

Tôi thường bị ho trong mùa hè vì khói và tro bụi vẩn vữa trên bầu trời : ngủ ho, ăn ho, tập thể dục cũng ho, ngồi trên bàn máy cày ho nặng....

Năm nay Thung Lũng Gió bắt đầu đã đón một người khách không mời mà đến : Cô Vy. Cô Vy còn trẻ (mới 19 tuổi) nên không thích không khí yên lặng của thành phố bé xíu xiu xiu này, và cũng không nồng ấm mấy với dân thành phố. Tuy thế mọi người cũng chẳng thích gì cô nên chúng tôi đóng cửa ở trong nhà vì không muốn đôi mắt cú vọ của cô chú ý đến mình. Đã vậy khi có việc cần phải ra đường lại phải mang “mặt nạ” để tránh phải tiếp xúc với hơi thở nồng nồng của cô VY. Nhưng Gió thì không úy kỵ gì cô Vy, gió vẫn nhõn nhõn ngoài đường, vẫn tung hoành trong thành phố, vẫn đùa nghịch và thi đố vật với những hàng cây cổ thụ, với những trạm biến điện của chúng tôi.

Thế là điện bị cúp, có khi 24 tiếng, 48 tiếng, 76 tiếng....

Chúng tôi không ra đường được vì sự hiện diện của cô Vy, bầu trời thì gió và mây đen vẩn vữa, trong nhà thiếu điện nên cũng tối thui .

Nhà tôi không có ga, nên khi không điện thì tôi không có cơm ăn, không được sưởi, không có ánh sáng, không có máy để liên lạc với mọi người, không thể “tám” với bạn bè vì phone hết điện mà không có điện để charge .

Tối đến, nhìn cả một không gian bao la không một ánh đèn, trời tối như đêm ba mươi, lòng buồn rười rượi thật đúng là “cảnh buồn người có vui

đâu bao giờ”. Đêm thì thiếu sưởi, trời thì quá lạnh, cả đêm ngồi trùm mền chờ... có điện.

Một hôm bị cúp điện 76 tiếng, mặt trời còn tỏa sáng tôi đã vào phòng ngủ, và chờ mặt trời mọc mới thức. Ủa kỳ lạ, tôi ngủ thấy một mùi là lạ, khó chịu trong phòng; Tôi lê gót ra nhà bếp. Than ôi! Sàn bếp tràn nước và mùi hôi nồng nặc. Hóa ra nước từ ngăn đá tủ lạnh chảy ra.

Không ai giúp đỡ, vì ai cũng sợ Cô Vy. Tôi đành xắn tay áo và dọn dẹp. Sau nửa ngày vật vã với nhà bếp, tôi mệt lử. Cũng may điện có lại và tôi có bát cháo hoa ăn với ruốc và đủ sức tiếp tục bê các thứ đã hư trong tủ lạnh cho vào thùng rác dưới nhà. Rồi sau đó.....tôi nằm nghỉ hai ngày vì các bắp thịt bị đau nhức.

Qua những kinh nghiệm đáng thương và khổ cực, tôi đã sắm được một bếp ga nhỏ, 2 cái đèn néon, 2 cái đèn pin, 2 máy charge pin cho điện thoại, 40 cục pin AA dùng trong 10 năm và một lò sưởi tự chế (đổ nước nóng vào các bịch cao su chườm nước nóng và ủ các bịch này trong chăn...) .Còn Tủ đá thì nhất định không để một món nào trừ hai vỉ nước đá.

Vậy là tôi an lạc trong nhà, mặc kệ gió, mặc kệ điện không có. (Mùa Hè Đỏ Lửa thì còn mấy tháng nữa mới đến).

Xin tâm sự với quý anh chị những điều Thiếu và Thừa nơi quê tôi.

Hy vọng “ mua vui cũng được một vài phút giây”

Chân thành xin lỗi cụ Tố Như.

Diệu Ngọc

(dân Chảo Cà Dao- Hoa Kỳ)



HN 2019: Buổi sáng chia tay ở Chùa Phổ Từ

TRẦM TĨNH SỐNG

Như Nhiên- Thích Tánh Tuệ

Cuộc Sống Không Nhất Thiết Chuyện Gì Cũng Phải Phân Rõ Trắng Đen .

Có câu “*nước quá trong thì không có cá, người xét nét quá thì không có bạn.*”

Tranh chấp với người nhà, giành được rồi thì tình thân cũng mất đi. Tính toán với người yêu, rõ ràng rồi thì tình cảm cũng phai nhạt. Hờn thua với bạn bè, chiến thắng rồi thì tình nghĩa cũng không còn.

Khi tranh luận, người ta chỉ hướng đến lý lẽ mà quên rằng cái mất đi là tình cảm, còn lại sự tổn thương là chính mình. Cái gì đã đen thì sẽ đen, trắng là trắng, tốt nhất hãy để thời gian chứng minh.

Rủ bỏ sự cố chấp của bản thân, dùng lòng khoan dung để nhìn người xét việc; thêm một chút nhiệt tình, một chút điềm tĩnh và âm áp thì cuộc sống sẽ luôn có ánh mặt trời và suốt đời mình sẽ là người thắng cuộc.

Ở đời, sống đừng tham vọng mọi người đều hiểu bạn; cũng đừng mong cầu mọi việc đều theo ý mình. Khi đau buồn hay mệt mỏi, nên biết tự an ủi lấy bản thân. Không có người lo lắng thì càng phải mạnh mẽ. Không có ai cổ vũ cũng phải biết tự bay lên. Không có người chiêm ngưỡng cũng cần thơm tho và tươm tất. Cuộc sống, không có khuôn mẫu cố định, chỉ cần một trái tim trong sáng và nhiệt huyết

Chúc bạn bình an trong đời sống & bình an trong tâm hồn.

(DH sưu tầm)



Thăm Chùa Giác Minh và Thầy Thích Thanh Cát

Hạ nh ngộ tại Nam California

Hôm nay chúng tôi có buổi họp mặt tại nhà hàng Ngọc Sương để đón mừng Kim Kiểm về thăm xứ nắng ấm. Vũ Đan và tôi đã chạy đua với thời gian trên freeway 405.



Chúng tôi đến trước giờ hẹn 15 phút và hí hửng bước vào nhà Hàng, tưởng rằng sẽ nhận được huy chương vàng hôm nay, nhưng vừa bước chân vào cửa thì anh Phạm Quốc Bảo và anh Đặng Trần Hoa đã vẫy tay, vẫy tay... chào. hóa ra hôm nay người xông nhà... hàng là anh Bảo .



Buổi họp mặt hôm nay gồm 18 thành viên và thân hữu của AHGGĐPTVN/HN: Kim Kiểm, Chị Kim Trang, anh Đặng Đình Chính, Phượng Hồng (GD Kim Kiểm) Chị Ngô Mạnh Thu, anh Phạm Quốc Bảo, anh Đặng Trần Hoa, anh chị Phạm Minh Tâm ,chị Lê Thị Hằng, Chị Tuyết Mai, anh Nguyễn Hải, chị Vũ Đan, Nguyễn Hữu Thọ, anh

Châu Phước Hùng (Giác Minh), Mai Lan, Kim Định và phóng viên BT.

Sau gần 2 năm không được gặp nhau, mọi người tay bắt, mặt mừng, nói nói cười cười, bỏ quên cái nóng hừng hực tại cửa nhà hàng. Ai cũng nói và nói hơi cao giọng để mọi người cùng nghe. Hôm nay quý anh hình như nói nhiều hơn phải yếu rồi. Bàn chúng tôi là bàn ồn ào nhất trong nhà hàng hôm nay.



Anh Bảo hôm nay là người cười nhiều nhất đó quý anh chị ạ! Anh nói rằng, thì, mà, là: “dại gì không cười”

Vui quá nên ai cũng quên đi thời gian, nhìn đồng hồ đã hơn 3 giờ chiều. Chúng tôi bịn rịn chia tay. Anh Bảo còn dặn : nhớ gọi anh khi có dịp gặp nhau

Ra tới xe mà vẫn còn lưu luyến, vẫn còn hẹn gặp lần sau.

PVBT



Trưởng Trần Minh Phương ghé DC Ái Hữu Vĩnh Nghiêm họp mặt

Anh chị em Vĩnh Nghiêm, Giác Minh họp mặt, chung vui và tiếp đón Trưởng Trần Minh Phương tại tư gia Trưởng Đặng Đình Khiết ở thành phố Falls Church, Virginia, hôm thứ sáu 25 tháng 6 năm 2021.



Hoàng Minh Phương (trưởng nam của anh chị Hoàng Kế Hậu & Thọ là người chụp ảnh này)



Giờ ăn đến rồi, mời anh chị xơi...

Nhân được cử đi chuyến công tác tại Norfolk, Virginia, “để vá vò và sửa bánh lái tàu ngầm nguyên tử của Hải Quân Hoa Kỳ”. Trưởng Minh Phương đã bằng mọi cách đến gặp các bạn Áo Lam trước khi về Camarillo, Los Angeles, CA nơi anh cư ngụ. Dù cách DC bốn giờ lái xe và phải trở lại Norfolk để đáp chuyến bay, anh cũng đã mạnh dạn lên đường.

Buổi picnic bất ngờ nhưng quá vui có quý anh chị Trưởng: Phùng Thị Thọ, Vương Nghiêm, Đặng Đình Khiết, Huỳnh Văn An & Nguyệt Ngân, Đào Hiếu Thảo & Thuận, Hoàng Trọng Trữ & Bích Xuân, Hồ Văn Phú, Trần Minh Phương, và cháu



Người duy nhất không thể đến được là chị Trưởng Trần Thị Thanh Minh đang thăm gia đình tại

Texas, tuy nhiên chị đã thường xuyên nhắc nhở từng người là cố gắng đến họp mặt cũng như gọi nói chuyện với tất cả anh chị em có mặt hôm ấy. Kể ra thì gần hai năm nay, từ trước khi đại dịch cúm Tàu hoành hành, Áo Lam Vùng DC mới có chuyên hội ngộ tương đối đông đủ.



“Có thực mới vực được đạo” xin được kể về ẩm thực do các anh chị chuẩn bị mà phần lớn là do anh Khiết lo: bánh cuốn, chả lụa, bánh bèo, bánh bột lọc, bánh giò, bánh bao, xôi vò, xôi đậu phộng, trái cây đủ loại... Lần nào đến căn nhà vắng lai của anh Khiết thì cũng được ăn, được nói, được gói đem về và cười đùa thỏa thích.

Địp này, Th2 trao tặng Trương Phương huy hiệu của US NAVY kỷ niệm ngày hội ngộ.

Anh chị em kết giấy “Thân Ái”, tạm biệt và chúc anh Phương thượng lộ bình an, lại một mình rong ruổi 4 giờ đồng hồ lái xe trở lại hải cảng Norfolk.

“Giấy thân ái lan rộng muôn nhà, tay sắp xa nhưng tim không xa, vui tươi ta biết trong lòng nhớ lòng... dù cách xa muôn dặm nhưng gân, gan thép ta chia tay đừng buồn”.

Hẹn gặp lại nhau một ngày không xa. *“Ta Đoàn Áo Lam Tiến Bước Lên Đường...”*

Thiện Thuận & Diệu Hòa
GDPT Giác Minh- Saigon



Yêu thương xin nở nụ cười
Vị tha là để lòng người thanh cao.

Hình ảnh sinh hoạt



San Jose: Gặp gỡ trước ngày Hội Ngõ 2019



San Jose: Hẹn mặt sau Hội Ngõ



*Kim Định, Kim Trang, Kim Kiêm và Trương Cường
gặp nhau sau buổi HN/N. Cali.
Vì Tr. Cường bị thất lạc email Thư mời*



Đi hành hương Tết Tân Sửu



Thăm chị Thịnh



Thăm chị Mai

Trang sức khoẻ

RAU GIẤP CÁ



A/ DẪN NHẬP:

Rau Giấp Cá, như tên gọi, có mùi hơi tanh của loài cá, cũng vì thế, người Việt Nam chúng ta còn gọi là Rau Diếp cá, và người Trung hoa gọi là Ngư Tinh thảo, tên khoa học là *Houttuynia Cordata* Thumb. Rau thường mọc ở những nơi ẩm thấp, nhiều bóng mát, có chiều cao từ 20 đến 80 cm, trông giống hình quả tim. Cũng vì thế, tiếng Anh gọi lá rau Giấp Cá là Heartleaf (lá quả tim), Lizardtail (lá đuôi thằn lằn), hoặc Fishwort (rau Cỏ Cá). Trong khi đó, một tư điển bách khoa dược thảo cổ xưa của Trung Hoa do danh y Lý Thời Trân biên soạn vào đầu thế kỷ thứ 16, có tên là “Bản Thảo Cương Mục” lại gọi rau Giấp Cá là Trấp Cá.

Rau Giấp Cá (RGC) có hoa màu vàng chanh, chỉ nở vào mùa Hè. Lá mà chúng ta thường thấy tại các ngôi chợ có kích thước nhỏ, nhưng trong thực tế ngoài thiên nhiên, lá có thể dài tới gần 1 tấc và rộng khoảng 8 cm.

Trong khoa ẩm thực Việt Nam, RGC thường có mặt bên cạnh các loại rau khác trong các đĩa rau sống ở các nhà hàng, đặc biệt trong các ăn món ăn truyền thống như bánh xèo, thịt bò nhúng dấm, cá nướng...

RGC được trồng nhiều ở các quốc gia Á châu khác như Ấn độ, Đại hàn, miền Nam Trung quốc, Nhật bản, Thái lan, Miến điện... nhưng nhiều nhất là ở VN, thậm chí là mọc hoang. Đối với người Việt Nam, theo kinh nghiệm dân gian,

RGC không chỉ là thực phẩm, mà còn là một loại rau có rất nhiều dược tính!

B/ RAU GIẤP CÁ TRONG NHÃN QUAN ĐÔNG Y:

Theo Đông y, RGC có vị chua, đồng thời cũng có vị hơi tanh, tính mát, tác động trực tiếp vào Can và Phế, tức là Gan và Phổi. Có khả năng thanh nhiệt, hạ sốt, giải độc, làm thoát mủ trong các trường hợp mụn nhọt độc có mủ, tốt cho làn da mặt, lợi tiểu, giảm phù nề, chữa đau mắt, chữa bệnh Viêm tai giữa kinh niên, chống sưng và chống nhiễm trùng, và đặc biệt là chữa bệnh Trĩ rất hiệu quả... Nhân đây, người viết xin ghi lại một số kinh nghiệm dân gian điển hình trong việc dùng rau Giấp cá chữa bệnh như sau:

B1/ Táo bón: người ta dùng khoảng 10 grams lá rau, rửa thật sạch rồi xay nhuyễn với nước, uống mỗi ngày một lần.

B2/ Viêm tắc tuyến sữa: Viêm tắc Tuyến Sữa là một vấn đề mà một số các phụ nữ nuôi con bằng sữa mẹ, nhất là giai đoạn sau khi sinh nở có thể gặp phải. Nguyên nhân gây ra có thể do người mẹ bị căng thẳng tinh thần, hoặc bị cảm sốt, hoặc là sữa còn đọng lại sau khi cho con bú không được nặn ra hết, nên gây tắc nghẽn. Triệu chứng là người mẹ rất đau nhức ở bầu sữa, cần điều trị ngay trong vòng 48 giờ đồng hồ, nếu không, sữa đọng lại bên trong có thể hư hoại tạo thành các khối mủ, lúc đó thì việc điều trị sẽ phức tạp hơn nhiều.

Trong trường hợp này, một bài thuốc Đông y dùng RGC rất hiệu quả như sau:



Dùng 30 grams RGC khô, kết hợp với 10 quả táo đỏ (hồng táo). Cho vào siêu 3 chén nước sắc còn 1 chén. Chia làm 2 lần uống trong ngày.

Phương thuốc này có thể dùng phối hợp cùng các phương pháp điều trị khác.

B3/ Mắt bị sưng đỏ do Nhiệt: dùng RGC tươi, trụng nước sôi một chút, để nguội rồi giã nát, sau đó bọc vào hai miếng gạc, rồi đắp lên mắt trước khi đi ngủ. Rau Giấp Cá cũng đã được các bác sĩ chuyên khoa Mắt tại Việt Nam bào chế thành một loại thuốc nhỏ mắt chữa bệnh Viêm loét giác mạc (corneal ulcer) do trực khuẩn mũ xanh gây ra rất công hiệu, tỉ lệ bệnh nhân được chữa lành đạt hơn 83%.

B4/ Kiết Ly: Ngoài ra, RGC còn được kết hợp với hai dược thảo khác là Xuyên Tâm Liên và Hoàng Bá để chữa bệnh Kiết ly.

B5/ Nhiễm trùng đường tiểu (Urinary Tract Infection - UTI): RGC có thể được dùng trong các trường hợp nhiễm trùng đường tiểu, tiểu tiện gắt và có cảm giác đau nóng. Công thức trị liệu như sau:

Dùng 50 grams RGC, kết hợp với 50 gr Rau Má, 10 gr lá Mã đề, xay nhuyễn bằng máy xay sinh tố với một bát nước sạch, sau đó lọc lấy nước uống

mỗi ngày 2 lần. Mỗi lần dùng liều lượng các loại rau như trên, từ 3 đến 5 ngày liên tiếp.

B6/ Trĩ: Dùng 30 gr lá RGC tươi, rửa bằng nước muối, sau đó giã nát rồi đắp vào vùng trĩ rồi băng lại, mỗi ngày 1 lần. Đồng thời, xay nhuyễn 50 grams lá tươi cùng với 1 chén nước bằng máy xay sinh tố, lọc lấy nước, chia làm 2 phần uống trong ngày.

Trong trường hợp bị Trĩ gây xuất huyết, chúng ta có thể kết hợp 30 grams RGC với một dược thảo khác tên là Bạch Cập - 15 grams, nấu uống mỗi ngày, từ 3 đến 5 ngày.

B7/ Mụn: Tuyến bã nhờn dưới da, vốn có nhiệm vụ giúp làn da luôn giữ được một độ ẩm cần thiết, nhờ đó sẽ ngăn ngừa được tình trạng khô da, ngăn ngừa sự hình thành các nếp nhăn, và ngăn ngừa sự lão hóa. Nhưng nếu tuyến bã nhờn hoạt động mạnh quá, cộng với bụi bặm kết bám bên ngoài bề mặt da, sẽ tạo điều kiện tốt để các vi khuẩn trú ngụ và phát triển thành mụn.

RGC là một loại dược thảo có tác dụng chống nhiễm khuẩn, giải độc, giải nhiệt, nâng cao sức đề kháng và làm mát da. Trong lãnh vực thẩm mỹ, loại rau này có tác dụng hữu hiệu với các nốt mụn nhọt bị sưng tấy đỏ.

Trước khi đi ngủ, chúng ta cần làm sạch da mặt, sau đó, lấy vài lá GC rửa sạch, giã nát, khi đi ngủ đắp vào mụn nhọt, băng lại, sáng dậy lấy ra rồi rửa mặt bằng nước ấm. Nếu quý vị kiên trì làm đều đặn, sẽ được khỏi mụn.

Vì sao RGC có được những khả năng trên?

Theo giải thích của Đông y, RGC có tính mát, và một trong những khả năng của RGC là: thanh nhiệt, giải độc, chống sưng và chống nhiễm trùng, do đó, dùng để chữa bệnh Trĩ rất hiệu quả...

Nếu giải thích theo Tây y, trong RGC có một chất tên là Dioxy-Flanovon, có thể làm các thành vi mạch (mạch máu nhỏ li ti) ở vùng bị Trĩ không bị rách, bị vỡ, ngăn ngừa xuất huyết, ngoài ra, RGC còn có tác dụng chống sưng, góp phần đáng kể vào việc thu nhỏ lại những cơ vòng ở vùng bị Trĩ.

Cũng vậy, RDC có thể giúp điều trị bệnh Tiểu tiện đau rát, bằng cách giải nhiệt và làm lợi tiêu do có chất Quercitrin, và có thể trị Viêm tuyến vú do có chất Houttuynin Bisulphat Natri.

C/ RAU GIẤP CÁ TRONG NHÃN QUAN TÂY Y:

Các nghiên cứu của Tây y trong nhiều năm qua cũng phát hiện RGC có khả năng chống vi trùng, chống ký sinh trùng và chống cancer. Đây là một trong những tác dụng quan trọng của RGC. Kết



quả một công trình nghiên cứu đáng lưu ý của đại học Y khoa Koahsiung, Đài loan cho thấy, những thành phần hóa chất thiên nhiên trong RGC có tác dụng ức chế sự sinh sản của một loại virus mang tên Herpes Simplex, loại virus này gây nên chứng mụn nước, tức là các blister, rồi gây lở loét và đau đốn ở vùng miệng cũng như nhiều nơi khác trong cơ thể, kể cả vùng sinh dục. Họ nhận thấy là RGC có thể chữa được bệnh này. Cũng từ công trình nghiên cứu của Đại học Koah-siung, người ta còn phát hiện, RGC có khả năng ngăn chặn sự phát triển của 5 loại tế bào Ung thư máu (leukemia).

Với những bệnh nhiễm trùng như Viêm loét giác mạc, Viêm tai giữa mãn tính, bệnh Kiết lỵ, các cuộc khảo sát cũng cho thấy RGC có những khả năng nhất định nhờ các yếu tố sau:

Trong rau Giấp Cá có một chất kháng sinh tên là Decanoyl-Acetal-dehyd, có khả năng chống lại các vi khuẩn như: tụ cầu vàng (staphylo-coccus) liên cầu khuẩn (strepto-coccus), trực khuẩn bạch cầu (bacillus), trực khuẩn Lỵ (E.Coli), xoắn khuẩn Leptospira. Ngoài ra, RGC còn có tác dụng đối kháng với siêu vi trùng bệnh Sởi, bệnh Cúm và phân nào với virus HIV, vì do có thể tác động vào vỏ bọc protein của loại virus này. Các nghiên cứu trên còn kết luận là RGC còn có khả năng diệt Ký sinh trùng và Nấm.

Về năng lực chống lão hóa, theo một báo cáo của Viện Đại học Y Dược Toyama - Nhật Bản, sau khi nghiên cứu khả năng chống lão hóa của 12 loại dược thảo, họ nhận thấy RCC là một trong 4 loại rau quả chống oxyt hóa mạnh mẽ nhất. Vì loại rau này hàm chứa một hợp chất tên là Quercetin, có khả năng loại trừ những phân tử tự do “cứng đầu” nhất. Điều này cho thấy, RGC cũng là một tác nhân mạnh mẽ duy trì tuổi trẻ và sức khỏe cho mọi người.

D/ KẾT LUẬN:

Từ những nhận định trên, chúng ta có thể nói, RGC không chỉ là một loại rau bổ dưỡng, trái lại có nhiều tác dụng trị liệu hơn là mọi người nghĩ. Bên cạnh đó, từ khả năng chống lão hóa rất mạnh, RGC có thể loại trừ những phân tử tự do độc hại trong cơ thể, giúp giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư và nhiều bệnh nan y khác.

Nguyễn Đức Cường, L.Ac., Ph.D

**Lòng nhân từ, cuộc đời sẽ nhẹ nhõm
Tâm hiền lành, không thấp thỏm lo âu
Lòng từ bi, chính là phép nhiệm màu
Luôn soi sáng , tận đáy sâu tâm ý**

Trang Gia Chánh
Diệu Viên Phùng Hòa



Đậu Hũ kho Tương

Bản Tin xin gửi đến quý anh chị một món ăn chay đơn giản cho mùa Vu Lan. Tuy nấu rất đơn giản nhưng lại đậm đà hương vị quê hương. Mời quý anh chị vào bếp

1- VẬT LIỆU: Mời quý anh chị chuẩn bị các vật liệu sau:

- *5 bìa đậu hũ trắng
- *Một muôi rưỡi tương Bắc (tương hạt)=140g
- *200g nấm Đùi Gà
- *3 quả cà chua vừa
- *2 thìa canh nước màu dừa (màu nâu đậm thôi)
- * Các thứ gia vị ; Bột ngọt, tiêu, đường, xì dầu, muối, nước lạnh

2- CHUẨN BỊ

Đậu hũ, nấm rửa sạch, cắt to, cà chua rửa và bỏ múi cau (phải bỏ nướm)
Pha nước để kho: lắ chai tương cho đều rồi dùng muôi đo khoảng 1 muôi rưỡi (140g) pha với 280 g nước lạnh (3 muôi) và 1 muốim cà phê bột ngọt, 2 muốim canh đường, 1 muốim cà phê tiêu, 3 muốim canh nước tương, nửa muốim cà phê muối rồi quậy đều và nêm nêm vừa ý mình.

3- NẤU

*Xếp nấm và cà chua xen kẽ nhau dưới đáy nồi, rồi xếp đậu hũ lên trên.

* Đổ nước để kho (đã chuẩn bị ở trên) vào nồi cho ngập cái,(nếu chưa đủ ngập thì thêm nước lạnh), đổ thêm 2 thìa canh nước màu dừa vào.

* Bắc nồi lên bếp và nấu lửa lớn cho sôi. Khi nồi kho đã sôi, vặn lửa nhỏ, kho liu riu đến khi nước còn sánh là vừa (Khoảng 45 đến 50 phút)

* Xóc nồi đậu cho đều (đậu bị bể nếu dùng đũa đảo). Tắt bếp.

Kính chúc quý anh chị có thêm một món chay trên mâm cơm trong mùa Vu Lan



Chuyện vui

Lấn thẩn

Một giáo sư môn logic học bị mất kính. Ông ta quyết định phải tự mình suy luận để tìm ra kẻ cắp. Quá trình suy luận ấy như sau:

Ai lấy cắp kính của mình? Chắc chắn là kẻ lấy cắp rồi! Mà nó đã lấy cắp kính, chắc chắn là nó cần kính. Vậy thì chắc chắn là nó bị cận. Nhưng nếu bị cận thì làm sao nó thấy được kính của mình mà lấy nhỉ? Vậy thì nó phải mang kính. Nhưng mang kính rồi thì nó đâu cần kính của mình nữa? Như vậy không ai lấy kính cả. Chắc chắn nó chỉ nằm đâu đây thôi. Nhưng mình đã nhìn khắp nơi rồi mà không thấy kính đâu cả. Mà khoan đã, mình nhìn được khắp nơi, có nghĩa là mình đang mang kính. A, đúng rồi, nó đang nằm trên sống mũi mình đây. mà....

BÁO CÁO TÀI CHÍNH BẢN TIN 148

**A/DANH SÁCH QUY ANH CHI ĐA ĐÔNG NIÊN LIÊM CHO NAM, 2021
TU NAM 2020: KHÔNG CÓ.**

TRAN THI THANH MINH	\$50.00,
TRAN THI CAM Y	\$50.00,
THIEN TUE LE NGOC HO	\$50.00,
DIEU HIEN DANG KIM KIEM	\$70.00,(NL21 Và ủng hộ Bản Tin)
DANG KIM TRANG	\$50.00,
DIEU NGOC CAO MINH CHAU	\$50.00,
QUANG TUE QUANG THAI QUANG MINH CHINH	\$20.00,
DUC TINH VUONG THI THINH	\$50.00,
DIEU TAM VU DAN	\$50.00,
NGUYEN HUU THO	\$100.00, (NL21 VA NL22),
NGUYEN DINH NAM	\$50.00,
TRAN MINH PHUONG	\$50.00,
NGUYEN DINH HAI	\$50.00,
PHUNG HOA	\$50.00,
DINH NHUNG	\$50.00,
DANG DINH KHIET	\$50.00,
HUYNH VAN AN VA CHI	\$50.00,
NGUYEN THI NGUYET NGAN	\$50.00,
DIEU THU NGUYEN THI TAM	\$50.00,
HALC HANH NGUYEN NGOC QUYNH GIAO	\$20.00,
CONG:	\$1,010.00,
-QUY CON DU TU NAM 2020:	\$4,081.09,
TONG CONG:	\$5,091.09,
-DA CHI	(\$200.00),
CON LAI;	\$4,801.09

THU QUY LE NGOC HO,
15441 SE HENDERSON WAY
PORTLAND, OR 97236,
DIEN THOAI SO: (503)560-5180

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Anh Bùi Tấn Diễn
Pháp danh Phúc Bản

Là Phu Quân của Chị Trưởng
Diệu Thanh Trần Thị Ngọc

Đã mất ngày 8 tháng 3 năm 2020
(Nhằm ngày 15 tháng 2 năm Canh Tý)
Tại Houston - Texas

Hưởng thọ 99 tuổi

Thành kính chia buồn cùng
Chị Trưởng Diệu Thanh Trần Thị Ngọc,
các cháu và tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh Anh Phúc Bản
sớm về cõi Niết Bàn

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Anh Đặng Quang Sước
Pháp danh Phúc An

Nguyên là Huynh Trưởng GDPT Giác Minh
Thành Viên AH GDPT VN HN

Đã tạ thế ngày 15 tháng 1 năm 2021
(Nhằm ngày 3 tháng Chạp năm Canh Tý)
Tại California Hoa Kỳ

Hưởng thọ 81 tuổi

Thành kính chia buồn cùng
Chị Sước (Chị Huỳnh Thúy Phương) và tang
quyển

Xin cầu Nguyện Hương Linh anh Phúc An
Sớm về nơi Tịnh Độ

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Trưởng Nguyễn Bá Chi
Pháp Danh Tuệ Phương

Nguyên Huynh Trưởng GDPT Vĩnh Nghiêm
Là Thân Phụ của

Trưởng Quảng Giới Ng: Vũ Hoàng Cương
Đã từ trần ngày 11 tháng 6 năm 2020
(Nhằm ngày 20 tháng 4 năm Canh Tý)

Hưởng Thọ 94 tuổi

Thành kính chia buồn cùng
anh chị Cương, Yên và tang quyến.

Cầu nguyện Hương Linh Trưởng Tuệ Phương
sớm An Lạc Cõi Niết Bàn

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Anh TRẦN ĐÌNH HÙNG
Pháp danh Phúc Thiện

Sinh hoạt tại GDPT Giác Minh và Vĩnh Nghiêm

Đã từ trần ngày 15 tháng 10 năm 2020
(Nhằm ngày 29 tháng 8 năm Canh Tý)
Tại Sài Gòn

Hưởng Thọ 67 tuổi

Thành kính chia buồn cùng
Chị Vũ Thị Ngọc, các cháu và tang quyến

Xin cầu nguyện hương linh Anh Phúc Thiện
sớm về cõi Niết Bàn

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

HÌNH ẢNH SINH HOẠT



Anh Định (từ Úc Châu), Anh TĐ Hùng và chị Phạm Minh tham dự đám tang của Đức Tăng Thống



Họp mặt DC



Thăm chị Thịnh



Họp mặt DC



Chi Nam Cali. họp mặt đón Trương Kiểm sang thăm vùng nắng ấm



Chi Nam Cali. họp mặt đón Trương Kiểm sang thăm vùng nắng ấm