



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



BẢN TIN

Lễ Vu Lan và Mùa Thu

BT số 129 phát hành ngày 6 tháng 10 năm 2011
(Phật lịch 2555, Ngày 10 tháng 9 năm Tân Mão)



*Trận gió Thu phong rụng lá vàng,
Lá bay hàng xóm lá bay sang.
(Tản Đà)*

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



53. Nhiều tràng hoa được kết,
Từ những đóa hoa tươi,
Thân sanh diệt kiếp người,
Phải làm nhiều việc thiện.

54. Hương các loại hoa thơm,
Không thể bay ngược gió,
Hương người đức hạnh đó,
Ngược gió bay muôn phương.

Kinh Pháp Cú Phẩm 4

Mục lục

- Thư ngỏ
- Vu Lan
- Tin tức
- BB họp BCH Mùa Hè 2011
- Thư tín
- Trang thơ
- Thiền định
- Phật chia xẻ cuộc sống...
- Lễ Tiểu Tường Thầy Trí Hiền
- Nhạc: Từ Một cơn mơ
- Cùng nhau học hỏi: Jeopardy
- Trang Sức khỏe: Nhân Sâm
- Giỗ anh Thu
- Hình sinh hoạt khắp nơi
- Báo cáo Tài chánh
- Trang Gia chánh
- Nhạc: Cha Mẹ ơi!



Thư ngỏ



Phật lịch 2555, Ngày 17 Tháng 9 Năm 2011

Thưa quý Trưởng và quý Thân hữu,

Bản Tin số này ra trễ hơn dự định vì vài lý do, tạm gọi là kỹ thuật, nhưng chính yếu nhất vẫn là đợi cho có đầy đủ hình ảnh, tin tức sinh hoạt tại vài chi ái hữu Vĩnh Nghiêm ở mấy nơi, cũng như có thêm vài bài vở nền để đảm bảo chất lượng nội dung của bản tin.

Từ nhiều năm qua, chính xác hơn thì kể từ 2006 cho đến nay, Ban Chấp Hành (BCH) hàng năm có một ngày sinh hoạt với nhau được gọi là họp-mặt-giữa-nhiệm-kỳ. Thường là tổ chức vào mùa hè và được tổ chức tại một địa điểm nào đó trong tiểu bang California. Lý do chọn Cali vì phần lớn thành viên của BCH đều trú ngụ tại Bắc hoặc Nam Cali. Những thành viên BCH ở ngoài tiểu bang Cali sẽ cố gắng tìm phương tiện về dự họp. Những năm trước, sinh hoạt giữa nhiệm kỳ của BCH thường xir dụng tư gia của cố Huynh Trưởng Tâm Hoà Ngô Mạnh Thu để làm nơi sinh hoạt. Hai năm qua, có sáng kiến là BCH vừa họp giữa nhiệm kỳ vừa cắm trại ở trong một công viên quốc gia nào đó của California. Thí dụ, năm ngoái (2010), BCH đã cắm trại và họp với nhau trong vài ngày (không chỉ 1 hoặc hai ngày) tại Sequoia, California. Trước và sau phiên họp chính thức, còn có những chuyến du hành hoặc chèo thuyền thật vui vẻ và lành mạnh cho những người tham dự.

Buổi tối trước ngày họp chính, một hình thức tương tự như một loại “tiền hội nghị” thường được tổ chức giúp tăng trưởng thêm tình thân ái giữa những thành viên trong BCH, thí dụ như: ăn tối chung với nhau, sau đó đi uống cà phê, và chuyện vãn... Cuối cùng của một buổi tối đầm ấm và hoan hỷ như vậy là việc cùng đồng ý những đề mục chính sẽ được mang ra thảo luận và quyết định trong ngày họp hôm sau. Ngày sinh hoạt chính thức, thường khởi đầu bằng một buổi điểm tâm chung, rồi tiếp đến là một buổi lễ Phật theo nghi thức truyền thống của GDPT Việt Nam. Sau khóa lễ là phần thông qua chương trình nghị sự chính cùng những thủ tục không thể thiếu được của một phiên họp. Nguyên tắc lục hoà luôn luôn được áp dụng như là một kim chỉ nam cho các cuộc thảo luận và lấy biểu quyết để đảm bảo cả hai yếu tính, phẩm và lượng.

Phiên họp giữa nhiệm kỳ của BCH năm nay (tháng 8, 2011) được tổ chức tại tư gia trưởng Trần Minh Phương ở thành phố Oxnard, California, với lý do là đa số thành viên của BCH đều cư ngụ tại thành phố này, như: Trần Minh Phương, Cao Minh Châu, Thái Quang Minh Chính, Nguyễn Thị Tâm, Nguyễn Quỳnh Giao. Từ xa về dự họp năm nay, có: chị Xuân Mai & Thu, Thuấn, và Đặng Đình Khiết. Không về dự họp được là các Trưởng: Hoa, Phú, Kiểm và Định. Một số Vị không là thành viên của BCH, nhưng được mời tham dự họp với đầy đủ quyền phát biểu cũng như biểu quyết, là quý Anh: anh Nguyễn Quỳnh, phu quân của trưởng Tâm, và trưởng Phạm Trọng Sơn. Sự hòa nhập vào các phần thảo luận cùng với BCH của hai anh đã giúp tạo sinh động và đem đến những sáng kiến cho phiên họp BCH giữa nhiệm kỳ 2011 năm nay.

Chương trình thảo luận chính, gồm các đề mục sau: 1/Hội Ngộ Vĩnh Nghiêm 2012 và Đại Hội Lưỡng Niên; 2/Cập nhật sin hoạt AHGDPT Vĩnh Nghiêm ở các nơi; 3/Niên Liễm và tình hình tài chính; 4/Báo cáo Lễ Tiểu Tường của Sư Ông Trí Hiền; 5/ Các việc liên quan đến quan-hôn-tang-tế...(XIN XEM: Đức Kết Biên Bản của Trưởng Cao Minh Châu, Thư ký phiên họp).

Bản Tin bộ mới do BCH Ái Hữu Vĩnh Nghiêm trách nhiệm, qua ba số vừa qua đã cho thấy có nhiều cố gắng cải tiến từ hình thức đến nội dung. Trong chuyến đi Texas và vùng Nam Cali trong hai tháng 7 và 8 vừa qua, tôi đã được vài Trưởng ở những nơi đó nhờ chuyển lời khen ngợi đến các Trưởng trong BCH đang phụ trách Bản Tin. Phần bài vở, với sự tham gia đóng góp bài vở và sáng tác của một số Trưởng, chắc chắn đã làm tăng thêm giá trị của Bản Tin, như: Trần Thanh Hiệp, Tâm Trí Quang Vui, Nguyễn Đình Nam, Hồng Khương, Nguyễn Đức Cường... Hy vọng trong tương lai, sẽ có thêm nhiều bài vở, sáng tác của quý Trưởng và thân hữu khác. Đây là niềm phấn khởi chung: Bản Tin đang và sẽ trở thành ‘hơi thở’ thực sự của một tập thể nho nhỏ nhưng rất thân thương, mang tên Ái Hữu Gia Đình Phật Tử Vĩnh NghiêM Hải Ngoại.

Trong gió sớm của buổi đầu Thu đang về -- trầm hương dâng lên Cửu huyền thất tổ, đặc biệt đến các bậc sinh thành còn tại thế hay đã quá vãng, như hãy còn vương vất trong không gian của Mùa Báo Hiếu chưa dứt hẳn -- chúng ta nhắc nhớ nhau lời Phật dạy: “Báo Hiếu Mẹ Cha tức là cúng dường chư Phật.” Cuộc gặp gỡ giữa truyền thống thờ cúng ông bà của dân tộc Việt và Đạo Hiếu của Phật giáo đã hoà quyện để hình thành nét nhân văn độc đáo trong hơn hai nghìn năm văn hoá Phật Việt.

Thân kính chúc quý Trưởng, quý Thân hữu cùng gia quyến gần xa luôn được Tam Bảo và các Thiện Thần gia hộ quý vị thân tâm an lạc, sức khỏe dồi dào, và mọi điều thành tựu như sở nguyện.

Nam Mô Đại Hiếu Mục Kiền Liên Bồ Tát Ma Ha Tát Tác Đại Chứng Minh

**Thay Mặt Ban Chấp Hành,
Ái Hữu Gia Đình Phật Tử Vĩnh NghiêM Hải Ngoại**

Thiện Thanh Đặng Đình Khiết

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

Lời Phật dạy :

"Có hai hạng người, này các Tỳ-khưu, Ta nói không thể trả hết ơn được. Đó là Cha và Mẹ. Nếu một bên vai cõng mẹ, một bên vai cõng cha, làm vậy suốt trăm năm cho đến trăm tuổi cũng chưa trả ơn đủ cho cha mẹ. Nếu có phụng dưỡng cha mẹ với mọi báu vật trên trái đất này cũng chưa trả ơn đủ. Vì sao thế? Vì rằng cha mẹ đã bỏ nhiều công sức cho con cái, nuôi dưỡng chúng cho đến lúc lớn khôn, và dẫn dắt chúng vào trong đời này."



ĐẠO HIẾU TRONG CA DAO VIỆT NAM

*Công cha như núi thái sơn
Nghĩa mẹ như nước trong nguồn chảy ra
Một lòng thờ mẹ kính cha
Cho tròn chữ hiếu mới là đạo con.*

*

*Thờ cha mẹ, ở hết lòng
Đây là chữ hiếu dạy trong luân thường*

*

*Lên non mới biết non cao
Nuôi con mới biết công lao mẫu từ.*

*

*"Biển đông còn lúc đầy vơi,
Chớ lòng cha mẹ suốt đời tràn dâng".*

*

*Đêm đêm thấp ngọn đèn trời
Cầu cho cha mẹ sống đời với con*

*

*Đêm năm niệm Phật Thích-ca
Cầu cho cha mẹ kết hoa liên đài
Về cảnh Phật thấy hoa khai
Trầm luân chấm dứt, đáo lai niết-bàn.*

(DT sưu tầm)

NỘI DUNG KINH VU-LAN-BỒN

Ngài Mục Kiền Liên, một đệ tử xuất sắc của Đức Phật, sau khi đắc đạo, thấy mẹ của mình sống trong cảnh giới quỷ đói, thân hình tiều tụy khổ sở. Ngài sử dụng năng lực thần thông của mình, đưa bát cơm đến dâng cho mẹ. Mẹ Ngài được cơm, lòng tham khởi lên, tay trái che bát, tay phải bốc ăn, nhưng cơm chưa tới miệng đã hoá ra lửa, nên không ăn được.

Ngài Mục Kiền Liên xin Phật chỉ dạy phương pháp cứu mẹ ra khỏi cảnh khổ Ngạ quỷ. Đức Phật dạy rằng, phải nhờ đến uy lực của tập thể chúng tăng mới cứu được mẹ ông. Vào ngày rằm tháng bảy là ngày chư tăng tập trung tụ tứ sau 3 tháng an cư kiết hạ thanh tịnh, hãy sắm sửa vật dụng cúng dường chư tăng, nhờ chư tăng chú nguyện, mẹ ông mới thoát được khổ. Ngài Mục Kiền Liên vâng lời Phật dạy, thực hành phương pháp báo hiếu ấy, nên đã cứu được mẹ.

Nhân dịp đó, đức Phật đã khuyên tất cả những người con nên học theo gương hiếu hạnh của ngài Mục-Kiền-Liên để báo đáp công ơn sanh thành dưỡng dục của cha mẹ. Từ đó, ngày rằm tháng bảy là ngày báo hiếu truyền thống của Phật Giáo.

Tâm Hiếu là Tâm Phật, Hạnh Hiếu là Hạnh Phật



Tin Tức...



Phóng viên Bản Tin

* Năm nay đại gia đình AHGDPTVNHN thật vui mừng với thành quả học tập của các cháu:

1. Nguyễn Hoài Khánh, thứ nữ trưởng Nguyễn Hoài và chị Bích Nga tốt nghiệp Dược sĩ.



2. Vũ Ngọc Hồng Phúc, thứ nữ trưởng Vũ Ngọc Khuê tốt nghiệp Bác sĩ.



3. Đặng trần Thùy Mai, thứ nữ Trưởng Đặng Trần Hoa và chị Am tốt nghiệp Master về Thiết kế Đô thị.



* Giỗ anh Ngô Mạnh Thu được tổ chức vào Thứ Bảy tại tư gia của anh. Hầu như toàn thể AHGDPTVNHN



đều có mặt, thêm anh Nguyễn Văn Định từ San Jose xuống, và đặc biệt anh chị Phạm Tuấn Ngọc bạn thân

của anh Thu, từ Việt Nam sang. Mọi người quây quần trong sân sau (như những ngày xưa cũ) với thức ăn, với lời ca, với thâm tình và tưởng nhớ người anh năm nào.

* ả hưng tiếp theo, chúng ta cũng có những mất mát, đau buồn

- Anh của Trương Tâm Diệu Kim Mỹ vừa từ già chúng ta, về nước Phật, để lại niềm thương nhớ, sự mất mát, nỗi đau buồn cho gia đình, bạn bè, thân thuộc.

- Em của Trương Trần Thị Thanh Minh, cũng là chị của Trương Trần Hữu Định là chị Trần thị Minh Châu (Bà Đỗ Đình Kỳ) đã về cõi Niết Bàn, để lại bao thương nhớ, đau buồn cho những người thân yêu.

* Hòa Thượng Hạnh Đạo, trụ trì chùa Phổ Đà, một vị cao tăng của miền Nam Cal., đã cao đăng Phật Quốc. Hàng trăm Tăng, Ni, đại diện các đoàn thể, tổ chức, cơ quan truyền thanh, truyền hình, báo chí, Gia Đình Phật Tử và đồng hương Việt đã tham dự Lễ Truy Niệm và đưa Kim Quan Cổ Hòa Thượng Thích Hạnh Đạo từ Chùa Phổ Đà đến Nhà quản Peek Funeral Family Home vào trưa Thứ Bảy, ngày 6 tháng 8 năm 2011. Và một số quý anh chị AHGDPTVHNH-Chi ả am Cal. cũng hiện diện trong giòng người tiễn đưa (Anh Thi, anh chị Hoài, anh Thế, Minh Châu... Nghe nói có anh Tuệ Linh, anh Hoa... Nhưng quý anh đã lạc trong khối người đông đặc.



Lễ Truy Niệm Cổ Hòa Thượng Thích Hạnh Đạo được cử hành trang nghiêm tại Chùa Phổ Đà, Thành Phố Santa Ana, California, Hoa Kỳ.

Đoàn cung nghinh Kim Quan bắt đầu từ Chùa Phổ Đà đến Nhà Quản Peek Funeral Family Home với đoàn xe mô tô dẫn đầu, rồi tới xe buýt chở chư Tăng, ả i, tiếp theo là các xe hoa, xe Kim Quan và đoàn xe tháp tùng hàng chục chiếc. Đoàn xe deep đã khởi hành trước và chờ Kim Quan thầy tại Peek Funeral family Home.

Đến Nhà Quản Peek Funeral Family Home, một khóa lễ được diễn ra long trọng với sự tham dự của hàng

trăm chư Tăng, Ni và đồng hương Phật tử. Sau đó là lễ rước Kim Quan vào trà tỳ trong lò thiêu.

Chư Tăng, Ni cũng đã thỉnh Giác Linh về an vị tại Chùa Phổ Đà vào lúc 4 giờ chiều cùng ngày.

* AHGDPTV/HN chi Nam Cal. đón chào anh chị Đào Hiếu Thảo và Nguyễn Thị Thuận thăm xứ nắng ấm. Mọi người đã cùng nhau hạnh ngộ tại nhà hàng Seafood World. Không khí vui tươi, đầm ấm, thân tình với các thành viên gia đình AHGDPTVĩnh Nghiêm Nam Cal.:

Chi Thu, Chi Nga (phu nhân anh Bùi Thế San) Hồng Mai (phu nhân anh ả guyễn Đức Cường), Minh Châu, anh Hoài, anh Thế, Chi Hằng, anh Thiệu, Tuyết Mai, anh Hoa, Anh chị Phạm Minh Tâm... Anh chị Thảo-Thuận tặng mỗi người một món quà đặc biệt của D.C. Mọi người lưu luyến chia tay, rất tiếc không thể “giây thân ái” trong nhà hàng.



* BCH họp khóa Mùa Hè thường niên tại nhà Trưởng Trần Minh Phương vào chiều Thứ Sáu và trọn ngày Thứ Bảy 27 tháng 8.



Chiều thứ sáu : Anh Khiết, Chi Tâm, anh Quỳnh, và Minh Châu đã được anh chị Phương Khoản đãi bữa cơm chiều với những món đặc biệt quê hương: canh chua, cá kho tộ, đậu phụ rán, rau muống xào, gà kho xả ớt... Sau bữa cơm thịnh soạn, mọi người bàn chuyện công, tư mãi đến hơn 1 giờ khuya mới chia tay....

Sáng Thứ bảy, mọi thành viên đều có mặt đúng giờ, hôm nay thêm chị Thu, và các cháu Thuần, Quỳnh Giao, Minh Chính, anh Sơn. Sau khi cùng nhau ăn sáng (xôi mặn vô cùng hấp dẫn, do chị Tâm nấu), buổi họp chính thức bắt đầu. Các vấn đề đều được thảo luận rất kỹ. Anh Chị Phương lại thuyết mọi người món bánh canh giò heo, ngon ơi là ngon, và trong suốt buổi họp, anh chị Phương lo chu đáo trái cây, bánh ngọt (MC góp sức).

Buổi họp BCH thường niên kết thúc với bữa cơm chiều, sau đó mọi người sang thăm anh chị Quỳnh – Tâm trong căn nhà mới khang trang (cách nhà anh chị Phương 15 phút) (MC vắng mặt vì bận việc nhà)

* Trước khi BT lên khuôn, Vẫn còn kịp báo với quý anh chị: Chị Thanh Minh từ D.C sang thăm miền Bắc Cal. và phóng viên BT được biết rằng, thì, mà là..... AHGDPTVNHN chi Bắc Cal. đã tiếp khách phương xa rất chu đáo. Tiếc rằng phóng viên BT không xách máy hình “phóng” lên kịp, để ...được ké. Xa xôi thật là bất lợi!!!!!!



* Phóng viên bản tin phóng như bay, nhưng vẫn không kịp được gặp anh chị Nam (thăm Bắc Cal.) vào chiều Thu Tư (7-9-11). Thế là phóng viên lại hụi một bữa tiệc linh đình khoản đãi anh chị Nam và chị Thanh Minh tại tư gia anh chị Thống Chi. Nhưng vẫn còn duyên (nợ ba sinh) vì được uống cà phê và ăn cơm gà chị Thanh Minh đãi. Nhưng buồn vì không được gặp anh chị Nam, anh chị đã về Nam Cal. trong những ngày PV và quý anh chị miền Bắc rong chơi tại Oregon.



Xin hẹn ngày Hạnh Ngộ vào cuối tháng ba đầu tháng tư năm 2012 với anh chị tại chùa Pháp Quang, TX.

* Anh Đặng Đình Khiết và một huynh trưởng tại vùng D.C, vượt quãng đường dài thăm thăm, vượt cái nóng rát da vùng Dallas, quỳ trong Giác Linh Đường chùa Pháp Quang, ngậm ngùi tưởng nhớ vị thầy Khả kính, thay mặt các anh chị em thấp nén tâm hương lên bàn thờ nghi ngút khói hương trong ngày Lễ Tiểu Tường của Thầy Thích Trí Hiền và tham dự Đại Lễ khánh thành Quán Âm Linh Viện.

* Anh Chân Quang Trần Thanh Hiệp vừa vượt quãng đường dài Từ Paris đến U.S.A.



Anh Khiết đã đón anh Hiệp thăm D.C một tuần, và hiện nay anh đang dạo chơi nơi vùng Cal. nắng ấm.

Phụng Sự Chúng Sinh Là Cúng Dương Chư Phật

Biên Bản Họp BCH mùa Hè thường niên

(Thứ Bảy 27 tháng Tám năm 2011)

Thời gian : 10 giờ 30 sáng đến 7 giờ 15 chiều

Địa điểm : Tư gia Trưởng Phúc Đạt Trần Minh Phương tại thành phố Camarillo, CA.

Hiện diện : Quý Trưởng : Đặng Đình Khiết, Nguyễn Thị Tâm, anh Quỳnh, Cao Minh Châu, Trần Minh Phương, Lê Xuân Mai (chị Ngô Mạnh Thu), Ngô Lê Trọng Thuấn, Nguyễn Ngọc Quỳnh Giao, Thái Quang Minh Chính và Phạm Trọng Sơn (buổi chiều).

Chương trình Nghị Sự: Trong buổi họp này BCH sẽ bàn các vấn đề: Kiểm điểm và kế hoạch chung trong những ngày sắp tới của AHGDPTVNH, Tài chính, Bản Tin và Hội Ngộ vào năm tới (thời gian và địa điểm).

I- Các thông tin đáng quan tâm trong thời gian qua:

- 1- Một tháng trước, Email của Nhóm đã có vài vấn đề lao xao ảnh hưởng đến nội tình sinh hoạt của AH.
- 2- Qua một lá thư dài của Trưởng Ban BCH, phân tích nguyên nhân và sự kiện... hiện tình hình nhóm email của ái hữu đã yên ổn, và hiện nay một số anh chị liên hệ đã biểu lộ những thay đổi tốt trong suy nghĩ.
- 3- Trong mấy tháng qua đã có vài việc liên quan đến quan hôn tang tương tế của một vài thành viên trong Ái hữu và đã được BCH chu toàn trách nhiệm tốt đẹp.
- 4- Về tham dự Lễ Tiểu Tường của Thầy Trí Hiền và Lễ khánh thành Quan Âm Viện hôm 30 và 31 tháng 7 vừa qua tại chùa Pháp Quang, Dallas, Texas (Xin xem bài tường thuật của anh Khiết)

II- Hội Ngộ 2012:

1- Địa điểm: Nhiều địa điểm được đưa ra bàn thảo (Nam-Bắc Cal, Chùa Pháp Quang, Hawaii, Oregon. ...) Cuối cùng : Chùa Pháp Quang tại Dallas, TX được mọi người hiện diện bình chọn, với các lý do như sau:

- *Giữ tròn lời hứa với thầy
- *Về lại Mái Chùa Xưa mà đã lâu (kể từ Hội Ngộ 2001) chưa có dịp về lại,
- *Tưởng niệm vị thầy kính yêu,
- *Đánh lễ và chiêm ngưỡng Xá Lợi của Thầy.

2- Thời gian: Mùa Xuân năm 2012 (cuối tháng Ba- đầu tháng Tư năm 2012)

3- Chủ đề: **Về Mái Chùa Xưa**

4- BTC HN 2012:

Trưởng Ban Tổ Chức : Trưởng Võ Văn Phú

Phó Ban: Ba trưởng trẻ đồng ý với sự phân công như sau:

Nguyễn Ngọc Quỳnh Giao: Chương Trình

Ngô Lê Trọng Thuần : Văn nghệ

Thái Quang Minh Chính : Kỹ Thuật

* Ban Vận Chuyển : Các Trưởng : Khiết, Phương...

* BCH AHVN HN nhiệm kỳ 2010-2012 sẽ yểm trợ tối đa BTC HN.

* Logo HN : Tr. Quỳnh Giao

* Áo Thung:Tr: Minh Châu (tay dài, ngắn, không cổ, màu trắng, ba cỡ: nhỏ, trung bình, lớn). Hình chùa Pháp Quang (trước, trái và hàng chữ : VỀ MÁI CHÙA XƯA

*Nón (màu trắng) và Hoa sen : Tr. Tâm

5. Liên lạc với Thầy Nguyễn Tâm và chị Hải Vân V/v Hội ả gộ 2012: Ngay tại buổi họp của BCH, sau khi địa điểm chùa Pháp Quang được chọn, Trưởng Khiết đã dùng điện thoại liên lạc trực tiếp với: Thượng tọa Nguyễn Tâm, chị Hải Vân để xin ý kiến và sự ủng hộ cho Đề Án Hội Ngộ AHGDPT Vĩnh NGhiêm tại Chùa Pháp Quang vào khoảng dịp mùa Xuân 2012 (khoảng cuối tháng 3 đầu tháng 4). Thật là một điều cát tường, sau khi nghe trình bày ý định của BCH, Thầy Nguyễn Tâm và chị Hải Vân đều rất hoan hỷ ủng hộ và hứa sẽ tạo mọi điều kiện để cuộc HN AHGDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại 2012 được thành công.

.....

III-Linh tinh:

1- Tồn quỹ: \$4,622.00

2- Quỹ Từ Bi: BCH sẽ thảo luận tiếp tục đề nghị của Thầy.
Tr. Kim Mỹ hiện vẫn giữ số tiền chị đang giữ, chờ quyết định của BCH.

3- Quan hôn tương tế: Anh Khiết đại diện BCH thăm gia đình các Trưởng: Nguyễn Văn Bình và Hoàng Trọng Cang ở vùng Dallas/FortWorth. Ở vùng Nam Cali, Trưởng Khiết đã đến thăm Trưởng Tuệ Linh, sau đó, Trưởng Tuệ Linh đã đưa trưởng Khiết đến thăm Trưởng Lê Xuân Mai, Trưởng Bùi Thọ Thi và chị, anh chị Trưởng Đặng Trần Hoa &Am, Trưởng Lê Thị Hằng và anh Thiệu. Ngày hôm sau, Trưởng Thi, Tuệ Linh, Khiết và anh ả guyễn Hữu Thọ cùng đến thăm trưởng Bùi Thế San và chị Nga Phạm. Tại nhà trưởng San, lần đầu tiên mọi người được tái hạnh ngộ với Trưởng Bùi Chiêm Hải, anh ruột của Trưởng San. Trưởng Hải hiện đang cư ngụ tại San Jose, Ca.

BB đã được đọc lại trước khi buổi họp giữa nhiệm kỳ của BCH AHGDPTVNHN chấm dứt.

Thư ký lập biên bản: Q. Diệu Ngọc Cao Minh Châu

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

Thư Tín



* Xin gửi cả nhà vài khuôn mặt thân thương và những nụ cười Mùa Hè 2011.

Và xin gửi vài hình ảnh cuộc thăm viếng bất ngờ anh chị Trường Bùi Thế San của một số Trường ở vùng Nam Cali: Trường Tuệ Linh, Trường Bùi Thọ Thi, ả guyễn Hữu Thọ và Thiện Thanh Đặng Đình Khiết được hân hạnh tháp tùng. Cũng rất bất ngờ và hạnh phúc là chúng tôi đã gặp được Trường Bùi Chiếm Hải, anh ruột của Trường Bùi Thế San cùng một người bạn học thân của Trường San từ thuở nhỏ cũng vừa từ San Jose xuống thăm gia đình Trường San&Nga. Trường Hải một thời nổi tiếng với màn vũ "Trần Thủ Lưu Đồn" của GDPT Giác Minh trong những năm đầu thập niên 60. Trường San, cựu Liên Đoàn Trường GDPT Giác Minh, trông khỏe hơn lần chúng tôi gặp năm ngoái. Tại tư gia của Trường San&Nga, chúng tôi còn gặp được mấy cháu: con gái và cháu ngoại của Trường San&Nga. Xin mời thưởng lãm những bức ảnh hạnh ngộ đầm ấm hôm 26/8/2011 vừa qua tại Tư gia Trường San-ả ga .

Anh chị Bùi Thọ Thi đã đến định cư tại quận Cam được ít năm qua và cũng đã tậu được ngôi nhà nho nhỏ. Do sự hướng dẫn của Trường Tuệ Linh, tôi có cơ hội đến thăm anh chị Thi và gia đình cùng với chị Lê Xuân Mai (chị Thu). Sau đó anh chị Bùi Thọ Thi cùng với chúng tôi đi thăm anh chị Đặng Trần Hoa và anh chị Thiệu&Hằng. ả ăm nay chị Hằng trông khỏe và vững vàng hơn mấy năm trước. Anh chị Thiệu &Hằng cho biết cả hai vừa trở về sau chuyến đi cruise ở vùng Florida ít ngày trước đây. Sau cuộc hàn huyên, mọi người đã rủ nhau đi ăn tối tại một nhà hàng nổi tiếng về cá nướng ở quận Cam. Hiện diện trong bữa ăn có: anh chị Thiệu&Hằng, anh chị Bùi thọ Thi, anh Tuệ Linh, anh Đặng Trần hoa, chị Mai (Thu) và chúng tôi Đặng Đình Khiết. Bữa ăn thật là vui ... *Khiết*

* Kính chúc hai anh Trần Minh Phương và Nguyễn Văn Định một Sinh Nhật vui tươi và đầy tràn... sức khỏe...cả năm.Thêm một tuổi là dồi dào thêm kinh nghiệm sống...Và bình an hơn trong tâm hồn. Cuộc sống phong phú, hạnh phúc và tốt đẹp hơn. *Tuệ Hạo*

* Chào Cả nhà. ả hững ngày vừa qua, Bắc Cali hân hạnh được tiếp đón anh chị ả guyễn Hữu Thọ, chị Cao Minh Châu, chị Đặng Kim Kiêm, Chị Thanh Minh. Xin gởi vài hình ảnh để Cả nhà cùng xem và mong rằng sẽ mãi mãi còn trong ký ức. Vì không trong groups nên nhờ tên anh Thống. *Diệu Minh*

* Cảm ơn chị Chi, Chi Miền Bắc sinh hoạt vui quá đi, còn hình nữa không chị !!! *Tâm*

* Thưa chị Tâm và các Anh Chị. Vốn internet rùa, nên lười lên hình. ả hưng thấy anh Khiết vui quá, nên cũng làm theo. Trường huynh Tâm Trí chụp rất nhiều hình, sao im hơi lặng tiếng(?). Anh ả guyễn đình Nam hiện đang ở San Jose, vậy lại còn vui nữa. Chị Tâm chờ nhé. Nhớ click thẳng vào hình, hình sẽ lên lớn và rõ hơn.Tuy phải chờ đợi hơi lâu. Hi vọng lần sau có tên trong email groups để khỏi mượn tên anh Thống. *Diệu Minh.*

* ả hờ Lam vì Lam sống nơi quê người vẫn còn niềm vui... Có phải vậy không chị Thanh Minh và anh chị em??? *Thương quý, TTrqv*

* Trường Khiết ơi, Cảm ơn Trường Khiết nhiều lắm. Nhờ trường mà Anh em được gặp lại dù qua ảnh, những huynh trưởng từ lâu không có dịp hội ngộ. ...Giây thân ái lan rộng muôn nhà.. *Vương Nghiêm*

* Thưa quý Anh Chị, để có đến gần hai năm rồi mới nghe lại Xuân Lam cất tiếng từ chính tác giả! Thưa anh Trường lớn, khi nào anh ôm... bình hơi lặn thì anh lặn lâu quá, khiến cho nhiều người dễ lên ...con buồn lắm đó. Đề nghị anh Tâm Trí thỉnh thoảng cất tiếng hát...Sắc Hoa Đào hoà cùng với... Xuân Lam... để mang mùa xuân trở lại với đất trời... và sẽ là động lực mang anh em rải rác đó đây kết lại mỗi giây thân ái xa xưa... như Trường Nghiêm cũng vừa nhắc đến trong email sáng nay... Cảm ơn anh chị Thống&Chi, anh Vui, chị Thanh Minh đã gửi những tấm hình cho thấy cảnh tiêu-hội-ngộ của quý anh chị trên Bắc Cali đầm

ấm, và nhất là trông thấy quý anh chị sức khỏe vững chãi, tươi vui. Hôm phái đoàn Nam Cali đến thăm AC San thì may mắn được gặp anh Bùi Chiêm Hải (anh của anh San) ở nhà ac Bùi Thế San và được biết anh Hải cũng đang trú ngụ ở San Jose. Hy vọng anh Hải rồi cũng sẽ xuất hiện trong những lần Bắc Cali gặp mặt nhau trong tương lai. Anh chị Nam chắc đi trốn nạn cháy cỏ khô của vùng Texas đang hoành hành dữ dội từ mấy ngày qua... Hy vọng anh chị Nam lên tiếng và cho cả nhà coi hình ảnh của anh chị. Thân quý chào thăm quý anh chị Chi Vĩnh Nghiêm Bắc Cali và những anh chị may mắn vừa có dịp ghé chân thăm lại thung lũng hoa vàng... *TTĐDKhiết*

* Thưa các Trường,
Là phận dâu con nên không dám đòi hỏi gì hơn là được các trưởng đến thăm BTS. Hôm 25/8 là ngày vui của chúng em được quý trưởng đến viếng tề xá. Sáng hôm ấy NP đang ở chợ TP mà không mang phone theo nên không biết có trưởng T Linh gọi.

Về nhà đã thấy anh Bùi Chiêm Hải và người bạn, một lát sau lại có phái đoàn của "trưởng lớn" Tuệ Linh đến. Thật là ngày vui bất ngờ, nhờ thế phái đoàn AHVN có dịp gặp Bùi Chiêm Hải và các cháu nhà San Nga. Rất cảm ơn quý trưởng đã lặn lội đường xa (Trưởng Khiết), các trưởng đường gần (Tr. T Linh, BT Thi, cháu Thọ) mang niềm vui bất ngờ cho BT San. Nhưng đây là lời nói thật: Lần sau quý vị làm ơn cho Nga tui biết trước để tiếp đón chu đáo hơn, thứ hai là cho phụ nữ được sửa soạn để lên hình cho đẹp một chút (hi hi !!!), nhớ hỏi anh Ngô Mạnh Thu cũng thế, cứ đến bất ngờ làm trở tay hổng kịp, tội nghiệp chúng tôi quá!!! Hình hộp mặt Bắc Cali vui quá, gửi nữa đi quý vị! *Phạm Nga*

* Cảm ơn chị Chi, Mùa Hè này chị Miền Bắc đón khách phương xa ...vui vẻ quá và cũng nhờ chị gửi hình ảnh cập nhật để anh chị em khắp nơi biết được sinh hoạt đầm ấm của chị Miền Bắc Cali và những khuôn mặt thân quen lâu rồi vắng bóng ...trên hình ảnh của AH như chị Nhung, anh Lộc... Bản Tin sẽ có nhiều hình để đăng, Nghe nói một nhóm anh chị Miền Bắc và Miền Nam tổ chức một chuyến đi du lịch lên ...tân Tiểu bang Origen sẽ vui lắm. Tiếc rằng thời gian này có chút việc gia đình nên không thể tháp tùng. Chúc mọi người đi chơi vui vẻ nhé, nhớ chụp nhiều hình ảnh để bà con coi cho vui. *Tâm*

* Thưa chị Nga Phạm và Cả nhà. Mấy hôm nay bận làm chuyến viễn du (*xem hình trang 23*), theo lời dụ khị của chị Cao Minh Châu và cháu Chính, nhưng ngày khởi hành chỉ được 7 người. Chuyến đi vui ơi là vui, mong rằng những chuyến tiếp theo sẽ có rất nhiều người tham dự. Chị Chi, chị Châu và anh Hùng Phạm chụp rất nhiều hình, nhưng các anh chị ngại đưa lên

egroups, nghĩ là chuyện riêng tư, Sao vậy, chuyện chúng mình mà, để chia sẻ với nhau niềm vui nho nhỏ. Sau đây vài tấm hình đã gửi nhưng có ghi chú, để anh chị nhìn lại những người đã gặp, những người chưa gặp mà đã nghe tên. Bây giờ dung nhan như thế nào. Chúc cả nhà nhiều an lạc. *Diệu Minh*

* Vì lý do thời tiết, chuyến bay của Trường Trần Thanh Hiệp đã phải đáp xuống phi trường Dulles Airport thay vì National Airport. Mặc dù vậy, người Huỳnh trưởng cao niên (85 tuổi!) của Ái hữu Vĩnh Nghiêm vẫn không tỏ ra mệt mỏi và bực mình. Chỉ có người đi đón là ...bực mình (chờ từ 7 giờ tới đến gần 12 giờ đêm ...và hãng máy bay không thông báo việc thay đổi phi trường!). Hiện nay, trưởng Hiệp đang đến Cali...và sẽ về lại Hoa thịnh đồn vào tháng 11 tới đây. Xin thông báo đến các Trưởng ở Nam và Bắc Cali... Chị Miền Đông thế nào cũng có dịp chào đón Trưởng Chân Quang Trần Thanh Hiệp khi Trưởng trở lại D.C. *Khiết*

* Kính chúc các chị Sầu Phương Thủy (chị Dung), Cao Minh Châu và Đoàn Hương một Sinh nhật vui tươi và tràn đầy ... sức khỏe cả năm. Thêm một tuổi là dồi dào thêm kinh nghiệm sống... Và bình an hơn trong tâm hồn. Cuộc sống phong phú, hạnh phúc và tốt đẹp hơn. *Tuệ Hạo*

* Minh Châu chân thành cảm ơn anh Tuệ Hạo đã dành cho Minh Châu những lời chúc tốt lành. Thật cảm động khi một ngày mới (ngày SN của mình) mở máy ra, nhận được một niềm vui Còn gì quý hóa bằng khi anh chị em chúng ta cùng vui với nhau trong niềm vui của một thành viên trong gia đình!!!! Thưa phải không Quý anh chị? Chị Dung của em và Mộng Hương thân mến? Chị Dung và Mộng Hương ơi! Anh Tuệ Hạo đã chúc tất cả mọi điều tốt và vui cho chúng ta, nay MC chỉ thêm một chút xiu xiu xiu thôi: chúc chị Dung và Mộng Hương luôn tươi trẻ, càng ngày càng đẹp ...(lão)!!! và không bao giờ già!!! *Minh Châu*

* Xin chân thành cảm ơn anh Tuệ Hạo, năm nào cũng có các anh chị quan tâm, thật là cảm động hết sức. Nhân dịp này, MH cũng xin chúc mừng sinh nhật chị Dung, chị Minh Châu (người sanh cùng ngày, cùng tháng nhưng lại trẻ hơn vì không cùng năm:)) thăm các anh chị sức khỏe luôn bình an. *MH*

* Quý-vị làm tôi cảm-động vô cùng. Cảm ơn tất cả đã còn nhớ tới ...già tôi. Năm nay theo tuổi ta thì ...già tôi vừa tròn 2 con ...đê cụ đấy, có khiếp đảm không? Thất Thập Cổ Lai Hy mất rồi, buồn 5 phút... *Dung*



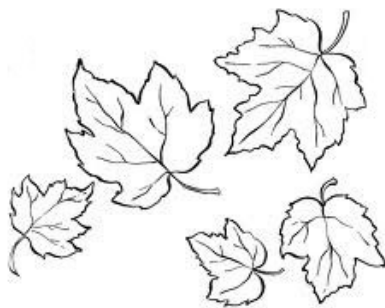
(*Diệu Thu*)

Quên áng phù vân

Vu Lan theo mẹ hành hương,
 Gió khuya còn ủ cảnh sương la đà.
 Đền buông ánh điện muôn hoa,
 Nơi đây trần thế hay là Tây phương.
 Hân hoan cùng mẹ lên đường,
 Chim khơi Đạo khúc, hồn vương nhạc Thần.
 Quên đi những áng phù vân,
 Thả trong cõi thế, bụi trần lâm tay.
 ...Long Hoa mở hội đón ngày,
 Muôn phương con Phật kết tay Hạnh lành...

Thu Đình Mão

Diệu Hoa Trần Thị Hồng Khương



Cảm Thu

Ô kia! Thu đã tới quanh đây?
 Thương nhớ Đào, Mai, Cúc, Liễu gầy.
 Hoa bạc lững lờ đan vạt nắng,
 Tơ vàng tha thướt lượn chân mây.
 Gió reo ngoài ngõ từng âm động,
 Lá rụng bên sông mỗi chiếc đầy.
 Gọi hứng thi nhân trào mạch cảm,
 Mượn văn trải ý bút ngây ngây...

**Trích trong Tập thơ "Suối Lành" của
 Diệu Hoa Trần Thị Hồng Khương**

Tham dự tiệc mừng Tốt nghiệp của cháu Khánh (con Trương Hoài)



Chị Thi, Q. Giao, chị Hằng, anh Hoa, Thùy Mai



Andy, Ceila, Vũ, Chính, Chị Hằng, Khánh, Thùy Mai, Toàn

THIỀN ĐỊNH



Đôi khi trong cuộc sống, những câu hỏi tình cờ đã giúp chúng ta thay đổi cả một hướng đi trong cuộc sống.

Tôi đã nghe nói rất nhiều về các phương pháp tu Thiền, nhưng giảng giải như Thầy là bài Thiền Định gần gũi với tôi nhiều nhất.

Có lần tôi hỏi Thầy về pháp Quán Đảnh, thầy suy nghĩ một chút rồi nói:

- Nếu anh muốn xin Quán Đảnh, tôi sẽ giúp cho anh, nhưng anh sẽ phải đi theo sát bên tôi, bởi vì người đệ tử được thầy làm Quán Đảnh luôn luôn phải đi cạnh bên thầy, mà anh ở xa quá, rất bất tiện, cho nên tôi sẽ chỉ cho anh một cách thức khác,...

Thầy ngưng một chút rồi nói tiếp:

- Phật Giáo có rất nhiều cách thức tu tập, và vị thầy sẽ tùy theo căn duyên của từng đệ tử mà có sự hướng dẫn thích hợp. Hôm nay, tôi sẽ chỉ cho anh cách thực hành Thiền Định.

Thầy bắt đầu ngay bài giảng:

- Thiền Định gồm có 4 bước:

1- Bước thứ nhất: Tập trung tinh thần

Anh sẽ chọn thời điểm thích hợp, ngồi thoải mái, lưng thẳng lên và tập trung tư tưởng.....

Có nhiều cách tập trung tư tưởng như Quán Tức (quán hơi thở vào, thở ra), theo dõi hơi thở ở bụng, hoặc tập trung nhìn vào một điểm, mắt nhìn xuống 30 độ, anh có thể nhìn vào một vật nào đó trong khoảng 30 độ.....

Thầy nhìn tôi cười và nói đùa:

- Như vậy tầm mắt anh nhìn tạo với góc thẳng trước mặt là 60 độ, đúng không ? Tôi vẫn còn nhớ mà....

- Thưa thầy, con có nên đặt một hình tượng Đức Phật ở góc nhìn 30 độ để dễ tập trung tư tưởng không ?

- Không nên, anh chỉ cần tập trung nhìn vào một điểm bất kỳ nào đó, hoặc chỉ cần nhìn vầy thôi...

2-Bước thứ hai: Cảm Nhận

Sau khi tập trung tinh thần, anh sẽ cảm nhận từ bên trong thân thể cho đến bên ngoài, anh sẽ biết mình thở ra sao, biết mình nghe thấy gì, biết những chuyển động chung quanh mình ra sao.

Anh sẽ cảm nhận được những sự việc chung quanh mình.

3-Bước thứ ba: Quan Sát

Đến bây giờ thì anh ngủ đi!

- Thưa thầy ă gủ?

- Đúng vậy, anh ngủ, nhưng mà không ngủ !

- Dạ! như vậy là sao?

- Anh ngủ mà không ngủ! Nghĩa là...anh thức. ă hưng mà anh thức, mà lại ngủ?

- Da.....????

-Anh ngủ, nghĩa là anh tĩnh lặng, nhưng anh vẫn thức, vì anh vẫn nhận thức được tất cả mọi chuyện quanh mình... Và nhất là tất cả những tư tưởng dấy lên trong lòng mình. Anh ngồi được một lúc thì sẽ có những tư tưởng trôi dạt trong lòng. Khi đó anh đừng cố ý diệt bỏ những tư tưởng đó, mà ngược lại anh sẽ theo dõi, quan sát xem những luồng tư tưởng đó sẽ bắt đầu ra sao, diễn tiến ra sao và kết thúc ra sao.

Hãy là một nhà quan sát và đừng làm gì khác cả.

4-Bước thứ tư: Định

Sau khi anh quan sát tất cả những ý nghĩ xa gần và nhận biết mọi chuyện trong tĩnh lặng thì anh Ngủ đi.

Nhưng lần này thì anh ngủ thật.

- Như vậy thì con ngủ đến bao giờ hả thầy.

- Đến bao giờ tự anh thức dậy thì thôi...

Mới đầu anh tập, thì sẽ phải một lúc khá lâu mới có thể đi vào Định được, nhưng lâu dần thì sẽ nhanh thôi.

- Như vậy mình sẽ ngồi thiền lúc nào , thưa thầy?

- Lúc nào thuận tiện cho anh vậy thôi.

Thông thường là vào buổi sáng sớm hoặc buổi tối. Tôi thường ngồi vào lúc sáng sớm, trước giờ công phu buổi sáng.

Thưa quý anh chị, bài viết trên đây và 3 bài viết trước, tôi đã trình bày hầu hết những phần chính yếu tôi đã được thầy truyền dạy trong những lúc tôi được ở bên thầy. Dù tôi cố gắng tường thuật những gì đã được nghe thầy dạy, nhưng với hiểu biết hữu hạn, tôi chỉ có thể cố gắng ghi lại những gì còn nhớ được.

Xin được chia xẻ cùng quý anh chị em như một món quà thầy đã trao tặng cho tất cả chúng ta trong mối thiện duyên của cuộc đời này, trong những tháng ngày không quên được sống bên thầy, được thầy nhận làm Cố Vấn Giáo Hạnh của AHGDPTVN/HN.

Xin cùng thấp nén hương lòng gởi đến thầy vì lòng từ bi vô lượng thầy đã dành cho chúng ta.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Phúc Đạt Trần Minh Phương



Chữ nghĩa trẻ thơ...

Phóng Viên BT xin gửi đến quý anh chị những chuyện cười như mếu (đặc biệt những anh chị là thầy, cô dạy..... Việt Ngữ)

Cô giáo ra một đề bài : Tả ông nội em

Và đây là bài nhận được:

Nhà em có nuôi một ông nội. Ông nội làm biếng, cả ngày không làm gì cả, chỉ đắp mền nằm ngủ, đến bữa cơm, ông giở mền ra hỏi: Cơm chín chưa bây?.

Và đây là bài luận văn tả cây chuối:

Sân sau nhà em có trồng một cây chuối , cành lá xum xuê. Mỗi buổi trưa hè, em leo lên cành cây chuối nằm hóng mát, gió thổi đông đưa cành chuối thật thích. Ước gì chuối mau chín để em cùng các bạn trèo cây , hái từng quả chuối chín mọng, ngọt lịm.

Và phóng viên BT đã được nghe một cô bé mặt bầu bĩnh với đôi mắt hạt huyền tròn như hai hạt bi, đôi môi hồng ngậy thơ, dễ thương hát : *Nhìn những mùa Thu dài*, ngạc nhiên, phóng viên nhìn màn ảnh...và thưa quý anh ,chị, đó là hàng chữ : *nhìn những mùa Thu đi.....*

Và để kết thúc những câu chuyện vui này ,xin quý anh chị nghe một mẫu đối thoại ngắn:

-Ông ngoại, ông ngoại, thằng bạn ông ngoại gọi nè! (vừa nói, bé vừa đưa điện thoại cho ông.)

-Sao con lại gọi bạn ông ngoại là thằng??? Như thế là hư lắm!!!!

-Mẹ nói sai rồi!!! Ông ngoại vẫn nói với con: Bi, thằng Paul, thằng Jack gọi mày nè.

PVBT

Phật chia xẻ cuộc sống hàng ngày ở cõi ta bà với chúng sinh



Chân Quang Trần Thanh Hiệp

Ồi Phật ở đây tức là Phật sống Đạt Lai Lạt Ma thứ 14.

Đức Đạt Lai Lạt Ma 14, tên thật là Tenzin Gyatso, là một nhà lãnh đạo thế quyền và giáo quyền của nhân dân Tây Tạng. Ngài chào đời ngày 6 tháng 7 năm 1935 (Ất Hợi) tại làng Taktser, vùng Đông Bắc Tây Tạng trong một gia đình nông dân. Năm 2 tuổi ẵm gài được thừa nhận là Đạt Lai Lạt Ma như là hóa thân của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13, cũng là hiện thân của Đức Quán Thế Âm Bồ tát (Avalokitesvara)

Theo truyền thống của người Tây Tạng, Đạt-lai Lạt-ma là hiện thân lòng từ của chư Phật và Bồ Tát, người chọn con đường tái sinh trở lại kiếp người để cứu giúp chúng sanh. Danh hiệu Đạt-lai Lạt-ma cũng được hiểu là Hộ Tín, "Người bảo vệ đức tin", Huệ Hải, "Biển lớn của trí tuệ", Pháp vương, "Vua của Chánh Pháp", Như ý châu, "Viên bảo châu như ý"...

Tại sao một vị Phật lại có thể rời bỏ “phật quốc” ở một nơi nào đó trên ba ngàn thế giới trong vũ trụ để xuống dưới trần gian chung sống với chúng sinh ?

Theo những công trình nghiên cứu quốc tế được coi là có giá trị thì :

“ Đức Phật không giống với các vị khác vì đã hoàn toàn xóa bỏ và quên những gì thuộc chính mình. Chúa Giêsu theo đúng như Phúc âm ghi chép, đã nhiều lần tự xưng là con Trời, và xác định rằng không có một kẻ nào có thể đặt chân vào Thiên đường của Thượng đế nếu không tin vào chuyện đó. Về phần Mohammed, thì không những ông tự cho là sứ giả của Trời trên thế gian này, mà còn tự nhận là vị sứ giả cuối cùng của Trời sai xuống. Cũng giống như Giêsu, Mohammed tự cho mình là điều kiện tất yếu mà bất cứ ai cũng phải dựa vào đó để bước vào cõi hạnh phúc vĩnh hằng. Krishna còn đi xa hơn nữa, chẳng những ông không chấp nhận là con Trời và là người sứ giả cuối cùng của Trời, và cũng chẳng chịu đơn giản làm Thượng đế, vì ông đã tự xưng mình là Parameshwara, tức là vị Thượng đế Tối thượng, và các đệ tử thì gọi Ngài là Devadhideva, Thượng đế của tất cả các vị thượng đế.

Đức Phật thì trái lại, Ngài chưa bao giờ tự nhận hàm chứa bất cứ một chút bản chất siêu nhiên nào cả. Sinh ra bởi con người, với tư cách của một con người bình dị và đơn sơ nhất, Ngài đã đứng lên để thuyết giảng Đạo pháp, và không hề tự gán cho mình một nguồn gốc hay một sức mạnh thiêng liêng nào cả, cũng chẳng hề tìm cách chứng minh bằng phép lạ tính chất thiêng liêng trong sứ mạng của mình. Ngài cũng đã chứng tỏ cho thấy sự khác biệt rõ rệt giữa một vị Margadata («Người hướng dẫn trở cho thấy con Đường») và một vị Mokshadata («Người ban bố một sự Giải thoát»). Giêsu, Mohammed và Krishna đều tự gán cho mình cái danh hiệu Mokshadata, riêng chỉ có Đức Phật là tự nhận không hề giữ một vai trò nào khác cả, ngoài cái vai trò của một vị Margadata.”.

Phật tử Việt Nam rất quen thuộc với câu nói của Phật Thích Ca Mâu Ni : “Ta là Phật đã thành, chúng sinh là Phật đang thành”. Vậy nếu có một vị Phật nào đó - trường hợp hiện đang xảy ra trước mắt và được nói tới trong bài này là Phật sống Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 - thì cũng chỉ là cuộc sống chung giữa các Phật đã thành và đang thành mà thôi.

Trong cuộc “giảng trần” này, Đức Đạt Lai Lạt Ma tuyên bố thẳng thừng rằng: "Tôi chỉ là một tu sĩ Phật giáo bình thường, không hơn, không kém (I am just a simple Buddhist monk - no more, no less) “. Ngài sống trong một tịnh thất nhỏ ở Dharamsala, miền Bắc Ấn Độ. tu học, duy trì và bảo vệ văn hóa và tôn giáo của Tây Tạng.

Đức Đạt Lai Lạt Ma trước hết đã chia xẻ cuộc sống với 6 triệu người Tây Tạng với tư cách người lãnh đạo cả giáo quyền lẫn thế quyền.

“Vào ngày 10 tháng 3 năm 1959, một cuộc biểu tình lớn nhất trong lịch sử của Tây Tạng tại thủ đô Lhasa để kêu gọi binh lính Trung Quốc phải rút khỏi Tây Tạng và tái xác định rằng Tây Tạng là một quốc gia độc lập.

Cuộc biểu tình ôn hòa này đã bị quân đội diên cuồng của Hoa Lục đàn áp một cách tàn nhẫn. Kết quả của cuộc xâm lăng này đã giết chết hàng triệu người Tây Tạng vô tội và phá hủy 6 triệu chùa chiền tại đất nước này. Để tìm con đường giải phóng nỗi khổ đau ấy,

80.000 người dân Tây Tạng cùng với Đức Đạt Lai Lạt Ma vượt qua dãy Hy Mã Lạp Sơn để đến tị nạn tại miền bắc Ấn Độ vào năm 1959.

Năm 1963, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã ban hành một hiến pháp dân chủ (democratic constitution) hoàn toàn dựa trên giới luật của nhà Phật và bản hiến chương nhân quyền của LHQ để biên soạn và chuẩn bị cho một mô hình đất nước Tây Tạng tự do ở tương lai.

Năm 1987, Đức Đạt Lai Lạt Ma tham dự một hội nghị nhân quyền tại thủ đô Washington, Hoa Kỳ. Ngài đề xuất một Chương Trình Hòa Bình Năm Điểm (A Five-Point Peace Plan) bao gồm, 1) Biến Tây Tạng thành một khu vực hòa bình; 2) Chấm dứt việc di dân Trung Hoa đang đe dọa sự tồn tại của dân tộc Tây Tạng; 3) Tôn trọng các quyền dân chủ, tự do và quyền làm người của dân Tây Tạng; 4) Phục hồi và bảo vệ môi sinh của Tây Tạng và chấm dứt việc sử dụng đất Tây Tạng để sản xuất vũ khí nguyên tử và bỏ đồ phế thải nguyên tử; và 5) Khởi sự thương thảo ngay về quy chế tương lai của Tây Tạng và bang giao giữa Tây Tạng với Trung Hoa..

Ngày nay, với hơn 120.000 người Tây Tạng lưu trú tại vùng đất Dharamsala, Ấn Độ, được biết như là một "Lhasa nhỏ", lập thành một chính quyền lưu vong Tây Tạng với một Hội Đồng Dân Cử Tây Tạng (Commission of Tibetan People's Deputies) vào năm 1960.

Trong những năm đầu lưu vong, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã kêu gọi Hoa Kỳ lên tiếng về vấn đề của Tây Tạng, kết quả ba quyết nghị đã được thông qua tại Hội Đồng lập Pháp của Hoa Kỳ vào năm 1959, 1961 và năm 1965, kêu gọi nhà cầm quyền Bắc Kinh phải tôn trọng nhân quyền của người Tây Tạng và ước muốn tự trị của họ. Với việc thành lập một chính phủ lưu vong Tây Tạng, Đức Đạt Lai Lạt Ma thấy rằng công việc khẩn cấp phải làm là cứu nguy dân tị nạn và nền văn hóa của Tây Tạng. Các lĩnh vực nông nghiệp, kinh tế, văn hóa, giáo dục đã dần được tái hoạt động tại Ấn Độ. Trẻ em Tây Tạng được đi học và một Trường đại học Tây Tạng được thành lập tại Ấn Độ. Có khoảng 200 tu viện Tây Tạng được xây dựng tại Ấn để Tăng chúng tu học, duy trì và bảo vệ văn hóa và tôn giáo của Tây Tạng.

Năm 1963, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã ban hành một hiến pháp dân chủ (democratic constitution) hoàn toàn dựa trên giới luật của nhà Phật và bản hiến chương nhân quyền của LHQ để biên soạn và chuẩn bị cho một mô hình đất nước Tây Tạng tự do ở tương lai.

Ngày nay, thành viên của quốc hội Tây Tạng sẽ được bầu cử bởi dân chúng. Hội đồng nội các được bầu cử bởi quốc hội. Đức Đạt Lai Lạt Ma nhấn mạnh rằng nhiệm vụ chính của chính quyền Tây Tạng là chăm lo cho đời sống người dân và Ngài cũng nói thêm, khi

Tây Tạng giành lại nền độc lập, Ngài sẽ không còn ngồi ở văn phòng chính phủ nữa”.

Ngoài ra, Đức Đạt Lai Lạt Ma, kể từ đầu thập niên 1970, đã đi thăm 46 quốc gia tiếp xúc với hàng trăm nhân vật lãnh đạo quốc gia, nhân sĩ văn hóa, tôn giáo, chính trị, trước tác trên 50 tác phẩm không riêng gì về Phật giáo mà còn về cả mọi vấn đề liên quan tới hòa bình và hạnh phúc của loài người. Ngài đã được trao tặng nhiều giải thưởng quốc tế, nhiều bằng Tiến sĩ danh dự của nhiều trường Đại học tại nhiều nước trên thế giới.

. Mùa hè năm nay, đầu tháng 7 vừa qua, Đức Đạt Lai Lạt Ma liên tục nói chuyện tại Pháp hội, nơi công cộng, nơi Đại học, tiếp các chính khách và hành lễ tịnh hóa Thổ địa, Tăng thân, môi trường và hướng tâm cầu nguyện hòa bình mà lễ cầu nguyện liên kết chặt chẽ với Kalachakra. 7 ngày đầu chuẩn bị hoàn chỉnh mọi nghi cách, có cả vũ điệu nhập đàn cung thỉnh chư Hộ Thần, ngày thứ 13, trước khi đưa thỉnh chúng vào Quán Đảnh, Ngài thuyết về quá trình thập địa Bồ Tát, sau đó, đi dần vào nghi lễ Quán Đảnh (Kalachakra)”



Theo một Phật tử Việt Nam, đồng thời cũng là giáo sư đại học tại California, có mặt trong lễ Quán Đảnh ấy thì :

“Tham dự chương trình quán đảnh khi đông nhất là 20 ngàn người, ngồi kín hết 3 tầng của sân vận động Verizon, trước điện Capitol. Thành phần tham dự đa số là người da trắng có học thức, chỉ khoảng trên dưới 20 phần trăm là Á Châu, mà trong đó hơn phân nửa là

người Tây Tạng. Có thấy lác đác một số người Mỹ gốc Phi, không nhiều nhưng quan sát thấy thái độ cũng rất thành tâm.

Không khí như một lễ hội, nhất là người Tây Tạng, họ mặc nhiều bộ quốc phục và có vẻ hân diện khi tham dự lễ. Các hàng quán chung quanh sân vận động thường kín người tham dự lễ. Người ta thấy một số người Tây Phương ngồi lặng lẽ trong các quán cà phê lần tràng hạt niệm Phật. Đa số khi gặp nhau không phân biệt màu da độ tuổi đều chấp tay vái chào nhau hoặc ít nhất cũng nhìn nhau cười thân thiện.

Ít nhất tinh thần của lễ quán đảnh mang tên Kalachakra Hòa Bình Thế Giới đã thể hiện trong suốt hơn 10 ngày lễ ở trong và chung quanh sân vận động Verizon ở DC.

Về thông điệp trong các bài giảng và các lễ qui y, sám hối và phát nguyện, chủ đề chính yếu nhất là phát tâm hành bồ tát đạo để cứu độ chúng sinh.

Khác với Bồ Tát Giới của Việt Nam, hình như mấy trăm giới, thọ Bồ Tát Giới trong Kim Cang Thừa theo nghi quỹ Kalachakra chỉ gồm 18 giới chính và 46 giới phụ đi kèm với Mật giới gồm 14 giới chính, 8 giới phụ và 2 giới bổ túc. Có một số giới nhằm ngăn cấm thái độ sai lệch đối với Tiểu thừa “Làm người khác mang quan điểm sai lệch của mình về giáo pháp Tiểu thừa, cũng như khinh mạn giáo pháp Tiểu thừa và cho rằng thực hành của Tiểu thừa không đưa đến á iết Bản”. Còn nhiều điểm đặc biệt khác trong các giới này, đặc biệt là các Mật giới, chẳng hạn giới thứ 14 của Mật giới là không được khinh thường phụ nữ.

Điều quan trọng nhất và chính yếu nhất cho một người thọ lễ quán đảnh một cách nghiêm túc có thể tóm tắt vào các điểm sau:

a. Xác định từ đây về sau trong cuộc sống này chỉ có một lý tưởng và mục đích duy nhất là thành Phật với muôn ngàn phương tiện thiện xảo kết hợp với trí tuệ để giải thoát chúng sinh ra khỏi đau khổ và luân hồi. Không còn theo đuổi các mục đích khác như tài phú, công danh, sự nghiệp, v. v. . .

b. Để thực hiện điều này, người Phật tử chấp nhận và quyết tâm thực hành một lối sống trong giới luật, tri thức về tính không của vạn hữu (tâm và cảnh), tâm hồn là lòng từ bi lân mẫn với tất cả chúng sinh. Học hỏi và thực hành liên tục để mình có thể giúp đỡ chính mình và người khác thoát khổ đau.

Những người thọ lễ có thể xem như phát nguyện dành cả cuộc đời này cho một mục đích duy nhất là chấm dứt khổ đau cho chính mình và cho người khác, và lý tưởng này không giới hạn trong việc chấm dứt khổ đau cho một người, một xã hội, một dân tộc hay toàn thể chúng sinh.

Nội dung của hạnh nguyện này hoàn toàn khế hợp với công cuộc vận động dân chủ tự do và nhân quyền cho Việt Nam và có lẽ cho cả thế giới. Cảm giác của

người quan sát khi nhận lễ quán đảnh là nhận được sự ấn chứng nhưng cũng đồng thời điều chỉnh cho con đường mà nhiều Phật tử Việt Nam cũng đang đi. Ấy ếu lúc trước họ còn phân nào phân vân giữa việc đi tu và hoạt động dân chủ thì nay nó không còn là vấn đề nữa”.

Cảm tưởng của người Phật tử trên là nếu xây dựng cho Phật tử Việt Nam tinh thần Kim Cang Thừa cũng chính là tinh thần nhập thế xây dựng hạnh phúc cho quê hương và dân tộc thì rất tốt.

Và cảm tưởng của người viết bài này là mỗi khi nghe hay đọc Đức Đạt Lai Lạt Ma thì như được “khai tâm” về Phật học, như được truyền tiếp một lòng tin mới. Sự hiểu biết của mình về Phật học cho đến nay quả thật còn thô sơ, nông cạn và đã xơ cứng. Nếu nếu trình độ giác ngộ về giáo lý của mỗi Phật tử Việt ả am chỉ có bấy nhiêu thì con đường tu học chắc sẽ còn dài và chưa hẳn đã đúng hướng.

Đức Đạt Lai Lạt Ma đã gián tiếp chiếu rọi vào Phật giáo Việt Nam những ánh sáng mới như để thức tỉnh các Phật tử Việt Nam giúp họ sớm mang lại cho tôn giáo của mình một luồng sinh khí mới, hay nói cho đúng hơn, sự phục hoạt cho tôn giáo ấy mà thời hưng thịnh chính là thời hiển thị được chủ trương “cư trần lạc đạo”. Phật tái sinh cùng sống với chúng sinh nhưng không phải để biến cảnh giới trong đó chúng sinh đang sống thành đất nước của Phật mà là để tạo ra những thiện duyên giúp Phật tính trong chúng sinh hiện hành. Đạo được đưa vào cuộc đời chính là để làm cho cuộc đời thêm đẹp, chứ không phải để thay đời bằng đạo.

Sự hiện diện của Phật sống Đạt Lai Lạt Ma 14 ở giữa cuộc đời của chúng sinh và cùng với chúng sinh có thể coi như đã sửa lại cách nhìn qua ngôn ngữ khoáng trương đã lỗi thời, theo đó “Bồ Tát vào địa ngục để giải thoát chúng sinh”. Sự phân biệt, trong thế giới “ảo” địa ngục, niết bàn nên được thay thế bằng ảnh tượng “cư trần lạc đạo”, Đạo cho Đời và Đời trong Đạo. Đức Đạt Lai Lạt Ma 14 đã mở lại chân trời Yên Tử này cho Phật tử Việt Nam.

Xin mỗi Phật tử Việt Nam hãy thành khẩn làm công việc “tự tứ” kiểm điểm xem mình đã thực sự làm được gì, đạo của mình đã làm được gì để cho cuộc đời và đất nước Việt Nam thêm đẹp? Chừng nào thì đất nước này mới thôi không phải ngụp lặn trong pháp nạn nữa? Tìm giải đáp cho hai câu hỏi không thể lẫn tránh này chắc phải khởi đầu bằng sám hối, vừa cá thể vừa tập thể để lấy những phát nguyện mới./

***Vào Thiền Đường Thấy Chân Tâm
Một ngời xuống Dứt trầm luân***

Lễ Tiểu Tường của Thầy Trí Hiền và Đại Lễ Khánh Thành Quán Âm Linh Viện



Mùa Hè 2011 qua thật mau, mới đó mà đã là ngày giỗ đầu của vị thầy kính yêu. Lễ Tiểu Tường của Sư Ông Thích Trí Hiền được tổ chức hôm thứ bảy, 30 tháng 7 vừa qua tại Trung Tâm PG Khuông Việt, Dallas, Texas. . Vì chưa đủ túc duyên, nên các thành viên AHGDPTVNHN ở xa không về dự lễ giỗ của thầy được. Tuy nhiên, trưởng Đặng Đình Khiết và một vị cựu huynh trưởng của GDPT Giác Hoàng là trưởng Phó Hồng Hà vùng Washington, D.C. đã có thể bay về dự cả 02 cuộc lễ: ngày thứ bảy là Lễ Tiểu Tường, ngày chủ nhật là Đại Lễ Khánh Thành Quán Âm Linh Viện. Trưởng Khiết và trưởng Hà, đã thay mặt Ban chấp hành, thành viên Aí hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại, nhiều cựu huynh trưởng và GDPT Thiện Sinh Giác Hoàng vùng thủ đô nước Mỹ kính dâng nén nhang thơm lên di ảnh của Thầy để bày tỏ lòng kính mến và kính nhớ một vị Thầy tôn quý.



Thiện Thanh Đặng Đình Khiết

Khí hậu Texas nói chung, thành phố Dallas nói riêng, của mùa hè năm nay nóng như một hầm lửa. Cả một tháng trời đã trôi qua mà không một giọt nước mưa rớt xuống. Thảng hoặc có vài làn gió nhẹ thì chẳng khác gì như những làn hơi nóng và khô từ một cái lò nướng bánh phà ra, hắt vào mặt của người ta vậy. Tuy thế, từ sáng sớm của ngày thứ bảy, lũ lượt khoảng một ngàn đồng bào phật tử, đoàn viên GDPT Pháp Quang đã tề tựu đông đảo bên trong chánh điện chùa Pháp Quang, Trung tâm sinh hoạt GDPT. Một phần là để trốn cái nóng, một phần là cùng tiếp tay nhau hoàn tất những công việc chuẩn bị cho Lễ Tiểu Tường của Thầy sẽ bắt đầu lúc 10 giờ 30 sáng hôm đó.



Bên trong cơ sở Thiền viện và cũng là nơi ngôi nhà Tổ tọa lạc ở chính giữa, chực tồn đức của nhiều chùa, tự viện ở vùng Texas và vài tiểu bang xa cũng đã hiện diện đông đảo. Ngôi nhà thờ Tổ, hôm nay trông thật ấm cúng vì bóng dáng y vàng của các vị tăng, nỉ ra vào. Trên bàn thờ Tổ, nơi tôn trí di ảnh của Tổ Vĩnh Nghiêm ở bệ trên và di ảnh của Thầy ở bệ dưới...mà người trông vào không thể không tán thán về hình tượng của hai Ngài giống nhau như tạc. Nếu như người ta còn nhớ thì thuở Sư Ông Trí Hiền còn trẻ, Sư

Ông đã được cơ duyên hầu cận và là thị gia của Tổ một thời gian trước khi di cư vào Nam.

Gần 10 giờ 45 sáng, những tiếng khánh, mùi hương trầm thơm tỏa ra trong không gian... của ban nghi lễ, gồm có đại diện các Huynh trưởng và quý Cụ, quý Ông, Bà trong Ban Hộ Niệm Phật tử chùa Pháp Quang, đã tiến vào ngôi nhà Tổ để cung thỉnh chư tôn đức lên chánh điện chuẩn bị khai kinh cử hành nghi thức Lễ Tiểu Tường của Sư Ông Thích Trí Hiền. Trong tiếng chuông trống bát nhã cung đón chư tôn đức, Thượng tọa Thích Nguyên Tâm, vị tân trụ trì, đi đầu cùng khoảng 20 vị tăng Việt Nam và ngoại quốc, gồm đủ đại thừa, nguyên thủy, và mật thừa đã di chuyển theo hàng dọc từ nhà Tổ lên chánh điện. Khi đã an tọa ổn định trong ngôi chánh điện, chư Vị sau đó đã thay phiên tụng đọc kinh sám theo từng truyền thống của quý Ngài để mở đầu cho cuộc Lễ Tiểu Tường. Một số đệ tử trẻ của Sư Ông, mặc dù phải đi làm ở xa hoặc trú ngụ ở ngoài tiểu bang, cũng đã trở về có mặt trong ngày Giỗ Đầu của Thầy. Nhiều Phật tử cũng như đoàn viên GDPT Pháp Quang đã không ngăn nổi sự xúc động tưởng nhớ đến ân đức vị Thầy đã khuất trong khi cuộc lễ đang tiến hành...



Tr. Khiết, chị Hải Vân bên di ảnh của Sư Ông

Thưa thầy kính yêu, lời thầy còn văng vẳng đâu đây: “2012, các anh chi Hội ngộ tại Pháp Quang nhé! Rồi 2014 lại qua Trung Tâm Phật Giáo Vạn Hạnh”, và thầy từ giã mọi người với nụ cười móm mém, tràn đầy nét từ bi!!! “Thầy ơi, thầy của chúng con!!! Thầy vẫn còn đây, mãi mãi vẫn còn đây, trong tâm tưởng chúng con.”

Hôm sau, ngày chủ nhật, 31 tháng 7, 2011 là Lễ Khánh thành Quán Âm Linh Viện. Thuở sinh thời, ước nguyện của Sư Ông Trí Hiền là xây dựng và hoàn tất Quán Âm Linh Viện, nơi những tôn tượng của Bồ tát Quán Thế Âm Ngàn Mắt Ngàn Tay sẽ được tôn trí để các hàng Phật tử đến cầu khẩn sự linh ứng và thực hành hạnh nguyện Lắng Nghe và Yêu Thương của Bồ

tát. Công trình tạo tác đang trên đường tiến hành, dự trù hoàn tất mỹ mãn vào năm 2012, như lời Thầy dặn các thành viên của AHGDPT Vĩnh Nghiêm trong buổi chia tay ở Trung Tâm Phật Giáo Vạn Hạnh, New Orleans, năm 2008, thì Thầy đột ngột từ giã các hàng Phật tử ra đi về cõi Phật.



Tuy thế, Thượng tọa Thích Nguyên Tâm, đệ tử của Sư Ông và là vị tân trụ trì ngôi chùa Pháp Quang, đã cùng đồng bào Phật tử, Ban Huynh trưởng và đoàn sinh GDPT Pháp Quang nhất tâm tiếp nối hoàn tất đề án dở dang của Thầy. Thật là vô cùng cảm động khi đứng trước công trình tạo tác uy nghi mang tên Quán Âm Linh Viện vào ngày khánh thành vừa qua. Ngôi Quán Âm Linh Viện đã phần nào được hoàn tất trước dự trù của Sư Ông lúc Ngài còn tại thế.



Nhưng vì sự kiện Sư Ông đường đột ra đi nên tất cả các hàng Phật tử của Trung Tâm PG Khuông Việt đã phát đại nguyện -- già cũng như trẻ -- là sẽ hoàn tất Quán Âm Linh Viện như là một hành động đền đáp công ơn Giáo Dưỡng của vị Ân Sư tôn quý của họ vào đúng ngày Lễ Tiểu Tường của Thầy. Và, tuyệt vời thay, Quán Âm Linh Viện đã được hoàn tất trước đó một ngày. Hồ nước và các ngọn giả sơn cũng đã hoạt

đồng từ buổi chiều ngày thứ bảy. Các tôn tượng Quan Âm Ngàn Mắt Ngàn Tay cũng đã kịp về đến nơi một thời gian ngắn trước đó. Thật là một sự kiện cảm ứng đáng ghi nhận.

Khoảng hơn 500 đồng bào phật tử và đoàn viên GDPT Pháp Quang đã có mặt trong lễ khánh thành ngôi Quán Âm Linh Viện được cử hành lúc 10 giờ 30 ngày chủ nhật 31, tháng 7 năm 2011. Sau phần diễn văn của ông chủ tịch Ban Quản Trị là phần múa lân của đoàn lân GDPT Pháp Quang cúng dường công đức lên Tam Bảo. Buổi lễ khánh thành được đặt dưới sự chứng minh và chủ lễ của Thượng tọa Thích Nguyên Tâm và gần 10 vị tăng sĩ đại thừa ở mấy tiểu bang xa về...



Để biết thêm về hạnh nguyện của Sư Ông, xin trích vài đoạn trong bài **"Tâm tình của Sư Ông Trí Hiền: Hội Ngộ Pháp Quang Đình Hội 20-10-2007"** (đăng trong BT số 5 chùa Pháp Quang):

.....**"Chúng con khổ xin được cứu khổ, chúng con khổ nguyện xin tự độ"**, trong hạnh nguyện **"vì người và cho người nguồn sống an vui hạnh phúc"**,

bằng chất liệu Quan Âm, chúng tôi hy vọng và tin tưởng được Quý vị Đạo hữu, Thân Hữu, Tín Hữu vui lòng **"Gieo duyên với Bồ-Tát Quan-Thế-Âm như Ngài Vô-Tận-Y"** hỗ trợ, giúp đỡ hoặc tự nguyện là thành viên sáng lập hay thành viên tùy hỷ trợ duyên thực hiện công trình **"Xây Viện Quan-Thế-Âm Pháp Quang"**.

.....
.....Trong Hội Ngộ Pháp Quang Đình Hội, chúng tôi chân thành tri ân Quý Đạo Hữu, Thân Hữu, Phật Tử--từ cộng đồng Phật Tử Pháp Quang, Đại chúng Bồ Tát tại gia, các Hội Đoàn Phật Giáo Kansas City, St Louis, California Wichita, San Jose, Houston, Louisiana, New Mexico, Ban HDGDPT tại Hoa Kỳ, các Ban Hướng dẫn Miền, Anh Chị Em Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại, các đơn vị Quang Minh, Vạn Hạnh, Huyền Quang Minh Đức, Giác Hoàng, Pháp Quang... nhất là ACE AHVN Miền Đông Hoa Kỳ đã tụ họp tại tư gia anh Trưởng Ban (dùng điện thoại viên liên khánh-tuế), tự phát tổ chức Lễ Chúc thọ năm thứ 75 của chúng tôi. Được nghe lại những tâm tình trong quá khứ, chúng tôi thật cảm kích và tự hỏi: Không biết có xứng đáng để tiếp nhận những thương yêu, ân tình, tín nghĩa và thủy chung của đại chúng, biết làm gì để khỏi phụ lòng Quý Đạo Hữu, tín hữu ... các anh chị em Huỳnh Trưởng và Đoàn viên GDPT tương lai. "Lạy Đức Quán Thế Âm soi sáng cho con, giúp con còn đủ chất liệu linh hiển để thực những yêu cầu khẩn thiết của cộng đồng Phật Tử, cũng như của tuổi trẻ trên hành trình HỌC ĐẠO, SỐNG ĐẠO, HÀNH ĐẠO làm sao khỏi then thung với lòng, với người, với Dân Tộc và Đạo Pháp. Lạy Mẹ hiền Quán Thế Âm thủy từ chứng minh gia hộ..

.....

Giỗ anh Thu...



"Giây Thân ái lan rộng muôn nhà. Tay sắp xa, nhưng Tim không xa"

Từ Một Con Mơ

Ngô Mạnh Thu

Tôi đã thấy mặt trời lên sau đêm dài tăm tối triền miên(lấy lại -
 Tôi đã thấy từ đồng hoang lúa ngô vừa xanh tốt trở bông(lấy lại -
 Tôi đã thấy mẹ già nua đôi môi cười nụ thắm ngày xưa(lấy lại -
 Tôi đã thấy trời hừng lên sau mưa dầm rả rích ngày đêm(lấy lại -

- Tôi đã thấy ngọn triều lên xóa tan đi dấu nhẵn trên cát
 - Tôi đã thấy từ bờ tre tiếng ai cười nói vang trên ruộng
 - Tôi đã thấy từng bàn tay run run mừng đón nhau trên đường
 - Tôi đã thấy đường sạch trơn đưa tôi về thảng năm xưa dịu

mềm(lấy lại - - - - - Tôi đã thấy ngàn lời ca theo mây
 đồng(lấy lại - - - - - Tôi đã thấy từ giòng sông tiếng mái
 về(lấy lại - - - - - Tôi đã thấy từng nhà tranh khói lam
 20 hiên(lấy lại - - - - - Tôi đã thấy bấy trẻ thơ trong sân

trời lan mãi về xa(lấy lại - - - - - Tôi đã thấy đường nở
 chèo khua nước thật đông(lấy lại - - - - - Tôi đã thấy người nhìn
 chiều lên giữa trời xanh(lấy lại - - - - - Tôi đã thấy lại ngày
 27 trường đuổi bướm vờn hoa(lấy lại - - - - - Tôi đã thấy dù còn

hoa ôi thanh bình đẹp thay một cơn mđ(lấy lại
 nhau ôi thanh bình đẹp thay một cơn mđ(lấy lại
 qua ôi thanh bình đẹp thay một cơn mđ(lấy lại
 34 xa ôi thanh bình đẹp thay một cơn mđ(lấy lại

Mong Hòa bình sớm về với người. Mong Hòa bình sớm về với người. Cho tình yêu
 39 lên tiếng theo cho tim mình xôn xaoVang nhịp cười rất rộn!

CÙNG NHAN HỌC HỎI

Jeopardy!



Jeopardy là một Game Show phát hình hàng ngày trên đài NBC, được khởi chiếu từ năm 1984, đến nay vẫn là một chương trình ăn khách có hạng, mỗi ngày luôn có khoảng 10 Triệu người hâm mộ theo dõi.

Tôi ở Austin, mặc dầu là Thủ Phủ của Texas, nhưng chỉ là một thành phố nhỏ, người Việt không nhiều, không có đài truyền hình Việt ă gữ, nên bắt buộc phải theo dõi tin tức trên đài Mỹ. Với vốn tiếng Anh học từ Hội Việt-Mỹ xa xưa chỉ đủ cho tôi bập bẹ đi xin việc chứ không thể theo kịp và hiểu được lời Xướng Ngôn Viên nói như gió trên các đài phát thanh và truyền hình. Vì thế học tiếng Mỹ là điều bắt buộc đối với tôi, và tôi đã chọn Jeopardy là một thầy dạy. Từ Chương-Trình này tôi đã học hỏi được nhiều về kiến thức cũng như về ngôn ngữ sau nhiều năm theo dõi, tôi luôn hứng khởi và thần phục sự bén nhạy trong phản ứng và sự hiểu biết rộng rãi của những người dự tranh.



Không giống như những Game Hỏi Đáp bình thường (người Chủ-trì hỏi, và người Dự-tranh đáp), Jeopardy bắt người dự-tranh đặt câu hỏi với What (...là gì) và Who (...là ai), sao cho hợp với Loại Sự Việc (Category), và Câu Đầu-Mỗi (Clue) mà Người Chủ-Tri đọc ra.

Cuộc chơi được tiến hành như sau : Ba Người Dự Tranh đứng trước một Bảng gồm 6 cột Category, mỗi cột gồm 5 Câu Đầu Mỗi được định giá bằng tiền từ dễ đến khó. Năm câu ở phần đầu có giá từ \$200 đến \$1000 (\$200-\$400-\$600-\$800-\$1000). Năm câu ở phần sau có giá từ \$400 đến \$2000 (\$400-\$800-\$1200-\$1600-\$2000), và bất ngờ thay vào đó có 1 câu ở phần đầu và 2 câu ở phần sau, người dự tranh được tùy ý đặt tiền. Khởi sự, người Chủ Tri, (sau khi giới thiệu các Loại Sự Việc) sẽ chỉ định người Vô-Địch hôm trước (thường đứng ở bên trái) lựa chọn câu đầu tiên. ả gười này có quyền chỉ định bất cứ câu có giá trị bao nhiêu và ở Loại Sự Việc nào. Câu Đầu-Mỗi sẽ hiện ra ngay sau khi được chỉ định, người Chủ-Tri sẽ đọc lớn câu này, và ba người Dự-Tranh sẽ dành nhau bấm nút xin trả lời ngay khi người Chủ Tri vừa dứt, người trả lời đúng sẽ được quyền chỉ định câu kế tiếp... Cuộc chơi cứ thế tiếp tục cho đến hết 60 câu Đầu-Mỗi ở cả 2 phần (mỗi phần 30 câu). Cuối cùng là một Câu Kết ở Loại Sự Việc khác nữa. Ở Câu Kết này, người Dự Tranh có quyền đặt tất cả số tiền mình đã thu được. Cuối cùng là Kết quả : người thu được nhiều tiền nhất sẽ là Nhà Vô-Địch (Champion) được lãnh tất cả số tiền thu được và được tiếp tục dự tranh ngày hôm sau. Người hạng nhì, dù thu được bao nhiêu cũng chỉ lãnh \$2000, và người hạng ba \$1000 thôi.

Thường phải đến hết Câu Kết người xem mới biết được thứ hạng của ba Người Dự-Tranh, nên việc theo dõi cũng khá hồi hộp, đó cũng là một nét hấp dẫn của Jeopardy và đó cũng là lý do Trò Chơi có tên Jeopardy! (Nguy Đầy-Coi Chừng Mất Hết). Ngoài ra Jeopardy cũng đưa người xem đến những hiểu biết mới lạ, hoặc gợi nhớ nhiều quá khứ đau buồn cũng như thú vị từ lâu xa hay không lâu lắm. Tôi nhớ một lần dưới Loại Sự Việc “Year (Năm)” có câu Đầu Mỗi sau : “Việt-Cộng và quân đội Bắc-Việt đã chiếm Saigon vào năm này” (Viet Cong and North Vietnamese Troops captured Saigon this year), câu đáp là “What is 1975?” (Năm 1975 là gì?), đối với người Việt chúng ta thì quá dễ, ai cũng biết, nhưng quả không dễ đối với người Mỹ, nên câu này đã được định giá là \$1000.

Trong thời gian gần 27 năm, cho đến nay, Jeopardy đã làm thay đổi cuộc sống của nhiều người vì những số tiền thưởng lớn lao mà người Dự Tranh thu được. Trong số đó có hai người thành công nhất là Ken Jennings và Brad Rutter. Ken đã kiếm được trên 3 triệu Dollars. Brad được trên 4 triệu. Nhưng nhiều người biết đến Ken hơn vì đã Vô-Địch 74 lần liên tiếp, hiện diện trên màn hình hơn 3 tháng trời, nên nhiều người đã nhận mặt Ken. Brad kiếm được nhiều tiền hơn vì đã thắng nhiều giải lớn.



Trong tháng Hai vừa qua, Ken và Brad đã được mời lại để dự tranh với một máy Computer do IBM chế tạo được đặt tên là Watson. Watson được tạo bởi 400 mainframes chất đầy cả một phòng trong tòa nhà Kiểm Nghiệm của hãng điện tử IBM tại Newyork. Watson có thể quét duyệt (scan) qua một triệu quyển sách trong tích tắc, cũng như được huấn luyện để nghe và hiểu cách chơi chữ lắt léo của Jeopardy, và cũng có thể phát âm giọng nam để trả lời như người thật.

Ấu hớ lại năm 1996, máy chơi cờ Chess có tên là Deep Blue cũng do IBM chế tạo đã so tài với Vô Địch Thế

Giới là Kasparov, người Nga cũng tại Newyork. Kết quả Deep Blue thua có nghĩa IBM thua. Lần này thì sao? Sau 3 ngày dự tranh. Kết quả: Brad, hạng Ba, được lãnh \$200,000 – Ken, hạng nhì lãnh \$300,000- và Watson, Vô Địch lãnh \$1.000,000 có nghĩa IBM thắng, nhưng cả số tiền thưởng của Watson và 1/2 số tiền thưởng của Ken và Brad đã được tặng cho các Hội Từ Thiện. Watson không mang đồng nào về cho những kỹ-sư của IBM cả. Thắng Thua cũng vẫn là Không.

*

Bây giờ, mời Bạn chơi **Jeopardy** để chúng ta cùng nhau học hỏi: xin nhớ vấn đề chỉ liên quan tới Phật-Giáo.

Loại Sự Việc là “Địa Danh Lịch Sử” và Năm Câu Đầu Mỗi như sau:

- 1.- Thắng Tích duy nhất không nằm trong nước Ấn Độ ngày nay.
- 2.- Đức Phật chuyển pháp luân Tứ Diệu Đế cho Tăng Đoàn đầu tiên gồm 5 người tại đây.
- 3.- Viện Phật Học đầu tiên của Thế Giới được xây dựng vào thế kỷ thứ 2, duy trì được 1.000 năm, đến thế kỷ thứ 12 mới bắt đầu bị tàn phá.
- 4.- Phật giảng kinh Diệu-Pháp Liên-Hoa tại đây và hội-chúng nghe pháp này được gọi là Hội Linh Sơn.
- 5.- Nơi này Thái tử Tất-Đạt-Đa đã đạt đạo và có cây Bồ Đề nổi tiếng nhất.

*Kính chào Tinh-Tấn.
Phúc Tuệ*

Xin xem trả lời ở trang 31



Các anh chị: Thống, Định, Vui, Nhung, Châu, Ngọc, Hùng



Chị Miền Bắc tiếp đón Gia đình anh Thọ và chị Châu

Trang sức khoẻ



A/ VÀI NÉT ĐẠI CƯƠNG

Từ ngàn xưa cho đến hôm nay, củ Nhân sâm – Ginseng Root, vẫn được mọi người xem như là một thần dược, một vị thuốc quan trọng không thể thiếu trong các bài thuốc bổ của Đông y. Ngay đến cả người Tây phương ngày xưa cũng đã biết đến, và đã xếp Nhân sâm vào loại Panax (trong ngôn ngữ Hy Lạp, Panax có nghĩa là All healing herb), một loại thuốc trị bách bệnh. Sau này chúng ta thấy, tên khoa học của củ Nhân sâm là Panax Ginseng Root cũng vì thế. Nhân sâm nói chung, có nhiều trong thiên nhiên ở miền Bắc Trung hoa, Đại hàn, Nhật bản và các miền đất vùng Bắc Mỹ như Hoa kỳ, Canada.

Cây Nhân sâm gồm Thân, Lá và Củ (Rễ). Nhân sâm mà chúng ta thường thấy ngoài thị trường, chính là phần Củ, đó là một loại rễ dài, có hai nhánh phụ, mà thoạt nhìn, chúng ta thấy rất giống với đôi chân của người, vì thế được gọi là Nhân sâm, thường thì chúng ta gọi tắt là Sâm. Sâm được xem như là một thần dược vì có khả năng bồi bổ toàn diện, gia tăng sức mạnh của hệ Miễn nhiễm, và phục hồi sức khỏe một cách nhanh chóng trong những trường hợp suy nhược tổng trạng sau một thời kỳ bệnh kéo dài, thời kỳ hậu sản, hay hậu giải phẫu. Và đôi khi, Nhân Sâm lại có khả năng hồi sinh nữa!

Trong tủ thuốc Đông dược, có trên 20 loại Sâm (Đan sâm, Đảng sâm, Thổ cao ly sâm, Huyền sâm, Sa sâm...), nhưng trong số đó, chỉ có vài loại đích thực là Sâm mà thôi. Một cách tổng quát, có 5 loại Nhân sâm: Nhân sâm Đại hàn, Nhân sâm Trung quốc, Nhân sâm Nhật bản, Tây dương sâm (Nhân sâm Hoa kỳ - Nhân sâm Canada), và Nhân sâm Việt Nam còn gọi là Ngọc Linh sâm (1). Nhân sâm Đại hàn, Nhân sâm Trung quốc và Tây dương sâm, còn gọi là Sâm Hoa kỳ được xem là phổ biến nhất, 3 loại Sâm trên nằm trong phạm vi giới thiệu của bài viết này. Về đặc tính cũng như cách sử dụng, Nhân sâm Đại hàn và Trung quốc không khác gì nhau, và cả hai có những khác biệt quan trọng khi so với Nhân sâm Hoa Kỳ. Vì thế trong phần kế tiếp, chúng tôi xin trình bày riêng rẽ như sau.

NHÂN SÂM

NGUYỄN ĐỨC CƯỜNG, L.Ac., Ph.D.

B/ NHÂN SÂM ĐẠI HÀN VÀ TRUNG QUỐC

I/ Đặc tính và Phân loại:

Nhân sâm Đại hàn và Trung quốc là một loại thuốc bổ Khí (Energy), có vị ngọt và hơi đắng, có tính ấm. Tác dụng tốt vào nhiều cơ quan, nội tạng, nhưng trực tiếp nhất là vào Phế (Phổi) và Tỳ (2). Nhân sâm Đại hàn – còn gọi là Sâm Cao ly có được tính mạnh nhất, có lẽ do khí hậu và thổ nhưỡng thích hợp, vì thế cũng mắc tiền nhất. Người ta đã thử đem giống Sâm Cao ly đi trồng ở những nơi khác có khí hậu tương tự nhưng vẫn không thể có được giống Sâm tốt như thế.

Tùy theo cách chế biến, Sâm Đại hàn và Sâm Trung quốc được chia làm hai loại: Hồng sâm và Bạch sâm, Bạch sâm cũng khá tốt, nhưng không mạnh bằng Hồng sâm.

Để có được Hồng sâm, người ta lựa các củ Sâm có trọng lượng từ 30 gr đến 40 gr, bỏ đi các nhánh rễ phụ, rửa sạch rồi chụng cách thủy khoảng 2 giờ đồng hồ, sau đó sấy khô, củ Sâm sẽ trở nên trong suốt và có màu hồng sâm. Những củ sâm không đủ trọng lượng cần thiết, hoặc phẩm chất kém thì được chế thành Bạch sâm. Để có được Bạch sâm, người ta rửa sạch, phơi khô rồi ngâm trong nước sôi vài phút, sau đó tẩm trong nước đường đặc vài phút, rồi sấy khô trong nhiệt độ thấp khoảng 50 – 60 độ, sau đó, Sâm sẽ có màu vàng nhạt, nên gọi là Bạch Sâm.

II/ Thành phần dưỡng chất:

Các phân tích trong phòng xét nghiệm cho thấy Nhân sâm có chứa vitamin A, B1, B2, B12, C, E, iacin, Calcium, chất Sắt, và Phospho. Bên cạnh đó, Nhân sâm còn có Carbohydrate, và Protein. Điều này giải thích vì sao Nhân sâm có khả năng thúc đẩy sự hồi phục các chức năng của cơ thể, có tác dụng chống lão hóa, gia tăng các hoạt động của tế bào, tăng sức đề kháng, và chống nhiễm trùng.

III/ Chỉ định

Một cách tổng quát, Nhân sâm có thể được dùng trong những trường hợp sau:

1/ Hồi phục nguyên khí: Các trường hợp bệnh nhân bị kiệt sức trầm trọng, với những triệu chứng như: lạnh tứ chi, hơi thở ngắn và yếu, mồ hôi toát ra nhiều, mạch Nhược hay Vi tế (mạch rất nhỏ). Trong trường hợp này, Nhân Sâm có thể được dùng đơn độc, vẫn mang lại kết quả nhanh chóng, nhất là sau khi bệnh nhân bị mất máu nghiêm trọng, bất kể vì một lý do nào.

2/ Bổ Phế khí, và điều chỉnh Khí: Bệnh nhân với những triệu chứng khô khè, hơi thở ngắn, thở mệt nhọc, với những biểu hiện của Phế Khí suy. Đây là những biểu hiện của Suyễn, Sâm trong trường hợp này sẽ được dùng với các vị thuốc khác để giải quyết các triệu chứng của bệnh Suyễn.

3/ Kiện Tỳ Vị (làm mạnh bộ Tiêu hóa): Khi bệnh nhân có những biểu hiện: Ăn kém, cảm giác đầy tức ở vùng Bụng và Ngực, tiêu chảy mãn tính. Và nặng hơn nữa là Sa Bao tử, Tử cung, hoặc ruột già.

4/ Sinh Thể dịch (body fluid), và kết hợp với các vị thuốc khác trị Tiểu đường (chứng Tiêu khát). Hoặc những trường hợp Khí và Thể dịch bị tổn thương do Sốt Cao và Toát Mồ hôi nhiều.

5/ Bồi bổ Tâm khí và An thần: Với những triệu chứng hồi hộp, âu lo, khó ngủ, hay quên, cùng với trạng thái bất an do Khí Huyết suy nhược.

C/ NHÂN SÂM HOA KỲ

1/ Đặc tính và Phân loại:

Nhân sâm Hoa kỳ, còn có tên tiếng Anh là American Ginseng, Five-fingers hoặc là Five-leafed Ginseng, tên khoa học là *Panax Quinquefolius*, bắt nguồn từ các quốc gia miền Bắc Mỹ, như Canada, Hoa Kỳ. Vào đầu thế kỷ 19 đã được người bản xứ Mỹ châu (dân da đỏ) xem đó như là một thần dược. Cũng vào thời kỳ này, Sâm Hoa kỳ đã được những người thợ bẫy thú rừng, những người buôn bán lông thú, xem đó như một nguồn lợi tức phụ, đem bán qua tận Trung Hoa. Từ đó, chúng ta có tên Tây Dương sâm, hoặc là Sâm Hoa Kỳ, đó là tên do người Trung Hoa ngày xưa gọi để phân biệt với Nhân sâm Trung quốc và Nhân sâm Đại hàn. Sâm Hoa Kỳ thường thấy tại các địa danh như Ontario, British Columbia – Canada, và tại các tiểu bang Pennsylvania, Wisconsin, Minnesota – Hoa Kỳ. Đó là những nơi mà Sâm mọc nhiều trong thiên nhiên. Về sau này, Sâm Hoa Kỳ được trồng và khai thác một cách qui mô tại các trang trại tại Wisconsin. Theo sự

thẩm định của giới chuyên môn, Sâm Hoa Kỳ trồng tại Wisconsin có phẩm chất cao nhất. Điều này giải thích vì sao mà số lượng Sâm trồng tại tiểu bang Wisconsin, nhất là tại Marathon County chiếm đến 95% sản lượng Sâm trên toàn quốc Hoa Kỳ (3).

Theo Đông y, Sâm Hoa Kỳ có vị ngọt, hơi đắng, tính Mát, tác dụng tốt trên tất cả nội tạng, thúc đẩy các chức năng trở nên mạnh mẽ và hữu hiệu hơn. Nhưng tác dụng trực tiếp nhất là vào Phế và Tỳ Vị. Như vậy, xét về dược tính, Sâm Hoa Kỳ và hai loại Sâm Đại hàn cũng như Trung quốc rất giống nhau, trừ một điểm khác biệt quan trọng, mà phần lớn những ai là người quen dùng Sâm đều biết, đó là Sâm HK có tính Mát, trong khi hai loại Sâm kia có tính Ấm. Nhờ có tính Mát mà Sâm Hoa Kỳ có thể được sử dụng trong nhiều trường hợp bệnh lý, kể cả trường hợp do Nội nhiệt - internal heat gây ra, như Tiền mãn kinh - Menopause syndrom ...

Đến đây, người viết xin mở ngoặc: Có một loại dược thảo khác, được gọi là Hồng sâm Hoa Kỳ (Red American Ginseng), nhưng thực chất không phải là Sâm. Dược thảo này có tên khoa học là *Rumex Hymenosepalus*, không thuộc họ *Panax*, bắt nguồn từ các tiểu bang miền Tây Nam Hoa Kỳ. Các thổ dân da đỏ ngày xưa đã dùng loại dược thảo này để làm thuốc nhuộm, hoặc dùng để trị chứng răng bị lung lay, trị cảm cúm. Sau này các con buôn đã lợi dụng hình dáng của loại rễ này giống Sâm, bèn đặt cho nó một cái tên là Hồng sâm HK, để mà gạt gẫm người mua. Trong thực tế đã có nhiều người mua lầm, vì cứ ngỡ là Sâm thật. Các cuộc khảo sát cho thấy, loại dược thảo này không có các dược tính của Sâm, trái lại còn có rất nhiều chất anthraquinone có tác dụng nhuận trường. Quý vị nào mua lầm loại này, khi uống sẽ dễ dàng bị Tiêu chảy. Xin lưu ý là chúng ta chỉ có một loại Sâm Hoa Kỳ mà thôi.

II/ Thành phần dưỡng chất:

Theo các phân tích của phòng xét nghiệm, Sâm Hoa Kỳ hàm chứa các Vitamin A, B6, C, Polysaccharide và Zinc (Kẽm). Đây cũng là một điểm khác biệt quan trọng giữa Sâm HK và hai loại Sâm Trung quốc và Đại hàn. Sâm Hoa kỳ có nhiều chất Zinc. Theo các nghiên cứu, có khoảng 1/3 dân số thế giới thiếu chất Zinc (4).

III/ Chỉ định:

Không khác gì Sâm DH và Sâm TQ, Sâm HK có những tác dụng sau:

1/ Hồi phục nguyên khí:

2/ Bổ Phế khí, và điều chỉnh Khí:

3/ Kiện Tỳ Vị (làm mạnh bộ Tiêu hóa):

4/ Sinh Thể dịch (body fluid), và kết hợp với các vị thuốc khác trị Tiểu đường.

5/ Bồi bổ Tâm khí và An thần: Các chứng hồi hộp, khó ngủ...

Và theo các nghiên cứu gần đây tại Hoa kỳ, Sâm HK có những tác dụng sau:

1/ Kích thích Tiêu Hóa.

2/ Làm chậm lại sự tiến triển của bệnh Alzheimer.

3/ Chống trầm cảm, chống căng thẳng và mệt mỏi.

4/ Kích thích hệ thần kinh trung ương.

5/ Giúp ngủ ngon.

6/ Tăng cường hoạt động Tim mạch.

7/ Tăng cường trí nhớ và khả năng tập trung.

8/ Gia tăng lượng HDL và làm giảm LDL.

9/ Tăng lượng Estrogen ở phụ nữ đang trong thời kỳ mãn kinh, chống lại các triệu chứng menopause. (Sâm HK rất thích hợp trong các trường hợp này).

10/ Tăng cường hoạt động của hệ nội tiết, tuyến thượng thận

và tuyến yên. Tác động này khiến cho Sâm HK cũng như các loại Sâm khác đều có khả năng tăng cường chức năng sinh lý của phái Nam, và chức năng sinh sản của phụ nữ.

11/ Kiểm soát, và điều chỉnh lượng đường trong máu, nhất là với những trường hợp TD loại II.

12/ Chống lão hóa rất mạnh.

D- NHỮNG TRƯỜNG HỢP KHÔNG ĐƯỢC DÙNG SÂM – CHỐNG CHỈ ĐỊNH (CONTRAINDICATION):

Mặc dù được xem là một thần dược, nhưng các loại Sâm Hoa kỳ, Đại hàn, Trung quốc... đều có những hạn chế nhất định, không phải lúc nào cũng có lợi cho sức khỏe. Một cách tổng quát, chúng ta tuyệt đối không dùng Sâm khi có những vấn đề sức khỏe sau:

Huyết áp cao, Cảm Cúm (5), các trường hợp mệt mỏi nhưng không có dấu hiệu Khí suy. Bệnh Gan Mật cấp tính, Viêm loét bao tử, Giãn Phế quản, Lao, Lượng đường trong máu thấp, và các trường hợp xuất huyết Nội cũng như Ngoại, Tai biến Mạch Máu Não... Phụ nữ thai nghén, hoặc đang cho con bú, trẻ em dưới 15 tuổi, đều không nên dùng Sâm.

Thêm một điểm quan trọng nữa cần được lưu ý: ả hững quý vị nào đang dùng các loại thuốc làm loãng máu, chống đông máu có được chất waffarin, không nên dùng Sâm. Một nghiên cứu gần đây tại Hoa Kỳ cho thấy là Sâm làm giảm tác dụng của các loại thuốc này.

E/ LIỀU XỬ DỤNG AN TOÀN:

Theo tiêu chuẩn Dược điển, hàm lượng Nhân sâm tiêu chuẩn phải là 40 mg hoạt chất định chuẩn Ginsenosid G115, tương đương 200mg nhân sâm cho một liều xử

dụng. Cũng vậy, trong các toa thuốc bổ Đông y, liều lượng Nhân sâm có thể thay đổi từ 2 gr cho đến 9 gr, và khi cần thiết, các thầy thuốc có thể dùng liều cao hơn, tùy theo tình trạng của bệnh nhân (6).

F/ CÁC PHẢN ỨNG PHỤ CỦA SÂM - SIDE EFFECTS:

Bấy lâu nay, người xử dụng Đông dược thường có một ngộ nhận đáng tiếc rằng: “Thuốc Bắc hay thuốc ả am đều là dược thảo, luôn luôn an toàn và không hề có một phản ứng phụ nào!”. Ngộ nhận này rất nguy hiểm và trong thực tế, nhiều trường hợp dùng quá liều lượng cho phép, hoặc dùng không đúng trường hợp đã đưa đến những tai hại lâu dài cho sức khỏe, đó là chưa kể đến một số trường hợp đã dẫn đến tử vong. Việc sưu tầm, thu nhặt và xử dụng những bài thuốc được gọi là “gia truyền” chuyển tay nhau, hoặc từ các nguồn thông tin trên internet đã góp phần không ít vào tai họa.

Liều dùng cho phép của Nhân sâm là từ 2 gram cho đến 9 gram. Các hiệu ứng phụ (side effects) khi dùng Nhân sâm quá liều là: Khó ngủ, buồn nôn, tiêu chảy, nhức đầu, chảy máu cam, huyết áp cao, hồi hộp, môi khô, ăn uống kém, và ở phụ nữ là đau vú. Trầm trọng hơn là có thể dẫn đến chứng động kinh, co giật không tự chủ được. Bên cạnh đó, việc xử dụng Nhân sâm tùy tiện trong những trường hợp bệnh lý được liệt kê trong phần “chống chỉ định” nêu trên, sẽ khiến cho bệnh trạng nảy sinh thêm nhiều biến chứng nguy kịch.

Nhân đây, chúng tôi xin quý vị lưu ý một điều là: Luôn dùng Sâm dưới sự hướng dẫn của thầy thuốc. Không dùng quá liều, và ngưng ngay khi thấy có những phản ứng không tốt như chúng ta vừa nhắc đến.

CHÚ THÍCH:

(1)- Sâm ả gọc Linh của VN, được phát hiện tại miền núi ả gọc Linh, thuộc vùng Dakto, Komtum – và ở Trà My thuộc tỉnh Quảng ả am. Đó là một loại Sâm quý, có rất nhiều hợp chất saponin, gấp đôi cả Sâm Đại hàn, vì thế giá cả trên thị trường còn mắc hơn cả Sâm Đại hàn. Hiện nay, loại Sâm này đã được khai thác đưa vào xử dụng nhưng chưa được phổ biến nhiều trên thế giới.

(2)- Tỳ: Lá lách – nhưng ở đây, xét về nhiệm vụ của Tỳ theo quan điểm Đông y, Tỳ được xem là một trong các cơ quan thuộc Hệ Tiêu hóa.

(3)- Về phương diện khai thác, Sâm Hoa Kỳ có hai loại, loại sống trong thiên nhiên, và loại do người trồng trong các điều kiện nhân tạo. Xét về phẩm chất, Sâm sống trong thiên nhiên vẫn tốt hơn. Tuy nhiên, phẩm chất của hai loại Sâm Hoa kỳ này không chênh lệch nhau là mấy, trong khi đó thì giá cả lại rất khác biệt. Giá Sâm thiên nhiên có thể nói là mắc gấp 10 loại Sâm



Thăm thoát đã 7 lần Xuân đi, Hè đến, AHGDPTV&H&H - Chi Nam Cal. lại tập trung tại tư gia anh chị Ngô Mạnh Thu, tổ đình của AH, thấp nhen nhang tưởng nhớ người anh kính yêu, Đại Bàng của AHGDPTVNH&H. ă hư mọi năm ,ngoài thành viên AHGDPTVNH&H, còn rất đông các anh chị bên Nhật Báo Người Việt, Đài phát thanh V&H CR, thân hữu đều đông đủ , nhưng năm nay, anh Nguyễn văn Đình ở SJ cùng có mặt và đặc biệt, anh chị Phạm Tuấn Ngọc (bạn thân của anh Ngô Mạnh Thu) từ quê nhà sang thăm vào đúng dịp giỗ anh Thu lần thứ 7.

Mặt Trời vừa xế bóng, mọi người đã đông đủ, sớm nhất là anh chị Quỳnh Tâm và anh Định. Mỗi người một tay, phụ nữ ưu tiên trong bếp, và dưới ánh nắng mùa Hè, ngoài sân là đất dụng võ của quý anh. Chi không đầy một tiếng, bàn ghế đã thứ tự chung quanh chiếc bàn đầy um thức ăn. Nhà bếp cũng đã sạch đẹp, gọn ghẽ và thơm phưng phức. Mọi người tươm tất vào nhà thấp nhang cho anh.

Anh Thu ơi, mới đó đã 7 năm vắng anh, anh có bỏ chúng em thật sự không? , hay anh vẫn đâu đây, chăm sóc từng đứa một với đôi mắt bao dung, với nụ cười rộng lượng “thế là tốt rồi!!!!”. Trên bàn thờ, anh vẫn cười thật tươi, và em , em nhìn thấy sự khích lệ, an ủi từ nụ cười từ ái....mọi buồn phiền bay theo khói nhang vào hư vô...

Mỗi người chúng em đều nấu một món, và mời anh cùng họp mặt với chúng em. Giàn nho vẫn là chỗ các

anh tụ họp để nhang khói như thuở nào, chúng em vừa ăn, vừa chuyện trò thân mật, kể những kỷ niệm xa xưa để nhớ anh và để ngậm ngùi. Anh Ngọc ngâm cho chúng em nghe những bài thơ anh sáng tác nói về anh, với giọng trầm buồn, truyền cảm, chân tình. Ôi cảm động xiết bao!!!!Đến phiên em, anh Phương, Trần Minh Phương, chắc anh không thể quên người em này,yêu cầu em kể một đôi điều về anh. Biết nói gì nhỉ? Em có rất nhiều chuyện đáng nhớ, nhưng lại chẳng nhớ gì!!!! Nghẹn ngào em chỉ nói vài câu về một lần, em đã làm trái lời khuyên của anh, em đã vấp, và anh với tấm lòng bao dung của người anh, anh đã yêu cầu bạn bè anh ,cùng anh vội đỡ để em đứng ngã, và em đã đứng được với chiếc nạng của các anh.

Rồi mặt Trời cũng ngã, chúng em nổi giẫy thân ái để từ giã anh. Mọi người chia tay nhau sau khi chụp hàng trăm tấm hình lưu niệm. Anh chị Phương, anh Định và em vẫn ngồi lại chuyện trò với chị sau khi mảnh vườn sau đã gọn gàng như trước.....Rồi chỉ còn em và chị, hai chị em tâm sự, khuya lơ khuya lắc mới vào phòng.....

Q.Diệu Ngọc



ACE sinh hoạt tưởng niệm anh Thu

do người trồng, và có khi hơn nữa. Thành ra, nếu xét thấy không cần thiết, quý vị cứ dùng Sâm trồng vẫn có kết quả tốt như ý muốn.

(4)- Một khi cơ thể thiếu chất Zinc, khả năng hấp thụ và chuyển hóa thực phẩm sẽ bị suy giảm, dễ bị Tiêu chảy, acrodermatitis enteropathica (bệnh Viêm Da ở trẻ em), bệnh Gan - Thận mãn tính, bệnh Tiểu đường, bệnh thiếu máu (sickle-cell disease), Ung bướu ác tính (malignancy) và nhiều bệnh mãn tính khác.

(5)- Dùng Sâm khi đang bị Cảm Cúm, sẽ khiến cho tình trạng trầm trọng thêm. Vì Sâm sẽ khiến cho virus Cảm Cúm mạnh mẽ hơn.

(6)- Trên thị trường có nhiều dược phẩm chế biến từ Sâm như: Sâm lát, Sâm bột, Sâm ngâm rượu, Sâm viên capsule. Trên nguyên tắc thì tất cả các loại sản phẩm Sâm đều tốt. Nhưng người viết vẫn khuyến khích Quý vị dùng loại Sâm cắt lát, nấu kỹ trong nước sôi, trước khi uống, vì hai lý do sau:

a/ Chúng ta sẽ yên tâm đó là Sâm nguyên chất, vì đôi khi có những nhà sản xuất không chân thật, đã chế biến thêm vào, hoặc là quá trình chế biến không bảo đảm vệ sinh cũng như phẩm chất.

b/ Sâm được sắc trong nước sôi, khi uống vào sẽ được cơ thể hấp thụ nhanh chóng và trọn vẹn hơn./.

HÌNH ẢNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



Các anh chị: Thống, Long, Loan, Chi, Hiền, Phượng



Anh Khiết thăm anh chị Bình tại Dalas



Anh chị Thống thăm anh chị Nam tại Austin



Anh Khiết, anh Tuệ Linh, anh Thi, chị Thi, chị Mai



*Các anh: Khiết, Định (bạn anh San), Thi, Tuệ Linh, Thọ
đến thăm gia đình anh chị San*



Chị Kiềm thăm Bắc Cali



Bắc Cali khoản đãi chị Minh Châu và Gia đình anh Thọ



*Các anh chị đứng: Hải, Hoài, Hồng Mai
Các anh chị ngồi: Khanh, Tâm, Thảo, Thuận, Nga*



Các chị: Khanh, Mỹ Châu, T.Minh, Châu, Chi



*Các anh chị đứng: Thảo, H.Mai, Khanh, Nga, Châu, Mai
Các chị ngồi: Quế, Mai, Thuận, Hằng*



Anh Lộc, chị Châu(Lộc) chị Hương(c.Nam), chị Chi



*Họp mặt ngày giỗ anh Thu
Các chị: Thịnh, Tâm, Mai(Thu), Nga, Mai, Châu, Hoàng*



Anh chị Nam và chị Thanh Minh thăm Bắc Cali



*Họp mặt ngày giỗ anh Thu - Các anh: Tín, Định, Phương,
Tuệ Linh, Hoài, Tú(Trưởng nam của anh chị Thu)*



Họp BCH Mùa Hè 2011



Họp BCH mùa Hè 2011



*Tham dự tiệc mừng cháu Khánh ra trường
Chị Thi, Khánh,Chị Hằng,chị Tâm,anh Hoa,Mai,Chính*



Các chị: Ngọc, Nhung, Chi, M.Châu



*Tham dự tiệc mừng cháu Khánh ra trường
Vũ, Chính,chị Hằng, Mai, Toàn, Trâm*



Chuyến du lịch của Nam Bắc Cali

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

PHÂN ƯU

Bản Tin nhận được Tin Buồn :

Anh của Trưởng Tâm Diệu Dương thị Mỹ là:

Anh Dương Thanh Thủy

Tạ thế ngày 19/6/2011 tại Sài Gòn

*

Em, Chị của Trưởng Trần thị Thanh Minh
và Trưởng Trần Hữu Định là:

Chị Diệu Minh Trần thị Minh Châu

Ta thế ngày 7/7/2011

*

Phu Quân của Trưởng Trần thị Tổ Mỹ là

Ông William C. Spat

Tạ Thế ngày 16/7/2011

Xin thành kính chia buồn với Tr . Kim Mỹ,

Tr. Thanh Minh, Tr. Trần Định, Tr. Tổ Mỹ

và gia đình

Cầu nguyện hương linh người quá cố
sớm về nơi Tịnh Độ

Bản báo cáo Tài Chánh từ ngày 23/5/2011 đến ngày 30/9/2011

Niên liễm 2011 (\$40)

Trần Thị Ngo
Nguyễn Hữu Lộc
Đào Hiếu Thảo

Niên liễm 2012 (\$40)

Trần Thị Ngo
Đào Hiếu Thảo

Bản Tin

Từ Bi

Trần Thị Ngo \$ 60

Trần Thị Ngo \$60
Nguyễn Hữu Lộc \$10

Bảng kết toán đến ngày 30/9/11

- Có 37 anh chị đã đóng niên liễm cho năm 2011.
 - Tổng số Tiền Quỹ \$4517.00
 - Xin Quý Anh Chị có đóng tiền nhưng không thấy tên xin vui lòng nhắc nhở sơ sót để chúng tôi kịp thời điều chỉnh.
- Xin cảm ơn Quý Anh Chị.
Diệu Thu Đt (805) 708 6268

Trả lời Jeopardy : Câu 1- Lâm Tỳ Ni là gì ? Câu 2- Vườn Lộc Uyển là gì? Câu 3- Na-Lan-Đà là gì? Câu 4- Đinh Linh Thử là gì ? Câu 5- Bồ-Đề Đạo Tràng là gì ?

Trang Gia Chánh

Lục vị xào xả

Vật liệu:

- Củ cải mặn: thái sợi, ngâm nước lạnh 6 tiếng, rửa nhiều lần cho hết mặn, vắt khô.(1 chén ăn cơm)
- Đậu hũ : thái mỏng, chiên vàng (mềm), thái sợi
- Đậu hũ ky : ngâm mềm, thái sợi
- Ham chay : Thái mỏng từng khoanh, đem chiên, roi thái sợi lại
- Nấm (king mushroom): thái sợi hơi to
- Mè : rang
- Gia vị : Xả băm (2 muỗng cà phê), ớt, tiêu, bột nêm chay(1 muỗng cà phê),tỏi tây(ba rô)1 muỗng cà phê

Cách làm

Ướp củ cải, ham với chút đường. Ướp đậu hũ, đậu hũ ky, nấm với bột nêm, tiêu, ớt băm (3 tiếng) (ham+đậu hũ, đậu hũ ky = củ cải muối, ả ả tùy ý)
Xào xả, tỏi tây thật thơm, đổ đậu hũ ,đậu hũ ky,nấm xào cho khô, sau đó cho củ cải, ham vào xào, nêm vừa ăn, nhắc xuống trộn mè rang.



Nước tương ngọt

- Nửa chén nước tương (loại của Đức thường mặn hơn những loại nước tương khác),Nửa chén đường,2 chén nước dừa trái,2 chén nước lạnh. Đun sôi hỗn hợp này (nếu ai không cử tỏi có thể đập dập 2 tép tỏi bỏ vào trong lúc đun).
 - Để nguội, vắt chanh vào nước tương (nhiều ít tùy ý)
- Nước tương này có thể ăn với bánh cuốn, bì cuốn, chả giò, bún.....
Chúc cả nhà ngon miệng.

Nhà bếp Cali

Cha Mẹ ơi....

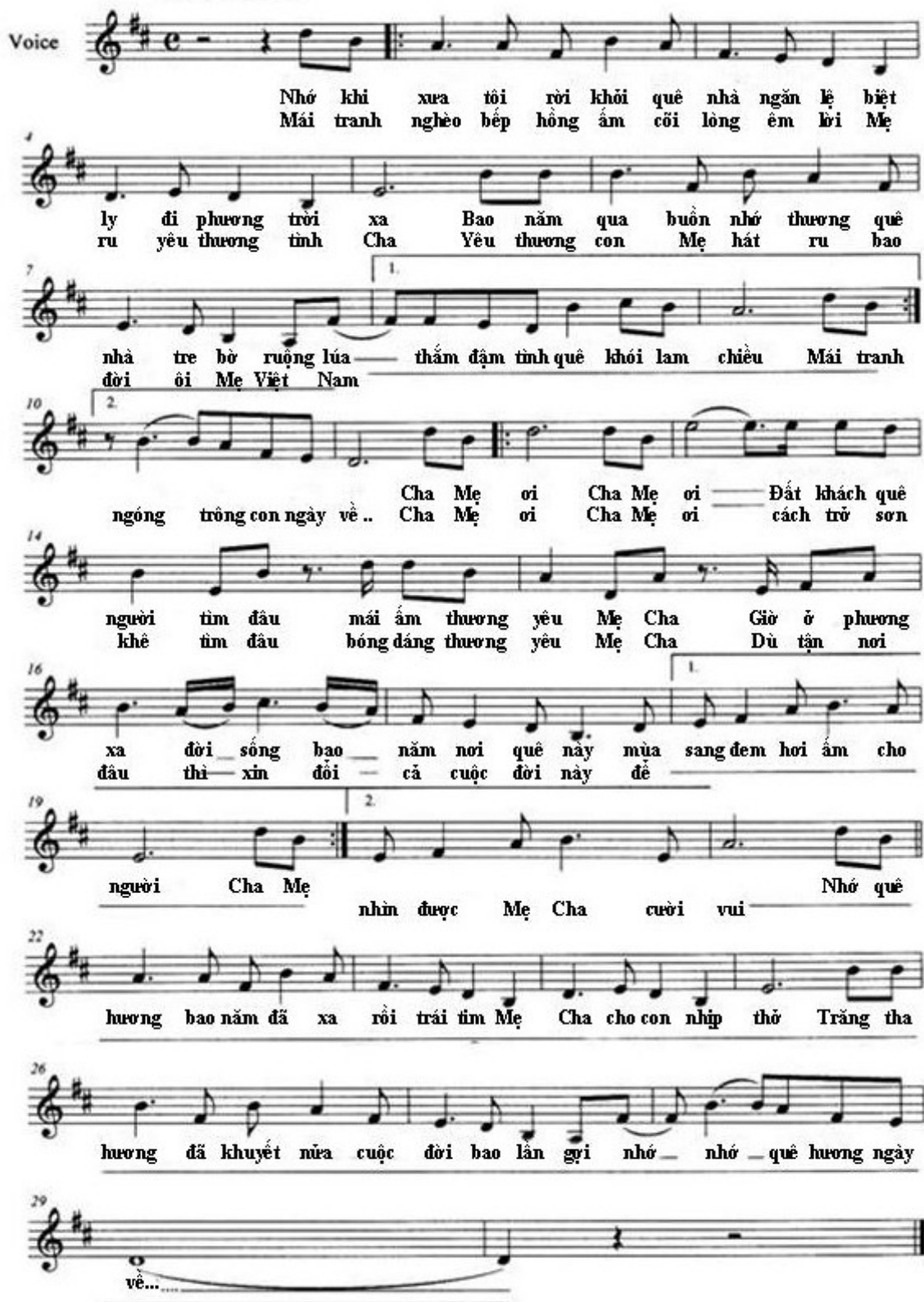
Lyrics by: Phùng quý Long(Toulon-Paris)

Music by: Tâm Trí Quang Vui

Moderato ♩ = 80

Arranged by: Quang Vui

Voice



Nhớ khi xưa tôi rời khỏi quê nhà gần lẻ biệt
Mái tranh nghèo bếp hồng ấm cõi lòng êm lời Mẹ
ly đi phương trời xa Cha Bao năm qua buồn nhớ thương quê
ru yêu thương tình Cha Yêu thương con Mẹ hát ru bao
nhà tre bờ ruộng lúa thăm đậm tình quê khói lam chiều Mái tranh
đời ôi Mẹ Việt Nam
ngóng trông con ngày về.. Cha Mẹ ơi Cha Mẹ ơi Đất khách quê
Cha Mẹ ơi Cha Mẹ ơi cách trở sơn
người tìm đâu mái ấm thương yêu Mẹ Cha Giờ ở phương
khê tìm đâu bóng dáng thương yêu Mẹ Cha Dù tận nơi
xa đời sống bao năm nơi quê này mùa sang đem hơi ấm cho
đầu thì xin đời cả cuộc đời này để
người Cha Mẹ nhìn được Mẹ Cha cười vui Nhớ quê
hương bao năm đã xa rồi trái tim Mẹ Cha cho con nhịp thở Trăng tha
hương đã khuyết nửa cuộc đời bao lần gọi nhớ nhớ quê hương ngày
về...