



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



BẢN TIN

Mùa Thu

BT số 133 phát hành ngày 18 tháng 12 năm 2012
(Phật lịch 2556, Ngày 6 tháng 11 năm Nhâm Thìn)



*Gió đưa câu kệ vào đời,
Lời kinh ngày cũ chơi vơi gió Thiên.
Trăng Thu sáng giữa vô biên,
Liều ru Trăng lạnh về miền hư không...*
(TMP)

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



231. Giữ **thân** đừng nóng giận,
 Điều phục **thân** an hòa,
 Từ bỏ **thân** làm ác,
Thân chánh trực hiển hòa.
232. Giữ **lời** đừng nóng giận,
 Điều phục **lời** nhu hòa,
 Từ bỏ **lời** thô ác,
Lời từ tốn ôn hòa.
233. Giữ **ý** đừng nóng giận,
 Điều phục **ý** khiêm hòa,
 Từ bỏ **ý** độc ác,
Ý quảng đại bao la!

Kinh Pháp Cú Phẩm XVII: Phần Nộ

MUC LUC

- Thư ngộ
- Thư Tường niệm
- Kính bái biệt
- Tin tức
- Cùng nhau học hỏi
- Trang thơ Hồng Khương
- Nhạc: Mẹ là ngôi Chùa nhỏ
- Thư tín
- Thơ: Đêm Thu
- Thư Ban Biên Tập
- Bàn thêm về Sắc, Không
- Chuyến viễn du Nam Cali.
- Hình ảnh sinh hoạt khắp nơi
- Một chuyến Đông du
- Họa mặt Miền Đông
- Trang sức khỏe: Mè
- Trang gia chánh
- Chuyện vui: Tiếng Việt mến yêu
- Tường thuật chuyến đi thọ tang Thầy
- Báo cáo Tài chánh
- Nhạc: Hoài Niệm

- O -



Thư Ngỏ



Hoa thịnh đốn,

Phật lịch 2556, Ngày 12 Tháng 12, Năm 2012

Thưa quý Trưởng và quý Thân hữu,
 Bản Tin Ái Hữu Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại số 133 đến tay quý Trưởng và Thân hữu vào dịp cuối năm 2012. Bản Tin định kỳ của Ái Hữu chỉ có một mục đích khiêm nhường là làm sợi giây thông tin liên lạc và tán trợ sự tu học giữa những thành viên của Ái Hữu Vĩnh Nghiêm. Mở Bản Tin là nghe kể chuyện vui buồn mỗi khi gặp nhau dù là gặp gỡ giữa một hai người, hay là sự hạnh ngộ giữa các thành viên của một Chi Vĩnh Nghiêm đâu đó ở Bắc hay Nam Cali, hoặc miền Đông nước Mỹ; và để bồi hồi được sống lại những giây phút hạnh phúc ngập tràn trong những lần gặp nhau đông đủ như trong mỗi cuộc hội ngộ hai năm một lần mà tiêu biểu là lần Hội Ngộ 2012 ở Chùa Pháp Quang, Dallas đầu tháng tư vừa qua... Nên các loại thông tin đi ngoài cái mục đích đơn giản nêu trên chưa bao giờ được đề cập đến ở trong Bản Tin.

Tuy nhiên, vì cuối năm 2012 là một thời điểm -- so với các năm trước -- có chuyện khác lạ. Khác lạ là vì trên thế giới hiện đang có tin đồn cho rằng đây là thời điểm cuối cùng của trái đất và rằng thế giới chúng ta đang sống sẽ tận thế vào ngày 21 tháng 12, năm 2012 sắp tới. Do tính chất và tầm vóc của cái tin đồn này có ảnh hưởng đến tâm lý chung của nhiều thành phần trong cộng đồng nhân loại đang sống trong cùng một thời điểm, cùng một quốc độ mà Phật giáo chúng ta gọi là cộng nghiệp, nên xin được phép đề cập đến nó trong Lá Thư lần này.

Tất cả mọi loại tin đồn đều có ý định nhất định của nó khi được tung ra và tin đồn thường làm cho nhiều người hoang mang. Có thể nói đó là 'sức mạnh' của tin đồn. Trước tin đồn về ngày tận thế, các đài truyền thanh, truyền hình, và các tạp chí lớn ở Mỹ và của nhiều nước khác, từ nhiều tháng qua (thật ra từ đôi ba năm qua), đã đưa ra nhiều loạt nghiên cứu đứng từ nhiều góc cạnh -- từ tôn giáo đến khoa học. Mục đích những nghiên cứu ấy để chứng minh khả năng có hay không có sự cố khủng khiếp đó. Những nguồn gốc xuất phát cái tin đồn đó thí dụ như Kinh thánh hay quyền lịch của dân tộc Mayans, cùng vài ba lời Sấm ký được mang ra đối chiếu xem xét dưới ánh sáng khoa học, tức là giúp cho con người biết và hiểu được 'sự thật' vì chỉ có sự thật mới bẻ gãy nổi cái sức mạnh của tin đồn. Như Đức Phật đã từng nói, "Sự thật như ánh sáng của ngọn đèn, ánh sáng đến đâu bóng tối và sự sợ hãi tan biến."

Qua Trung Tâm NASA, giới khoa học gia đã chính thức phủ nhận tin đồn tận thế và nói rằng, sau ngày 21 tháng 12, 2012... sẽ vẫn là sự bắt đầu của một chu kỳ đông chí mới! Có nghĩa là trái đất vẫn quay như nó đã từng quay và đời sống sẽ đi theo những luật tuần hoàn của vũ trụ. Có thể sẽ có vài khu vực của trái địa cầu trở nên ấm hơn hoặc lạnh hơn, có thể đâu đó trên mặt trái đất sẽ có một vài cơn địa chấn hay nhận được vài cơn mưa thiên thể hoặc ngay cả vài cục thiên thạch sẽ rơi vào quỹ đạo trái đất để lại những vết đầy màu sắc trên nền trời đen thẫm ở một vùng nào đó trên địa cầu này... Thông tin chính thức của Trung Tâm NASA cũng xác nhận rằng sự kiện đối trục từ trường (Magnetic Field) giữa Bắc cực và Nam cực đã từng xảy ra đôi ba lần rồi trong nhiều triệu năm quả đất được hình thành. Như chúng ta biết, các hiện tượng thiên nhiên này đã từng xảy ra vài chục năm trước đây hay vài triệu năm trong quá khứ. Nhưng không vì thế mà chúng làm quả đất này vỡ tung và tận thế!

Càng ngày chúng ta càng thấy có nhiều sự trùng hợp giữa những khám phá của khoa học đương đại và các giáo lý mà đức Phật giảng dạy cách đây trên 2600 năm. Đức Phật thì dùng phương pháp thiền định và trực giác tâm linh để đạt tới những hiểu biết của Ngài về con người, về thế giới này cũng như vũ trụ, và mục đích cuối cùng của Phật giáo là giúp con người giác ngộ. Khoa học thì từ vài ba trăm năm qua “dùng ngôn ngữ toán học và dùng thí nghiệm thực tế để kiểm chứng những hiện tượng thiên nhiên”(1) và rút ra những định luật. Nhà vật lý thiên văn học Trịnh Xuân Thuận phát biểu như trên trong lần gặp gỡ với tăng thân Làng Mai tại Pháp hôm tháng 6, 2012. Trong dịp ấy, ông nhắc lại lời phát biểu của Albet Einstein nói về tôn giáo thường được trích dẫn, “Tôn giáo của tương lai sẽ là một tôn giáo vũ trụ. Phải là một tôn giáo dựa trên thực chứng (based on experience) và từ bỏ tính cách giáo điều (refuses dogmatic). Nếu có một tôn giáo đáp ứng được nhu cầu khoa học hiện đại, thì đó là Phật Giáo (If there is any religion that would cope with modern scientific needs it would be Buddhism)(2). Vì thế, người Phật tử có chút hiểu biết về Phật pháp cộng với vài kiến thức khoa học căn bản thì hiểu rằng cái thế giới này được hình thành vì nó hội đủ các nhân duyên và cũng sẽ có lúc nó sẽ tan biến khi những nhân duyên nắm giữ nó không còn lý do để tồn tại. Nhưng chuyện đó còn rất rất lâu...

Trong Trường Bộ Kinh Đức Phật có miêu tả trước những hiện tượng con người làm tận thế quả đất này. Đó là những hiện tượng cho thấy con người sống không còn tử tế, từ bi với nhau, đó là lúc con người sống không còn luân thường đạo lý với nhau, đó là lúc con người không xử dụng mặt đất một cách có ý thức, hợp lý và tử tế với đất... Xin được trích dẫn dưới đây:

“19. Nay các Tỷ kheo, một thời sẽ đến khi những người con của loài Người chỉ sống đến mười tuổi. Nay các Tỷ kheo, khi tuổi thọ loài Người chỉ mười tuổi, con gái đến năm tuổi sẽ lập gia đình. Nay các Tỷ kheo, khi tuổi thọ loài Người chỉ có mười tuổi, các loại sau này sẽ biến mất, tức là tô, lạc, dầu, đường cát và muối. Nay các Tỷ kheo, khi tuổi thọ loài Người chỉ có mười tuổi, loại hột Kudrusa trở thành món ăn tối thượng. Nay các Tỷ kheo, như hiện nay cháo thịt là những món ăn tối thượng, cũng vậy này các Tỷ kheo, khi tuổi thọ loài Người đến mười tuổi, loại hột Kudrusa trở thành món ăn tối thượng. Khi tuổi thọ loài người đến mười tuổi, mười thiện hạnh hoàn toàn biến mất và mười bất thiện hạnh tăng thịnh tối đa. Nay các Tỷ kheo, khi tuổi thọ loài người đến mười tuổi, chữ thiện cũng sẽ không còn, nói gì ai là người làm điều thiện? Nay các Tỷ kheo, khi tuổi thọ loài Người đến mười tuổi, những ai thiếu sự hiếu kính đối với cha mẹ, thiếu sự hiếu kính đối với Sa môn, Bà-la-môn, thiếu sự cung kính đối với người cầm đầu trong gia đình, những người ấy sẽ được người ta lễ bái, tán dương. Nay các Tỷ kheo, như hiện nay những ai hiếu hính với cha mẹ, kính lễ đối với các vị Sa môn, Bà-la-môn, cung kính đối với những người cầm đầu trong gia đình, những người ấy được người ta lễ bái tán dương. Cũng vậy này các Tỷ kheo, khi tuổi thọ loài Người đến mười tuổi, những ai thiếu sự hiếu kính đối với cha mẹ, thiếu sự kính lễ đối với các vị Sa môn, Bà-la-môn, thiếu sự cung kính đối với các vị cầm đầu trong gia đình, những người ấy được người ta lễ bái tán dương.

20. Nay các Tỷ kheo, khi tuổi thọ loài Người chỉ có mười tuổi, không có phân biệt mẹ hay bá mẫu hay thúc mẫu, vợ con của sư trưởng, chị dâu của cha. Thế giới rơi vào thông dâm như dê, gà, heo, chó

và chó rừng. Nay các Tỷ kheo, khi tuổi thọ loài Người chỉ có mười tuổi, các loài hữu tình đối với nhau, hại tâm rất mãnh liệt, sát tâm rất mãnh liệt. Mẹ đối với con, con đối với mẹ, cha đối với con, con đối với cha, anh đối với em, em đối với anh, em đối với chị, chị đối với em, hại tâm rất mãnh liệt, sân tâm rất mãnh liệt, ác ý rất mãnh liệt, sát tâm rất mãnh liệt. Nay các Tỷ kheo, như người thợ săn khi thấy loài thú, hại tâm rất mãnh liệt khởi lên, sân tâm rất mãnh liệt, ác ý rất mãnh liệt, sát tâm rất mãnh liệt khởi lên. Cũng vậy nay các Tỷ kheo, khi tuổi thọ loài Người chỉ có mười tuổi, các loài hữu tình đối với nhau, hại tâm rất mãnh liệt, ác ý rất mãnh liệt, sát tâm rất mãnh liệt.

21. Nay các tỷ kheo, khi loài Người tuổi thọ chỉ có mười tuổi đao trượng kiếp khởi lên trong bảy ngày, trong thời gian ấy họ xem nhau như loài thú, đao kiếm sắc bén hiện ra trong tay của họ. Với đao kiếm sắc bén ấy họ tàn hại mạng nhau, xem nhau như loài thú. Nay các Tỷ kheo, giữa các loài hữu tình ấy, một số suy nghĩ: “Chúng ta chớ giết ai; mong đừng ai giết chúng ta. Chúng ta hãy đi vào rừng cỏ, rừng sâu, hang cây, sông ngòi hiểm hóc, hay kẽ núi và sống với rễ và trái cây”. Họ đi vào rừng cỏ, rừng sâu, hang cây, sông ngòi hiểm hóc, hay kẽ núi và sống với rễ và trái cây. Sau thời gian bảy ngày, họ từ rừng cỏ, rừng sâu, hang cây, sông ngòi hiểm hóc, hay kẽ núi đi ra, ôm lấy nhau, cùng nhau an ủi, khoan khoái nói với nhau: “Sung sướng thay được thấy bạn còn sống! Sung sướng thay được thấy bạn còn sống!” Nay các Tỷ kheo, rồi các loài hữu tình ấy suy nghĩ: “Vì chúng ta tạo nhân bất thiện pháp nên bà con chúng ta bị giết hại nhiều như vậy. Vậy chúng ta hãy làm điều thiện. Chúng ta làm điều thiện như thế nào? Chúng ta chớ có sát sanh. Đó là điều thiện chúng ta có thể làm”. “Chúng ta sẽ không sát sanh”, đó là điều thiện họ làm. Do hành thiện pháp làm nhân, tuổi thọ của họ được tăng thịnh, sắc đẹp được tăng thịnh. Vì tuổi thọ được tăng thịnh, sắc đẹp được tăng thịnh, nên tuổi thọ loài Người chỉ có mười tuổi nhưng con của họ, thọ đến hai mươi tuổi. (Trường Bộ Kinh).

Đôi ba năm trước, nhiều người trong chúng ta hẳn đã xem cuốn phim khoa học giả tưởng mang tựa đề “Năm 2012.” Phim được thực hiện dựa trên nội dung quyển lịch do những người Mayans chế ra cách đây mấy ngàn năm, và theo quyển lịch này thì năm 2012 là năm cuối cùng của thế giới (?) vì quyển lịch của người Myans chấm dứt ở ngày 21 tháng 12 năm 2012.

Có một điều ngạc nhiên là nhà sản xuất phim, ngoài việc đưa ra hình ảnh nhân loại trên quả địa cầu này đối xử với nhau trong giờ phút tận thế của trái đất, con người vẫn tiếp tục lườm gạt nhau, giẫm đạp lên nhau để tìm đường sống. Ngược lại, ông đã cho thấy thái độ của người tin Phật khi đối diện trước một thảm họa tàn khốc nhất đang xảy đến.

Trong phim 2012, người xem đã được nhìn thấy hình ảnh một vị sư già và một người đệ tử trẻ (có vẻ như Tây tạng) ngồi uống trà với nhau lần chót trên một ngọn núi nào đó của dãy Hy mã lạp sơn. Người đệ tử quỳ lạy Thầy rồi ra đi. Vị sư già ngồi lại bên chiếc đại hồng chung, uống nốt tách trà và chờ đợi. Khi cơn đại hồng thủy đã thực sự tràn tới từ phía xa, vị Sư già đứng dậy, chắp tay niệm Phật, an nhiên tự tại thỉnh ba tiếng chuông. ..Tiếng chuông vang đi trong khung cảnh trời đất đang vỡ toang. Các lớp sóng thần khủng khiếp ủa tới. Rặng Hy mã lạp sơn chót vót và vĩ đại nhất của trái đất này, nơi trước đó ít phút, vị sư già còn đang ngồi bên tách trà...chìm vào biển nước khổng lồ...

Xin mượn hình ảnh và thái độ an nhiên tự tại đó của vị Sư trong phim để đóng lại sự ghi nhận của Lá Thư trước một tin đồn đang làm nhiều người trên quả đất này sợ hãi.

Như thế, nói cách khác, sau Bản Tin số 133 sẽ là Bản Tin số 134 nhất định ra vào dịp đầu Xuân Quý Tỵ. Nhân dịp này, khẩn khoản xin quý Trưởng -- nếu đã và đang gửi bài viết cho Bản Tin từ nhiều số qua -- xin tiếp tục gửi. Còn quý Trưởng và Thân hữu nào chưa ‘chịu’ gửi sáng tác hoặc biên khảo hoặc ...bất cứ chuyện vui buồn gì... cho Bản Tin thì XIN GỬI VÀO SỐ Mùa Xuân Quý Tỵ của Bản Tin Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại với chủ đề “Hết Đông Rồi Lại Sang Xuân” nhé! Không có gì thú bằng những ngày đầu Xuân, ngoài trời đang còn se lạnh, muôn hoa tách nụ bước ra, đó đây vài cánh bướm

dập đều trong gió sớm... và mỗi người chúng ta được cầm Bản Tin Vĩnh Nghiêm trong tay ...Từ từ đọc ...Rồi hình dung ra khuôn mặt của người anh, người chị, người bạn Áo Lam thưở nào ...(Không chừng có cả người khuôn mặt “người xưa” nữa!)... Giây phút ấy nếu không gọi là đầm ấm là hạnh phúc ...thì còn gọi là gì nữa... Thừa Anh, thừa Chị, thừa Bạn???

Xin được thuật lại lời của một chị thân hữu (cựu nữ sinh Trưng Vương) nói về Bản Tin của chúng ta. Anh chồng là cựu đoàn sinh GDPT Chánh Đạo trước 4/75. Đôi vợ chồng là thân hữu rất gần của ái hữu Vĩnh Nghiêm của Chi Miền Đông vì thế họ thường xuyên có mặt tại các cuộc gặp gỡ của Chi Miền Đông, lúc ở nhà chị Thanh Minh hoặc khi ở tư gia của cá nhân chúng tôi. Anh chị mời tôi đến ăn tối tại ngôi nhà xinh đẹp và trang trí rất mỹ thuật của họ cách đây hai tuần sau Lễ Tạ Ôn của Hoa kỳ. Trong lúc uống cà phê và dùng tráng miệng, bất ngờ chị ngỏ lời cảm ơn đã nhận được Bản Tin, và nói rằng: “Anh ...biết không, tôi đọc Bản Tin của các anh chị Vĩnh Nghiêm... Đọc đi đọc lại nhiều lần và có thể nói là đọc cả dấu phẩy dấu chấm nữa... Ngôn ngữ các anh chị nói về nhau, nhất là trong các email gửi cho nhau được trích đăng trong tờ bản tin thật dễ thương, thật vui và sống động. Người đọc khó tính như tôi (Thời còn là nữ sinh TV chị là Trưởng Ban Báo Chí) và không biết nhiều về các anh các chị mà thấy rất thích, thấy rất gần gũi, rất ấm cúng... Cảm ơn các anh chị về tờ Bản Tin nhé.”. Xin gửi đến cả nhà món quà Mùa Đông rất ý nghĩa của đôi vợ chồng người bạn của chúng ta.

Vì rơi vào khoảng cuối năm, không thể không cất lời cảm tạ hay tán thán công đức quý Trưởng và Thân hữu -- bằng sự đóng góp bài vở, tài chánh, sự khích lệ -- làm cho Bản Tin có lý do tồn tại và đi tới. Bản Tin của Ái hữu, như đã nhiều lần thừa: là hơi thở, là nhịp đập con tim của từng thành viên và của toàn thể Ái hữu ở nhiều nơi trên nhiều lục địa (Không có ý nói là lực lượng chúng ta đông ghê gớm đâu nhé. Chỉ muốn nói đến tính chất ở rải rác của một nhóm người rất nhỏ về con số!). Nơi đây, xin phép quý Trưởng và Thân hữu cho phép tôi được đặc biệt tán thán nỗ lực tuyệt vời trong việc thực hiện Bản Tin của các Trưởng trong Nhóm Biên Tập & Kỹ Thuật của Bản Tin, đặc biệt là hai chị Tâm và Châu.

Một năm Dương lịch nữa sắp qua, những ngày nghỉ lễ Mùa Đông ở các nước Âu Mỹ nói chung và Hoa kỳ nói riêng, đang rộn rã trở về. Thay mặt Bản Tin và Ban Chấp Hành, kính gửi đến quý Trưởng, Thân hữu và những người thân yêu của quý Vị được nhiều sức khỏe, hạnh phúc, ấm áp và mọi sự an lạc. Chúc cả nhà năm mới 2013 sắp đến thân tâm thường lạc và nhiều điều như ý trong ánh sáng của Trí Tuệ và năng lượng của Từ Bi.

**TM. Ban Chấp Hành,
Thiện Thanh Đặng Đình Khiết**

Ghi Chú: (1), (2) Tương đồng giữa Khoa học và Phật giáo theo nhà vật lý thiên văn Trịnh Xuân Thuận. Chân Văn Đỗ Quý Toàn tường thuật. RFI, 03 tháng 8, 2012.



GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT VIỆN TĂNG THỐNG

Thanh Minh Thiền Viện, 90 Trần Huy Liệu, Phường 15, Quận Phú Nhuận, TP Sài Gòn

Phật lịch 2556

THƯ TƯỞNG NIỆM của Hội Đồng Lương Viện Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất

Kính gửi :

- Hòa thượng Thích Chánh Lạc, Phó Viện trưởng Viện Hoá Đạo kiêm Chủ tịch Văn Phòng II VHĐ.
- Hòa thượng Thích Viện Lý, Phó Viện trưởng Viện Hoá Đạo kiêm Chủ tịch
Hội đồng Điều Hành GHPGVNTN – Hải ngoại tại Hoa Kỳ.

Đồng kính gửi:

- Thượng tọa Thích Giác Đăng, Tổng thư ký HĐĐH GHPGVNTN Hải ngoại tại Hoa Kỳ,
Đại diện môn đồ pháp quyến chùa Pháp Luân.

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Kính bạch quý Hòa Thượng và Thượng tọa,
Nhận được tin buồn,

**Đức Đại Lão Hòa thượng Thích Hộ Giác,
Phó Tăng Thống GHPGVNTN,
Tăng thống Giáo Hội Tăng Già Nguyên Thủy Việt Nam.**

**Vì niên cao lập trường, đã thanh thân xả báo thân lúc 06 giờ 19 phút, ngày 05.12.2012
(22.10.Nhâm Thìn) tại chùa Pháp Luân, Houston – Texas – Hoa Kỳ
85 năm trụ thế, Hạ lạp 65.**

Sự ra đi của Đại Lão Hòa thượng trong lúc này là một mất mát vô cùng to lớn cho Giáo Hội, để lại vô vàn thương tiếc, trống vắng trong lòng Tăng tín đồ Phật Giáo Việt Nam trong và ngoài nước.

Thành kính vọng bái Giác linh Đức Phó Tăng Thống.

Chân thành phân ưu cùng môn đồ pháp quyến.

Nguyên cầu Giác linh Đức Phó Tăng Thống cao đăng Phật quốc.

Chúng ta, những người còn lại, hãy cố gắng noi theo công hạnh của Đức Cố Phó Tăng Thống để báo đáp công ân tiền nhân và giải trừ quốc nạn, pháp nạn.

Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật

Thanh Minh Thiền Viện, Ngày 08 Tháng 12 Năm 2012

Thay Mặt Hội Đồng Lương Viện và toàn thể Tăng Tín Đồ

Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất

TUN.Đức Đệ Ngũ Tăng Thống

Chánh Thư ký Viện Tăng Thống

(ấn ký)

Tỳ kheo Thích Thiện Hạnh

Kính Bái Biệt

Ban Chấp Hành và toàn thể Thành viên Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại

vô cùng xúc động nhận được

Tin Buồn:

Đức Đại Lão Hòa Thượng Thích Hộ Giác

**Phó Tăng Thống Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất,
Tăng Thống Giáo Hội Tăng Già Nguyên Thủy Việt Nam,**

**đã an nhiên thâu thần thị tịch
lúc 6 giờ 19 phút ngày 5-12-2012 (22-10-Nhâm Thìn)
tại chùa Pháp Luân, Houston-Texas-Hoa Kỳ,
trụ thế 85 năm, Hạ lạp 65.**

Toàn thể Thành viên và Ban Chấp Hành Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm
chúng con đề đầu đánh lễ

Giác Linh Đức Đại Lão Hoà Thượng Thích Hộ Giác
và kính bái biệt Giác Linh Ngài Cao Đăng Phật Quốc.

Trước sự ra đi của Ngài, chúng con xin cung kính chia buồn cùng
Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất,
Giáo Hội Tăng Già Nguyên Thủy Việt Nam,
Môn đồ Pháp quyến của Chùa Pháp Luân.

Chúng con xin chia sẻ sâu xa sự mất mát to lớn này với riêng
Hoà Thượng Thích Bửu Phương.

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 Hải Ngoại

Kính bái

Tin Tức...

Phóng Viên BT Diệu Ngọc

* Tháng 9-2012, anh Trần Thanh Hiệp đã đứng hẹn lại sang thăm nước Mỹ cùng bạn bè, anh chị em chúng ta. Hiện anh đang “vui chơi” tại Nam California.

* Anh Đoàn Chính và chị Mộng Hương cuối tháng



9 vừa qua sang tham dự Lễ khai mạc Đại Hội Hưng Ca kỳ XI tại Washington D.C. đã gặp anh chị Thảo Thuận cùng tham dự. Các anh chị đã chụp một tấm hình kỷ niệm.

* Anh chị Đoàn Chính và Mộng Hương sang Nam California. Chúng ta lại có dịp thưởng thức giọng ca vàng của anh Đoàn Chính.



- Anh Phạm Minh Tâm tiếp đón anh chị Chính Hương và anh Trần Thanh Hiệp tại tư gia và mời anh chị Chính Hương, anh Hiệp cùng bạn bè ăn sáng, và hàn huyên vào 8am Chủ Nhật (4-11-12)

- ACE Miền Nam California hân hạnh tiếp đón anh Hiệp, anh Chính, chị Hương tại Tư gia anh chị Nguyễn Đức Cường theo lời mời của anh chị Cường-Mai, cùng ngày. Mọi người cùng nhau dùng bữa cơm trưa thân mật, ôn lại những kỷ niệm thân thương, trân quý.



* Chị Phạm Nga (chị Bùi Thế San đi du lịch miền Đông của Xứ Cờ Hoa, sưu tầm một ít lá mùa Thu cho bộ sưu tập Lá Vàng Bay, vốn đã rất giàu của



chị. Chị đang tiếc lắm sao thời gian lại trùng hợp để chị không tham dự được buổi tiệc tiếp đón anh Hiệp và anh chị Chính Hương.

- Chi Miền Đông đón mừng chị vào ngày 4-11-12 tại tư gia chị Thanh Minh. Có anh chị Mỹ Du, chị Hương và con gái từ xa về tham dự .

- Và ngày 5-11-12 tại tư gia anh Đặng Đình Khiết có mặt anh Thảo đã bình phục sau thời gian điều trị bệnh.



* Thêm một tin vui trong Mùa Thu Lá Bay này: Anh Cao Bá Hưng đã có mặt tại Phi Trường LAX vào ngày 8-11-12. Đây là lần đầu tiên anh đặt chân đến xứ sở của Nữ Thần Tự Do. Hy vọng anh sẽ có những ngày thật tự do, thật vui, thật ấm áp với quý anh chị, và bạn bè thân thương, thật nhiều sức khỏe... và khi trở lại quê hương, anh sẽ mang thật nhiều kỷ niệm trân quý.

* Lễ Chung Thất thân mẫu chị Khánh Ninh, quý anh chị Chi Bắc California đa vãn tập về chùa Giác Minh, góp lời cầu nguyện. Rất vui, được nhìn hình ảnh gần đây đủ quý anh chị Chi Bắc Cal. họp mặt trong dịp này.



* Lại một lần nữa gia đình anh Đức Châu mời chúng ta tham dự buổi giỗ anh Đức Châu (6/01/13). Bốn năm, thời giờ thấm thoát trôi qua, mới ngày nào anh tặng chúng ta những nụ cười hiền hòa, vui vẻ,vậy màChắc rằng anh ở nơi mãi mãi bình yên ấy vẫn nhớ chúng tôi, chúng tôi cũng rất nhớ anh. Cầu mong anh thật bình yên.

* Chúng ta, những Phật tử, một lần nữa lại đau buồn : Hòa Thượng Thích Hộ Giác vừa viên tịch. Ngài về cõi Niết Bàn trong lúc chúng ta thiếu người hướng dẫn. Anh Trưởng Ban đã vội vàng bay sang Houston, đại diện chúng ta, thọ tang thầy, và dự Lễ Trà Tỳ của thầy. Dù khí hậu tại miền Đông đang bị bão, anh Khiết vẫn lên đường ngày thứ Bảy và trở về nhà vào Chủ Nhật. Chúc anh một chuyến đi bình an , và nhiều sức khỏe. Nhờ anh thấp giúp cho chúng tôi (những người chưa đủ duyên sang TX) nên hương trên bàn thờ thầy. Xin xem bài tường thuật chuyến đi thọ tang Thầy ở những trang sau...



Tang lễ Đại Lão Hòa Thượng Thích Hộ Giác tại Houston-Texas-Hoa Kỳ

CÙNG NHAU HỌC HỎI



QUÁN KHÔNG

Phúc Tuệ

Dưới đây là câu chuyện được viết bởi một người bạn, thấy hay nên xin được chia sẻ cùng Bản Tin.

Mục “Cùng Nhau Học Hỏi” rất mong nhận được nhiều đóng góp theo cách này. Câu chuyện như sau:

Một vị thương gia lập nghiệp từ tay trắng, sau kiếm được rất nhiều tiền nhưng vì buôn bán trong thời kinh tế không ổn định, khiến anh ta trở nên phá sản, nợ nần chồng chất. Nghĩ mãi không tìm ra cách giải quyết, anh ta bèn ra bờ sông với ý định tự tử.

Vào lúc canh ba đêm nọ, anh ta đến trước bờ sông, bỗng nhiên nhìn thấy một thiếu nữ đang ngồi khóc thảm thiết, anh bèn đến hỏi cô gái:

- Có Chuyện gì mà đêm hôm khuya khoắt cô ngồi khóc một mình ở đây?

Cô gái buồn bã nói:

- Tôi bị người yêu ruồng bỏ, tôi không muốn sống nữa, bởi vì không có anh ấy tôi không sống nổi.

Vị thương gia vừa nghe xong lập tức nói:

- Ô! Lạ nhỉ, sao lúc chưa có bạn trai, cô có thể tự sống được mà.

Cô gái vừa nghe xong liền bình tĩnh và bỏ ngay ý định tự tử. Ngay lúc đó vị thương gia nợ cũng chợt nhận ra rằng: Khi chưa giàu có ta vẫn sống

bình thường, ta cũng tay trắng làm nên mà!

Lúc đó cô gái quay sang hỏi vị thương gia:

- Đêm hôm lạnh lẽo như vậy, anh ra đây để làm gì?

Vị thương gia ậm ừ trả lời:

- Ừ... đâu có làm gì, chỉ là tản bộ chút vậy thôi”.

Thì ra, dù đã mất tất cả nhưng thực sự cũng chỉ bằng lúc ta chưa có mà thôi! Ai thấy được điều này là có trí tuệ. Vì khổ đau, vất vả, thù hận thậm chí quyền sinh khi mất mát xảy ra, xét cho cùng chỉ thiệt cho mình.

Nhờ quán không nên người con gái trong câu chuyện trên lúc mất người yêu nghĩ rằng không có người yêu thì không sống nổi, chợt thấy rằng trước khi gặp “kẻ phản bội” kia thì ta vẫn sống vui, liền lập tức đổi ý không trầm mình xuống sông nữa. Người thương gia trắng tay cũng đổi ý khi ngộ ra rằng trước đây ta từ tay trắng mà nên. Bây giờ trắng tay thì bằng ngày xưa chứ mất mát gì đâu. Con người sinh ra với hai bàn tay trắng và dù thành công hay thất bại thì khi trở về cát bụi cũng với hai bàn tay không, vậy thì sợ gì được mất, có không, vì vô thường (thay đổi) vốn là bản chất của cuộc đời. Chúng ta hãy quán chiếu thật sâu sắc vào sự chuyển biến vô thường của cuộc đời để sống bình thường trước mọi biến động có thể xảy đến với ta bất cứ lúc nào./.

Phụng sự chúng sinh là cúng dường chư Phật

THANH KHÚC CA

Về đây vun góp tình thương,
 Lắng tâm nghe nhạc Thiên đường ngân vang.
 Ý lành châu báu kho vàng,
 Thân lành tỏa chiếu hào quang rạng ngời.
 Khẩu lành đẹp quá người ơi,
 Hoa Sen thơm nở một trời Đạo Thiêng...
 Về đây phương thuốc diệu huyền,
 Tâm hồn mở rộng Chân nguyên gọi về.
 Không còn lạc giữa vùng mê,
 Ánh Vàng dẫn đến nẻo quê Cha Hiền.
 Thênh thang Bát Nhã con thuyền,
 Ngâm lời Tự tại, an nhiên ghé bờ.

Tháng Năm Quý Mùi
Diệu Hoa Trần Thị Hồng Khương



HOA ĐÀM

(Trang tặng những người con Phật)

Sân Chùa sáng tỏa muôn hoa,
 Gió thơm dịu dịu, nâng tà áo Lam.
 Môi người mở nụ hân hoan,
 Tinh khôi bừng nét, dâng tràn nỗi vui .
 Thanh tao giọng nói tiếng cười,
 Tâm Hòa đại chúng bao lời mến thương.
 Đóa Từ Bi, quả diệu thường!
 Đậm nguồn Chân Lý, mãi vươn sắc màu .
 Đạo Vàng Chánh Pháp cao sâu,
 Viên Năng, Giác ngộ cùng nhau thấm nhuần.

Tháng Tư Nhâm Ngọ
Diệu Hoa Trần Thị Hồng Khương



Miền Bắc Cali. họp mặt



và đi du ngoạn ven Thái Bình Dương

Me là người chưa nhỏ. Nhạc và thơ Nguyễn Đức Cường ~

Con người đầy lãng mạn, Thường nhớ hai mùa xuân. Con người đầy quan trọng, yêu
 mẹ đã bao lần. Mẹ là người chưa nhỏ, đơn con về nương thân,
 mẹ là đôi mắt to, tha cho con lớn - lớn...
 Mẹ là Xuân bay qua, nuôi đời con lớn. lớn, mẹ là hương sen ngọt, về
 trong lòng con lạnh. Như bầu trời lồng lộng, là mặt đất bao - la,
 là mùa rào thiên nhiên, cho hương con thấm thía...
 Mẹ là nắng thành thang, bình minh xưa chót vọt, là mây chiều lãng
 mạn, những ngày thơ lung lay. Mẹ là đêm thức giấc, đêm
 xanh biếc ngàn sao, là vô cùng đôi mắt, có sông mủ trên cao...
 Mẹ đi suốt mùa hè, qua hồi lai mùa thu, và mùa đông tất
 tại, cho riêng con mùa Xuân...

THƯ TÍN

* Thân mời Quý anh chị Miền Đông Bắc Hoa Kỳ, Quý vị đang có mặt tại DC, Maryland và Virginia sáng Chủ nhật ngày 5 tháng 8 năm 2012 đến họp mặt tại tư gia. Mong các anh chị xa gần bớt chút thời gian tới để gặp gỡ những bạn bè thân quen rất nhiều năm chưa gặp nhé. Thực đơn: bánh mì Tây cho ăn sáng. Phở hoặc bún bò (mong các anh chị cho biết). Rất mong được tiếp đón Quý vị...Thân mời, **TTT Minh**

* Chị Trưởng Chi gọi thì mọi người chắc chắn sẽ có mặt. Cuộc họp mặt tại tư gia của chị Thanh Minh lần này rất đặc biệt. Có Trưởng Vũ Trọng Khải từ Úc châu đến, có Trưởng Vũ Đán Bình, GDPT Minh Tâm, anh trai của anh Khải từ San Jose sang, và chị Cẩm Y, em gái của chị Thanh Minh từ Việt Nam tới... Đây sẽ là cuộc hạnh ngộ liên châu, liên tiểu bang Hoa kỳ...thu hẹp!!! Chị Kim Mỹ và anh Du ơi. Đã lâu lắm không gặp, cũng...nhớ... "Thương nhau đi... cuộc đời ngắn lắm ai ơi...". **Khiết**

* Anh Khiết ơi! Anh không có làm gì cho em giận cả. Lần nào em về DC cũng kiếm chuyện đến thăm anh Khiết mà. A Di Đà Phật!! Thiện thay thiện thay. Cảm ơn anh đã nhắc đến tên hèn của em. Em đang tiếc hùi hụi vì em sẽ không được ăn bánh mì Tây, phở, bún bò, nhất là em phải phụ tấm thịnh tình của chị Thanh Minh. Em đã từng gõ cửa nhà chị Minh lúc 12 giờ khuya để rủ chị làm party... với ma!!! báo hại chị Thanh Minh phải nấu cho tụi em một nồi phở gà... sau đó tụi em ngồi coi movie trong rạp chiếu bóng của chị Thanh Minh và uống rượu champagne... Bây giờ có d.íp party again thì lại bó tay!! lại mất một dịp được gặp lại các anh chị ở DC. Bốn tiếng lái xe mà được ăn uống vui chơi như thế thì tụi em đi liền. Nhưng khổ nỗi em và Du đã mua vé bay đi Houston từ August 1 đến August 11. Lúc này tụi em hơi rảnh, nên có gì xin Quý anh chị miền Đông nhắc tin, tụi em sẽ cố gắng đi. Xin chúc gia chủ Thanh Minh và tất cả Quý anh chị một buổi gặp gỡ vui vẻ, nhiều kỷ niệm khó quên. **Tâm Diệu-Kimmy Lê**



* Tên "hèn" Mỹ, nói nghe tội nghiệp quá!!!. Từ mấy năm nay, bây giờ mới thấy lên tiếng nhờ...tô bún bò của chị Thanh Minh:-)). Chúc Mỹ & Du Mùa Hè vui vẻ, mặc dù rất nóng. **Phú**

* Cập nhật về Sandy và cảm ơn... Con bão Sandy được gọi là Super Storm vừa đi qua vùng Hoa thịnh đôn và nhiều tiểu bang vùng Mid-Atlantic để lại nhiều tàn phá trong mấy ngày qua. Đây là cơn bão lớn và kỳ quái. Cho đến giờ này, bão đã hết. Rất may, khu vực tôi cư ngụ không bị thiệt hại nhiều so với những nơi khác. Chiều nay, vừa có lại internet, TV, và điện thoại (landline). Gas, nước, điện có đầy đủ từ hôm chủ nhật cho đến nay. Xin cảm ơn quý Trưởng và thân hữu đã gửi email, điện thoại (Cell), texting đến thăm trong mấy ngày qua. Nhờ ơn chư Phật và chư Thiên thần hộ pháp, mấy cái cây lớn quanh nhà chỉ bị gãy cành nhưng không đụng vào nhà và xe... Xin có vài lời báo cáo nhanh và một lần nữa, cảm ơn quý anh chị Trưởng cùng thân hữu đã có sự quan tâm đến 'oanh vũ giả' này. Kính chúc cả nhà và mọi người thân sức khỏe dồi dào, thân tâm an lạc. **Thiện Thanh ĐDK**

* Thảo Thuận rất tiếc không thể đến dự họp mặt ngày Chủ Nhật 4 tháng 11/2012. Xin chân thành cảm ơn quý anh chị Giác Minh, Vĩnh Nghiêm đã cầu an cho Thảo, suốt một năm bị căn bệnh gan ngất nghèo, mang từ hồi còn bị cầm tù năm 1979 ở vùng Nghệ An-Hà Tĩnh. Nay sức khỏe hồi phục dần và được nghỉ hưu từ RFA được một tháng rồi. Nếu thuận tiện xin mời quý anh chị đến chung vui hôm 9 Nov/2012, đây là tiệc do các Hội Đoàn trong Vùng HTD vận động và tổ chức. Xin chúc ngày hội ngộ tại tư gia Trưởng Thanh Minh được vui vẻ, luôn nhớ các Trưởng và bạn Áo Lam. **Thảo Thuận**

(Diệu Thu)

Đêm Thu

Gió Thu về giữa mùa Thu,
 Lắng nghe gió gọi vì vu Trăng về.
 Gió đưa trăng cả Trăng quê,
 Một mình ngồi giữa đêm về với Trăng.
 Vẳng trong cơn gió dịu dàng,
 Hương bay gió cũng miên man gọi mời.
 Mây Thu đùa với trăng khơi,
 Có nghe đêm cũng góp lời Thu ca.
 Tóc mây bay ánh Trăng tà,
 Đêm Thu Trăng lạnh Ngân Hà lung linh.
 Trăng đêm vẫn sáng một mình,
 Long lanh Trăng bạc mộng mênh cỏi Thiên.
 Đêm nao Trăng lạnh miên miên,
 Lời kinh em viết ngổ Thiên ...lắng đưa.

Phúc Đạt Trần Minh Phương



THƯ BAN BIÊN TẬP

Thưa Quý Anh Chị,

Để hình thành và phát hành Bản Tin nói chung và Bản Tin 133 này nói riêng, ngoài Ban Biên Tập, chúng tôi đã nhờ vào sự đóng góp thường xuyên của Quý anh chị:

- Anh Chân Quang Trần Thanh Hiệp luôn luôn có một bài viết nhiều giá trị.
- Anh Phúc Tuệ Nguyễn Đình Nam giữ mục "Cùng Nhau Học Hỏi".
- Chị Diệu Hoa Trần Thị Hồng Khương giữ trang "Thơ".
- Anh Phúc Thịnh Nguyễn Đức Cường giữ trang "Sức khỏe".
- Anh Nguyễn Thông Nguyễn Đình Thống, chị Diệu Minh Phạm Kim Chi, Chị Hồng Mai, anh Vũ Thế Khanh ...v...v... đã gửi những hình ảnh sinh hoạt khắp nơi.

Riêng trong BT 133 này:

- Chúng tôi đã chọn tám hình Bìa "Trăng Thu" của chị Phạm Nga sưu tầm.
- Chị Đồng Thể Trần Thị Mai Dung gửi bài cho trang "Gia chánh". Về trang Gia chánh BT rất mong Quý anh chị nào có những món ăn chay ngon xin chia sẻ. Chúng tôi sẽ đăng tất cả những món ăn mà Quý anh chị gửi đến.
- Tr. Minh Thọ Ngô Lê Trọng Thuấn gửi cho BT bản nhạc "Hoài Niệm" của anh Trương Tâm Hòa Ngô Mạnh Thu, Lời của chị Hồng Khương.
- Chị Mộng Hương nhân chuyến đi thăm Nam Cali và chị Phạm Nga nhân chuyến du lịch Hoa Thịnh Đốn đã cảm hứng viết cảm tưởng về những buổi gặp gỡ với anh chị em AHVN của hai Miền.

BBT chúng tôi xin chân thành cảm ơn sự đóng góp của Quý anh chị, ước mong ngoài sự đóng góp thường xuyên có thêm những đóng góp khác của quý anh chị để Bản Tin ngày một thêm phong phú hơn.

Xin kính chào và kính chúc Quý Anh Chị thân tâm thường an lạc.

Ban Biên Tập Bản Tin

Bàn thêm về Sắc, Không



Chân Quang Trần Thanh Hiệp

Người Phật tử nào cũng có nhiều dịp tụng hay nghe tụng đoạn kinh trích dẫn sau đây Sắc bất dị không, không bất dị sắc, Sắc tức thị không, không tức thị sắc, Sắc chẳng khác Không, Không chẳng khác Sắc, Sắc tức là Không, Không tức là Sắc. Theo tôi, trên bước đường tu học của mình, có thấu hiểu được đoạn kinh đó mới mong bước qua được ngưỡng cửa kiến trúc giáo lý mà tìm đường ngộ đạo.

Về điểm này, không nên làm tưởng rằng hiểu Sắc, Không chỉ là làm sao hiểu rõ được nghĩa của hai chữ Có và Không.

Trong một bài viết trước đây liên quan tới đề tài Sắc Không này, tôi có nêu lên rằng : “Không thể chỉ dựa vào ngôn ngữ để mong hiểu đạo, mà còn phải dựa vào nhiều thứ khác nữa”.

Vậy là những “thứ” nào đây?

Nhờ một số ghi nhớ của tôi trong những dịp học đạo, tôi sẽ dựa vào chút ít suy nghĩ của tôi mà bàn thêm về hai “thứ khác” kể trên, để tìm hiểu hai chữ Sắc Không. Đó là Thiền quán và Khoa học.

Thiền gọi đầy đủ là Thiền-na, là thuật ngữ Hán-Việt được phiên âm từ tiếng Phạn dhyāna dùng để chỉ những phương pháp tu tập khác nhau, nhưng với một mục đích duy nhất là đạt kinh nghiệm "Tĩnh giác", "Giải thoát", "Giác ngộ".

Tưởng cần lưu ý các hành giả rằng theo thiền sư kiêm giáo sư người Nhật Zuzuki thì khi “dùng ngôn ngữ để diễn tả kinh nghiệm nội tâm của ta”, phải nhớ rằng “thể tính của kinh nghiệm đó lại

vượt lên trên ngôn từ”. Vậy tất nhiên “tư duy thông thường bị lạc lối”.

Bởi thế phải thực hành “môn tu học tâm thức dựa trên thiền định để tìm ra những tri kiến mà ngôn ngữ không diễn tả được. Những tri kiến, nhờ trực giác, không thông qua kinh nghiệm”. Để hiểu được thế nào là “không thông qua kinh nghiệm”, ta hãy mượn phương pháp tu tập thiền định đặc biệt là những “công án” - mà dưới đây là một vài thí dụ - để thử nghiệm cách hiểu không thông qua kinh nghiệm, nghĩa là “nằm ngoài phạm vi của lý luận”.

Thật vậy, công án không phải là "câu đố" thông thường vì nó không hề được giải đáp bằng lý luận, muốn hiểu nó phải nhảy qua một cấp độ khác của nhận thức.

Thí dụ công án 1 : Con đường nào ngắn nhất

Hỏi : Muốn thấy Phật, con đường nào ngắn nhất?-

Đáp : Không qua Đây.

Lời bàn : Không biết cách thấy Phật ở nơi nào mà lại định cầu con đường ngắn nhất. Đã không biết nơi đó thì làm sao tìm ra con đường ngắn nhất. Còn như biết rồi, thì cũng không có con đường ngắn nhất, vì không qua khỏi đây. Vậy đây là gì ?

Thí dụ công án 2 : Ai là người thân

Hai người hỏi nhau : Một người dùng hèo một người thì quát. Vậy ai là người thân ?

Một người đáp : Cả hai chẳng thân

Lại hỏi : Vậy làm sao biết được nơi nào là thân ?

Một người liền quát, người kia liền đánh.

Lời bàn : Ngôn ngữ vì thế, không chỉ hạn hẹp trong lời nói, mà nó còn cần bàn bạc qua cử chỉ hành động, ngay cả trong im lặng. Nếu ai hiểu được chỗ này, thì hiểu được cái đánh, tiếng quát, còn không thì mịt mờ.

Ngoài con đường thiền quán còn có tư duy suy luận, điều người ta thường gọi là khoa học, với khả năng phân biệt, chia sẻ, so sánh, đo lường, phân loại mà khả năng khám phá thực tại chỉ tương đối. Vì không bao giờ nắm bắt được thực tại toàn vẹn, chỉ tiến đến được gần thực tại đó thôi.

Một thí dụ do lịch sử trung dẫn về sự cần thiết có khoa mới để bề ngọ đạo là trường hợp nhà khoa học hàng đầu, của thế kỷ XX, Albert Einstein.

Theo nhiều tài liệu viết thì chính A. Einstein tự xem mình là một người thuộc về tôn giáo. Tôn giáo của ông được người ta biết qua lý thuyết khoa học của ông. Ông bác bỏ sự thần thánh hóa trong tôn giáo, ông quan tâm đến đời sống con người ở hiện tại và ngay cả sau khi chết. Bàn về triết học và tôn giáo, có lúc ông trích dẫn lời của Chúa, có khi ông dẫn lời trong kinh Phật. Quan điểm của ông về tôn giáo kh ông thành hệ thống và nhất quán. Tuy nhiên, trí tuệ sắc bén và lòng ngưỡng mộ của ông đối với các tôn giáo đã giúp ông hiểu đúng và chính xác về các tôn giáo ông đã bỏ tâm nghiên cứu. Ông vẫn thường nhắc nhở các nhà khoa học là nên học hỏi ở các tôn giáo để bổ sung cho những khiếm khuyết của khoa học. Ông nói: "Khoa học mà thiếu tôn giáo là khập khiễng. Tôn giáo mà không có khoa học thì mù quáng" (Science without religion is lame. Religion without science is blind).

Albert Einstein đã phát biểu về Đạo Phật như sau :

"Tôn giáo của tương lai sẽ là một tôn giáo toàn cầu, vượt lên trên mọi thần linh, giáo điều và thần học. Tôn giáo ấy phải bao quát cả phương diện tự nhiên lẫn siêu nhiên, đặt trên căn bản của ý thức đạo lý, phát xuất từ kinh nghiệm tổng thể gồm mọi lĩnh vực trên trong cái nhất thể đầy đủ ý nghĩa. Phật giáo sẽ đáp ứng được các điều kiện đó" (The religion of the future will be a cosmic religion. It would transcend a person God and avoid dogmas and theology. Covering both the natural and the spiritual, it should be based on a religious sense, arising from the experience of all things, natural and spiritual, as a meaningful unity. Buddhism answers this description).

Ông cũng khẳng định rằng: "Nếu có một tôn giáo nào đương đầu với các nhu cầu của khoa học hiện đại thì đó là Phật giáo. Phật giáo không cần xét lại quan điểm của mình để cập nhật hóa với những khám phá mới của khoa học. Phật giáo không cần phải từ bỏ quan điểm của mình để xu hướng theo khoa học, vì Phật giáo bao hàm cả khoa học cũng như vượt qua khoa học" (If there is any religion that would cope with modern scientific needs, it would be Buddhism. Buddhism requires no revision to keep it up to date with recent scientific finding. Buddhism need no surrender its view to science, because it embraces science as well as goes beyond science).

Những điều trên đây, thấu thập chung quanh việc suy nghĩ để tìm hiểu được hai chữ Sắc, Không là những bằng chứng cho thấy rằng muốn được là một người Phật tử, cần phải có công tu học, tuy không nhất thiết phải theo một pháp môn nhất định nào./.



Không nên nhìn lỗi người, người làm hay không làm
Nên nhìn tự chính mình, có làm hay không làm

Chuyến Viễn Du Nam Cali.

Buổi văn nghệ Thu Quế Rũ là cơ hội để tôi có dịp đi một chuyến sang chơi Nam Cali. Ban Tổ Chức đã dành cho buổi này một đêm đặc biệt để trình bày toàn bộ các tác phẩm của Nhạc Sĩ Đoàn Chuẩn.

Trong khi anh Đoàn Chính lo chuẩn bị các tài liệu cho những cuộc phỏng vấn viễn liên của các đài truyền thanh và truyền hình thì tôi cứ mơ tưởng sắp xếp thời gian để gặp bạn bè và các anh chị AHVN. Mà đúng là thần giao cách cảm, tôi vừa gửi quảng cáo vô nhóm là chị Tâm liền phóng điện thư hỏi ngay diện đi ké của tôi, chị đoàn em có khác, biết hết.

Tuy mong ngày đi chơi, nhưng tôi cũng quýnh lắm vì ban tổ chức có hứa đài thọ và lo chu đáo, nhưng tôi muốn lợi dụng dịp này để kéo dài chuyến viễn du nên đã quyết định tự túc phương tiện: phòng trọ, xe cộ, vv..vv... Cũng may có anh NDCường phụ lo dùm nên tôi cũng yên tâm để sắp xếp thời gian hội ngộ. Anh Chính lại còn “bày đặt” giữ giọng, tuyên bố với tôi “tuyệt nói” (thay vì tuyệt thực) trước khi trình diễn.



Hai chị em bàn nhau dành buổi sáng và trưa chủ nhật cho AHVN: anh Phạm Minh Tâm - chị



Khanh mời họp buổi sáng, sau đó di chuyển về nhà anh Nguyễn Đức Cường - chị Mai ăn tiếp. Chị Tâm chu đáo thật, gọi tới gọi lui khách sạn để chỉ đường cho cô em, vì tôi có địa chỉ, có GPS nhưng thuộc loại Low-Tech nên rất là mù mờ. Nghĩ bà chị chắc thương cô em lắm, và cả Minh Châu nữa, lần nào tôi sang cũng lặn lội đường xa tới gặp..

Rốt cuộc thì tôi cũng tìm được tới địa điểm, có lẽ tại mùi thơm của thức ăn do các chị chuẩn bị đưa đường..



Anh Quỳnh, chị Tâm đã tới sớm hơn, sau đó là các anh chị từ từ có mặt: anh Hiệp, Minh Châu, cháu Chính, anh Thi, chị Nga (ui cha, cũng 40 năm rồi mới gặp lại chị, còn nhớ tấm hình đám cưới chụp chung với chị và chị Cảnh), anh Tuệ Linh,,, Sẵn mới phát hành CD, anh Chính ra mắt luôn với các anh chị, ký tên loạn cào cào. Sau đó là thưởng thức các món ăn, toàn là món ngon, mà Minh Châu cứ bắt ăn từ từ, để dành bụng để trưa ăn nữa. Tôi lén ăn hết phần mình, không chừa gì sất.

À còn màn chụp hình để các chị lên Bản Tin nữa chứ: chụp đủ kiểu, nào là Nam riêng, Nữ riêng, rồi lại chung, rồi lại người sanh cùng ngày cùng tháng, vv..vv...



Thời gian qua mau thật, chưa gì đã đến giờ đi lấy ghế để sang bên anh Cường. Tôi cùng anh Chính đưa Minh Châu đi, nghe nói bên anh Hoa chị Am có xôi gấc hấp dẫn lắm. Sang đến nơi, thì Tuyết Mai cũng chạy đến đó tiếp tế cho vợ chồng tôi bánh dày và giò để phòng bị sáng hôm sau ăn, Xôi thì chị Am giấu kỹ quá, MC kiểm mãi mới thấy, mừng hùm, bỏ lên xe chạy về.. Đến nơi thì các anh chị tụ tập cũng đông lắm rồi, toàn các anh chị quen, nhưng có lẽ tại lâu ngày không có dịp hội ngộ cùng các anh chị, nên tôi chẳng nhớ hết tên. Thức ăn lần này thì la liệt, từ món mặn đến món ngọt, từ món súp đến món xôi, các loại bánh, bánh ít trần, bánh cuốn, bánh bò nướng, thạch chè, tha hồ lựa chọn, các chị khéo quá và nhất là sự nhiệt tình đồ ra cho buổi họp mặt, nhìn thức ăn thì tôi đo lường được tấm lòng của các chị trong ban ẩm thực rộng mở bao nhiêu.



Nhưng tiệc vui nào cũng đến lúc chia tay! ngày xưa, sau mỗi buổi sinh hoạt có Giây Thân Ái nhưng không ý nghĩa sâu xa như bây giờ: vì mỗi lần kết giây thân ái xong thì đâu phải tuần sau lại gặp nhau, mà là một khoảng thời gian xa vời nữa, có khi mau, có khi lâu, nên trong lòng tôi thấy thật lưu luyến...

Viết trong niềm nhớ các anh chị AHDN.

Diệu Hảo

**Cuộc đời sắc sắc không không.
Thôi thì hãy sống hết lòng với nhau.**

HÌNH ẢNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



Hàng đứng: Chị Lệ, chị Định, anh Định
Hàng ngồi: Chị Tuyết, chị Ngọc, anh Hùng



Du ngoạn ven Thái Bình Dương
Các Anh Chị: Khanh, Tuyết, Châu, Lệ, Chi, Thống



Du ngoạn ven Thái Bình Dương
Các Chị: Châu, Lệ, Chi, Tuyết



Các anh chị: Liêm, Ngọc,
Khanh, Lệ, Châu, Chi



Các anh chị: Liêm, Vui, Hùng, Thống, Định, Ngọc,
Trà, chị Định, Châu, Lệ



Các anh chị: Hùng, Ngọc, Định, Liêm, Vui, Khanh

HÌNH ẢNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



Ăn sáng tại tư gia anh chị Tâm-Khanh



Ăn trưa tại tư gia anh chị Cường-Mai



Các anh: TuệLinh,Thi,Hiệp,Tâm,Chính,Quỳnh,Tín



Các chị: Châu, Hà, H.Mai, Hương, Nga, Hoàng, Tâm, Khanh, Điệp



*Các anh: Tín, Tâm, Hiệp, Thi, Chính, Quỳnh
Các chị: Nga,Hương,Tâm,T.Mai,Châu,Khanh*



*Các anh: Hải,Cường,Bảo,Hiệp,Son,Hoài,LXKhoa,Thế,
Lâm,Chính,Tuệ Linh,Tâm,Phương,Quỳnh,Thi*

HÌNH ẢNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



Các anh chị: Minh, Mỹ, Nga, Lan, Du, Khiết



Các chị: Thuận, Nga, Xuân, Mai



Các chị cười thật vui



Thêm hai anh: Nữu và Hùng Tượng



Chúc mừng anh Thảo khỏi bệnh



Chị Nga từ già

MỘT CHUYẾN ĐÔNG DU

Thưa các anh chị, vé đã book từ lâu chúng tở quyết tâm của người đi nhưng trước đó mấy hôm tin bão Sandy đến miền Đông làm các cháu ở nhà lo ngại cho chuyến đi của mẹ, nhưng cuối cùng tôi phải ra phi trường nếu không các bác cười tôi là chết nhất!

Cuộc hành trình có vất vả vì phải hai lần chuyển máy bay nhưng đến phi trường Detroit thấy nắng vàng rực rỡ là tôi yên tâm thủ đô thoát bão rồi. Tôi đi cùng người bạn cũng tên Nga (Nga phu nhân của cô n/s Lê Trọng Nguyễn, tác giả bản nhạc Nắng chiều) đến ở nhà người bạn, chị Hồng Lập trong nhóm MTDN (một thời để nhớ) .

Thứ sáu 2/11/2012. Thật là may mắn cho chúng tôi, cả DC nắng ấm chan hòa, cây lá đổi màu vàng đỏ rực rỡ như chào đón mấy chị dưới quê lên thủ đô văn cảnh, chúng tôi như lạc vào động thiên thai, trên con đường dẫn vào nhà bạn HL cảnh đẹp tuyệt vời. Sáng nay cô bạn HL cho chúng tôi thăm Glotto, W Virginia nơi đây có tượng Đức Mẹ rất linh thiêng đối với người Công giáo. Sau đó đến Arlington, nơi yên nghỉ của phu quân chị HL, viếng John F. Kennedy Memorial, gần đây là nghĩa trang của các chiến sĩ Vô danh... Trở ra thăm Tháp bút, White House, ngắm lại dòng sông Potomac nên thơ!

Thứ bảy 3/11: Tiệc cưới cháu chị HL



Chủ nhật 4/11, Chúng tôi đến nhà chị Minh. Thật là một cuộc hội ngộ rất bất ngờ: Nga & Mỹ gặp nhau tay bắt mặt mừng, chưa hết, bất ngờ thứ hai là Kimmy gặp "cố nhân" Lani, hai người đẹp này ôm nhau thăm thiết làm chàng Du phát ghen lên!

Nhà chị Minh rộn ràng tiếng cười nói. TM thật hiếu khách, tiếp đón các bạn suốt từ sáng đến chiều tối mà không biết mệt mỏi là gì, bái phục... "sư phụ"!!! Mỹ & Du bận việc phải về nên không dự tiệc nhà anh Trưởng ban được, thật là đáng tiếc Kimmy a.



Thứ hai 5/11, họp mặt nhà anh Khiết. Nga tôi thỏa lòng mơ ước được diện kiến những khuôn mặt quen thuộc qua online. Căn nhà nhỏ nhảu xinh xắn mà âm cúng vang vang tiếng cười nói râm ran, nhiều máy ảnh liên tục chớp lách cách.

Nhiều người dự buổi tiệc này quá, phải để Trưởng ban Khiết tường trình vì nhiều nhân vật của AHVN mà chúng tôi chỉ quen mặt mà không nhớ tên. Chị Minh trở tài nấu bún ốc, ngon quá nên không còn để bà con togo! Các anh chị khác cũng góp nhiều món ăn đặc biệt xôi gấc, gỏi bò khô, bánh bột nướng....

Vì bạn HL cần về sớm nên chúng tôi đành chia tay mọi người, cô em Lani ở lại mở một show ca nhạc bỏ túi cũng vui lắm. Nhờ tài của MC Lani mà mỗi

người đều đóng góp một bài hát nên buổi văn nghệ rất hào hứng, chỉ thiếu có dancer thôi....

Anh trưởng ban ĐDK mới đi xa về mà phải tiếp khách đến khuya, làm cô em Lani cứ khen mãi ông chủ nhà dễ thương quá (nhưng thương không dễ khà khà!!!!)



Thứ ba 6/11. Chúng tôi (HL,NP, NN và Lani) hân hạnh được hai trưởng Phú và Nghiêm chở đi thăm Atlantic City. Thật là tuyệt vời, cả một xa lộ dài bốn năm chục miles trải thảm lá vàng rực rỡ trong không khí se lạnh mùa thu, chúng tôi như đi lạc vào chốn Bồng lai tiên cảnh.

Nhưng đến nơi thì thành phố biển này lại vắng vẻ vì mọi người đang hồi hộp đón bão, tin tức trên tivi liên tục loan tin thời tiết xấu cho ngày thứ tư nên sáng hôm sau chúng tôi phải cuốn gói... chạy cho nhanh tránh bão!

Thứ tư 7/11. Từ Atlantic City về chúng tôi dự buổi tiệc chia tay do các bạn TV của MTDN vùng

DC khoản đãi, hai chị Thanh Minh và Hồng Thủy làm chủ xị, cảm ơn trưởng Phú Hồ thật nhanh nhẹn, mới về đến Cali là có hình ngay tuyệt suất!

Thứ năm 8/11. Chúng tôi lưu luyến chia tay để bay về Cali sau mấy ngày lạc vào Thủ đô hoa lệ. Cảm ơn tài xế xịn Phú Hồ (còn gọi là Phú Hộ) đã vất vả chạy tới chạy lui đưa đón chị em chúng tôi, quả thật là mắc nợ chỉ chờ tr. Phú qua Cali mới có cơ hội đền đáp.



Cảm ơn tấm thịnh tình của quý anh chị, lòng nhiệt tình và hiếu khách của Trưởng Khiết thì khỏi nói... số một rồi!!! Riêng NP tôi về mà cứ nhớ mãi những khuôn mặt khả ái của các anh chị AHVN. Chỉ có mỗi một điều đáng tiếc là mất dịp dự buổi hội ngộ với Mộng Hương & Đoàn Chính do Nguyễn Đức Cường và Hồng Mai mời tại tư gia bên Cali vào thời điểm chúng tôi đang vì vút ở DC. Hẹn gặp quý anh chị vào dịp khác, thân chúc mọi sự bình an đến với cả nhà AHVN./.

Nhật Thùy Nga Phạm



HỌP MẶT MIỀN ĐÔNG

Thưa cả nhà. Lần đầu tiên Miền Đông được hân hạnh đón tiếp chị Phạm Nga, phu nhân Trương Bùi Thế San, từ California. Sự hiện diện của chị Nga khuyến khích sự xuất hiện tại thủ đô nước Mỹ của các Trương Du&Kim Mỹ, chị Hương và cô con gái đến từ Raleigh, North Carolina. Các Trương Thảo&Dung (Pennsyvalnia), dù muốn lắm, nhưng đến giờ chót đã không về được vì bận nhiều Phật sự.



Xin gửi đến cả nhà một số hình ảnh cuộc đón tiếp chị Nga Phạm, anh chị Mỹ&Du, chị Hương và ái nữ tại tư gia của chị Trương Thanh Minh, Trương Chi Ái Hữu Vĩnh Nghiêm Miền Đông tổ chức từ 12 giờ trưa cho đến khá khuya của ngày chủ nhật Nov 4. Bạn bè và thân hữu của chị Thanh Minh cũng có mặt trong buổi đón tiếp này. Chị Thanh Minh, tuy mệt, nhưng rất vui và nói rằng: " Tổng kết tình hình chiến sự cho đến lúc... chia tay thì có tới gần 70 người đã đến nhiều đợt!". Ai bảo miền Đông không hiếu khách!!!

Thứ hai, Nov 5, 2012, một buổi họp mặt thứ nhì đón tiếp chị Nga Phạm tổ chức tại tư gia Trương Đặng Đình Khiết. HIện diện trong buổi này gồm các Trương: Trần Thanh Minh, Vương Nghiê, Đặng Đình Khiết, Hồ Văn Phú, Đào Hiếu Thảo&Thuận, Hoàng Trọng Trữ& Xuân, Nguyễn Minh Nữ&Mai. Các Trương bạn đoàn: Phó Hồng Hà& Thúy Diễm, Văn Hưng. Các thân hữu, gồm: ÔB Đoàn Viết Hoạt & Trần Thị Thức, Thúy Lan, Hồng Lập, Kim Y (em gái của chị Thanh Minh từ Việt Nam sang chơi), chị Nguyễn Nga (phu nhân nhạc sĩ Lê trọng Nguyễn, bạn chung của chị Phạm Nga và chị Thanh Minh, đến từ Cali).

Vắng mặt là quý Trương (ở miền Đông): anh chị Phùng Thị Thọ (bạn đi chơi xa), anh chị Nguyễn Văn Lâm, anh chị Lê Thị Dung&Nguyễn Hữu Hiệu, Anh chị Trần MaiDung&Đặng Thảo (ở xa và bận Phật sự), anh chị KimMỹ&Du (đã có mặt trong buổi đón chị Phạm Nga tại tư gia chị Thanh Minh hôm chủ nhật, Nov 4), chị Hương (phải ra về cùng anh chị Mỹ&Du), chị Kim Kiêm (ở quá xa), chị Tổ Mỹ (không rõ lý do).



Xin mời cả nhà xem qua hình ảnh sinh hoạt rất đầm ấm, vui...vì "Giờ này còn có nhau, giúp nhau vui thật nhiều..."



Oanh Vũ Cồ

Trang Sức Khỏe

MÈ - SESAME

Nguyễn Đức Cường, L.Ac, Ph.D.

I/ DẪN NHẬP:

Mè là một loại hạt khá phổ biến trong khoa ẩm thực của người Việt Nam nói riêng và của nhiều dân tộc khác trên thế giới nói chung. Bên cạnh việc được xem là một thực phẩm chính trong các bữa ăn có giá trị dinh dưỡng rất cao, nhất là trong phương pháp dưỡng sinh Osawa, Mê còn được xem là một dược thảo quan trọng trong ngành Đông y.



Cây Mê

II/ NGUỒN GỐC – PHÂN LOẠI:

A/ Nguồn gốc:

Cây Mê có mặt ở những quốc gia miền nhiệt đới trên toàn thế giới, nhất là ở Phi châu và Ấn độ, sống quanh năm, hạt Mê vì thế cũng được thu hái quanh năm. Riêng tại Hoa Kỳ, Mê được nhập cảng từ Việt nam, Trung quốc, Đại hàn và Nhật bản... nhưng nhiều nhất là từ Mexico.

B/ Phân loại:

Tùy theo giống, cây Mê có hoa hình ống, nhiều màu sắc khác nhau, từ màu trắng cho đến màu

vàng, màu xanh và cả màu tím nữa. Từ nguyên nghĩa sesame, có nghĩa là cây dầu, cho chúng ta thấy, hạt Mê chứa rất nhiều dầu. Dầu mè lại chứa đựng rất nhiều sinh tố, khoáng chất, và nhiều dưỡng chất cần thiết khác. Hạt Mê có nhiều loại với nhiều màu sắc khác nhau, từ màu ngà (Mè trắng - cream white) cho đến màu than (Mè đen - charcoal black), nhưng nói chung, thành phần dinh dưỡng không khác gì nhau mấy, trừ một điều, theo quan điểm Đông y, Mê đen có tác dụng trực tiếp vào Thận hơn là Mê trắng.

C/ Thành phần dưỡng chất:

C1- Theo quan điểm Đông y:

Mè có vị nhạt, hơi đắng, tính bình. Khi được rang lên, Mê có mùi thơm. Tác dụng kiện Tỳ Vị - tăng cường sức mạnh của hệ tiêu hóa, dưỡng Can và bổ Thận, dưỡng âm, thanh nhiệt nhẹ, rất tốt cho da, tóc và gân cốt, chống táo bón.

C2/ Theo quan điểm Tây y:

Nhìn vào bảng liệt kê thành phần dưỡng chất của Mê, chúng ta có thể thấy ngay một điều rất quan trọng, là Mê có rất nhiều chất béo không bão hòa (có thể hòa tan), rất tốt cho cơ thể, nhất là cho những ai có bệnh cao mỡ trong máu, bệnh nghẽn động mạch vành Tim. Một nghiên cứu được thực hiện ở Úc năm 1992 đã đưa ra chứng cứ rằng chất Oleic Acid trong dầu Mê có thể làm giảm cholesterol.

Một cách tổng quát, hạt Mê có nhiều sinh tố, khoáng chất, và chất xơ cần thiết cho cơ thể. Trong mỗi 100 gr Mê, có đến 48 gr chất béo có thể hòa tan, và 20 gr Protein cần thiết cho hoạt động của tế bào, nhiều kim loại cần thiết như sắt, magnesium, manganese, đồng, calcium, rất giàu vitamin B và nhất là vitamin E. Hơn thế nữa, Mê lại có nhiều chất phytoestrogen (estrogen thực vật)

có khả năng chống lão hóa và đề phòng Ung thư khá mạnh mẽ.

III/ ỨNG DỤNG:

Trước tiên, tại nhiều quốc gia trên thế giới, Mè được sử dụng như một loại gia vị trong các món ăn, do mùi thơm khá quyến rũ của hạt, cũng như của dầu mè. Đối với người Việt Nam, khi nhắc đến mè thì người ta sẽ nghĩ ngay đến món muối mè thường ăn kèm với nhiều món ăn khác, nhất là các món xôi như xôi bắp, xôi cúc, xôi mặn; chỉ cần thêm vào tý muối mè là hương vị trở nên hấp dẫn và thơm ngon vô cùng.

Ở các quốc gia Trung Đông, hạt Mè màu nhạt được ưa chuộng nhất, trong khi đó, ở các quốc gia miền Viễn Đông, như Việt Nam, Trung Hoa..., cả hai, hạt Mè màu ngà và màu đen đều được đánh giá cao về giá trị dinh dưỡng. Tại Nhật, hạt Mè được dùng trong vài món salad trộn, cũng như sushi... Tại vài quốc gia Phi Châu như Togo chẳng hạn, hạt Mè là thành phần chính trong vài món súp, ở Congo, Angola, Mè còn được dùng trong các món smoke fish, và cả lobster nữa. Tại Hoa Kỳ, chúng ta thấy hạt Mè thường được phủ lên vài món ăn làm từ bột như bagel, hamburger, cũng như trong vài loại bánh mì, vài loại cracker... Và còn nhiều nơi trên thế giới, hạt Mè trở nên rất phổ biến, không chỉ vì hương thơm mà còn vì có rất nhiều chất bổ.



Kẹo mè xừng (Huế)

Mè còn có mặt trong các bài thuốc của ngành Đông y Việt nam cổ truyền, trong các phương thuốc dân gian Ấn độ với nhiều tác dụng trị liệu

khác nhau, và hơn thế nữa, là một thành phần chính trong phương pháp dưỡng sinh Osawa, mà chúng ta sẽ đề cập đến trong phần kế tiếp. Sau đây là một vài kinh nghiệm dân gian Việt Nam trong việc sử dụng Mè vào việc trị liệu như:

A/ Trị Táo bón:

Có thể nói, Mè là một thần dược trị Táo bón lâu ngày, thích hợp với mọi lứa tuổi và khá an toàn cho người cao niên. Cách dùng như sau:

Uống một muỗng cafe dầu Mè (sesami oil) trước bữa ăn sáng hoặc tối 1 giờ đồng hồ, cùng với một chút nước ấm để giúp dầu Mè trôi xuống bao tử và đường ruột dễ dàng. Nếu táo bón nặng (kéo dài hơn 5 ngày), có thể uống 2 lần trong ngày, trước mỗi bữa ăn 1 giờ đồng hồ. Chỉ cần uống vài lần là sẽ thấy ngay kết quả.

B/ Sữa Mè:

Đây là một thức uống rất tốt cho da và tóc, có khả năng chống lão hóa khá mạnh, và đặc biệt thích hợp trong việc làm giảm các triệu chứng tiền mãn kinh (premenopause) của phụ nữ.

Công thức và cách pha chế:

Thành phần chuẩn bị:

- 200 gr Mè trắng, đã rang vàng và xay nhuyễn –
- 150 gr đường nâu –
- 1 lít sữa đậu nành.

Cách pha chế:

Rót 200ml sữa đậu nành vào cối sinh tố, thêm vào 5 muỗng cà phê mè rang xay nhuyễn và 3 muỗng đường, tiếp tục xay đều độ 1 phút. Mỗi ngày uống một lần. Xin quý vị lưu ý là công thức này không thích hợp với người bị bệnh Tiểu đường.

C/ Mè và phương pháp Dưỡng sinh Ohsawa (Geogre Ohsawa 1893-1966)

Đây là một phương pháp Dưỡng sinh rất nổi tiếng và rất hiệu quả trong việc trị bệnh và duy trì sức khỏe, với hai nguồn thực phẩm chính là Gạo Lức và Muối Mè. Cách chuẩn bị hơi cầu kỳ dù không đòi hỏi quá nhiều thời gian. Nhưng cách ăn đòi hỏi người áp dụng phải kiên nhẫn, chịu khó làm theo những hướng dẫn, thì sẽ đạt được những kết quả rất kỳ diệu.

Tác dụng trị liệu của phương pháp này khá rộng như: hạ cholesterol, chống bệnh cao mỡ trong máu, xơ cứng động mạch, chống Ung thư, chống Tiểu đường và các bệnh nan y khác.

Phương thức áp dụng như sau:

Trước hết, Gạo Lức cần được ngâm trước ít nhất 8 giờ đồng hồ, sau đó nấu trong một nồi sành. Nếu không thể nấu bằng nồi sành, quý vị có thể dùng tạm nồi kim loại, nhưng không nên dùng nồi cơm điện. Mè cần được rang lên, sau đó nghiền nát và trộn thêm một lượng muối vừa phải (từ 1 đến 2 muỗng cafe muối rang, trộn với 200 gr Mè), sau đó dùng chung với cơm gạo Lức. Chúng ta cũng có thể ăn thêm các loại rau quả để cung cấp những sinh tố cần thiết và chất tươi cho cơ thể.

Khi ăn, mỗi một vại cơm, chúng ta phải nhai từ 60 đến 90 mươi lần trước khi nuốt. Cách ăn này cần khá nhiều thời gian, thật khó thích hợp cho những ai đang còn phải đi làm, nhưng lại thích hợp cho những người lớn tuổi, hay đã về hưu. Mục đích của cách nhai này nhằm bảo đảm sự dễ tiêu, cũng như để cho các enzymes của nước miếng (saliva) tận dụng được hết khả năng của mình, có đủ thời gian tác dụng với các dưỡng chất trong Gạo Lức và Mè, làm thành một nguồn dinh dưỡng tuyệt vời cho cơ thể.

Lưu ý: Những người có bệnh cao huyết áp, cần lưu ý như sau:

Bình thường, để bảo vệ Tim Mạch, chúng ta không nên ăn quá 5 gram muối mỗi ngày. Đối với người cao huyết áp, phương pháp trên vẫn có thể áp dụng được, với điều kiện là muối phải rất ít, nằm trong phạm vi cho phép là 2 gram mỗi ngày.

Ví dụ, nếu chúng ta ăn mỗi ngày 100 gram Mè, thì trong 100 gram Mè đó, hàm lượng muối cho phép chỉ là 2 gram mà thôi. Và để đạt được hiệu quả tốt nhất, chúng ta chỉ nên dùng muối biển, là loại muối chưa được chế biến, sẽ an toàn hơn.

D/ Phương pháp Nhai Dầu Mè:

Đây là một phát hiện rất mới của Y học về cách dùng dầu Mè vào việc trị liệu. Vào năm 1990, bác sĩ F. Karach đã trình bày trước Hội Nghị All-Ukrainian, gồm các bác sĩ chuyên khoa ung thư, các nhà vi trùng học thuộc Hội Khoa Học USSR – Nga xô, về phương pháp Oil Pulling (tạm dịch là ngâm và nhai Dầu Mè). Bác sĩ Karach nói như sau “Với liệu pháp dầu, tôi đã khỏi bệnh nhiễm trùng máu kinh niên 15 năm. Và trong 3 ngày đầu của thời gian dùng liệu pháp này, tôi được khỏi bệnh đau khớp nặng, một căn bệnh từng khiến tôi phải nằm liệt giường.”

Điểm độc đáo của phương pháp chữa lành này là tính đơn giản. Phương pháp chỉ gồm việc làm cho dầu Mè được luân chuyển trong miệng. Tiến trình chữa lành sau đó, được hoàn thành bởi chính cơ quan của con người.

Theo các kết quả nghiên cứu thì những căn bệnh sau có thể được chữa trị hiệu quả bằng phương pháp nhai dầu Mè: nhức đầu kinh niên, viêm cuống phổi, các bệnh phổi và gan, nhức răng, nghẽn mạch máu, các bệnh về máu, đau khớp, tê liệt, nấm da, chàm, bệnh đường ruột như loét dạ dày, các bệnh tim và thận, viêm não, thần kinh và các bệnh phụ nữ, và sau cùng là gia tăng khả năng chuyển hoá của cơ thể. Nhờ đó mà sức khỏe ngày càng được bảo vệ và gia tăng.

Theo bác sĩ Karach, cách áp dụng cần tuân theo các chỉ dẫn như sau:

Buổi sáng trước bữa điểm tâm, lúc bụng đói hoàn toàn, quý vị có thể lấy gần 1 muỗng canh dầu mè (bằng 2 muỗng cafe) ngâm trong miệng nhưng đừng nuốt. Dầu sẽ được luân chuyển bằng cách nhai từ từ, qua hàm răng phía trước, vào trong miệng và chạm vào tất cả các phần của màng nhầy bên phải cũng như bên trái phía trong khoang miệng từ 15 đến 20 phút. Dầu được luân chuyển (nhai) chậm chậm và hòa kỹ với nước bọt. Việc nhai chậm rãi này sẽ kích thích các enzymes rút các độc tố ra khỏi máu. Đó là lý do chúng ta không được nuốt dầu vì lúc đó, dầu đã thấm nhiều độc tố. Sau khi nhai khoảng 15 phút, dầu Mè trở nên loãng hơn và chuyển thành màu trắng. Đó là lúc chúng ta phải nhổ dầu ra ngoài.

Nếu dầu Mè được nhổ ra vẫn còn màu vàng, có nghĩa là chúng ta đã không nhai kỹ hoặc nhai chưa đủ lâu. Sau khi nhổ dầu, quý vị hãy súc miệng vài lần để rửa miệng. Tốt hơn nữa là hãy súc miệng bằng một ly nước muối ấm.

Quý vị cũng có thể làm một công thức dung dịch súc miệng như sau: 1/2 muỗng cà phê muối và 1/2 muỗng cafe baking soda hoà cùng trong một ly nước ấm (nếu không có baking soda, quý vị hãy dùng một muỗng cà phê muối). Sau đó, đánh răng, nạo lưỡi cho sạch. Có thể đánh răng bằng muối, hoặc đánh răng bằng kem đánh răng như thường ngày.

Quý vị cũng có thể đổ thêm nước lạnh vào phần nước muối còn lại để làm giảm bớt độ mặn, sau đó để nghiêng ly nước này dưới mũi, nhẹ nhàng hít nước muối vào để rửa đường mũi, rồi nhẹ nhàng xì mũi ra. Sau cùng, quý vị hãy rửa sạch bồn rửa mặt vì nước xúc miệng nhỏ ra có chứa nhiều vi trùng và các độc tố trong cơ thể.

Một xét nghiệm nước xúc miệng sau khi nhai dầu Mè đã cho kết quả như sau: Nếu để một giọt nước xúc miệng này dưới kính hiển vi có độ phóng đại 600 lần, quý vị có thể nhìn thấy những con vi trùng đang phát triển ở giai đoạn đầu.

Một câu hỏi được đặt ra ở đây là làm sao chúng ta nhận biết được những dấu hiệu chữa lành của phương pháp Nhai dầu Mè?



Những dấu hiệu chữa lành:

Những người mắc bệnh lâu năm có thể có một dấu hiệu ngược lại, căn bệnh dường như nặng thêm nếu so với lúc bắt đầu thực hành. Đó là một dấu hiệu tốt, chứng tỏ bệnh đang trong tiến trình chữa lành. Thân nhiệt vì thế cũng được tăng lên.

Một vài kết quả tốt đẹp khác ghi nhận được cho hàm răng, sau một thời gian ngắn áp dụng phương pháp Nhai Dầu Mè – Oli pulling, những chiếc răng bị lung lay trở nên chắc lại, bệnh chảy máu nướu răng giảm thiểu nhiều, và hàm răng trắng hơn trước. Điều quan trọng quý vị cần chú ý là tiến trình nhai dầu đã kích thích khả năng chuyển hoá

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Cụ Bà Đỗ Thị Chát

Tạ thế ngày 26 tháng 07 năm 2012 tại Sài Gòn
Hưởng Đại Thọ: 92 tuổi

Là Thân Mẫu của anh Vương Nghiêm
Thành kính chia buồn cùng anh Nghiêm và
tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh Cụ Bà sớm
Tiêu Diêu nơi Miền Tiên Cảnh.

Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại

của cơ thể (metabolism). Nhờ đó sức khỏe tổng quát cũng được gia tăng.

Tốt nhất là quý vị hãy thực hành việc nhai dầu Mè trước bữa ăn sáng. Để mau khỏi bệnh, quý vị có thể áp dụng mỗi ngày 3 lần, nhưng luôn luôn trước bữa ăn, khi bụng đói hoàn toàn. Cách này sẽ làm cho tiến trình chữa lành được hanh chóng hơn.

IV/ KẾT LUẬN:

Cho dù các phương pháp trị liệu trình bày ở trên, được áp dụng dựa trên các tác dụng tốt của Mè, như phương pháp dưỡng sinh Osawa, hoặc phương pháp Nhai dầu Mè chẳng hạn, dù có thể rất hữu ích cho sức khỏe con người, cũng vẫn không thể thay thế hoàn toàn việc điều trị của bác sĩ chuyên khoa Đông hoặc Tây y.

Vì thế, trong khi đang theo đuổi phương pháp trên, nếu thấy các triệu chứng trở nên nặng nề hơn, quý vị cần báo ngay cho bác sĩ gia đình biết để tìm hiểu xem, những triệu chứng này nằm trong tiến trình chữa lành của phương pháp, hay do tình trạng thực tế của bệnh nhân đang trở nên trầm trọng, cần phải đối phó và chữa trị ngay./.

**“Dù xây chín đợt phù đồ,
Không bằng làm phúc cứu cho một người”**

Trang Gia Chánh

Mắm Kho Chay

Vật liệu:

- 3 miếng đậu hũ non
- 3 quả cà chua nhón bầm nhỏ
- 200gr. nấm rơm bầm nhỏ
- 1/3 cúp xả bầm nhỏ
- Ớt chín bầm nhỏ
- 1/2 quả thơm (dứa) cắt sợi
- 2 trái dưa leo cắt sợi
- 150gr. bắp cải cắt sợi



Cách làm:

Dầu nóng cho xả, ớt, một phần thơm, nấm rơm, đậu hũ, cà chua vào xào nêm nước tương, tiêu, đường cho vừa ăn. Trộn rau sống, giá sống, dưa leo, bắp cải, thơm bày ra đĩa .

Đậu hũ tiềm ngũ quả

Vật liệu:

- 100gr. hạt sen (chín)
- 100gr. bạch quả (chín)
- 100gr. đậu phộng (chín)
- 5 trái táo (Tàu) đỏ ngâm mềm
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 2 miếng đậu hũ chiên
- 100gr. nấm rơm
- 1 lon nước dừa coco Rico

Cách làm:

Nấu nước dừa nêm muối cho táo, hạt sen, bạch quả, đậu phộng, đậu hũ chiên, nấm rơm vào để lửa vừa cho tiêu, nước tương, nêm vừa ăn, nhắc xuống cho dầu mè vào.

Trần Thị Mai Dung

Tiếng Việt mến yêu...

Day Việt Ngữ cho các em là một nguồn vui lớn đối với tôi. Các em mang đến cho tôi những nụ cười thật tự nhiên.

Nhớ ngày nào tôi bắt đầu "sự nghiệp Việt Ngữ", tôi thật bối rối với các em lớp Một. Chị Trưởng khối Việt Ngữ đã trấn an " Cô yên tâm, với kinh nghiệm dạy học hơn 20 năm của cô, thì lớp Một ăn thua gì!"

Chị ấy nói đúng !(với mọi người). Nhưng với tôi thì lớp Một lại là một khó khăn lớn. Tôi chỉ quen với phân tích, bình giảng, bình luận, phê bình tác phẩm. Học sinh của tôi viết tiếng Việt như gió, văn chương chải chuốt, sắc sảo. Tôi chưa một lần phải để ý viết sao cho đúng chính tả (dù trong lúc đi học (Trường DHSP), tôi đọc biết bao sách dạy cách viết chính tả cho đúng)

Học sinh của tôi, rất chăm, ngoan và thông minh. Tôi thật khó khăn trong lúc hướng dẫn các em phân biệt Tr,Ch, X, S, C, T và các dấu hỏi ngã. Trong khi ấy, các em của tôi thật thông minh và tìm ra những mẹo luật, một cách rất hồn nhiên.

* Một hôm tôi đang vất vả để các em phân biệt i và y bằng cách phát âm ai, ay.

Một em phát biểu: Cô ơi! Cái tay dài thì viết y dài, còn lỗ tai ngắn thì viết i ngắn. Hoan hô

* Một hôm khác, một em trong giờ chính tả hỏi tôi: Cô ơi! chữ Trời, viết TR trâu hay chờ chó? Hoan hô

* Một em khác: Cô ơi, chữ suy nghĩ dùng dấu té (ngã) hay dấu đứng (?) Hoan hô

* Một em Khác: Cô ơi! suy nghĩ thì Xờ "xôi" hay sờ "Việt Nam" (hình dạng nước Việt Nam)... Cứ thế, thầy và trò cùng học một cách hồn nhiên, vui vẻ.

Một hôm, có phai đoàn đến thăm Trung tâm tôi dạy. Một anh hỏi học trò tôi:

- Em học với cô, thầy nào?

- dạ! Em học với cô TRÂU.

Tôi đứng kế bên em, và tôi nhẩn mặt. Em rất thông minh, biết ngay mình nói sai vội sửa:

- dạ em học với cô Min Châu(em phát âm tên tôi thiếu chữ "h").

Tôi còn rất nhiều chuyện vui "sự nghiệp Việt Ngữ", xin hẹn dịp khác, sẽ tiếp tục.

Phóng viên Bản Tin

Chuyến Đi Houston Đánh Lễ Giác Linh Và Chiu Tang Đại Lão Hòa Thượng Thích Hộ Giác, Phó Tăng Thống GHPGVNTN Và Tăng Thống Phật Giáo Nguyên Thủy

Đây là bài tường thuật và vài hình ảnh tôi chụp trong chuyến đi thọ tang Đại Lão Hòa Thượng Thích Hộ Giác tại Houston, Texas vào hai ngày thứ bảy 15 và chủ nhật 16 tháng 12, 2012. Ngài là Phó Tăng Thống GHPGVNTN và Tăng Thống Phật Giáo Nguyên Thủy, vừa viên tịch ngày 5 tháng 12, 2012 tại chùa Pháp Luân, Houston, Texas. Chùa Pháp Luân là nơi Ngài trú ngụ lúc sinh thời. Chùa do Thượng tọa Thích Giác Đăng, một đệ tử của Ngài làm trụ trì, tọa lạc tại 13913 South Post Oak Road, Houston, Texas.

Trước khi rời Hoa thịnh đồn về Houston, tối hôm trước, tôi nhận được điện thoại của Huỳnh trưởng Phúc Thiện Ngũ Duy Thành, Trưởng Ban Ban Hướng Dẫn Trung Ương GDPT Việt Nam tại Hoa Kỳ. *(ghi chú của người viết: BHD này thường được biết tới là BHD của nhóm anh Trần Tư Tín và anh Ngũ Duy Thành để phân biệt với BHD TƯ của nhóm Huỳnh trưởng Bạch Hoa Mai và BHD TƯ của Giáo hội. Ngoài 03 BHD TƯ này, nghe nói còn một số đơn vị GDPT không thuộc một hệ thống nào cả.)* Anh Thành nhắn mời tôi cùng tham dự buổi lễ với Ban Hướng Dẫn Trung Ương do anh là Trưởng Ban để chiu tang Đại Lão Hoà Thượng Phó Tăng Thống GHPGVNTN và Tăng Thống PG Nguyên Thủy vào lúc 3 giờ chiều thứ bảy, 15/12/2012. Tôi vui mừng nhận lời.

Rất tiếc thực tế đã không diễn ra như dự định. Buổi sáng thứ bảy, 15/12, mặc dù đến phi trường BWI rất sớm, trước 30 phút giờ cất cánh của chuyến Air Tran theo chương trình sẽ khởi hành lúc 6 giờ 30 sáng. Nhưng cuối cùng, tôi và nhiều hành khách của Air Tran trong buổi sáng đó đã bị hụt chuyến bay. Riêng phần tôi, chẳng những bị hụt 02 chuyến bay của hãng Air Tran, mà rồi còn phải mua một ticket một chiều của hãng SouthWest để bay thẳng từ Baltimore về Houston. Lúc phi cơ đáp xuống phi trường Hobby của Houston thì đã hơn 4 giờ 30 chiều. Sau khi hoàn tất thủ tục mướn xe và về đến khách sạn thì đã hơn 6 giờ chiều. Quả là một ngày vất vả chưa bao giờ gặp trong mấy chục năm qua ở Mỹ.

Lúc tôi đến chùa Pháp Luân thì trời đã thật tối và có chút mưa lất phất. Đồng hồ chỉ đã hơn 9 giờ tối, theo chương trình tang lễ thì chùa sẽ đóng cửa vào lúc 10 giờ đêm. Thật may là đến kịp để đánh lễ Giác Linh Ngài vào tối nay, chứ đợi đến ngày mai là ngày truy tiến kim quan và lễ trà tỳ thì chắc không thể chen chân vào bên trong được.

Từ phía ngoài đường South Post Oak nhìn vào, cảnh quan của chùa Pháp Luân gồm: bên phải là tôn tượng Đức Bồ Sư màu xám nhạt, trông như là được tạc bằng đá xanh, đứng trên toà sen. Trước mặt tôn tượng là một khuôn viên có nhiều cây cảnh và hoa cỏ cắt tỉa mỹ thuật. Bên phải của tôn tượng là chánh điện, trong chánh điện có các hàng ghế gỗ màu nâu đậm. Do phải gấp đi vào nơi đang quản kim quan của Ngài để đánh lễ nhục thân của cô Hoà Thượng, nên tôi đã không tìm hiểu kỹ hơn. Nhưng rõ ràng đây là một ngôi chánh điện bề thế cho nhiều trăm người ngồi.

Theo đường lộ, tôi tiếp tục đi vào phía sau của chùa, thì thấy một cơ sở to lớn hình thước thợ với nhiều phòng ốc nối liền nhau. Tất cả các phòng ốc này được gắn liền với một ngôi nhà lớn dường như đây là một trung tâm sinh hoạt dùng cho nhiều loại mục đích khác nhau. Các dãy nhà nhỏ hơn có lẽ được dùng làm văn phòng hay làm nơi sinh hoạt hoặc chỗ cho các cuộc họp hành ít người.

Nối liền khoảng giữa phía sau chánh điện của chùa Pháp Luân với dãy nhà hình thước thợ là một khoảng sân lớn, bên trái là một tôn tượng Đức Phật (nhỏ hơn bức tôn tượng phía ngoài) đứng trên toà sen, đường nét của tôn tượng thanh, đẹp và nghệ thuật. Phía phải của tôn tượng có một cây khá to, tàng cây xoè như cái tán lớn và trông giống một loại cây si của Việt Nam. Chung quanh gốc cây, một bệ ngồi hình tròn được xây quanh. Tôi thấy có trên 10 vị gồm tăng và cư sĩ ngồi trên bệ vòng tròn này vừa nghe Pháp vừa hóng mát làm tôi nhớ tới hình ảnh các buổi nghe thuyết pháp tại các ngôi chùa ngày xưa ở Việt Nam vào những đêm rằm hay mừng một.

Phía đằng sau dãy nhà hình thước thợ là nhà bếp, nhà ăn, nhà vệ sinh cho đại chúng. Lại có thêm một khoảng

sân rộng nữa, dẫn tới khu vực có thêm một số phòng ốc ở phía xa mà tôi đoán là khu cư trú cho tăng chúng. Vì tôi nên tôi ước đoán nơi đó cũng là một cơ sở có khả năng chứa vài chục vị tăng trú ngụ. Một bãi trống bên cạnh khu nhà này là nơi đậu xe khá rộng rãi.

Ngôi nhà lớn, tôi không biết chính xác tên của ngôi nhà này, tạm gọi là trung tâm, hiện đang dùng làm chỗ quán kim quan của Đại Lão Hòa Thượng. Trung tâm này có khả năng chứa hàng trăm tham dự viên. Ngay trong buổi tối tôi đến thì có khoảng 300 phật tử đang ngồi nghe một vị sư Nam tông người Việt (tôi không rõ pháp hiệu của ngài) đang giảng một thời Pháp. Theo chương trình ghi thì đây là buổi huân tu 'Quán Niệm Vô Thường' bắt đầu lúc 8 giờ tối. Đạo tràng ngồi ghé nghe Pháp rất trang nghiêm.

Ở hai bên lối ra vào của trung tâm là một số bàn của Ban Tang Lễ được chia thành nơi đón tiếp tăng ni riêng, nơi cho phật tử và quan khách riêng. Các cư sĩ phật tử tham gia việc tiếp khách và thu nhận phẩm vật cúng dường cùng tịnh tài cho tang lễ cho thấy sự tổ chức gọn gàng của những vị trách nhiệm.

Bước đến một trong những chiếc bàn tại đây, nói với vị phật tử phụ trách, tôi xin ghi danh thay mặt cho Ban Chấp Hành và thành viên Ái hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại cúng dường tịnh tài vào việc tang lễ của Ngài. Vị phật tử nhận check và đưa cho tôi tờ biên lai. Hôm trước khi về Houston, tôi có gọi cho Huỳnh Trưởng Đặng Văn Thành để nhờ đặt vòng hoa phúng viếng Giác Linh Đại Lão Hoà Thượng, nhưng anh Thành nói: "Nhiều hoa lắm rồi anh ơi. Em đề nghị cúng dường tịnh tài."

Có thể nói là hàng ngàn (đúng như lời của Huỳnh Trưởng Đặng Văn Thành của BHD TƯ cho biết) tràng hoa đủ cỡ và đầy màu sắc, không biết cơ man nào mà kể, được gắn trên các giá đứng và được đặt chung quanh các hàng hiên, vòng quanh chánh điện, và dọc hai bên đường từ ngoài cổng chùa dẫn vào tới trung tâm nơi quán kim quan của Đức Phó Tăng Thống GHPGVNTN và Tăng Thống GHPG Nguyên Thủy Việt Nam. Như thế đủ biết tấm lòng kính ngưỡng Ngài cùng sự xúc động của các hàng phật tử, các đoàn thể từ tôn giáo đến chính trị và xã hội trước sự ra đi của bậc đại tăng. Ngài là một trong vài bậc long tượng còn lại của ngôi nhà Phật Giáo Việt Nam ở trong nước cũng như hải ngoại trong đầu thế kỷ 21.

Sau khi cúng dường tịnh tài tại bàn dành cho phật tử, tôi hỏi vị Ni ngồi nơi bàn tang lễ của Tăng Ni là có thể chụp vài tấm hình ở bên trong nơi đang có cuộc thuyết

pháp hay không, thì được vị Ni cho biết tôi có thể làm được. Trong lúc đang nói chuyện với vị Ni, tôi thấy có thêm nhiều người đi vào và đến trước kim quan của Ngài Hộ Giác đánh lễ.

Bước vào bên trong sảnh đường, tôi thấy có một vị Sư Nam Tông đang ngồi ở đây ghé gần kim quan của Đại Lão Hòa Thượng. Nhìn vị Sư tôi thấy quen quen, đến gần thì nhận ra là Hoà Thượng Thích Huyền Việt, Tổng Vụ Trưởng Tổng Vụ GDPT và Thanh Niên của GHPGVNTN tại Hoa kỳ. Tôi bước đến chỗ Thầy đang ngồi và chấp tay chào. Thầy Huyền Việt nhìn lên và nhận ra tôi. Sau khi tôi bạch với Thầy về mục đích về sự có mặt của tôi, Thầy nói có nghe tôi bị trễ máy bay và Thầy cho biết tôi cũng vừa 'hụt' khoá lễ lúc 9 giờ tối của Ban Hướng dẫn GDPT Trung Ương của Giáo Hội (Ghi chú của người viết: Đây là BHD TƯ của Giáo hội do Thầy là Trưởng Ban và chị Huỳnh Trưởng Ngô Quỳnh Lâm là phó Trưởng Ban). Thầy cũng nhắc đến khoá lễ của Ban Hướng Dẫn GDPT Việt Nam tại Hoa Kỳ(?) (Ghi chú của người viết: BHD TƯ này do Huỳnh trưởng Ngũ Duy Thành làm Trưởng Ban Hướng Dẫn thay cho Huỳnh Trưởng Trần Tư Tín vừa từ chức vì lý do sức khỏe) đã được tổ chức lúc 3 giờ chiều hôm nay.

Hoà thượng Huyền Việt hướng dẫn tôi đến trước kim quan của Cố Đại Lão Hòa Thượng Thích Hộ Giác, phía trước kim quan có bàn thờ Phật và di ảnh của Đại Lão Hoà Thượng Thượng Hộ Hạ Giác. Kim quan của Đức Phó Tăng Thống GHPGVNTN và Tăng Thống Phật Giáo Nguyên Thủy được đặt trên một sân khấu cách mặt đất chừng 1 mét và có 4 Huỳnh trưởng GDPT đứng cầm lòng hâu. Có một số tăng ni và phật tử đang ngồi thiền ở trên ghế hoặc trên nền nhà ngay kế bên kim quan của Ngài. Có thể đêm nay là đêm chót trước khi cử hành nghi thức cung tiễn Ngài Cao Đăng Phật Quốc vào sáng mai, nên các vị này muốn có thêm những giây phút quây quần bên kim quan của vị Thầy tôn quý suốt đời tận tụy cho Đạo cho Đời.

Thầy Huyền Việt đốt cho tôi 3 nén nhang và thỉnh ba tiếng chuông. Tôi cung kính đón nhận các nén nhang và quỳ xuống đánh lễ Giác Linh Ngài mà lòng tràn đầy nỗi xúc động. Ngược nhìn di ảnh của Đức Đại Lão Hoà Thượng, tôi nhớ tới vài dịp được gặp Ngài và vị Bào đệ của Ngài ở chùa Pháp Quang dưới khu vực Bình Triệu từ những năm 1963. Lúc đó, khi đến chùa, thỉnh thoảng tôi được gặp cả Ngài Hoà Thượng Thiện Luật là thân phụ của Ngài và ngài Bửu Phương.

Sau đó, Thầy Huyền Việt đưa cho tôi khay băng tang màu vàng. Tôi trân trọng nhận một chiếc băng tang và đeo lên ngực áo. Tôi thưa cùng Thầy Huyền Việt tôi xin nhận tang này thay cho Ban Chấp Hành và thành

viên Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại, và cá nhân tôi. Hoà Thượng Huyền Việt nói Ngài thay mặt cho môn đồ pháp quyến và giáo hội ghi nhận sự chịu tang, và đưa tôi đến bàn ghi sổ tang để lưu lại vài giờ cảm niệm. Tiễn tôi ra về, Hoà Thượng Huyền Việt nói Ái hữu là phái đoàn chót vừa kịp đến với Đại Lão Hoà Thượng Tăng Thống PG Nguyên Thủy và Phó Tăng Thống GHPGVNTN vào tối nay. Thầy cũng đưa cho một tờ chương trình vào ngày mai và dặn nên có mặt giờ nào. Tôi cáo lỗi với Hoà Thượng Huyền Việt là sẽ không thể có mặt tại Lễ Trà Tỳ của Đức Đại Lão Phó Tăng Thống GHPGVNTN và Tăng Thống PG Nguyên Thủy Thượng Hộ Hạ Giác, bắt đầu lúc 1 giờ trưa, vì vào giờ đó tôi sẽ phải lên đường ra phi trường để kịp chuyển bay về lại Virginia lúc 3 giờ chiều. Hoà Thượng Huyền Việt hoan hỷ nhận lời tác bạch và tiễn tôi ra cửa.

Trở ra bên ngoài, bất ngờ tôi gặp được chị Quỳnh Lâm, Phó Trưởng Ban Ban Hướng Dẫn Trung Ương của giáo hội, đang đứng nói chuyện với hai anh huynh trưởng ngay trước khu vực tang lễ. Vì quen biết trước, nên khi vừa trông thấy tôi, chị Quỳnh Lâm reo lên một tiếng chào thật vui và giới thiệu tôi với hai anh huynh trưởng. Một anh lớn tuổi và một anh trẻ hơn, nghe nói anh huynh trưởng lớn tuổi là một vị cựu huynh trưởng nằm trong hệ thống của giáo hội, anh huynh trưởng trẻ tuổi tên là Xuân Phước là phó Tổng thư ký BHD TƯ của giáo hội, rất tiếc tôi quên tên của anh cựu huynh trưởng. Chị Quỳnh Lâm cũng cho biết tại khoá lễ của BHD TƯ buổi sớm có anh Nguyễn Văn Thụy, một Huynh Trưởng của một đơn vị GDPT đầu tiên ở Houston, mà tôi có dịp về giúp thành lập từ những năm đầu thập niên 80, có hỏi chị Lâm rằng tôi đã về tới nơi chưa. Chị Quỳnh Lâm cho Thụy biết là tôi bị trễ máy bay nên chưa thấy, nhưng đoán thế nào tôi cũng sẽ có mặt. Sau đó, chị Quỳnh Lâm và hai anh huynh trưởng và tôi cùng chụp hình với nhau làm kỷ niệm cuộc gặp gỡ trước khi chia tay. Ngoài sự kiện gặp chị Quỳnh Lâm tại đây, tôi xin phép ghi thêm một cuộc gặp khác cũng rất thú vị, đó là việc bắt lại được liên lạc với Huynh trưởng Lưu Văn Hiếu trong buổi Lễ Truy Tiễn Kim Quan, sáng chủ nhật 16/12/2012.

Bất Ngờ Được Đến Thăm Chùa Việt Nam và Chiêm Ngưỡng Tôn Tượng Quán Âm

Thoạt đầu tôi dự tính đi thẳng từ khách sạn đến chùa Pháp Luân, nhưng trên đường đi, khi gọi cho anh Ngũ Duy Thành và Đặng Văn Thành thì cả hai anh đề nghị tôi ghé lại chùa Việt Nam trước rồi sẽ đến chùa Pháp Luân sau. Vì Đại Lão Hoà Thượng Thích Tâm Châu, Thượng Thủ Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Trên Thế Giới, hiện đang nghỉ ngơi ở đây từ mấy ngày qua để dự

tang lễ của cố Đại Lão Thích Hộ Giác, Huỳnh trưởng Ngũ Duy Thành đề nghị chúng tôi đến đánh lễ Ngài. Chúng tôi đồng ý sẽ gặp nhau tại chùa Việt Nam của Hoà Thượng Nguyên Hạnh lúc 7 giờ.

Cũng từ nhiều năm qua, đọc báo, tôi được biết chùa Việt Nam ở Houston của Hoà Thượng Thích Nguyên Hạnh có tổ chức Lễ Hội Quán Âm hàng năm với số lượng phật tử đông đến hàng chục ngàn người. Nhưng riêng tôi chưa có cơ duyên đến thăm chùa, chiêm bái tôn tượng Quán Âm, cũng như đánh lễ Hoà Thượng Viện Chủ.

Lần chót tôi gặp Hòa thượng tại chùa Việt Nam bên Los Angeles, CA thời Ôn Mãn Giác còn sinh tiền. Đó là những năm đầu của thập niên 90. Rồi nghe tin Thầy Nguyên Hạnh di chuyển về Houston và dựng chùa tại thành phố này. Phải ít nhất là hơn 20 năm trôi qua, và tối nay thật là một túc duyên để được gặp lại Hoà Thượng Nguyên Hạnh.

Trong ánh sáng nhạt nhòa của buổi hoàng hôn và hơi ẩm của cơn mưa nhẹ rơi vào chiều tối hôm đó, bầu trời Houston như có phủ một lớp sương mỏng màu sữa đục. Từ phía xa, tôi nhìn thấy nửa thân trên của tôn tượng Đức Quán Thế Âm màu trắng mờ mờ hiện ra. Tôn tượng là một hình thể duy nhất cao vượt lên trên những hình thể vật chất khác, như nhà cửa và cơ sở thương mại ở chung quanh. Lái xe đến gần cổng chùa thì tôn tượng hiện toàn thân. Ánh sáng các ngọn đèn từ phía dưới đất rọi lên làm hiện rõ gương mặt hiền hòa và Từ Bi của Mẹ hiền Quán Âm, một đặc tính bất di dịch của các tôn tượng Quán Âm trong bất cứ truyền thống nào. Tôi cho xe chạy chậm lại để có dịp chiêm ngưỡng tôn tượng kỹ hơn trong khi thâm niệm danh hiệu Đức Quán Âm để tán thán công đức của người đã phát bồ đề tâm xây dựng tôn tượng của Ngài.

Nghe nói đây là một công trình của một người nữ phật tử trẻ, mặc dù không biết gì về hội họa và điêu khắc, nhưng chị đã khởi xướng công tác xây dựng và hoàn tất tôn tượng theo đúng ước nguyện của mình. Giờ đây, hàng năm, ngôi chùa Việt Nam của Hoà Thượng Thích Nguyên Hạnh ở Houston trở thành một nơi nổi tiếng với Lễ Hội Quán Âm. Trong lễ hội hàng năm đó, không chỉ chư tăng ni của truyền thống Bắc tông, mà còn hàng trăm vị từ Nguyên Thủy đến Mật thừa đổ về đây dâng lời cầu nguyện. Đức Đại Lão Hoà Thượng Thích Tâm Châu gần như không năm nào không có mặt để chứng minh cho Lễ Hội Quán Âm. Và, không chỉ các hàng phật tử địa phương hay trong tiểu bang Texas, mà hàng ngàn người từ các tiểu bang khác, từ năm châu, hàng năm cứ đến cuối tháng ba dòng người trẩy hội về đây để quán đánh, để nhận được sự cảm

ứng, linh hiển trong năng lượng Yêu Thương và Từ Bi từ nơi tôn tượng Quán Âm này tỏa ra.

Cuộc Hạnh Ngộ Bất Ngờ Với Các Anh Huynh Trưởng Tại Chùa Việt Nam

Khi xe chạy vào khu vực đậu xe của chùa, trời đã tối, nhưng tôi thấy khá đông xe vẫn còn đang đậu tại bãi. Có khoảng gần 20 người có vẻ như Huynh trưởng GDPT đứng thành đôi ba nhóm gần mấy chiếc xe đó. Mở cửa bước ra thì tôi vừa nhận thấy anh Huynh trưởng Đặng Văn Thành, vừa đậu chiếc Van của anh ta ngay kế bên xe của tôi, và cũng đang bước ra khỏi xe. Tôi cho rằng mình gặp hên vì gặp được anh chàng này đến đây đúng lúc, nếu không thì chẳng ai biết tôi là ai. Ngược lại, tôi cũng chưa chắc biết được một ai trong cái khối Huynh trưởng đang đứng ở phía xa xa đó. Huynh trưởng Đặng Văn Thành cất một tiếng reo và gọi tên tôi khá lớn để chào, chúng tôi tiến đến bắt tay thăm hỏi nhau. Mấy vị Huynh trưởng các nhóm người lúc trước cũng tách nhau ra, bước lại chỗ Thành và tôi. Khi họ tới gần thì tôi nhận ra được một số anh Huynh trưởng tôi đã gặp ở chùa Viên Giác trên Oklahma City hôm tháng 9 vừa qua. Đó là dịp tôi và Huynh trưởng Văn Hưng về Oklahoma City để dự đám cưới con gái của anh Phan Văn Hữu. Anh Hữu là một thành viên tích cực tiếp tay trong việc tổ chức Trại Huấn Luyện Lộc Uyển & A Dục năm 1978 tại Oklahoma City.

Quý anh Huynh trưởng ở Oklahoma bước tới hỏi thăm tôi về việc bị trễ khoá lễ với BHD TU lúc 3 giờ chiều. Nghe tôi kể lý do các anh an ủi rằng dầu sao thì tôi cũng đã về tới nơi kịp với chương trình lễ tang của Ngài Hộ Giác vào ngày mai. Có một anh Huynh trưởng khá lớn tuổi đến bắt tay tôi và nói rằng tôi không nhớ anh nhưng anh biết tôi, và anh cũng đã có mặt tại cuộc trại huấn luyện hồi năm 78. Anh nhắc đến một vị là chủ tịch cộng đồng thời đó (bây giờ ông đã ra người thiên cổ), anh nói “Anh K. chắc còn nhớ ông NDT chứ. Ông ta chống cuộc trại huấn luyện kỳ đó dữ lắm, vì ông ta là người TCG.” Tôi cho anh Huynh trưởng này biết rằng tôi có biết chuyện ấy, nhưng việc chống đối của ông đã không thành, chẳng những thế tôi đã mời ông tham dự và đại diện cộng đồng phát biểu trong lễ khai mạc của trại. Khi nhắc lại chuyện cũ, cả hai chúng tôi đều cười xòa. Một anh Huynh trưởng khác nói rằng anh đã gặp tôi từ Việt Nam, từ những năm 65. Tôi chắc anh lầm tôi với người khác, nhưng không kịp cãi chính vì vừa lúc đó thì anh Huynh trưởng Ngũ Duy Thành và một Huynh trưởng khác cũng vừa tới nơi. Họ đỗ xe lại gần bên chúng tôi. Anh Ngũ Duy Thành và tôi đang chào hỏi nhau thì Huynh trưởng Phan Duy Thanh xuất hiện với mẩu tin ‘nóng hổi’ liên quan đến hai chiếc xe hoa tang của Ban

Hướng Dẫn Trung Ương cúng dường Giác Linh Đại Lão Hoà Thượng Thích Hộ Giác. Không khí nóng lên với những ý kiến và phát biểu được trao đổi qua lại. Cuối cùng, mọi người đồng ý chờ thỉnh ý kiến của Hoà Thượng Thích Nguyên Hạnh. Ngài hiện đang bận họp với chư tăng và buổi họp đang diễn ra ở một căn phòng cách khoảng sân chúng tôi đang đứng không xa.

Tôi bắt đầu sốt ruột và thấy cần gấp Hoà Thượng Thượng Thủ để đánh lễ Ngài nên đã nhắc anh Huynh trưởng Ngũ Duy Thành đôi ba lần. Nhưng một anh Huynh trưởng đã cho chúng tôi biết “Hoà Thượng Thượng Thủ đã dời Houston về lại South Carolina từ sáng nay rồi. Hoà Thượng Thượng Thủ đã chứng minh một buổi lễ cầu siêu cho Cố Hoà Thượng Thích Hộ Giác trong ngày thứ sáu rồi.”

Tôi thấy mình phải lên đường để đến chùa Pháp Luân cho kịp giờ, đang khi sửa soạn cất tiếng chào mọi người, thì vừa lúc, buổi họp của chư Tăng chấm dứt. Tất cả mọi người kéo nhau đến bên nhị vị Hoà Thượng Nguyên Hạnh và Nguyên Đạt để trình bày tự sự và thỉnh thị ý kiến của hai ngài. Thấy đây là một cơ hội để gặp được Hoà Thượng viện chủ nên tôi đứng nán thêm chút nữa. Sau khi nghe các anh Huynh trưởng trình bày vấn đề của hai chiếc xe hoa tang, Hoà Thượng Nguyên Đạt ôn tồn phân tích và bổ túc thêm một số chi tiết liên quan đến việc thực hiện hai chiếc xe hoa tang. Hoà Thượng Nguyên Hạnh cũng cho biết ý kiến của ngài và đưa ra vài lời khuyên nhủ. Không khí thảo luận dịu xuống sau những lời ôn tồn của nhị vị Hoà thượng. Lợi dụng lúc không khí ngưng lại tôi bước tới trước Hoà Thượng Nguyên Hạnh đánh lễ ngài. Thoạt đầu Hoà thượng chưa nhận ra tôi nhưng khi nghe tôi xưng danh thì ngài cười và nói, “À, anh Đặng Đình Khiết.” Rồi ngài đưa hai tay ra nắm chặt lấy hai tay tôi như gửi một lời chào rất ấm cúng. Tôi nói vài lời bày tỏ sự vui mừng được gặp lại ngài và sau đó xin phép đi đến chùa Pháp Luân.

Lễ Truy Tiễn Kim Quan và Lễ Trà Tỳ

Sáng sớm chủ nhật, 16/12/2012, trời đổ cơn mưa nặng hạt. Bầu trời Houston xám xịt và ẩm ướt. Tôi khá chật vật lái xe đến chùa Pháp Luân với hy vọng đến kịp Lễ Truy Tiễn Nguyễn Công Hạnh lúc 10 giờ 30. Tuy thế, khi đặt chân được vào bên trong địa điểm hành lễ thì cũng đã hơn 11 giờ. Cũng may, chương trình được du di đôi chút vì lý do thời tiết. Mặc cho cơn mưa càng lúc càng có vẻ đe dọa hơn, số lượng đồng bào phật tử, đoàn viên GDPT và quan khách đổ về chùa rất đông. Hàng ngàn người đã có mặt để tiễn đưa Ngài. Riêng số tăng ni của Đại thừa và Nguyên Thủy, theo ước đoán của tôi, gần 200 vị. Có nhiều vị tăng của Sri Lanka,

Cam bột và vài quốc gia khác cũng hiện diện. Một vị linh mục người Việt ngồi ở hàng ghế dành cho chư tăng và chư tôn đức Giáo phẩm của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất và Giáo Hội Phật Giáo Nguyên Thủy. Có một số chư tôn đức đến từ Úc châu, Canada...Bên phía cư sĩ trong hàng lãnh đạo của GHPGVNTN, thì có GS Võ Văn Ái và Nữ sĩ Y Lan ngồi ở hàng ghế dành cho quan khách và các vị dân cử Mỹ, Việt, phía trước các hàng ghế dành cho chư ni.

Sau phần phát biểu của nhiều vị nói lên công hạnh của Đại Lão Hoà Thượng Thích Hộ Giác là đến phần cầu nguyện. Mở đầu cho nghi thức cầu nguyện, toàn thể mọi người tham dự vô cùng xúc động được nghe lời phát biểu của Đức Đệ Ngũ Tăng Thống Đại Lão Hoà Thượng Thích Quảng Độ từ trong nước. Trước sự ra đi của Ngài Phó Tăng Thống GHPGVNTN và Tăng Thống Tăng Già Nguyên Thủy Thượng Hộ Hạ Giác, Đức Đệ Ngũ Tăng Thống nhắc nhở đại chúng về sự Vô Thường trong thế gian. Sau đó, chính Ngài đã hướng dẫn mọi người niệm danh hiệu đức tiếp dẫn đạo sư A Di Đà Phật để mở đầu cho các phần tụng niệm bằng tiếng Việt theo nghi thức Đại Thừa và Nguyên Thủy và tiếng Pali. Sau phần tụng niệm là đến nghi thức truy tiền kim quan. Kim quan của Ngài Phó Tăng Thống GHPGVNTN và Tăng Thống Tăng Già Nguyên Thủy Đại Lão Hoà Thượng Thích Hộ Giác được 8 vị tăng thuộc cả đại thừa và nguyên thủy cung kính di chuyển từ bên trong khu vực hành lễ ra đến xe tang đậu ở phía bên ngoài khuôn viên của chùa Pháp Luân.

Một sự kiện hết sức linh hiển đã xảy ra, là khi Đức Đệ Ngũ Tăng Thống Thích Quảng Độ vừa cất tiếng niệm hồng danh đức Phật thì ngoài trời cơn mưa suốt đêm qua và cả sáng nay bỗng tạnh hẳn, và bầu trời trở nên quang đãng. Lễ Truy Tiền Kim Quan và Lễ Trà Tỳ của Đức Phó Tăng Thống GHPGVNTN và Tăng Thống Tăng Già Nguyên Thủy Thượng Hộ Hạ Giác đã hoàn mãn lúc 3 giờ chiều ngày chủ nhật, 16 tháng 12 năm 2012 tại thành phố Houston, Texas.

Viết lại theo trí nhớ.

Thiện Thanh



Xả Lọ nhiều màu



Xương trăn có những dòng chữ Phạn



PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Cụ Bà Nguyễn Thị Mười

Từ trần ngày 3-8-2012
(Nhằm ngày 16 tháng 6 năm Nhâm Thìn)
Hưởng đại thọ 91 tuổi
Là Thân mẫu của anh Ngô Bảo Đông

Thành kính chia buồn với anh Đông và tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh Cụ Bà sớm
Tiêu điều miền Cực Lạc

Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Cụ Bà Quả Phụ DƯƠNG BÁ TOÀN

Khuê danh Nguyễn Thị Niềm.
Pháp danh Diệu Thành.
Mãn phần ngày 27 Tháng 8 Năm 2012
Hưởng Đại Thọ: 102 tuổi.
Là thân mẫu của chị Dương Khánh Ninh
Nhạc Mẫu anh Lê Hùng
Thành kính chia buồn với anh chị Hùng-Ninh và
tang quyến
Xin cầu nguyện Hương linh Cụ Bà sớm
Tiêu điều miền Cực Lạc

Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại

Báo cáo Tài chánh từ ngày 1/1/2012 đến ngày 18/12/2012

Niên liễm 2012 (\$40.00)

Trần thị Thanh Minh	Vương thị Thịnh
Trần thị Ngọc	Nguyễn Ngọc Quỳnh Giao
Đào Hiếu Thảo	Đặng đình Khiết
Đặng Trần Hoa	Nguyễn Đình Thống
Trần Thanh Mỹ	Nguyễn Đình Nam
Nguyễn thị Tâm	Nguyễn Tống Hiến
Phùng Hòa	Nguyễn Thị Chuyên
Đinh Nhung	Nguyễn Văn Bình
Cao Minh Châu	Trần Mộng Hương
Thái Quang Minh Chính	Nguyễn Lệ Hiền
Bùi Thế San-Phạm Nga	Trần Minh Phương
Lê Xuân Mai	Võ Văn Phú
Ngô Lê Trọng Thuần	Đặng Quang Sước
Nguyễn thị Tuyết Mai	Ngô Bảo Đông
Bùi Thọ Thi	Lê Ngọc Hồ
Trần thị Mai Dung	Cao Văn Lâm
Trần Thị Ngọc Khanh	Phạm Trọng Sơn
Phùng thị Thọ	Nguyễn Tư Cự
Đặng Kim Kiểm	Nguyễn Quang Vui

Niên liễm 2013 (\$40.00)

Lê Xuân Mai
Ngô Lê Trọng Thuần
Trần thị Mai Dung
Phùng Thị Thọ
Nguyễn Đình Nam
Nguyễn Văn Bình
Cao Văn Lâm
Nguyễn Quang Vui

Bản Tin

Cao Văn Lâm	20
Phạm Trọng Sơn	40
Nguyễn Tư Cự	60
Nguyễn Quang Vui	20



- Bản Báo cáo lần này xin ghi đầy đủ những anh chị đóng Niên liễm 2012 và 2013 từ đầu năm đến 18/12/2012. Các Quý khách đã ghi ở Bản Tin trước không ghi lại.
 - Có 38 anh chị đóng niên liễm cho năm 2012.
 - Tổng số Quý có: \$3888.00
 - 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

HOÀI NIỆM

Ngô Mạnh Thu
Hong Khương

Lento

Con gái áo một bông hồng tươi — thắm. Niềm — hân hoan tô đậm nét Đông —
 Phương. Người quanh con cũng vui cười say — ngấm còn Mẹ
 yêu ôi quả — đẹp — thiên — đường. Khi bên Mẹ — cao — niềm tin mạch —
 sống. Cuộc đời con nguồn hạnh phúc — đầy — hương. Tâm — hồn con huyền ca — trăm —
 bông. Mẹ mẹ ơi đây tiết điệu điệu — thường. Ngày niên thiếu — mãi
 mẹ theo nguồn lạc thú — đi về. Con nào hay tóc Mẹ sớm — hòa sương tuyết trắng
 phù. Bao năm tháng gian lao trải — dài nay còn lưu dấu, trên vầng trán Mẹ
 xưa nếp — thời gian bụi mờ vương — vương. Hường về Mẹ — lòng con
 trào cảm — xúc. — Phút bình — an con dâng nén tâm — hương — Mùa — Vu
 lan lòng khời bùng ánh — đức. — Tắm chân — thành dâng chư Phật mười phương.