



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

---



# BẢN TIN

## HỘI NGỘ NAM CALIFORNIA 2023

BT số 149 phát hành ngày 20 tháng 10 năm 2023  
(Phật lịch 2567, Ngày 6 tháng 9 năm Quý Mão)



“ HÃY VUI NHƯ CHƯA VUI LẦN NÀO ”

*Hãy vui như chưa vui lần nào  
Nụ cười nước mắt thoáng qua mau  
Cùng nhau sống trọn niềm Yên Tử  
Nụ cười nay, mãi đến ngàn sau.*

~ Phúc Đạt TMP

---

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



273. Tám chánh, đường thù thắng,  
Bốn câu, lý tuyệt luân.  
Ly tham, pháp tối thượng.  
Pháp nhãn, đáng siêu quần.

274. Hương tri kiến thanh tịnh,  
Duy chỉ có đường này.  
Nếu người theo đường này,  
Ma vương ắt rối loạn.

275. Đi trên đường Tám Chánh,  
Là tránh mọi đau thương.  
Ta dạy người con đường,  
Nhỏ sạch mọi gai góc.

**Kinh Pháp Cú Phẩm 20  
Phẩm Chánh Đạo**

**MỤC LỤC**

- Thư ngộ
- Tin tức
- Hạnh Ngộ tại Nam California
- Thiền Viện Sùng Nghiêm
- Thư mời Hội Ngộ
- Chương trình Hội Ngộ
- Kính Bái Đại Lão HT Thích Minh Thông
- Ái Hữu Vinh Nghiệm dự Tang Lễ HT Thích Minh Thông
- Thơ: Bó
- Thăm anh Trần Thanh Hiệp
- Thơ: Sóng Vội - Nói với Xuân
- Bói Kiều
- Câu chuyện ngắn nơi cửa Phật 1
- Thư tín
- Lễ Vu Lan tại Thiền Viện Sùng Nghiêm
- Thăm quý anh chị miền Bắc California
- Câu chuyện ngắn nơi cửa Phật 2
- Nhạc phẩm: Tiễn Hương Linh Ca
- Ký ức về những bài học thuộc lòng
- 6 cách đề phòng tiểu đường...
- Tích Truyện Kinh Pháp Cú:  
Tôn kính những Bậc đáng tôn kính
- Trang Gia Chánh: Bún Thịt Nướng Chay
- Báo cáo tài chánh
- Phân ưu
- Hình ảnh sinh hoạt

# Thư Ngộ



Thưa Quý Thành Viên và Thân Hữu,

Hội ngộ Thung Lũng Hoa Vàng năm 2019 đã qua, nhưng những kỷ niệm đầm ấm, thân thương hình như vẫn còn vương vấn đâu đây trong mỗi chúng ta. Cảm giác thân nhớ và ước ao được gặp lại nhau vẫn đây ấp trong lòng mọi người.

Thấm thoát đã bốn năm, trong bốn năm ấy, dịch bệnh hoành hành, kinh tế suy thoái và sức khỏe suy giảm, chúng ta gặp biết bao khó khăn trong tuổi xế chiều...

Sau cơn mưa, Trời lại sáng, cơ duyên đã đến, chúng ta lại sẽ được gặp nhau, tay trong tay, mặt nhìn mặt, nói nói cười cười. Thật hạnh phúc biết bao khi Tình Lam càng ngày càng đậm, càng ấm cúng trong ánh nắng chan hòa của Nam California .

Gặp lại nhau, quay vòng tròn bên nhau còn gì vui hơn, nhưng mọi người cũng phải cố gắng vượt vài khó khăn của cá nhân mình. Quý Ni Sư Thiền Viện Sùng Nghiêm đã hoan hỷ “giao **Chùa Nhà**” cho AHGDPTVN/HN tổ chức Hội Ngộ “**HÃY VUI NHƯ CHƯA VUI LẦN NÀO**” - 2023.

Và Chương trình Hội Ngộ 2023 được BCH bàn thảo.

Một số quý anh chị chúng ta không còn trẻ nữa nên việc vượt đường dài nhiều tiếng trên máy bay hoặc xe đò, quả thật không phải dễ dàng. Nhưng anh Võ Văn Phú đã hoan hỷ nhận “chức” Trưởng Ban Tổ Chức, toàn bộ BCH AHGDPTVN/HN đã cùng nắm tay nhau là những toa tàu sau đầu máy Trưởng Như Không để khởi động hành trình Hội Ngộ 2023.

Chúng tôi xin mời toàn thể Thành Viên, Thân Hữu và gia đình AHGDPTVN/HN lên tàu về Thiền Viện Sùng Nghiêm tại thành Phố Garden Grove, Nam California để cùng nhau hạnh ngộ.

BCH xin gửi đến toàn thể quý thành viên, thân hữu và gia đình lời thăm hỏi chân tình, cầu chúc mọi người có thật nhiều sức khỏe để chúng ta vui hưởng những ngày bên nhau.

Mong rằng AHGDPTVN/HN sẽ sống mãi trong lòng chúng ta và các thế hệ tương lai.

**TM Ban Chấp Hành AH GDPT VN/HN  
Trưởng Ban**

**Diệu Thanh Trần Thị Thanh Minh**

# Tin Tức...

Thưa quý vị, Phóng viên xin mở đầu bản tin với những tin vui

Và bắt đầu tin vui ấy là năm nay anh Như Không Võ Văn Phú làm Trưởng Ban Tổ Chức

Hội Ngộ HÃY VUI NHƯ CHƯA VUI LẦN NÀO - 2023

. \* Anh chị Trần Minh Phương đã tổ chức Lễ Vu Quy Cho Trưởng nữ :  
Cháu Trần Hoàng Minh Đoan.

. \* Con trai anh Chị Trần Minh Phương, cháu Trần Quý Thiên Chương đã tốt nghiệp Master of Community Dentistry trường USC ( University of Southern California) năm ngoái.

. \* Và anh chị Võ Văn Phú cũng đã làm ông bà nội của ba cô bé thật dễ thương. Cô Bé Út đeo kính



. \* Anh chị Nguyễn Hoài đã thêm một cháu ngoại và một cháu nội.



. \* Anh chị Phạm Minh Hùng đã thêm hai cháu nội trai song sanh. Tuy các cháu sanh thiếu tháng, nhưng các cháu vẫn khỏe và bình thường, hiện các cháu đã đang tập bò.

. \* Anh Chị Trần Minh Phương cũng đã lên chức ông bà ngoại. Thâm thoát đã gần đến ngày thôi nôi của bé .

. \* Thiên Viện Sùng Nghiêm ra mắt Kỷ Yếu ngày 28/8/2022, thành viên AHGDPTVN/HN tham gia rất đông đủ.

. \* Chị Nam California, Chi Miền Đông, Chi Bắc California vẫn có những buổi hạnh ngộ nhỏ đủ sười ấm tình Tình Lam trong bầu không khí xám đen của dịch COVID 19.



*Miền Đông họp mặt*

. \* Tuy anh Phương bệnh , nhưng sau vài tháng điều trị, anh đã tương đối khỏe và đang trên đà hồi phục.

. \* Anh Đặng Đình Chính cũng đã khỏe lại sau một thời gian điều trị. Sức khỏe anh Chính rất khả quan.

4

. \* Anh Khiết vừa bị ngã, phải vào nằm bệnh viện đêm ngày, hôm nay anh cũng đã khỏe, đi lại được và đang trở lại “làm quen” với cái xe của anh.

. \* Anh Lạc cũng đã hồi phục sức khỏe, tuy anh còn hơi yếu, nhưng vẫn đi lại được.

. \* Sức khỏe chị Hồng Mai (phu nhân anh Nguyễn Đức Cường) vẫn yếu. Thỉnh thoảng chúng tôi có đến thăm, gọi phone thăm chị.

. \* Tin nóng hổi: Trong khi Bản Tin chờ đi in thì anh Võ Văn Phú bị tai nạn xe. Hiện anh đang dưỡng sức ở nhà. Anh chỉ còn chóng mặt và khó chịu vì uống nhiều loại thuốc. Mong anh hồi phục thật sớm

. \* Thành viên AHGDPTVN/HN Nam California vẫn tham dự các sinh hoạt của Thiền Viện Sùng Nghiêm, dù dịch Covid-19 hoành hành ( Lễ Phật Đản 2022, 2023, Lễ Vu Lan 2022, 2023, ....)

. \* Thiền Viện Sùng Nghiêm ra mắt Kỷ Yếu ngày 28/8/2022, thành viên AHGDPTVN/HN tham gia rất đông đủ.

. \* Chị Nam California, Chi Miền Đông, Chi Bắc California vẫn có những buổi hạnh ngộ nhỏ đủ sưởi ấm tình Tình Lam trong bầu không khí xám đen của dịch COVID 19.

. \* AHGDPTVN/ HN đã chịu tang Sư Cụ Thích Minh Thông tại Thiền Viện Sùng Nghiêm cuối năm 2022.

. \* Anh Thảo thăm Nam Cali đã họp mặt một số anh chị em.



. \* AHGDPTVN/ HN đã chịu tang Sư Cụ Thích Minh Thông tại Thiền Viện Sùng Nghiêm cuối năm 2022



\* Anh Hoài đã đi viếng tang chị Nguyễn Thị Phụng Hào



. \* Anh Chị Hùng-Khánh Ninh đã đưa tro chị Tịnh Duy Lê Thị Nhung ra biển vào dịp lễ Tiểu Tường của chị. Chị Nhung là cô ruột của anh Hùng.

. \* Trong ngày Lễ Chung thất thân mẫu chị Minh Châu tại Thiền Viện Sùng Nghiêm, rất đông quý anh chị trong AHGDPTVN/HN đã đến cầu siêu cho cụ và chia buồn với gia đình chị Minh Châu.

. \*\* Trong hai năm qua:

- Thân mẫu anh Ngũ Duy Thành,
- Thân mẫu chị Minh Châu,
- Anh rể anh Trần Ngọc Lạc,
- Thím của quý anh, chị Đặng Đình khiết, Đặng Kim Trang, Đặng Đình Chính, Đặng Kim Hạnh và Đặng Kim Kiểm)

### **Đã rời cõi Ta Bà về Nước Phật**

\*\* Và thật đau buồn trong hai năm qua, 8 anh chị thân thương, quý mến của chúng ta đã từ giã AHGDPTVN/HN, về Cõi Tịnh Độ.

- Anh Minh Đức Bùi Ngọc Bách (anh rể anh Đặng Trần Hoa)
- Anh Nguyễn Đông Mỹ , Phu Quân của Chị Phùng Hòa
- Anh Tâm Quang Phan Huy Thanh
- Chị Tịnh Duy Lê Thị Nhung
- Chị Diệu Hoan Nguyễn Thị Phụng Hào
- Chị Nguyễn Thị Chuyên
- Chi Diệu Khoan Lê Thị Dung
- Tin mới nhất: Chị Nguyễn Chơn Đặng Thị Kim Doan.

~ **PVBT**



## **Hạnh 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 AHGDPTVN/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 phái 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-2022**

“Thờ đi nhẹ một kiếp người,  
Vui đi để có nụ cười thênh thang.”

# THIÊN VIỆN SÙNG NGHIÊM

Thiền Viện Sùng Nghiêm tọa lạc tại góc đường Magnolia và Orange wood.

Trên đường Magnolia, đi từ Khu Phúc Lộc Thọ về

hướng Nam, qua khỏi đường tay trái. Mời quý vị ghé thăm Thiền Viện. Chánh điện được trang trí rất đơn giản nhưng rất trang trọng và thanh nhã. Đức Từ Phụ ngồi trên bệ cao từ bi nhìn khắp các Phật tử.

Phòng ăn rất sạch sẽ, khang trang. Nhà bếp rất ngăn nắp gọn gàng. Ngoài sân có tượng Phật Quán Âm ngự trên hồ sen, trong vườn trồng Thanh Long, ôi và Cam. Hội trường rộng rãi thoáng mát. Tổng thể, chúng ta thấy được các yếu tố CHÂN THIÊN MỸ hài hòa.



Hiện tại, Thiền Viện được điều hành bởi Ni Sư Thích Nữ Chân Thiên và Ni Sư Thích Nữ Chân Diệu. Thiền Viện có nhiều sinh hoạt về Phật Pháp và văn Hóa.

Hàng tuần, Thiền Viện có các chương trình Hoằng pháp trên đài truyền hình.

Ngoài ra Thiền viện còn có các khóa hướng dẫn Thiền cho các em thiếu nhi và người lớn.

Các ngày Lễ lớn như Phật Đản, Vu Lan, Phật Thành Đạo, Tết Nguyên Đán.... Quý Ni Sư mở rộng hội trường để Phật tử tham dự đông đảo. Trước dịch Covid 19, Thiền Viện có một trung tâm Việt Ngữ.



Các thành viên AHVN đã rất thân thiện với Thiền Viện và được quý Ni Sư thương quý. Thành viên AHGDPTVN/HN thường có mặt trong những sinh hoạt của Thiền Viện

Nhớ...

Một ngày anh Ngô Mạnh Thu dẫn các thành viên đến lễ Phật và thăm quý Ni Sư.... đến bây giờ, lúc nào AHGDPTVN/HN cũng được quý Ni Sư bao dung như những thành viên thân quý nhất của Thiền Viện.

Luôn luôn quý Ni Sư nhắc nhở : *Thiền Viện Sùng Nghiêm là CHÙA NHÀ của AHGDPTVN/HN. Các em cứ việc tự nhiên sinh hoạt tại thiền Viện, các cô lúc nào cũng ủng hộ các em .*

Và,

Năm nay AHGDPTVN/HN tổ chức HỘI NGỘ HÃY VUI NHƯ CHÙA VUI LẦN NÀO-2023 tại CHÙA NHÀ với sự cho phép của quý Ni Sư.

Quý Ni Sư lúc nào cũng bao dung, từ ái, hoan hỉ mở rộng cổng Thiền Viện, mừng đón các cánh chim từ muôn phương bay về.

*“Chúng ta là chim bốn phương bay về đây”*

**Diệu Ngọc.**



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



7

**HỘI NGỘ ÁI HỮU GIA ĐÌNH PHẬT TỬ**  
**VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI 2023**

**“ HÃY VUI NHƯ CHƯA VUI LẦN NÀO ”**



**THƯ MỜI**

Ngày 15 Tháng 9 Năm 2023

Thưa quý Trưởng, Thành viên, Thân Hữu và Gia đình,

Trước hết, xin thay mặt Ban Chấp Hành AHGĐPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại, trân trọng kính gửi lời cầu chúc đến quý Trưởng Huynh, Huynh Trưởng, Thành Viên, Thân Hữu và Quý Quyển gần xa sức khỏe khang an và thân tâm luôn an lạc.

Thấm thoát cũng đã bốn năm kể từ Đại hội lưỡng niên AH/GĐPTVN/HN ở chùa Phổ Từ Hayward, CA. năm 2019 , chắc chắn hầu hết ACE mình, sau khi xem những Video chiếu lại những hình ảnh thân thương vui đùa của những ngày tháng cũ do Trưởng Huynh Nguyễn Đình Nam gửi đến diễn đàn AHVN, đều mong muốn một Hội ngộ , cứ "Gặp Nhau Là Vui ".

Vì thế, Ban Chấp Hành đã mạnh dạn tổ chức Hội Ngộ 2023, với chủ đề "HÃY VUI NHƯ CHƯA VUI LẦN NÀO", vào 3 ngày 20,21 và 22 tháng 10 năm 2023 tại miền Nam Cali, Thiền Viện Sùng Nghiêm, 11561 Magnolia Street, Garden Grove, CA 92841, Tel 714-636-0118 .

Thưa Quý Trưởng,

Khác với những lần trước, Hội ngộ lần này không mang hình thức của một Đại Hội Lưỡng Niên như những lần trước, ĐHLN được tổ chức có tính cách qui tắc, trang trọng và thời khóa biểu hội họp dày đặc. Hội ngộ lần này được tổ chức nhẹ nhàng, thoải mái cho phù hợp với số tuổi 70+ của ACE mình, mục đích đơn giản chỉ "Gặp Nhau Là Vui "

**Thay mặt BCH , chúng tôi mong mỗi Quý Trưởng và gia đình tham dự càng đông càng vui**

**Trân Trọng,**

**Tr. Ban - Ái Hữu GDDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại**  
**Đệụ Thanh Trần Thị Thanh Minh**

**Tr. Ban - Tổ Chức Hội Ngộ 2023**  
**Như Không Võ Văn Phú**

Đính kèm

- 1- Phiếu ghi danh
- 2-Chương trình Hội Ngộ HÃY VUI NHƯ CHƯA VUI LẦN NÀO 2023
- 3- Vấn đề đưa đón Hội Ngộ 2023



**ÁI-HỮU GIA-ĐÌNH PHẬT-TỬ VĨNH-Nghiêm Hải-NGOẠI**  
**Bi - Trí - Dũng**



**HỘI NGỘ ÁI HỮU GIA ĐÌNH PHẬT TỬ**  
**VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI 2023**

**“ HÃY VUI NHƯ CHƯA VUI LẦN NÀO ”**



**CHƯƠNG TRÌNH**

**Thứ Sáu 20 tháng 10: (Thiền Viện Sùng Nghiêm, 11561 Magnolia St., Garden Grove, CA 92841)**

01:00 – 03:00 PM: Chào đón nhau và Ghi Danh  
 03:00 – 05:00 PM: Sinh hoạt chung  
 05:00 – 07:00 PM: Dùng cơm chiều & Hàn huyên  
 07:00 PM: Tan Hàng, Sinh Hoạt tự do

**Thứ Bảy 21 tháng 10: (Thiền Viện Sùng Nghiêm)**

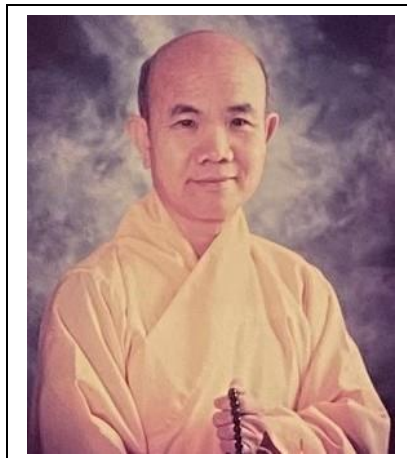
09:00 – 10:30 AM: - Lễ theo Nghi Thức GDPT (Chào PG Kỳ, Chào Hoa Sen Trắng)  
 12:00 – 01:00 PM: Dùng cơm trưa  
 02:00 – 04:00 PM: Bầu Cử BCH Nhiệm Kỳ 2024-2026  
 04:00 – 07:30 PM: Sinh hoạt chung , Dùng cơm chiều, Văn Nghệ tự do  
 07:30 PM: Tan Hàng

**Chủ Nhật 22 tháng 10: (Thiền Viện Pháp Thuận, Dharma Meditation Temple)**

08:00 AM: Tập Hợp tại 1 địa điểm chung (nhận 1 bánh mì & chai nước /person).  
 Chia nhóm đi theo Xe.  
 09:00 AM: Khởi hành về Thiền Viện Pháp Thuận,  
 9755 Old Castle Rd, Valey Center, CA 92082  
 11:00 AM: Lễ Phật, dùng trưa cùng Thầy và quý Phật Tử TV,  
 Thiền Hành & Tham quan cảnh thiên nhiên trong khuôn viên Thiền Viện  
 02:30 PM: Kết Dây Thân Ái, rời Thiền Viện Pháp Thuận.  
 Hội Ngộ 2023 kết thúc.

**(Chương trình có thể thay đổi )**





## Kính Bái

Chúng con vô cùng xúc động nhận được tin buồn:

### **Đại Lão Hòa Thượng thượng Minh hạ Thông** **Thế danh Nguyễn Thanh Nhân**

Nguyên quán tỉnh Ninh Bình, xuất gia tu học tại Chùa Quán Sứ (Hà Nội)  
**Viện chủ Chùa Vĩnh Nghiêm, Pomona, California 91766**  
**Cố vấn Giáo hạnh Ái Hữu Gia Đình Phật Tử Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại**

Đã viên tịch tại Chùa Vĩnh Nghiêm vào lúc 0 giờ 15 ngày 23-11-2022

(nhằm ngày 30 tháng 10 năm Nhâm Dần)

**Trụ thế 93 năm, Hạ lạp 72 năm**

**Chúng con xin cung kính đê đầu đánh lễ Giác Linh Hòa Thượng**

Và Kính bái biệt Giác Linh Ngài Cao Đăng Phật Quốc.

NAM MÔ TIẾP DẪN ĐẠO SƯ A DI ĐÀ PHẬT

NAM MÔ TIẾP DẪN ĐẠO SƯ A DI ĐÀ PHẬT

NAM MÔ TIẾP DẪN ĐẠO SƯ A DI ĐÀ PHẬT

**Ban Chấp Hành và Toàn thể Thành Viên Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm /HN**

**Kính Bái**

## Ái Hữu Vĩnh Nghiêm dự Tang lễ Hòa Thượng Thích Minh Thông

**M**inh Châu rời nhà từ lúc tờ mờ sáng ( 6:30), cả thành phố Simi Valley vẫn đang mưa và chìm trong bóng đêm; Cây quạt nước làm việc hết tốc lực mà MC chỉ chạy được 40 miles/giờ. Vừa lái xe, vừa hy vọng trời ngừng mưa để Tang Lễ của Hòa Thượng được trang trọng.

Tìm được chỗ đậu xe thì vừa 8 giờ đúng. Khăn quàng, áo ấm trùm ngoài bộ lễ phục GDPT, MC bước ra ngoài. Tuy trời vừa mưa, vừa rét nhưng anh Đặng Trần Hoa và anh Tuệ Linh đã đứng ngoài sân, sẵn sàng chu toàn nhiệm vụ Sư Già giao phó (trật tự và tiếp tân). Anh Hoa đưa MC vào bếp uống cà phê cho ấm người, sau đó anh Tuệ Linh hướng dẫn MC tìm Ban Tổ Chức Tang Lễ để nhận khăn tang.

Đúng 8:45 AM , xe nhà quản đưa Kim Quan Thầy về đến Chùa, mấy anh em vội vàng vào hàng, chuẩn bị đón nhục thể của Sư Cụ Viện Chủ Chùa Vĩnh Nghiêm.

Nghi thức rước Thầy về Chùa được đông đảo Chư Tôn Đức Tăng Ni tổ chức vô cùng trang trọng. Nhìn Kim Quan Thầy về Chùa, mọi người mặt đầy nước mắt lẫn với nước mưa. Sau khi Kim

Quan yên vị trong chánh điện, mọi người lần lượt theo vào quỳ dưới chân ngài.

Tang lễ bắt đầu đúng 9:00AM. Tất cả mọi nghi thức trong chương trình Tang Lễ đã được thực hiện rất trang nghiêm, long trọng và đúng giờ.

Anh Nguyễn Đình Hải đã đến kịp để dự Tang lễ (Anh bị kẹt xe vì trời mưa). Các anh Tuệ Linh, Đặng Trần Hoa, Nguyễn Đình Hải và MC đều đứng ngoài sân. Anh Tuệ Linh căn dặn MC: “Đưa quý Ni vào cửa bên tay trái và quý Tăng vào cửa bên tay phải”.

Vì Chư Tôn Đức Tăng Ni đến càng lúc càng đông, nên anh Tuệ Linh rất vất vả trong công việc của mình, tuy tuổi đã cao nhưng anh vẫn tiếp tay mang thêm ghế vào Chánh điện. Anh Đặng Đình Chính cũng đã Kịp hiện diện trong buổi lễ.

Sau Lễ thăm viếng, Ban Tổ Chức Tang Lễ đã mời mọi người dùng bữa trưa nhẹ.

Lễ Lễ trà Tỳ hoàn mãn khoảng 4 giờ chiều.

Quý anh Tuệ Linh, Hoa, Chính, Hải đã tiễn thầy đến phút cuối cùng, riêng phóng viên , vì lý do sức khỏe nên đã không dự được Lễ Trà Tỳ.

**Phóng viên Bản Tin AHGDPTVN/HN**

**~ Quảng Diệu Ngọc**



# Bố



**Bố,**  
 Là câu hát âm áp đưa con vào đời,  
 Là vòng tay vững chãi cho con tập bước.

**Bố,**  
 Là tiếng nói ngọng nghịu con tập đánh vần,  
 Là lời ru êm đưa con vào mộng đẹp.

**Bố,**  
 Là người kể cho con nghe chuyện chinh chiến  
 quê hương...  
 Là hạt giống cho tình yêu Tổ Quốc trong con  
 bùng nổ.

**Bố,**  
 Là nét chữ đầu tiên cầm tay con tập viết,  
 Là học nói vần bê ô bô sá Bố.

**Bố,**  
 Là ánh mắt nghiêm nghị lôi con khỏi cơn mê,  
 Là lời dạy suốt đời giữ thân tâm trong sạch,

**Bố,**  
 Là người dắt con đi ăn bát phở Tương lai  
 Và đợi chờ trước cổng trường thi chờ con đỗ  
 đạt.

**Bố,**  
 Là người tù cong oằn dưới ánh nắng chói chang  
 trại giam Suối Máu  
 Đê mừng hai Tết, con nhìn ai đi trên đồi  
 cát...nước mắt chứa chan.

**Bố,**  
 Là người dạy con trở thành người bất khuất...  
 “Thà để người ghét chứ đừng để người khinh!”

**Bố,**  
 Là người lao công lau chùi sàn bệnh viện,  
 Mà vẫn thản nhiên không một tiếng thở than

**Bố,**  
 Là thân nam nhi phải nung chí bốn phương  
 Phải kiêu dũng đứng trượng phu đỉnh đỉnh  
 Trước lợi danh vẫn giữ lòng an tịnh  
 Sống hiên ngang cho xứng với tiền nhân

**Bố,**  
 Là những bạn bè, đồng đội vây quanh...  
 Tóc bạc trắng vẫn ưu tư cho tương lai tổ quốc.

**Bố,**  
 Là người di dân âm thầm dãi nắng dầm mưa...  
 Để đưa con thoát ngục tù Cộng Sản.

**Bố,**  
 Là những canh mã chược thâu đêm...  
 Mua vui qua những đồng tiền bằng nhựa

**Bố,**  
 Là khi cơn bệnh chết người, ập đến bất ngờ,  
 Vẫn tươi cười bình thản, “không sao!”

**Bố,**  
 Là tiếng đại bác của quân thù rền vang trong  
 điện thoại...  
 Vẫn cười vui nói: “Bố vẫn bình yên!”

**Bố,**  
 Là giọt nước mắt lặng lẽ trong khóe mắt...  
 Thông điệp cuối cùng trước khi con vĩnh viễn  
 chia tay.

**Bố,**  
 Là bóng mát êm đêm, là nụ cười bình dị...  
 Là mơ ước tung hoành thỏa chí bình sinh,  
 Là chôn vùi vững chãi cho con chút an lành  
 Là bóng mát hiem hoi, con trú trong tao loạn

**Bố,**  
 Là ngọn đuốc vàng vạc, soi con đường nhân thế,  
 Là ánh sao băng vụt tắt giữa đêm đông,  
 Một ngày Hạ buồn, con tan nát trong lòng...  
 Hình hài bố đành gửi nơi đất khách.  
 Bố ơi!!!

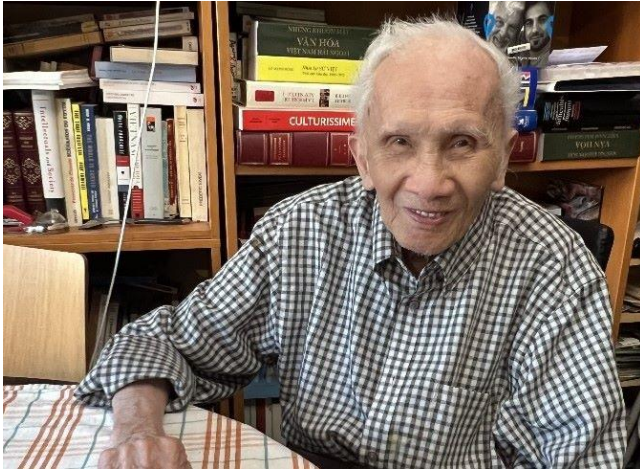
~ *Phúc Đạt Trần Minh Phương*

“Biển sâu trời rộng mênh mông,  
 Lấp sao cho hết tấm lòng người cha.”

## Thăm anh Trần Thanh Hiệp

*Diệu Ngọc Cao Minh châu*

Sau 4 tiếng rưỡi trên chặng đường di chuyển từ Hòa Lan đến Paris, tôi bấm chuông cửa nhà anh Trần Thanh Hiệp. Anh Sung chào đón chúng tôi với nụ cười cởi mở, vào nhà, Anh Hiệp đã trang phục chỉnh tề chờ chúng tôi (Cô học trò bé nhỏ của tôi, Ngọc Huệ, và Tôi) trong phòng khách.



Anh em mừng vui trong những cái hugs thân tình. Anh Hiệp vẫn khỏe, vẫn nói cười vui vẻ, giọng nói vẫn đầy sức sống, mặc dù bên cạnh anh là chiếc gậy. Tôi thật mừng khi thấy anh vẫn đi lại vững vàng (dù có ông Gậy giúp đỡ). Tôi không thể ngờ một cụ già 98 tuổi mà vẫn còn khang kiện như thế! Anh cho biết trong nhà anh dùng gậy, nhưng khi đi ra ngoài, anh cần có walker.

Anh Sung rất tâm lý, anh biết chúng tôi đói và đã ăn thức ăn Tây 14 ngày rồi, nên anh vội đi hâm nồi phở anh mới nấu hồi sáng, cho bữa chiều của chúng tôi. Anh vào bếp lúi húi, không cho chúng tôi phụ vì biết chúng tôi mệt; Thế là tôi huyền thuyên với anh Hiệp (chẳng là anh em đã 5 năm rồi mới gặp lại).

Mùi thơm hồi quế sức nức căn phòng, những tô phở bốc khói thơm lừng được anh Sung dọn trên bàn, anh hỏi chúng tôi ăn ngay kéo nguội. Đĩa giá, rau húng quế, chanh ớt được dọn giữa bàn, mỗi người một tô phở, một đôi đũa, một chiếc thìa kèm với napkin được xếp thật đẹp. Vốn đã sẵn đói, tô phở vừa nóng, vừa thơm với những lát hành tây, những cọng hành lá xanh xanh chen với

những miếng thịt chín tái càng làm tôi đói thêm. Không chờ anh Sung mời tới lần thứ hai, tôi vội cho tương ớt và tương ăn phở vào bát, thêm một miếng chanh : Thật tuyệt vời!

Anh Sung mà mở tiệm phở này ở Nam California, chắc chắn mấy lúc anh sẽ là triệu phú.

Đã lưng lửng, tôi mới chú ý đến bát phở của anh Hiệp, bát của anh to hơn bát của tôi, dĩ nhiên thịt cũng nhiều hơn, và anh ăn rất ngon miệng, anh dùng kéo cắt những miếng thịt cho nhỏ ra để dễ ăn, và anh ăn hết tô phở ngon lành.

Anh Sung cho biết, vì răng đã mất hết, anh lắp răng giả nên anh thích ăn những món mềm và có nước như phở, hủ tếu, mì, bánh canh... Nếu ăn cơm thì phải có canh.

Anh Hiệp không còn dùng Metro được nữa, nên anh không còn làm hướng dẫn viên cho chúng tôi như những lần trước, ở nhà anh cũng buồn, chúng tôi đi chơi cũng không vui vì tiếng Pháp của chúng tôi nghèo quá.



Anh Hiệp ngồi làm bạn với cái laptop suốt ngày trừ những giờ cần ngủ.

Hàng ngày anh dùng walker xuống phố mua vài thứ lặt vặt như trái cây, kẹo, nước ngọt....hoặc cắt tóc....hoặc ngắm người qua lại....

Sau bữa cơm chiều, anh em ngồi nói chuyện với nhau, nói đủ thứ chuyện... Trí nhớ anh rất tốt,

anh hỏi thăm tất cả mọi người: từ những người rất thân như anh Phương, Anh Khiết, Vũ Đan... đến những người anh ít gặp như chị Thịnh, anh Hoài....

Anh dặn dò tôi vài việc về tổ quốc, về dân tộc, nhờ tôi chuyển đến mọi người... Tôi sợ mình sẽ quên nên đã dùng phone thu lại những lời tâm huyết của anh, những kinh nghiệm của người anh thân quý suốt đời chỉ lo cho đất nước...

Những ngày du lịch tại Paris, chúng tôi được nuông chiều như những cô công chúa còn thơ dại. Thật trân trọng tình thân của anh Sung và anh Hiệp dành cho chúng tôi!

Tối trước ngày về, anh em tôi đã nói chuyện đến khuya.

Sáng sớm, chúng tôi chào anh ra phi trường về Mỹ, anh buồn rười rượi nên không đưa chúng tôi ra cửa....Chỉ có anh Sung đưa thôi ....!

Tôi hiểu rằng, anh không biết có còn gặp lại tôi nữa không ? Anh cũng mong được gặp lại anh Phương...

Tôi có nói với anh, chúng tôi sẽ sang thăm anh trong dịp sinh nhật 99 tuổi của anh... và mong anh thật nhiều sức khỏe.

## SÔNG VỘI

Tác giả: Thích Tánh Tuệ

Vội đến, vội đi, vội nhạt nhòa  
Vội vàng sum họp vội chia xa.  
Vội ăn, vội nói rồi vội thờ  
Vội hưởng thụ mau để vội già.

Vội sinh, vội tử, vội một đời  
Vội cười, vội khóc vội buồn lo.  
Vội thương, vội ghét, nhìn nhau lạ!  
Vội vã tìm nhau, vội rẽ rời...

Vội bao nhiêu kiếp rồi vẫn vội  
Đuổi theo hạnh phúc cuối trời xa.  
Ngoài hiên, đâu thấy hoa hồng nở  
Vội ngày, vội tháng, vội năm qua.

Cứ thế nghìn thu đời vẫn vội  
Mặt mũi ngày xưa không nhớ ra.  
“Đáy nước tìm trăng” mà vẫn vội  
Vội tỉnh, vội mê, vội gập gà...

Vội quên, vội nhớ vội đi, về  
Bên ni, bên nớ mãi xa ghê!  
Có ai Giác lộ bàn chân vội  
“Hỏa trạch” bước ra, dứt não nề...



## NÓI VỚI XUÂN

Xuân lại về ư? Xuân hỡi xuân!  
Đào, Mai khoe thắm trở bao lần  
Mà khung trời sáng chưa hoàn sáng  
Vội đến làm chi Xuân! Hỡi xuân!

Quê ta mờ mịt biết chằng xuân?  
Mong ngóng Tự-Do cuộc đời vãn  
Muôn triệu con tim bừng ngọn lửa  
Thanh-bình trở lại, thỏa lòng dân!

Ta đợi một mùa đẹp ý Xuân  
Cho anh thôi nhịp bước xa, gần  
Cho em tuổi lá thơm vừa chớm  
Để Mẹ ru hò rộn tiếng ngân...

Xuân! Nếu về đây tròn dáng Xuân  
Trái lên hoa lá mộng xanh ngần  
Tinh khôi bừng nét trời an lạc  
Xuân hãy về đây nhé hỡi Xuân!

*Diệu Hoa - Trần Thị Hồng Khương*



# Bói Kiều

Người Việt ta thích xem bói, nghĩa là thích biết chuyện gì sẽ xảy ra cho mình hay cho người thân của mình, nên đã du nhập vào xã hội rất nhiều cách xem bói như Bài Tây, xem chỉ tay, xem Tướng, xem Tử Vi... và thầy bói ta cũng đã tự chế ra cách "Bói Kiều".

Tại sao lại có thể dùng Truyện Kiều để xem bói? Có thể bởi hai lý do sau:

1.- Cuộc đời Thúy Kiều là một cuộc đời tiêu biểu với đầy đủ hoàn cảnh và cảm xúc của cuộc sống con người là: xum họp-chia ly, hạnh phúc-đau buồn, uy quyền-hèn hạ, may mắn và bất hạnh. Dù mọi khía cạnh như thế nên từng giai đoạn cuộc đời Kiều có thể ứng vào từng giai đoạn của cá nhân bất cứ ai, do đó mà có ..."Bói Kiều".

2.- Một lý do nữa là trong Truyện Kiều người đọc thấy được lời tiên đoán đúng boong của 2 nhân vật dù không gặp mặt Kiều lần nào:

Người thứ nhất: Đạo Nhân.

Kiều đang vui sống với Thúc Sinh cả năm rồi, nhưng tự nhiên lại muốn mình bạch đàn hoàng, không lén lút che dấu nữa nên đã khuyên Thúc-Sinh về gặp Hoạn-Thư để thú nhận đã lấy Kiều làm vợ lẽ, nhưng Thúc-Sinh nhát sợ, thấy Hoạn-Thư đứng đĩnh đạc như chưa biết gì, như vẫn tin là mình còn rất chung tình nên

*Nghĩ đà bưng kín miệng bình,  
Nào ai có khẩu mà mình lại xưng.*

Thúc Sinh đâu biết rằng Hoạn Thư đã biết hết cả rồi và đang đóng kịch để thực hiện một âm mưu. Vì thế sau cả năm cứ dùng dằng "đứt dây sợ nữa động rình lại thôi", nên khi Thúc-Sinh từ quê nhà trở lại với Kiều, lòng phôi phôi đâu biết rằng Hoạn-Thư đã cho người bắt cóc Kiều, phóng hỏa đốt nhà và để xác một người khác vào giả như Kiều đã bị thiêu chết... Thúc-Sinh nhìn đồng tro tàn buồn khổ khóc than, ít lâu sau tìm gặp một nhà ngoại cảm, có thể tiếp xúc với người cõi âm, để hỏi han nói chuyện với Kiều cho đỡ nhớ nhưng thì được biết như sau:

*Đạo nhân phục trước tĩnh đàn  
Xuất thần giây phút chưa tàn nén hương,  
Trở về mình bạch nói tường:  
Mặt nàng chẳng thấy, sự nàng đã tra,  
Người này nặng nghiệp oan gia  
Còn nhiều nợ lắm sao đã thác cho,  
Mệnh cung đang mắc nạn to,  
Một năm nữa mới thăm dò được tin.  
Hai bên giáp mặt chiến chiến,  
Muốn nhìn mà chẳng giám nhìn, lạ thay!*

Thúc-Sinh thực sự không tin vì thấy rõ nhà đã cháy, cha đã lập bàn thờ nàng tại nhà...và quả đúng như lời Đạo Nhân: Một năm sau Thúc Sinh về thăm nhà, lúc này Kiều đang làm người hầu

trong nhà Hoạn-Thư, hai bên giáp mặt mà chẳng người nào giám nhìn nhận là đã biết nhau.

Người thứ hai: Sư Tam-Hợp

Khi Từ-Hải (người lấy Kiều khỏi nhà chứa Hoạn-Bà) đã thu phục được năm thành cõi Nam, dựng được “Triều đình riêng một cõi trời”. Từ-Hải đã cho người đi bắt những ai đã từng ân oán với Kiều và cho Kiều được toàn quyền trả ân và báo oán những người đã giúp đỡ hoặc hành hạ mình trước tòa-án binh với đủ mặt: Tú Bà, Mã-Giám-Sinh, Sở-Khanh, Bạc Bà, Bạc Hạnh ...

Và trong số những người được mời đến để nàng đền ơn, trả nghĩa dĩ nhiên không thể thiếu vĩ Giác-Duyên (người đã cho Kiều tá túc sau khi vượt tường trốn khỏi nhà Hoạn-Thư). Khi mọi việc đã xong xuôi, Giác-Duyên xin từ giã, Kiều lưu luyến muốn giữ lại thì được Giác-Duyên cho biết:

*Trong năm năm lại gặp nhau đó mà,  
Nhớ ngày hành cước phương xa,  
Gặp Sư Tam-Hợp vốn là tiên tri,  
Bảo cho hội ngộ tri kỳ,  
Năm nay là một, nửa thì năm năm.  
Mới hay tiền định chẳng làm,  
Đã tin điều trước ắt nhằm việc sau,  
Còn nhiều ân ái với nhau,  
Cơ duyên nào đã hết đâu, vội gì.*

Kiều đành để Giác-Duyên ra đi và dặn dò khi nào gặp lại sư Tam-Hợp hãy “vì tôi, cậy hỏi một lời chung thân”. Thì ra Kiều cũng rất tin vào tiên tri, bói toán lắm... và quả đúng thế, khi gặp lại, Giác-Duyên đã được Sư Tam-Hợp cho biết cả quá khứ lẫn vị lai và nguyên do đâu mà Kiều đã phải trải qua một cuộc đời đầy biến động như thế, và Giác-Duyên cũng không ngờ là bà cũng sẽ phải giữ một vai trò lớn trong đời Thuý Kiều: Thuê ngư phủ dựng lều ở và đóng chài chực bên trên một khúc sông Tiền-Đường để chờ cứu sống Kiều...

Khoảng 5 năm sau kể từ ngày giã biệt Giác-Duyên, Kiều lại một lần nữa sai lầm, đã nghe lời dụ dỗ của Hồ-Tôn-Hiến, khuyên Từ-Hải ra hàng để rồi bị phục binh của Hồ bắn chết... Kiều hối hận và buồn khổ vô cùng nên đã “đem mình gieo xuống giữa dòng Trường Giang” và được những ngư phủ và Giác-Duyên theo lời Sư Tam-Hợp đợi sẵn dưới dòng cứu sống. Đúng như lời Tam-Hợp đã tiên đoán.

Trên đây có phải đúng là những lý do khiến các Thầy Bói ta dùng Truyện Kiều để xem bói không? Tôi không phải là Thầy Bói nên không giám chắc, nhưng quả việc xem bói bằng Truyện Kiều là có thực, nó cho thấy Truyện Kiều rất phổ biến, và đó cũng cho thấy thêm một nét hay nữa của tác phẩm bất hủ này vậy.

~ *Nam Austin*

### **Câu chuyện ngắn nơi cửa Phật:**

Có một vị thiền sư có một người đệ tử rất hay than phiền. Một ngày nọ, thiền sư bỏ một thìa muối vào trong cốc nước rồi đưa cho đệ tử uống.

Đệ tử nói: "Mặn chát không chịu nổi."

Thiền sư lại đổ nhiều muối hơn xuống hồ nước, rồi kêu đệ tử nếm thử nước trong hồ.

Đệ tử uống xong lại nói: "Thật ngọt ngào tinh khiết."

Bấy giờ thiền sư mới đáp: "Những đau khổ trong cuộc đời cũng giống như chỗ muối kia, vị mặn nhạt của nó phụ thuộc vào thứ chứa đựng nó. Con muốn làm một cốc nước hay một hồ nước đây?"

Người đệ tử hiểu ra và từ đó giảm bớt tính phàn nàn đi rất nhiều, luôn mở rộng lòng và đón nhận mọi điều trong cuộc sống.



# THƯ TÍN

## \* - TIÊN BIỆT

Nhưng ơi! Thế là từ nay Vĩnh biệt rồi.  
 Bao nhiêu kỷ niệm thời son trẻ,  
 Bây giờ chỉ còn lại giấc mơ thôi.  
 Đừng buồn Nhưng nhé Loan không tiễn.  
 Rồi có một ngày lại gặp thôi.  
 Nhưng về nhà mới chờ Loan nhé .  
 Nhớ thương Thương nhớ cả một đời .  
 Bạn hiền khó gặp tri kỷ khó quên.  
 ~ *Diệu Quỳnh-Trần Hồng Loan*

## \* - Chị Nhung quý mến của em

Hôm nay Gia đình,Thân hữu và Quý Trường ÁI HỮU GIA ĐÌNH PHẬT TỬ VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI cùng tiễn chị lên đường.  
 Em nhớ chị quá  
 Nhớ nụ cười dịu dàng , tươi tắn lúc nào cũng nở trên môi. Chị lúc nào cũng ân cần, bao dung với chúng em và luôn luôn thương chúng em những nụ cười thật tươi.  
 Chị ơi, những lúc em lên thăm San Jose, chị đưa em đi thăm quý anh chị, uống tách cà phê thơm phức bên chị với quý anh chị miền Bắc, sao mà ấm quá dù tiết trời đang Thu hoặc Đông. Bát phở thơm phức sao mà ngon thế.  
 Em vẫn nhớ những đêm nằm cạnh chị, hai chị em thì thầm, khúc khích suốt đêm và mấy đêm nay em nằm một mình thút thít nhớ chị.  
 Và những ngày em vào Viện Dưỡng Lão thăm chị, chị vẫn đón em bằng những nụ cười thân thương, mấy chị em đẩy xe chị ra xem văn nghệ, chị vẫn khỏe, vẫn vui vẻ,thế mà giờ đây....  
 Em chúc chị lên đường bình an, thật nhiều sức khỏe và thật vui vẻ.  
 Một ngày nào đó chị sẽ đón em nơi quê hương mới trong vòng tay thân yêu và nụ cười hòa ái của chị.  
 Em sẽ nũng nịu gục vào vai chị để hưởng tình cảm ngọt ngào của người chị kính yêu.

## Vô Cùng Thương Tiếc

~ *Diệu Ngọc-Cao minh Châu*

## \* - Vài hàng nhớ đến chị Hảo

Chị Hảo là chị cả của gia đình với các 4 em hai trai hai gái kể theo thứ tự là chị Hiền anh Long anh Phụng chị Loan (út).  
 Thời Gia Đình Phật Tử Giác Minh hoạt động vì tiệm chụp hình "Nguyễn Trọng" ngay đầu ngõ của chùa thành ra bác Trọng đã cho các anh chị gia nhập Giác Minh từ thời Nam Nữ Oanh Vũ lên đến Thiếu Niên Thiếu Nữ. Không ai trong Giác Minh lại không biết đến bác Trọng và các chị Hảo Hiền. Các anh trưởng lớn khi nhập ngũ và trở về chùa thăm đều ghé sang tiệm để chụp hình làm kỷ niệm với các em của mình. Hình chụp Anh Sước Anh Nam khi thụ huấn ở trường Sĩ Quan Trừ Bị Thủ Đức về thăm chùa là thí dụ điển hình.  
 Những kỳ lễ lớn hay hoạt động văn nghệ đồng thời những kỳ phát gạo lương thực cho người nghèo của chùa, Những thiếu sót vào giờ cuối đều được các anh chị Trưởng phân bổ cho chị Hảo hay anh Thảo vì nhà hai anh chị này chỉ "bước vài bước là đã đến chùa rồi".  
 Nói đến Giác Minh là hình ảnh tiệm chụp hình Nguyễn Trọng hiện ra ngay trong trí óc chúng tôi. Lối vào chánh điện hay cổng chùa thường thì đoàn sinh của GDPT chúng ta thường dành riêng cho khách thập phương, chúng tôi đến chùa trễ dăm ba phút, thường dùng lối vào dọc theo nhà bác Trọng để quẹo trái theo hem hình chữ L đâm ngang hông chùa cho tiện việc hòa đồng với các anh chị trưởng thường hay đến chùa sớm hơn các em. Và lại vào lối cổng chánh là ...chào một nghi. Mỗi lần chào là mỗi lần phải đứng lại. Chúng tôi loại "nhí" nên đi tắt vào lối tiệm chụp hình, gặp "phe ta" cùng đẳng cấp thì ...khỏi chào cũng chẳng sao. Và lại tụ họp một đồng - mình chào một lần là coi như cả đám phải chào lại ..."tiện việc ....."



Nhìn vào hình sau chúng ta không khỏi bùi ngùi cho thời niên thiếu, Lối vào chánh điện có tý xíu nhưng lại là nơi sinh hoạt chào cờ mỗi chiều Chủ Nhật của năm đoàn gộp lại từ La Hầu La, Thiếu Niên, Nữ, Nam và Nữ Oanh Vũ, tổng cộng có đến cả 70, 80 đoàn sinh cùng một lúc. Chánh điện dường như không thay đổi nhưng tuy mặt tiền rất khiêm nhường nhưng hậu trường mở rộng có cả gác (lầu) hai nơi ở của Quý Thầy và Các Chú, tạm gọi là khang trang thời đó. Sinh hoạt các đoàn sẽ tản mát vào chùa bên cạnh tay phải của chùa Giác Minh, Chùa Từ Quang nơi Hòa Thượng Thích Tâm Châu trú xứ - Chúng tôi từ Nam Oanh Vũ lên Thiếu Niên nên ít khi được đi tản mát vì các ACTr. sợ chúng tôi phá phách.

Các đoàn sinh cũ của GDPT Giác Minh có nhận ra chị Hảo không? ~ **Thiện Ý Nguyễn đình Hải**

\* - Cám ơn anh Hải, đọc bài anh viết tôi có thể nhìn được cảnh sinh hoạt của các anh chị GDPT Giác Minh ngày ấy. ~ **Phạm Quốc Bảo**

\* - Rất xúc động khi nghe tin buồn của chị Hảo. Xin cám ơn anh Hải đã cho bài viết về chị Hảo, gia đình bác Trọng cũng như tấm hình chùa Giác Minh thân yêu ngày xưa. Bao kỷ niệm của thời niên thiếu trở về, nhất là thời gian sinh hoạt trong gia đình Phật tử chùa Giác Minh.

Chị Hảo là đàn trưởng đàn Oanh Vũ khi Trang mới gia nhập, chị Ngân là Đoàn trưởng rồi đến chị Dương. Khi lên Thiếu Nữ thì chị Hảo cũng là người đứng đầu của Trang, chị Tâm là Đoàn trưởng. Hai bác Trọng cũng như Hảo, Hiền, Long, Phượng, và Loan luôn gắn bó với GD chúng ta. Những buổi cắm trại, uỷ lạo....!!!

Oanh Vũ có Hiền hát rất hay. Còn Tuyệt Mai nữa! Bây giờ tất cả chúng ta đã thất thập cổ lai hy. Dù biết rằng cái vòng sinh, lão, bệnh, tử không thể tránh được, nhưng vẫn buồn khi nhận được tin này.

Xin thành kính chia buồn cùng gia đình chị Hảo, Hiền, Long, Phượng, Loan.

Nguyện cầu Mười Phương Chư Phật tiếp dẫn hương linh chị Nguyễn Thị Phụng Hảo, pháp danh Diệu Hoan sớm được về cõi Tịnh Độ. □□□

Xin chúc sức khỏe các anh chị thân tâm thương an lạc.  
~ **Đặng Kim Trang/Diệu Cẩm**

\* - Hôm nay trời Houston, nhiệt độ bình thường tốt đẹp - không xuống dưới zero độ C để mất điện

mấy ngày như năm trước, yên gió không bão hay tuyết nên anh Hoài mới nhờ con lái xe đưa anh đến nơi viếng để chia buồn cùng các "áo Lam" khác.

Sau 50 năm Phượng mới gặp lại anh Hoài (đây là dòng chữ mà a Phượng nhờ người thân chụp trong smart phone của anh và gửi cho anh Hoài qua text message) - Dĩ nhiên Nam Oanh Vũ hay Thiếu Niên bao giờ nhắc đến A Hoài thì không thể thiếu "Cháu Bác Lợi" hay "cháu Bác Gia Trường) - Cả bốn anh em cũng đều nhận được ra anh Hoài ngay.

Anh Hoài cũng có nhiều kỷ niệm đẹp nên tâm tình lâu dài với ba người con trai là Long Phượng và ông xã chị Hảo phải hơn nửa tiếng. May mà anh Hoài có mặt trong ngày đại hội gần đây của AHVNHN tại San Jose nên các anh chị trưởng được anh Hoài kể lại để "cập nhật tin tức" cho Long và Phượng tương đối đầy đủ.

Anh Khiết đã chia buồn cả nhà qua phone của anh Hoài, và chị Tâm cũng được thông báo đầy đủ.

Với sự có mặt của Hải Tịnh và vòng hoa thương tiếc của hội - ít ra Anh chị gia đình bác Trọng cũng cảm thấy ấm cúng phần nào các anh chị nhé. Chúng ta tiếp tục cầu nguyện cho chị Hảo và hy vọng sau 49 ngày chúng ta sẽ hoàn tất sự cầu nguyện này nhé.

~ **Thiện Ý**

\* - Kính gửi quý Anh Chi Nien Truong hoi Ai Huu GDPT Vinh Nghiem Hai Ngoai. Tang lễ của Chị Hảo em cũng đã được hoàn tất trong sự yêu thương, am áp của toàn thể gia đình, họ hàng và bằng hữu.

Em xin được thay mặt đại diện cho gia đình chân thành cảm tạ và tri ân đến toàn thể quý Anh Chị trong hội Ai Hữu GDPT Vinh Nghiem đã gửi Hoa phúng điếu cầu nguyện cho vong linh Chị Hảo cũng như đã gọi điện thoại, nhan tin chia sẻ và van an chúng em cùng gia đình trước sự mất mát qua đau buồn nay !

Cầu nguyện Chu Phật luôn gia do cho quý Anh Chị và toàn thể gia đình ạ.

A DI ĐÀ PHAT

~ **Diệu Trang Nguyễn Thị Lệ Hiền**

(Diệu Thu)

## LỄ VU LAN TẠI THIỀN VIỆN SÙNG NGHIÊM Phật Lịch 2567- 2023

Vẫn như mọi năm, năm nay Lễ Vu Lan 2567 được Thiền Viện Sùng Nghiêm tổ chức rất long trọng và trang nghiêm tại hội trường của Thiền Viện.

Buổi lễ khai mạc rất đúng giờ và các thành viên AHGDPTVN/HN đã vân tập trước giờ khai mạc.



Đúng 11 giờ trưa, Ban Tổ Chức đã mời quý Ni Sư, quan khách và các thiền sinh cùng quý Phật tử chuẩn bị chào quốc kỳ Hoa Kỳ, Quốc Kỳ Việt Nam Cộng Hòa và Phật Giáo kỳ, Phút Từ Bi Quán để bắt đầu buổi lễ.

Những chiếc áo màu lam đã chiếm một phần của hội trường : Anh Tuệ Linh, Anh Phạm Quốc Bảo, anh chị Đặng Đình Chính, Anh Chị Trần Minh Phương, Chị Tuyết Mai, Chị Lê Thị Hằng, chị Phạm Thị Vương, chị Đặng Kim Kiểm, Chị Vũ Đan và Minh Châu.

Sau phần nghi lễ chính thức là phần dùng cơm chay do Thiền Viện khoản đãi và văn nghệ.

Ban Âm Thực của thiền viện phục vụ rất chu đáo và thịnh soạn.

Chương trình văn nghệ rất phong phú. AHGDPTVN/HN có đóng góp 2 tiết mục:

Anh Phương hát bài *Mẹ Tôi* vẫn tuyệt vời, dù anh đang trong thời gian điều trị.

Chị Minh Thu, phu nhân anh Đặng Đình Chính trình bày nhạc phẩm *Bông Hồng Cài Áo* thật hay và thật cảm động.

Buổi lễ bế mạc lúc 3 giờ 30 chiều. mọi người bịn rịn chia tay, hẹn ngày Hội Ngộ 2023.

Tuyết Mai, Minh châu, Kim Kiểm, Vũ Đan là những người ra về sau cùng.

~ *Diệu Ngọc*



## Thăm quý anh chị miền Bắc California

Anh Chị Phạm Minh Hùng đón tôi tại bến xe đò Hoàng. Xe vào bến, ngồi trong xe tôi đã thấy anh chị Hùng qua cửa kính. Thật đúng là tay bắt, mặt mừng!



Đã lâu, lâu năm, dễ cũng đến vài năm tôi không lên thăm xứ Thung Lũng Hoa Vàng, không gặp được quý anh chị trên ấy, nên “..Nhớ Oi Là Nhớ...”... Mặc dù ngồi trên xe đò khá lâu, nhưng

vừa giao va li cho anh Hùng, nắm tay chị Ngọc khập khiễng về chỗ đậu xe là bao nhiêu mệt nhọc “theo cánh mây bay...” hết. chị Ngọc riu rít thăm hỏi và tôi lú lo trả lời...

Tôi xách va li lên nhà, rồi rửa mặt thì mùi thơm xông lên tận phòng. Hóa ra chị Ngọc đang hâm nôi hủ tiếu Mỹ Tho trong bếp, trong khi anh Hùng đang cuốn bị bàn ăn. Tôi được ngồi nghỉ ngơi vì anh Hùng không cho tôi phụ, sợ tôi làm bể hết rổ chén nhà anh. Anh Hùng nói tôi chỉ cần phụ... ăn là đủ rồi!

Anh Định cũng đã đến, chúng tôi chờ chị Nga vì chị phải đón cháu ngoại rồi mới ghé thăm tôi. Bữa cơm chiều chỉ có hai món ; hủ tiếu và chả giò, rau sống nhưng đã kéo dài từ 6 giờ chiều đến 12 giờ đêm. Vừa ăn vừa nói vừa cười, tôi ăn ngon ơi là ngon, no ơi là no, bún vừa tiêu thì những ly cà phê thơm phức được quý vị chủ nhà hiếu khách bê ra...Đã bắt đầu ngày mới nhưng những câu chuyện vẫn chưa vui....Anh Định về nhà, chị Nga ngủ lại với tôi.



Dù đêm thức rất khuya, nhưng sáng tôi vẫn thức sớm vì nao nức buổi hạnh ngộ với quý anh chị Miền Bắc. Anh chi Thống hẹn mọi người vân tập lúc 9 giờ sáng Thứ Bảy tại tiệm cà phê Paloma.

Anh Chị Hùng- Ngọc, chị Nga và tôi đến đúng giờ nhưng Anh chị Thống -Chi, Khánh Ninh-

Hùng đã có mặt. Chị Chi vừa mổ khớp đầu gối nên vẫn còn đau chân, anh Thống, anh Hùng, Chị Khánh Ninh đang chọn bàn là xếp ghế, chúng tôi vội vàng tiếp tay mọi người. Những ly Cà Phê thơm đậm đà được bung ra, chị Ngọc chạy đi mua bánh điêm tâm, vừa vắn đón mọi người.

Anh Liêm, Anh Định vừa yên vị thì Gia đình Cương-Yên cũng đến. Hoàng tử, thế hệ thứ ba của AHGĐPTVN/HN, trong lòng mẹ, ngo nhắc nhìn mọi người. Thành Viên AHGĐPTVN/HN đông đủ, chiếm 13 ghế của nhà hàng. Anh Vui vì có việc bận nên không họp mặt, nhưng anh cũng gọi điện thoại nói với mọi người, còn chị Trà, chúng tôi không liên lạc được với chị.

Anh chị em gặp nhau hàn huyên, tâm sự thật vui. Có quá nhiều chuyện để kể và quá nhiều chuyện để “báo cáo” Thời gian trôi vùn vụt, mới đó mà đã 12 giờ.

Quý anh chị xác định lại là sẽ tham dự hội ngộ HÃY VUI NHƯ CHƯA VUI LẦN NÀO-2023 tại Thiền Viện Sùng Nghiêm Nam California. 10 anh chị sẽ thăm dự ba ngày Hội Ngộ 2023 gồm có: Anh Chị Thống, Anh Chị Hùng Ngọc, Anh Chị Khánh Ninh-Hùng, chị Nga, anh Chị Cương-Yên và Hoàng Tử bé nhỏ.

Anh Liêm có thể sẽ tham dự Hội Ngộ nếu anh thu xếp được vì chị Châu sức khỏe hơi yếu  
Anh Định không tham dự được vì Chị Định cũng yếu.

Anh Vui gọi cho MC và anh nói anh sẽ cố gắng thu xếp để tham dự HN năm nay.



Mọi người bịn rịn chia tay lúc 12 giờ 30 trưa. Rất tiếc là không đây thân ái được vì không gian không phù hợp. Chiều hôm ấy, anh chị Hùng, chị Nga và tôi đi thăm chị Lệ ở nursing home. Tuy chị không đi lại được nhưng chị rất tinh táo, gặp chúng tôi chị rất vui và chị nhớ chúng tôi từng người một. Chị còn hỏi tôi : “sao lâu quá không thấy em thăm chị?”

Chị ăn uống cũng bình thường, chị vẫn muốn ăn thức ăn Việt Nam. Con trai chị thường mua cho chị. Tôi thấy trên bàn ăn có tậu hũ chiên và xôi vò. Lần này tôi thấy chị hơi gầy. cứ cách ngày, chị lọc máu một lần. Chị kể chuyện xưa cho chúng tôi nghe. Chị gửi lời thăm hỏi mọi người. Bạn chị cũng lớn tuổi và yếu nên ít người thăm chị. Chị cho biết chỉ có AHGDPTVN/HN là còn thăm chị. Hơn một tiếng bên chị, và cũng đã đến giờ cơm chiều, nên chúng tôi bịn rịn chào chị ra về.

Tôi ra đến cửa, chị còn nói với một câu: “ Lên đây chơi, nhớ thăm chị nhé!” Tôi và mọi người lại quay lại với chị thêm chút nữa.

Buổi tiệc nào cũng phải có lúc bế mạc, dù vui đến đâu cũng đến lúc tôi phải về nhà!

Sáng Chủ Nhật anh chị Hùng đưa tôi ra bến xe đò Hoàng với hộp xôi đậu xanh , hũ muối mè thật ngon và bình cà phê thật thơm, thật ngọt. Mọi người bịn rịn chia tay. Thật ra, chúng tôi đã chia tay từ tối thứ Bảy với cả chị Nga lẫn anh Định trong bữa cơm chiều ngon thật là ngon do chị Hùng nấu.

Và cảm động biết bao, khi xe đò chuẩn bị lăn bánh thì phone tôi reo: Anh Thống gọi chúc tôi “Thương lộ bình an”

Quý biết bao! Tinh Lam đậm màu!!!

Phóng Viên chân thành cảm ơn quý anh chị.

Trân trọng,

~ **PV BT**



### **Câu chuyện ngắn nơi cửa Phật:**

Một thanh niên tìm tới nhà sư để xin chỉ dạy: "Đại sư, có người nói tôi là thiên tài, lại cũng có người mắng tôi là kẻ ngốc, vậy đại sư nghĩ sao?"

"Vậy anh nhìn nhận ra sao về chính bản thân mình?" Nhà sư hỏi ngược lại.

Người thanh niên đầy vẻ mờ mịt không hiểu gì.

Nhà sư nói tiếp: "Ví dụ như cùn là một cân gạo, trong mắt những người làm bếp thì là mấy bát cơm; trong mắt người làm bánh thì là mấy cái bánh rán; trong mắt người bán rượu lại là mấy chén rượu. Gạo vẫn là gạo. Cũng như vậy, anh vẫn là anh, anh có năng lực giỏi giang ra sao đều dựa vào cách anh nhìn nhận về bản thân mình."

Nghe xong lời nhà sư, thanh niên bấy giờ mới thấu rõ thông suốt.

#### Bài học suy ngẫm:

Không sợ bị người khác coi thường, chỉ sợ bạn tự coi thường chính mình. Ai nói bạn không có giá trị? Không một ai có thể quyết định cuộc đời bạn sẽ ra sao. Bạn lựa chọn con đường nào để đi, nó sẽ quyết định tương lai cuộc đời của bạn sẽ phát triển theo hướng như thế ấy.

Giá trị lớn nhất của đời người chính là việc chúng ta có thể tự ý thức được giá trị của bản thân trong cuộc sống hay không.

TIÊN HƯƠNG. LINH CA

\* Riêng tặng hương linh cha  
Tĩnh Duy Lê Tài. Nhung.

+ Nhạc và Lời:  
• Ai Hữu 00PT Việt P. Glaiem  
Nam/Bro Cali  
San Jose O/T. 7. 2022

Tự Do

Nam Mô A di Đà Nam Mô A di Đà

# CHẠM - GÊU

Xác thân này tạm thời Hương linh mãi tuộc đời đời

Chôn xuống trần hết duyên Buông tay về với Phật Trời

Trăm năm hoá không rồi Luyện chi khi cách biệt này Khỏi

duyên khi kiếp lại sinh Biệt đầu sẽ lại nhìn nhau

**DK:** Hương Linh hương Phật đài Hương Linh sáng rạng ngời

Hương Linh bay lên cao Hương Linh bay lên cao

# ECHO

Hương Linh bay lên cao Hương Linh bay lên cao

## Ký Ức Về Những Bài Học Thuộc Lòng

### Phúc Tuệ

Cách đây ít hôm, Inbox của tôi nhận được bài viết “Ký Ức Về Những Bài Học Thuộc Lòng” của ông PVP do một người bạn forward tới. Ông mô tả lại cảnh trường, cảnh lớp, cảnh học trò, cùng lối giảng dạy, chơi đùa của thầy của trò thuở trước. Đặc biệt ông ghi lại những bài Học Thuộc Lòng với những câu chữ mộc mạc bình dị khiến tôi cũng động lòng nhớ lại cảnh cũ người xưa và những bài Học Thuộc Lòng của lớp tôi ngày đó.

Những bài Học Thuộc Lòng này đều được viết ở thể Thơ nhưng không được gọi là Thơ mà gọi là Văn Vần, để phân biệt với bài viết thường tả cảnh tả người được gọi là Văn Xuôi. Chúng tôi có Homework "Tập Làm Văn" để tập viết Văn xuôi được Thầy Cô chấm điểm với những nhận xét “Suôn”, “Tạm suôn”, và ”Không suôn”. Suôn có nghĩa là suôn sẻ, trôi chảy, Tạm là ít thôi, Không là chẳng có gì. Còn Văn Vần thì không có homework mà chỉ có bài Học Thuộc Lòng để... học thuộc lòng cho đến già đầu vẫn còn nhớ thôi. Mỗi bài đều có một ý nghĩa về giáo dục đạo đức làm người. Sau đây là vài bài văn vắn tôi vẫn còn thuộc như cháo.

----- \* -----

### Gà đẻ trứng vàng

Tham thì thâm, cổ nhân dạy thế  
 Lấy truyện gà ra để răn đời  
 Lòng tham không đáy ai ơi  
 Mỗi hôm gà nọ đẻ rơi trứng vàng  
 Chủ ngỡ có bảo tàng trong bụng  
 Mổ phanh ra chắc cũng mau giàu  
 Nhưng nào có thấy gì đâu  
 Gà thường cũng vậy khác nhau chút nào  
 Chủ khóc lóc kêu gào tiếc của  
 Làm gương soi mấy kẻ tham tâm  
 Ở đời rằng tham thì thâm  
 Được mười lại muốn ngay trăm ngay nghìn  
 Trơ ra hết nhẵn ngòi nhìn!!!!!!.....

### Phi cơ và đàn nhạn

*Phi cơ cười gió đê mây,  
 Nhác trông đàn nhạn thua bay, nức cười.  
 Chúng bay phồng được mấy hơi  
 Cũng bay cũng lượn để đời cười cho.  
 Nhận rằng anh cậy anh to  
 Tự anh làm được nên trò gì không?  
 Chẳng qua nhờ sức phi công  
 Thả ra xuống bể xuống sông, đi đời.  
 Ta tuy hèn mọn thế thôi  
 Đã từng bay khắp mọi nơi xa gần  
 Tự mình thân lập lấy thân.  
 Làn ăn bay nhảy rộng chân hơn người.*

### Cô Bê Rét

Cô Bê Rét đi mang liễn sữa,  
 Kê đệm bông ở giữa đỉnh đầu.  
 Biết rằng Chợ chẳng xa đâu.  
 Nhẹ nhàng thoăn thoắt chẳng âu ngại gì,  
 Chân hôm ấy thi đi dép một,  
 Quần xắn cao thon thót bước nhanh,  
 Nhẹ nhàng mà lại thêm xinh,  
 Vừa đi vừa tính phân minh từng đồng.  
 Sữa bán xong bấy nhiêu, ngân ấy :  
 Trúng một trăm mua lấy về nhà.  
 Áp đều có khó chi mà,  
 Khéo ra mấy chóc đàn gà đầy sân.  
 Cáo nọ dẫu mưu thần chước giỏi,  
 Có tha đi cũng lỏi mười con.  
 Bán đi mua một lợn con.  
 Ta cho ăn cám béo tròn như Trâu.  
 Đem ra Chợ bày đâu chẳng đắt.  
 Bán Lợn đi lại dắt Bò về,  
 Thừa tiền thêm một con Bê  
 Để cho nó nhảy bốn bề mà coi.  
 Cô Bê Rét nói rồi cũng nhảy.  
 Sữa đổ nhào hết thấy còn chi.  
 Nào Bò ,nào Lợn ,nào Bê,  
 Nào Gà nào Trúng cũng đi đàng đời.  
 Cô tôi thấy của rơi lênh láng.  
 Lủi thủi về chịu mắng với Chồng.  
 Đánh rằng mấy gậy là cùng,  
 Để câu chuyện Sữa kẻ rong khắp làng./.

## 6 CÁCH ĐỀ PHÒNG TIỂU ĐƯỜNG NGAY BÂY GIỜ

*Melanie Haiken*

Theo một thống kê của Trung Tâm Kiểm soát và Phòng ngừa bệnh tật Hoa Kỳ (the Centers for Disease Control and Prevention - gọi tắt là CDC), gần 26 triệu người Hoa Kỳ mắc bệnh Tiểu đường, và 7 triệu người khác không biết là mình đang bị ảnh hưởng. Theo tỉ lệ hiện hành, một nửa người lớn trong dân số Hoa Kỳ sẽ sắp sửa bị Tiểu đường (còn gọi là tiền Tiểu đường -prediabetes), hoặc bị Tiểu đường vào năm 2020. Và trong tổng số đó, từ 90 đến 95% trường hợp có thể đề phòng được.

Nhưng lại có một tin vui: Nếu quý vị nhận được một kết quả xét nghiệm cho biết mình đang ở giai đoạn tiền Tiểu đường hoặc được lưu ý rằng mình đang có nguy cơ cao mắc bệnh Tiểu đường, sự thay đổi cung cách sống sẽ có thể đề phòng, hoặc trì hoãn tới đa việc mắc bệnh này. Nhiều nghiên cứu cho thấy, những thay đổi cung cách sống đã làm giảm nguy cơ Tiểu đường loại 2 nhiều đến 71% ở người lớn 60 tuổi hoặc hơn.

Điểm then chốt là đề phòng lượng đường trong máu gia tăng. Dựa trên xét nghiệm, nếu lượng đường huyết dưới mức 100 mg/dl (deci-litter) sẽ được cho là bình thường, nếu trong khoảng từ 100 đến 125 mg/dl, nghĩa là quý vị sắp sửa bị Tiểu đường. (Nhưng nếu trên 125 mg/dl, có nghĩa là quý vị nằm trong số 1/10 người lớn ở khu vực Bắc Mỹ mắc bệnh T Đ loại 2).

Nhưng tiền Tiểu đường (pre-diabetes), không hẳn là sẽ bị Tiểu đường. Nếu biết chăm lo cho mình ngay, một số người sắp bị Tiểu đường có thể sẽ trở lại bình thường. Những người khác có thể trì hoãn việc mắc bệnh Tiểu đường từ 10 năm cho đến hơn thế nữa.

Bệnh Tiểu đường có thể sẽ theo chúng ta suốt đời. Bây giờ đã đến lúc chúng ta cần đi từng bước để đề phòng như sau.

1/ Hãy làm giảm cân

Giữ gìn và duy trì một trọng lượng theo tiêu chuẩn là phương pháp số 1 đề phòng bệnh Tiểu đường. Trọng lượng dư thừa sẽ khiến cơ thể không sử dụng được insulin hầu kiểm soát lượng đường huyết.

Dựa theo các chuyên gia của Hiệp hội chống Tiểu đường Hoa Kỳ, những ai đang có nguy cơ cao bị Tiểu đường, hoặc đang lên ký, sẽ giảm được từ 5% đến 10% trọng lượng cơ thể bằng các bài tập thể lực, đồng thời ăn uống lành mạnh sẽ là cách tốt nhất để đề phòng pre-diabetes.

Thay vì ăn kiêng một cách quá kham khổ, hãy thay đổi để quý vị có thể theo đuổi được lâu dài. Quý vị hãy để ý đến số calories in ngoài bao bì thực phẩm. Những ai nặng từ 100 đến 200 pounds, nếu giảm được 5 hay 10 pounds, sẽ là một điều quan trọng. Nhưng hãy đặt một mục tiêu thực tế hơn, tự cho mình nhiều thời gian hơn, và hãy ăn mừng khi đạt được một kết quả nào đó.

2/ Chú trọng đến chất xơ.

Chất xơ rất quan trọng trong việc phòng ngừa bệnh Tiểu đường, bởi vì cơ thể phải cần nhiều thời gian tiêu hóa. Quý vị hãy đọc nhãn hiệu, để biết có bao nhiêu gram chất xơ trong món ăn này, với tiêu chuẩn phải ăn từ 45 đến 50 gram mỗi ngày. Với đại đa số, dùng một bữa điểm tâm lành mạnh với oatmeal hoặc một vài loại cereal là một cách đạt đến tiêu chuẩn về chất xơ, vì một tô cereal đúng loại có thể đem đến cho quý vị 1/3 chất xơ cần thiết mỗi ngày.

Để ý đến chất xơ cũng là một cách đơn giản phân biệt đâu là tinh bột tốt và không tốt. Ở loại tinh bột tốt, tức là giàu chất xơ, lượng đường glucose được hấp thụ một cách chậm chạp, từ đó tránh sự gia tăng lượng đường nhanh chóng.

3/ Hãy uống cà phê và trà.

Trong vài năm trước đây, nhiều nhà nghiên cứu đã phát hiện sự liên quan khá thú vị giữa việc uống cà phê hoặc trà và chỉ số thấp của Tiểu đường. Kết quả từ 18 cuộc nghiên cứu khác nhau cho thấy, uống từ 3 đến 4 ly cà phê mỗi ngày sẽ làm giảm 25% nguy cơ Tiểu đường, nếu so với những ai chỉ uống 1 ly. Trà xanh hoặc trà đen cũng vậy, uống 3 cho đến 4 ly mỗi ngày sẽ giảm được nguy cơ Tiểu đường đến 18%.

Cà phê decaf cũng tương tự, nếu chúng ta uống từ 3 đến 4 ly mỗi ngày, sẽ giảm 36% nguy cơ Tiểu đường. Sự ích lợi này lại gia tăng, vì mỗi một ly cà phê uống thêm (bên cạnh 3 hay 4 ly

trên) sẽ làm giảm thêm 7% nguy cơ Tiểu đường nữa.

Các nhà nghiên cứu còn đang tìm hiểu tại sao cà phê và trà lại hữu ích trong việc làm giảm Tiểu đường đến thế. Bởi vì cà phê decaf lại còn tốt hơn cà phê bình thường nữa, nên họ không thể cho rằng đó là do tác dụng tốt của chất caffeine. Thay vào đó, sự hấp thụ đường vào máu sau bữa ăn bị chậm lại, dường như là do tác dụng của các dưỡng chất thực vật (phytonutrients).

#### 4/ Vận động và vận động !

Càng tập thể dục nhiều, càng làm cho bộ máy cơ thể tiêu hao lượng đường trong máu, đó chính là chìa khóa trị bệnh Tiểu đường. Các nghiên cứu nhận thấy rằng, các bài tập thể dục làm tăng sự nhạy cảm của insulin, duy trì lâu dài sự ổn định của lượng đường huyết. Một nghiên cứu khác còn cho thấy, một lần tập thể dục sẽ làm gia tăng sự nhạy cảm của insulin trong vòng 16 giờ đồng hồ sau đó.

Vui thay ! Tất cả các hoạt động thể lực đều làm giảm lượng đường huyết bằng cách xử dụng đường glucose trong máu và cơ bắp như một loại nhiên liệu vậy. Quý vị hãy lựa chọn một bài tập thể dục thích hợp, vừa đủ để gia tăng nhịp tim và làm toát mồ hôi. Trong một nghiên cứu, các nhà khoa học nhận thấy rằng, phụ nữ chỉ cần hoạt động nhiều đến toát mồ hôi, mỗi tuần một lần sẽ làm giảm nguy cơ mắc bệnh Tiểu đường đến 30%. Chương trình Giáo dục về Tiểu Đường Quốc gia (The National Diabetes Education Program) đề nghị một bài tập thể dục nào đó trong 30 phút, hoặc 3 lần - mỗi lần 10 phút, 5 ngày một tuần. Có thể bao gồm đi bộ, bơi lội, chạy, chạy xe đạp, thậm chí khiêu vũ nữa.

Có thể thêm vào đó môn thể dục nhịp điệu (aerobic exercise), bao gồm các động tác dùng sức. Đường Glucose lưu trữ trong cơ bắp, vì thế nếu cứ tạ, có nghĩa là quý vị đã dùng loại đường này như là một nhiên liệu để phát triển và làm vững chắc cơ bắp, vốn sẽ được cơ thể tái cung cấp đường glucose sau đó.

#### 5/ Ăn 5 bữa mỗi ngày.

Việc ăn uống trải đều trong ngày rất quan trọng cho việc điều hòa lượng đường huyết, và tránh cho lượng đường huyết tăng quá nhanh, đòi hỏi tụy tạng bằng cách kích thích sự sản xuất insulin.

Hãy làm cách quãng những bữa ăn trong cả ngày, và nếu quý vị phải bận rộn hơn 4 giờ đồng hồ giữa 2 bữa ăn, hãy ăn một chút thức ăn dặm lành mạnh, sẽ giúp cho quý vị vượt qua cơn đói.

Các chuyên gia Tiểu đường rất thích cách ăn kiêng của người miền Địa trung hải - "Mediterranean" diet, gồm rất nhiều loại rau và trái cây khác nhau, ngũ cốc, đậu, các chất béo lành mạnh như dầu olive, và các loại protein tốt như cá, gà. Các món ăn dặm cần phải có protein, Tinh bột tổng hợp, và hãy để ý: 'Một miếng bánh mì nướng (wheat toast) và bơ đậu phộng vẫn tốt hơn một chiếc bagel và cream cheese.

Hãy tránh ăn các thực phẩm tinh bột làm bằng bột nổi và đường, đồng thời không nên ăn quá độ. Một vài người có tình trạng tiền Tiểu đường (prediabetes) hoặc đang bị Tiểu đường, sẽ thấy sự ích lợi của việc ăn dặm các thực phẩm giàu protein và chất béo, như một nắm hạt hạnh nhân trước khi đi ngủ sẽ giúp cho lượng đường huyết luôn ổn định trong đêm.

#### 6/ Giữ cho Tim khỏe mạnh.

Nếu quý vị đang trong giai đoạn tiền Tiểu đường, hãy bảo đảm là các yếu tố khác thuộc về sức khỏe Tim mạch nằm trong sự theo dõi và kiểm soát. Cao huyết áp, luôn gắn liền với nguy cơ cao về Tiểu đường, vì thế sẽ rất tốt nếu quý vị luôn hợp tác với các bác sĩ để duy trì huyết áp luôn trong phạm vi an toàn, lý tưởng là dưới 120/80 cho những ai dưới 65 tuổi.

Cholesterol cũng quan trọng không kém. Quý vị hãy nhờ bác sĩ khám nghiệm mức cholesterol và luôn giữ cho tổng số cholesterol ở dưới mức 200 mg/dL, LDL luôn dưới mức 130 mg/dL, và mức HDL (còn gọi là cholesterol tốt) ít nhất phải là 40 mg/dL cho đàn ông, và 50 mg/dL cho phụ nữ.

Nếu một kết quả xét nghiệm vượt ra khỏi phạm vi an toàn, quý vị hãy bàn với bác sĩ về thuốc hạ cholesterol, hay thuốc hạ huyết áp. Hãy báo cho bác sĩ biết là quý vị đang ở giai đoạn tiền Tiểu đường, điều này sẽ xác định cho các bác sĩ và quý vị một phương pháp, cũng như một kế hoạch điều trị thích hợp.

**Nguyễn Đức Cường. L.Ac., Ph.D.**

(Sưu tầm và lược dịch)



## Tôn Kính Những Bậc Đáng Tôn Kính

### Cúng dường bậc đáng cúng ...

Câu chuyện này được kể lại khi đức Phật đang đi du hóa, liên hệ đến ngôi đền vàng của Phật Ca-diếp.

Một hôm, đức Phật đi từ Xá-vệ đến Ba-la-nại cùng với một số đông các Tỷ-kheo theo sau. Trên đường Ngài ghé qua một ngôi đền làng Todeyya. Đức Phật ngồi tháp và sai Tôn giả A-nan gọi người Bà-la-môn đang cày bừa gần đấy. Khi người Bà-la-môn đến, ông không chào Phật mà chỉ đánh lễ ngôi đền. Sau đó ông đến đứng trước Phật, Phật hỏi:

- Vì sao ông lưu tâm đến chỗ này?

Bà-la-môn trả lời:

- Ngôi đền này đã có từ nhiều thế hệ, vì thế tôi tôn kính nó.

Phật khen ông:

- Nay Bà-la-môn, lành thay, ông tôn kính ngôi đền này rất đúng.

Khi các Tỷ-kheo nghe câu chuyện, các thầy bàn tán:

- Vì lý do gì Thế Tôn khen ngợi như thế?

Phật bèn dạy đoạn kinh Ghatikàra trong Trung Bộ (Majjhima Nikàya) để giải quyết mối nghi cho các Tỷ-kheo. Ngài dùng thần thông hóa hiện một

trái núi bằng vàng giữa không trung, nơi ấy hiển hiện ngôi tháp của đức Phật Ca-diếp cao một dặm. Ngài chỉ tay vào chúng đệ tử và nói:

- Bà-la-môn, càng đúng hơn khi tôn kính những ai đáng tôn kính, như những vị này.

Và dùng lời trong một đoạn kinh Đại Niết-bàn, Ngài dạy có bốn hạng người: Phật, Bích Chi Phật, A-la-hán và Chuyển luân vương xứng đáng xây tháp. Có ba loại tháp: tháp thờ xá-lợi Phật, tháp thờ những di tích kỷ niệm, và tháp thờ những vật tùy thân.

Phật nói Pháp Cú:

(195) Cúng dường bậc đáng cúng,  
Chư Phật hoặc đệ tử,  
Các bậc vượt hý luận,  
Đoạn diệt mọi sầu bi.

(196) Cúng dường bậc như vậy,  
Tịch tịnh, không sợ hãi.  
Các công đức như vậy,  
Không ai ước lượng được.

Nghe xong, người Bà-la-môn chứng Sơ quả. Trong suốt bảy ngày ngôi tháp vàng cao một dặm hiển giữa không trung. Đây là một cơ hội lớn của dân chúng, họ cúng dường ngôi tháp bằng mọi phẩm vật. Và khi ngôi tháp trở về vị trí cũ, tại đó người ta dựng lại một ngôi tháp đá để kỷ niệm. Có tám mươi bốn ngàn người trong chúng hội được Pháp nhãn thanh tịnh.

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





# BÚN THỊT NƯỚNG CHAY

**1. 1 gói thịt chay**, cho vào nước ấm bóp qua xong cho qua nước lạnh bóp nhẹ cho ráo

## 2. Ướp thịt

1. 1/2 teaspoon đường
2. 1/3 ----- muối
3. 1/2 ----- bột nêm chay
4. 2 ----- mè trắng đã rang
5. 1/2 ----- tiêu trắng
6. 2 ----- xả xay
7. 1 ----- mật ong
8. 1 tablespoon nước tương chay
9. 1 ----- dầu hào chay
10. 1 1/2 ----- dầu ăn olive
11. boro một khúc trắng băm nhuyễn

từ số 1 cho tới số 11 cho vào thịt trộn đều, để 1/2 giờ cho thấm

## 3. Nướng thịt

Vặn lò preheat 400 độ, cho thịt vào khay nướng bake thịt 10 phút xong trở mặt thịt nướng. 10 phút cuối cùng vặn broil nướng thêm 5 phút thịt chín vàng lấy ra

**4. Làm mỡ hành** lấy boro cọng xanh sắt nhỏ + 1/3 teaspoon muối + 1/4 teaspoon đường 1/3 teaspoon bột nêm chay cho tất cả vào Microwave 45 giây, cho lên thịt đã nướng

## 5. Đậu phộng rang chín , giã qua

## 6. Mắm chay

1. 6 tablespoons nước
2. 2 ----- mắm chay
3. 2 ----- đường
4. 1/2 trái chanh
5. tương ớt và đồ chua tùy ý

Cuối cùng, ăn với rau salad, đủ loại rau thơm, dưa leo thái chỉ, giá và đồ chua .

# BÁO CÁO TÀI CHÍNH TỪ NĂM 2022 ĐẾN THÁNG 10 NĂM 2023

## Danh sách quý trưởng đã đóng NL23 từ năm 2022:

1. Nguyễn Hữu Thọ NL23, 24
2. Phùng Thị Thọ NL23

## Danh sách quý trưởng đã và sẽ đóng NL23 vào năm 2023:

1. Đặng Đình Khiết	\$50.00
2. Trần Thị Thanh Minh	\$50.00
3. Lê Ngọc Hồ	\$50.00
4. Đặng Kim Kiêm	\$50.00
5. Đặng Kim Trang	\$50.00
6. Trần Minh Phương	\$50.00
7. Phùng Hoa	\$50.00
8. Đình Nhung	\$50.00
9. Nguyễn Ruy Phương	\$50.00
10. Huỳnh Văn An và chị Nguyễn T Nguyệt Ngân	\$50.00
11. Huỳnh Ái Tông	\$50.00
12. Đào Hiểu Thảo và chị Thuận T Merrite	\$100.00
13. Nguyễn Thị Tâm	\$50.00
14. Nguyễn N Q Giao	\$20.00
15. Đặng Đ Chính	\$50.00
16. Thái Q M Chính	\$20.00
17. Cao Minh Châu	\$50.00
18. Nguyễn T V Đan	\$50.00
19. Dương Bạch Tuyết (Vợ anh Sơn)	\$200.00 (NL20,21,22&23)
20. Đặng Mai Dung	\$100.00 (NL23 và 24)

Tổng cộng: \$1,190.00  
 Tiền còn dư từ năm 2022: \$4,859.21  
 Đã chi ra: (177.38)  
**Còn lại: \$5,871.83**

### Check xin gửi về :

Thủ Quỹ: HO NGOC LE  
 15441 SE Henderson Way  
 Portland, OR 97236

Emails: hongocle60@yahoo.com  
Số điện thoại: (503)560-5180



**PHÂN ƯU**

Nhận được tin buồn:

Thân mẫu Trưởng Diệu Ngọc Cao Minh Châu

**Cụ Bà quả Phụ Cao Mạnh Bích**  
**Nhũ danh LƯU THỊ LAN**  
**Pháp danh TÂM HỸ**

Đã từ trần ngày 26 tháng 03 năm 2022  
Tại Việt Nam

**Hưởng Đại Thọ 91 tuổi**

Thành kính chia buồn cùng Trưởng Diệu Ngọc  
và toàn thể Tang Quyển.

Cầu Nguyện hương linh cụ TÂM HỸ  
vãng sanh Tịnh Độ

**ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI**

**PHÂN ƯU**

Nhận được tin buồn:

Thân mẫu Trưởng Phúc Thiện Ngũ Duy Thành

**Cụ Bà quả Phụ Ngũ Duy Long**  
**Nhũ danh LÊ THỊ AN**  
**Pháp danh DIỆU VỊNH**

Đã mệnh chung ngày 12 tháng 01 năm 2022  
Tại Houston, Texas

**Hưởng Đại Thọ 91 tuổi**

Thành kính chia buồn cùng anh chị Ngũ Duy  
Thành và toàn thể Tang Quyển.

Cầu Nguyện hương linh cụ DIỆU VỊNH  
vãng sanh Tịnh Độ

**ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI**

**PHÂN ƯU**

Nhận được tin buồn:

**Anh Phan Huy Thanh**

**Pháp danh Tâm Quang**

Là Huynh Trưởng GDPT Giác Minh  
Là Thành Viên của Ái Hữu GDPT/Vĩnh  
Nghiêm/HN

Đã mất ngày 10 tháng 7 năm 2021  
(Nhằm ngày 1 tháng 6 năm Tân Sửu)  
Tại Houston, TX

**Hưởng thọ 88 tuổi**

Thành kính chia buồn cùng Tang quyển  
Cầu Nguyện Hương linh anh Tâm Quang  
vãng sanh Tịnh Độ

**ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI**

**PHÂN ƯU**

Nhận được tin buồn:

**Bà Nguyễn Hải Triều**  
**Nhũ danh Đặng Thị Kim Đoan**  
**(Ca Sĩ Kiều Loan)**  
**Pháp danh Nguyên Chơn**

Đã mệnh chung ngày 18 tháng 09 năm 2023  
(nhằm ngày 04 tháng 08 năm Quý Mão)  
Tại Sharp Memorial Hospital, San Diego,  
California, Hoa Kỳ

**Hưởng Thọ 80 tuổi**

Thành kính chia buồn cùng quý anh, chị:  
Đặng Đình Khiết, Đặng Kim Trang,  
Đặng Đình Chính, Đặng Kim Hạnh, Đặng Kim  
Kiếm và toàn thể Tang Quyển.

Cầu Nguyện hương linh bà NGUYỄN CHƠN  
vãng sanh Tịnh Độ

**ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI**

**PHÂN ƯU**

Nhận được tin buồn:

**Ông Nguyễn Đông Mỹ**  
**Pháp danh Quảng Thắng**

Là Phu Quân của chị Diệu Viên Phùng T Hòa

Đã mất phân ngày 18 tháng 4 năm 2022  
Tại Oklahoma , USA

**Hưởng Thọ 87 tuổi**

Thành kính chia buồn cùng chị Diệu Viên  
và toàn thể Tang Quyển.

Cầu Nguyện hương linh Ông Quảng Thắng  
vãng sanh Tịnh Độ

**ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI**

**PHÂN ƯU**

Nhận được tin buồn:

**Huynh Trưởng LÊ THỊ NHUNG**  
**Pháp danh TỊNH DUY –**

Cựu Huynh Trưởng GDPT Giác Trí

Đã từ trần ngày 1 tháng 7 năm 2022

Tại thành phố San Jose, California, Hoa Kỳ

**Hưởng Thọ 83 tuổi.**

Thành kính chia buồn cùng tang quyến

Cầu Nguyện cầu hương linh Trưởng TỊNH DUY  
vãng sanh Tịnh Độ

**ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI**

**PHÂN ƯU**

Nhận được tin buồn:

**Bà Nguyễn Hữu Hiệu**  
**Nhũ danh Lê Thị Dung**  
**Pháp danh Diệu Khoan**

Là Cựu Huynh Trưởng GDPT Giác Minh  
Là Thành Viên AH GDPT Vĩnh Nghiêm HN

Đã mất phân ngày 09 tháng 09 năm 2023  
Tại Virginia, Hoa Kỳ

**Hưởng Thọ 80 tuổi**

Thành kính chia buồn cùng anh  
Chon Pháp- Nguyễn Hữu Hiệu  
và toàn thể Tang Quyển.

Cầu Nguyện hương linh Trưởng DIỆU KHOAN  
vãng sanh Tịnh Độ

**ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI**

**PHÂN ƯU**

Nhận được tin buồn:

**Trưởng Huynh BÙI NGỌC BÁCH**  
**Pháp danh MINH ĐỨC**

Là Thành Viên AH GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI  
NGOẠI

Đã mất phân ngày 28 tháng 01 năm 2022  
(Nhằm ngày 26 tháng Chạp năm Tân Sửu)  
Tại Downey, Los Angeles

**Hưởng Thọ 87 tuổi**

Thành kính chia buồn cùng bà Đặng Thị Thu,  
và toàn thể Tang Quyển.

Cầu Nguyện hương linh Trưởng MINH ĐỨC  
vãng sanh Tịnh Độ

**ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI**

**PHÂN ƯU**

Nhận được tin buồn:

**Bà Nguyễn thị Phụng Hảo**  
**Pháp danh Diệu Hoan**

Là Thành Viên AHGDPT Vĩnh NghiêM HN

Đã mẫn Phần ngày 29 tháng 3 n ăm 2023  
Tại Houston, Texas

**Hưởng Thọ 75 tuổi**

Thành kính chia buồn cùng anh Nguyễn Minh Trí  
và tang quyến

Cầu Nguyện hương linh Trưởng DIỆU HOAN  
vãng sanh Tịnh Độ

**ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI**

**PHÂN ƯU**

Nhận được tin buồn:

**Bà NGUYỄN TÓNG HIẾN**  
**Nhũ danh NGUYỄN THỊ CHUYÊN**

Đã mẫn phần ngày 30 tháng 05 năm 2021  
Tại Texas, Hoa Kỳ

**Hưởng Thọ 78 tuổi**

Thành kính chia buồn cùng anh Nguyễn Tống  
Hiến và toàn thể Tang Quyên.

Cầu Nguyện hương linh Trưởng NGUYỄN THỊ  
CHUYÊN vãng sanh Tịnh Độ

**ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI**

Tây phương gần đó, chớ cầu xa,  
Một niệm Di-Đà hãy thiết tha,  
Giữ được suốt đời không niệm khác,  
Hoa sen nước Phật đợi người qua.



# Hạnh Ngộ miền Đông và Anh Thảo thăm Miền Nam Cali



Miền Đông



Miền Đông



Anh Thảo thăm Nam Cali .



Miền Đông



Anh Thảo thăm Nam Cali .



Miền Đông

# HẠNH NGỘ AHVN Năm 2021 tại Thiên Viện Sùng Nghiêm -California



Các chị: Kiểm, Vương, Đan, Hằng, Mai, Minh



Ăn trưa



Chụp hình kỷ niệm



Các chị: Châu, Kiểm, Vương, Đan, Hằng, Mai, Minh



Ăn Trưa



Giây Thân Ái