



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



BẢN TIN

Kỷ Niệm Hội Ngộ "Sóng Biển Tình Lam"

BT số 138 phát hành ngày 22 tháng 9 năm 2014
(Phật lịch 2558, Ngày 29 tháng 8 năm Giáp Ngọ)



*Biển nhớ anh biển nhớ em biển nhớ Lam biển nhớ nhớ nhau tìm về.
Về với anh về với em về với Lam biển ơi thương Lam, đời đời.
Biển long lanh biển rất xanh biển rất thơm.
Trời sáng trong lòng khiết tịnh lời thiết tha tìm đến,
Sóng Biển Tình Lam.....*

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



55. Hương chiên đàn, già la,
Hương sen và vũ quý,
Ngàn ấy loại hương vị,
Không sánh bằng giới hương!

56. Hương chiên đàn, già la,
Chưa phải là thơm phức,
Hương người có giới đức,
Xông ngát cả chư thiên.

57. Những ai sống đức hạnh,
Cần trọng và trang nghiêm,
Giải thoát bằng chánh trí,
Ác ma không thể tìm.

**Kinh Pháp Cú Phẩm 4
Phẩm Hoa Hương**

MUC LUC

- Thư ngộ
- Tin tức
- Nhạc "Sóng Biển Tình Lam"
- Những ngày Hội Ngộ
- Thơ Hồng Khương
- Một ngày bận rộn
- Tin tức bên lề Hội Ngộ
- Cùng nhau học hỏi
- Thơ: Sen nở mẹ ơi!
- Một vài suy nghĩ tản mạn về diệt khổ
- Đi thăm Orlando, Florida
- Hình ảnh Hội Ngộ
- Hỏi Đáp: Hộ Thân nhập Tượng
- Thư tín
- Nhạc: Khói sóng
- Trang Sức khỏe
- Một chuyến Tây du
- Họa mặt tại TV Sùng Nghiêm
- Du ngoạn Miền Tây
- Trang Gia chánh
- Báo cáo Tài chánh Hội Ngộ
- Hình ảnh Hội Ngộ

Thư ngộ



Thưa quý Trưởng và Thân hữu,

Khi bản tin này đến tay quý Trưởng, mùa Vu Lan 2558, mùa hiếu hạnh tháng 7 vừa mới kết thúc. Trong chúng ta chắc hẳn cũng đã có những buổi lễ cầu nguyện, tưởng niệm đến đáng sinh thành đã khuất; hay những ai còn may mắn, được mang một đóa hoa hồng, nắm tay người mẹ, người cha với tấm lòng triu mến, thương yêu. Tuy Vu Lan tháng Bảy đã qua, nhưng dư hương "mẹ già ... như xôi nếp một, như đường mía lau" sẽ còn trong lòng ta mười hai tháng.

Như quý Trưởng đã biết, Hội Ngộ Lương Niên của AHGDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại lần thứ chín đã được tổ chức tại chùa Pháp Vũ ở Orlando, Florida ngày 17-19 tháng 4 với chủ đề "SÓNG BIỂN TÌNH LAM".

Mặc dù Chùa đang xây cất, chúng ta đã được Thượng Tọa trụ Trì Thích Nhật Trí đã hoan hỷ giúp đỡ và tạo điều kiện cho chúng ta nơi ăn, chốn nghỉ thoải mái, đậm ấm và đạo vị trong ba ngày hội ngộ. Ngoài ra, Hội ngộ Orlando, thành phố du lịch, nhiều Trường chúng ta đã có dịp đi du ngoạn Disney World, dự lửa trại, đi biển v...v. Cảm ơn Trưởng Ban Tổ Chức Phúc Đạt Trần Minh Phương đã mang lại Hội Ngộ 2014 màu sắc linh động mới, Trưởng Huỳnh Tâm Trí Nguyễn Quang Vui, với bản nhạc tuyệt vời như anh đã sáng tác trong những lần Hội Ngộ trước, Trưởng Thiên Tuệ Lê Ngọc Hồ, lần đầu tiên tham dự HN. Trưởng Hồ đến chùa sớm và là người rời chùa sau cùng, góp phần đưa đón quý Trưởng khác đến tham dự HN. Trong sinh hoạt Hội Ngộ 2014, AHGDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại hoan hỷ chào mừng hai thành viên mới: vợ chồng anh chị Nguyễn Văn Mỹ và Phạm thị Tuyết Mai. Anh chị Mỹ và Mai sinh hoạt ở Trung Tâm PG Vạn Hạnh, New Orleans; nơi mà chúng ta đã tổ chức Hội Ngộ 2010.

Tương tự như những lần hội ngộ trước, BCH tổ chức một ngày họp (18 tháng 4) với thành viên tham dự HN để đúc kết sinh hoạt của BCH nhiệm kỳ 2012-14 và bầu BCH mới nhiệm kỳ 2014-16. Bản Tin 138, chủ đề **Kỷ Niệm Hội Ngộ SÓNG BIỂN TÌNH LAM**, chủ yếu đúc kết sinh hoạt, hình ảnh qua những ngày hội ngộ, tin ngắn về sinh hoạt của AHGDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại và những chương mục linh tinh khác. Mời quý Trưởng bước vào thưởng thức...

Trân Trọng,

T.M. Ban Chấp Hành Nhiệm kỳ 2014-2016

Trưởng Ban

Như Không Võ Văn Phú

Tin Tức...

* Tin mừng: năm nay, AHGDPTVNHN có ba cháu ra trường Bậc Đại Học

- **Trần Hoàng Minh Đoan** – Trưởng Nữ anh chị Trần Minh Phương-Trần Thị Hoàng. Cháu tốt nghiệp: BS of Biology tại trường Callifornia State University of Northridge



- **Lê Khánh Đan**- Thứ nữ anh chị Lê Ngọc Hồ. Cháu tốt nghiệp :BS of Anthropology (nhân chủng học) tại University of Oregon.



- **Michael Toàn Nguyễn**- Trưởng Nam của anh chị Nguyễn Trọng Tín và Kim Ánh Nguyễn Tuyết Mai. Cháu Toàn đã tốt nghiệp: Doctor of Pharmacy tại Touro University of California, School of Pharmacy

Xin chân thành chia vui với quý anh chị Tín-Mai, anh chị Phương-Hoàng, anh chị Hồ-và chúc mừng các cháu: Thành công trên vạn nẻo đường

* Anh Hồ Văn Phú đã du lịch nam Cal. đã gặp các anh chị San Nga, anh Tuệ Linh, anh chị Cường Mai



* Anh Khiết và anh Phú đã có một chuyến Tây-Du sau Hội Ngộ Sóng biển Tỉnh Lâm: hai anh du Tây Nam, Tây Trung và Tây bắc. Và cũng như mọi năm: năm nay BCH hợp kỳ Thường Niên mùa Hè tại tư gia anh chị Trần Minh Phương với sự tham dự của anh Phú, Anh Khiết, Anh Phương, Chị Hoàng, Anh Quỳnh, Chị Tâm, Anh Sơn, chị Tuyết, Cháu Nguyễn Ngọc Quỳnh Giao và Minh Châu. Mọi người dùng bữa cơm chiều thịnh soạn do chủ nhà khoản đãi. Buổi họp kết thúc lúc nửa đêm về sáng.



- * Chúc mừng chị Nhung đã hồi phục sức khỏe sau ca mổ.
- * Chúc mừng chị Thịnh đang trên đà hồi phục sức khỏe sau đợt điều trị dài ngày.
- * Chúc mừng Hằng, sức khỏe đang trên đà hồi phục sau ca mổ ghép thận thành công mỹ mãn
- * Chắc năm nay sao thiên di chiếu ngay nhà anh chị Quỳnh Tâm, nên năm nay anh chị đi du lịch nhiều chuyến và nhiều ngày: Đi Alaska, Đi Texas, Đi Arizona.....
- * Mong Hương kỳ này vẫn sát cánh bên anh Đoàn Chính đi trình diễn Văn nghệ đấu tranh tại Dallas, TX vì vậy đã có dịp hanh ngộ với anh chị Hiến-Chuyên



- * Nhân dịp Hai anh Khiết, Phú Tây Du, một buổi “Lễ Xem Mắt” Tân Trưởng Ban được tổ chức tại Thiền Viện Sùng Nghiêm. Buổi lễ được tổ chức đơn giản, nhưng thật thân tình dưới sự chứng minh của Quý Ni Sư Thiền Viện Sùng Nghiêm với sự tham dự Đong Đủ của thành Viên Chi Nam Cal. (23 người). Sau buổi sinh hoạt, mọi người cùng ăn bữa cơm chiều ồn ào, ấm cúng, vui ơi là

vui..... Tuy bóng chiều đã lảng vảng, anh Khiết và anh Phú cần lên đường đi San Jose, nhưng mọi người vẫn kịp giây thân ái.



- * Chi Thanh Minh sang Nam Cal. dự Đại Hội Trưng Vương gặp chị Tâm và Minh Châu, rồi đi một vòng hơn một tháng mới về lại nhà. Chi Thanh Minh gặp mặt anh chị em chi Nam Cal. như Chi Đi tham anh Bùi Thế San & Nga và anh Tâm Linh Nguyễn Ngọc Nguyên



- * Anh Lê Ngọc Hồ và gia đình cũng Du Nam, ghé San Jose thăm Thân Phụ và gia đình, nghe nói

có ghé Nam Cal., nhưng phong viên chưa đủ duyên để gặp

* Bắt chước quý anh chị, Phóng viên BT cũng đi một vòng: Khởi hành từ O.C, qua miền Bắc, sang Tiểu bang Oregon, ghé một hồ nổi tiếng : Crater Lake, ghé Portland thăm danh lam thắng cảnh, rồi đi Seattle, vượt biên giới sang Canada (Tham Vancouver, Victoria) và quay lại điểm khởi hành.

* Trong thời gian BT đang nóng hổi trên bếp thì 12 Thành viên chi Nam Cal dự buổi Lễ Tổ Họ Bùi Thọ, năm nay Gia Đình anh Bùi Thọ Thi tổ chức (Anh Tuệ Linh, Anh Hải, Chị Tuyết Mai, Minh Châu, Anh chị Đặng Trần Hoa, Anh Chị Quỳnh Tâm, Anh Chị Phạm Minh Tâm Anh Chị Nguyễn Hoài).



* Cùng buổi chiều Chủ Nhật 10-8-2014, anh Đặng Trần Hoa đã đại diện AHGDPTVNHN tham dự Lễ kỷ niệm Thập Nhị Chu Niên GDPT Liên Hoa (Phụ Nhân cô Huỳnh Trưởng Đỗ Văn Phổ là Liên Đoàn Trưởng) và Lễ Bông Hồng Cài Áo cũng do GDPT Liên Hoa Tổ Chức

* Thời gian vừa qua, một số thành viên AHGDPTVN đã chịu những nỗi đau buồn vì mất người thân:

_ Anh Đào Hiếu Thảo đã mất đi từ mẫu.

_ Anh Hồ Văn Phú mất người em gái thân yêu.

_ Anh Nguyễn Minh Nữ cũng mất đi người anh kính quý và một người anh rể .

* Ngày 17 tháng 8 anh Võ Văn Phú đã đến Trung Tâm Vạn Hạnh ở New Orleans để dự Lễ Vu Lan và Lễ giỗ Thầy Trí Hiền. Trung tâm đã hoàn tất

việc xây dựng bia đá tường niệm Thầy . Và có một cuộc triển lãm hình sinh hoạt của Thầy ở Trung Tâm.



* Anh chị Thảo Thuận vào trung tuần tháng 8 bị tai nạn xe khá nặng, rất may chỉ bị thương tích ngoài da, không nguy hiểm đến tính mạng.

* Chủ nhật 24/8/2014, dưới sự Chứng Minh và Chủ lễ của Hòa Thượng Viện Chủ Thích Tâm Thọ, một lễ Cầu siêu chung cho một số Hương Linh là thân nhân một số Trưởng Thành viên của Aí Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại đã được tổ chức trang trọng và âm cúng tại Đại Hùng Bửu Điện của Chùa Giác Hoàng, Thủ đô nước Mỹ . Sau Lễ Cầu siêu mọi người đã dùng bữa cơm chay thân mật. Hòa Thượng Thích Tâm Thọ, Viện Chủ Chùa Giác Hoàng cũng hoan hỷ ghé lại và dùng chút món chay với mọi người . Cuối cùng là Giây Thân Ái trong Hoa viên của Chùa Giác Hoàng.



PVBT

SÓNG BIỂN TÌNH LAM

Lyrics by: Tâm Trí

Music by : Tâm Trí Quang Vui

Andante $\text{♩} = 64$

Biển nhớ anh biển nhớ em biển nhớ Lam biển nhớ nhớ nhau tìm về
Ngày tháng trôi biển sóng to đừng lối cản lời ước thương mãi Lam ơi

Về với anh về với em về với Lam biển ơi thương Lam đời đời
Biển thử tha lòngbuông xả nhờ biển cả biển ơi đưa qua bờ Giác

Biển long lanh biển rất xanh biển rất thơm Trời sáng trong lòng khiết tịnh lời thiết tha tìm
Trời quá cao biển quá lớn lòng bao dung Biển Quán Âm mẹ chở che mẹ đưa con tìm

① đến sóng biển tình Lam ② đến sóng biển tình Lam

Xu xu bi xu sóng biển tình Lam Xu xu bi xu sóng biển tình Lam

Biển sóng Lam tựa vào nhau Lam bao năm không nhạt màu

Xin sóng biển đừng xô nhau để Lam phải đời lao đao

Biển Lam ơi tìm đến nhau dẫu khó khăn vẫn hát Lam trong tim ta

Chỉ có Lam là biết biển biển mênh mông biển ơi bao la ngợp trời

Chỉ có biển là hiểu Lam tìm đến đâu Ngày xa nhau là nhớ nhau nguyện Quán Âm về
với sóng biển tình Lam

NHỮNG NGÀY HỘI NGỘ

Orlando Florida 2014

Oanh Vũ Cồ

Ngày Hội Ngộ đã qua đi, nhưng hình ảnh những ngày này sẽ còn lưu giữ mãi trong máy ảnh của hầu hết quý anh chị tham dự ngày Hội ngộ: Anh Thảo, anh Thống, anh Khiết, Anh Thảo và Dung, Chị Chi, chị Châu, Tâm và còn những vị khác DT không nhớ rõ.... Và DT cũng quay được vài đoạn phim các buổi Lễ, khi nào edit xong sẽ tặng anh chị nào muốn lưu giữ kỷ niệm.... Với "nghề nghiệp" sẵn có anh Đào Hiếu Thảo đã ...tiếp tục "hành nghề" của anh trên diễn đàn AHVN dù anh đã nghỉ hưu ở đài phát thanh RFA. Anh đã cập nhật những tấm hình sinh hoạt trong mấy ngày Hội Ngộ để quý anh chị không tham dự biết Hội ngộ đang diễn ra như thế nào... Anh Tông đã lưu giữ những tấm hình đó trên Trang nhà... Trường TT ...biệt danh là Oanh Vũ Cồ đã ghi lại cảm nghĩ, những diễn tiến, những sinh hoạt trong những ngày Hội ngộ qua những tấm hình mà anh chụp được gần đầy đủ từ lúc bắt đầu những Tham dự viên có mặt sớm nhất đến buổi họp bầu Tân Ban Chấp Hành và cho đến giờ phút Giây Thân Ái. Xin gửi đến Quý Anh Chị những đoạn văn linh hoạt này. **Diệu Thu**

* Đợt các anh chị về đầu tiên... đang được Ban Quản Xa khoản đãi bữa ăn trưa để lấy lại sức...



Trong hình là các khuôn mặt rất quen thuộc của các Trường: Thống&Chi, Thọ, Phú, Phương (và người chụp hình ...đứng đằng sau cái máy ảnh ...nên không thấy mặt!). Có hai khuôn mặt rất quen với những anh chị nào đã dự Hội Ngộ Vĩnh Nghiêm ở New Orleans...Đó là: đôi uyên ương Mỹ&Mai! Đệ tử ruột của Sư Ông Thích Trí Hiền. Nhóm thứ hai vừa về tới, gồm: anh chị Bình, anh chị Quỳnh&Tâm. Hình ảnh ghi lại giây phút ăn tối tại nhà Bác sĩ Trần Việt Sơn, bào huynh Trường Trần Minh Phương.



* Vài hình ảnh điểm tâm tại Tầng Xá Chùa Pháp Vũ.



Những tấm ảnh các vị đang dùng điểm tâm nói lên sự hoan hỷ và hạnh phúc của những người Ái Hữu Vĩnh Nghiêm vừa gặp lại nhau sau một thời gian xa cách, từ Hội Ngộ 2012...



* Một số anh chị tiếp tục ăn sáng, một số vị gói ghém lương thực cho bữa ăn trưa, trong khi Tổng Tư Lệnh và Tổng Chỉ Huy đang nghiên cứu bản đồ Orlando để chuẩn bị...hành quân...tiến chiếm Disney World! Trong lúc Bộ Chỉ Huy tiếp tục nghiên cứu bản đồ hành quân thì vài thành viên lao xao trao đổi vài câu đối thoại liên quan đến mục tiêu Orlando....

Trưởng Phú: "Quan trọng nhất theo tui là...khi đặt chân vô tổng hành dinh của Disney World ta phải trực chỉ...STARBUCKS. Nếu có, chiếm liền!

Trưởng Mỹ: Em đồng ý 5/5! Vì chúng ta đều là dân Cà phê, Cà Pháo. Không chiếm cái này đầu tiên là không làm việc được cả ngày....

Trưởng Phương: Xin quý vị lưu ý. Tui cũng đồng ý với ý kiến của Trưởng Phú và Mỹ!

Trưởng Hồ: What??? Tui không thích xì ta bác ! Tui thích cà phê DUNKIN' Donut cơ!

Trưởng Phương và Phú: Sorry đi Trưởng Hồ. Minh theo nguyên tắc dân chủ mà. Trưởng chỉ có một phiếu thôi!

* Đoàn Áo Lam Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại vừa được tăng cường thêm nhiều khuôn mặt thân thương từ nhiều nơi khác bay về...Các Trưởng Thanh Minh, Đào Hiếu Thảo, Kim Kiểm, Đồi uyên ương Hiên&Chuyên, và chị Trưởng Phùng Thị Hòa... vừa được Ban Quân Xa chở về từ phi trường MCO đến thẳng tiệm ăn để bồi bổ sức khỏe....

TA ĐOÀN ÁO LAM



* Chùa Pháp Vũ đang trong giai đoạn xây cất nhưng Thượng tọa Nhật Trí, trụ trì, và chư tôn đức vẫn hoan hỷ đón Hội Ngộ Sóng Biển Tình Lam của Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại về chùa. Trong tương lai, một khi hoàn tất, đây sẽ là một cơ sở hoàng pháp to lớn và quan trọng để phát triển giáo lý Từ Bi và Trí Tuệ của Đức Phật khu vực Đông Nam nước Mỹ.

Thầy Trụ trì và Thầy Giám viện ân cần nhắc nhở mọi người trong Hội NGỘ Vĩnh Nghiêm: " Đây là ngôi chùa NHÀ, quý anh chị Vĩnh Nghiêm có dịp đi qua Orlando nhớ ghé về, ở lại trong bao lâu tùy ý. Khi toàn bộ cơ sở chùa hoàn tất sẽ có đầy đủ phòng ốc và phương tiện."

* Mấy nhóm hình tôi chuyển đến cả nhà từ hôm qua đến hôm nay gồm phần lớn là những hình ảnh đón các nhóm anh chị về tham dự Hội Ngộ 2014 Sóng Biển Tình Lam. Phần lớn mọi người đều di chuyển nhiều giờ trên máy bay hoặc bằng xe hơi (như Trưởng Phú và anh chị Mỹ&Mai từ New Orleans). Nên khi vừa đón được quý anh chị tới nơi, thì việc đầu tiên là đưa thẳng mọi người về một tiệm ăn Việt Nam nào đó để quý anh chị hồi phục sức khỏe bằng mấy món ăn Việt Nam.

Thành ra, chúng ta thấy hình ảnh toàn là ăn và ...ăn mà thôi! Và, nói cho cùng, ăn cũng là một phần của một cuộc hội ngộ rất hạnh phúc, phải thế không thừa cả nhà !!!

Hahaha....

* Trong nhóm hình này, quý anh chị thấy Trưởng Thống đang ăn mà nhăn mặt rất nhiều lần. Đồ ai trả lời được TẠI SAO, sẽ có THUỜNG. Và anh chị nào ĐOÁN TRÚNG TÊN của chị Trưởng ăn rất ít, nhưng lo cho mọi người ăn cho đầy đủ TÊN LÀ GÌ? ĐẾN TỪ ĐÂU??

Ai đoán trúng sẽ có thưởng.

Trưởng Phú: "Cái món ngon nhất thì ở ...xa ...nhất! Xin lỗi quý anh chị nhé !!!"

Trưởng Hiền: " Cái món rau xanh để ở giữa bàn là rau MŨI Organic nhà chúng em trồng đấy! Mang nó từ Dallas, Texas để mời quý trưởng soi thử!"



* Hiện Tượng Lạ tại Hội Ngộ Sông Biển Tỉnh Lam.

Chị Thanh Minh: Com Cháy!

Chị Tâm: Á, Com cháy đâu? Sao không để phần cho tôi???



Com cháy vừa được loan báo là ...VỀ...các bà ghé vào hàng com cháy, trong một thoáng, nổi sạch trơn.

Trưởng Kiêm: Sorry các Chị. Hết Com Cháy rồi!!!

* Anh Khiết có 2 câu đố:

- Trong nhóm hình này Quý anh chị thấy anh Thống đang ăn mà nhả mặt rất nhiều lần . Đố ai trả lời được TẠI SAO sẽ có THƯỞNG ?

Kiểm trả lời: Chắc là cơm và bánh mì nó không có mềm và anh Thống đã phải ...vận dụng... hàm để nhai, phải thế không ạ ?

- Và anh chị nào ĐOÁN TRÚNG TÊN của chị Trưởng ăn rất ít, nhưng lo cho mọi người ăn cho đầy đủ TÊN LÀ GÌ , ĐẾN TỪ Đâu ?

Kiểm trả lời: (có rất nhiều người trong câu trả lời này, anh Khiết ơi, em sẽ không được thưởng, nhưng em vẫn trả lời theo ý mình muốn nhé).

1)- Chị Chuyên là người đã tình nguyện làm Chef co ok và đã đi chợ cùng Kiểm cho dinner hôm Thứ tư trước ngày Tiễn Đại Hội . Chị còn nấu xôi đậu xanh cho mọi người buổi sáng. Thêm nữa anh chị Hiền đã cho chúng ta những organic snack (cherry, blue berry, nuts ...), Anh chị đem đến từ vườn nhà ở Dallas.

2)- Team làm bánh đúc (chị Hòa, chị Hiền, chị Cát v Chung, chị Thanh Minh, chị ...???) em không nhớ rõ những ai .

3)- Vợ chồng Mỹ Mai luôn giúp đỡ trong bếp, đêm thức ăn, rửa chén bát.

4)- Anh Chị Hoàn Huyền cùng lo bữa ăn ngoài biển và bữa ăn tối cho ngày Thứ bảy .

5)- Chị CV Chung, đến từ Cali lần đầu tiên tham dự Hội Ngộ AHVN, nhưng chị đã tích cực nấu nướng cho nhóm.

6)- Kiểm thì đưa ra ý kiến thực đơn cho Thứ tư và Thứ bảy (nhà Hoàn), và được các chị thương nấu nướng dùm cho .

7)- Chị Bình, chị Hòa thì lúc nào cũng tươi cười, hiền hòa và cùng ăn ... ít.

8)- Và các chị còn lại như chị Tâm, chị Minh Châu, chị Thanh Minh, chị Thọ, chị Chi ...thì lại bận bịu với những việc khác rồi .

Thế là câu trả lời của em có được điểm nào không? và có lô an ủi không anh Khiết?

Diệu Hiền - Kiểm

* Chị Kiểm ơi, Tui chưa post phần thưởng mà chị đã nhanh nhẩu...đoàng...đoán, mà đoán TRÚNG hết trơn! Thôi đành cất phần thưởng cho dịp khác vậy! hihhi... Hen gặp chị Kiểm và chị Châu cùng chị Nga lần tới nhé.

(xem tiếp trang 25)

THANH NHÃ

Gió lành lạnh mây chì buông khắp ngả
 Không gian chờ hoa lá khẽ rung rinh.
 Lấm tấm mưa rơi hạt nước chuyển mình
 Mưa về muôn âm thanh chừng đông đặc.
 Ta xui gió đưa xa giòng Bụi, Cát
 Ta ngăn luồng nắng lửa đốt trần gian.
 Người hãy nghe cung điệu sống dâng tràn
 Chim muông gọi về đây cùng hợp tấu.
 Mừng hội vui, Trời lung linh ánh ĐẠO
 Hoa Ưu-Đàm khởi sắc tỏa trầm hương.
 Chư Thiên hân hoan trở nhạc cúng dường
 Bạc Đại-giác, Đại Từ-Bi xuất hiện.
 Cả tinh cầu muôn loài đang chuyển biến
 Nhịp nhàng xoay theo nguồn Đạo Thiên-liêng.
 Chánh-Pháp Chân-Như giáo-lý Cha Hiền
 Nhân loại mãi thấm nhuần ơn Giáo-Chủ ...

Mùa PHẬT-ĐẢN PL. 2538

Diệu-Hoa Trần-T-Hồng-Khương



PHẬT NGUYỆN

* Mùa Thu Saigon

Giờ em phát nguyện,
 Tôi được vinh dự lên Đấng.
 Tam-Bảo chứng minh
 Phút thiêng liêng dạt dào xúc động!
 Nền lung linh. Mắt em long lanh,
 tựa những vì sao...
 Tóc em xanh, mạch sống dâng trào,
 Giữa đời quán tạm.
 Đầy gió, sương, bão tố.!.

Em đọc nhỏ, nhưng tôi nghe khá rõ
 Lời nguyện chân thành, em khắc trong tâm,
 Từ-Bi, Hỷ xả đem lòng,
 Mến người, thương vật ước mong Hạnh tròn.
 Xế chiều, mưa vẫn tuôn xối xả,
 Trân bảo cuồng, đâu khiến ngã lòng em ?!
 Khi em luôn khẳng khít một niềm :
 Cầu mong Ánh Sáng Cửa Thiên tỏa lan...

Diệu-Hoa Trần-T-Hồng-Khương

MỘT NGÀY BẬN RỘN...

Ngày 18 tháng 4 là ngày quan trọng nhất và bận rộn nhất của Hội Ngộ: *SÓNG BIỂN TÌNH LAM*

Bầu Cử Tân Ban Chấp Hành

Tất cả thành viên AHGĐPTVNHN hiện diện tại Chùa Pháp Vũ thức dậy từ lúc tinh mơ (6:30 sáng theo lệnh của Trưởng Ban Tổ Chức) để chuẩn bị cho phần trọng tâm của chương trình Hội Ngộ 2014.

Sau khi ăn sáng vội vàng, mọi người vân tập tại chánh Điện để dự **Lễ Niệm Hương** của Chư Tăng Ni chùa Pháp Vũ. Thượng Tọa Trụ trì khẩn nguyện Tam Bảo chứng minh cho Đại Hội của Ai Hữu GDPT Vĩnh Nghiêam Hải Ngoại được hoàn mãn. Và Thượng Tọa Trụ Trì Thích Nhật Trí cho phép tiếp tục chương trình.

Khóa Lễ theo **Nghi Thức GDPT** bắt đầu cho chương trình. Huỳnh Trưởng Minh Hòa Nguyễn Văn Bình làm chủ Lễ, phân chuông mõ do Trưởng Thiện Tuệ và Trưởng Diệu Thu.

Tiếp theo là **Lễ Tưởng Niệm** Chư Tăng Ni và Quý Huỳnh Trưởng quá vãng do Huỳnh Trưởng Nguyên Thông Nguyễn Đình Thống làm Chủ lễ, chuông anh Nguyễn Văn Mỹ và phân xướng danh do Trưởng Như Không và Diệu Ngọc phụ Trách.

Kim Kiểm duyên dáng và dễ thương là MC của ba Khóa lễ.

Nghi Thức Khai Mạc Đại Hội đã được diễn ra trong bầu không khí trang nghiêm, MC là Trưởng Thiện Thuận Đào Hiếu Thảo hoạt bát:

* Lễ chào Quốc Kỳ Hoa Kỳ, Quốc Kỳ Việt Nam Cộng Hòa, Phật Giáo Kỳ, Đoàn kỳ và 1 phút mặc niệm.

- * Giới thiệu thành phần tham dự
- * Trưởng Ban Tổ chức chào mừng quan khách
- * Trưởng Ban Chấp Hành AHGĐPTVNHN đọc diễn văn khai mạc
- * Đại diện Huỳnh Trưởng cao niên phát biểu cảm tưởng.
- * Thượng tọa Thích Nhật Trí đáp từ
- * AHGĐPTVNHN trao quà lưu niệm đến quý thầy, quý quan khách và quý Phật tử.

Sau đó Chư Tăng Ni về liêu, Thành viên AHGĐPTVNHN dùng cơm trưa với quan khách và Phật tử trong bầu không khí thân mật.



Chư Tăng Ni Chùa Pháp Vũ Niệm Hương



Khóa Lễ Nghi Thức GDPT



Khóa Lễ Tưởng Niệm



Lễ Khai mạc

2 giờ chiều mọi người tập trung tại hội trường để bầu Tân Ban chấp hành:

Bắt đầu buổi họp, BCH đã báo cáo thành quả trong nhiệm kỳ vừa qua với quý thành viên tham dự.

Sau đó, BCH tuyên bố mãn nhiệm.

Và cuộc bầu cử được diễn ra đúng mọi thủ tục và nguyên tắc với thành phần Chủ Tọa Đoàn: Anh Nguyễn Văn Quỳnh, Chi Trần Thị Thanh Minh và anh Lê Ngọc Hồ. Anh Khiết và chị Tâm xin được nghỉ ngơi vì đã làm việc khá lâu (8 năm). Kết quả bầu cử tốt đẹp:

* Trưởng Như Không Võ Văn Phú đắc cử Trưởng Ban với Số Phiếu Đa Số Tuyệt Đối

Đến phần phải bầu một vị tay hòm chìa khóa cho AHGDPTVNH. Chị Diệu Minh Phạm Kim Chi, phu nhân anh Nguyễn Thông được đề cử, chị nêu lý do cá nhân khiến chị không thể đảm nhiệm

chức vụ này, và Chi Diệu Thanh Trần thị Thanh Minh đã nhận trách nhiệm Tổng Thủ Quỹ.

Hội Nghị nghỉ giải lao, sau đó anh Tân Trưởng Ban mời các thành viên tham gia vào Ban Chấp hành mới:

Thiện Tuệ Lê Ngọc Hồ là Phó Trưởng Ban
Diệu Ngọc Cao Minh Châu là Tổng Thư ký
Diệu Hiền Đặng Kim Kiểm là Phó Tổng Thư Ký.
Diệu Thu Nguyễn Thị Tâm phụ trách Bản Tin
Diệu Ngọc Cao Minh Châu phụ tá làm BT

Anh TTB đã mời tất cả anh chị còn lại trong BCH nhiệm kỳ trước như các anh Thiện Thanh, Phúc Đạt, Thiện Thuận.... tham dự trong thành phần ban Yêm trợ cho BCH 2014-2016.

Anh Trưởng Ban cho biết sẽ tiếp tục kiện toàn Tân BCH sau Đại hội.

Đại Hội đã thành công mỹ mãn, theo thông lệ, Tân Ban Chấp hành phát nguyện trước Tam Bảo.

Và giờ cơm đến rồi, giờ cơm đến rồi... mọi người hân hoan vào phòng ăn.

Buổi tối là phần cắt bánh mừng AHGDPTVNH thêm tuổi, và phần văn nghệ được tổ chức trong chánh điện.

Thật là một chương trình văn nghệ đặc sắc, vui tươi, trong sáng chưa từng thấy, đặc biệt nhất là Thượng Tọa Nhật Trí cũng tham gia vào chương trình Văn nghệ với một bài ngâm thơ và một bài vọng cổ. Thật cảm động và hân diện biết bao với tình thương yêu của thầy dành cho AHGDPTVNH.

Anh Tân Trưởng Ban cũng góp vui với 2 bài vọng cổ. Không ngờ anh Phú ca “mùi” đến thế. Khán thính giả vỗ tay muốn rung rinh ngôi Chánh Điện.

Mọi người chia tay nhau sau một ngày bận rộn, vui vẻ và hạnh phúc.

PV BT



Họp bầu Tân Ban Chấp Hành



Tân Ban Chấp hành phát nguyện



Văn nghệ kết thúc ngày Đại Hội



Văn nghệ kết thúc ngày Đại Hội

Tín Túc bên lề Hội Ngộ

* **Anh Lê ngọc Hồ** ngủ ở hiên Chùa Pháp Vũ: Chuyến bay của anh bị delay nên thay vì anh đến Chùa vào khoảng 11:30 đêm 14/4 thì nay anh đến Chùa lúc gần 2 giờ sáng 15/4. Anh sợ làm phiền mọi người thức giấc nên nằm ở hiên Chùa ngủ cho đến 5:30 sáng. Anh ngủ ngon lành, Thầy Nhật Trí đánh thức mới dậy...

* **13 người xếp cá hộp trên xe 8 chỗ:** Nhóm 11 người đi du ngoạn Disney World ngày 16/4, có 5 người vì mệt muốn về sớm nên xin Ban quân xa thuận tiện thì xin đến đón. BQX phải một xe trực chỉ đến chỗ hẹn. 5 người đứng lên ngồi xuống đi tới đi lui cho đến khi trời nhá nhem tối, show mà 6 người muốn ở lại xem đã xong, họ cũng muốn về luôn thì xe mới đến vì dọc đường quá kẹt xe. Hai anh đến đón thì Tr. Phú được lái chiếc xe thuê còn anh Phương thì biết đường. Tr. Phương tính toán nếu bây giờ chờ một nhóm về thì nhóm kia phải đợi ít nhất là 3 tiếng, về đến Chùa chắc quá nửa đêm, anh đề nghị mọi người chịu khó ngồi chen chúc, ai tình nguyện ...nằm ở sàn xe phía sau với anh. Thế là 2 người ngồi trước thoải mái chỗ ngồi nhưng trong lòng thì ... đánh lô tô. Tr. Phú lái xe theo chỉ dẫn của Tr. Phương nằm ở sàn xe. 8 người ngồi 2 ghế sau thì một người phải ...thụt đầu xuống cho còn nhìn thấy 3 cái đầu thôi. Chúng tôi không dám ồn ào như mọi lần, mà chỉ dám nói nhỏ với nhau thôi vì sợ gây nhiều tiếng động sẽ gây sự chú ý. Thế rồi về đến Chùa bình yên. Tr. Khiết hoảng hồn vì anh chịu trách nhiệm về chiếc xe thuê này. Bây giờ nhắc lại, mà Tr. Phú có vẻ lấy làm thích thú lắm:).... vì anh đã bình tĩnh lái xe "an toàn trên xa lộ"...

* **Chị Thọ** suýt ...hao tài: ngồi ở phi trường chờ máy bay đi Houston vài ngày trước khi về nhà. Chị nhìn tay thấy cặp nhẫn hộ xoàn của mình đâu mất mà quân xa đã trở về. Chị gọi Điện thoại về Chùa nhờ ai đó ra xe kiểm dùm chị xem có rơi ở đó không? Kết quả mọi người thấy lọt ở khe ghế, may quá xe thuê chưa trả. Chị Thanh Minh ngày hôm sau đi Houston mang sang cho chị. Trước đó trên đường ra phi trường, chị vẫn còn ám ức ai lấy lộn đôi dép mây đồng của chị, mà chị còn cần dùng ít ngày, suýt nữa hao món ...tài lớn....

Diệu Thu ghi nhanh

Cùng nhau học hỏi

Hà Tiễn Lời Dạy

Một y sĩ trẻ ở Tokyo tên là Kusuda gặp một người bạn đang nghiên cứu Thiền . Vị y sĩ trẻ này hỏi bạn :

— “ Thiền là gì ? “.

Người bạn đáp :

— “ Tôi không thể bảo bạn nó là gì , nhưng điều chắc chắn , nếu bạn hiểu Thiền , bạn không sợ chết nữa . “

Kusuda nói :

— “ Hay , Tôi sẽ thử coi . Tôi tìm thầy ở đâu bây giờ ? “.

Người bạn đáp :

— “ Hãy đến thầy Nanin “.

Vì thế Kusuda đến viếng Nan-in . Anh ta mang theo một lưỡi kiếm dài hai tấc rưỡi để coi thầy Nanin có sợ chết không cho biết .

Chợt thấy Kusuda , Nan-in kêu lên :

— “Ồ chào anh . Anh khỏe không ? Chúng ta lâu lắm rồi không gặp nhau !” .

Việc này khiến Kusuda bối rối , anh ta đáp :

— “ Trước giờ chúng ta chưa bao giờ gặp nhau mà “.

Nan-in đáp :
— “Đúng thế . Tôi nhầm anh với một y sĩ khác đã theo học Thiền ở đây“.

Việc bắt đầu như thế , Kusuda mất cơ hội thử thầy , anh ta xin Nan-in học Thiền một cách rất miễn cưỡng.

Nan-in bảo :

— “ Thiền không khó . Nếu anh là y sĩ hãy chữa trị tử tế cho bệnh nhân . Đó là Thiền “.

Kusuda viếng Nan-in ba lần . Mỗi lần Nan-in đều bảo :

— “ Một y sĩ không được phí thời giờ ở đây . Hãy về săn sóc bệnh nhân đi “.



Thật là tối mù mù đối với Kusuda , làm sao một lời dạy như thế có thể làm cho ai hết sợ chết được.

Vì thế , trong lần viếng thứ tư , anh ta phàn nàn :

— “ Bạn con bảo rằng một người học Thiền sẽ không sợ chết . Mỗi khi con đến đây thầy đều bảo về chăm sóc bệnh nhân , Con hiểu điều đó lắm . Nếu cái đó là cái được Thầy gọi là Thiền , con không viếng Thầy nữa đâu “.

Nan-in mỉm cười vỗ nhẹ Y sĩ :

— “ Ta xử với anh hơi có nghiêm khắc . Để ta cho anh một công án “.

Nan-in giới thiệu cho Kusuda công án : KHÔNG của thiền sư Triệu Châu để vượt qua . Nó là vấn đề giác ngộ tâm đầu tiên trong một cuốn sách gọi là Vô Môn Quan .

Kusuda suy tư về công án “ Không “ này trong hai năm . Sau cùng , anh ta nghĩ rằng mình đã đạt được cái tánh chắc chắn của tâm . Nhưng Nan-in phê bình : “ “Con chưa vào được “.

Kusuda tiếp tục chú tâm thêm một năm rưỡi nữa . Tâm anh ta trở nên yên tĩnh . Các vấn đề được hóa giải . Cái Không trở thành chân lý , Kusuda phục vụ bệnh nhân tử tế , và không có ngay cả việc hiểu nó nữa , Kusuda thoát khỏi sự lo âu sống chết .

Rồi khi Kusuda viếng Nan-in . Ông thầy già của Kusuda chỉ mỉm cười ./

Một Ý – Kusuda muốn học Thiền, được bạn cho biết “ Nếu bạn hiểu Thiền, sẽ không sợ chết nữa” và được giới thiệu đến Nan-in. Vì là một y sỹ, nên thông qua các bệnh nhân đến xin chữa bệnh, Kusuda biết rất rõ về nỗi sợ chết của con người, vì

thể Kusuda chưa tin lời bạn mình nói và muốn có chứng nghiệm rõ ràng. Kusuda sách kiếm đến gặp Nan-in.

Kusuda quả là một người dũng cảm và thực nghiệm chỉ tin khi có thực chứng nên khi bị làm mất cơ hội thử thách, Kusuda xin học Thiền một cách miễn cưỡng, nhưng qua nhân cách (được gọi là Thân giáo) của Thiền sư, Kusuda đã bị lôi cuốn, không còn thấy cần thiết phải thử thách nữa, và đã gặp lại Nan-in đến ba lần nữa, mặc dầu chẳng lần nào được lời chỉ dạy mong muốn. Đây là sự thử thách của Thiền sư xem “sơ phát tâm” của Kusuda có “kiên cố” không. Nếu sự phát tâm học Thiền của Kusuda lỏng lẻo thiếu kiên nhẫn, thì chỉ hai lần bảo “về săn sóc bệnh nhân đi” là Kusuda đã không còn muốn gặp Nan-in nữa.

Kusuda đã qua được thử thách nên lần thứ tư Nan-in mới cho Công án KHÔNG của Triệu Châu để Kusuda về suy ngẫm. Công-án có thể hiểu như là một đề tài để suy tư giải thích nhưng không bao giờ giải thích được. Giải thích là dùng ngôn ngữ để dẫn giải lý luận, lý luận thì có đúng và sai, Công-án thì không có đúng hay sai nên vượt ngoài ngôn ngữ. Suốt hai năm đầu Kusuda lý luận giải thích chứng minh tưởng như mình đã thông hiểu về Không, nhưng đều được phán “Con chưa vào được”.

“Kusuda tiếp tục chú tâm thêm một năm rưỡi nữa. Tâm anh ta trở nên yên tịnh. Các vấn đề được hóa giải. Cái Không trở thành chân lý, Kusuda phục vụ bệnh nhân tử tế, và không có cả ngay việc hiểu nó nữa, Kusuda thoát khỏi sự lo âu sống chết”.

Khi lý luận đã đến tận cùng thì cái còn lại là chân lý, chân lý là như thế, là thể đây, không tại sao, không bởi vì, không cả việc hiểu nó nữa. Kusuda đã hiểu Thiền đã thoát khỏi lo âu sống chết.

Chúng ta chưa thể như Kusuda kiên trì ba năm rưỡi nọ bài giải bị chê giờ mà vẫn kiên tâm suy cứu, để cuối cùng tự tìm thấy lời giải mà cũng chẳng cần nói cho ông thầy biết, và ông thầy già cũng chỉ mỉm cười. Quả là Tiết Kiệm Lời Dạy.

Phúc-Tuệ

Sen nở Mẹ ơi!

Lời thương nhớ là đóa hoa tường niệm
Mẹ nghìn trùng xa cách..thoảng đâu đây
Anh và tôi hay là chị cũng như vậy
Câu chuyện kể đầy trong lòng kỷ niệm
Anh Thảo mến dù chưa lần gặp mặt
Nghe chuyện anh mà nhung nhớ Mẹ của tôi
Có niềm vui..có đau xót lẫn bồi hồi
Những Bà Mẹ Việt Nam đều như thế
Nay Vu Lan Mùa báo Ân lại đến
Hoa có Hồng hay trắng cũng niềm vui
Để lòng ta đừng đọng những ngậm ngùi,
Mẹ là thế là thơm hoài trong ký ức.

Tịnh Phương Sen nở Mẹ ơi!
Khiết Hương ngào ngạt một đời cho con.

Minh Thịnh

*Mến gửi đến Anh Đào Hiếu Thảo
& ACE Vĩnh Nghiêm
Mùa VU LAN Báo Ân*



Một vài suy nghĩ tản mạn về Diệt Khổ

HCQ Trần Thanh Hiệp

*Thân như hơi thở ra vào mũi
Đời giống mây trời đỉnh núi xa
Chim Quyên kêu rã bao ngày tháng
Đâu được ngày xuân để luống qua*
Trần Nhân Tông

Cũng như bất cứ một tôn giáo nào khác, Phật giáo nhận định rằng đời là Khổ, cần phải tu hành để *diệt khổ* mà mưu cầu sự sung sướng. Nhưng để giải thoát con người khỏi mọi đau khổ thì con đường của Phật giáo lại không giống con đường của các tôn giáo khác.

Bài giáo pháp đầu tiên được Đức Phật Thích Ca Mâu Ni giảng dạy, ngay sau khi thành đạo dưới gốc bồ đề, đã nói về những chân lý để diệt khổ. Bài giảng đề *Chuyển Pháp Luân* này có tên gọi là “*Tứ Diệu Đế*”(Bốn Chân Lý Cao Cả Để Diệt Khổ).

Tứ Diệu Đế, còn gọi là Tứ Thánh Đế, giáo lý căn bản của đạo Phật, không riêng gì cho Tiểu Thừa mà chung cho cả Đại Thừa, gồm có :

Khổ đế, hay chân lý về sự Khổ (thực trạng khổ mà mỗi con người trên thế gian này phải chịu).

Tập đế, hay chân lý về sự phát sinh của Khổ (nguồn gốc của khổ, lý do vì sao có khổ).

Diệt đế, hay chân lý về diệt Khổ (chấm dứt được khổ sẽ sung sướng như thế nào)

Đạo đế, hay chân lý dẫn đến con đường diệt Khổ (con đường đưa đến chấm dứt khổ, phương pháp để diệt khổ và tạo an vui).

Cái Khổ này, nói chung, theo Đức Phật, thì “*Trải qua bao kiếp sống đau thương, nước mắt chúng sinh hợp lại còn nhiều hơn nước bốn đại dương*”.

Nhiều người lầm lẫn cho rằng đạo Phật là yếm thế. Không. Phật giáo không yếm thế. Đạo Phật chỉ

nhìn thẳng vào sự vật một cách khách quan và thẳng thắn trình bày mô tả sự thật như đã nhìn thấy : Đời là Khổ. Vậy muốn khỏi khổ thì phải biết diệt khổ để sống sung sướng chứ không phải từ bỏ cuộc sống.

Diệu là hay, là cao quý, cao cả. **Đế** là sự thật rõ ràng, là chân lý. Vậy bốn nhận định sâu sắc về Khổ mà Phật tổ đã đưa ra là bốn chân lý.

Chân lý thứ nhất, “*Khổ Đế*”, là sự thật rõ ràng về sự đau khổ ở trên đời. Chân lý thứ hai, “*Tập Đế*”, chỉ cho chúng sinh nguồn gốc, lý do của những nỗi khổ ấy. Đó là hai phương pháp “*tiêu cực để tìm hiểu về nỗi khổ*”. Còn phải có những phương pháp tích cực thì mới diệt được khổ. Bởi vậy Phật đã chỉ thêm cho chúng sinh con đường “*Diệt Đế*” và “*Đạo Đế*”.

Bốn chân lý hợp lại đã vạch rõ cho con người thấy rằng đời là khổ, con người biết được do đâu nó khổ. Rồi muốn không còn khổ nữa thì phải tìm đường tu dưỡng để diệt khổ.

Điều này từ mấy ngàn năm nay đã được nhắc đi nhắc lại, dưới đủ mọi hình thức, không biết bao nhiêu lần. Nhưng dường như vẫn còn cần phải nhắc lại nữa. Vì bề khổ của chúng sinh chẳng những không vơi cạn mà còn có cơ dâng cao thêm nữa.

Dưới đây là một số ý kiến tập trung bàn sâu về việc nhận diện về nguồn gốc của đau khổ.

Mọi đau khổ đều bắt nguồn từ “*vô minh*”, đặc tính của “*khổ*”. Vì tâm thức của con người đã không cho nó nhìn thấy được sự vật “*như nó là*” (như

thị), mà lại ngăn trở nó nhìn đúng nên nó chỉ nhìn một cách sai lạc. Nghĩa là coi “ảo giác” là sự thật nên mới tạo nên các nỗi khổ. Các nỗi khổ này có thể chia làm hai loại “*khổ thông thường*” và “*khổ vô thường*”.

Loại “*khổ thông thường*” gồm có 7 thứ khổ là “Sinh”, “Lão”, “Bệnh”, “Tử”, “Thương yêu phải xa lìa”, “Cầu không được” và “Không ưa thích mà phải gặp”.

“*Khổ vô thường*” là thứ khổ gắn liền với “*ngũ uẩn*”, luôn luôn biến đổi, tức là *vô thường*. Ngũ uẩn là gì? Là năm yếu tố tạo thành con người, toàn bộ thân tâm.. Năm yếu tố đó là *Sắc uẩn*, *Thọ uẩn*, *Tưởng uẩn*, *Hành uẩn* và *Thức uẩn*. Ngoài ra, trong con người, dưới ánh sáng của giáo lý đạo Phật, không có gì gọi là cái “ta” cả.

Sắc uẩn bao gồm 4 yếu tố vật chất là *Đất, Nước, Gió, Lửa* và 5 giác quan, hay 5 Căn, là *Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân* cùng với đối tượng ngoại giới là năm Cảnh : *Sắc, Thanh, Mùi, Vị, Xúc*.

Thọ uẩn, do sự tiếp xúc của 5 giác quan, hay là Căn, với ngoại giới là Cảnh nên mới sinh ra “cảm giác, cảm nhận” hoặc vui, khổ hoặc không vui, không khổ. Những cảm giác khác đã phát sinh là Hình sắc với Mắt, Âm thanh với Tai, Mùi với Mũi, Vị với Lưỡi, Xúc với Thân và Ý thức với Thức. Đạo Phật coi Ý căn là một giác quan như năm giác quan của Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân. nghĩa là “Ý thức” là giác quan thứ sáu.

Tưởng uẩn, nhận biết các cảm giác như âm thanh, mùi vị...

Hành uẩn, là những hoạt động tâm sau khi có tưởng thì dụ chú ý, vui thích, ghét bỏ, quyết tâm...

Thức uẩn, sự “nhận biết do hoạt động của 4 uẩn nói trên tạo thành. Cùng với “Lục căn” và “Lục cảnh” sẽ có “Lục thức” biết phân biệt là ; Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỷ thức. Thiệt thức, Thân thức và Ý thức. Theo Phật giáo, “thức cò được là nhờ ở những điều kiện phát sinh ra nó”. Nói cách khác, nhờ con mắt và hình dáng mà có được Nhãn thức, cũng như nhờ tai và âm thanh mà có được Nhĩ thức....Nhờ ý và các đối cảnh, quan niệm, ý tưởng mà có được ý thức.

Khổ xuất phát từ sự bấp bênh không chắc thật của các uẩn nói trên. Vậy con người được tạo thành từ 5 uẩn đó không là gì khác hơn một “giả hợp”, không có một cái “ta” thật sự nào đứng đằng sau giả hợp này cả.

Tóm lại, đời sống của con người là ngũ uẩn. Ngũ uẩn thì vô thường vậy nên mới sinh ra khổ. Nhưng vũ trụ, cũng như con người, cũng như vạn vật đều chỉ là những hình tướng biến chuyển không ngừng, những hình tướng vô thường.

Nếu con người cứ trụ vào cái ta “ảo tưởng” thì tu bao nhiêu kiếp cũng sẽ chẳng dứt được vô minh để diệt được khổ./.



Sau đêm đốt lửa trại nhà anh chị Hoàn



Du ngoạn Công viên, Bến tàu

Đi thăm Orlando, Florida



Orlando, Florida

Khi nghe đến thăm viếng thành phố Orlando, tiểu bang Florida, chúng ta thường nghe đến nhiều điều thú vị như là Disney World, Universal Studio, Seaworld Wet Land, Miami, Daytona Beach và có rất nhiều những thắng cảnh của thành phố du lịch nổi tiếng này.



Disney World

Chúng ta hãy bắt đầu bằng một chuyến bay đáp xuống phi trường Orlando.

“Máy bay đã hạ cánh xuống phi trường Orlando. Chúc mừng quý vị ghé thăm thành phố Orlando”.

Giọng của cô chiêu đãi viên hàng không vang lên mừng đón quý vị đến với thành phố nổi tiếng Orlando, tiểu bang Florida.

Thành phố Orlando tọa lạc khoảng giữa của tiểu bang Florida, tiểu bang này có hình dáng giống như khúc ruột dư của người ta vậy. Thủ phủ của tiểu bang ở thành phố Tallahassee, nằm ở phía cực Bắc của tiểu bang, gần biên giới tiểu bang Georgia. Thành phố cuối cùng của “ khúc ruột dư” là Miami, nơi có rất nhiều cư dân đến từ Cu Ba, con đường vượt biên bằng đường biển của họ so với dân Việt Nam dễ hơn nhiều lắm, trong một ngày đẹp trời, đứng ở cuối mồm đất Miami, chúng ta có thể nhìn thấy bờ biển Cuba bên kia.

Nhưng phần lãnh thổ tận cùng của đất nước Hoa Kỳ thì lại nằm ở “ khúc ruột dư” nổi dài ra biển, nơi này gọi là Key West, nếu quý vị lái xe đi trên con đường này, sẽ thấy biển ở cả hai bên, mảnh đất kéo dài của nước Mỹ có bề rộng chỉ độ vài trăm mét và dài đến mấy cây số ra ngoài biển.

Quay về với sân bay của chúng ta, sau khi bước ra khỏi cửa máy bay để vào khu vực sân bay, cũng như tại các phi trường khác, quý vị sẽ đi theo hướng dẫn của màn hình (monitor) dọc đường đi để biết chuyển bay của mình sẽ ở khu hành lý A hay B, tùy theo hãng máy bay của mình.

Nhưng trước khi đến khu hành lý, quý vị sẽ phải đi một chuyến xe lửa gằn (shuttle) chở từ sân bay ra khu vực hành lý và đón xe vào thành phố Orlando, chuyến xe lửa ngắn thôi, nếu có thể, quý vị nên chọn một chỗ để ngồi, nếu không khi xe chạy nhanh, có thể sẽ bị ngã. Nhớ vịn chặt vào các thanh sắt khi xe chuẩn bị khởi hành, xe này chạy thẳng, không ngừng giữa đường.

Xuống xe lửa, quý vị sẽ đi theo dấu hiệu A hoặc B để biết hành lý của mình ở đây chuyển số mấy, đến đây thì thủ tục sẽ giống như ở những phi trường khác. Chúng ta sẽ gọi Ban Tiếp Tân hoặc (Ban Quân Xa) để báo mình đã đến. Người phụ trách sẽ có khoảng nửa tiếng (30 phút) để lái xe đến phi trường.



Sơ đồ đang xây dựng của Chùa Pháp Vũ

Chùa Pháp Vũ là địa điểm tập hợp mọi người, chùa này rất rộng, khuôn viên khoảng 2-3 mẫu đất (thầy trụ trì có nói cho tôi biết, nhưng tôi không nhớ rõ). Chùa tọa lạc tại đường Dean, đây là con đường nhỏ và tương đối yên tĩnh, ở không xa nơi phồn xá của thành phố

Orlando, cách phi trường khoảng 30 phút lái xe. Chùa đang khởi công xây dựng lại nên chúng ta sẽ sinh hoạt trong những khu vực chưa xây dựng trong đợt này. Tuy bận rộn, chùa vẫn chuẩn bị giúp anh chị em AHGDPT Vĩnh Nghiênn chuẩn bị cho Hội Ngộ năm 2014.

Một ngôi chùa anh em với chùa Pháp Vũ cũng được rất nhiều người biết đến, đó là Thiền Viện Cát Trắng của Thượng Tọa Thích Tâm Thiện, chùa này rất rộng lớn, rất có không khí Thiền khi bước vào khuôn viên của chùa. Ngôi Chánh Điện có lối kiến trúc theo phong cách Thiền của Nhật và Việt Nam.

Đây là một trong những địa điểm thăm viếng trong chương trình sinh hoạt Hội Ngộ 2014.

Nhưng đây vẫn chưa phải là tất cả, chúng ta sẽ cùng nhau đi một vòng qua các thắng cảnh của thành phố Orlando, địa điểm du lịch nổi tiếng thế giới.

Trước hết phải nói đến Disney World, đây là một thành phố. Vâng, chính xác là như thế, một thành phố nhỏ trong thành phố lớn Orlando. Thành phố này có đường phố, có nhiều nhà hàng, khách sạn; Có những con đường vui chơi giải trí với các trò chơi dọc theo đường phố, có những cánh rừng, có nhiều công viên...và dĩ nhiên có đến 4 Theme Park: Magic Kingdom, MGM, Animal Kingdom và Epcot Center

Mỗi Theme Park có điểm đặc biệt của mình, nếu mỗi ngày đi một theme park thôi thì cũng không thể nào đi cho hết được. Giữa những Theme Park này có những chuyến xe bus chạy qua, chạy lại.



Universal Studio

Thứ đến phải kể đến Universal Studio. Ở California ai cũng biết về Theme park này, nhưng Universal Studio tại Orlando lại rất đặc biệt. Theme park này chia ra làm 2 phần : Wizarding World of Harry Porters và Island of Adventures, cả 2 theme park này đều rất hấp dẫn, đặc biệt là theme park Harry Porters được xem là thần kỳ (Magic), người lớn, trẻ em khi vào xem đều hết sức thích thú.

Bãi biển của Florida nổi tiếng vì vẻ đẹp và nhiệt độ ấm áp, ngay cả trong mùa Đông, nhiệt độ dưới nước vẫn có thể tắm được. Orlando gần nhiều bãi biển, trong đó cả hai bãi biển Coco Beach và Daytona Beach đều cách Orlando khoảng 30 đến 45 phút lái xe. Bãi biển Coco Beach đẹp nhẹ nhàng và có những chỗ tắm biển

như của gia đình, tạo cho du khách cảm giác thân thuộc. Còn bãi biển Daytona Beach lại được mọi người



Daytona Beach

biết đến từ sự nổi tiếng về nhiều mặt: Trước hết, đây là một bãi biển du lịch đón mừng khách từ khắp nơi, nên có nhiều hoạt động cho du khách, từ tiệm ăn, phố xá vui nhộn và nhất là có một sân khấu rất lớn xây dựng ngay trên bãi biển, mỗi tuần đều có những ban nhạc khắp nơi về chơi tại sân khấu này, có khi free, có khi bán vé. Điều đặc biệt là hàng năm vào dịp Spring Break như tháng Ba hoặc đầu tháng Tư, sẽ có một đại hội xe gắn máy (Motor Bicycle) từ khắp nơi trên thế giới(vâng, trên thế giới) đến tham dự. Mấy chục ngàn chiếc xe chạy đến bãi biển nổi tiếng này tạo thành những ngày lễ hội của tuổi trẻ. Họ chơi nhạc, biểu diễn talent shows, bán thức ăn, bán những đồ vật kỷ niệm... và còn biết bao những sinh hoạt sống động khác nữa.

Nói đến Orlando thì cũng cần phải nói đến khu phố người Việt trên đường Mills và Colonial, các hoạt động buôn bán của người Việt tụ tập quanh ngã tư đường này và tỏa ra khắp khu vực chung quanh. Nơi này có 3 chợ Việt Nam và nhiều tiệm ăn, nhà sách, tiệm vàng, các loại cửa hàng khác nhau... Muốn tìm thức ăn Việt Nam, nhất là trái cây Việt Nam hoặc chút đồ lưu niệm, không thể bỏ qua khu phố Việt.

Phong cảnh Orlando còn có những vườn cây cảnh, những khu bảo tàng, vườn cây ăn trái, và còn những nơi vui chơi thú vị như đêm không ngủ tại South Bay, Miami hay bãi biển Cát Trắng Sarasota. Hay những thành phố lân cận như Tampa hay Saint Petersburg cũng có rất nhiều những điều thú vị.

Kính mừng quý vị đến với Orlando, tiểu bang Florida.

Welcome to Orlando! Have a good trip.

Đó là câu chào đón quý vị khi ra khỏi phi trường MCO, cửa ngõ của **thành phố Orlando, cũng là nơi tổ chức Hội Ngộ của Ái Hữu Gia Đình Phật Tử Vĩnh Nghiênn Hải Ngoại tháng 4 năm 2014.**

Phúc Đạt TMP

NHỮNG HÌNH ẢNH VUI TRONG HỘI NGỘ



HÌNH ẢNH SINH HOẠT HỘI NGỘ



Diện kiến TT Trụ Trì



Sân Chùa Cát Trắng



Đêm đầu tiên ở Chùa Pháp Vũ



Sân Chùa Pháp Vũ



Dùng bữa trưa tại phòng ăn Chùa Pháp Vũ



Bữa cơm chia tay

Hỏi Đáp...

"Hô Thần Nhập Tượng"

Không biết PG có nghi lễ "an vị hô thần nhập tượng" từ hồi nào?!!!! Quì' Trưởng nào biết giải thích giúp em. **Phú**

Trưởng Phú thân,

Tôi xin góp vài ý kiến dựa trên sự hiểu biết hạn hẹp của tôi.

Nghi thức Hô Thần Nhập Tượng, theo tôi, là một nghi thức có từ lâu, không phải mới đây. Tôi còn nhớ, năm 1973, tôi được duyên lớn đi theo Thầy Thanh Kiểm và Thầy Đức Nghiệp ra Pleiku và Ban Mê Thuột vừa để dự lễ khánh thành tôn tượng Đức Quán Thế Âm tại một ngôi chùa thuộc hệ phái Vĩnh Nghiêm vừa để phục hoạt lại những đơn vị GDPT thuộc Miền Vĩnh Nghiêm.

Tại ngôi chùa này (tôi không nhớ tên) có một tôn tượng Đức Quán Thế Âm lộ thiên. Tôn tượng được phủ bằng lớp vải vàng thật lớn, trên tấm vải, có dán nhiều câu chú bằng Phạn ngữ và chữ Hán. Nhiều cuộc lễ đã được cử hành nhiều ngày trước. Đến ngày lễ chính, có một cuộc lễ thật long trọng với hàng chục vị Tăng, Ni và đông đảo Phật tử. Đến một thời điểm nào đó trong buổi lễ, một vị Thầy đội Mũ Thất Phật có 7 miếng hình lá đề, có hình hoa lá, chữ Phạn nhiều màu sắc rất đẹp. Vị Thầy này đắp cả sa màu đỏ rực đi vòng quanh tôn tượng, một tay cầm tích trượng, tay kia, lúc thì bắt quyết, lúc thì cầm nhánh dương rải nước lên trên tấm vải trong khi chư tăng và Phật tử đọc kinh. Có lẽ vào lúc cuối của nghi thức, thì vị Thầy này cùng với Thầy Thanh Kiểm, Thầy Đức Nghiệp và Thầy Trụ trì đứng quanh tôn tượng và kéo tấm vải vàng đó rút ra khỏi tôn tượng. Tôn tượng Đức Quán Âm giờ đây đã hoàn toàn hiển lộ...Nghi thức này gọi là Hô Thần Nhập Tượng.

Cách đây không lâu, hè năm ngoái. Tôi được dự một nghi lễ kéo dài trong nhiều ngày tại nhà một đôi vợ chồng người Tây tạng. Họ có thỉnh 03 tượng Phật về để thờ nhưng chưa đặt lên bàn thờ. Họ mời một số vị tăng người Tây tạng từ Nam Ấn sang để làm một nghi thức cho 03 tôn tượng Phật sẽ được tôn trí tại nhà của họ.

Chuẩn bị cho nghi thức này, họ làm rất công phu và trong nhiều ngày. Các tôn tượng làm bằng đồng và rỗng ở bên trong. Mấy vị sư này mang theo từ Ấn độ các thứ hương liệu bằng bột và bằng hoa cỏ mà họ nói là lấy từ núi Hy Mã Lạp Sơn. Họ làm nhiều câu chú bằng Phạn ngữ và Tây tạng, cuộn tròn. Trước khi làm nghi thức cho tất cả những thứ ấy vào bên trong ruột của các pho tượng, các vị phải làm lễ.

Sau lễ, họ bắt đầu cho bột, các hoa khô và các giấy cuộn có lời kinh và lời chú vào bên trong phần rỗng của tôn tượng. Khi làm họ giữ yên lặng, dùng một phần y đồ của họ kéo ngang mặt và dùng hàm răng cắn để cho vạt của y không rơi xuống. Tôi có cảm tưởng như họ làm như thế là để che cái hơi thở của họ trong khi dồn các vật liệu vào phần rỗng bên trong của tôn tượng. Họ làm việc này trong 3 ngày. Khi hoàn tất, các vị tăng Tây tạng rửa tay chân, rồi bắt đầu đặt các tôn tượng lên một cái bàn có hoa, nhang đèn... Họ dùng một sợi chỉ đỏ nối các bức tượng vào với nhau, những vị sư và gia chủ cũng được nối vào với sợi chỉ đỏ nối trên. Trong suốt thời gian nghi lễ, chư tăng có lúc dùng gạo để rải lên trên không trung, có lúc dùng nước tinh khiết để châm vào các ly bằng bạc...

Một nghi thức tụng nhiều bài kinh kéo dài trong khoảng 1 giờ đồng hồ cho đến khi nghi lễ hoàn mãn. Giai đoạn cuối của nghi thức là chư tăng cung kính thỉnh các tôn tượng lên bàn thờ. Khi cả ba tôn tượng đã an vị trên bàn thờ, họ làm thêm một nghi thức ngắn rồi trở ra phòng khách nghỉ ngơi.

Tôi hỏi ý nghĩa việc dồn các hương liệu và các câu kinh và các câu chú vào bên trong tôn tượng, cũng như nghi thức làm lễ an vị các tôn tượng vừa qua, thì vị Lama trưởng đoàn giải thích rằng, tượng Phật được làm ra chỉ là một bức tượng có hình tướng của chư Phật, nhưng khi muốn thờ phụng tượng Phật thì phải có nghi lễ và bên trong phần thân của các tôn tượng phải tàng chứa các lời kinh và các câu chú.

Thiết nghĩ, nghi thức này và nghi thức "Hô Thần Nhập Tượng" mà trưởng Phú vừa hỏi, theo tôi, có lẽ có cùng ý nghĩa.

Nếu anh chị nào có thêm sự giải thích khác hoặc rõ hơn, tôi mong được xin nghe.

Thiện Thanh Đặng Đình Khiết



THƯ TÍN

* Thưa quý anh chị, Minh Châu là một trong ba người rời đất HN sớm nhất. Bị máy bay hành nên bây giờ mới vào máy bơm báo được. Tin tức tổng quát đã được chị Nga Phạm trình bày từ chiều thứ sáu. Còn bản tường trình thì anh Hồ (Thư ký Chủ Tọa Đoàn) chắc chắn sẽ tường thật đầy đủ. Hiện anh còn đang công tác trong đoàn Ái Hữu Xa cùng với quý anh Khiết, anh Phú, anh Phương và hoàn thành nhiệm vụ mới được về nhà!!!.

Minh Châu chỉ có vài lời báo cáo ...ơi là... mà thôi. HN SBTTL đã thành công mỹ mãn:

- Vui ơi là vui
- Hay ơi là hay,
- Đẹp ơi là đẹp,
- Thăm ơi là thăm
- Tình Lam: Nhiều ơi là nhiều
- Sóng Biển thì ít ơi là ít (vì mưa và lạnh nên không tắm biển được)
- Nhưng tóm lại : Tuyệt ơi là tuyệt.

Hình ảnh anh Thảo đã gửi đến quý anh chị đầy đủ.

MC

* Thưa quý anh chị, Cuối tuần qua, MC đi San Jose. MC đã đi thăm chị Nhung, Chị bị bệnh và gầy lắm. Chị vừa xuất viện được 1 ngày. Chị rất yếu và phải nằm để tiếp chuyện mọi người. Tuy bệnh, nhưng chị rất vui vẻ và cảm động khi mọi người đến thăm. Chị nói : Bệnh nằm một chỗ cũng buồn, có người để nói chuyện thì hạnh phúc lắm. MC mua quà thăm chị (cá nhân, vì gấp quá, không kịp hỏi ý kiến BCH). MC cũng rất muốn thăm chị Trà và đưa quà của HNSBTTL, rất tiếc, MC liên lạc với chị nhiều lần (ả phone nhà lẫn cell) nhưng không được. MC đã gửi quà anh

Hùng, nhờ anh Hùng đưa dùm.

Kính **Minh Châu**

* Thưa quý anh chị, Minh Châu vừa nhận được tin: Chủ Nhật vừa qua (4 tháng 5 năm 2014) Chị Tịnh Duy Lê Thị Nhung (San Jose) vừa được giải phẫu vì chị bị xoắn ruột. Hiện chị vẫn đang được điều trị tại Bệnh Viện, và Bác sĩ chưa cho phép thăm. Xin cầu nguyện Hồng Ân Chư Phật để chị mau bình phục. Tuần trước, MC thăm chị, chị gầy lắm và phải nằm tiếp chuyện mọi người. Chị rất vui khi được gặp và nói chuyện với chúng tôi (Anh Định, Anh chị Hùng, chị Nga và MC). kính **Cao Minh Châu**

* Thưa quý anh chị, 6 giờ 30 sáng thứ hai (12 tháng 5 năm 2014) chị Quảng Diệu Hương Lê Thị Hằng vào bệnh viện để ghép thận. Nguyên cầu hồng Ân Chư Phật, Chư Bồ Tát để ca phẫu thuật thành công, chị Hằng mau hồi phục và mau trở lại sinh hoạt với chúng ta . QDN Cao Minh Châu

* Cảm ơn Trưởng Đào Hiếu Thảo đã chuyển tin buồn về Trưởng Đỗ Khắc Vũ, GDPT Giác Sơn/Hóc Môn, vừa qua đời tại Việt Nam. Nguyên cầu chư Phật, chư Bồ tát tiếp độ hương linh người quá vãng sớm về với Phật. Xin chia buồn với quý Trưởng nguyên thuộc GDPT Giác Sơn. Nhắc tới GDPT Giác Sơn ở Hóc môn thì không thể quên được đây là một đơn vị mạnh và đông. Họ có một Ban Huynh Trưởng hùng hậu và rất giỏi. GDPT Giác Sơn tuy nằm lọt thỏm ở giữa mấy giáo xứ họ đạo nhưng uy tín của Giác Sơn thì được kính nể, nhất là (nếu tôi nhớ không lầm) GDPT Giác Sơn có vị Thầy Cổ Ván Giáo Lý tuyệt vời, đó là Thầy Từ Sơn. Khi có dịp gặp trưởng Lâm ở đây, tôi vẫn

thường hỏi thăm về tình trạng của quý Trưởng cũ của Giác Sơn, như: Trưởng Hoàn, Trưởng Lan...và Trưởng Vũ. Đây là một giàn Huynh Trưởng tháo vát và bản lĩnh. Bạn bè, người quen trong ngoài GDPT giờ đây dần dần ...ra đi. Vẫn hiểu đời là vô thường, nhưng mỗi khi chia lìa thì mình vẫn bùi ngùi, xúc cảm. Mau thật, cuộc đời như một giấc mơ!

Nhân tiện đây, xin anh Thảo cho phép tôi kính gửi lời thăm Thân mẫu của anh Thảo nhé. Nghe nói Bác hơi mệt, nhưng tôi chắc Bác rất vui vì có Trưởng Đào Hiếu Thảo ở bên cạnh. Cầu mong chư Phật và các Thiện thần gia hộ cho Bác được an nhiên tự tại trong mọi tình huống, nhất là Bác đã phát tâm tu tại gia từ nhiều năm qua. **Thiện Thanh Đặng Đình Khiết**

* Thưa quý anh, chị, Sáng sớm hôm nay, Hồ Văn Phú báo tin: Em Hồ Thị Kim Phụng đã mất tại Calgary, Canada vào lúc 5:37PM ngày 13-7-2014 tại bệnh viện vì ung thư phổi sau 18 tháng điều trị, chống chọi con bệnh. Phụng là con gái của chị Đoàn Thị Kim Cúc, Phụng nguyên là Đoàn sinh Nữ Oanh Vũ GDPT Giác Minh, GDPT Giác Hoa từ những năm 1960. Phú, Trâm, Phước là anh, chị, em của Phụng sáng nay đã bay sang Canada để lo tang lễ. Xin dành một phút tưởng niệm và cầu nguyện cho Hồ Thị Kim Phụng vàng sanh cực lạc quốc. **Phúc Trung**

* Thân gửi anh Phú, Kim Quý, Kim Trâm và em Phước, Sáng nay tin báo từ anh Tông thật là đột ngột, KN đọc đi đọc lại vì ngỡ là mình lầm lẫn chăng? Cách đây chưa tròn 2 năm Kim Phụng qua Mỹ chơi (8/27/2012), mình gặp nhau đi ăn, nói chuyện thật nhiều, Phụng sống rất lạc quan, tin tưởng vào tương lai các con.... và rủ bao giờ chị Ninh qua Canada gặp em, mình đi chơi... Phụng rất hồn nhiên tuy có chút tâm sự về gia đình, nhớ lại khi Phụng còn ở VN đã giúp mình đưa món quà tình thương đến các em cô nhi ở Long Thành.... KN sinh hoạt cùng với gia đình bác Cúc từ những năm 1960 cho đến 1975, khi bác Cúc đau bệnh ở DC, Kim Trâm, Kim Phụng sang

Mỹ thăm Mẹ, cũng liên lạc với KN; thật nhiều kỷ niệm tràn về.... Tất cả chỉ còn là dĩ vãng, em Phụng đã vĩnh viễn ra đi, cuộc đời có sinh có tử, nhưng thật đau lòng khi một người thân thương, quen biết của mình ra đi.... KN xin được chia sẻ cùng gia đình anh Phú, Kim Quý, Kim Trâm và em Phước. Cầu nguyện hương linh em Hồ thị Kim Phụng sớm siêu sinh cực lạc quốc. Thân,
Khánh Ninh

* Cám ơn chị Mộng Hương đã chia sẻ vài video clips sinh hoạt văn nghệ đấu tranh tại Dallas tuần qua với sự tham dự của anh Đoàn Chính và chị. Nhưng tìm mãi vẫn không thấy phần trình diễn của anh Đoàn Chính nằm trong clip nào. Còn nhớ Hội Ngộ Về Mái Chùa Xưa...tiếng hát Đoàn Chính vang vang trong suốt mấy ngày hội ngộ. Lần đó, anh Đoàn Chính và Trưởng Trần Minh Phương cùng say sưa hát bài Hội Nghị Diên Hồng làm sững sờ và 'dựng tóc gáy' của người nghe... Chúc anh chị Đoàn Chính và Mộng Hương thật nhiều sức khỏe. Thân quý, **Khiết**

* Thưa cả nhà, Vừa nói chuyện với anh chị Thảo Thuận sáng nay, thứ tư 13/8, thì được biết anh chị Thảo Thuận vừa thoát được một tai nạn khá nặng. Xin đọc nội dung chính của email của anh Thảo dưới đây.

Cám tạ Chư Phật, chư Thiên và chư Thiện Thần, Thảo&Thuận thoát nạn mặc dù có thương tích. Hiện anh Thảo và chị Thuận đã xuất viện về nhà. Xin quý anh chị cầu nguyện và gọi thăm/ủng hộ tinh thần anh chị Thảo&Thuận... **Khiết**

Thưa Quý anh chị, chủ nhật vừa qua, lúc lái xe vào nhà một người bạn, xe bị tuột thắng, lao thẳng vào góc phải căn nhà. Hai air bag nổ tung, tôi bị thương nhẹ, Thuận bị thương tích khắp mình. Hai xe cứu thương đưa chúng tôi vào bệnh viện. Thuận bị gãy xương trong lồng ngực cùng các thương tích nơi trán, cánh tay phải, ở sau lưng.
Thảo Thuận

(Diệu Thu)

Ta là Phật đã thành. Chúng sinh là Phật sẽ thành.

Những ngày Hội Ngộ Orlando Florida (Tiếp theo trang 9)

* Thầy Tâm Thiên đang đón phái đoàn Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại đến thăm viếng Tu Viện. Thật may mắn cho chúng ta đã được gặp Thầy và sáng hôm đó .



* Đây là một trong bốn Tôn tượng được thiết trí tại Hoa viên của Tu Viện Cát Trắng. Tôn tượng thứ tư là Phật Đản Sinh đang trên đường về . Ba Tôn tượng hiện đã được tôn trí tại Hoa viên của Tu Viện là: Phật Thiền Định, Phật Nhập Niết Bàn và Đức Quán Thế Âm.



* Tu Viện Cát Trắng có một không gian thật trang nghiêm nhưng thơ mộng và rất rộng. Bước vào không gian của Tu Viện tự nhiên lòng người lắng xuống, tâm hồn thư thái ...

* Đoàn Vĩnh Nghiêm trên đường đến đánh lễ Thượng Tọa Thích Tâm Thiên, Tu Viện Trưởng Thiền Viện Cát Trắng. Gặp được Thầy trong buổi sáng nay là một thiện duyên vì Thầy rất bận rộn

với các chương trình tu học và Thiền định. Nhiều học giả và giới trí thức Mỹ và Việt là đệ tử của Thầy . Một năm trung bình Tu Viện có 8 khóa Thiền định, có khóa tu riêng cho người Mỹ, có khóa dành cho người Việt. Từ Tu viện Cát Trắng về Chùa Pháp Vũ khoảng gần 2 giờ lái xe .

Cả đoàn Ái hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại thay đổi chương trình và bất ngờ đến thăm Thiền Viện Cát Trắng vào sáng thứ năm, 17/04/2014. Sau gần 2 giờ lái xe, đoàn được duyên lành gặp lúc Thầy Viện Trưởng đang cùng làm vườn với các vị đệ tử Việt và Mỹ trong buổi sáng đó.



Trưởng Trần Minh Phương là người đã từng gặp Thầy vài lần trước đây nên Thầy nhận ra ngay, vì thế, khi Trưởng Phương đến đánh lễ Thầy cùng xin phép Thầy cho phép đoàn Ái hữu Vĩnh Nghiêm được chụp hình kỷ niệm cùng Thầy, Thầy



hoan hỷ nhận lời ngay. Trong ảnh, người xem thấy Thầy không đáp y và dung dị mặc y phục làm vườn đón phái đoàn cũng như chụp ảnh chung với mọi người trước tôn tượng của Đức Bốn Sư. Trưởng Đặng Đình Khiết đại diện đoàn đánh lễ Thượng Tọa Tu Viện Trưởng.



Trước khi hướng dẫn mọi người ra bên ngoài chụp ảnh kỷ niệm, Thượng Tọa Thích Tâm Thiện cho mọi người biết qua công trình xây dựng Tu Viện Cát Trắng, chương trình tôn trí các tôn tượng đang trong giai đoạn hoàn tất (còn một tôn tượng Phật Đản Sinh sắp về), chương trình tu học của Thiền Viện gồm chính thức 8 khóa tu trong năm dành cho cả hai thành phần Mỹ và Việt. Ngoài ra, Thầy còn dành nhiều thời giờ đi giảng tại nhiều nhà thờ Tin Lành và Thiên Chúa Giáo trong vùng. Khi chúng tôi ra bên ngoài chụp hình kỷ niệm, bất ngờ gặp được một đệ tử người Hoa kỳ khá lớn tuổi tên là Paul, ông là Đại tá Navy hồi hưu của Hải quân Hoa kỳ cũng đang làm vườn cho tu viện. Ông rất vui tánh và đã tình nguyện chụp cho chúng tôi mấy bức ảnh cùng với Thầy dưới chân tôn tượng Đức Từ Phụ.

Người chụp mấy tấm ảnh này là anh Paul, một đệ tử người Hoa kỳ của Thầy Tâm Thiện. Anh Paul là Đại tá hải quân Hoa kỳ hồi hưu.

* Trở về từ Tu Viện Cát Trắng, đoàn áo Lam Vĩnh Nghiêm được Chùa Pháp Vũ tiếp đón bằng bữa ăn trưa. Chị Trưởng Thọ tuyên bố một câu: "Trong làn Hội Ngộ này đi đến đâu cũng được ăn ...mệt nghỉ."

Đột nhập vào nhà bếp, gặp được hình ảnh của Thần Trụ Trì đang nấu ăn cho Đoàn áo Lam Vĩnh Nghiêm. Thầy Giám Viện đang sắp xếp các bát

đũa chờ bưng ra cho các thành viên Ái Hữu Vĩnh Nghiêm. Đây là cơ hội ngàn năm một thuở để mấy ảnh được chụp lia lịa !!!



* Trưởng Nguyên Thông Nguyễn Đình Thống, Trưởng Huynh Hội Đồng Huynh Trưởng Cao Niên, thay mặt thành viên hiện diện tác bạch và cung thỉnh Thượng tọa Thích Nhật Trí, Trụ Trì Chùa Pháp Vũ, và Thượng tọa Thích Huệ Thuận, Giám viện Tăng Xá, hướng dẫn đoàn Áo Lam Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại lên tổ đường đánh lễ chư Tổ trước khi sinh hoạt Tiền Hội Ngộ và Hội Ngộ 2014 của Ái Hữu Gia Đình Phật Tử Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại được chính thức cử hành tại Chùa Pháp Vũ, Thành phố Orlando, Florida.



Trưởng Thiện Thanh Đặng Đình Khiết, Trưởng ban Ban Chấp Hành 2012-2014, trình diện chư tôn đức thành phần tham dự viên Hội Ngộ Vĩnh Nghiêm 2014.

Sau đó, Thượng tọa Thích Nhật Trí, Trụ trì, và Thượng tọa Thích Huệ Thuận, Giám Viện, đã đưa mọi người lên đánh lễ Chư Tổ tại Tổ đường.

Trưởng huynh Minh Hòa Nguyễn Văn Bình dâng lời tác bạch và đánh lễ của toàn thể thành viên của Hội Ngộ Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại năm 2014 lên chư Lịch Đại Tổ Sư và kính xin chư Vị hoan hỷ chứng minh.

Sau khi đánh lễ chư Tổ, Thượng tọa Trụ trì và chư tôn đức, cùng toàn thể thành viên Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại và một số vị Đạo hữu có mặt tại chánh điện Chùa Pháp Vũ bữa đó đã cùng chụp chung tám ảnh kỷ niệm lần thứ nhất.



* Cuối nghi thức khai mạc là phần biểu tặng vật kỷ niệm, gồm: áo T-Shirt với logo của hội ngộ và Bản Tin của ái hữu, đến Thượng tọa Trụ Trì, Thượng tọa Giám viện, quý Sư Cô, và các Đạo hữu tham dự Lễ Khai Mạc Đại Hội Lưỡng Niên và Hội Ngộ "Sóng Biển Tình Lam" Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại lúc 8 giờ 30 sáng ngày Thứ sáu, 18 tháng tư, 2014 tại Chánh Điện Chùa Pháp Vũ, Thành phố Orlando, tiểu bang Florida. Chư tôn đức và quý Đạo hữu tỏ ra rất thích hai món tặng vật kỷ niệm của Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại.



Sau lễ khai mạc là phần chụp hình kỷ niệm ngay bên trong chánh điện. Trong hình, chúng ta thấy

Thượng tọa Thích Nhật Trí, Trụ trì, Thượng tọa Thích Huệ Thuận, Giám viện, quý Sư cô và quý Đạo hữu đã hòa mình trong niềm hoan hỷ chung với các Trưởng thành viên của ái hữu của lần hội ngộ 2014.

Chư tôn đức và quý đạo hữu cũng ngạc nhiên được biết số tuổi trung bình của thành viên có mặt trong lần hội ngộ Sóng Biển Tình Lam là 63 tuổi (Trưởng cao niên nhất là 83 và Trưởng trẻ tuổi nhất là 43).

Đây là phiên bầu cử Tân Ban Chấp Hành nhiệm kỳ 2014-2016. Mở đầu toàn thể Thành Viên đã thành tâm niệm danh hiệu Đức Phật 3 lần, sau đó là sinh hoạt bầu cử. Đây là phần chính của Đại Hội Lưỡng niên AHGDPTVNH. Buổi họp có 23 Thành Viên hiện diện



Anh chị Thảo & Mai Dung phải chia tay sớm cuộc Hội Ngộ và bay về Kansas City để lo tang lễ cho Thân phụ chị Mai Dung là Cụ ông Trần Văn Phi, Pháp danh Đồng Vân, hưởng thọ 89 tuổi. Buổi sáng Lễ Phật theo nghi thức của GDPT mở đầu cho Đại Hội lưỡng niên, Thượng Tọa Thích Nhật Trí, Trụ Trì, cùng Thượng Tọa Thích Huệ Thuận, Giám Viện, trong phần Niệm hương cũng đã dâng lời cầu nguyện Hương linh người quá cố được Siêu thăng Phật Quốc....

* Cái gì đang xảy ra ???

Không biết, nhưng chắc chắn là mọi người, kể cả hai vị Thượng Tọa cũng không NHỊN được CƯỜI !!!

Cười là liều thuốc bổ, cười là Phật là Tiên! Có tiền cũng không mua được. Thế nhưng tiếng cười không thiếu trong suốt mấy ngày Hội Ngộ Sóng Biển Tình Lam vừa qua tại Orlando, Florida!!!

Hạnh phúc thay!!!



* Các trận cười tiếp tục rộn rã trong suốt buổi tiệc chấm rứt Đại Hội Lương Niên của Ái Hữu Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại .

Thầy và các Huỳnh Trường và cả khách đặc biệt cũng chan hòa trong những câu chuyện, những lời ca tiếng hát vui nhộn... Không ngờ Thầy Trụ Trì là một cây ...VONG CỔ!! Khi Thầy xuống ...Xề ...thì khán giả vỗ tay không dứt!!!

Sau phần văn nghệ bỏ túi là phần cắt bánh Mừng Hội Ngộ 2014 kết thúc thật tốt đẹp và hân hoan... Kể từ đây, chúng ta có người Tân Trưởng Ban là Trưởng Như Không Võ Văn Phú!!!

HOAN HÔ HOAN HÔ CHÚNG TA CÙNG CA!!!

* Bãi biển nào đây ??? Sóng Biển Tình Lam 2014

Đoàn áo Lam Vĩnh Nghiêm như trẻ lại trên biển rộng bao la ... Anh chị em ta cùng một nhà ...

* **Anh Mỹ** (Chùa Vạn Hạnh/New Orleans) cắt củi cho đêm Lửa Trại SBTL vào lúc 8 giờ tối ! Trong chớp mắt anh Mỹ đã cắt rất nhiều củi .

Nhìn anh trở tài leo cây và cắt cành cây khô, người đứng dưới hồi hộp quá chừng!!! Xong việc anh leo xuống tưới vườì và nói: "Chuyện nhỏ mà ... Mấy việc nặng mấy anh chị để em. Chuyện nhỏ mà !!!".



Phu nhân của anh Mỹ, chị Tuyết Mai trong mấy ngày Hội Ngộ, ở Chùa, ở nhà, ở ngoài biển ...chị thoăn thoắt tiếp tay nấu ăn cho mọi người với nụ cười thật tươi! Hoan hô anh chị Mỹ Mai .Anh chị Mỹ và Trưởng Phú lái xe từ New Orleans về dự Hội Ngộ Vĩnh Nghiêm 2014.Trong dịp này anh chị chính thức xin gia nhập Ái Hữu Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại .



(Oanh Vũ Cổ hồi tưởng lại những giây phút đầm ấm, đầy ấp Tình Lam tại đất trại trong lần Hội Ngộ 2014 vừa qua)..... "Ôi, cái cây này cũng chết rồi . Để em cắt luôn làm củi!". Trưởng Phương và anh Hoàn, vị chủ nhà, rất vui mừng vì số lượng củi nhiều hơn nhu cầu .

Sau một ngày đầy ắp các sinh hoạt đi chơi 2, 3 bãi biển và di chuyển từ nơi này đến nơi khác ... Còn gì hơn là một bữa ăn thật NÓNG, thật NGON do

Nữ Chủ nhân, chị Huyền và Quý Trưởng Nữ của Ai Hữu cùng ra tay nấu nướng!



Và giờ phút hạnh phúc nhất là lúc nghe tiếng hát... "GIỜ ĂN ĐẾN RỒI ...GIỜ ĂN ĐẾN RỒI!!!"
 Chẳng ai đại dốt để ... "làm khách" nữa!!! Và bữa ăn ngon thật. Vừ ăn lại còn được thưởng thức các video văn nghệ của Asia hay Thúy Nga trong căn phòng giải trí của ngôi nhà tuyệt vời này!!! Cảm ơn anh chị Hoàn Huyền. (không quên cảm ơn Trưởng Phương nhé!)

* Những giây phút tuyệt vời của Đoàn Áo Lam Ta trên bãi biển ..(tên gì, quên mất tiêu rồi!!!)...
 À, Siesta, Sarasota Bay ...



"Biển nhớ Anh, Biển nhớ Em, Biển nhớ Lam ...Nhớ nhau Tìm về ...Biển mênh mông ...Biển ơi, Biển bao la Ngọt Trời ...!!!"
 "Ánh dương nói đêm dài ... Áo xưa khói Lam bay không hề nhạt phai..."

gửi thêm hình nhóm chụp chung tại nhà anh chị Hoàn trước giờ chia tay...

Đôi vợ chồng chủ nhà thật dễ thương... (dễ thương hơn Trưởng Trần Minh Phương là cái chắc!). Vẫy tay chào và hẹn một dịp khác!



* **Chị Châu và chị Chi:** "Thiên Địa ơi! Chưa bao giờ thấy có cây đu đủ nào có nhiều trái đến như vậy hề!!!"



* "Hãy vui đứng bên nhau. Xóa tan những u sầu. Sốt chia những lo âu quên dần tăm tối..."

Vài lời của Cựu TB Chấp Hành, Tân TB Chấp hành và Trưởng Ban Tổ Chức Hội Ngộ Sóng Biển Tình Lan 2014... và quà tặng kính dâng lên Chư Tôn Đức để làm kỷ niệm...
 Chuẩn bị Giây Thân Ái và tạm chia tay...



Oanh Vũ Cồ

KHÓI SÓNG

Nhạc và lời : Phúc Đạt

Trần Minh Phương

1. ^{Bm} Ngàn sóng ^G đưa những thương đau ^{Bm} trôi về biển rộng.
^{Bm} Ngàn sóng ^{D7} xô những tin yêu ^{Bm} quay về chốn xưa .
^{Bm} Từng lớp ^G lớp sóng miên man
^{A7} Biển sóng ^{Bm} vỗ mãi dăng tràn.
^{A7} Biển đêm ^G nay vang tiếng ca ^{Bm} trôi về nẻo xa .

ĐK:

- ^{Bm} Hãy vui ^G đứng bên nhau
^{A7} Xóa ^{Bm} tan những u sầu .
^G Sốt chia ^{F#7} nỗi lo âu ^{Bm} quên dần tăm tối .
^{Bm} Sống ^G trong mỗi phút giây
^{A7} Ánh ^{Bm} dương nổi đêm dài
^G Áo xưa ^{F#7} khói Lam bay ^{Bm} vẫn không bạc phai.
2. ^{Bm} Ngày nắng ^G mới sẽ lên mau ^{Bm} trên vùng đất lạ .
^{Bm} Ngọn gió ^{D7} mới đón Xuân sang ^{Bm} cho người nhớ nhau .
^{Bm} Mình hãy ^G sánh bước bên nhau
^{A7} Cùng ngắm ^{Bm} lớp sóng bạc đầu
^{A7} Ngồi quanh ^G bên ánh lửa hồng ^{Bm} ôn chuyện ngày qua

(ĐK)

TRÁI CÂY

Kính thưa Quý Trưởng, Quý Đoàn sinh Gia đình Phật tử, và Quý độc giả xa gần, ai trong chúng ta cũng đều biết, tất cả các loại trái cây, dù sinh sôi nảy nở trong bất kỳ mùa nào, dù xuất hiện ở bất kỳ nơi nào trên thế giới, cũng đều là những tặng vật tuyệt vời của Trời Đất. Điều đó giải thích vì sao, mỗi dịp cúng Phật, hoặc lễ bái Ông Bà, chúng ta thường lựa chọn những quả lành trái ngọt để dâng lên bệ thờ, gọi là chút hương hoa để tỏ bày tâm tư kính ngưỡng Tam Bảo, hoặc lòng thành kính Tổ Tiên.

Và dù có vị ngọt hay chua, có dáng vẻ bên ngoài đẹp dễ hay không, những loại trái cây ấy vẫn luôn là một kho tàng vô giá của thiên nhiên ban tặng cho sức khỏe con người.

Trong đề tài hôm nay, người viết xin phép được giới thiệu đến Quý vị vài loại trái cây thường gặp trong đời sống hàng ngày, quen thuộc đến nỗi chúng ta dường như không chú ý nhiều đến những tính năng ưu việt của chúng. Trước hết là:

STRAWBERRY – DÂU



Strawberry, còn được gọi là Dâu tây (từ đây sẽ gọi là Dâu), có lẽ dễ để phân biệt với quả Dâu ta, đó là một loại thực vật chỉ thích hợp với miền ôn đới. Tại Việt nam, cách đây gần 90 năm, người Pháp đã đem giống Dâu của mình qua trồng thử nghiệm

tại một vài nơi, nhưng duy chỉ có thành phố Đà Lạt, có khí hậu và phong thổ thích hợp nhất. Từ đó trở đi, Dâu được xem là một loại trái cây tiêu biểu nhất cho thành phố này. Quả có một màu đỏ thắm trông rất hấp dẫn, có nhiều hương vị, được trồng quanh năm, nhưng thu hái nhiều nhất từ cuối năm cho đến mùa Hè năm sau.

Tại Pháp, Dâu được trồng và khai thác lần đầu tiên vào năm 1740 tại vùng Brittany. Đó là một thành quả lai giống, từ giống Dâu Bắc Mỹ do mùi thơm của nó, cùng với loại Dâu từ Chile và Argentina do kích cỡ lớn của loại Dâu này, để tạo thành giống Dâu đặc thù của nước Pháp. Sau này, người Pháp đã đem loại Dâu lai giống này đến Việt Nam, và đó chính là lý do vì sao Dâu Dalat thơm ngon và ngọt đến như vậy. Tuy nhiên, theo thời gian, giống Dâu từ Pháp mang qua đã bị thoái hóa nên quả có kích cỡ nhỏ hơn, màu nhạt hơn, dù vẫn giữ được mùi thơm đặc biệt.



Cũng vì vậy mà sau này, người dân Đà Lạt đã nhập về giống Strawberry từ Đài Loan, Hoa Kỳ, và New Zealand, nên quả Dâu thu hái được to hơn, màu đẹp hơn, phần thịt cứng chắc hơn. Nhưng giống Dâu mới này lại không thơm ngon bằng giống của Pháp và không những thế, lại hơi chua. Có thể nói, Strawberry là một loại quả rất phong phú vitamins và khoáng chất. Các phân tích trong phòng xét nghiệm cho thấy, Strawberry có chứa

Calcium, Iron, Magnesium, Phosphorus, Potassium, Sodium, Zinc, Copper, Manganise, Selenium, và các vitamin C, A, E, B1, B2, B3, B6, B9, B12, các chất béo, các amino acid, chất xơ và Carbohydrate (tinh bột), nước và năng lượng (calories).

Đó là những dưỡng chất có khả năng tăng cường sức mạnh của hệ miễn nhiễm, đề phòng cảm cúm, làm đẹp da, và đặc biệt là gần đây, các nghiên cứu khoa học tại Hoa Kỳ cho thấy Strawberry có khả năng chống lão hóa (chống oxyt hóa) rất cao.

Kết quả các nghiên cứu trên còn cho thấy, những ai thường xuyên ăn Dâu sẽ có huyết áp thấp hơn, do hàm lượng Folate, tức là B9 trong máu gia tăng, và có thể giảm được phần nào trọng lượng cơ thể. Dâu thường được chế biến trong nhiều thức uống như cocktail, kem, rượu dâu, smoothies, millshake, yogurt...

Một điểm cần lưu ý là có một số ít người bị dị ứng với Dâu. Loại dị ứng này thường xảy ra ở miệng, gọi là hội chứng dị ứng miệng, và cũng có thể kèm theo chứng sốt và dị ứng da, trường hợp nặng có thể làm khó thở. Các dị ứng này thường xảy ra nếu chúng ta ăn phải những quả Dâu dù đã chín, nhưng lại có màu trắng, màu vàng nhạt, hay màu vàng. Đó là do cây Dâu này, vì một nguyên nhân nào đó, bị thiếu đi một loại protein cần thiết, khiến quả Dâu có màu sắc bất bình thường.

Bây giờ chúng ta hãy cùng tìm hiểu về quả Nho.

GRAPE – NHO



Nho, ngoài màu đỏ tía - purple, còn có rất nhiều màu sắc khác như: màu đỏ thắm, màu đen, màu

xanh đen, vàng, xanh lá cây, màu cam và màu hồng. Riêng loại Nho màu trắng, thật ra chính là Nho màu xanh lá cây, do trong quá trình tiến hóa bắt nguồn từ loại Nho màu đỏ tía, một sự đột biến di truyền (genes) đã ngăn cản sự sinh sản chất anthocyanins. Trong khi chính chất anthocyanins này, cùng với một vài thành phần sắc tố khác đã khiến cho quả Nho có màu đỏ tía với nhiều sắc độ đậm nhạt khác nhau, mà chúng ta thường thấy trong rượu Nho. Nho mọc theo chùm, với số lượng từ 15 đến 300 quả trong một chùm.

Sau đây là vài con số khá thú vị về diện tích trồng Nho trên thế giới. Theo một tính toán vào năm 2005 của Tổ chức Lương Nông Thế giới - the Food and Agriculture Organization, gọi tắt là FAO, trên toàn thế giới có đến gần 76,000 km vuông dành cho việc trồng Nho. Khoảng 70% sản lượng Nho dùng để làm rượu, 28% dành để ăn tươi, và 2% dùng làm Nho khô. Các quốc gia dùng sản lượng Nho để làm rượu nhiều nhất, được kê theo thứ tự sau đây: Tây Ban Nha, Pháp, Ý, Thổ Nhĩ Kỳ, Hoa Kỳ, Iran, Romania, Portugal, Argentina, Australia, Armenia, và Lebanon.



Nhưng đến tháng 10 năm 2009, cũng theo một ước tính khác của FAO, các quốc gia có sản lượng Nho hàng năm nhiều nhất, theo thứ tự sau đây gồm có: Ý: 8 triệu rưỡi tấn – Trung hoa: gần 7 triệu tấn - Hoa Kỳ: gần 6 triệu rưỡi tấn - Pháp: hơn 6 triệu tấn – Tây Ban Nha: gần 6 triệu tấn - Thổ Nhĩ Kỳ: hơn 3 triệu rưỡi tấn - Iran: 3 triệu tấn - Argentina: gần 3 triệu tấn - Chile: khoảng 2 triệu rưỡi tấn - và sau cùng là Ấn độ: khoảng 1 triệu 6 tấn.

Tổng cộng, vào năm 2009, sản lượng Nho trên toàn thế giới là hơn 67 triệu tấn Nho !

Ngoài tính chất giải khát, Nho còn có rất nhiều dưỡng chất cần thiết cho cơ thể, được liệt kê như sau: Năng lượng (calories), Tinh bột, Đường, chất xơ, chất béo, Protein và các Vitamins sau: B1- Thiamin, B2 - Riboflavin, B3 - Niacin, B5, B6, B9 - Folate, B12, C, K, Iron, Magnesium, Manganese, Phosphorus, Potassium, Sodium, và Zinc.

Nói đến đây, chúng ta cần lưu ý điều này, Nho có hạt chứa nhiều dưỡng chất hơn loại Nho không hạt, thế nhưng trên thị trường hiện nay, có thể vì chịu theo sự khoái khẩu, loại Nho không hạt chiếm đa số lượng bày bán.

Nho có nhiều ích lợi quan trọng cho cơ thể. Quan sát cách ăn uống của người Tây phương, đặc biệt là người Pháp, người ta rất ngạc nhiên khi thấy người Pháp ăn rất nhiều thịt và mỡ, nhưng nguy cơ bệnh Tim Mạch vẫn thấp. Hiện tượng này được gọi là French Paradox, nghĩa là Hiện tượng được bảo vệ nhờ uống Red Wine, tức là rượu Vang đỏ. Khi phân tích quả Nho, các nhà khoa học nhận thấy, các thành phần dưỡng chất trong vỏ Nho tác dụng tốt cho sức khỏe như sau:

a/ Bảo vệ và tránh những tổn thương bên trong thành mạch máu.

b/ Giảm sự co thắt của động mạch, từ đó làm giảm huyết áp.

c/ Kích thích sự sản xuất một loại hormon làm mạch máu được thư giãn.

Nghiên cứu trên còn cho thấy là những ai uống rượu vang mỗi ngày 1 ly cho phái nữ, và mỗi ngày 2 ly cho phái Nam, sẽ có một sức khỏe Tim Mạch khả quan hơn những người không uống.

Một ưu điểm quan trọng khác là những hóa chất thực vật -phytochemicals trong quả Nho như Resveratrol, một hóa chất thực vật chống lão hóa, có tác dụng ngăn chặn sự phát triển của bất kỳ loại Ung thư nào, giảm thiểu được bệnh Tim Mạch, bệnh thoái hóa Thần kinh, nhiễm Virus, và đề phòng bệnh Alzheimer's, cũng như giảm cholesterol xấu - LDL.

Resveratrol còn có tác dụng bảo vệ hệ Di truyền, tránh những rối loạn đưa đến sự lão hóa cơ bắp, cơ Tim, vốn là một yếu tố quan trọng đưa đến Trụ

Tim – Heart failure. Dưỡng chất Resveratrol tập trung nhiều nhất trong vỏ và hạt, nhiều gấp khoảng 100 lần nếu so với thịt quả Nho. Vì thế, khi ăn Nho, chúng ta hãy chọn loại Nho có hạt, và nhai luôn hạt là tốt nhất !

Bây giờ chúng ta sẽ bàn về trái Bưởi nhé !

GRAPEFRUIT - BƯỞI



Nói đến Bưởi, chúng ta lại nhớ đến Bưởi Tân Triều, một địa danh thuộc tỉnh Biên Hòa, Việt Nam. Dân gian thường gọi vắn tắt là Bưởi Biên Hòa, có quả ngon và thơm nhất. Những đoạn đường xa lộ gần Biên Hòa luôn thơm lừng hương Bưởi vào những tháng cuối năm. Rồi Bưởi Năm Roi ở các tỉnh miền Tây Nam bộ, nhiều nhất là ở Vĩnh Long, quả ngọt và to, có thể nặng đến 5 ký lô ! Trước đây, Bưởi Năm Roi có nhiều trong vài tháng cuối năm, kể từ tháng 8, nhưng hiện nay được thu hái quanh năm, do kỹ thuật nuôi trồng ngày càng tiến bộ.

Bưởi là một loại quả rất phổ biến trong đời sống người Việt Nam từ xa xưa, nhưng ở các quốc gia Tây phương, chỉ được biết đến và thưởng thức vào cuối thế kỷ thứ 19. Trước đó, người ta chỉ xem Bưởi như một loại cây kiểng mà thôi.

Cũng từ cuối thế kỷ 19, Hoa Kỳ đã trở thành một quốc gia trồng Bưởi nhiều nhất, tại các tiểu bang Florida, Texas, Arizona và California. Theo thống kê của Tổ chức Lương Nông Thế giới – FAO, vào năm 2007, Hoa Kỳ đã thu hái được khoảng 1 triệu 600 ngàn tấn Bưởi.

Nói chung, Bưởi ở Hoa Kỳ và các quốc gia khác, không khác biệt với Bưởi Biên Hòa Việt Nam cho lắm, ngoài màu sắc của vỏ. Ngoài màu xanh dịu mà chúng ta thường thấy, một vài nơi còn có Bưởi màu đỏ và màu hồng nữa, điều này lại tùy thuộc vào màu của những múi Bưởi bên trong. Nước cốt Bưởi chứa nhiều acid, và có vị từ hơi đắng, cho đến ngọt, hoặc hơi chua và chát.



Cũng như Dâu và Nho, Bưởi có rất nhiều dưỡng chất ! Ngoài năng lượng tính bằng Calories, Carbohydrate, chất xơ, Đường, Protein... Bưởi còn có nhiều Vitamins, khoáng chất và các kim loại cần thiết cho cơ thể như: B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, Calcium, Iron, Magnesium, Phosphorus, Potassium, Manganese và Zinc.

Đó là một nguồn dưỡng chất tuyệt vời cho sức khỏe, với các tác dụng như hạ cholesterol xấu – LDL, tăng cường chức năng chuyển hóa để tiêu hủy chất béo. Bưởi còn chứa nhiều chất Lycopene, là một chất chống oxyt hóa rất hữu hiệu. Trong Bưởi còn có chất Spermidine với hàm lượng khá cao, đó là một dưỡng chất khi đem thí nghiệm trên loài chuột, các nhà nghiên cứu nhận thấy có sự gia tăng đáng kể khả năng chống lão hóa. Khi xét nghiệm các tế bào miễn nhiễm của người trên một mẫu vật có chất Spermidine, các nhà khoa học nhận thấy, các tế bào miễn nhiễm trên có tuổi thọ lâu hơn.

Đến đây, chúng ta không thể không nhắc đến tinh dầu Vỏ Bưởi, được dùng trong Hương Liệu pháp - Aromatherapy, một phương pháp trị liệu rất hiệu quả trong việc làm giảm Stress và thư giãn tinh thần sau những giờ làm việc mệt mỏi.

Bưởi còn có mặt trong một sáng tạo rất độc đáo thuộc khoa ẩm thực của người Việt Nam, đó là chè Bưởi. Ở Costa Rica, người ta cũng biến chế Bưởi bằng cách nấu chín để loại trừ chất chua, sau đó tẩm đường thành một món tráng miệng ngọt ngào sau mỗi bữa ăn.

Bưởi cũng thường được ép thành nước cốt, để có được một loại nước giải khát nhiều sinh tố, thật tốt cho phái Nam lẫn phái Nữ. Nhưng Bưởi và nước Bưởi cũng là một đề tài gây tranh luận giữa các nhà khoa học, về việc có làm gia tăng nguy cơ gây ra Ung thư Vú hay không, cho phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh – menopause ?

Vào năm 2007, một số nhà nghiên cứu cho rằng, ăn quá nhiều Bưởi (1/4 quả Bưởi), hoặc uống nhiều nước Bưởi mỗi ngày có thể làm gia tăng 30% nguy cơ mắc bệnh Ung thư Vú ở phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh, với lý do là một enzymes trong Bưởi có thể làm gia tăng nội tiết tố Estrogen một cách bất thường. Nhưng đến năm 2008, kết quả một cuộc nghiên cứu khác lại khẳng định, Bưởi và nước Bưởi không những không làm tăng, mà còn giảm đáng kể nguy cơ loại Ung thư này, nhất là cho những ai chưa từng dùng đến Hormon Therapy.

Cuộc tranh luận trên còn chưa ngã ngũ, nhưng có lẽ như các cụ ngày xưa vẫn thường nhắc nhở: “Thái quá” thì “bất cập”, vì thế, vừa đủ và điều độ bao giờ cũng là một phương cách dinh dưỡng an toàn nhất cho cơ thể chúng ta.

Điều cuối cùng cần lưu ý là, nước Bưởi có nhiều ảnh hưởng bất lợi đến một số loại Tây dược hay Đông dược mà chúng ta đang sử dụng để điều trị một căn bệnh nào đó. Trong trường hợp cần uống nước Bưởi khi dùng thuốc, Quý vị đừng quên tham khảo với bác sĩ hay dược sĩ của mình.

Và sau hết, người viết mong mọi Quý vị hãy thường xuyên dùng trái cây, vì đó chính là một trong những phương thức phòng bệnh, giữ gìn sức khỏe hữu hiệu và an toàn nhất.

Phúc Thịnh Nguyễn Đức Cường, L.Ac., Ph.D.

Một chuyến Tây du

Như Không VVP

1) Họp mặt Nam Cali ngày 4 tháng 7(chi Châu viết)

2) Họp mặt San Jose July 5 tháng 7.



Anh Chị Trương Thống & Chi đã nồng nhiệt tiếp đón Trương Khiết và Phú khi hai Trương đến San Jose ngày 6 tháng 7. Bữa cơm chiều họp mặt tình thân với quý Trương Bắc Cali ở nhà Trương Thống có vợ chồng Khánh Ninh & Hùng, chị Lệ, vợ chồng anh Liêm. Anh Vui, mặc dù chuẩn bị đi tham dự một đám cưới, vẫn ghé qua trò chuyện trước khi đi. Đêm tàn nhưng chuyện hàn huyên tuổi già, chuyện đời, chuyện đạo vẫn chưa kết thúc. Tiếp tục ngày hôm sau, sáng cà phê Starbucks, trưa chị Lệ bao cả nhóm đi ăn trưa; chiều cả nhóm về nhà Hùng & Ninh cho buổi ăn chiều... Ngày 8 tháng 7, Phú & Khiết, anh Thống, vợ chồng anh

Liêm, năm người đến một chung cư thăm chi Nhung. Chị rất gầy, nhưng vẫn khỏe. Cuộc viếng thăm ngắn ngủi nhưng rất nhiều nụ cười.

3) Họp mặt nhà Trương Phương July 10.

Trên đường từ San Jose về lại Nam Cali, qua Ventura county, chúng tôi (Khiết và Phú) dừng chân hai ngày và ghé nhà anh Phương dự cúng giỗ Ông cụ thân sinh anh Phương chiều July 10, 2014.



Buổi tối dùng cơm với gia đình anh Phương, còn có vợ chồng anh chị Quỳnh & Tâm, và Quỳnh Giao (con chị Tâm), chị Cao Minh Châu, vợ chồng anh Phạm Trọng Sơn. Quý anh chị này đều ở gần nhà anh Phương, khoảng nửa tiếng lái xe. Sau khi dùng cơm tối, chúng tôi có một buổi trò chuyện về những sinh hoạt hai năm tới :



PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Cụ Trần Văn Phi
Pháp danh Đồng Vân

Đã mất phần ngày 17 tháng 4 năm 2014
(Nhằm ngày 18 tháng 3 năm Giáp Ngọ)
Tại Kansas city, Missouri, Hoa Kỳ

Hưởng thọ 89 tuổi

Là Nhạc phụ, Thân phụ của anh chị
Đặng Phạm Thảo và Trần thị Mai Dung
Thành kính chia buồn với
Anh Chị Thảo & Mai Dung và tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh cụ Đồng Vân
sớm về nước Phật

AI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

PHÂN ƯU

Nhận được tin:

Sa di ni Thích nữ Đàm Thiện

Là Cụ quả phụ **Đào Hữu Đức**
Thế danh Đỗ Thị Giới

Đã viên tịch ngày 5 tháng 7 năm 2014
Tại Bruxelles, Bỉ quốc
Thọ thế 92 tuổi

Là thân mẫu của Trưởng Đào Hiếu Thảo

Thành tâm cầu nguyện
Sa Di Ni Thích Nữ Đàm Thiện
Cao Đăng Phật Quốc

Thành kính chia buồn cùng anh chị
Đào Hiếu Thảo và tang quyến

AI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

3.1) Về tuổi tác của Thanh viên AHGDPT Vĩnh Nghiêm Hải ngoại càng ngày càng tăng thêm; do đó, an hưởng tuổi già (du lịch, thăm viếng con cháu v...v) để bồi dưỡng tinh thần, sức khỏe là điều cần thiết. Chị Tâm, phụ trách Bản Tin đồng ý với chúng tôi, sẽ cố gắng phát hành BT một năm ít nhất 2 lần và không nhất thiết trong thời hạn nào.

3.2) Kỷ Yếu Vĩnh Nghiêm : Dự định thực hiện Kỷ yếu VN lần thứ 3 đã được bàn luận trong buổi họp BCH 2012-14 mùa hè năm ngoái tại nhà anh cố TB Ngô Mạnh Thu. Nhưng cho đến nay hoàn cảnh và thời gian chưa cho phép; Trưởng Phú đề nghị tiếp tục cố gắng thực hiện Kỷ yếu và sẽ phát hành trong dịp hội ngộ 2016. Mọi người trong buổi họp đồng ý thực hiện và giao trách nhiệm tổng quát chung cho việc hoàn thành quyển Kỷ yếu.

4) Thăm Viếng-Nam Cali:

Ngày July 12, 2014, Trưởng Tuệ Linh, Khiết và Phú mua thức ăn (bánh cuốn, bánh mì) đến thăm

anh Tâm Thái Nguyễn Tư Cự. Anh Cự bây giờ rất chậm chạp và phải ngồi xe lăn. Sau khi trò chuyện thăm hỏi chuyện xưa, chuyện nay; ba Trưởng dùng bữa ăn trưa nhẹ với vợ chồng anh Cự trước khi ra về. Trở lại Westminter, ba Trưởng đến thăm chị Hằng. Chị Hằng ngồi nói chuyện vui vẻ, tuy còn hơi yếu sau cuộc giải phẫu. Cuộc nói chuyện thăm viếng chị tuy ngắn ngủi, nhưng ấm áp tình lam trong ánh mắt.

Ngày July 13, 2014, Trưởng Tuệ Linh , Khiết và Phú cùng đi đến Tổ Đình Vĩnh nghiêm, cách Wesminter khoảng một giờ lái xe để thăm Hòa Thượng Minh Thông. Lần đầu tiên Trưởng Phú được diện kiến với thầy. Thầy tuy trên 80 mươi, nhưng khỏe mạnh; thầy nói rất nhiều về tình hình PG, vận nước và nhân sinh. Gặp thầy, Trưởng Phú học được thêm một bài học mới; một bài học mà người nghe cần suy nghĩ...



Họp Mặt tại Thiền Viện Sùng Nghiêm

Nhân dịp Anh Thiện Thanh và anh Như Không về thăm Nam Cal., AHGDPTVNHN chi Nam California họp mặt tại Thiền Viện Sùng Nghiêm để đón mừng hai anh.



Phóng Viên Bản Tin đã “đúng hẹn lại đến”, nghĩa là rằng, thì mà là.... PV đã có mặt tại Thiền Viện đúng 3 giờ chiều- giờ đã hẹn, sau khi dạo một vòng chợ, lễ mễ hương, hoa, trà, quả cúng Phật. Eo ơi, nồi cà ri chay nặng quá, PV bê không nổi (vì PV vốn bị đau tay từ hơn 10 năm nay), gọi nhờ anh Khiết và anh Phú đến bê hộ, nhưng hai anh hẹn, lại hẹn..... Kiểu này chắc nồi Cà ri không cần vắt chanh vì phơi mình dưới nhiệt độ 90 độ, của mùa Hè Cal...hu...hu...uồng công PV thức sớm để nấu. May quá, ô kìa: hai anh khách quý đã kịp có mặt.



Trong lúc PV bận tay trong chánh điện, anh Khiết và anh Phú đã tay bắt, mặt mừng với quý anh chị.



Đúng 4 giờ anh Tuệ Linh, Anh Phú, Anh Khiết cung thỉnh quý Ni Sư ra chánh điện dâng hương.



PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Anh Đỗ Khắc Vũ

Nguyên Huynh Trưởng GDPT Giác Sơn

Từ trần ngày 13 tháng 6 năm 2014
Tại Việt Nam.

Hưởng thọ 74 tuổi

Cầu nguyện hương linh anh Đỗ Khắc Vũ
Vãng sinh Cực Lạc Quốc

Thành kính chia buồn cùng tang quyến

AI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Em Hồ Thị Kim Phụng

Pháp danh **Diệu Hồng**

Nguyên Đoàn viên GDPT Giác Minh, Giác Hoa

Từ trần ngày 13 tháng 7 năm 2014
tại Calgary, Canada.

Hưởng thọ 61 tuổi

Là con cố HTr. Tâm Huệ Đoàn Thị Kim Cúc
sáng lập viên AHVN
và là em Trưởng Hồ Văn Phú

Cầu nguyện hương linh Em Diệu Hồng
Vãng sinh Cực Lạc Quốc

Thành kính chia buồn cùng Trưởng Hồ Văn Phú
và tang quyến

AI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

Sau nghi thức GDPT trong chánh Điện, Quý Ni Sư có vài lời với toàn thể thành viên AHGDPTVNHN, sau đó đến anh Phú tác bạch với quý Ni Sư và tâm tình với mọi người. Và một vòng tròn thật tròn được thực hiện trong chánh điện. Những bài hát xưa thật là xưa, những sinh hoạt quen thuộc được tiếp nối trong không khí đầm ấm vui vẻ, tưởng không thể nào dứt, và thời gian vùn vụt trôi qua.

6 giờ chiều, mọi người tề tựu tại phòng ăn. 23 mái đầu muối tiêu, tiêu muối cùng sát cánh bên nhau cùng ăn bữa cơm chiều với quý Ni Sư. Tuy ăn trong chánh niệm, nhưng mọi người vẫn trao nhau những nụ cười tươi, những ánh mắt nồng ấm trong khi thưởng thức những món ăn chay thanh đạm, bổ dưỡng: Bánh mì- cà ri, bánh cuốn- đậu phụ chiên, xôi vò sầu riêng, xôi vò, chè hoa cau, chè chuối, thạch, bánh cam, và nhiều loại trái cây cũng như bánh ngọt.....

Thức ăn hôm nay do con gái và con dâu (toàn dâu ngọt) nấu nướng (trừ trái cây và bánh ngọt của 2 vị con trai mua ngoài tiệm).

Khi Ni Sư điểm chuông kết thúc thời gian chánh niệm, ngay lập tức một cái chợ nhỏ thành hình: cười, nói, ăn và chụp hình... đi tới, đi lui, đi xuôi, đi ngược..... Thật giống y như ngày xưa, cách đây gần 60 năm.

Rồi giờ đây thân ái cũng phải đến: tay trong tay....một vòng tròn thật nhỏ, thật chặt, thật thân tình xoay tròn và...những lời ca cùng cất lên một lúc “....Tay sắp xa, nhưng tim không xa....”. Mọi người lưu luyến chia tay, anh Khiết và anh Phú trực chỉ lên miền Bắc., Quý cô hồi lâu....

PV và các chị Thịnh, chị Thu, Chị Thi, Tuyết Mai, chị Hoài... cùng các anh thu xếp, dọn dẹp.

Thật là một ngày vui khó quên, Không biết PV còn được bao nhiêu ngày vui như vậy. Đúng là vui ơ là vui...chỉ tiếc anh chị Quỳnh Tâm và anh chị Phương Hoàng ở xa, không về kịp.

Q. Diệu Ngọc CMC

Du ngoạn Miền Tây

Ngày thứ năm, July 02, 2014, chúng tôi đến thăm Trung Tâm Quảng Đức ở Nam Cali . Phái đoàn gồm: Trương Võ văn Phú, Trương ngũ Duy thành, Trương Tuệ Linh và Trương Đăng Đình Khiết. Đến Trung Tâm gặp được Sư Cô Tịnh Ngọc, tức chị Phạm Thị Hoài Chân hiện đang tu tại Trung Tâm.



Sau khi Lễ Phật và thăm Trung Tâm, chúng tôi chụp hình và tặng 3 tờ Bản Tin của AHVN và chụp hình lưu niệm với Sư Cô Tịnh Ngọc, sau đó được anh chị Trần Tư Tín, cựu Trưởng Ban Hướng Dẫn, mời về nhà riêng của anh chị cách Trung Tâm chừng 15 phút lái xe để hàn huyên và giải khát.



Trên đường về chúng tôi quyết định đến Tổ Đình Vĩnh Nghiêm tại Thành phố Pomona CA do Hòa

Thượng Thích Minh Thông làm Viện chủ . Nhưng rất tiếc Hòa Thượng Viện Chủ có việc Phật sự đi vắng, nên chúng tôi đứng bên ngoài chụp vài tấm ảnh kỷ niệm.



Hợp mặt Chi Nam Cali tại Thiền Viện Sùng nghiêm, trong hình gồm Quý Trưởng: Phạm Trọng Sơn, Võ Văn Phú, Bùi Thọ Thi và phu nhân,

*Trong hình, gồm quý trưởng: Phạm Trọng Sơn, Võ Văn Phú, Bùi Thọ Thi và phu nhân, Cao Minh Châu, chị Nga Phạm (phu nhân của Trưởng Bùi Thế San)... và bất ngờ là chị Nga mang theo chị Bích Liên, em gái út của Trưởng Bùi Thế San, lần đầu tiên đến chơi với Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm. Thành viên Ái Hữu Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại làm lễ Phật tại chánh điện chùa Sùng Nghiêm.



Có thêm sự hiện diện của : Trương Tuệ Linh, Trương Tô Xuân Thế, và con trai trưởng Thi.

Trưởng Võ Văn Phú, Tân Trưởng Ban BCH nhiệm kỳ 2014-2016, ngỏ lời cảm tạ quý Sư Cô và chào mừng các anh chị thành viên AHGDPTVNHN

Quý Sư Cô đáp lại” Chúng tôi chào mừng các anh chị trong Ái Hữu Vĩnh Nghiêm....và mong các anh chị đến Thiền Viện Sùng Nghiêm nhiều hơn nữa...”

*Trước khi dây thân ái, một số câu chuyện vui, diễm được chia sẻ với nhau trong vòng tròn thân ái...

*Ba vị trưởng cao niên này ‘quay’ khá nhiều trong buổi ăn họp mặt Chi Nam Cali đón Trưởng Võ Văn Phú, Tân Trưởng Ban Chấp Hành 14-16... và trưởng Đặng Đình Khiết, Nguyên Trưởng Ban Chấp Hành 12-14...



“...Tay sắp xa, nhưng tim không xa...”
 Quây quần dưới chân Đức Từ Phụ...
 Cuộc vui nào thì rồi cũng phải chia tay...
 Vui quá....không muốn chia tay nhau...
 Trưởng Hoa bỗng thấy mình trẻ lại bất ngờ...

Trên đường đi San Jose, Trưởng Phú và Trưởng Khiết ghé lại nghỉ qua đêm ở thành phố Camarillo của Trưởng Trần Minh Phương.



Hai ông Tây Ba lô(Phú và Khiết) được trưởng Phương dẫn đi ăn sáng trước khi chia tay. Trưởng Phú và Trưởng Khiết sau đó trực chỉ San Jose.... ngựa phi, ngựa phi đường xa...hihihi....

Trong dịp Trưởng Võ Văn Phú, tân Trưởng Ban BCH AHGDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại, đến thăm và sinh hoạt với Chi Bắc Cali, ngoài những bữa ăn rất thịnh soạn do các Chi khoản đãi, chúng tôi còn được đãi món cà phê Sỉ Ta Bắc, thức uống buổi sáng được ưa chuộng của Trưởng Phú. Không có Cà Phê Sỉ Ta Bắc vào mỗi buổi sáng, ngày đó Trưởng Phú không nhúc nhích nổi!



Một số khuôn mặt thân thương của Chi Bắc Cali uống cà phê Starbucks. Trong hình gồm có quý anh chị Trưởng: Tâm Trí Quang Vui, Thống & Chi, Lê Hùng & Khánh Ninh, Liêm & Châu. Vâng, vì lý do bất khả kháng: anh chi Đình&Oanh, Phạm minh Hùng & Ngọc, chị Trà và phu quân, chị Ngân, chị Nhung, Chị Mai đã không cùng vui với mọi người.



Chị Nhung, thành viên của Chi Bắc Cali, rất vui trước sự đến thăm của phái đoàn đại diện Ái Hữu Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại. Chị vừa từ bệnh viện về nhà ít ngày trước đó.

Chia sẻ với cả nhà vài tấm ảnh chụp trên đường từ San Jose về lại Camarillo để gặp mặt một số trưởng trong Ban Chấp Hành mới của Trường Võ Văn Phú. Chúng tôi lái xe dọc theo đường xa lộ 101 nên khí hậu mát mẻ dễ chịu. Bên trái của xa lộ là cây cối xanh tươi, hoa cỏ vui mắt, còn bên phải thì phần lớn là màu xanh của biển và bầu trời trong xanh cùng một màu xanh với nước biển.....

Khung cảnh thanh bình và lúc đó không có những đám cháy vì hạn hán như vừa xảy ra ở vùng Yosemite trong mấy ngày qua....

Trong lần thăm San Jose mùa Hè năm nay, thật tiếc chúng tôi đã không được cơ hội gặp quý anh chị trưởng vì bận việc gia đình hoặc có chương trình đi xa như: anh chị Khanh & Tuyết, chị Trà và Phu quân, anh chị Nguyễn Văn Định (Trường Chi Bắc Cali), anh chị Phạm Minh Hùng, chị Mai (phu nhân của cô huynh trưởng Lê Văn Mạnh)....

9 Jylly, 2014

Duke là một tiệm ăn về hải sản nổi tiếng nằm sát bờ biển của vùng Malibu. Trời tối và thời tiết bên ngoài khá lạnh, nhưng chúng tôi may mắn chọn được một bàn ngay sát cửa sổ bằng kính thật to, nhìn ra ngoài, trời và biển một màu đen thẫm.



PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn

Anh Nguyễn Hữu Khanh

Pháp danh Quảng Thiện

Mất ngày 13 tháng 8 tại San diego, CA

Hưởng thọ 68 tuổi

Là anh của chị Nguyễn Tuyết Mai

Cầu nguyện Hương linh anh Quảng Thiện
sớm vãng sanh miền Cực Lạc

Thành kính chia buồn cùng anh chị Ti'n Mai
và tang quyến

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

Chúng tôi đến nơi khá trễ vì phải mất gần một giờ lái xe từ nhà Trường Phương đến đây. Rất may, nhà hàng vẫn còn mở cửa và thực khách vẫn còn khá đông, nên chúng tôi đã được thưởng thức một bữa ăn rất ngon miệng. Trưởng Phú kể cho mọi người về chuyến thăm các anh chị ở Bắc Cali mấy ngày qua. Một buổi tối đầm ấm trong không khí gia đình làm tăng thêm tình bằng hữu/đạo hữu/anh em một nhà Vĩnh Nghiêm Hải ngoại...

10 July 2014 .

BCH 2014-2016 họp tại nhà Trường Phương. Hiện diện có Tân Trưởng Ban Võ Văn Phú, Anh Chị Quỳnh Tâm, chị Cao Minh Châu, Quỳnh Giao, Anh Chị Trần Minh Phương và Đặng đình Khiết. Một số thành viên BCH khác không tham dự được vì ở quá xa hoặc ngoài Tiểu bang California...

Thiện Thanh ĐĐK

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

Trang gia chánh

Đệu Viên Phùng Hòa

Thưa Quý anh chị,

Bắt đầu từ số BT này, chị Phùng Hòa nhận giữ Trang Gia Chánh. Chị sẽ gửi đến Quý anh chị những món ăn vị nào đó yêu cầu. Trước khi gửi đến Quý anh chị, chị đều làm thử trước. Như hai món chị giới thiệu lần này, chúng tôi đã được thưởng thức trong bữa ăn của Hội Ngộ 2014. Và có người đã yêu cầu

Bản Tin xin cảm ơn chị Phùng Hòa đã nhận giữ Trang Gia Chánh

TƯƠNG BẮC

Vật liệu:

- 1/. 3 cốc thính đậu nành mua ở Grocery
- 2/. 2 hộp MISO (nặng 1.96 lb, có thể mua 2 hộp nhỏ) soybean Paste của Nhật mẫu LIGHT mua ở tiệm Việt Nam
- 3/. 2 cốc nước tương chay
- 4/. 16 thìa súp mật ong
- 5/. 12 cốc nước
- 6/. 1 hộp đường phèn (24oz)
- 7/. 1 chai tương Cự Đà (20oz) để làm cái

Cách làm:

Cho bột đậu nành vào chảo rang lên cho vàng và thơm.

Trộn tất cả từ số 1 đến số 6, cho vào nồi đun và quậy luôn tay cho đến khi sôi.

Giảm bớt lửa xuống trung bình và nấu 45 phút. Sau cùng cho cả chai tương Cự Đà vào và đun sôi lên một chút, tắt bếp là xong.

Đề nguội xho vào chai để chỗ mát, 7 ngày là ăn được. Sau đó cho vào tủ lạnh.

Còn muốn có 1 chai làm cái thì phải để 10 ngày. Sau đó cũng phải để vào tủ lạnh, khi làm tương kỳ tới thì dùng làm tương cái.



BÁNH ĐÚC LẠC

(Bích Nga) PH suu tâm

Vật Liệu

- 1 gói bột gạo
- 2 tbsp vun bột năng
- 1/2 tsp muối
- 1 tsp đường
- 1.8 L nước sôi (pha theo tỷ lệ hòa tan 1 hộp vôi ăn trầu nặng 4 oz trong 5 L nước, lấy phần nước trong)
- 1 chút hàn the gần bằng hạt bắp
- 2 tbsp dầu
- đậu phụng (lạc) luộc chín, bóc vỏ,

Cách Làm

Trộn đều tất cả các loại vật liệu ở trên (ngoại trừ đậu phụng).

Nấu trên bếp với lửa vừa, khuấy (quậy) đều tay để khỏi bị cháy ở đáy nồi.

Bột lúc gần chín sẽ đặc và rất nặng tay khi khuấy.

Trộn đậu phụng vào bột quậy cho đều.

Sau khi bột đã đặc, giảm nhiệt độ xuống mức thấp nhất.

Thỉnh thoảng lại xoay nồi và khuấy bột cho chín đều.

Tiếp tục xoay nồi và khuấy bột thêm khoảng 30 phút - 1 tiếng để bột chín

Múc bột vào khay chờ nguội cắt thành những miếng nhỏ hay là múc bột vào những đĩa / chén chờ nguội mới gỡ bánh đúc ra khỏi chén / đĩa

Ăn kèm với tương Bắc hay mắm tôm tùy ý thích.



*Sau lễ cầu siêu cho Thân nhân một số Quý Trưởng ở Chùa Giác Hoàng Miền Đông
Các anh chị đã chụp những tấm hình Kỷ niệm
Và Giây Thân ái ở Hoa Viên Chùa*



Xin ghi danh sách quý anh chị chưa báo cáo trên BT, đã đóng tiền trước khi BCH 12-14 mãn nhiệm, các anh chị:

Phùng Thị Thọ \$100.00
(NL 2014-2015 và BT)
Võ văn Phú \$40.00
(NL 2014)
Nguyễn Đình Thống \$40.00
(NL 2014)
Đặng Kim Kiểm \$40.00
(NL 2014)
Đào Hiếu Thảo \$100.00
(Bản Tin)

Anh Phú nhận \$100.00
của anh Nguyễn Tư Cự
ủng hộ Quỹ AHVN

TÀI CHÁNH CHI THU HỘI NGỘ 2014

Lệ phí (thu)	\$3570.00	Có 25 tham dự viên
Ủng hộ	\$1372.00	
Tổng cộng	\$4942.00	
Chi	\$4112.00	
Còn lại	\$830.00	
Quý Anh Chị ủng hộ		
Chị Trương Kim Hường	\$100.00	
Anh Nguyễn Văn Mỹ	\$100.00	
Chị Lê Thị Trà	\$300.00	
Chị Đặng Kim Kiểm	\$194.00	Đi chợ + bánh
Anh Đặng đình Khiết	\$200.00	2 bữa ăn
Anh Lê Ngọc Hồ	\$400.00	Thuê xe đưa đón
Anh Trần Minh Phương	\$78.00	Mua vật dụng
Cộng	\$1372.00	
Tham dự viên đóng góp cúng dường Chùa (BTC đại diện cúng dường)	\$2700.00	Có \$200 của chị Lê Thị Hằng ủng hộ Hội Ngộ phần cúng dường
Số tiền còn lại gửi tặng Quỹ AHVN	\$830.00	Quyết định của BTC

Kết toán ngày 1 tháng 5 năm 2014

Thủ Quỹ Hội Ngộ

Diệu Thu Nguyễn Thị Tâm

HÌNH HỘI NGỘ 2014



Hình kỷ niệm sau khi Lễ Tổ Chùa Pháp Vũ



Bắt đầu Lễ Niệm Hương của Chư Tăng Ni



Thượng Tọa Tâm Thiện và phái đoàn AHVN



Sau đêm đốt lửa trại nhà anh chị Hoàn



Bãi biển Siesta-Sarasota bay, Florida



Disney World, Florida