



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



BẢN TIN

Mùa Xuân

BT số 134 phát hành ngày 8 tháng 5 năm 2013
(Phật lịch 2556, Ngày 29 tháng 3 năm Quý Ty)



*Giang tay đón gió Xuân sang,
Nụ Đào vừa hé trên ngàn lá reo.
Người xưa mắt vẫn trong veo,
Sáng trông hoa nở, chiều theo nắng về...
(TMP)*

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



102. Chỉ một lời chánh pháp,
Nghe xong tâm bình an,
Hơn tụng cả muôn ngàn,
Những lời kệ vô dụng.

103. Dầu tại bãi chiến trường,
Thắng ngàn ngàn quân địch,
Không bằng tự thắng mình,
Chiến công ấy - kỳ tích!

104. Tự thắng mình vẻ vang,
Hơn chinh phục kẻ khác,
Người điều phục được mình,
Thường tự chế an lạc.

Kinh Pháp Cú Phẩm VIII: Muôn ngàn

MỤC LỤC

- Thư ngỏ
- Phật Đản và Phật lịch
- Thông điệp Đại Lễ Phật Đản
- Tin tức
- Hội Y Tế Từ Thiện Sakya
- Cùng nhau học hỏi: Tường Uẩn
- Trang thơ Hồng Khương
- Tinh thần Tôn Sư Trọng Đạo
- Người PT VN và Phật A Di Đà
- Thơ: Xuân Tâm
- Tết
- Thư tín
- Lá thư miền Đông
- Hình ảnh sinh hoạt
- Trang sức khỏe: Đậu bắp
- Du Xuân
- Trang gia chánh
- Báo cáo Tài chánh
- Nhạc: Mưa Đầu Mùa

- O -

Thư Ngỏ



"Hết Đông rồi lại Xuân..."

Mùa đông 2012 vừa đi qua mang theo cơn sợ hãi ngày tận thế 22 tháng 12, mà trước đó không lâu đã làm không ít người trên thế giới sợ và tin. Hôm nay, trong tia nắng ấm đầu Xuân, cơn sợ hãi vu vơ, cái tin tưởng vô cơ như đóng tuyết ven đường vừa bốc hơi đã biến mất. Thế giới thực tại cuộn cuộn trong từng sát na... Mùa Xuân, với muôn hoa cùng vạn vật đang hồi sinh, và con Người tỉnh thức bước ra với những ước nguyện hay những giấc mơ làm bừng lên sức sống mới.

Một buổi sáng sớm đầu mùa Xuân, ngoài trời hãy còn se lạnh, trong ngôi nhà Ái Hữu Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại đã vang vọng tiếng gọi nhau, như hình ảnh Nguyễn Du tả trong Kiều, "Ngày xuân con én đưa thoi..."

Từ phương trời xa, một cánh én vừa chợt xuất hiện, bay lượn trong gió sớm, báo hiệu Xuân đang đến. Trưởng Chân Quang Trần Thanh Hiệp, một cánh én biểu tượng của sức bền bỉ và sự tỉnh khôn, đã bay trên các vòm trời từ Á sang Âu rồi Mỹ châu hàng mấy chục mùa xuân qua... Xuân này, xoải đôi cánh dài tận trời Tây ghé lại Hoa đô nước Mỹ, anh sẽ ngụ lại trong ít ngày trước khi bay đi những nơi khác trong chuyến hành trình Mỹ du dự trữ dài hơn 3 tháng. Cánh én Trần Thanh Hiệp đến sớm là dự báo bình minh của một mùa Xuân đang về sẽ đầy niềm hoan hỷ.

Hơi ấm vòng Giây Thân Ái Tình Lam trong buổi tiếp tân chào đón Trưởng Chân Quang chưa tan hết, thì Chi Miền Đông, một lần nữa, cuối tháng 3 đầu tháng tư, lại được cơ hội đón tiếp không chỉ một hay hai, mà là 9 cánh én khác. Đến từ California, gồm: anh chị Trưởng Thống&Chi và ái nữ là cháu Trang của Bắc Cali, anh chị Trưởng Đặng Trần Hoa và chị Trưởng Tâm của Nam Cali, cùng 3 cánh én từ Raleigh, North Carolina, là anh chị Trưởng Du&Mỹ và chị Hương. Chín cánh én từ xa, hợp đoàn cùng những cánh én địa phương, như: Thanh Minh, Hùng Tượng&Xuân, Khiết, Lâm, Phú (Hồ), Vương Nghiêm (vừa kịp về từ Việt Nam),

phối hợp thêm với vài thân hữu vừa mới vừa cũ của Vĩnh Nghiêm... đã làm nên một mùa Xuân bất tận! Họ cười nói râm ran, họ chụp cho nhau những bức ảnh để đời. Họ đùa nghịch như những trẻ thơ... Từ căn nhà nho nhỏ của Trưởng Khiết ở Virginia sang đến ngôi dinh cơ to tướng của chị Trưởng Thanh Minh ở Maryland... Rồi ào ào xâm chiếm cả một khu vực lớn của nhà hàng Hoàng's Grill&Shushi ra đến tận bãi đậu xe của khu thương mại EDEN Center của người Việt nổi tiếng ở miền đông Hoa kỳ. Tối thứ bảy, họ lại có mặt trong cái Ballroom hoành tráng của Fairview Marriot Hotel, nơi hàng trăm cựu nữ sinh Trưng Vương trên thế giới đang quần tụ họp mặt vào dịp Hoa Anh Đào 2013 của thủ đô nước Mỹ.

Miền Tây Mỹ quốc không phải đợi đến mùa xuân mới có xuân. Vùng đất này được sự ưu đãi của thiên nhiên về thời tiết, con người ở đây có thể dựng "hội Xuân" quanh năm. Trong phần tin tức sinh hoạt của Bản Tin Vĩnh Nghiêm số này, các Trưởng và Thân hữu sẽ thấy hình ảnh và thông tin về những cuộc gặp mặt rất đông đủ của thành viên, thân hữu và gia đình tại tư gia hay tại vài ngôi chùa thân yêu. Xin điểm qua vài sự kiện nổi bật như dưới đây.

Cùng dịp có mặt tại California của cánh én Chân Quang Trần Thanh Hiệp từ Pháp sau khi dừng ở trạm nghỉ chân Hoa thịnh Đồn, là sự có mặt của cánh én Nguyễn Bá Linh cũng đến từ Paris. Một trước, một sau, nhưng cả hai đã đem đến không khí Xuân cho buổi hạnh ngộ được Chi Nam Cali tổ chức tại nhà hàng BẠN TUI/Mon Ami ở quận Cam với sự tham dự của gần 30 Trưởng, Thân hữu và gia đình vào dịp cuối tuần đầu tháng tư. Vào giữa tháng tư, một 'phái đoàn hùng hậu' gồm Trưởng Huỳnh Chân Quang, Trưởng Phạm Nga (phu nhân Trưởng Bùi Thế San) và Trưởng Cao Minh Châu, Tổng thư ký BCH, từ Nam lên Bắc Cali. Phái đoàn đã được quý Trưởng Chi Bắc Cali khoản đãi một chiều ăn tại tư gia Trưởng Phạm Minh Hùng&Ngọc kèm theo là một chiều Cafe Starbucks với đông đảo các anh chị Trưởng của Bắc Cali hiện diện. Cảm động là sự có mặt của Trưởng Huỳnh Tâm Trí Nguyễn Quang Vui vừa hồi phục sau một tai nạn nho nhỏ mà theo kiểu nói của Trưởng Tâm Trí là "Không hề chi!". Xin được nhắc qua ở đây là cùng thời gian này, phu nhân Trưởng Tâm Trí là Trưởng Nguyễn Thị Ngân cũng đang trong thời kỳ dưỡng bệnh, và người 'y tá riêng' của Chị không ai khác mà chính là Trưởng Huỳnh Tâm Trí thân quý. Trưởng Tổng thư ký, thay mặt BCH, nhờ Trưởng Tâm Trí gửi lời kính thăm và cầu chúc sức khỏe của BCH và ACE ái hữu ở xa đến chị Trưởng Nguyễn Thị Ngân. Vì không đủ duyên đến thăm Trưởng Lê Văn Mạnh nên Trưởng Châu đã mượn phép nhờ các Trưởng miền Bắc Cali chuyển giúp lời thăm và cầu chúc sức khỏe đến Trưởng Mạnh và gia đình.

Thời điểm tháng Tư hàng năm là dịp tưởng niệm ngày lịch sử 30/4/75, một thời điểm đau buồn trong dòng Sử Việt. Tùy hoàn cảnh, một số Trưởng thành viên của Ái hữu đã tham gia các buổi cầu nguyện cho những người quá cố hoặc do chiến tranh hoặc do các sự cố trên đường vượt biên, vượt biển... được tổ chức tại các tự viện hoặc chùa ở địa phương nơi đang cư trú.

Ngoài các sinh hoạt vừa đề cập ở trên, vào dịp Giỗ Tổ Vĩnh Nghiêm nhân kỷ niệm ngày Thành Đạo của Đức Bổn Sư, Hòa Thượng Thích Minh Thông, Viện Chủ Tổ Đình Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại tại địa chỉ: Chùa Vĩnh Nghiêm, 1476 S. Reservoir St; Pomona, CA 91766, đã cử hành lễ giỗ Tổ rất trang nghiêm với sự tham dự đông đảo của quý vị Phật tử. Một phái đoàn đại diện Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại, gồm các Trưởng: Tuệ Linh, anh chị Bùi Thọ Thi, và Nguyễn Đình Hải đã đến niêm hương trước bàn thờ Tổ. Trong dịp này, công đức và hành trạng của Tổ và chư liệt Vị tôn đức hữu công, như Cố Hòa Thượng Thích Tâm Giác, Cố Hòa Thượng Thích Thanh Kiểm... đối với giòng phái Vĩnh Nghiêm đã được Hòa Thượng Viện Chủ cung tuyên tại buổi lễ.

Cũng trong tháng Tư, chúng ta đón nhận một tin rất phấn khởi trong cộng đồng Phật tử hải ngoại, không chỉ riêng ái hữu Vĩnh Nghiêm, đó là sự hình thành một tổ chức thiện nguyện Phật giáo có tên là Y Tế Từ Thiện SAKYA do một Trưởng trẻ thuộc thế hệ thứ hai khởi xướng thành lập. Trưởng Hồng Phúc, Đại Ủy Quân Y Không Quân Hoa kỳ, một Huỳnh Trưởng GDPT ở Nam Cali. Hội Y Tế Từ Thiện SAKYA ra mắt ngày 13 tháng tư, 2013 tại Chùa Phổ Đà, quận Cam.

Cháu Hồng Phúc là thứ nữ của cố Huỳnh Trường Đức Châu Vũ Ngọc Khuê, cố Tổng Thư Ký của Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại, mà dịp tháng 1 vừa qua đã là ngày giỗ thứ tư của Anh với sự hiện diện đông đủ của thành viên và thân hữu AHVNHN được tổ chức tại Tịnh Xá của Sư Cô Khánh An. Một số Trưởng và gia đình, đại diện Ái hữu Vĩnh Nghiêm, đã tham dự và đóng góp tịnh tài cho tổ chức thiện nguyện này. Đây là một việc chung rất ý nghĩa, khi đóng góp cho tổ chức SAKYA chúng ta không chỉ thực hành hạnh nguyện Từ Bi mà còn là nuôi dưỡng tương lai Phật giáo của người Việt tỵ nạn nói riêng và Phật Giáo nói chung ở Hoa kỳ. Tha thiết kính mong quý Trưởng, Thân hữu khắp nơi, hết lòng quan tâm, tiếp tay tiếp sức nuôi dưỡng cho tổ chức thiện nguyện Phật giáo này vững mạnh và trở nên một tổ chức thiện nguyện Phật giáo có tầm vóc tại nước Mỹ. Quý Trưởng và Thân hữu có thể tìm thêm thông tin về tổ chức thiện nguyện Phật giáo Y Tế SAKYA ở trang sau của Bản Tin.

Nhân đây, xin phép được trích dẫn một phát biểu rất ý nghĩa nói về sự liên hệ giữa con người và những ước mơ của Phu nhân Tổng thống Hoa kỳ, Bà Eleanor Roosevelt. Lập lại lời Bà phát biểu ở đây là cách thức bày tỏ lòng cảm mến của chúng ta trước sự hình thành tổ chức Hội Y Tế Từ Thiện SAKYA do Hồng Phúc chủ xướng: "The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams." (Dịch thoát: "Tương lai thuộc về những người có lòng tin vào cái đẹp trong những ước mơ chân thiện.")

Trong phần đầu của lá thư, một câu thơ Kiều của đại thi hào Nguyễn Du được trích dẫn để gợi nhắc đến mùa Xuân trong thiên nhiên và mùa Xuân trong lòng người. Chỉ mới nhìn thấy cánh én hiện ra trên bầu trời xanh là đã thấy cả một mùa Xuân hay một trời Xuân đang về, khiến cho ta hình tượng nên những ý tưởng, dệt thành những ước mơ. Với các ý tưởng, một cách sáng tạo, con người tìm cách biến ước mơ thành hiện thực.

Khi nhận được tin về sự hình thành tổ chức Y Tế Từ Thiện SAKYA của một Huỳnh Trường GDPT thì trong tim chúng tôi cũng không tránh khỏi sự rung lên những cảm xúc rất phấn khởi. Và, tôi bắt đầu ...mơ!

Ước mơ chính đáng sẽ chấp cánh để ta bay cao hơn và xa hơn. Ước mơ chính đáng là ước mơ trong chánh nghiệp, và sẽ là sức đẩy chuyển hóa một thực tại khổ đau hôm nay thành sự tốt đẹp của ngày mai. Ước mơ, nhìn từ góc cạnh của Phật giáo, phải chăng cũng chính là hạnh nguyện mà một Bồ tát sẽ vươn tới?

Albert Einstein, nhà bác học của thế kỷ 20, khuyên chúng ta đừng quên nghĩ và mơ mộng: "At least once a day, allow yourself the freedom to think and dream for yourself." (Tạm dịch: Tối thiểu mỗi ngày một lần, hãy dành một thời khoảng nào đó để tự do nghĩ và mơ.") Nhờ có những giấc mơ mà thế giới hôm nay đã thành tựu được những tiến bộ về khoa học kỹ thuật, y tế, giáo dục, thực phẩm v.v... nhất là sự mở rộng các hiểu biết về vũ trụ, thiên nhiên cùng con người càng ngày càng mang đến những phúc lợi không nhỏ cho nhân loại toàn cầu.

Ở đầu là câu "Ngày Xuân con én đưa thoi, "xin được nhắc đến câu thứ nhì cho đủ ý: "Thiều quang chín chục đã ngoài sáu mươi." Điều này nói lên cái hữu hạn của cuộc đời để đối lại với cái tưởng như vô hạn trong ước muốn của con người. Thời gian thì đi thật nhanh, nên khi đã có ước mơ chính đáng thì cố sức thực hiện. Vì thế, trước việc hình thành bước đầu một tổ chức thiện nguyện (NGO) của Phật giáo mang tên Y Tế SAKYA do Trưởng Cháu Hồng Phúc vừa làm xong, bước kế tiếp cần được các Trưởng Bác, Trưởng Chủ, Trưởng Cô...và các Trưởng Anh Em trong cùng thế hệ ở khắp nơi tiếp tay cho mạnh, vỗ tay cho đều!

Bản Tin số này ra vào dịp mà nhân loại nhiều nơi trên thế giới đang chuẩn bị kỷ niệm mừng ngày Đức Phật đản sinh. Phật đản năm nay rơi vào thứ sáu, 24 tháng 5. Trăng sẽ tròn vào tối thứ sáu và sẽ đầy hơn vào tối thứ bảy, ước mong quý Trưởng, Thân Hữu và gia đình sẽ có một buổi tối đến chùa nghe

kinh hoặc ngôi thiền tĩnh thức "trong trắng." Chủ nhật thường là ngày các chùa hay tự viện tại địa phương có khóa lễ Mừng Khánh Đản cho đại chúng. Sự có mặt đông đảo của nhiều người tại các lễ đài Phật đản chứng tỏ sức kết đoàn giữa những người con Phật.

Kính Chúc Quý Trưởng, Thân Hữu, và Gia Quyển một Mùa Đản Sinh Phật Lịch 2557 Được Nhiều Sức Khỏe, An Lạc, Vạn Sự Cát Tường Trong Ánh Hào Quang Từ Bi và Trí Tuệ của Chư Phật và Chư Bồ tát.

Mùa Phật Đản 2557, Hoa thịnh đốn, Ngày 8 Tháng 5, Năm 2013

**Thay mặt Ban Chấp Hành
Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại
Trưởng Ban
Thiện Thanh Đặng Đình Khiết,**



Ghi chú: Xin được phép nhắc đến ở đây như là một điểm son trong lần hạnh ngộ mùa Xuân của miền đông là sự biểu lộ tình tương thân tương ái với một bạn Lam trong ái hữu Vĩnh Nghiêm đang lâm bệnh. Ngay tại buổi ăn trưa tại nhà hàng Hoàng, mọi người hiện diện, sau khi nghe tin bệnh của người bạn, đã tự nguyện hình thành một món quà nho nhỏ thân thương. Và, trong cùng khoảng thời điểm đó, một việc làm tương tự cũng được thực hiện bởi một số Trưởng tại miền Bắc và Nam Cali. Gói quà nho nhỏ đầy tình Lam và tình Người đã được chuyển đến người bạn thân yêu ấy --như một lời thăm hỏi ân cần của những người bạn đến một người bạn --với lời cầu nguyện sức gia trì linh hiển của chư Phật và chư Bồ tát để người bạn trong hoàn cảnh thân bệnh sớm gặp được Thầy hay thuốc giải.
=====

Giữa Phật Lịch và Phật Đản khác nhau như thế nào ?

Đáp: Hai danh từ này khác nhau rất xa. Phật lịch là nói Phật nhập Niết Bàn. Còn nói Phật Đản là chỉ cho Phật ra đời. Căn cứ theo lịch sử, thì kể từ khi Phật ra đời cho đến khi Phật nhập diệt là 80 năm, tức ứng thân Phật sống được 80 tuổi. Do đó, nên mới có con số khác biệt giữa Phật Đản và Phật lịch.

Nói Phật Đản là người ta tính thời gian từ lúc Phật ra đời cho đến nay (2013) là 2637 năm. Lý do tại sao có ra con số 2637 này? Bởi vì Phật ra đời trước Tây Lịch 624 năm (Theo tài liệu Phật Học Phổ Thông Khóa thứ nhứt, Bài thứ 2 nói về Lịch sử Phật Thích Ca Mâu Ni, do cố Hòa thượng Thích Thiện Hoa biên soạn)

Năm nay tính theo Tây Lịch là 2013. Đem con số 2013 này cộng với 624 thành ra là 2637 (2013 + 624 = 2637).

Phật Lịch, thì người ta đem con số 624 (trước Tây Lịch) trừ đi 80 năm Phật tại thế, thành ra còn lại là 544 năm, rồi đem con số 544 cộng với 2013 thành ra là 2557. (624 - 80 = 544 + 2013 = 2557). Như vậy, tính theo năm nay là 2013, thì Phật Lịch là 2557 năm. Còn Phật Đản là 2637 năm.



GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT VIỆN TĂNG THỐNG

Thanh Minh Thiền viện, 90 Trần Huy Liệu, Phường 15, Quận Phú Nhuận, Saigon

Phật lịch 2557

Số : 02/VTT/TĐ/TT

THÔNG DIỆP

ĐẠI LỄ PHẬT ĐẢN PHẬT LỊCH 2557 - 2013

Của

HỘI ĐỒNG LƯỞNG VIỆN GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT

NAM MÔ BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

Kính bạch chư Tôn thiên đức Tăng Ni
Kính thưa toàn thể đồng bào Phật tử,

Vườn Lâm Tỳ Ni, hoa Vô Ưu rộ nở, ngày đức Từ Phụ Thích Ca thị hiện giảng trần. Hôm nay tất cả Phật tử trên khắp năm châu hân hoan đón chào sự kiện trọng đại này. Nhân mùa Phật đản, Hội Đồng Lưỡng Viện kính gửi lời cầu chúc an lành đến toàn thể Tăng Ni và Phật tử trong và ngoài nước.

Hôm nay là ngày lễ trọng đại trong Phật giáo, ngày kỷ niệm đức Phật vì hạnh nguyện độ sinh mà xuất hiện ở cảnh giới khổ đau này. Đức Phật ra đời đã khai mở một lộ trình thăng hoa thánh thiện cho nhân loại, mở ra một kỉ nguyên mới, kỉ nguyên của từ bi và trí tuệ, của tinh thần hài hòa, bao dung và hòa bình cho thế giới. Đạo Phật đã đóng góp rất lớn cho sự an bình, thịnh vượng của nhân loại.

Lịch sử cuộc đời đức Phật là nguồn cảm hứng bất tận cho tinh thần vô úy dân thân phụng sự tha nhân ; và chánh pháp là nguồn an lạc đích thực, khai phóng tâm thức và giải thoát mọi vô minh sai lầm cho muôn loại. Đức Phật dạy : muốn thay đổi thế giới, trước tiên phải chuyển hóa tâm thức con người. Bất cứ hành động nào được điều khiển bởi vô minh vọng động đều chuốc lấy sự bất an, đau khổ. Sự an bình, hạnh phúc đích thực chỉ có được khi biết quan tâm đến hạnh phúc của tha nhân. Chỉ cần quan tâm đến tha nhân thì thế giới đã giải quyết được những vấn nạn khủng hoảng đang đối diện hiện nay và tạo nên một thế giới tự do, dân chủ và bình đẳng cho tất cả con người.

Lịch sử nhân loại đã chứng minh ánh sáng từ bi và trí tuệ của Đạo Phật chiếu soi đến đâu, sự thanh bình thịnh vượng được hiển lộ đến đó. Bất kỳ thể chế chính trị nào biết vận dụng khôn khéo nền văn minh giải thoát của Phật giáo làm nguyên tắc chủ đạo để trị dân thì quốc gia sẽ phú cường thịnh vượng và tồn tại lâu dài. Ashoka đại đế ở Ấn Độ đã biết sử dụng giáo pháp của Phật để trị dân, dẫn dắt đất nước Ấn Độ đi đến chỗ hùng mạnh nhất lúc bấy giờ. Các vị vua nhân từ các triều đại Lý, Trần ở Việt Nam đã khéo léo vận dụng mọi giá trị đạo đức Phật giáo để trị nước, muôn dân chung hưởng thái bình an lạc, quốc gia phú cường, trên dưới đoàn kết một lòng, tạo nên sức mạnh kỳ vĩ, dẹp tan những cuộc tấn công xâm lăng hung hãn của giặc Phương Bắc.

Kính thưa chư liệt vị,

Giữa lúc hàng triệu triệu con tim trên thế gới đang rung động đón mừng ngày Khánh Đản của bậc Đại giác, thì nhiều nơi vẫn vang lên những tiếng nổ kinh hoàng, xé tan ước vọng hòa bình của nhân loại, vẫn vang lên tiếng thét gào uất hận trên đường phố, trong nhà tù, trước khát vọng nhân quyền, khát vọng tự do, hạnh phúc mà các chủ thuyết phi nhân đã cướp đoạt của con người, nhất là trên quê hương Việt Nam thân yêu của chúng ta.

Đức Đệ Tứ Tăng Thống đã nói :

“Đạo Pháp không thể nở hoa nơi giang sơn nô lệ, Dân Tộc không thể hạnh phúc nơi áp bức, đói nghèo”

Trên thực tế đó, nhân mùa Phật Đản năm nay, trước hết, Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất khẩn thiết kêu gọi lãnh đạo các Quốc gia trên thế giới, các Quốc gia trong khu vực Châu Á Thái Bình Dương, nhất là Nhà Cầm Quyền Cộng Sản Việt Nam hãy tôn trọng tinh thần Từ Bi, Trí Tuệ và Bình Đẳng của Đạo Phật đã được Liên Hiệp Quốc công nhận và các Quốc Gia thành viên đều cam kết thực thi. Quý vị lãnh đạo hãy lấy tinh thần Từ Bi, Trí Tuệ và Bình Đẳng ấy làm vũ khí tối thượng để giải quyết các tranh chấp đang đưa nhân loại vào một cuộc chiến tương tàn và đưa Dân Tộc Việt Nam vào con đường nô lệ của một chế độ độc tài toàn trị.

Cũng trên thực tế đó, Giáo Hội khẩn thiết kêu gọi Đồng bào Phật Tử các giới nêu cao tinh thần Lục Độ mà Thiên Tổ Khương Tăng Hội đã xiển dương và các thế hệ Thiền sư Pháp Thuận, Khuông Việt, Vạn Hạnh, Nguyên Thiều, Liễu Quán đã tương tục đứng lên cùng Dân Tộc giữ nước, dựng văn. Và hôm nay Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất tiếp tục nêu cao tinh thần vô úy ***“Giải phóng tự kỷ và tịnh hóa nhân gian tiếp bước đưa Dân Tộc tiến lên đường Văn Hiến như một khải định của Trí Tuệ, Từ Bi và Bình Đẳng trước hiện tình của đất nước. Thời cuộc có thịnh có suy nhưng Đạo Phật chưa bao giờ có thắng trăm trong đại nguyện cứu khổ, đó là đưa con người đến bờ Tự Do và Giải Thoát”***

Để đưa con người đến bờ Tự Do và Giải Thoát, chúng ta hãy dũng mãnh thể hiện tinh thần Vô Úy như là bước khởi đầu cho một cuộc cách mạng Dân Tộc mà người con Phật đã phát nguyện : **Ngũ trước ác thế thệ tiên nhập.**

Trong tinh thần ấy, Hội Đồng Lương Viện kính mong các cấp Giáo hội trong và ngoài nước, các Tổ Đình, các Tự Viện, các Tổ Chức quần chúng Phật Tử và cá nhân của mỗi người con Phật hãy nỗ lực kiến tạo một Mùa Phật Đản đầy đủ ý nghĩa trong giai đoạn hiện tại để báo đền thâm ân của Đức Bổn Sư Thích Ca Từ Phụ.

Kính mong Chư Tôn Đức và Quý Liệt Vị đón mừng ngày Phật Đản trong tinh thần Hộ Pháp, Hộ Quốc và Hộ Dân.

NAM MÔ THƯỜNG TINH TẤN BỒ TÁT MA HA TÁT

Thanh Minh Thiền Viện, Mùa Phật Đản 2557-2013

Thay mặt Hội Đồng Lương Viện

GHPGVNTN

Đệ Ngũ Tăng Thống

(ấn ký)

Sa môn Thích Quảng Độ

Tin Tức...

Phóng viên BT

* **Giỗ Anh Đức Châu.** Thấm thoát anh Đức Châu Vũ Ngọc Khuê đã xa chúng ta 4 năm. Hôm nay những người bạn họp nhau tại tinh xá của sư cô Khánh An để tưởng nhớ anh. Trên bàn thờ nghi ngút khói hương, anh chào đón chúng tôi với nụ cười hiền hậu ngày nào! Đây là dịp chúng tôi gặp gỡ nhau và nhân tiện thăm gia đình anh. Anh vẫn cười tươi thật là tươi. Mỗi người một nén nhang, hy vọng anh vẫn cười mãi mãi dù anh đang ở đâu!



* **Giỗ Tổ Vĩnh Nghiêm và Hiệp Kỳ.** Năm nào cũng vậy, cứ Đông tàn, Xuân sắp sang, Thầy Thích Minh Thông lại tổ chức giỗ Tổ Vĩnh Nghiêm và làm Lễ Hiệp kỳ tại Tổ Đình Vĩnh Nghiêm Pomona. Năm nay, anh Tuệ Linh, anh chị Bùi Thọ Thi và anh Nguyễn Đình Hải đã tham dự Lễ Giỗ Tổ được tổ chức rất trang trọng tại Tổ Đình.

* **Chi Miền Nam họp mặt đầu năm.** Theo Thông lệ hàng năm, năm nay AHGĐPTVNHN –chi Nam Cal. Họp mặt đầu năm tại tư gia Cố Huỳnh trưởng Ngô Mạnh Thu. Hầu như mọi người đều đủ mặt



trong buổi họp mặt đầu năm. Sau khi lễ Phật xong, mọi người vào nhà trong thấp nhang trên bàn thờ anh Thu và không quên mỗi điều thuốc cho anh. Đã gần 10 năm qua, vật đổi sao dời, nhưng nụ cười hiền hòa, bao dung của anh Thu vẫn y nguyên như vậy, anh vẫn vui vẻ khuyến khích chúng em vững tiến trên mọi nẻo đường. Anh Thu ơi! Anh giúp chúng em hoàn thành mọi nghĩa vụ nhé!. Giờ ăn đến rồi, giờ ăn đến rồi, mời anh xơi..... Mọi người vừa ăn, vừa chuyện trò náo nhiệt trong không khí ấm cúng của tinh Lam. Năm nay món bún mọc được chiếu cố tận tình tuy rằng bánh Chung, bánh Tết, dưa món, giò thủ... cũng rất là hấp dẫn. Trời đã xế bóng, mọi người mới chia tay với bao lưu luyến.



Rời nhà chị Thu, chúng tôi đến Thiền Viện Sùng Nghiêm lễ Phật đầu năm. Anh chị em chờ nhau trước cửa Thiền Viện, phóng viên BT là người đến sau cùng (vì mắt kém nhem nên lái xe chậm quá), và cùng nhau vào Chánh Điện. Tôi thưa với quý Sư Cô, AHGĐPTVNHN-chi Nam Cal. Đến lễ Phật, vãng cảnh chùa nhân dịp đầu năm. Quý cô

rất hoan hỷ, giới thiệu AHVN với quý phật Tử và mời mọi người cùng tham dự khóa lễ Phật đầu năm với chúng tôi. Dù rất bận, quý cô vẫn vui vẻ, dịu dàng, ân cần tiếp đãi chúng tôi. Cô thăm hỏi từng người và chúc chúng tôi thân, tâm An-Lạc. Quý cô dặn dò: “ Đây là mái nhà tâm linh của AHVN, các em có thể về nhà bất cứ lúc nào”. Chúng tôi từ giã quý cô trong niềm cảm động. Sau khi vắng cảnh Thiền Viện, chúng tôi chia tay. Anh chị Quỳnh -Tâm, chị Hoàng và tôi vì ở xa, nên về ngay vì trời đã xế bóng. Tuy thế khi đưa anh chị Thi về, tôi vẫn lên thăm căn nhà ấm cúng của anh chị. Trên đường về, lòng tôi thật thanh thản. Chắc lời chúc An-Lạc của quý sư cô đã có hiệu quả.



*** Chị Phùng Thị Thọ ghé Nam Cal.** Cũng mùa Xuân nắng ấm năm nay, anh chị Thọ đã sang thăm Cal.. Anh chị ghé thăm Anh chị Bùi Thế San-Nga, anh chị Thiệu-Lê Thị Hằng chị Vương thị Thịnh và dừng chân nhà chị Thịnh 2 đêm để thỏa tình mong nhớ và cùng nhau cười một nghỉ (cười một rồi nghỉ, nghỉ rồi lại cười....)

*** Chi miền Đông họp mặt đầu năm.** Năm nay, chi Miền Đông họp mặt đầu năm tại nhà Trưởng Ban. Và Phóng viên bản tin thấy(qua hình) hầu như không thiếu ai. T.B tiếp đãi ân cần và vui vẻ. Thức ăn thật thịnh soạn và ngon quá. Chỉ nhìn qua hình mà P.V cũng thấy thèm . Ước gì sang năm, T. B tặng P.V tập sự này một vé máy bay qua miền Đông trong dịp họp mặt đầu năm (trước là vui, sau làm phước) để PV có dịp được thăm mọi người và được ăn (PV vốn thèm ăn vì bị bỏ đói lâu rồi với mức lương TB chi trả!!!)



*** Đón anh Hiệp và anh Linh.** Cũng như mọi năm, năm nay anh Trần Thanh Hiệp đã sang thăm Cal. và anh Nguyễn Bá Linh cũng trốn cái lạnh của Paris tại Cal. từ sau Tết. AHGĐPTVNHN chi Nam Cal đã tổ chức một buổi họp mặt tại nhà hàng Mon Amis để chào đón hai anh. Hầu như toàn thể các huynh trưởng đều có mặt trong buổi hạnh ngộ này.



Anh Hiệp đã phát biểu một vài ý kiến về vấn đề cần thay đổi một vài phương cách để tổ chức

GDPT phát triển vững mạnh hơn. Sau bữa cơm trưa vui vẻ, đầm ấm là một màn cà phê thân mật. Mọi người hàn huyên thân tình, cười mở và ồn ào. Bốn giờ chiều mọi người mới chia tay và hẹn lần tới “đúng hẹn lại đến”.

*** Hạnh Ngộ tại Miền Đông.** Mùa Xuân này chị Tâm, anh chị Hoa-Am, anh chị Thống-Chi và cháu Trang đã từ Cali sang miền Đông. Anh chị Mỹ Du và chị Hương đã từ North Carolina đến DC. Mọi người đã họp mặt với quý anh chị miền Đông. Một buổi hạnh ngộ Đông Tây Nam Bắc này gồm mười bảy quý anh chị và một cháu, Trang con gái anh chị Thống ở Houston Texas tháp tùng song thân đi "phố hội", thật vui và đầm ấm. Năm 2007 cũng có một buổi hạnh ngộ như thế, "kẻ hèn" này cũng được góp mặt, nhưng năm nay thì ...tiếc quá!!!



*** Du Xuân miền Bắc.** Đầu năm nay, Anh Trần Thanh Hiệp, Chi Phạm Nga và Minh Châu đáp xe



đò Hoàng lên thăm miền Bắc. Phái đoàn từ Nam lên đã được quý anh chị miền Bắc tiếp đãi chu đáo, ân cần, và nồng ấm tình Lam. Hết ăn, lại uống, hết nói lại cười. Thật hạnh phúc và vui vẻ. Ước gì cuộc đời toàn những ngày vui!

*** Miền Bắc họp mặt.** AHGDPTVNH, chi Bắc Cal., tuy ít khi động dao, động thớt, nhưng lại có một truyền thống rất hay. Quý anh chị thường xuyên họp mặt mỗi sáng Chủ Nhật để cùng nhau hàn huyên, tâm sự, chia sẻ buồn vui. Hoan hô quý anh chị Bắc Cal.



*** Cháu Hồng Phúc ra mắt Hội Y Tế Từ Thiện Sakya.** Chủ Nhật 13-4-13, Cháu Hồng Phúc, thứ nữ Trưởng Đức Vũ Ngọc Khuê ra mắt Hội Y Tế Từ Thiện tại chùa Phổ Đà. Hội này do cháu Hồng Phúc thành lập với mục đích khám và chữa bệnh cho quý Tăng, Ni trong thời gian Kiết Hạ, đồng thời cũng chữa bệnh cho các Phật Tử chưa đủ điều kiện được nhà nước giúp đỡ. Anh Đặng Trần Hoa, Chị Hoài và cháu Khánh đã đại diện AHGDPTVNH tham dự buổi Lễ ra mắt Hội.

*** Nhân dịp sang Orlando, Fl thăm gia đình, tôi có nhân duyên được thưa chuyện với Thượng Tọa Thích Nhật Trí, Trụ trì chùa Pháp Vũ, và được biết, Hồng phúc và tổ chức Sakya Care đã đến chùa làm việc thiện nguyện: Khám sức khỏe cho Quý Tăng, Ni và Phật tử nhân mùa An Cư Kiết Hạ.**

Xin Khâm phục tấm lòng vàng của các vị Bác Sĩ của Tổ chức Sakya Care.

MỤC ĐÍCH VÀ CHƯƠNG TRÌNH CỦA HỘI Y TẾ TỪ THIỆN SAKYA

Hội Y Tế Từ Thiện SAKYA

Quy tụ các y bác sĩ và Phật Tử đạo tâm tại Hoa Kỳ, Hội ra đời ngày 12 tháng 12 năm 2012 dưới sự chứng minh của chư tôn thiện đức Tăng Ni. Với phương châm: “Dụng Y Phương Minh để phát triển Trí Tuệ Minh,” Hội Y Tế Sakya nương theo hạnh nguyện lợi tha của chư Phật, phát tâm dẫn thân phụng sự cho cuộc đời; ngõ hầu báo đáp phần nào ân đức sâu dày của Tam Bảo.

Mục đích của hội là trợ duyên chăm lo sức khỏe chư Tăng Ni và san sẻ tình thương cho những mảnh đời cơ cực, thiếu phương tiện y tế, không phân biệt chủng tộc, màu da, hay tôn giáo.

Trong tinh thần phụng sự vị tha, Hội Y Tế Sakya luôn luôn chào đón những tấm lòng cao đẹp phục vụ tha nhân của quý anh chị cô bác, mọi giới, mọi tầng lớp, không phân biệt ngành nghề hay tôn giáo. Hội tha thiết mời gọi tấm lòng vàng của quý cô bác đồng hương Phật Tử hỗ trợ tinh thần và tài chánh cho Hội vững bước duy trì hoạt động.

Chương Trình Từ Thiện

- Khám và chữa bệnh miễn phí cho chư Tăng Ni trong mùa An Cư.
- Ngày Y Tế Cộng Đồng cho người vô gia cư và các gia đình nghèo khổ.
- Chương trình Y Tế Khẩn Cấp giúp đỡ nạn nhân thiên tai.
- Bảo trợ quý Thầy Cô mua bảo hiểm sức khỏe
- Hỗ trợ thông dịch về y khoa cho quý đồng bào Phật Tử Việt Nam.
- Các chuyến đi từ thiện để khám bệnh và phát thuốc cho những vùng quê nghèo xa xôi hẻo lánh khắp nơi trên thế giới.

Mọi chi tiết xin liên lạc
PT Quảng Hiếu Ngọc 619-752-4678
Email: info@sakyacare.org



SAKYA CARE Foundation Hội Y Tế Từ Thiện Sakya



*May I be a good doctor
for those who suffer from illness,
A guide for those who have gone astray,
A lamp for those who dwell in darkness,
A source of treasure for those
in poverty and need.
Vows of Samantabhadra
Bodhisattva of Great Action*

*PHT Vũ Ngọc Hồng
Phúc thuyết trình về
hoạt động của Hội
trước Quan khách
tham dự trong Lễ ra
mắt Hội y Tế Từ Thiện
Sakya ngày 13/4/2013
tại Chùa Phổ Đà .*



Các Hội viên của Hội Y Tế Từ Thiện Sakya

Cùng Nhau Học Hỏi

TƯỚNG UẨN

Phúc Tuệ

Đây là những giai thoại được trích từ tập Góp Nhặt Cát Đá của Thiền Sư Nhật MUJU, do Đỗ Đình-Hồng dịch.

Giai thoại số 25: Cuộc Đối Thoại Mặc Cả Chỗ Ở.

Bất cứ nhà sư lang thang nào cũng có thể được ở lại trong một ngôi đền Thiền miễn là ông ta thắng cuộc tranh luận về Giáo lý Phật-Giáo với những người đang ở nơi đó. Nếu bại, phải đi nơi khác.

Có hai sư huynh đệ cùng đang sống trong ngôi đền ở miền Bắc nước Nhật. Sư huynh là người học rộng, nhưng sư đệ là người ngu dốt và chột mắt.

Một nhà sư lang thang đến hỏi xin ở trọ và đặc biệt thách họ tranh luận về giáo lý thượng thừa của Phật Giáo. Ngày hôm đó, người sư huynh mệt quá vì học nhiều, bảo người sư đệ thay mình và cẩn thận dặn trước: “Hãy đến yêu cầu một cuộc đối thoại im lặng”.

Và nhà sư trẻ cùng ông sư lạ đến ngồi xuống trước bàn thờ Phật.

Sau đó chẳng bao lâu, nhà sư lang thang đứng dậy đến nói với người Sư huynh:

“Sư đệ của anh thật là một người bạn kỳ diệu. Anh ta đã đánh bại tôi”. Sư huynh bảo:

“Hãy kể tôi nghe cuộc đối thoại”

Nhà sư lang thang giảng giải:

“Được. Đầu tiên, tôi giơ một ngón tay, tượng trưng cho Đức Phật, một người đã giác ngộ. Anh ấy giơ lên hai ngón tay có nghĩa là Đức Phật và Giáo lý của Ngài. Tôi giơ lên ba ngón tay, tiêu biểu Đức Phật, Giáo Lý của Ngài và những người theo Ngài, sống một cuộc đời hòa hảo. Anh ấy đưa năm tay siết chặt đập vào mặt tôi, chứng tỏ rằng cả ba phát xuất từ một sự chứng ngộ. Thế là anh ấy đã thắng, và tôi không có quyền ở lại đây.” Nhà Sư lang thang bỏ đi.

“Ông bạn đó ở đâu rồi?”, Sư đệ vừa chạy đến vừa hỏi.

Sư huynh nói: “Tôi biết sư đệ đã thắng cuộc tranh luận.”

Sư đệ đáp: “Không có thắng. Tôi đã đánh hấn.”

Sư Huynh bảo: “Hãy nói tôi nghe đề tài tranh luận.”

Sư đệ trả lời: “Tại sao, lúc hấn đưa lên một ngón tay, lẳng nhục em bằng cách ám chỉ rằng em chỉ có một mắt. Vì hấn là người lạ, em nghĩ phải lịch sự một chút, em giơ lên hai ngón tay, khen ngợi hấn có đủ hai mắt. Rồi hấn vô lễ giơ lên ba ngón tay, bảo rằng giữa em và hấn chỉ có ba mắt. Em nổi khùng lên đấm hấn, nhưng hấn bỏ chạy, cuộc tranh luận chấm dứt.”.

Một ý: Hai vai chính trong câu chuyện đều sống trong tường tượng, hay nói cách khác bị **Tướng Uẩn** chi phối. **Tướng Uẩn** là một trong Ngũ Uẩn (Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức) là 5 cái ngăn che, cản trở mà con người phải vượt qua mới đến được giác ngộ. **Tướng Uẩn** cũng là trở ngại chính khiến ta không thể sống với “lúc này và tại đây” được, ta

luôn mất Chánh Niệm vì **Tưởng Uẩn** ta còn hoạt động rất nhanh và mạnh.

Giai Thoại số 41: Thiền Trong Cuộc Sống Ăn Mày.

Tosui là một Thiền sư nổi tiếng. Tosui đã ở nhiều ngôi đền và dạy nhiều nơi khác nhau. Ngôi đền Tosui viếng cuối cùng quy tụ rất nhiều đệ tử. Một hôm Tosui bảo họ là ông sắp bỏ hẳn việc giảng dạy. Tosui khuyên họ giải tán và hãy đi đến nơi nào họ thích. Sau đó không ai thấy dấu vết của Tosui đâu cả.

Ba năm sau một đệ tử khám phá thấy Tosui đang sống với một số người ăn mày dưới một gầm cầu ở Kyoto. Lập tức anh ta khẩn cầu Tosui chỉ dạy.

Tosui bảo: “Nếu anh có thể sống được như ta độ một đôi ngày thì ta dạy cho”.

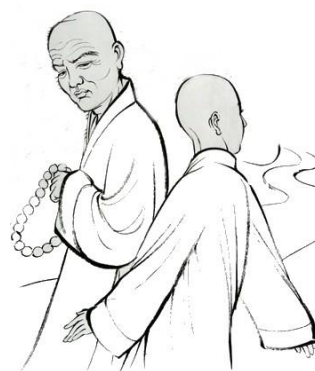
Vì thế người đệ tử mặc quần áo ăn mày và sống với Tosui được một ngày. Ngày hôm sau, một tên ăn mày ngã ra chết. Tosui và người đệ tử nửa đêm mang xác chết đi chôn trên trên một sườn núi. Chôn xong, hai thầy trò trở lại gầm cầu.

Phần đêm còn lại, Tosui ngủ rất an giấc, nhưng người đệ tử không thể chợp mắt được. Sáng hôm sau Tosui nói :

“ Hôm nay chúng ta không phải đi xin đồ ăn. Người bạn đã chết để lại một ít kìa.”

Nhưng người đệ tử không ăn được một miếng nào. Tosui nói: “ Ta đã bảo anh không thể sống như ta được. Hãy đi khỏi nơi đây. Đừng làm phiền ta nữa”./

Một ý: Rõ ràng người đệ tử đã không xả bỏ được quá khứ, đã bị **Tưởng Uẩn** chi phối. **Tưởng Uẩn** ở đây là những ghê sợ về sự chết chóc, gớm ghiếc về sự dơ bẩn của nếp sống gầm cầu. Lợm giọng về bát cơm để lại của người chết, anh ta không thể ăn được miếng nào là chuyện bình thường. Tosui đã không còn bị **Tưởng Uẩn** chi phối, ông hoàn toàn sống với “lúc này và tại đây”. Ít cơm còn thừa của người chết để lại, ông có quyền hưởng vì ông đã có công chôn cất người tử tế. Những ghê sợ, gớm ghiếc do tưởng tượng của người đệ tử không có trong ông. Cơm là cơm, ăn để sống, không có ý tưởng gì khác. Đối với người có quyết tâm tu tập thì **Tưởng Uẩn** là điều đầu tiên cần vượt qua. Đây là thử thách, và người đệ tử đã không pass, nên phải bị đuổi đi.



Quý Sư Cô TV Sùng Nghiêm phát lộc đầu năm Quý Tỵ cho anh chị em chi Nam Cali



Miền Đông họp mặt đầu năm Quý Tỵ: Mừng tuổi

ĐẸP NÉT CHÂN NHƯ

Sưu tầm di tích lắm công phu,
Đạo Phật muôn năm tỏa Ánh Từ.
Sáu chục ngôi Chùa lưu Bảo Tháp,
Ngàn pho kinh sách rọi đường tu.
Chuông đồng Ba Quả rung, mưa dỗi,
Chùa cổ Trăm Gian khói, tỏa mờ.
Trang sử còn đây công khảo cứu,
Đường xa tô đẹp nét Chân Như...

Diệu Hoa Trần Thị Hồng Khương

ĐÀN CHIM ĐUÔI HIỀN CHÙA

Đàn chim muôn hướng về đây,
Cùng nhau tu học, vui vầy ganh đua.
Tiếng chim lành lót hiên Chùa,
Hoa Từ Bi nở, hương đưa ngọt ngào.
Nắng lên dòng Đạo thanh cao,
Hồn chim mở rộng Tâm vào Thiện Chân.

*Mùa Thành Đạo PL 2536
khi được cùng Mẹ lên Chùa
Thiền Minh tặng quà cho
Lớp học tình thương.*

Diệu Hoa Trần Thị Hồng Khương



Hương Từ Bi

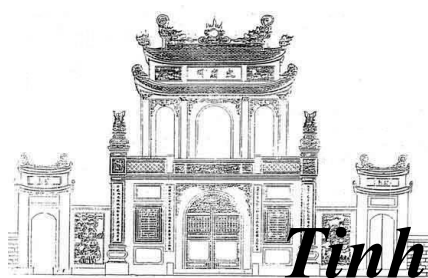


*Kính dâng
Đại Lão Hòa Thượng
THÍCH THANH KIỂM
Viện Chủ Tổ Đình
Vĩnh Nghiêm (Việt Nam)
Kỷ niệm năm thứ 30
hưng công
Tổ Đình Vĩnh Nghiêm
Sai Gòn (1994)*

Hoa Phương Bắc.
Quyện gió Miền Nam.
Hương Từ Bi tỏa không gian Lạc Hồng.
Phút thiêng mở vạn tâm lòng.
Đức tin vơi vợi kính dặng Phật Đà.
Bốn mươi năm Tổ Đình Vĩnh Nghiêm.
Muôn Đóa Thiền rạng rỡ, trải phần thơm.
Ngan ngát Đạo Tràng lời Pháp Nhũ.
Truyền lan chúng sinh nhuần thấm.
Phát Bồ Đề Tâm được duyên năng nhờ Đức
Minh Sư.

Người thuyết Pháp, ban Đạo Từ.
Hoa Giác Ngộ nở thơm hồn đại chúng.
Người mở lớp Đạo Thiền Tăng Ni hoằng pháp.
Gieo hạt lành Chánh Giáo gần xa.
Giòng suốt trong mát chan hòa.
Rưới hồn tục nẩy mầm Nhân Ái.
Đoàn con Phật muôn hướng về đây.
Vai kề vai, tay xiết tay.
Đồng nguyện xây nền Đạo Hạnh.
Tâm Thiện Ý Lành.
Muôn gốc Ưu Đàm xanh tươi vạn nhánh.

Diệu Hoa Trần Thị Hồng Khương



Tinh Thần Tôn Sư Trọng Đạo

Đã từ lâu, lâu lắm rồi, tôi không được nghe đến bốn chữ, “tôn sư trọng đạo”. Những chữ này biến mất trong chương trình giáo dục của nước ta, từ sau năm 1975, cùng với các bài đức dục và công dân giáo dục. Các em dự thi Giải Khuyến học mới được đọc các câu “trọng thầy mới được làm thầy, Không thầy đổ mầy làm lên v.v...” trong tài liệu học thi.

Ngày mới sang định cư, tôi thật ngỡ ngàng khi tôi học chung với các em trẻ, có em đội mũ ngược trong lớp, có em ngồi gác chân trên ghế trước mặt, trong khi thầy đang giảng bài... Rồi bây giờ thỉnh thoảng có những tin tức từ trong nước đưa ra: Học trò đánh thầy, học trò hỗn với thầy, cô ngay trước cổng trường... Lòng tôi vô cùng chua xót. Không lẽ nền văn hóa Việt Nam đã băng hoại đến như thế?

Không lẽ giá trị đạo đức đã bị những giá trị vật chất làm đổ nhào? Không lẽ hơn bốn ngàn năm Văn Hiến đã không còn được ai nhớ tới... Không, vạn lần không, triệu lần không!!!...

Tôi vừa được Giáo Sư Tiến Sĩ Nguyễn Thanh Liêm (Thứ Trưởng Bộ Giáo Dục Việt Nam Cộng Hòa) báo tin, thầy đang chuẩn bị *Ngày Tôn Sư Trọng Đạo* với lòng nhớ ơn thầy cô, và thầy yêu cầu chúng tôi giúp một tay. Thầy cho biết thầy sẽ vinh danh một số thầy cô trong dịp này. Chúng tôi hân hoan nhận lời với niềm vui khôn tả. Tập thể chúng tôi rộn ràng trong không khí nhộn nhịp của những ngày vui...

Và vừa đây Hội Ái Hữu Cựu Học Sinh Bưởi-Chu Văn An Nam California cũng vừa gửi thư mời quý giáo Sư và các thành viên của các trường bạn tham dự Ngày Nhớ Ôn Thầy và Ngôi Trường Xưa...

Một lần nữa, tim tôi không đập đều nhịp...

Mọi người chúng ta vẫn nhớ đến thầy cô đã góp công gây dựng cho chúng ta có ngày nay. Không có những vị thầy, cô kính yêu dạy ta nắn nót từng chữ, làm sao có những ông Bác Sĩ giỏi, không có những thầy cô bắt đầu cho chúng ta $1+1=2$, thì có các vị kỹ sư giỏi hay không?

Thật trân quý làm sao, những hoạt động góp công bảo tồn những nét ưu việt của nền Văn Hóa Cổ Truyền Việt Nam!

Q. Diệu Ngọc

"Thầy"

trong Ca Dao Tục Ngữ Việt Nam:

*Con ơi ghi nhớ lời này
Công cha, nghĩa mẹ, công Thầy chớ quên*

Không Thầy đổ mầy làm nên

Trọng Thầy mới được làm Thầy

*Gươm vàng rút xuống hồ Tây
Công cha cũng trọng, nghĩa Thầy cũng sâu*

*Một chữ nên Thầy,
Một ngày nên nghĩa*

*Muốn sang phải bắc cầu kiều
Muốn con hay chữ phải yêu lấy Thầy*

*Mẹ cha công đức sinh thành
Ra trường Thầy dạy học hành cho hay
Muốn khôn thì phải có Thầy
Không Thầy dạy dỗ đổ mầy làm nên
Mười năm luyện tập sách đèn
Công danh gặp bước chớ quên ơn Thầy
Yêu kính Thầy mới làm Thầy
Những phường bội bạc sau này ra chi !*

*Nào là những kẻ học trò,
Phải nghe Thầy dạy mà lo sửa mình.*

*Ăn quả nhớ kẻ trồng cây
Có danh có vọng nhớ Thầy khi xưa*

(Diệu Thu sưu tầm)

Theo dòng suy tư

Người Phật Tử Việt Nam và

Phật A Di Đà

Chân Quang Trần Thanh Hiệp



Tụng niệm là để nhớ lại những lời Phật dạy, kèm chế thân khẩu, giữ cho tâm hồn được trong sạch, trang nghiêm, chánh đáng, dọn đường giao cảm với các tâm niệm tối cao, xa lìa những nghiệp-nhân xấu ác, mong siêu sinh về Thế giới Cực Lạc.....

Mỗi khi bắt đầu các khóa lễ, Phật tử chúng ta bao giờ cũng niệm đủ quá khứ, hiện tại, vị lai chư Phật, Hiền Thánh Tăng thường-trú Tam Bảo... Nhưng dường như thật gần gũi với chúng ta chỉ có Phật tổ Thích Ca Mâu Ni, Phật “cứu trợ” Quán Thế Âm và Phật “bảo lãnh” A Di Đà, vị Phật mà chúng ta cảm thấy gần nhất với chúng ta.

Khoảng cách ấy đã được thu ngắn, danh hiệu “Tây-phương Cực Lạc thế-giới đại-từ, đại-bi A Di Đà Phật”, để chỉ còn là “Phật Vô Lượng Quang” hay “Phật A Di Đà”. Một chỉ dấu của sự thân mật. Như ngoài đời thường, người ta gọi tên nhau, Jimmy là Jim, Thomas là Tom và Elizabeth là Liz. Chẳng khác gì, cũng ở ngoài đời thường, A Di Đà Phật đã trở thành câu chào hỏi nhau. ..

Nhưng điều đáng nói ở đây không phải là ghi nhận đã có sự thân mật, mà là cần tìm hiểu vì sao lại có sự thân mật, và thân mật như thế thì là tốt hay xấu.

Ở trên, A Di Đà được kêu là Đức Phật “bảo lãnh”. Một cách gọi tên xa lạ trong ngôn ngữ của giáo lý

nhà Phật. Nhưng chữ “bảo lãnh” này lại phản ánh đúng tình trạng thực tế. Chúng sinh ở cõi ta bà này cũng giống như những người Việt tị nạn cộng sản, phải vượt biển để tìm đến bến tự do, và muốn vào được bến này tất cần có người bảo lãnh. Phật A Di Đà chẳng những đã mở rộng cửa đón nhận chúng sinh mà còn phát nguyện tiếp dẫn chúng sinh vào Tịnh Thổ của mình. Tịnh Thổ, cõi thanh tịnh, còn gọi là Tịnh Độ, chính là Thế giới Cực Lạc ở phương Tây, nơi các Phật tử ước muốn siêu sinh.

Theo Kinh A Di Đà, ở phương Tây có thế giới tên là Cực Lạc, trong thế giới đó có đức Phật hiệu là A Di Đà hiện nay đương nói pháp. Đức Phật đó, hào quang sáng chói vô lượng, soi suốt các cõi nước trong mười phương không bị chướng ngại vì thế nên hiệu là A Di Đà.

Trước khi là một vị Phật, Đức Phật A Di Đà là một tu sĩ có tên là Dharma-kara, Pháp Tạng), nghĩa đen là ‘căn nguyên của Pháp.’ Khi Ngài tu hành như một Bồ Tát, Ngài đã lập một loạt những lời cầu nguyện, những nguyện ước mãnh liệt, gộp lại thành 48 lời đại nguyện. Ngài nói: “*Có rất nhiều cõi Tịnh Độ và những người tới được cõi đó là những chúng sinh đã từ bỏ ác hạnh, những người đã tích tập vô số công đức, đã chuyên cần thực hành Pháp. Họ có thể đi tới những cõi Tịnh Độ đó, nhưng điều đó rất khó khăn. Còn tất cả những người không từ bỏ ác hạnh, không tích tập rất nhiều công đức [...] Tôi sẽ thiết lập một cõi*

Tịnh Độ để những người đó có thể dễ dàng đi tới. Tôi nguyện giải thoát tất cả chúng sinh không có những phẩm tính siêu nhiên đó...”

Để đi tới cõi Tịnh Độ của các Đức Phật khác thì phải là một Bồ Tát hoặc đang tới gần những cánh cổng của sự giác ngộ toàn triệt và viên mãn, và phải tích tập vô lượng công đức. Những chúng sinh bình thường khó mà đạt được ước nguyện đó. Vì thế, Đức Phật A Di Đà đã lập những nguyện ước mãnh liệt giúp chúng sinh tới được cõi đó tương đối cũng dễ dàng. Nguyện ước có thể tóm gọn trong câu: ***“Cầu mong một Cõi Tịnh Độ được thiết lập để những chúng sinh bình thường với nghiệp bất tịnh, những chúng sinh có ác nghiệp, những người không từ bỏ ác hạnh, có thể đi tới được.”***

Những tăng sĩ và cư sĩ thuộc Tịnh Độ Tông nguyện thác sinh về cõi Cực lạc phương Tây đã cho rằng, trong thời mạt pháp, tự lực không còn đủ sức để giải thoát. Sự từ chối con đường "gian khổ" của những tông phái khác dẫn tới sự chấp nhận giải pháp "dễ dãi" là dựa vào một tha lực là đức A-di-đà. Như vậy, chỉ cần nhất tâm quán niệm danh hiệu A-di-đà là đủ để sinh về cõi của ngài.

Nhưng mục đích của phép niệm danh hiệu A-di-đà là tìm cách chế ngự tâm.

Thường thường hành giả tự đặt cho mình một chỉ tiêu niệm bao nhiêu lần. Phép quán niệm này được xem là có thể giúp hành giả "thấy" được A-di-đà và hai vị **Bồ Tát** tả hữu là **Quán Thế Âm** (sa.avalokiteśvara) và **Đại Thế Chí** (sa.mahāsthāmaprāpta). Phép niệm này có thể thực hiện bằng cách đọc to hay đọc thầm, không nhất thiết phải có tranh tượng A-di-đà. Đó là cách tu thông thường nhất. Ngoài ra, còn có cách tạo linh ảnh của A-di-đà và thế giới Cực lạc, xem như hiển hiện trước mắt. Phép tu cao nhất của tông này là tự xem thể tính của mình chính là A-di-đà. Tất cả mọi hành giả của Tịnh độ tông đều mong muốn được thấy A-di-đà trong một linh ảnh, đó là bằng

chứng chắc chắn nhất sẽ được tái sinh trong cõi Cực lạc. Niệm danh hiệu và tạo linh ảnh là điều kiện "bên ngoài", lòng tin kiên cố nơi A-di-đà là điều kiện "bên trong" của phép tu này, với hai điều kiện đó thì hành giả mới được tái sinh nơi cõi Cực lạc.

Trong thực tế, sự quá gần gũi của các Phật tử Việt Nam với Phật A Di Đà đã khiến cho pháp môn tu tập Tịnh Độ bị biến chất. Thay vì để nhớ nghĩ đến lời Kinh tiếng Pháp truyền dạy việc tự mình chuyển nghiệp, thì lại chỉ để nói lên những lời cầu xin chư Phật ban phép giúp làm sạch nghiệp. Như vậy là người hư làm cho đạo hư.. Hành đạo nay chỉ còn là việc cúng kiếng, tụng niệm ma chay, xin xăm, xem quẻ, coi ngày xây cất nhà cửa, so tuổi cưới hỏi v.v... Trên đại thể, Phật giáo đang có cơ trở thành một hệ thống “dịch vụ tâm linh” được công khai cung cấp tại chùa hay tại nhà riêng, lệ phí thanh toán như những hàng hóa tùy theo cạnh tranh và cung cầu.

Cực Lạc phương Tây là cõi mà người tu hành muốn được tái sinh.

Nhưng người ta thường hiểu Tịnh độ là một nơi có vị trí địa lý nhất định, Thật ra, Tịnh Độ là một dạng của tâm thức giác ngộ, không bị ô nhiễm và các phương hướng Đông, Tây, Nam, Bắc chỉ có tính chất hình tượng. Tới được cõi Cực Lạc không có nghĩa là đã giác ngộ. Có điều là ai tới được cõi Tịnh Độ này sẽ không trở lại vòng luân hồi sinh tử nữa mà sẽ có điều kiện tích cực và tốt lành, tích tập công đức và trí tuệ, từ bỏ mọi ác hạnh và thực hành để điều phục và tu hành cho tới khi thuần thục có thể đạt được giác ngộ.

Vậy Cực Lạc Quốc, nếu không chính là, thì có thể là, thế giới chúng ta đang sống, theo lối sống “cư trần lạc đạo.” Niệm hồng danh của Phật ADi Đà không phải là cách ứng xử “*gần chùa gọi bụt bằng anh*”, biến Tịnh Độ thành uế độ, mà là kèm chế tâm thức của mình trong “*khuôn khổ thanh tịnh, trang nghiêm, chính đáng*” để có thể bước qua biên cương của Thế giới Cực Lạc ở Phương Tây./.

Ăn chay niệm Phật, nói lời từ bi.

Xuân Tâm

*Bạn hồi tới mùa Xuân có vui không?
Ánh nắng chan hòa trên ngàn hoa cỏ ?
Thấp thoáng ngoài hiên đóa hoa vàng trước ngõ
Cơn gió đông đưa chào đón anh Xuân về .*

*Tôi cũng hỏi bạn Mùa Xuân còn vui chứ ?
Bướm hoa xôn xao vọng lời đôi tình lữ
Ngọt ngào đôi lứa đứng bên nhau tình tự
Lời thơ xưa vang vọng chuyện hẹn thề*

*Nhấp ngum trà ta cùng đón xuân về,
Có nắng ấm, đóa hoa vàng vẫn thế.
Chuyện ngày xưa đã không ai muốn kể,
Lặng lẽ ngồi, Xuân động cả sơn khê.*

*Ngồi với tôi, đón chút Xuân ,bạn nhé
Chuyện hôm qua, ngày ấy đã xa rồi.
Ngồi bên song cùng với Xuân Trôi,
Một chút nắng cũng làm ta ấm lại.*

*Ưu phiền mới cũng trôi theo nắng mới ,
Nắng xôn xao là nắng của muôn đời.
Chuyện buồn vui của ngày tháng đôi mươi,
Cũng lặng lẽ trôi theo đời tĩnh lặng.*

*Tôi cũng thế, mà bạn thì cũng thế,
Thuở xa xưa còn lại đến bây giờ,
Sống thật nhiều vẫn thấy thật ngầy thơ,
Nhìn Xuân đến , bỗng thấy mình trẻ đại.*

Xuân 2013
Phúc Đạt TMP



TẾT

Hôm nay mùng 2 Tết, dù đã xế chiều, tôi vẫn nằm nường để bù lại những ngày vất vả vừa qua. Bầu trời xanh biếc không một gợn mây, cả ngày nắng ráo; không bù với ngày hôm qua, trời âm u, khí hậu thật lạnh, tôi lạnh cóng trong phiên trực Quán Thả Thơ (của Giải Khuyến Học Viet Olympiad ky 25) chiều qua.

Điện thoại reng, tôi ngại bắt máy, chắc lại mấy cô bạn gọi chúc Tết. Tuy ngại , nhưng vẫn bắt máy:

Thưa cô, một giọng nói nhỏ nhẹ, dễ thương bên kia đầu dây, em chúc Tết cô nè: Chúc cô khỏe để cô dạy chúng em, chúc cô có tiền nhiều để lì xì cho chúng em.....tôi tỉnh hẳn và vui vẻ chúc em khỏe mạnh, học giỏi, được ba, mẹ, thầy cô và bạn bè yêu mến. Dù đầu năm , tôi cũng nhẹ nhàng nhắc nhở cô học trò bé nhỏ của tôi ,đừng dùng từ lì xì, vì đây là tiếng Trung Quốc, nên dùng chữ **mừng tuổi**. Người Việt chúng ta nên nói tiền mừng tuổi, phong bao mừng tuổi.

Điện thoại lại reng, và một em khác gọi chúc Tết tôi, và lai khoe: em có nhiều tiền lì xì lắm cô ơi... và điệp khúcphải nói là tiền mừng tuổi một lần nữa được tôi nhắc nhở.

Bây giờ thì dù cố gắng, tôi cũng không nường được nữa, tôi ra bếp để sửa soạn bữa cơm cúng chiều nay, điện thoại lại reng.... Và một lần nữa tôi lặp lại: phải dùng từ mừng tuổi.....

Điện thoại reng liên tục, tôi vừa nghe, vừa nấu cơm, và liên tục nhắc nhở: đừng dùng từ lì xì.....

(Xem tiếp trang 27)

THƯ TÍN



* Chủ nhật Jan 6 vừa qua được dự ngày giỗ anh Vũ Ngọc Khuê (năm thứ 3) nên AHVN gần như họp mặt đầy đủ ở am cô Khánh An trong một buổi sáng nắng vàng rực rỡ mà trời nhiều gió lạnh... Vào nhà lại ấm áp vì hương trầm ngào ngạt, trên ban thờ anh VNK nhìn chúng tôi cười hiền hòa... Ôi làm sao quên được nụ cười của anh mỗi lần "đơn thân độc mã" đến thăm BTSan, nói dăm câu chuyện rồi anh lại vội vàng đi ngay với câu "Xin lỗi anh, em rất là bận, lại phải chạy việc thôi!" Tôi khó mà quên được hình ảnh một huynh trưởng trong GDPT rất bình dị và đôn hậu vẫn đi theo anh Ngô Mạnh Thu từ OC lên Los thăm chúng tôi. Từ ngày anh Thu đi vắng thì VNK đi một mình cũng làm chúng tôi ấm lòng vì anh mang cả hình ảnh anh Thu theo đâu đấy. Lần nào đến cũng mang theo quà của AHVN như tờ "bản tin", tin sức khỏe của các anh chị khác, lại có khi mang cả quả Tết nữa. Anh đã ra đi bất ngờ, tuy nhẹ nhàng cho thân anh mà để lại mất mát quá lớn cho gia đình, cho bạn bè...

Thấm thoát mà đã 4 năm qua, hai cô con gái anh đã trưởng thành, có công việc ổn định, cô Khánh An cũng hạnh phúc vì gặp duyên trên đường hạnh Đạo. Tôi ra về thấy thanh thoi biết được trưởng Khuê cũng đã yên lòng mãn nguyện về gia đình mình.

Trưởng Khuê ơi, mọi người vẫn nhớ đến anh... và có nhìn thấy anh đang mỉm cười...

Nga Pham

* "Cảm ơn các anh chị - đúng ra là các em của tôi - đã cấp tốc đổi ngày giờ gặp nhau để tôi còn có dịp họp mặt cùng với các anh chị. Tôi nhớ lại từ những năm đầu của thập niên 50 thế kỷ trước, những người Áo Lam chúng ta đã cùng nhau họp mặt rồi. Ngày đó chúng ta có bàn về chuyện đạo pháp nhưng quả thật chỉ mới ở vào mức độ sơ đẳng. Bây giờ trên 60 năm đã qua, các em ngày

xưa của tôi giờ đây đã trở thành những bậc cha mẹ và không ít người còn là những bậc ông bà đầy kinh nghiệm về đạo cũng như về đời. Thời thế đã thay đổi, cuộc sống của chúng ta cũng thay đổi.

Nhưng dường như sự tu học của chúng ta về đạo pháp vẫn ở mức sơ đẳng như xưa. Trong khuôn khổ Gia Đình Phật Tử, về mặt đạo pháp, chúng ta hình như chỉ muốn sống theo tục lệ Phật giáo hơn là muốn theo đuổi việc tu học thực sự.

Các anh chị - các em của tôi - hãy cho tôi được, thêm một lần nữa, nói thẳng những suy nghĩ cuối đời của tôi. Đó là chúng ta nên đưa việc tu học của chúng ta lên một bước phát triển mới, bằng cách tiếp thu nguồn tư tưởng Phật giáo Kim Cang Thừa của Tây Tạng, tư tưởng khoa học của thời đại và nhất là phục hoạt được nguồn tư tưởng Cư Trần Lạc Đạo của Thiên tông Yên Tử. Nói tóm lại, tôi cho rằng việc làm trước mắt của chúng ta là hãy cố gắng giúp sửa đổi sinh hoạt Gia Đình Phật Tử thành một pháp môn tu học của thanh niên hôm nay". (Phát biểu của Trưởng **Chân Quang Trần Thanh Hiệp** trong tiệc tân niên Quý Tỵ tại Hoa thịnh Đốn, Feb 18, 2013.)

* Một cơn TUYẾT khá lớn, bất ngờ đổ xuống Virginia vào đêm qua và sáng nay. Có nơi lên tới 10", riêng vùng Falls Church thì khoảng độ từ 3 đến 4 ". Đến khoảng 3 giờ chiều thì do nhiệt độ ấm dần nên tuyết cũng tan dần...Dầu sao thì cũng đủ thỏa lòng những người "ghiền tuyết" như tôi. Happy SNOW Day!!! **Oanh Vũ Cổ.**

* Mỹ ơi, Em có đi Đại Hội TV ở DC không ? Chị sang DC ngày 28/3/2013 và ở nhà Thanh Minh suốt mấy ngày, thứ hai (1/4/13) thì về. Chắc là

em đi rồi ...hihihi ...làm sao em vắng mặt được. Có màn văn nghệ gì đây? Hẹn gặp em. **Tâm**

* Chị Tâm và chị Minh mến, Em cũng định đi Đại Hội TV vì có mấy đứa bạn em ở CA và Canada rủ đi Đại Hội DC. Nhưng em phải thay đổi chương trình vì Du cần em giúp đưa mấy em GDPT đi Virginia dự khóa tu và xem Hoa Anh Đào. Tụi em sẽ đến Virginia khoảng 10 giờ đêm thứ sáu, ở khách sạn, tụi em thuê một xe 15 chỗ ngồi. Chiều Chủ nhật sẽ về lại Raleigh. Chị Tâm đến tối Thứ năm, về thứ hai thì em chỉ có thể gặp các chị ngày Thứ bảy được thôi. Sáng thứ bảy cả nhóm đi coi Hoa Anh Đào, em không đi xem hoa, em định đến Chùa Hoa Nghiêm cả ngày Thứ Bảy. Bây giờ em có bỏ Chùa để đi theo "*tiếng gọi của con tim*" đến với các chị thì em cũng không có xe để đến nhà chị Minh? Rất muốn gặp lại hai chị, để xem có cơ duyên nào không? Chị lại làm em ...nhấp nhồm rồi đây!!!! :). **Mỹ**

* Em chỉ có ngày Thứ Bảy thì các chị "bắt buộc" phải gặp em thôi. Nhưng ở đâu? mấy giờ? Để chị hỏi Trường Khiết và anh chị Chi Thống. Thứ bảy buổi trưa là chắc rồi em ạ. **Thanh Minh**

* Thưa quý Chị: Thanh Minh, Tâm, Chi, và Kim Mỹ, và... (?). Thật bất ngờ như con Bão Tuyết đổ xuống Hoa thịnh đốn sáng nay. Đẹp và Vui vì cả mùa đông này tôi vẫn phàn nàn là từ đầu đông đến giờ có vài ngày tuyết nhưng không phải là thứ tuyết thường có hàng năm. Tôi ước đến trước ngày cuối Đông thế nào cũng sẽ có một buổi tuyết đổ um xum, đổ che khuất lối đi, đồ trắng trời trắng đất... Mùa Đông ở Hoa đô như thế mới gọi là Đông! Và, tuyết như thế mới gọi là tuyết! Sáng nay mở mắt ra lúc 5 giờ sáng thìđất trời mênh mang một màu trắng: TUYẾT ! Bất kể trời lạnh, tôi chạy vào nhà lấy mấy cái máy ảnh, chụp trước nhà, sau nhà, chụp trên cao, chụp dưới thấp...lòng vui như đứa trẻ được quà.

Đến 10 giờ, đang ngồi ăn cereal buổi sáng và ngắm tuyết, thì chị Thanh Minh gọi đến... báo thêm một tin vui bất ngờ nữa... "Sửa soạn đón quý Chị: Tâm và Kim Mỹ về dự Trung Vương vào cuối tuần này." Anh chị Thống Chi và cháu Trang chưa đến mà đã báo tin và làm chương trình cả tháng trước. Chị Tâm và chị Kim Mỹ bất ngờ đến Hoa đô, chẳng báo trước làm Oanh Vũ Cồ này

...luồng cuồng vìmừng. Mở mục tử vi ở báo Việt ra thấy có đoạn, "đầu xuân sẽ có nhiều tin vui ...bất ngờ!" Thầy bói đoán đúng như thần! Xin chào mừng và xin loan tin đến cả nhà gần xa để chuẩn bị... biểu ngữ... **Oanh Vũ Cồ**

* Khiết phải trải thêm Thảm Đỏ để cho tăng thêm phần ...long trọng nhe. Hehehe... **Son**

* <*Sẽ phải gặp em thôi*> NP tôi vừa đi San Jose về có mấy ngày tràn ngập email, nhưng phải đọc ngay email này của trường Khiết vì cái subject đây "ấn tượng" này. Tưởng gì hóa ra ĐĐK hội ngộ em "Tuyết"! Các bạn TV bên Cali đang sửa soạn về thủ đô mà gặp em Tuyết thì ngại lắm: sợ lạnh mà lại không ngắm được hoa đào nở dịp này! Thảm đỏ của trường ban sẽ phủ đầy tuyết, hai màu trắng đỏ cũng nổi lắm quý vị ơi! **Phạm Nga**

* Thưa các anh chi, anh Son và chị Nga, những cánh chim từ bốn phương bay về Hoa Thịnh Đốn đã họp mặt ở nhà hàng Hoàng's Grill&Shushi, không có thảm đỏ (Miền Đông rất hiếu khách, nhưng vì thời gian eo hẹp quá nên xin ...miễn), và lại không có tuyết rơi phủ đầy để làm nổi lên hai màu trắng đỏ, và cũng không được ngắm Hoa Anh Đào ...chỉ có những lời tâm sự và những giọng nói tiếng cười thân quen dần tan trong bầu không khí ấm áp của Mùa Xuân... Ở Cali nắng ấm, mấy ngày trước khi lên máy bay thấy tuyết rơi mây phủ Miền Đông, ai cũng lo lắng cho chuyến du hành, nhưng những ngày ở Thủ Đô thì lại thấy ...thèm một ngày nhìn thấy tuyết rơi nhưng không có, khí hậu và thời tiết lý tưởng... Còn hoa Anh Đào thì ảnh hưởng những cơn bão tuyết tuần trước nên thỉnh thoảng mới có một cây nở hoa, còn thì trơ cành trụi lá...

Cũng đã một lần có buổi họp mặt bốn phương ở Miền Đông như vậy vào năm 2007. Lần đó đông hơn và thời gian, không gian để hàn huyên tâm sự nhiều hơn..., buổi họp mặt đã có nhiều ý kiến ...để gợi ý cho việc hình thành HỘI NGỘ NÔNG ÁM SẮC HOA ĐÀO ở Thủ Đô Hoa Thịnh Đốn năm 2008. Tiếc rằng lần này thời gian eo hẹp nên không làm được gì ngoài những câu thăm hỏi và vài điều tâm sự riêng tư.... **Tâm**

(*Diệu Thu*)

Lá thư Miền Đông

(Cảm hứng từ buổi họp mặt
Tân Niên của Chi Miền Đông)

Chị Trưởng Chi Trần Thanh Minh LÌ XÌ Trưởng Chân Quang Trần Thanh Hiệp và mỗi người một VÉ SỐ trị giá vài chục triệu !!! Chị nhắc nhở "Nếu trúng thì nhớ chia đều cho những người có mặt đấy nhé" Ai nấy đều tràn đầy hy vọng trong dịp đầu Xuân Quý Ty! Cảm ơn chị Trưởng Chi Miền Đông với sáng kiến hay ho này.

TB: Vé số này đã sổ vào tối qua 2/18/13. Xin quý Anh Chị đừng quên check vé số của mình. Chị Thanh MINH nổi tiếng là người MAY MẮN và mang đến may mắn cho nhiều người. Dịp hội ngộ Vĩnh Nghiêm ở New Orleans...chị và một số anh chị đã chung mua vé số tại một tiệm ăn ở New Orleans dường như đã trúng một số tiền...

Vui Xuân nhưng không quên 'chiến sĩ' nơi xa...Trong không khí rộn ràng tiệc tân niên đầu năm, Trưởng Ban Ban Chấp Hành, thay mặt Ái hữu đã gọi điện thoại chúc Tết chị Trưởng Trần Thị Ngọc ở Houston. Sau đó, Điện thoại được chuyển nhanh đến chị Phùng thị Thọ...rồi anh Hiệp....Mọi người đã chuyển lời chúc Tết của ACE ở miền Đông nước Mỹ đến chị Trưởng cao niên và phu quân. Chị Ngọc ít hơn anh Hiệp vài tuổi, trong khi đó phu quân của chị là anh Diễm lại hơn anh Hiệp 3 hoặc 4 tuổi chi đó! (Anh Hiệp tuổi Dần, Tết này mới 'có 87 tuổi trẻ' thôi!)

Hahaha....HOAN HÔ HOAN HÔ CHÚNG TA CÙNG CA...À A Á chúng tôi PHỤC quý ANH/CHỊ CAO NIÊN rất nhiều rồi !!!!

Ghi chú : Trong hình có thiếu chị Thanh Minh vì phải về trước có chuyện nhà. Ngoài ra, một số quý anh chị khác đã không có mặt, gồm: chị Trưởng Lê Thị Dung&Anh Nguyễn Hữu Hiệu (không lái

xe tối được và anh chị ở xa chỗ tư gia chúng tôi đến cả gần một giờ đồng hồ lái xe và vùng này thường bị tuyết và đá trơn trượt), anh Hồ Văn Phú (không thấy liên lạc lại, nhưng có lẽ anh hay đi ...xa...vào mỗi dịp Tết!), anh chị Nữ&Mai (nghe nói là anh Nữ đang đi làm ăn ở một nơi...cũng rất xa...), chị Tổ Mỹ (cũng đi chơi Tết ở nơixa...), anh Vương Nghiêm (Về Việt Nam vì cụ thân sinh không được khỏe). Còn thiếu ai không hề??? Chắc tạm hết. Còn một số quý anh chị cũng ở vùng miền Đông nước Mỹ, như: chị DungTrần&anh Thảo thì ở cách vùng Hoa thịnh đồn cả 3 giờ lái xe, tuyết và đá nhiều. Chị Kim Mỹ&anh Du và chị Hương ở cách Hoa thịnh đồn cả 4 tiếng lái xe, chị Kim Kiểm thì khoảng 6 tiếng lái xe! Nghe nói có chị Hồng Khương ở Philadelphia, Penn, cách Hoa thịnh đồn khoảng 3 giờ lái xe, nhưng không rõ Chị có tên trong danh sách email chung của ACE Vĩnh Nghiêm hay không.

Rất tiếc, còn có một số anh chị ở gần vùng Miền Đông và Trung Mỹ, như: Anh Chị Huỳnh Ái Tông và gia đình thì ở Tennessee, anh Lưu Văn Hiếu ở St Louis, MO... Còn mạn Bắc nước Mỹ thì có chị MộngHương&anh Đoàn Chính ở Montreal, Canada...cách vùng HTĐ khoảng 12, 13 tiếng lái xe...

Nhắc đến quý anh chị ở trên để thấy rằng quý anh chị đó bị sự thiệt thòi là mỗi khi có họp mặt nhau ở miền Đông thì lại không thể có quý anh chị đó về tham dự được. Mà không chỉ quý anh chị đó bị thiệt thòi, ngay anh chị em ở miền đông cũng bị thiệt thòi về sự vắng mặt bất khả kháng của những khuôn mặt thân thương đó trong sinh hoạt của mình...

Ghi nhanh vài hình ảnh và vài cảm nghĩ 'vụn' trong ngày gặp nhau nhân dịp đầu năm Quý Ty 2013 ở Hoa Thịnh Đồn.

Oanh Vũ Cồ.

**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.**

HÌNH ẢNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



Tân niên Quý Tỵ - Chi Miền Đông



Tân niên Quý Tỵ - Chi Miền Đông



Anh Hiệp, chị Nga và chị Châu thăm Miền Bắc



Café sáng chủ nhật thường lệ của các anh chị Miền Bắc Cali



Tân niên Quý Tỵ - Chi Miền nam Cali



Các anh chị: Châu, Mai, Hưng, Hoa, Thế, Thi, Hoài, Quỳnh, Tuệ Linh, dự đám giỗ anh Khuê

HÌNH ẢNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



Tân niên Quý Tỵ - Chi Miền Nam Cali



Đám giỗ anh Khuê



Anh Hiệp phát biểu trong tiệc Tân niên Quý Tỵ của Chi Miền Đông



Buổi Hạnh ngộ Miền Đông



Chị Châu, chị Nga, chị Trà, chị Định



Chị Nhung, chị Chi, anh Hùng, chị Nga

HÌNH ẢNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



Khóa lễ đầu năm thường lệ của chi Nam Cali
(nhà chị Thu)



Anh Chị em Chi Nam Cali Lễ Phật đầu năm
ở Chùa Sùng Nghiêm



Chúng ta là chim bốn phương bay về ...Miền Đông
Các anh chị: Nghiêm, Thông, Khiết, Xuân, Hùng, Hương
Hoa, Lâm, Du, Phú, Minh, Lợi, Dương, Tâm, Mỹ, Am



Hai chị Châu Nga "Du Xuân Miền Bắc"
Các anh chị: Nga, Chi, Vui, Ngọc, Thống, Hùng, Châu



Chi Nam Cali tiếp đón anh Hiệp và anh Linh
Từ Pháp sang



Chi Miền Đông họp mặt Tân Niên Quý Tỵ

Trang sức khỏe

ĐẬU BẮP

Nguyễn Đức Cường, L.Ac., Ph.D.

I/ Dẫn nhập:

Đậu bắp còn được gọi là Mướp Tây, tiếng Anh gọi là Okra, có nguồn gốc từ các quốc gia vùng Tây Phi, cho đến thế kỷ thứ 12, mới thấy xuất hiện ở bán đảo Ả rập, sau đó là các quốc gia vùng Địa Trung hải, rồi đến Ấn độ. Đó là kết quả của các cuộc giao thương giữa các quốc gia bằng đường hàng hải trải qua nhiều thế kỷ. Đến đầu thế kỷ thứ 18, đậu bắp bắt đầu xuất hiện tại Hoa Kỳ, và đến thế kỷ thứ 19 thì có mặt tại các quốc gia miền Đông Nam Á, trong đó có Việt Nam.



Đậu bắp có hoa rất đẹp, màu trắng hay vàng. Theo nhiều tài liệu, một Nữ hoàng nổi tiếng trong lịch sử Ai Cập xa xưa là Cleopatra đã rất ưa chuộng món đậu bắp và muốn có trong thực đơn hàng ngày của mình, chỉ với mục đích là duy trì vẻ đẹp của làn da cùng mái tóc !



Và tại Trung Hoa, Dương quý phi đời nhà Đường, thế kỷ thứ 8 cũng rất thích loại rau quả này. Đậu bắp thời đó nhờ đường giao thương mà trở thành một món cao lương mỹ vị ở chốn cung đình. Tiếng Anh gọi đậu bắp là Okra, nhưng nó còn được đặt cho một cái tên rất đẹp nữa, Ladies Fingers – “ngón tay quý bà”, có lẽ vì hình dáng dễ thương của nó.

Trong khoa ẩm thực của người Việt nam, đậu bắp thường được luộc chín, nhưng có một số người vì không thích chất nhờn của đậu bắp nên đã nướng lên, hoặc chế biến cùng với các thực phẩm khác có vị chua như chanh hay cà chua. Nhưng chính chất nhờn đó lại chứa nhiều sinh tố và chất xơ có thể hòa tan (soluble fiber) có đặc tính trị Tiểu đường và chống Táo Bón nữa.

Có một điều mà ít ai còn nhớ là vào thời kỳ Thế chiến thứ hai, khi chiến tranh lan rộng đến nhiều quốc gia, tại nhiều nơi, cà phê trở nên rất khan hiếm. Người ta đã dùng hạt đậu bắp thay thế cho hạt cà phê. Tình trạng này đã tạo nên một cơn sốt gọi là Okra Fever - cơn sốt đậu bắp nữa ! Hạt đậu bắp khi được rang chín, sẽ có màu đen hơn màu cà phê, nhưng khi pha, lại có hương vị rất thơm ngon. Từ đó, hầu như trên toàn thế giới, đậu bắp luôn có mặt trên các quầy rau quả.

II/ Đậu bắp dưới nhãn quan Đông y:

Theo các kinh nghiệm Đông y cổ truyền, thì các thành phần của đậu bắp như thân, lá, và quả có tác

dụng lợi tiểu, trị táo bón, trong khi đó thì lá non và rễ có thể trị viêm họng, ho khan...và vì có nhiều chất xơ có thể hòa tan, đậu bắp có thể có tác dụng tốt trên những bệnh nhân tiểu đường.

Cách sử dụng đậu bắp để trị Tiểu đường loại II:

Dùng 3 quả đậu bắp, cắt bỏ một chút ở phần đầu và đuôi, sau đó xẻ theo chiều dọc rồi ngâm đứng trong một ly nước lọc rồi để qua đêm (mức nước phải vượt qua chiều cao của đậu bắp). Sáng hôm sau, trước khi ăn sáng, uống nước trong ly, nhưng không cần ăn đậu bắp.

Công thức này rất đơn giản nhưng lại khá hiệu nghiệm, chỉ cần uống đều đặn trong vòng hai tuần lễ, lượng đường trong máu sẽ giảm xuống đến mức bình thường. Thêm một điều quan trọng nữa, là tuy các dưỡng chất trong đậu bắp không mạnh bằng Insulin, nhưng chính vì thế mà không làm cho lượng đường trong máu bị giảm xuống quá nhanh, khiến cho huyết áp có thể tuột xuống đột ngột không an toàn cho người bệnh.



Có người còn ăn mỗi ngày, hoặc dùng thân, lá hoặc quả đậu bắp phơi khô rồi phối hợp với một số dược thảo khác như khổ qua, lá ổi, lá sakê... sắc uống để chữa bệnh Tiểu đường.

III/ Đậu bắp dưới nhãn quan Tây y:

Theo một nghiên cứu của Tiến sĩ Sylvia Zook, ngành Dinh dưỡng học thuộc trường đại học Illinois, đậu bắp có nhiều giá trị dinh dưỡng, chứa đựng vitamin A và C và các loại vitamin B, rất dồi dào Iron và Calcium cùng một vài khoáng chất khác. Ngoài ra, đậu bắp còn có tinh bột, chất béo,

và quan trọng nhất là chất xơ có thể hòa tan. Trong hạt đậu bắp chứa rất nhiều dầu, loại dầu này có nhiều chất béo có thể hòa tan (unsaturated fat) rất tốt như Acid Oleic chẳng hạn, có khả năng làm giảm cholesterol xấu.

Một cách cụ thể, theo Tây y, với các dưỡng chất trên, đậu bắp có các tác dụng sau:

- 1/ Giúp ổn định lượng đường trong máu.
- 2/ Chống viêm họng, chống ho khan.
- 3/ Chống đau nhức khớp.
- 4/ Giảm nguy cơ bệnh cataract (bệnh cườm mắt).
- 5/ Chất xơ có thể hòa tan giúp hạ lượng cholesterol xấu, giảm thiểu nguy cơ bệnh Tim Mạch.
- 6/ Ngoài ra, đậu bắp còn có một phần chất xơ không hòa tan giúp cho đường ruột luôn khỏe mạnh, giảm nguy cơ ung thư, nhất là ung thư Ruột già - Colon cancer.

Chúng ta ai cũng biết, ung thư Ruột già đứng hàng thứ ba trong các loại Ung thư thông thường nhất, và là loại ung thư gây tử vong đứng hàng thứ hai tại các quốc gia Tây phương.

Chất xơ trong đậu bắp còn giúp nuôi dưỡng các probiotic, là các vi sinh lành mạnh trong đường ruột, khiến cho hệ tiêu hóa luôn luôn khỏe mạnh và hoạt động tốt.



Thông thường, bất cứ loại rau trái gì có hạt thì người sử dụng thường bỏ đi. Nhưng hạt đậu bắp thì được giữ lại, vì chất Acid Oleic trong hạt có tác dụng hạ cholesterol, đồng thời giảm huyết áp. Acid Oleic cũng là một dưỡng chất được tìm thấy trong dầu Olive, Avocados (quả bơ), Almonds (hạnh nhân), và Cashews (hạt điều).

7/ Trị các loại mụn trên da mặt:

Phải nói là ngày xưa, Nữ hoàng Cleopatra và Dương quý phi đã thường dùng đậu bắp như một món ăn vừa tốt cho sức khỏe bên trong, lại vừa rất tốt cho da mặt, chống mụn, chống da nhăn, làm da mềm mại và đẹp.



8/ Chống lão hóa:

Trong đậu bắp, người ta còn thấy có mặt một loại protein tên là Glutathione, vốn cũng có sẵn trong cơ thể con người. Glutathione là một dưỡng chất chống lão hóa rất mạnh, giúp cơ thể vô hiệu hóa các mầm mống ung thư và các bệnh nan y khác, làm tăng cường chức năng Gan, Thận, Tim, và đồng thời tăng cường chức năng của Hệ Miễn nhiễm.

Dùng nhiều đậu bắp, chắc chắn sẽ giúp cho chúng ta được sống lâu, đặc biệt là phái nữ sẽ duy trì được sự trẻ trung của mình !

Điều cuối cùng người viết cần lưu ý là cho đến nay, tác dụng trị Tiểu đường của đậu bắp trên cơ thể con người vẫn chưa được kiểm chứng một cách khoa học, mặc dù qua một số công trình khảo cứu và xét nghiệm trên loài chuột thực hiện tại Sài Gòn, các nhà nghiên cứu đã ghi nhận được những kết quả khá lạc quan. Vì thế, chúng ta không nên xem công thức trên là một phương thuốc có thể dùng riêng rẽ, mà cần kết hợp với các phương pháp khác như tập thể dục, theo đuổi một chương trình ăn kiêng, kể cả việc duy trì các biệt dược trị tiểu đường loại II do các bác sĩ Tây y gia đình kê toa./.



TẾT... (Tiếp theo trang 18)

Và cả buổi chiều nay, điệp khúc dùng từ mừng tuổi được tôi nhắc đi nhắc lại.... Vậy mới biết, thói quen thật là khó sửa. Trong các lớp, tôi cũng đã nhắc nhở các em nhiều lần, nhưng các em vẫn dùng từ lì xì. Mong rằng quý phụ huynh tiếp tay với chúng tôi để các em nhớ.

Và từ chiều đến tối, điện thoại tôi vẫn đầy ắp những lời chúc ân cần, dễ thương. Tôi rất cảm động khi thấy các em thân yêu vẫn gìn giữ được những nét đặc thù của dân tộc : *mừng một tết cha, mừng ba tết thầy*. Các em không đến thăm tôi được, nhưng các em gọi điện thoại chúc tết ,thật quý hóa tâm lòng của các em.

Phóng viên BT

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



Du Xuân

Xe Đò Hoàng vừa ngừng tại bến China Town, tôi đã thấy anh Hiệp và chị Nga vẫy tay gọi tôi. Ba anh em cùng đi chơi miền Bắc trong khí hậu nắng ấm Cal.

“ Ngày Xuân con én đưa thoi,
Thiều quang 90 đã ngoài 40.
Cỏ non xanh mượt chân trời
Mai vàng sót lại một vài bông hoa...”
(Xin cụ Tiên Điền tha lỗi cho).

Để hành lý cho con trai lo, tôi vội xếp hàng lên xe. Tặng chị Nga một nụ cười thật tươi, và ngồi xuống bên chị, tôi chưa kịp thở thì chị đã tặng lại trái quýt, và anh Hiệp ngồi bên ghế đối diện cũng dúi cho chai nước và ổ bánh mì Cal.

Anh Hiệp lên xe trước nhất, tại chợ ABC, kế tiếp chị Nga lên xe tại chợ Thuận Phát, còn tôi, em Út, lên xe sau cùng. Anh Hiệp đã giữ chỗ cho chị em tôi và giữ dùm luôn cả khâu phân ăn trưa.

Nắng ấm tràn vào trong xe, lòng cũng ấm với sự chăm sóc của người chị. Hai chị em nói cười tiu tít, vui như hội, bỏ anh Hiệp ngồi im lặng tuốt bên kia. Chị Nga nói, để anh ấy ngủ, nhưng anh ấy có ngủ đâu (hay nếu có cũng chỉ gà gật) vì thỉnh thoảng anh ấy cũng cười ké với chị em tôi. Đường thật dài, nhưng thời gian qua rất mau. Dù hơn 5 tiếng ngồi trên xe, nhưng chị em tôi vẫn tỉnh như sáo. Tôi gọi anh Đ. Đ (có bỏ dấu đàng hoàng đó nhe Trương chi), vì anh dẫn gọi anh trước nửa tiếng khi tới SJ. Xe ngừng hẳn, tôi đã thấy anh Định đứng chờ bên kia đường. Tôi ngoác lia lia, nhưng anh vẫn ngó lơ (chắc có cô nào đang “nghèo” vừa đi qua, anh chú ý xem có giúp đỡ gì được không?).

Chị Nga và tôi cùng anh Hiệp xuống xe và chờ lấy hành lý. Anh Định và người bạn anh Hiệp cũng đã tới. Mọi người về nhà anh Định nghỉ ngơi một chút. Xe vừa quẹo vào đầu đường đã thấy nhà anh Định nổi bật lên với cây quýt cổ, vàng tươi, Những trái quýt mọng nước, to đùng đầy quyền rũ đối với những người khách phương xa ngồi xe đã 6 tiếng đồng hồ, mà trái nhiều hơn lá. Loại quýt này rất ngọt (vì năm nào tôi cũng được người bạn thân tặng những trái quýt này).



Chị Định mời mọi người thăm mảnh vườn sau và sân trước. Thật nhiều loại cây và hoa được sưu tập trong mảnh vườn nhà anh: cam, táo, lê, ổi, nhãn, cherry, lựu, bơ.....đến các loại hoa: Hồng, Đào, Mai, Ngọc Lan, Hoàng Lan, Tử Quyên,và nổi hơn hết là các loại Bon sai.....

Thật không ngờ: anh Định lại là người ưa thích thú vui nhàn nhã... như các nhà nho thế kỷ trước!. Rời nhà anh Định, Chị Nga, tôi, và anh chị Định sang nhà anh chị Hùng- Ngọc ăn cơm chiều (anh Hiệp được bạn đưa về nhà, nên không cùng đi với chúng tôi).

Mọi người đã đông đủ bên bàn ăn. Chi Ngọc vẫn trẻ, khỏe và hiếu khách như thừa nào. Chi Nhung vẫn khỏe và nụ cười tươi vẫn luôn luôn nở đem lại cho mọi người niềm vui an lạc. Anh Vui vẫn vậy, Tuy anh chăm sóc chi Ngân đã vài tháng nay, nhưng thấy anh có vẻ khỏe và hơi lên ký. Anh chị Trà vẫn trẻ, vui vẻ và nói cười tự nhiên. Anh chị Chi Thống không có gì thay đổi. Thời gian không ảnh hưởng gì đến chị Chi, Ước gì tôi cũng được hưởng ân sung của tao hóa như chị Chi. Anh Thống vẫn cười mở với các em như thuở nào!.



Chúng tôi chào hỏi và ngồi xuống bàn ngay. Tôi quá đói vì từ sáng đến giờ chỉ có nửa ổ bánh mì. Những món ăn đơn giản, thuần túy mùi vị quê hương; canh dưa, cá kho, thịt xàoôi chao, sao mà ngon thế. Xin khâm phục tài nấu nướng của vị nội tướng anh Hùng.

Cơm nước xong, cũng 10 giờ đêm (vì không phải chỉ có ăn và uống), mọi người chia tay, hẹn nhau 9 giờ sáng mai tại Starbucks. Tôi lết (phải lết vì no quá) lên được giường cũng đã 11 giờ đêm. Anh chị Hùng dành cho 2 chị em một phòng, 2 giường thật thoải mái và ấm cúng. Chị nào em nấy thoải mái hò hò..

Sáng hôm sau, tại điểm hẹn đã đầy đủ mọi người, anh chị Thống, anh Vui, anh Định, anh Hiệp và bạn, chỉ vắng chị Nhung vì chị bạn đi sửa xe. Câu chuyện lại bắt đầu và không thể nào kết thúc. Mọi người chia tay và hẹn gặp lại buổi chiều. Những máy hình đã làm việc kiệt sức sáng này.

Anh Định đưa chi Nga và tôi đến chùa Đức Viên dự ngày kỵ sự bà Đàm Lưu. Sau đó đưa tôi và chi Nga đến nhà hàng Cao Nguyên để tôi gặp vài người bạn, thuở chúng tôi còn là những cây Trúc Xanh của trường Nữ Trung Học LVD.

Bốn giờ chiều, anh chị Hùng đón chúng tôi tại nhà hàng Cao Nguyên về lại nhà anh chị Hùng. Quân số vẫn như cũ, chiều nay thêm anh Hiệp, nhưng lại thiếu anh Vui. Thức ăn thật thịnh soạn: Chị Chi làm 2 món thật ngon (thịt heo quay và ruột heo khía), Chi Ngọc nấu bún cá, thịt quay, Chi Nhung gửi đến chạo tôm. Lại một bữa cơm linh đình, lại những câu chuyện vui nhộn, thêm món : Tình hình đất nước của anh Hiệp ,và mọi người cũng chia tay lúc nửa đêm về sáng.



Tôi và chi Nga được anh chị Hùng đưa ra bến xe sớm, nhưng anh Vui, anh chị Thống và anh Định vẫn đến sớm hơn.

Thật cảm động làm sao khi thấy quý anh chị đã trọng tuổi, vẫn khoác áo lạnh và đến tiễn chị em tôi trong sương lạnh ban mai.

Thưa quý anh chị, quý anh chị đã dành cho chúng em những kỷ niệm trân quý , những hình ảnh đẹp tuyệt vời hòa với đất trời mùa Xuân đầy hoa thắm tươi. Những đóa Hoa vườn Tinh Độ đang đua nở và thi gan cùng Nhật Nguyệt.

Q. Diệu Ngọc

Vào Thiên Đường Thấy Chân Tâm Một ngồi xuống Dứt trăm luân

Trang Gia Chánh



Bún chả thì là

Vật liệu:

- ¼ miếng đậu hũ (Đông Phương) đã luộc với chút muối và để ráo
- 2lbs cà chua chín
- 1 bó thì là
- Muối, tiêu , đường, bột nêm
- Củ cải trắng, cà rốt, hành tây (để nấu nước lèo)
- Nửa lbs nấm (loại nào cũng được)

Cách làm:

1-Quyết nhuyễn đậu hũ với nửa muỗng cà phê (m) muối, nửa m tiêu, 3/4 m đường, 3/4 m bột nêm, một chút thì là trong 10 phút. Sau đó ép chặt vào cái hộp và để tủ lạnh từ 3 tiếng đến một đêm.

2- xào cà chua với tỏi tây.

3- vào nấm với tỏi tây.

4- Nấu nước lèo trong khi làm những việc vặt.

5- luộc bún trước.

6- Lấy đậu hũ ra thái từng khối, cho vào chảo chiên vàng các mặt (nhớ cho chút muối vào chảo dầu trước khi chiên để dầu đừng bắn).

7- Dùng dao bén cắt nhỏ đậu hũ chiên (sẽ không bị bể) khi đã nguội và đặt trên tô bún.

8- Đổ cà chua và nấm đã xào vào nồi nước lèo, và nêm muối (1m), đường (2m), nửa m bột nêm, nước tương. Nêm lại theo khẩu vị mỗi người

9- Gần ăn mới đổ thì là cắt miếng vào nồi, nấu sôi lại và múc đổ vào tô bún có sẵn đậu hũ chiên. (nhớ múc đủ mọi thứ).

Mời quý anh chị nấu thử, rất ngon.
Kính chúc quý anh chị ngon miệng.

Nhà bếp BT

Canh củ sen

*Cà rốt cắt khoanh

*Củ cải trắng cắt khúc

*Bắc nồi lên bếp, cho nước lèo chay đã nấu sẵn vào. Khi nước sôi thì cho củ cải và cà rốt vào nồi nước soup.

*Củ sen cắt lát mỏng vừa ăn, cho vào nồi nước ngay, củ sen sẽ không bị thâm đen. Nêm muối, bột nêm chay, 1 cục đường phèn, nấu đến lúc vừa ăn.

*Múc ra tô, cho hành ngò và tiêu lên mặt.



Bếp phụ

Đính chính: Trong mục Gia chánh BT số 133 món ăn "Đậu hũ tiềm ngũ quả" đã ghi sai là cần **11 lon** nước dừa . Thưa quý vị chỉ cần **1 lon** thôi. Ban đánh máy xin cáo lỗi với Quý vị và chị Mai Dung.

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn

Anh Ngô Bảo Đông

Là Thành Viên

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

Từ trần ngày 11 tháng 1 năm 2013

(Nhằm ngày 30 tháng 11 năm Nhâm Thìn)

Tại Boise, Idaho, Hoa Kỳ

Hưởng thọ 61 tuổi

Chân thành chia buồn với
chị Đông, các cháu và tang quyến
Nguyễn cầu Hồng Ân Chư Phật sớm đón
anh Ngô Bảo Đông về cõi Niết Bàn

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn

Cụ Bà Huỳnh Thị Xinh

Pháp Danh **Hoa Thiện**

Tạ thế ngày 04 tháng 5 năm 2013

(nhằm ngày 25 tháng 3 năm Quý Tỵ)

tại Sài Gòn Việt Nam.

Hưởng Thọ 89 tuổi

Là Thân mẫu anh Hoàng Trọng Trữ (tự Hùng)

Thành kính chia buồn với
anh chị Hoàng Trọng Trữ & Xuân, và tang quyến.
Nguyễn cầu hương linh Cụ Hoa Thiện
sớm vãng sanh miền Cựu Lạc.

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

Báo cáo Tài chánh từ ngày 19/12/2012 đến ngày 8/5/2013

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
Phùng Hòa
Đinh Nhung
Nguyễn thị Tâm
Nguyễn công Sản
Nguyễn Hữu Thọ
Lê Ngọc Hồ
Cao Minh Châu
Thái Quang Minh Chính
Nguyễn Ngọc Quỳnh Giao
Nguyễn Thị Tuyết Mai
Đặng Trần Hoa
Phạm Trọng Sơn
Bùi Thọ Thi
Phạm Nga (Bùi Thế San)

Nguyễn Hoài
Trần Thanh Mỹ
Đặng quang Sức
Nguyễn Văn Lâm
Tô Xuân Thế
Trần Minh Phương

Niên liễm 2012 (\$40.00)

Nguyễn Hoài

Niên liễm 2014 (\$40.00)

1- Nguyễn văn Lâm
2-Tô Xuân Thế

Bản Tin

Phùng Hoà	10
Đinh Nhung	10
Nguyễn Công Sản	20
Nguyễn T Tuyết Mai	10
Trần Hồng Loan	40
Đặng Trần Hoa	34
Phạm Nga	15
Trần Thanh Mỹ	20
Nguyễn văn Lâm	20
Tô Xuân Thế	5
Lê Thị Tuyết	20

- Bản Báo cáo này xin ghi đầy đủ những anh chị đóng Niên liễm năm 2013 từ đầu năm đến ngày 8/5/2013..... Và Bản Tin chỉ ghi từ ngày 19/12/2013 đến ngày 8/5/2013

- 38 anh chị đóng niên liễm cho năm 2012.

- 28 anh chị đóng niên liễm cho năm 2013

- Tổng số Quỹ có: \$4102.00

- 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

MƯA ĐẦU MÙA

Lyrics by : Tâm Trí

Music by : Tâm Trí Quang Vui

Moderato ♩ = 75

Arranged by : Quang Vui

Vàng thu lá úa mầu nhớ
Tàn thu lập đông lạnh giá

Lặng nghe xa vắng lời kinh
Trời mưa như khóc tình ta

Ai đang nguyện cầu thiêng liêng nhiệm mầu
Sao cho cuộc đời bao dung tình
Con mưa đầu mùa theo nhau tìm về
như trao lời thề thương yêu bạc

người để dừng tả tôi
đầu Dù ở nơi đâu

Mưa rơi ướt cánh sen tàn
Giọt buồn giọt vỡ giọt tan ngậm
ngủ Con mưa trút xuống xứ người
Giọt đi giọt đứng giọt theo ta

cùng Mưa người
quê nhà

Tìm nhau qua cơn mưa gió
Gọi nhau qua giông bão tố

Mưa suốt cuộc đời trên thân phận
người Mưa rơi lạnh lùng mưa tan cuộc tình
Còn gì ai ơi

Mưa suốt cuộc đời trên thân phận
người mưa rơi lạnh lùng mưa tan cuộc
Mưa suốt cuộc đời trên thân phận
người mưa rơi lạnh lùng mưa tan cuộc

tình Tìm mình nơi nao?