



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



BẢN TIN

Vu Lan và Mùa Thu

BT số 135 phát hành ngày 22 tháng 9 năm 2013
(Phật lịch 2557, Ngày 18 tháng 8 năm Quý Tỵ)



*Trăng Chân Như soi sáng nẻo Vô Thường
Gió Bát Nhã thổi tan bao nghiệp chướng
Sen Tuệ Giác vươn lên từ cõi trược
Hương Vu Lan thấm đượm khắp mười phương...*
TMP

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



331. Vui thay được bạn giúp!
Vui thay sống tri túc!
Vui thay chết phước duyên!
Vui thay hết khổ nhục!

332. Vui thay hầu mẹ hiền!
Vui thay hầu cha lành!
Vui thay hầu hiền thánh!
Vui thay hầu sa môn!

333. Vui thay già đức hạnh!
Vui thay tâm tín thành!
Vui thay ác không tạo!
Vui thay tuệ viên thành!

Kinh Pháp Cú Phẩm 23

Mục lục

- Thư ngỏ
- Kinh Vu Lan
- Tin tức
- Kính bái biệt
- Thư Ban Biên tập
- Cùng nhau học hỏi
- Thơ Hồng Khương
- Nhạc: Tìm về
- Vu Lan giỗ Thầy
- Tiếng Việt mến yêu
- Nhân ngày Lễ VL, nhớ nghĩ về
- Thư tín
- Hình ảnh sinh hoạt khắp nơi
- Du lịch Paris
- Trang sức khỏe: Quế
- Hương vị lần về Bắc Cali
- Báo cáo tài chánh
- Gia chánh
- Biên bản họp Mùa hè thường niên
- Hình sinh hoạt

Thư Ngỏ



Thân quý gửi: Quý Trưởng và Thân Hữu
trong Ngôi Nhà Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại,

Trong trầm hương Hiếu Hạnh của Mùa Vu Lan 2557 đang về, xin thân quý kính gửi đến toàn thể quý Trưởng Thành Viên, Thân Hữu và Gia Quyến lời chúc Mừng Vu Lan như là một nhắc nhở nhau về Đạo Hiếu của Phật trong truyền thống nhân văn hàng ngàn năm của Dân tộc Việt. Trong lúc còn tại thế, Đức Phật luôn nhắc các hàng đệ tử rằng:

"Có hai việc làm cho hàng phàm phu được đại công đức thành đại quả báo, được vị cam lồ, đến chỗ vô vi, đó là phụng sự cha mẹ được đại công đức, thành đại quả báo khi cúng dường vị Bồ tát chỉ còn một đời nữa là làm Phật. Vì vậy, các thầy Tỳ kheo, hãy luôn luôn nhớ và hiếu thuận với cha mẹ".

"Các thầy Tỳ kheo, có hai người mà các thầy hướng dẫn làm điều thiện đi nữa cũng vẫn chưa trả ơn được, đó là Cha mẹ. Nếu có kẻ vai trái cồng cha, vai phải cồng mẹ đến ngàn vạn năm, cung phụng đủ cả đồ ăn, đồ mặc, đồ nằm và thuốc thang, để cha mẹ tiểu tiện đại tiện ngay trên vai mình đi nữa, cũng chưa trả hết ơn cha mẹ. Các thầy phải hiểu rằng ơn cha mẹ nặng lắm, bông bẻ nuôi nấng, dưỡng dục đúng lúc, không để lỡ cơ hội, làm cho ta thấy được nhật nguyệt, vì thế mà biết ơn ấy rất khó trả. Do đó, các thầy phải phụng dưỡng cha mẹ, luôn luôn hiếu thuận cho đúng lúc; không lỡ mất cơ hội." (Tăng Nhất A Hàm)

Nguyễn Tam Bảo Mười Phương gia bị cho tất cả chúng ta và Cha Mẹ Anh Em trong nhiều đời nhiều kiếp được hưởng nhiều phước báu trong Mùa Vu Lan Thắng Hội.

TM Ban Chấp Hành
Thiện Thanh Đặng Đình Khiết

Các cuộc gặp mặt Hè 2013...

Kính thưa quý Trưởng và Thân Hữu,

Kể từ 2006 đến nay, 2013, giờ đây đang trở thành một truyền thống của Ban Chấp Hành (BCH) AHGDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại (AHGDPTVNHN), là những cuộc gặp mặt khoảng đầu hoặc giữa tháng 7 hàng năm và được gọi là họp-giữa-nhiệm-kỳ của BCH. Cũng có thể được coi như một truyền thống khác rằng, hễ cứ có một cuộc họp giữa nhiệm kỳ của BCH thì, thế nào, tiếp theo cũng có ít nhất một buổi gặp mặt giữa thành viên BCH với các Trưởng và Thân hữu của Chi Nam Cali và, tùy hoàn cảnh, sẽ là một cuộc gặp gỡ khác với Chi Bắc Cali.

Những cuộc gặp gỡ này tạo thêm những cơ hội kết nối Tình Người, thắt chặt Tình Lam giữa những người một thời đã từng là Anh hay Chị Trưởng của mình, một thời đã từng là bạn cùng đoàn hay cùng đơn vị GDPT. Hoặc đã có lần gặp nhau đâu đó ở một trại huấn luyện hoặc họp bạn trên giải đất quê hương yêu dấu trước khi đến tị nạn ở xứ Hoa kỳ này. Tay bắt mặt mừng vì còn gặp được nhau, rồi nhắc nhớ và kể lại cho nhau một thời đầy ắp kỷ niệm của tuổi thanh xuân, để chợt bồi hồi nghĩ tưởng tới vài người bạn Lam xưa đã quá vắng. Chớp mắt một cái mà đã 40, 50 hay 60 năm rồi, mau thật. Cuộc đời như giòng sông lúc cuộn cuộn, lúc êm ả trôi... mà qua rồi thì chẳng thể nắm bắt trở lại. Vì thế, với những anh chị cao niên, mỗi lần gặp nhau chẳng khác nào là một lần mang đến cho nhau món quà Lam ấm áp đầy hạnh phúc.

Đối với quý anh chị Thân hữu thì đây là dịp để quen thêm một hay vài người bạn mới, để hiểu thêm về cái tập hợp nho nhỏ mang tên là AHGDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại. Qua những lần gặp gỡ này, nhiều anh, chị trước đây là Thân hữu hay người phôi ngẫu của một anh/chị Thành viên của AHGDPTVNHN, sau một thời gian thì đã trở thành thành viên chính thức của ái hữu.

Mùa hè năm nay, khác với mấy mùa hè trước, vì lý do thời tính không khế hợp giữa vài thành viên trong BCH, nên chẳng những có một, mà có tới 3 cuộc họp giữa nhiệm kỳ và phải tổ chức ở hai địa điểm khác nhau. Phiên đầu, họp tại tư gia chị Trưởng Chi Nam Cali, Diệu Thúy Lê Xuân Mai ở vùng quận Cam vào sáng chủ nhật, 7/7/2013, kéo đến, như những lần trước, là một cuộc gặp mặt rất đông vui với quý Anh Chị của Chi Nam Cali vào buổi chiều cùng ngày kéo dài đến tận 7, 8 giờ tối... Vì có hẹn trước với Chi Bắc Cali, 02 thành viên BCH (Như Không Võ Văn Phú và Thiện Thanh Đặng Đình Khiết) phải lên đường đi San Jose từ ngày 8 đến 10 tháng 7. Phải đợi đến bốn ngày sau, BCH mới đủ túc số để họp tiếp phiên thứ hai vào ngày 11/07, và thêm một phiên chốt vào sáng 12/07. Hai buổi họp sau của BCH đều tổ chức tại tư gia của Trưởng Trần Minh Phương ngụ tại vùng Ventura cách gần 2 giờ lái xe từ quận Cam. Chương trình sinh hoạt của BCH mùa hè năm nay tuy có vẻ hơi nhiều khô, nhưng nói chung, các cuộc gặp mặt đều rất đông vui và đạt kết quả rất tốt.

Xin gửi đến quý Trưởng và Thân hữu tóm lược các điểm thảo luận chính và một số quyết định trong các phiên họp giữa nhiệm kỳ BCH vừa qua:

***Nhận định tổng quát về Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại:**

Phản nhận định tập trung vào sinh hoạt các Chi Vĩnh Nghiêm ở Hoa kỳ. Ở các châu lục khác số thành viên quá ít và không ở gần với nhau nên hầu như không có sinh hoạt nào đáng kể. Nói chung, sinh hoạt trong các Chi khá tốt đẹp, nhất là về mặt tương thân tương ái. Những cuộc gặp mặt tại các Chi đem lại nhiều sinh khí cho AHGDPTVNHN.

Vài anh chị, sau một thời gian dài là thân hữu, nay đã trở thành Thành viên chính thức của AHGDPTVNHN, như quý Anh: Nguyễn Đình Sửu, và Phạm Quốc Bảo. (Hân Hoan Chào Mừng Quý

Anh!). Thêm vào đó, sự kiện một số vị phôi ngẫu của thành viên/thân hữu bắt đầu đến tham gia trong sinh hoạt ở các Chi cũng là một dấu hiệu rất khích lệ.

***Đánh giá về Bản Tin:** BCH nhận định rằng từ nhiều năm qua, tuy AHGDPTVNHN là một tập hợp với nhân số khiêm tốn lại ở rải rác nhiều nơi, nhiều anh chị cho biết nhờ có Bản Tin mới biết rằng Ái Hữu Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại hãy còn... sống! Điển hình là trường hợp Trưởng Nguyễn Tư Cự và phu nhân.

Để BT thực sự trở thành hơi thở của toàn thể ái hữu, BCH thỉnh cầu mọi thành viên, thân hữu gửi thông tin và các thể loại sáng tác của mình cho BT. Nhân đây, BCH và BT xin bày tỏ sự tri ân quý Trưởng và Thân hữu thường xuyên gửi bài vở và sáng tác cho BT từ nhiều năm qua.

Nếu quý Anh Chị KHÔNG nhận được Bản Tin: Xin vui lòng báo ngay cho BCH. Đối với một số thành viên hay thân hữu một thời gian dài không liên lạc với Ái Hữu và những vị không đóng góp niên liễm từ nhiều năm qua, trong thời gian tới, BCH sẽ gửi thư nhắc nhở. Sau đó, BCH sẽ ngưng không gửi BT đến quý vị đó nữa cho đến khi có lời yêu cầu.

Một vài Trưởng/Thân Hữu ở ngoài Bắc Mỹ muốn giúp BT cắt giảm chi phí bưu điện, xin vui lòng vào: Trang Nhà Ái Hữu Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại do Trưởng Phúc Trung Huỳnh Ái Tông thực hiện: www.ahvinhnghiem.org

***Tài chính:** Trưởng Diệu Thu, thủ quỹ của Ái Hữu, báo cáo tồn quỹ của AHGDPTVNHN cho đến 7/7/2013 là: \$3,662.00

***Chuẩn Bị Hội Ngộ 2014:** Mới vừa chia tay lần Hội Ngộ “Về Mái Chùa Xưa” tại Chùa Pháp Quang, Dallas, Texas, năm 2012, giờ đây chúng ta lại bắt đầu sửa soạn cho Hội Ngộ 2014, được dự trù tổ chức vào khoảng cuối tháng 3 đầu tháng tư, 2014. Địa điểm cho lần hội ngộ năm tới sẽ là **Orlando, Florida**, một địa danh nổi tiếng thế giới với **Walt Disney World**.

Hội Ngộ 2014 sẽ là dịp vui chơi trong nắng ấm với sóng biển, bên cạnh các buổi thực tập thiền thư giãn và thiền hành. Chủ đề Hội Ngộ 2014 sẽ là: **“Sóng Biển Tình Lam!”**

Trưởng Trần Minh Phương nhận trách nhiệm Trưởng Ban Tổ Chức cho lần Hội Ngộ 2014. Trong một email vừa gửi đến BCH, Trưởng Phương thông báo đã liên lạc xong với một Thiền Viện tại Orlando và được sự hứa khả vô cùng hoan hỷ của Thượng tọa Viện trưởng.

*** Kỷ Yếu:** Nhận xét rằng từ 2006 đến nay, AHGDPTVNHN chưa thực hiện một kỷ yếu (ngoài Bản Tin và Hộp Thư Chung của Ái Hữu) nên BCH quyết định sẽ thực hiện một Kỷ Yếu với chủ đề: **“Vĩnh Nghiêm và Tôi”** phát hành cùng dịp Hội Ngộ 2014 “Sóng Biển Tình Lam.”

Với chủ đề “Vĩnh Nghiêm và Tôi” quý Trưởng và Thân Hữu có thể gửi cho Kỷ Yếu: hình ảnh/bài viết/sáng tác các thể loại...những kỷ niệm mà anh chị có với Ái hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại.

Mùa hè đã đi qua, mùa thu đầy màu sắc tuyệt đẹp đang đến, thân chúc quý anh chị Trưởng, Thân hữu cùng gia đình thật nhiều sức khỏe, mọi sự an lành trong ánh hào quang của Chư Phật.

Virginia, Ngày 13 Tháng 9, 2013

TM BCH

Trưởng Ban

Thiện Thanh Đặng Đình Khiết



Lời Phật dạy:

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

Công Cha Nghĩa Mẹ trong ca dao Việt Nam

NỘI DUNG KINH VU-LAN-BỒN

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

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

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

*Tu đâu cho bằng tu nhà
Thờ cha kính mẹ, ấy là chân tu*

*Cha Già là Phật Thích Ca
Mẹ Già như thể Phật Bà Quan Âm
Nhớ ngày xá tội vong nhân
Lên Chùa Lễ Phật, đền ơn sinh thành*

*"Ở đời ai cũng có lần
Làm cha mẹ mới biết ơn sinh thành.
Người xưa khó nhọc nuôi mình
Khác chi mình đã hết tình nuôi con".*

*Công cha như núi ngất trời
Nghĩa mẹ như nước ở ngoài biển đông
Núi cao biển rộng mênh mông
Cù lao chín chữ, ghi lòng con ơi!*

*Mẹ già tóc bạc pha sương
Vì con dâu dãi trăm đường đắng cay*

*Đội ơn chín chữ cù lao
Sanh thành kể mấy non cao cho vừa*

*Nước biển mênh mông, không đong đầy tình Mẹ
Mây trời lồng lộng, không phủ kín tình Cha*

(DT sưu tầm)

Tin Tức...

Mở đầu phần tin tức của BT 135 , Phóng viên xin gửi đến Đại Gia Đình chúng ta những tin vui nhỏ:

* Vì là mùa hè, mùa của nắng ấm và nghỉ ngơi, nên Minh Châu đã Tây Du 4 tuần lễ. Minh Châu đã qua Hòa lan, Bỉ, Đức, Pháp và Ý. Vì được đi chơi và nghỉ ngơi, nên cậu con trai đã không nhận ra mẹ tại phi trường, suýt đón nhầm người khác. Và Minh Châu phải ăn kiêng 1 tuần mới vào được phòng Minh.

Kế đến là Chi Tâm đã đi chơi Miền Bắc Cal. nhưng không có dịp để gặp gỡ các anh chị, về rồi lại đi tiếp qua Arizona và Texas, nhưng cũng không hội ngộ được với các anh chị bên Houston. Chị nói với MC là lần sau sẽ sắp xếp để gặp!!!

Chị Diệu Thúy Lê Xuân Mai đã cùng cháu Ngô Lê Trọng Thuận về thăm quê nhà vào dịp giỗ anh Ngô Mạnh Thu. Nhân dịp này, chị và các cháu sẽ tổ chức một Trai Đàn tại miền Tây.

* Rồi anh Phú Võ, anh Khiết sang thăm Cal. nắng ấm (du Nam). Hai anh rủ nhau cùng qua một lúc để vui nhà vui cửa. Vào đúng dịp Lễ Thượng thọ 80 tuổi của anh Nguyễn Tư Cự, hai anh đã cùng với anh Tuệ Linh, chị Xuân Mai và anh Thi đến chúc mừng.



* Chi Nam Cal. đã đông đủ mọi người họp nhau tại nhà anh Thu để mừng Đón hai cánh chim từ xa bay về.



* Buổi Họp thường lệ mùa Hè của Ban Chấp Hành AHGĐPT VN Hải Ngoại tại nhà anh Thu thật vui vẻ và thành công. các vấn đề quan trọng cho Hội Ngộ 2014 được thông qua.



* ANh Khiết và anh Phú Bắc Du, vui ơi là vui, nhìn hình thấy mà thèm (ăn). Uống quá, PV không đu theo được vì chân bị đau, sợ dọc đường dây đứt thìhết có dịp bông cháu nội.



Hai anh còn được Chi Miền Bắc khoản đãi một bữa tối .



* Một lần nữa BCH AHGDPTVNHN lại tụ họp tại nhà anh chị Trần Minh Phương để ăn, để nói, để gói mang về .(thiếu anh chị Quỳnh Tâm vì chị du Bắc, về trễ, nhưng sáng hôm sau anh chị có mặt trong bữa điểm tâm).
Vậy là Đông, Tây, Nam, Bắc, đều có DU đầy đủ.

* Anh Chị Phạm Minh Hùng đã cùng quý anh chị chi Miền Bắc giỗ anh Thu tại nhà anh chị Hùng. Lễ giỗ năm thứ 9 rồi!!!

* Anh chị Nguyễn văn Bình cũng đến Chùa Pháp Quang - Texas ba ngày liền vào đầu tháng 8 để dự lễ giỗ năm thứ ba của Sư Ông Trí Hiền. Nhanh quá Thầy viên tịch đã 3 năm

* Chi Miền Đông gặp gỡ anh chị Chính Hương, nhân dịp anh chị tham gia Văn Nghệ Đấu Tranh tại DC.



* Anh Tuệ Linh đã đại diện AHVN đến dự Lễ Vu Lan tại Chùa Vĩnh Nghiêm ngày 18/8/2013. Hàng năm những ngày Lễ Tết, Hiệp kỵ... anh đều đến Chùa tham dự cùng với anh Thi và có khi có thêm một vài anh chị khác

* Anh Chi Quỳnh Tâm, Quỳnh Giao, Anh chị Phương cùng hai cháu (Tina và Bi), và Minh Châu đã tham dự Lễ Vu Lan tại chùa An Lạc.



* Ngày 6 tháng 7 năm 2013 Anh Tuệ Linh đưa anh Thiện Thanh đến Chùa Bảo Quang , OC đánh lễ Hòa Thượng Thích Tâm Châu, Hòa Thượng Thượng Thủ Giáo Hội Tăng Già Trên Thế Giới . Ngài đến Chùa Bảo Quang để chứng minh và Chủ tọa Đại Hội thường niên của GHTGT. Thượng Tọa Thích Quảng Thanh là Chủ tịch điều hợp của Giáo Hội



* Trưởng Thiện Thanh đại diện AH GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại đến thăm trại Tuyết Sơn và Ni Liên ở Miền Đông Hoa Kỳ . Trại do BHD Miền tổ chức.



* AHGDPTVN HN vô cùng thương tiếc khi anh Hoàng Trọng Cang, Một Huynh Trưởng lão thành kính yêu của chúng ta, đã từ bỏ cõi tạm, về nước Phật.

* Lại thêm một cái tang nữa cho AHGDPTVNHN. Anh Lê Văn Mạnh vừa từ biệt chúng ta mãi mãi để về Cõi Niết Bàn, để lại bao tiếc thương trong lòng mọi người. Các anh chị Bắc Cal. tham dự lễ tang của anh đông đủ



* Thêm một tin buồn nữa là Hòa Thượng Thích Trí Việt vừa viên tịch, Hòa Thượng cũng là Anh Liên Đoàn Trưởng Văn Tâm Sỹ đã thành lập GDPT Giác Dũng vào thập niên 50. Thời gian này GDPT Giác Dũng rất đông và mạnh.

* Nhạc phụ của anh Mạnh lai cũng ta thể không bao lâu sau anh. Trong vòng vai tuần lễ, chi Mạnh đã mất đi hai người thân yêu nhất trong cuộc đời. Cầu nguyện Hồng Ân Chư Phật giúp chị thân tâm an lạc.

PVBT



Tâm Hiếu là Tâm Phật - Hạnh Hiếu là Hạnh Phật

Kính bái biệt

Hòa Thượng Thích Trí Việt Thế danh Văn Tâm Sỹ

- Nguyên Huynh Trưởng sáng lập GDPT Giác Dũng, kiêm nhiệm Liên Đoàn Trưởng
- Nguyên Tổng Thư ký Ban Hướng Dẫn GDPT/GHTGBV Tại MN
- Trụ trì Chùa **Hải Vân Sơn** Đà Nẵng - Việt Nam

Viên tịch ngày 2 tháng 8 năm 2013 . Nhâm ngày 26 tháng 6 năm Quý Tỵ

Thọ thế 80 năm. Hạ lạp 57 năm

Thành kính chia buồn cùng môn đồ, pháp quyến Chùa Hải Vân Sơn

Ngưỡng nguyện Giác linh Hòa Thượng **Thích Trí Việt** Cao Đăng Phật Quốc

NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

THƯ BAN BIÊN TẬP

Thưa Quý Anh Chị,

Bản Tin vẫn đến tay Quý Anh Chị được là nhờ sự ủng hộ của toàn thể và sự cộng tác 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 "Thor".
- Anh Phúc Thịnh Nguyễn Đức Cường giữ trang "Sức khỏe".
- Anh Nguyễn Thông Nguyễn Đình Thông, chị Diệu Minh Phạm Kim Chi, chị Diệu Hảo Mộng Hương, Chị Hồng Mai, anh Vũ Thế Khanh ...v...v... đã gửi những hình ảnh sinh hoạt khắp nơi.

Riêng trong BT 135 này:

- Anh Tâm Trí Quang Vui đã gửi bản nhạc anh mới sáng tác cho BBT từ khi chúng tôi chưa định ngày phát hành BT, BBT xin cảm ơn anh thật nhiều, xin anh cứ sáng tác đều đều để BT luôn có nhạc của anh.
- Có BT Quý Anh Chị nhận hơi trễ so với ngày phát hành, vì lý do ...kỹ thuật, chúng tôi đã phát hành trễ hơn ngày quy định, xin cáo lỗi cùng Quý Anh Chị.

BBT chúng tôi xin chân thành cảm ơn sự ủng hộ 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

Cùng Nhau Học Hỏi



Dưới đây là một câu chuyện trong “Góp nhặt Cát Đá” - Đỗ Đình Đồng dịch:

Chuyện số 3. THẾ À ?

Thiền Sư Hakuin được ngưỡng người chung quanh ca tụng là người sống trong sạch. Một gia đình người Nhật có một tiệm bán thực phẩm gần nơi Hakuin ở. Họ có một cô con gái xinh đẹp. Bất ngờ, một hôm cha mẹ cô gái khám phá ra cô có thai.

Việc này làm cha mẹ cô gái nổi giận. Cô gái không chịu thú nhận người đàn ông cô chung đụng là ai, tên gì. Nhưng sau bao nhiêu là phiền phức, cuối cùng lại là tên Hakuin.

Phần nộ vô cùng, cha mẹ cô gái đến ngay vị thầy này. Hakuin chỉ thốt lên vồn vện hai tiếng: “**Thế à ?**” rồi thôi.

Sau khi đứa bé sinh ra, nó được mang tới trao cho Hakuin. Lúc đó Hakuin đã mất hết danh dự, nhưng việc này không làm Hakuin buồn. Hakuin săn sóc đứa trẻ rất tử tế, Hakuin xin sữa của những bà mẹ hàng xóm và những đồ dùng cần thiết cho đứa bé.

Một năm sau, cô gái không chịu đựng được nữa. Nàng nói sự thật với cha mẹ nàng - rằng người cha thật sự của đứa bé không phải là Hakuin mà là một thanh niên bán cá ngoài chợ.

Lập tức cha mẹ cô gái đến ngay Hakuin xin Hakuin tha lỗi, chuyện xin lỗi dài dòng, và xin đem đứa bé về.

Hakuin ưng thuận. Khi trao lại đứa bé, Hakuin cũng chỉ thốt lên hai tiếng: “**Thế à!**” ./

Một Ý : Khi bị buộc tội, Thiền Sư: “**Thế à?**” và được hiểu là “Thế ra, chuyện đó Ông Bà cũng biết à?” nhờ thế Cô Gái khỏi khổ vì sự tra vấn, mắng nhiếc của cha mẹ cô. Ngoài ra “**Thế à**” cũng mang nghĩa: “Có chuyện đó à, thế mà tôi không biết đấy” ý này mở ra cuộc đối thoại để cùng tìm ra sự thực. Nhưng cha mẹ Cô Gái đã hiểu theo nghĩa trước nên mới xảy ra cơ sự, và khi Cô gái thú thực về anh hàng cá, cha mẹ Cô Gái đã nhận ra ngay nghĩa thứ hai này nên biết là mình có lỗi lớn vì thế mới vội đến Thiền Sư để tạ tội và xin mang đứa bé về nuôi... Thiền Sư cũng: “**Thế à!**”, lần này thì có nghĩa: “Thế là Ông Bà đã biết chuyện rồi à” và thản nhiên trao trả đứa bé. Hakuin đã không nghĩ gì đến công lao cực nhọc nuôi dưỡng đứa bé cả một năm trời. Đó là do Hakuin đã chuyển hóa được Thức thứ Sáu (Ý Thức) thành Diệu-Quan-Sát Trí mà Lục Tổ Huệ Năng diễn giải là Trí Thấy Không Công (Làm mà không nghĩ là có công lao gì cả).

Việt Nam cũng có một chuyện tương tự mà ai cũng biết: “Quan-Âm Thị-Kính” (xin đừng lầm với Quán-Thế-Âm Bồ Tát). Thị Kính cải nam trang để vào chùa tu, được pháp hiệu là Kính-Tâm.

Kính-Tâm cũng như Hakuin bị hiểu lầm và thản nhiên chịu hàm oan, nuôi trẻ sơ sinh không phải con mình. Nhưng hàm oan của hai người được giải quyết theo hai cách khác nhau :

- Kính-Tâm phải mệnh chung mới vỡ lẽ oan tình.

ƯU ĐÀM VI DIỆU

Người xuống trần gian giác ngộ đời
Gieo nguồn Chánh Đạo đuốc bùng soi.
Khai tâm Bồ Tát hòa muôn hương
Quả huệ Chân Như thấm mọi loài.
Quả phước thơm lừng hương bát ngát,
Nhân duyên kết đẹp trái cao vời.
Pháp tòa chiếu sáng màu Vi Diệu,
Thanh nhã Ưu Đàm ánh rạng soi.

*Ứng cảm tại Chùa Hải Vân
khi dự lễ Tọa pháp đàm
Bát Quan Trai Chúng Đại Bi*

Diệu Hoa Trần Thị Hồng Khương



VU LAN ÁT SỬU

Đây Mùa Át Sửu Vu Lan,
Hương về Tam Bảo cầu an mẹ già.
Chân thành dâng mỗi thiết tha,
Lòng son con nguyện tương cà thọ trai.
Mẹ từ bao tháng năm dài,
 Gian truân trĩu nặng hai vai mới mòn.
 Chắt chiu nuôi dưỡng đàn con,
Để cha cùng với nước non vẹn nguyên.
Nay mừng đón khúc bình yên,
Ngọt bùi trái hạnh đáp đền cao sâu.
Cúi xin Hoa Thọ thấm màu,
Quế Hồn ngát tỏa trước sau thơm lừng...

Bến Nghé 1985

Diệu Hoa Trần Thị Hồng Khương

- Hakuin được chính người vu oan nhận tội.

Cô Gái và Thị Mầu cùng gây khổ cho người. Cô Gái thì luôn luôn ray rứt, ân hận với tội lỗi. Vì thế, một năm sau không chịu nổi nỗi ray rứt ân hận lâu hơn nữa, nên thú tội. Thị Mầu không có hành động tự thú nên có thể vì đã không ray rứt, ân hận gì về tội lỗi của mình. Giả sử nếu Kính Tâm là phái nam như Hakuin thì chắc là tội lỗi của Thị Mầu không ai biết được.

Kính Tâm phải chết mới giải quyết được vấn đề, tội lỗi của Thị Mầu mới được phơi bày. Vì thế, cũng vậy chăng? VNCH phải chết mới giải quyết được vấn đề, tội lỗi của CSVN mới được phơi bày. Vận nước và tâm tình của dân tộc luôn đi đôi với nhau. Dân ta gay gắt quá !

Phúc Tuệ



TÌM VỀ

Moderato ♩ = 85

Tâm Trí Quang Vui

Tìm về chơi với niềm nhớ Quê hương yêu thương còn
 chờ Tìm về mùa thu giọt nắng mong manh giọt mưa cũng buồn Màu hồng của
 tôi hình như thay đổi trời luôn theo tôi hoàng hôn mây trời có còn mây trắng bay
 Tìm về nghe nắng nhạt phai cây khô lá rụng trái dài bước
 đi Tìm về nơi ấy để thấy quê hương quá nhiều đổi thay Người vinh quang
 mong về thiên đàng Kể gian nan mơ về bình thường
 Tìm về cùng nhau ngồi lại chung vui Cuộc đời có đó rồi
 lại mất thôi người ơi Cửa rơi nhật được bên
 đường chỉ là nước mắt tan đi trả lại bên đường Cửa

rơi nhặt được bên đường chỉ là nước mắt tan đi trả lại bên
 đường Của đường Tìm về nơi ấy ước
 mong KHÔNG điều giả dối vây quanh Tìm về nơi ấy CHỈ
 thấy bàn tay che chở gìn giữ thương yêu Lòng THAM trải rộng
 quá vây phủ cả lòng Tủ Lòng Tủ mê ngủ quá ĐỊNH TÂM lay
 mãi không nghe (To Coda) Quê hương ơi tìm về Quê hương
 ơi tìm về Quê hương ơi tìm về tìm về



VU LAN

GIỖ THẦY

Vu Lan năm nay, ngoài sự tham dự Vu Lan ở chùa Tam Bảo thành phố tôi ở. Chủ Nhật 18 tháng 8, tôi đi New Orleans đến trung tâm PG Vạn Hạnh, nơi anh chị AHVN đã có một buổi hội ngộ 2010 dưới sự diu dắt thân thương của Sư Ông Trí Hiền. Lý do tôi đi New Orleans để dự lễ lần này vì ngoài Đại Lễ Vu lan, PL 2557, trung tâm còn tổ chức giỗ lần thứ ba của Thầy.

Tôi đến TT sớm khoảng 8 giờ sáng mặc dù chương trình lễ bắt đầu lúc 10 giờ. Đến sớm chùa còn vắng, chỉ có một vài chị trong nhà bếp chuẩn bị thức ăn trong đó có vợ anh Mỹ. Vợ chồng anh Mỹ đã giúp đỡ rất nhiều trong VN hội ngộ 2010. Anh Mỹ đã phụ giúp sắp xếp chỗ nghỉ ngơi và phụ tiếp tôi ra đưa các anh chị ra phi trường. Riêng chị Mỹ, ngày nào cũng lo việc nấu nướng cho AHVN. Có một chị phụ bếp hay cần nhắc chuyện này chuyện kia, nhưng chị Mỹ lúc nào gặp chị cũng tươi cười. Hai vợ chồng có duyên với AHVN, khi nghe tin, AHVN họp mặt 2012 ở chùa Pháp Quang, hai vợ chồng đã lái xe từ New Orleans 10 tiếng đồng hồ để gặp chúng tôi ngày bế mạc Chủ Nhật. Anh có trách tôi, sao không cho anh biết trước để anh tham gia với. Tôi cười, thôi thì lần tới vậy. Ngày bế mạc HN 2012, anh chị Mỹ còn tình nguyện đưa một hai anh chị cần phải về Houston, thay vì phải đi bus.

Tôi gặp anh Long trong hội đồng quản trị TT đang lo thu xếp chương trình cho buổi lễ. Anh Long là em của anh Trương Minh Như, Chủ Tịch hội đồng điều hành của Trung Tâm PGVH. Nghe nói anh Long đã dâng hiến đất đai và những cơ sở

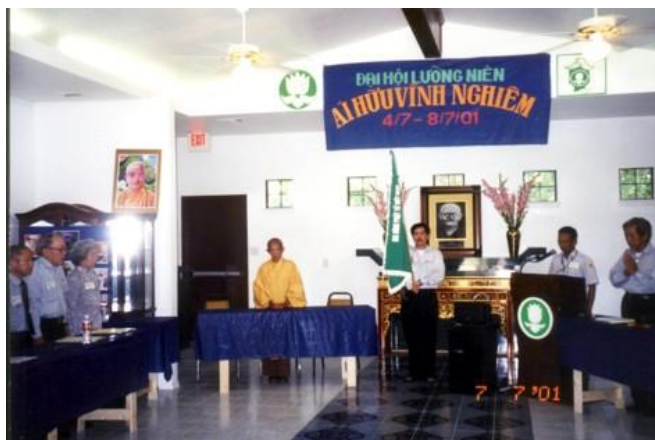
có sẵn của anh cho trung tâm PGVH. Anh Long mời tôi ngồi uống cafe, thuốc lá (vẫn cafe thuốc lá, quý vị ơi!) tâm sự. Sau những chuyện loay hoay thế sự, anh nhắc đến Thầy. Nét mặt anh bỗng chùng xuống, đôi mắt buồn nhìn về xa xăm. Anh tâm sự với tôi. Những điều anh biết anh cảm nhận, phần lớn những tu sĩ bây giờ sinh hoạt như một nghề tu, một "business". Nếu không có ân sư về đây, thì có lẽ đã bỏ chùa lâu rồi. Đúng vậy, anh và rất nhiều Phật tử khác đều quý trọng Thầy như một ân sư, chứ không phải một vị tu sĩ PG cổ vắn cho chùa như trước đây. Anh kể đến chuyện chùa Xá Lợi ở Saigon đẹp nổi tiếng thời xa xưa, do cư sĩ PG thành lập. Họ tin cư sĩ cũng có thể đồng tu học dựa vào Nhị Bảo (Phật, Pháp), đâu cần đến Tam Bảo. Anh kể thêm, trong trận bão lụt lớn Katrina năm 2005, phần lớn anh chị đã chạy về Dallas, tạm trú ngụ dưới sự yêu thương của Thầy. Lúc đó, khu vực Versailles, thuộc phía đông New Orleans trong đó có TTPG-VH, bị lụt nặng. Sau cơn bão lụt, một số Phật Tử nông cốt của chùa đã định cư nơi khác. Nếu không có Thầy khuyến khích, vận động sự giúp đỡ từ những nơi khác cùng với đức độ, sự thương yêu của Thầy, không biết TTPG-VH có còn được như ngày chúng mình gặp nhau Hội Ngộ 2010.

Đại Lễ Vu lan bắt đầu 10:30 sáng. Chư tôn giáo phẩm gồm có 3 vị tăng và ba vị ni tiến vào chánh điện trong tiếng chuông trống Bát Nhã. Sau những nghi thức thông thường, giới thiệu, chào cờ, tưởng niệm... Anh Như, Chủ Tịch đọc diễn văn chào mừng quan khách về dự Đại Lễ Vu Lan và cũng là ngày giỗ Thầy. Sau đó anh Long lên đọc với giọng nói trầm buồn về tình thầy trò và tiểu sử của Thầy. Đề mãi mãi ghi ơn Thầy và lưu dấu lại TTPG-VH, các anh đang làm một bia đá cao 1.9 mét để ghi lại hình ảnh và cuộc đời đạo hạnh của Thầy. Tiếp

theo quý tăng ni chính thức làm lễ giỗ tam bá trước linh ảnh Thầy; sau đó tất cả Phật tử tham dự mỗi người một nén nhang lần lượt lên kính lạy Thầy. Yên tĩnh trong hương khói, tôi tưởng niệm trong nỗi niềm thương nhớ như ngày nào thầy trò chuyện trong ba ngày hội ngộ 2010, hay những lần có duyên gặp Thầy trước đó. Nhưng đồng thời

một trạng thái an lành dâng lên như một ngày mùa đông lạnh buốt năm nào đó, tôi ghé chùa Pháp Quang, không thấy một bóng người, chỉ thấy xa xa một dáng người nhỏ thó đang *quét lá sân chùa*....

Như Không



Hình ảnh kỷ niệm của Thầy với AHVN qua hai lần Hội Ngộ 2001 và 2010

Tiếng Việt Mên Yêu

Chính tả

Một cậu học trò tỉnh, viết thư thăm gia đình ở quê có câu:

“ Mẹ ơi, mẹ có khỏe không? Tháng này, mẹ có gửi tiền cho con chưa?

Hôm qua, ở lớp bạn con **đâm con**, và hôm nay con đi nhà thương.”

Bà mẹ quê, suốt ngày lặn lội, một nắng hai sương, dành dụm từng cắc, gửi tiền cho con ăn học, nay bỗng nhiên nhận được tin dữ. Vội quăng bỏ tất cả, quáng quàng đi thăm con. Bà đến nơi, con vẫn đi học bình thường. Con bà chỉ vào nhà thương để



khám bệnh tổng quát hàng năm.

Hóa ra, con bà chỉ viết **thiếu dấu sắc** trong chữ **đâm**, mà bà vất vả hai ngày, bỏ công ăn việc làm, hao tốn tiền bạc.

Thưa Quý vị, tiếng Việt không dấu ...phiền thế đấy!!!

Godautre

Nhân ngày Lễ Vu Lan, nhớ nghĩ về chữ Hiếu

Chân Quang



Tìm hiểu từ ngữ

“Hiếu” là gì và tại sao con cháu lại phải lo báo hiếu đối với cha mẹ? Và Lễ Vu Lan liên hệ thế nào với chữ hiếu?

Câu hỏi này tuy thường vẫn hay được đặt ra cho người Việt Nam, nhưng dường như chưa được giải đáp thật thỏa đáng. Do đó, hàng năm nhân dịp Lễ Vu Lan, câu hỏi ấy lại được nêu lên.

Cứ theo các công trình nghiên cứu văn hóa cổ truyền ở Việt Nam, thì cách ứng xử có tên gọi là “hiếu” đã được du nhập vào Việt Nam từ phương Bắc, đã rất lâu đời, cả về mặt văn tự lẫn mặt thực hành.

Chữ Hán **Xiao**, đọc theo âm hán-Việt là **Hiếu**, là do hai chữ *lão* và *tử* ghép lại nhằm diễn tả hình ảnh một đứa bé diu hay cõng một cụ già đi trên đường, đó chính là biểu hiện của lòng hiếu thảo, con cái phụng dưỡng cha mẹ (Xin xem *Tìm Về Cội Nguồn Chữ Hán*, Lý Lạc Nghị, Jim Water, Nhà xuất bản Thế Giới).

Vu-lan (chữ Hán: 盂蘭; sa. *ullambana*) là từ viết tắt của **Vu-lan-bồn** (盂蘭盆), cũng được gọi là **Ô-lam-bà-noa** (烏藍婆拏), theo cách phiên âm Phạn-Hán từ danh từ **ullambana**. Chữ này lấy ý từ câu *Dân chi duyệt chi do giải đảo huyền* đã đọc thấy trong *Mạnh Tử*, chương 3 *Công Tôn Sửu Thượng*. Câu này có nghĩa là sự giải thoát cho những kẻ khổ sở tột cùng ở cảnh giới Địa ngục. **Vu Lan** là ngày lễ hằng năm để tưởng nhớ công ơn cha mẹ (và tổ tiên nói chung) - cha mẹ của kiếp này và của các kiếp trước.

Nghĩa này xuất phát từ truyền thuyết về Bồ tát Mục Kiền Liên, đại hiếu, đã cứu mẹ của mình ra khỏi kiếp ngạ quỷ.

Tưởng tượng và quan sát

Một người được sinh ra vào phần ba đầu thế kỷ trước có thể hiểu được những gì về chữ hiếu? Trước hết họ nghe thấy mẹ họ ru họ từ khi còn nằm nôi :

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

Lớn lên khi được học chữ Nho (hán) họ mới có dịp làm quen với ngữ nghĩa của chữ Hiếu, bốn phận phải kính yêu và phụng dưỡng cha mẹ. Người lớn kể cho họ nghe gương hiếu thảo của 24 người con nổi tiếng hiếu thảo. Có lẽ họ nhớ nhất là sự tích cậu bé 7 tuổi Hoàng Hương, có chép trong sách *Nhị Thập Tứ Hiếu* như sau:

“**Quạt nồng ấp lạnh**”, nguyên dịch ý câu trong kinh Lễ nói về bốn phận người con: “Phàm vi nhân tử chi lễ, đông ôn nhi hạ thanh”, có nghĩa là: “Kể làm con theo lễ, mùa đông phải làm cho cha mẹ ấm, mùa hạ, phải làm cho cha mẹ mát”. Truyện *Nhị thập tứ hiếu* có chép: Hoàng Hương mới lên 7 tuổi mà biết phụng dưỡng cha mẹ. Cậu còn bé, không làm công việc nặng nề để giúp cha mẹ được thì vào mùa hạ nóng nực, cậu quạt cho

cha mẹ mát; đến mùa đông lạnh lẽo thì áp chỗ ngủ cho cha mẹ được ấm”.

Những khi theo mẹ đến chùa, cậu bé ấy lại được biết thêm về sự tích Bồ Tát Mục Kiền Liên cứu mẹ khỏi kiếp ngạ quỷ.

“Theo kinh Vu Lan thì ngày xưa, Mục Kiền Liên đã tu luyện thành công nhiều phép thần thông. Mẫu thân ông là bà Thanh Đề đã qua đời, ông tưởng nhớ và muốn biết bây giờ mẹ như thế nào nên dùng mắt phép nhìn khắp trời đất để tìm. Thấy mẹ mình, vì gây nhiều nghiệp ác nên phải sanh làm ngạ quỷ, bị đói khát hành hạ khổ sở, ông đã đem cơm xuống tận cõi quỷ để dâng mẹ. Tuy nhiên do đói ăn lâu ngày nên mẹ của ông khi ăn đã dùng một tay che bát cơm của mình đi không cho các cô hồn khác đến tranh cướp, vì vậy khi thức ăn đưa lên miệng đã hóa thành lửa đỏ.

Mục Liên quay về tìm Phật để hỏi cách cứu mẹ, Phật dạy rằng: “Dù ông thần thông quảng đại đến đâu cũng không đủ sức cứu mẹ ông đâu. Chỉ có một cách nhờ hợp lực của chư tăng khắp mười phương mới mong giải cứu được. Ngày rằm tháng bảy là ngày thích hợp để tụng kinh chư tăng, hãy sắm sửa lễ cúng vào ngày đó”.

Làm theo lời Phật, mẹ của Mục Liên đã được giải thoát. Phật cũng dạy rằng: chúng sanh ai muốn báo hiếu cho cha mẹ cũng theo cách này (Vu-Lan-Bồn Pháp). Từ đó, ngày lễ Vu-lan ra đời.”

Lớn thêm nữa, khi đã học hết các sách Tam Tạng Kinh, Tam Thiên Tự, Ngũ Thiên Tự, họ được giảng dạy về Tứ Thư, Ngũ Kinh, bắt đầu bằng sách Luận Ngữ có câu: “Đệ tử nhập tắc hiếu, xuất tắc lễ”, tạm dịch thoát là “học trò ở nhà thì có hiếu, ra đường thì tôn kính bề trên”. Và họ cứ nhớ mãi câu chuyện sau đây về chữ Hiếu mà ông họ kể cho nghe:

“Thầy Tăng Sâm bừa cỏ ruộng dưa, lỡ tay làm đứt mất gốc dưa, cha Tăng Sâm là Tăng Tích giận lắm, cầm gậy đập vào lưng con. Tăng Sâm ngã xuống và ngất xỉu một lát.

Lúc về nhà, Tăng Sâm lại gần cha và thưa rằng: ‘Hồi nãy con có tội để cha phải đánh, làm cha đau tay, con thật lỗi đạo làm con’. Nói rồi lui xuống, vừa đàn vừa hát, ý chừng muốn cha hiểu rằng mình không còn đau đớn gì nữa.

Khổng Tử nghe chuyện, bảo học trò cầm cửa Tăng Sâm. Thầy Tăng Sâm cho rằng mình không có tội gì, bèn nhờ bạn hỏi xem tại sao Khổng Tử

lại giận mình. Khổng Tử đáp rằng: ‘Ngày xưa vua Thuấn thờ cha là Cổ Tẩu, lúc cha sai khiến gì thì ở luôn bên cạnh, lúc cha giận muốn giết thì lánh xa; bị cha đánh bằng roi vọt thì cam chịu nhưng nếu bằng gậy gộc thì chạy trốn. Vì thế ông Cổ Tẩu mới không mang tiếng là bất từ.

Nay Sâm thờ cha, liệu mình chiều con giận của cha đến nỗi để bị đánh ngất đi. Lỡ mà chết thật thì có phải là đã hãm cha vào tội giết người. Như vậy là bất hiếu chứ còn gì nữa. Bây giờ Tăng Sâm mới hiểu bèn đến xin tạ tội cùng Khổng Tử”.

Nghe thì biết thôi, chứ với trí óc còn non nớt, đứa trẻ làm sao thấu hiểu được hết ý nghĩa của chữ hiếu.

Còn về mặt Phật học, đứa trẻ cũng chỉ biết cảm phục trước truyền thuyết về gương báo hiếu của Bồ Tát Mục Kiền Liên. Ngoài ra, nó còn nghe nói có **Đạo Hiếu Tứ Ân Nghĩa** và theo đạo này Phật tử phải biết báo đáp bốn ơn lớn là ơn tổ tiên, ơn đất nước, ơn tam bảo và ơn đồng bào và nhân loại.

Chữ Hiếu và thời đại

Mọi thứ trên đời này đều đổi thay, kể cả chữ hiếu. Khi nhân loại bước vào thiên niên kỷ thứ ba thì với một loạt phát minh khoa học sáng chế máy móc đời sống con người đã thay đổi sâu rộng gần như đảo lộn. Những hình thức báo hiếu đời xưa do đó đã trở thành lỗi thời. Người con khỏi cần quạt nong, áp lạnh để phụng dưỡng cha mẹ. Quạt máy cũng như máy điều hòa không khí, máy sưởi đã thay con cái trong công việc lo cho sức khỏe của cha mẹ. Mặt khác, các chương trình giải trí của truyền thông đại chúng cũng đã giúp cho “Lão Lai đã 70 tuổi” khỏi phải mặc áo đỏ ra múa trước sân làm trò cho bố mẹ cười....

Nói chung, xã hội thời bây giờ đã thay thế cá nhân và gia đình để lo cho đời sống của con người.

Rút lại, chữ Hiếu bây giờ nếu còn tồn tại thì chỉ ở trong lãnh vực tinh thần và được biểu lộ qua những tình cảm biết ơn, nhớ ơn sinh thành, trong sự kính trọng và lòng thương yêu thấm thiết.

Sau hết, người Phật tử thời đại hiện nay, gương báo hiếu của Bồ Tát Mục Kiền Liên cũng nên được quan niệm như là gương hiếu thảo chân thành cao độ của con cái thực tế phụng dưỡng cha mẹ khi cha mẹ về già./.

THƯ TÍN

* Nhân dịp anh Đặng Đình Khiết và anh Võ Văn Phú sang thăm Cali Chi Nam Cali sẽ có một buổi họp mặt để đón mừng hai anh Khiết và Phú. Thân mời toàn thể Quý anh Chị Thành viên, Thân hữu và Gia đình của Chi Nam Cali. đến dự buổi họp mặt để thắt chặt thêm thân tình và có dịp cùng nhau tâm sự vào 5 giờ chiều ngày Chủ nhật 7/7/2013 tại nhà chị Lê Xuân Mai (Chị Thu). **MC**

* Thưa Quý Anh Chị Miền Bắc Cali và Quý Trường Khiết Phú,
Được sự ủy nhiệm của Huỳnh Trường Thống, Vui, Định, chúng em Hùng và Ngọc xin kính mời Quý Anh Chị đến nhà để họp mặt chào đón hai Trường Phú Khiết lúc 4:30 chiều ngày 9/7/2013. **Hùng & Ngọc**

* Tôi đã trở về nhà sau một tuần "Tây Du Ký" với Tr. Khiết. Tôi cảm ơn quý anh chị Nam Bắc Cali những đón đưa thân tình và nhung nụ cười nồng ấm. **Phú**

*Tôi ở Tiểu bang Oregon, cách San Jose của CA có 12 tiếng lái xe thối Trường Phú và Khiết vận du San Jose mà không dám chạy lên Portland, Oregon thăm anh em Phật tử ở đây. Tiếc thay! Tiếc thay! Nếu như hai Trường ấy cho biết tôi sẽ lái xe về San Jose ngay để hội kiến hai Trường ấy.... **Lê N Hồ**

* Bắc Cali có nhiếp ảnh gia VK làm hình rất tân kỳ. Nam Cali dạo này không có hình vì HM bận quá. Minh Châu chụp hình chỉ để dành cho Bản tin, quý vị thông cảm chờ nhé. BT bây giờ nội dung phong phú, hình thức cải tiến rất đẹp. Cảm ơn chị Tâm và MC đã đổ nhiều công sức cho BT ngày càng hoàn hảo. **P. Nga**

* Vừa 1/1 được với trường Thảo thì cả hai chúng tôi đồng ý GẶP NHAU lúc 5 GIỜ CHIỀU ngày mai Thứ hai 8/5/2013 tại LITTLE SAIGON REST. Kính mời quý Trường Miền Đông và anh chị Đoàn Chính & Mộng Hương trước khi anh chị về lại Montreal nhé. Anh Chính ơi. Làm sao mà anh vẫn giữ được giọng hát vạm vỡ và cao vút như thế? Chắc có bí quyết nhỉ? Thân, **Khiết**

* Các Anh Chị thân mến. Trước hết tôi xin lỗi đã báo cáo trễ cho chuyến đi của mình:



Tôi về Florida cuối tháng 7 vừa qua, cũng là đi thăm bà cụ tôi tại thành phố Orlando, FL. Trong dịp này tôi đã đi thăm chùa Pháp Vũ, thành phố Orlando và nói chuyện với Thượng Tọa Thích Nhất Trí, trụ trì chùa Pháp Vũ.

Chùa Pháp Vũ có khuôn viên rộng rãi và hiện đang chuẩn bị xây dựng thêm... Tôi nói chuyện với Thượng Tọa Thích Nhất Trí và hỏi Thượng Tọa về chuyện Hội Ngộ Vĩnh Nghiêm năm 2014 khoảng cuối tháng 3, đầu tháng 4 năm 2014 tại Chùa, với số người tham dự khoảng 40 đến 50 người. Nghe nói Cụ Huỳnh Trường các GDPT Vĩnh Nghiêm họp mặt, Thầy mừng lắm nói ngay: "Các anh chị về họp mặt là tôi đồng ý ký cả hai tay và hai chân luôn, Chùa rất vui tiếp đón các anh chị về đây sinh hoạt và họp mặt ở Chùa.". Tôi cũng nói là dự định Hội Ngộ trong một tuần thì Thầy đồng ý ngay. Như vậy điều kiện của Orlando là...khả thi rồi. Chị Tâm có đề nghị là chúng ta nên dành 1 ngày đi du lịch, nhưng tôi nghĩ chắc ít nhất phải là...3 ngày mới đủ:

- 1 ngày đi Daytona Beach
- 1 ngày đi Tampa và Sarasota (Vịnh Mexico)
- Và 1 ngày đi Disney World (tôi có thể mua vé vào cửa cho 4 Theme Park đi trong 1 ngày với giá khoảng \$50.00/vé).

Tôi còn muốn 1 ngày đi Miami nhưng sợ mọi người mệt lại thôi. Vậy đó, bản báo cáo của tôi dừng lại ở đây, có lẽ chúng ta định rõ ngày Hội Ngộ để mọi người...để dành tiền, cùng gia đình tham dự.

Thân ái, **Phương**

* ...Các anh chị bàn chuyện lớn đấy nhé, chưa gì đã có plan cho 2014 rồi, phục Quý anh chị thật nhiều. Em thu xếp được thì chắc chắn tháp tùng... **Kim Kiêm**

* Nên thêm 1 ngày đi Miami vì hình như Miami ở gần Tampa. Đã lỡ đi rồi đi luôn cho tiện việc sổ sách. Chắc đi chơi thì không mệt đâu (chỉ ở nhà mới mệt). **Minh Châu**

(Diệu Thu)

HÌNH ẢNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



Các chị Miền Bắc: Trà, Ngọc, Chi, Lê, Tuyết



Miền Đông đón tiếp anh chị Chính Hương



Miền Nam họp mặt với hai anh Khiết và Phú



Các anh: Khiết, Vui, Phú, Thống, Hùng



Miền Nam đón tiếp anh Phú và anh Khiết



Họp mặt với anh Phú và anh Khiết

HÌNH ẢNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



Miền Nam họp mặt



Miền Bắc khoản đãi hai anh Khiết và Phú bữa khuya



Các anh: San, Vui, Khiết, Hùng, Phú, Định, Thống



Các anh: Mỹ, Phú, Thọ, Hoài, Bảo, Thiệu



Các cháu họp mặt với các Cô Chú Bác



Cà-phê sáng chủ nhật của Bắc Cali

Du Lịch Paris



Từ khi còn kẹp tóc ngồi lớp tiểu học, DN đã mơ ước được thăm Paris một lần. Niềm mơ ước càng ngày càng lớn theo với tuổi đời. Với DN, kinh đô ánh sáng chói lòa trong những giấc mơ. Và may mắn thay, giấc mơ đã thành sự thật, với món quà sinh nhật sớm của các con- Vé Máy Bay khứ hồi LA-PARIS-.

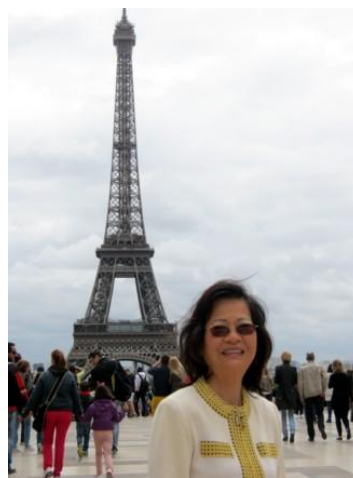
Vì xứ lạ, đất người, DN đã phải dùng taxi đến nhà anh Hiệp. Một rã cả người sau những giờ trên phi cơ, và vật vã với 2 hành lý, lên đến tầng lầu 4 nhà anh, may có thang máy, DN muốn hết thở. Trời đã tối, anh rủ ra ngoài ăn cơm chiều, DN xin được 2 chữ bình an, nên dùng tạm mì gói, và đi ngủ.



Hoàng Cung Nước Pháp

Sáng thức dậy, anh Hiệp đã pha cà phê sẵn, bên cốc cà phê bốc khói là 2 ổ Croissants nóng hôi hổi, thơm phưng phức. Thật là buồn ngủ lại gặp chiều manh. Công bằng mà nói: Croissants ở Paris ngon hơn bên Mỹ nhiều (một phần có thể vì DN đói nghiền). Ăn sáng xong, anh Hiệp đưa DN đi thăm thành phố Paris, đồng thời đổi tiền luôn. DN nặng

nặng đòi chiêm ngưỡng tháp Eiffel trước, vì hôm qua, lúc còn trên máy bay, DN đã cố gắng tìm ngọn tháp nổi tiếng này. Anh Hiệp đã chiều và đưa DN đi ngay. DN được ngắm Nhà Thờ Đức Bà, Quận 13 và dòng nước đục ngầu của sông Seine ngay ngày hôm ấy.



Tháp Eiffel

Chiều về, hai anh em đi chợ. Giời ạ! Thực phẩm bên Paris được làm bằng vàng ròng: nửa kg thịt, một bó rau cải, 6 quả trứng, 3 trái đào, 2 ổ bánh mì, mấy lon coca (3Euro/lon), giá tổng cộng là 45 dollars (30 euro). Kiểu này chắc DN phải giữ eo thôi, và anh Hiệp đùa: Cô giỏi thì cứ giữ eo cho đẹp, chứ chúng tôi, dân Pháp không đủ can đảm, nên đành chịu thôi.

Đến nhà, nấu nướng là bổn phận của phụ nữ, tốn 2 tiếng đồng hồ trong nhà bếp mới xong được bữa cơm rau. (Dụng cụ nhà bếp và gia vị của anh Hiệp nó đi du lịch tứ tung, thật khó khăn vô vàn khi

đuổi bắt), và tối thui tối thà cơm mới được dọn lên bàn.

Sáng sớm hôm sau, hai anh, em lại đi chu du kinh đô ánh sáng: Thăm bảo tàng viện Louvre và đi thuyền trên dòng sông Seine thơ mộng.



Sông Seine

Đi suốt cả ngày, hai chân mỏi nhừ, và toàn đi ngoài nắng, người mệt nhoài, rồi chen chúc trên 2 xe điện ngầm, oái cả người. Trên thang máy lên nhà, DN nghĩ thầm: bây giờ mà vào bếp thì chết sướng hơn, thôi thì mì gói vậy! Nhưng còn anh Hiệp thì sao?, anh đã hơn 80 tuổi, anh đưa DN đi chơi cả ngày, DN nở lòng để anh ăn mì gói sao?! Đang loay hoay với sự phân vân trong đầu thì thang máy dừng lại.

Mùi hôi, quế, thảo quả bay tràn ngoài hanh lang, DN hơi thắc mắc: ai ngoài anh Hiệp là người Việt ở khu này, hay là người Hoa (Vi không hề nghe anh Hiệp nói có người Việt ở đây). Đứng sau lưng anh Hiệp, một mùi phở thơm lừng ủa ra, sau khi cửa mở, một sự ngạc nhiên hi hữu. Chắc có một Giáng Tiên nào đó, biết anh Hiệp có người khách làm biếng, nên bước ra khỏi tranh giúp đỡ...

DN luống cuống chào anh Sung, với sự giới thiệu của anh Hiệp. À, đây là anh Trần Công Sung, người ở chung nhà với anh Hiệp, nhưng mấy hôm nay đi vắng, người mà hơn một lần DN đã gặp. Anh Sung vui vẻ tiếp đón người khách phương xa, và bảo hai anh em chuẩn bị dùng cơm chiều, anh đã nấu xong rồi. Khi DN từ phòng riêng bước ra phòng ăn, 3 tô phở nghi ngút khói với rau, hành, tiêu, tỏi đã yên vị trên bàn. Anh Sung nấu phở thật ngon.

Anh Sung không cho DN dọn bàn, và dành rửa chén để DN nghỉ ngơi. Không còn gì sung sướng bằng khi no bụng lại được thoải mái đọc báo trên ghế bành với ly trà thơm.

Sáng hôm sau, DN tắm tắt từ trong phòng ngủ bước ra phòng khách, thì những ly cà phê, những tô phở cũng đã sẵn sàng trên bàn. Anh Hiệp pha cà phê và anh Sung nấu nướng. Ăn xong, anh Sung hỏi dn và anh Hiệp đi sớm, sợ trời nắng. Anh Triết, bạn anh Hiệp dùng Ô Tô nhà đưa dn và anh Hiệp thăm cung điện của thời Trung Cổ nước Pháp.

Anh Triết không những là một tài xế giỏi mà còn là một nhiếp ảnh gia đại tài, một hướng dẫn viên chuyên nghiệp. Anh đã đưa DN đi hết một vòng cung điện và DN được là người mẫu trong biết bao nhiêu tấm hình nghệ thuật của anh. Thích nhất là vườn “Thượng Uyển”. Vườn đẹp như mơ, cây cỏ, hoa, lá được trồng rất nghệ thuật. Nhìn từ trên cao, DN có cảm tưởng mình đang ngắm một tấm thảm thiên nhiên, chứ không phải là vườn hoa. Rồi lại chiêm ngưỡng một hồ nhân tạo, có nhà thủy tạ ở giữa, có những thuyền nhỏ đưa Hoàng Hậu, phi tần, cung nữ ra ngồi ngắm trăng thanh gió mát. Kể Hoàng Hậu cũng sướng thật (nhưng làm Hoàng Hậu không thích bằng làm Công Chúa (Công Chúa cũng được nuông chiều mà lại không phải dành giật người mình yêu thương với các mỹ nữ khác. Nhưng mà bên Pháp đâu có giống bên Trung Hoa và Việt Nam?).



Vườn Thượng Uyển

Về đến nhà, cơm canh đã sẵn sàng, DN chỉ việc ăn mà không phải dọn dẹp (anh Sung không cho D vào bếp và cho rằng DN là khách. DN đã rất vất vả trong nhiều năm là chủ, và sẽ còn vất vả dài dài, lâu lâu mới được đóng vai khách).

Cứ ngày ngày đi chơi từ sáng sớm, chiều, chiều về đến nhà cơm nước sẵn sàng. Tám ngày trôi qua thật mau, DN đã đi hầu hết những danh lam thắng cảnh của Paris. DN đã được vào trong và leo lên cả 3 tầng của tháp Eiffel. Điều ngạc nhiên là nhan nhản các nơi của khu vực này dán các tấm bảng nhỏ: *coi chừng móc túi* bằng tiếng Anh.



Đường phố Paris

Anh Sung luôn nghĩ và lên kế hoạch, anh Hiệp đưa DN đi hết mọi nơi không hề than một lời. DN đã được thấy công múa và giờ đây mới biết con công rụt cổ vào để múa là thế nào. Lần đầu tiên trong đời, được xem tận mắt Công đực múa để rú rê Công mái, thật thú vị. Các cụ nhà ta quan sát thật tỉ mỉ khi nói về con công múa:

Con Công biết múa,

Nó múa làm sao?

Nó rụt cổ vào,

Nó xòe cánh ra.....

Đúng là đi một đàng, học một sàng khôn.

Buổi chiều cuối tuần, anh Hiệp đưa DN đi ăn Chem Chép hấp, tại một nhà hàng nổi tiếng ở Paris (DN quên tên rồi vì tên Pháp, khó nhớ quá). Món này khá đặc biệt vì Chem Chép được nấu theo kiểu Tây và dùng gia vị Tây.

Một buổi tối anh Nguyễn Bá Linh lại thăm , và các anh Linh, Triết đã đưa anh Hiệp và DN tới một phiên chợ đêm, thật vui quá. Anh Linh còn đả mọi người cà phê tại chỗ. Thật là những ly cà phê ngon, đậm đà tình Lam.

Suốt một tuần được cưng chiều, được tự do thoải mái, như một nàng công chúa dạo chơi trong vườn thượng uyển với sự bảo vệ của các Hoàng huynh, thật là hạnh phúc.

Biết nói gì với các anh để diễn tả được cảm xúc của mình! DN chỉ biết trân trọng ghi khắc những chăm sóc, những ân cần, những chu đáo mà anh Hiệp, anh Sung, anh Linh, anh Triết ,và những người bạn của anh Hiệp dành cho DN trong chuyến đi Châu Âu lần này.

Và xin có một kết luận chủ quan:

*Thành Phố Paris thật đẹp

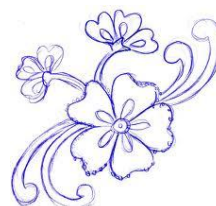
*Người Paris thật hiếu khách (nhất là người Việt)

*Vật giá thật quá đắt

*Và..Và... Thật quá nhiều người làm nghề móc túi tại Paris (nhất là tai chân, và trong tháp Eiffel)

Diệu Ngọc

Hè 2013



**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**

Trang sức khỏe



I/ Dẫn nhập:

Quế, được biết đến từ vài ngàn năm trước Công nguyên, hay trước Thiên Chúa Giáng sinh, địa danh nổi tiếng về Quế thời bấy giờ là Ceylon thuộc Sri Lanca. Cho đến bây giờ, Quế hay cinnamon trồng tại Ceylon vẫn được gọi là True Cinnamon, do phẩm chất và hương vị hơn hẳn Quế trồng tại các nơi khác như vùng Đông Nam Á, bao gồm các quốc gia Việt Nam, Trung Hoa... Ngay từ thời xa xưa, người ta đã dùng Quế vào rất nhiều việc, từ việc trị bệnh cho đến việc sử dụng như một hương liệu. Người Trung Cổ dùng Quế để trị bệnh Ho, Khan tiếng, và Viêm Họng, dùng bột Quế để ướp thịt, nhờ đó mà giữ cho miếng thịt được lâu hơn. Người Ai cập cổ đại đã xem Quế như một hương liệu quan trọng để ướp xác. Cho đến đầu thế kỷ thứ nhất sau Công nguyên, một tài liệu cho thấy là chỉ 350 gr Quế thôi, cũng đã tương đương với từ 5 cho đến 15 ký Bạc, tùy theo thời điểm.

Đại đế Nero La Mã, trong một cơn tức giận đã sát hại người vợ của mình vào năm 65 Công nguyên. Sau đó, để bày tỏ sự hối hận, ông đã ra lệnh cho đốt hương liệu Quế trong tang lễ của Hoàng hậu Poppaea Sabina, với chi phí tương đương với tổng chi tiêu của thành phố trong một năm trời !

Câu chuyện trên cho thấy là ngày xưa, Quế đã được xem là một hương liệu rất quý giá, chỉ dùng trong các dịp đặc biệt, và không phải ai cũng có thể có được. Người viết còn nhớ một câu ca dao Việt nam nhắc đến Quế với hàm ý ca tụng như sau: “Ồ sao như Quế trên rừng, Thơm không ai

QUẾ

Nguyễn Đức Cường, Ph. D.

biết, ngát đừng ai hay”. Câu này đồng thời nhắc nhở chúng ta hãy cố gắng sống hết lòng, làm nhiều điều tốt đẹp cho tha nhân mà không mong cầu được biết đến hay một sự đền đáp nào. Và một câu khác: “Ồ sao như Quế trên non, Trăm năm khô rụi, vỏ còn dính cây”, hàm ý đề cao tính bền vững của Quế, và lòng chung thủy ở đời.

II/ Phân loại:

Bây giờ, chúng ta hãy đi vào chi tiết, nói đến Quế, lúc thì người ta dùng chữ Nhục quế, lúc thì Quế chi, rồi Quế quan, vậy thì sự khác biệt là ở đâu ?



Rừng Quế

Một cách tổng quát, vỏ cây Quế gọi là Nhục Quế - Khi vỏ Quế được cạo sạch phần bên ngoài – biểu bì – thì phần còn lại được gọi là Nhục Quế Tâm – Loại Vỏ Quế cuộn tròn thành hình ống, gọi là Quan Quế. Loại Quan Quế này ở Việt nam (Thanh Hóa) và Trung Hoa (Quảng Đông, Quảng Tây, Vân Nam) đều có, nhưng không tốt bằng loại Quan Quế ở đảo Ceylon, thuộc Sri Lanca – Còn

Quế chi là cành Quế, hương vị không cay nồng bằng Nhục Quế, đồng thời được tính cũng khác đi. Quan Quế của Trung Hoa và Việt Nam còn gọi là Cassia Cinnamon. Quan Quế của Sri Lanka còn gọi là True Cinnamon. Cassia Cinnamon có hương vị cay nồng hơn, nhưng lại có đến 5% Coumarin, là một hợp chất có thể gây tổn thương cho Gan và Thận, mặc dù sự tổn thương này cũng chỉ tạm thời mà thôi. Trong khi đó, Quan Quế của Sri Lanka, chỉ có 0.45 % Coumarin mà thôi, đó là một hàm lượng không đáng kể. Vì thế, các bác sĩ Đông y, nếu có dùng Quế Trung Hoa hay Việt nam, cũng đều dùng một liều lượng rất nhẹ.

III/ Liều lượng an toàn:

Theo một nghiên cứu của Viện Lượng giá Nguy cơ Liên bang Đức (một cơ quan y tế giống như FDA của Hoa Kỳ), thì 2 mg Quế / một ký thực phẩm được xem là an toàn cho người sử dụng.

IV/ Quế trong khoa ẩm thực Việt nam:

Có rất nhiều món ăn và vật dụng dùng hàng ngày có mang hương thơm của Quế. Chính vì mùi thơm dễ chịu và quyến rũ này mà người ta đã ngày càng nghĩ ra nhiều thứ mới lạ hơn, sau đây là một ví dụ:

Mực nướng hương Quế

Thêm hương Quế cho món mực nướng hấp dẫn và ngon hơn. Chỉ với 30 phút là chúng ta đã tạo được sự mới lạ và ngon miệng cho bữa cơm gia đình.

Nguyên liệu

- 4 con mực lá, làm sạch
- 1 củ hành tím, băm nhuyễn
- 2 tép tỏi, băm nhuyễn
- 1/2 muỗng cà phê bột Quế
- 1,5 muỗng cà phê Hạt nêm Knorr từ thịt thăn, xương ống và tủy
- 1 muỗng canh rượu vang trắng
- 1/4 muỗng cà phê tiêu xay
- 1 muỗng canh dầu ăn

Cách Thực hiện:

1. Dùng dao khía vài đường lên mình mực lá.

2. Ướp mực 30 phút với tỏi, hành tím, hạt nêm Knorr từ thịt thăn, xương ống và tủy, mật ong, tiêu xay, rượu vang trắng, dầu ăn và bột Quế.

3. Nướng chín mực trên lửa than.

4. Để mực nướng vào đĩa, trang trí với xà lách xoong, cà chua

5. Dùng nóng với tương ớt.

V/ Quế trong nhãn quan Đông y:

Theo Đông y, Quế có vị cay và ngọt, nói theo thuật ngữ chuyên môn, được tính của Quế nhập vào các đường kinh Thận, Tỳ, Tâm và Can, và tác dụng tốt trên những nội tạng này. Trong khi Nhục Quế có tác dụng bồi bổ dương khí, trục hàn – thì Quế chi lại có tác dụng làm lưu thông khí huyết và kinh mạch.

Một cách tổng quát, Nhục quế có tác dụng tán hàn, làm ấm cơ thể, chống đau nhức, chống tê, do phong thấp, phong hàn. Chống đau bụng do lạnh. Chống thổ tả. Giúp phụ nữ giảm đau khi hành kinh, bồi bổ khí huyết.

Đông y có một số bài thuốc dùng Quế chi, chúng ta có thể kể tên như: Ma Hoàng Thang, Quế chi Thang, Cát căn Thang, có tác dụng giải cảm. Kim Quế Thận khí hoàn, Bát vị Thang, Thập toàn Đại Bô Thang có tác dụng bồi bổ, Độc hoạt Ký sinh thang có tác dụng trị đau nhức...

Tất nhiên là trong việc sử dụng những bài thuốc này, chúng ta đều cần đến các bác sĩ Đông y đích thân chẩn đoán tình trạng bệnh lý và gia giảm liều lượng sao cho thích hợp với từng trường hợp. Một cách tổng quát, liều lượng an toàn của Nhục Quế trong các thang này chỉ từ 2 gram đến 4 gram mà thôi.

VI/ Quế trong nhãn quan Tây y:

Theo Tây y, Quế có nhiều tinh dầu cần thiết, như Cinnamal-dehyde (chiếm 60%), một số thành phần hóa chất khác gồm có Ethyl Cinnamate, Eugenol... tất cả những tinh dầu này khiến cho Quế có tính nóng, có hương thơm và vị cay nồng.

VII/ Quế và một vài ứng dụng trong y học hiện đại:

Nhiều nghiên cứu khoa học hiện nay cho thấy, sử dụng bột Quế, cùng với mật ong, đem lại nhiều kết

quả trị liệu cho người sử dụng. Đặc biệt là mật ong, nếu dùng một liều lượng cho phép, sẽ không hề có một hiệu ứng phụ (side effect) nào, kể cả với người bệnh Tiểu đường.

Tạp chí Weekly World News của Canada, số ra ngày 17 tháng 1 năm 1995, đã đăng tải một số bệnh có thể chữa lành bằng Mật Ong và Quế, dựa trên kết quả nghiên cứu bởi các nhà khoa học Tây phương như sau:

1/ Bệnh Tim: Để ngăn ngừa Heart attack, chúng ta nên dùng Mật Ong và bột Quế phết lên bánh mì trong mỗi bữa ăn sáng. Cách ăn này làm giảm cholesterol trong động mạch, và ngăn ngừa Heart attack.

Nếu những ai đã từng bị Heart attack, thì cách ăn này cũng sẽ ngăn ngừa nguy cơ tái diễn. Tại Hoa Kỳ, và Canada, nhiều Nursing home đã áp dụng cách ăn này cho các bệnh nhân và ngăn ngừa heart attack rất thành công, làm giảm nguy cơ tắc nghẽn động mạch, tĩnh mạch.

2/ Viêm đau khớp: Một nghiên cứu gần đây của Viện Đại học Copenhagen cho thấy là các bác sĩ đã cho các bệnh nhân bị bệnh Viêm khớp uống một hỗn hợp gồm 1 muỗng cà phê Mật Ong, và nửa muỗng cà phê bột Quế trước mỗi bữa điểm tâm.

Kết quả là sau một tuần lễ, trong 200 bệnh nhân, đã có 73 người hoàn toàn hết đau. Và chỉ trong vòng một tháng, đa số những bệnh nhân đã từng không thể đi được do bị Viêm Khớp, nay đã đi lại được.

3/ Nhiễm trùng Bàng quang (Bladder Infections): Dùng 2 muỗng cà phê bột Quế, và một muỗng cà phê Mật Ong hòa trong một ly nước ấm, uống mỗi ngày. Công thức này có khả năng diệt vi trùng trong bàng quang.

4/ Cholesterol: Dùng 2 muỗng canh Mật Ong, và 2 muỗng cà phê bột Quế hòa cùng 16 ounces nước

trà, có thể giảm 10% cholesterol trong máu chỉ trong vòng 2 giờ đồng hồ.

Tạp chí Weekly World News cũng nói thêm là các bệnh nhân dùng Mật Ong – Quế trị chứng đau khớp cũng sẽ giảm được cholesterol.

Ngoài ra Quế còn có thể chữa được chứng hôi miệng và Tiểu đường loại 2. Công thức như sau:

5/ Chống Hôi Miệng: Xúc miệng bằng nước ấm, có pha 1 muỗng cà phê Mật Ong, và nửa muỗng bột Quế, miệng sẽ thơm cả ngày.

6/ Chống Tiểu Đường loại 2: Các chuyên gia dinh dưỡng tại Hoa Kỳ và Pakistan đã thực hiện nhiều nghiên cứu và thử nghiệm, đã đi đến kết luận là dùng Bột Quế từ 1 đến 3 gram mỗi ngày sẽ làm gia tăng khả năng hấp thụ đường Glucose từ máu. Đồng thời, giảm lượng cholesterol xấu (LDL), và Triglyceride ở người bị TD loại 2.



Thu hoạch Quế

Quế là một dược thảo rất quen thuộc với người Việt Nam chúng ta. Góitghém những kinh nghiệm từ dân gian, từ nền Đông y cổ truyền trải qua nhiều ngàn năm trong lịch sử, cho đến những phát hiện của nền y học hiện đại, người viết hy vọng những thông tin tổng quát về Quế trên đây có thể đóng góp phần nào cho tất cả chúng ta trong việc sử dụng Quế để bồi bổ sức khỏe và duy trì một cuộc sống an toàn mạnh khỏe. Mong lắm thay !./.

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

Hương vị lân về Bắc Cali...

Năm nay, về Cali, còn có Như Không Võ Văn Phú từ Louisiana. Cả hai chúng tôi đồng ý sẽ gặp nhau tại California trong 10 ngày, từ 5 đến 12 tháng 7 để vừa họp BCH vừa có dịp gặp gỡ các anh chị Trưởng và Thân hữu của Chi Nam và Chi Bắc Cali. Ngoài ra, Vì San Jose là nơi Phú từng ở và làm việc nhiều năm, và tôi có gia đình ở San Diego, nên Phú và tôi cần thời gian để gặp riêng người thân và một số bạn cũ ngoài ái hữu Vĩnh Nghiêm ở mấy nơi nói trên. Trong những lần họp giữa nhiệm kỳ của BCH những năm trước, còn có Trưởng Diệu Hiền Kim Kiểm bay về từ North Carolina, nhưng hè này, vì bận công việc của IBM nên chị xin lỗi vắng mặt.

Sau cuộc họp mặt với BCH và các anh chị của Chi Nam Cali ngày 7/7, sáng thứ hai, Phú và tôi lái xe dọc theo bờ biển bằng đường xa lộ 101 hướng về thành phố San Jose. Đây là thời điểm sau lễ độc lập và là ngày thứ hai đầu tuần nên đường đi thoải mái, không bị nạn kẹt giao thông. Đường 101 chạy song song biển Thái Bình nên khí hậu mát mẻ, và phong cảnh rất đẹp, nhờ vậy đoạn đường dài 6 tiếng lái xe không thấy mệt mỏi hay buồn ngủ. Lại có thêm bạn đồng hành tâm đắc, giữa tôi và Phú có với nhau nhiều kỷ niệm từ thời niên thiếu, nên chúng tôi kể lại không biết bao nhiêu chuyện xưa tích cũ, thành ra đường trường xa mà hóa như rất gần. Còn nhớ năm ngoái tôi dùng xa lộ số 5 mà nhiều người bảo sẽ đi nhanh hơn vì là đường thẳng, nhưng thực tế trái ngược hoàn toàn. Đường bị kẹt vì nhiều chỗ làm đường, có chỗ còn bị tai nạn nên chuyến đi thật mệt mỏi. Hơn nữa, vì xa lộ 5 cách xa bờ biển nên không được hưởng cái mát của gió biển chưa nói tới phong cảnh kém hữu tình hơn phía 101.

Trước lúc khởi hành chúng tôi gọi cho anh chị Thống&Chi để báo giờ đi/đến, và nhờ anh chị liên lạc với Trưởng Nguyễn Văn Định, Trưởng Chi Bắc Cali, để sắp xếp giờ họp mặt. Trưởng huynh Thống dặn dò rất chi tiết, “Khi nào đến thành phố mà mấy ông nghe thấy mùi tòi trong không khí thì là sắp đến nơi... Rồi nhớ coi chừng cái bảng chỉ đường đi về hướng thành phố San Jose, còn không

thì mấy ông chạy lên chùa Kim Sơn đó.” Tôi thưa với anh là trên xe có tới 2 cái GPS, một cái là GPS của xe, còn một cái là GPS Võ Văn Phú bằng xương bằng thịt, người đã từng ở San Jose nhiều năm. Liền khi xe của chúng tôi vừa vào đến cửa ngõ của San Jose thì nhận được điện thoại của Trưởng Thống&Chi, anh cho chúng tôi địa chỉ một tiệm ăn và nói mọi người đang chờ ở đó. Tuyệt. Đi đường xa mà được chăm sóc kỹ như thế quả là một sự chu đáo khó tìm thấy ở một nơi ngoài Chi ái hữu Vĩnh Nghiêm của Bắc Cali!

Chuyến đi này chúng tôi dự trù đến thăm một số Trưởng và Cụ thân sinh Trưởng Tuyết và Trưởng Hồ vì nghe nói Cụ hơi mệt. Trước tháng tư, 1975 Cụ Ông làm Giảng viên tại Bộ Tư Lệnh Cảnh sát Việt Nam, Cụ Ông và Cụ Bà đều là những Phật tử hết lòng hỗ trợ Tam Bảo. Tôi còn nhớ sau chính biến 1/11/63, vào năm 1965, GDPT Giác Minh có dịp được mời đến Ty Cảnh sát Gia Định để tham gia buổi văn nghệ Mừng Phật Đản và làm hàng rào cung nghinh Hòa Thượng Thích Tâm Giác đến thuyết pháp và làm lễ tại Lễ Đài Phật Đản ở đây. Trưởng Ban tổ chức Đại Lễ Phật Đản năm đó do Cụ Ông trách nhiệm. Vì là những năm đầu trong lịch sử, các cơ quan quân dân chính VNCH được chính thức làm nghi lễ mừng ngày Đản sinh Đức Phật ở cơ sở của mình, nên lần đến dự lễ Phật đản tại đó để lại trong tôi nhiều ấn tượng và kỷ niệm khó quên mặc dù đã 50 năm trôi qua. Cụ Ông còn trí nhớ rất minh mẫn mặc dù giờ đây đã ngoài 93 tuổi! Khi tôi ngỏ ý với anh chị Khanh Tuyết về việc đến thăm Cụ thì Anh Chị cho hay Cụ cũng đã khả quan, nên chúng tôi đã nhờ Anh Chị chuyển lời kính thăm đến bậc phụ huynh mà chúng tôi hết sức quý trọng.

Trong danh sách các Trưởng chúng tôi dự trù đến thăm có Trưởng Lê Văn Mạnh vì nghe nói bệnh của anh vừa qua trở lại khá nặng. Hè năm ngoái, nhờ quý Trưởng Huỳnh Vui, Thông, và Liêm nên tôi có dịp đến thăm anh Mạnh tại tư gia. Lần đó, cùng đến với tôi, có gần như đầy đủ các anh chị ở Bắc Cali. Mọi người thật vui khi gặp được Trưởng Lê Văn Mạnh trông khỏe khoắn, những tưởng Anh sẽ thoát được cơn bệnh ung thư hiểm

nghèo. Hôm đó chúng tôi đã chụp với Anh Chi nhiều bức hình kỷ niệm. Trước khi ra về, chị Mạnh còn dẫn mọi người ra vườn sau nhà và tặng cho khá nhiều trái cây do chính Anh Chi chăm sóc. Không ngờ giờ đây bệnh của Anh tái phát nên chuyến đi này tôi nóng lòng muốn đến thăm Anh. Tuy nhiên, có lẽ vì Anh quá yếu nên các Trưởng Bắc Cali cho biết không cách nào liên lạc được với Chị Mạnh để làm cuộc hẹn. Và, lần này, anh chị Liêm, cây cầu nối giữa mọi người và gia đình Trưởng Mạnh, lại đi xa nên không thể bắt liên lạc với gia đình Trưởng Mạnh được, mặc dù chúng tôi đã ở San Jose hơn hai ngày.

Khi tôi và Phú từ San Jose trên đường trở về Nam Cali thì được tin thật buồn, Trưởng Lê Văn Mạnh vừa qua đời! Đáng rằng là người Phật tử, chúng tôi ý thức được sự vô thường trong cuộc sống. Nhưng không thể không lặng người khi nhận được tin buồn. Chúng tôi vừa mất đi một Huynh Trưởng tài đức song toàn. Lúc còn ở Việt Nam, Anh là Giáo sư dạy Trường Trung Học Kỹ Thuật Cao Thắng, nhưng Anh luôn luôn hòa nhã, khiêm nhường với mọi người. Đối với các huynh trưởng trẻ tuổi hơn, như cá nhân tôi, Anh chưa hề tỏ ra thái độ kè cả, đối với các huynh trưởng lớn tuổi hơn thì Anh giữ sự kính trọng hết mực.

Chị Trưởng Nguyễn Thị Ngân, một chị Trưởng Đoàn Nữ Oanh Vũ của các cô em tôi thời ở GDPT Giác Minh, là một người trong danh sách mà chúng tôi cũng muốn đến thăm vì Chị vừa qua vài cuộc phẫu thuật khá quan trọng. Khi tôi ngó ý về sự đến thăm thì Trưởng Tâm Trí Quang Vui, tiếng nói thẩm quyền thay mặt Chị, cho biết Chị đang trong thời gian dưỡng bệnh nên xin cáo lỗi. Phú và tôi đã nhờ Anh chuyển đến Chị lời thăm quý mến và cầu chúc Đức Quán Thế Âm luôn luôn che chở và gia hộ cho Chị. Trước khi chúng tôi rời San Jose, Trưởng Huỳnh Tâm Trí Quang Vui đã đưa Phú và tôi ghé lại căn nhà của Anh Chi và chỉ vào căn phòng ngủ Chị đã dọn sạch sẽ để tôi và Phú nghỉ qua đêm. Mấy mùa hè trước, lần nào ghé về San Jose tôi cũng đều ngụ tại nơi đây và được thưởng thức mấy món ăn thật ngon do chính tay Chị nấu nướng. Lần này, vì nghe tin Chị không khỏe nên tôi và Phú lấy phòng tại khách sạn nghỉ qua đêm. Trước khi ra về, chúng tôi được Trưởng Huỳnh Tâm Trí Quang Vui đưa điện thoại để chúng tôi được thưa chuyện với Chị. Một vị nữ nằm trong danh sách chúng tôi rất muốn đến thăm,

đó là Trưởng Nguyễn Hữu Lộc. Hè năm trước, cùng với phái đoàn đến thăm Trưởng Lê Văn Mạnh, tôi được gặp lại người bạn cùng thời Nam Oanh Vũ ở Giác Minh trong những năm cuối thập niên 1950 đầu 60. Anh có cô em là Mai có giọng hát lạnh lót và rất dễ thương với bài “Em Đến Chùa” mà cô thường xuyên được mọi người yêu cầu hát trong các dịp liên hoan của Giác Minh hay lễ lớn của Phật giáo. Hai năm trước, Lộc bị một tai nạn xe khủng khiếp làm ảnh hưởng đến sự di chuyển của anh hiện nay. Trước ngày rời Thung Lũng Hoa Vàng tôi gọi điện thoại cho Lộc vài lần nhưng không rõ vì do làn sóng không bắt được với nhau nên chúng tôi nghe các câu đối thoại của nhau lúc được lúc không. Có lẽ chị Lộc lúc đó cũng không có mặt ở nhà, nên chỉ nghe tiếng Lộc “A lô, a lô...” rồi ngưng. Cứ như thế độ 3, 4 lần, cuối cùng tôi và Phú đồng ý với nhau là đành hẹn dịp khác vậy.

Chiều thứ ba, 9 tháng 7, tôi và Phú được hướng dẫn đến căn nhà mới của anh chị Trưởng Phạm Minh Hùng & Ngọc rất xinh, có một mảnh vườn âm cúng vừa đủ ôm lấy vòng tròn của chúng tôi chiều hôm ấy. Tại đây, chúng tôi gặp khá đông đủ các khuôn mặt sinh động của Chi Bắc Cali, như quý Trưởng: Chị Phạm Thị Lệ, anh Tâm Trí, anh chị Thống & Chi, anh chị Sang & Trà, anh chị Khanh & Tuyết, anh Trưởng Chi Nguyễn Văn Định (mặc dù chân của anh vừa bị tai nạn có ảnh hưởng đến sự đi đứng và di chuyển), và đương nhiên là đôi uyên ương Minh Hùng & Ngọc, chủ nhà. Cuộc họp mặt thật vui, rộn lên những trận cười với các kỷ niệm xưa và nhất là với các câu chuyện tiếu lâm do lối nói của Trưởng Định khiến ai muốn hiểu sao thì hiểu, cộng thêm là các lời bàn diễn nghĩa nửa mặn nửa cay của trưởng Hùng, Bữa ăn tối ở Bắc Cali được đánh dấu bằng những món ăn do chính tay quý Chị nấu, “thơm, ngon, đậm đà bản sắc dân tộc” ngon không kém những món ăn mà quý Chị ở Chi Nam Cali. Cả hai nơi đều quy tụ những Chị đứng đầu về khoa nấu nướng với những bí quyết riêng. Khiến, chỉ trong vòng gần một tuần ở quận Cam và San Jose, tôi và Phú lên cân vùn vụt!

Cám ơn quý anh chị Trưởng và Thân hữu của Chi Bắc Cali... Và mong gặp lại quý Anh Chị... mùa Hè năm tới nhé!

Thiện Thanh Đặng Đình Khiết

Phân ưu

Được tin buồn:

Trưởng Huỳnh Cấp Dũng
Nguyên Phương Hoàng Trọng Cang

Nguyên Cố Vấn Ban Chấp Hành AHVN
Đã tạ thế ngày 19 tháng 5 năm 2013
Tại Dallas Texas
Hưởng thọ 88 tuổi

Xin thành tâm cầu nguyện cho
Hương linh Trưởng Huỳnh Nguyên Phương
Vãng sinh Cực Lạc Quốc
Xin thành kính chia buồn với
chị Hoàng Trọng Cang và tang quyến

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

Phân ưu

Được tin buồn:

Trưởng Minh Tuấn Lê Văn Mạnh

Cựu Huỳnh Trưởng GDPT Giác Dũng
Thành viên Ái Hữu GDPTVNHN-Chi Bắc Cali

Đã mệnh chung ngày 10 tháng 7 năm 2013
Tại thành phố Milpitas, California
Hưởng thọ 71 tuổi

Cầu nguyện Hương linh Anh Minh Tuấn
Vãng sinh Cực Lạc Quốc
Xin chân thành chia buồn cùng
chị Lê Văn Mạnh và tang quyến

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

Báo cáo Tài chánh từ ngày 9/5/2013 đến ngày 22/9//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

Nguyễn Hoài
Phạm Nga (Bùi thế San)
Trần Thanh Mỹ
Đặng Quang Sước
Nguyễn văn Lâm
Tô Xuân Thế
Trần Minh Phương
Võ Văn Phú
Đặng Đình Khiết
Đặng Kim Kiêm
Trần Thị Ngọc

Niên liễm 2014 (\$40.00)

Nguyễn Hữu Thọ

Bản Tin

Lê Thị Nhung
Nguyễn Hữu Thọ

- Bản Báo cáo này xin ghi đầy đủ những anh chị đóng Niên liễm năm 2013 từ đầu năm đến ngày 22/9/2013 Các đóng góp khác chỉ ghi từ ngày 9/5/2013 đến ngày 22/9/2013.
- 39 anh chị đóng niên liễm cho năm 2012.
- 32 anh chị đóng niên liễm cho năm 2013
- Tổng số Quỹ có: \$3582.00
- 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.

Điện Thu Đt (805) 708 6268

Trang Gia chánh



Bún (Miến) xào

Nguyên liệu:

Miến đậu xanh hoặc bún gạo ngâm nước lạnh cho nở

1 củ cà rốt, thái chỉ

Rau cải ngọt, rửa sạch thái khúc

100g đỗ quả, rửa sạch, tước xơ, bào mỏng

100g bắp cải, thái ngang thành sợi

100g giá đỗ, rửa sạch để ráo.

Hạt nêm, xì dầu



Cách làm:

Bún gạo (hoặc miến) ngâm vài tiếng cho mềm nước và mềm

Đun nóng chút dầu ăn, cho cà rốt thái chỉ vào xào trong 1 phút.

Phân ưu

Được tin buồn:

Cụ Ông Vũ Đình Tùng
Pháp danh Giác Bảo

Đã mệnh chung ngày 19 tháng 7 năm 2013
Tại Houston, Texas
Hưởng thọ 94 Tuổi

Là nhạc phụ Cố HTr. Minh Tuấn Lê Văn Mạnh
Thân phụ chị Vũ Thị Mai
Cầu nguyện hương linh cụ Giác Bảo
Vãng sinh Cực Lạc Quốc
Thành kính chia buồn cùng Chị Vũ Thị Mai và
tang quyến.

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

Cho tiếp bắp cải và đỗ quả vào xào cùng, nêm chút hạt nêm cho ngấm.

Tiếp đến là rau cải rồi đổ ra bát.

Đặt chảo trở lại bếp, thêm chút dầu ăn rồi cho bún gạo vào xào. Nêm chút xíu hạt nêm. Bún gạo mềm thì cho chỗ rau củ xào vừa nãy vào chung.

Đảo đều, nêm nêm lại cho vừa ăn, có thể thêm tí xì dầu để màu sắc đẹp hơn.

Cuối cùng cho giá đỗ. Xào thêm chừng 2 phút thì tắt bếp

Cho ra bát ăn nóng, thêm ít rau mùi cho thơm. Khi ăn có thể tưới thêm xì dầu.

Chúc cả nhà ngon miệng.

Nhà bếp BT

(trích từ Web làm bếp, không rõ tác giả)

Ai ơi lấy Phật làm lòng
Tự nhiên siêu thoát khỏi trong luân hồi

Biên bản Họp mùa Hè Thường Niên

Địa điểm: Nhà cổ HT Ngô Mạnh Thu

Thời Gian : 1 giờ trưa Chủ Nhật 7-7-2013

Hiện diện: Quý HT : Thiện Thanh, Diệu Thúy, Diệu Thu, Phúc Đạt, Như Không, Q.Diệu Ngọc, Trọng Thuần và Q.Tuệ Quang.

Nội Dung

Buổi Họp Thường niên (mùa Hè) bắt đầu với nghi thức: niệm Hồng Danh Đức Phật

1- Tổng Kết

*Mọi sinh hoạt vẫn đều đặn và đem lại nhiều sinh khí cho AHGDPTVNH
Vài anh chị, sau một thời gian dài là thân hữu, nay đã trở thành Thành viên chính thức của AHGDPTVNH (anh Nguyễn Đình Sửu, Anh Phạm Quốc Bảo)
Một số quý thân hữu rất vui khi biết AHGDPTVNH vẫn trên đà phát triển.

*Bản Tin đã đem lại sự nối kết thân, thương giữa mọi người.
BT sẽ không gửi đến những người ở xa, và không có liên lạc từ nhiều năm qua. Yêu cầu mọi thành viên viết bài cho BT.

*Tài chính: Tồn quỹ: \$3,662.00

2- Hội Ngộ

Thời gian: Mùa Xuân (cuối tháng 3, đầu tháng 4 năm 2014)
Suy nghĩ về Chủ Đề cho HN 2014

Địa điểm : Đề nghị các địa Điểm sau:

*Nam hoặc Bắc Cal.

*Fl.

*North Carolina

3- Kỹ Yếu :

Sẽ phát hành trong dịp Hội Ngộ

*Chuẩn bị bài vở, tài chánh, hình ảnh (Sinh hoạt, cá nhân thành viên, thân hữu)

*Thành lập Ban biên tập và ban Kỹ thuật.

*Toàn thể BCH phải hỗ trợ tối đa cho các ban trên để Kỹ yếu có chất lượng, và được phát hành đúng thời gian.

Buổi họp đã kết thúc sau khi mọi người Hồi hướng.(5 giờ chiều cùng ngày)

Và Buổi họp mặt thân tình của chi Nam Cal. đón mừng anh Khiết, anh Phú bắt đầu.

Thư ký buổi họp

Diệu Ngọc Cao Minh Châu

HÌNH ẢNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



Họp mặt thường lệ sáng Chủ nhật của Chi Bắc Cali.



Chi Bắc Cali. đón tiếp hai anh Phú và Khiết



Chi Miền Nam đón tiếp hai anh Phú và Khiết



Và Giây Thân Ái với hai anh



Họp mặt tại nhà chị Mai



Miền Đông đón tiếp anh chị Chính Hương