



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



BẢN TIN

Mùa Xuân

BT số 139 phát hành ngày 4 tháng 4 năm 2015
(Phật lịch 2558, Ngày 16 tháng 2 năm Ất Mùi)



*Sen Trắng vươn mình trong nắng Xuân
Lòng Từ bát ngát giữa trầm luân
Đêm qua mưa xuống Sen vừa nở
Gió sớm xa đưa tiếng chuông ngân.
(PĐ TMP)*

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



223. Từ bi thắng sân hận.
Hiền thiện thắng hung tàn.
Bồ thí thắng xan tham.
Chân thật thắng hư ngụy.

224. Hãy nói lời chân thật.
Bồ thí, chớ giận hờn.
Làm được ba điều ấy,
Đạt đến cảnh thiên chơn.

234. Điều phục được thân nghiệp,
Chế ngự được ngôn từ,
Thúc liễm được tâm tư,
Bậc trí khéo tự chế.

**Kinh Pháp Cú Phẩm 17
Phẩm Phần Nộ**

MUC LUC

- Thư ngỏ
- Tin tức
- Tâm thư BCH
- Thơ Hồng Khương
- Cùng nhau học hỏi
- Thư tín
- Tản mạn về chữ Nghiệp
- Thơ Minh Thịnh
- Tấm ảnh xưa
- Hình
- Quả da, Trái thơm
- Hnh
- Trương Thận Hải
- Lễ Tưởng Nệm Tr. Sơn
- Những cnh Anh Đào
- Tang lễ Tr. Sơn
- Đòi người trong một câu
- Hình
- chuyến viếng thăm Chùa Pháp Quang
- Ma Vương cảm dỗ Phật
- Trang Gia Chánh
- Báo cáo Quỹ
- Hình sinh hoạt

-- O --

Thư Ngỏ



Thưa quý Trường và Thân hữu,

Một mùa xuân mới lại đến, mùa xuân năm Ất Mùi, 2015! Một mùa xuân đầy nỗi niềm cho người Việt khắp toàn thế giới. Đặc biệt là năm 2015.

Thấm thoát thời gian đã trải qua 40 năm. Dù muốn dù không, dù muốn lãng quên, dù là những người con Phật, tùy theo cơ duyên hạnh nguyện tu tập, anh chị em chúng mình, AHGDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại, ít nhiều đang sống an lạc, thanh tịnh trong hiện tại, vẫn không khỏi bồi hồi về một thay đổi lớn lao trong lịch sử, thay đổi vận nước, thay đổi cuộc đời gia đình và bản thân mình sau ngày 30 tháng 4, 1975. Rất nhiều tin tức, hình ảnh trên mọi truyền thông Việt-Mỹ, nói về biến cố bắt đầu tháng 3 dẫn đến ngày 30 tháng 4, 40 năm trước ở Việt Nam. Một cuốn phim tài liệu về VN được trình chiếu ở Hoa Kỳ bắt đầu vào tháng 9 năm 2014, "Những ngày cuối cùng ở VN- Last Days in Việt Nam", do một người cháu của Tổng Thống Kennedy đạo diễn, đã được đề nghị giải Oscar năm 2015. Người Việt trong và ngoài nước cũng đã thông tin cuốn phim qua các mạng truyền thông xã hội, e-mail trên internet. Chắc chắn chúng ta ai ai cũng có những suy nghĩ, nỗi niềm riêng về biến cố lịch sử này. Chúng tôi xin được một phút tưởng niệm đến những quân, dân đã bỏ mình trong các trại tù chính trị ở VN sau tháng 4, 1975 cay nghiệt, những người đã vùi thân trong biển cả, hoặc rừng sâu trên con đường tìm tự do.

Thời gian thấm thoát cũng đã 10 năm, từ ngày Cố Trường Ban Tâm Hòa Ngô Mạnh Thu già từ cõi tạm để về miền Tịnh Độ hay dạo chơi trên dòng sông Trăng dài vô tận theo giòng nhạc của anh nhạc sĩ Ngô Mạnh Thu. Sau đó vài Trường nông cốt thành viên VN-HN khác như Trường Tín, Trường Khuê, Trường Mạnh,.... cũng đã vào sông Trăng đó rong chơi với Trường Thu. Đó, sức mạnh vô thường: bệnh, tử, đang dần dần đè nặng lên thành viên AHVN-HN. Những người còn lại vẫn tiếp tục rong chơi trong ngôi nhà rất giản dị AHGDPTVN-HN, không ràng buộc bởi qui luật khắc khe. Vì duyên, hay vì nghiệp, những hạt giống vô tình từ trăm năm trước, vẫn cố đan vào nhau trong tình thương chân thành, tưởng đâu đó có các anh, các chị áo Lam đưa vui quay tròn như những ngày xưa dưới mái chùa họ Giác, họ Minh... vậy thì, trong những ngày còn lại, cố né tránh sức mạnh vô thường đuổi bắt, sao chúng ta không gần nhau hơn nhi !

Khi bản tin này đến tay quý anh chị, tuy những ngày tết Nguyên đán Ất Mùi đã qua, chúng tôi xin được thành thật gửi lời chúc đến quý anh chị và gia đình Vạn Sự Cát Tường, các con, các cháu học hành hay làm việc thành đạt, các anh chị được sức khỏe dồi dào, thân tâm luôn an lạc.

Trân Trọng,
T/M BCH Ái Hữu Gia Đình Phật Tử Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại
Trường Ban Chấp Hành nhiệm kỳ 2014-2016
Như Không Võ Văn Phú

Tin Tức...



*. Tin vui, tin vui, Ái Nữ chị Tâm Diệu Lê Dương Mỹ là cháu Minh Châu đã Tốt nghiệp Đại Học YALE, một Đại học nổi tiếng của Hoa Kỳ . Xin chúc mừng cháu Minh Châu và Anh Chị Mỹ-Du .

*. Mùa Thu vừa qua, Bắc Nam Cal. hân hạnh đón tiếp chị Phùng Thị Thọ từ miền Đông sang. Miền Bắc chị đã đến thăm anh chị Thống Chi, ở đây chị gặp các anh chị: anh Vui, anh chi Liêm & Châu, chị Lệ, chị Khánh Ninh, chị Mai và một thân hữu.



Xuôi Miền Nam, Chị Đã thăm anh chi Bùi Thế San, Chi Nga đã đưa chị Thọ dạo phố phường, thăm bạn bè. Chi Thọ ghé thăm chị Vương Thị Thịnh, Hai người bạn gia đã tâm sự suốt một đêm và cùng nhớ lại những kỷ niệm không quên của một Hội Ngộ năm nào.

*. Một tin đáng ăn mừng : Sức khỏe chị Diệu Hương Lê Thị Hằng đã bình và hồi phục sau khi ghép thận. Chị tươi hẳn lại, chị đã sinh hoạt lại với chúng ta, sau những tháng năm dài gián đoạn vì lý do sức khỏe. Và cũng xin thông báo với đại gia đình chúng ta: Chi Hằng đã dọn về nhà mới : **7750 #1 Bolsa ave., Midway City, Ca.92655**

*. Chị Thanh Minh vừa đi chơi xa về, chúc mừng chị “Thượng lộ bình an, Hạ lộ an toàn”.

*. Chi Thọ vừa về nhà, anh Trần Thanh Hiệp cũng từ biệt anh em về lại “ Kinh Đô Ánh Sáng” . Anh Hiệp đã ở lại Nam Cal. 3 tháng rờng rã. Tuy cảnh đẹp, khí hậu tốt, bạn bè, thân hữu đông, và người người quý mến , nhưng “con tim” vẫn ở Pháp, nên anh vẫn hành trang trên lưng bay về Paris.Năm nay anh đã 88 tuổi, Không biết sang năm anh còn đủ sức khỏe để lặn lội không?, nên những người xứ ấm đã tiễn anh trong một nhà hàng thơ mộng, với cái tên gọi nhớ *Mon Amis*.



*. Thấm thoát, một năm trôi qua thật nhanh, BCH lại chuẩn bị cho Hội Ngộ 2016. Mọi người hy vọng Kỷ Yếu của chúng ta sẽ được phát hành trong dịp Hội Ngộ 2015. Tiếp đó AHGDPTVNHN sẽ tổ chức “Chiêu Tâm Hòa Ngộ Mạnh Thu” vào khoảng tháng 6 năm 2015 để nhớ anh, để phát hành những tác phẩm của anh và để anh em cùng sinh hoạt với nhau qua những bài Du Ca. Và rằng, thì, mà, là đường dây viễn liên được sử dụng tối đa cho việc họp hành.

*. Năm nay. AHGDPTVNHN có nhiều tin buồn :

- Nhạc mẫu Anh Phạm Trọng Sơn, Thân Mẫu chị Dương Bạch Tuyết là Cụ bà Dương Văn Siễn , nữ danh Nguyễn Thị Nhạn, Pháp danh Quảng Hoa, vừa về nước Phật, hưởng thọ 90 tuổi.

- Và Thật đau buồn khi chúng ta vừa mất một người anh em thân thương: Anh Thiện Hải Phạm Trọng Sơn vừa đột ngột rời bỏ chúng ta khi mới 66 tuổi.

Toàn thể thành viên AHGDPTVNHN chi Nam Cal. đều đau đớn và tiếc thương tiễn đưa anh về Phật Quốc

PV Bản Tin

Tin giờ chót:

Trong lúc Bản tin trên đường đến nhà in, BT nhận được tin anh Trần Thành Hiệp ở Paris bị bệnh nặng. Anh bị đứt mạch máu ở thái dương, máu tràn xuống đầy 2 hốc mắt, và nửa phần mặt phía trên bị tím vì máu bầm bên trong.

Anh được người bạn ở chung, đưa ngay vào bệnh viện cấp cứu. Hôm nay máu đã ngừng chảy, anh đã được xuất viện và tiếp tục điều trị tại nhà, anh đã gây thêm mấy ký.

PV BT

TÂM THƯ BAN CHẤP HÀNH

Kính Thưa Quý Anh Chị AHVN và Thân Hữu,

BCH/AHGDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại sau khi thảo luận đã đồng ý thực hiện một quyển Kỷ Yếu với Chủ Đề " VĨNH NGHIÊM VÀ TÔI" và dự định sẽ hoàn tất trước Đại Hội Lương Niên năm 2016. Mục đích quyển Kỷ Yếu, như được tự giải thích qua Chủ Đề, để ghi nhận những tâm tình kỷ niệm của từng cá nhân anh chị em chúng ta trong hành trình sinh hoạt với GDPT Vĩnh Nghiêm. Đồng thời, thân mời Quý Thân Hữu, tuy không sinh hoạt trực tiếp hay thường xuyên, nhưng ít nhiều cũng có những tâm tình kỷ niệm gắn bó với AHVN, xin góp mặt trong Kỷ Yếu VN.

Trong tinh thần đó, chúng tôi kêu gọi quý anh chị viết về tâm tình hay kỷ niệm sinh hoạt mấy mươi năm của mình cho quyển Kỷ Yếu bằng văn xuôi thông thường hay theo những thể thơ tùy theo xúc cảm.

Để tiện thu xếp cho lịch trình hoàn tất gồm phần trình bày và in ấn, cho quyển Kỷ Yếu, Kính xin quý anh chị gửi bài viết riêng đến tôi (email "pvvo@yahoo.com"), hoặc Trưởng TTK Cao Minh Châu trước 30 tháng 5 năm 2015.

Trân Trọng,

TM/ BCH AHGDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại

TB- Như Không Võ Văn Phú

DIỆU KỶ

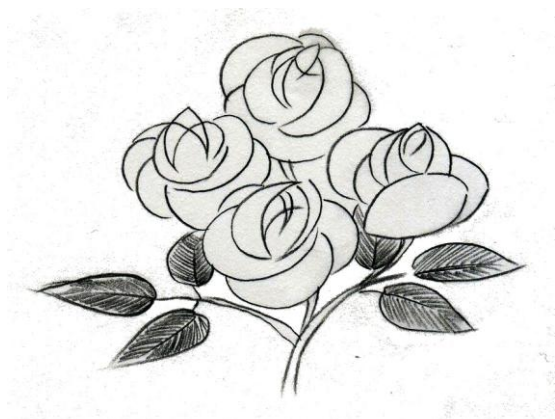
Người quên tuổi thanh xuân
Miệt mài theo lý tưởng
Ôi! Trong sáng vô ngần...
Bước đi Người đẹp hương

Tâm người Sen ngát tỏa hương
Trí Người ánh đuốc soi ngời Chân Như .
Hạnh Người vô bến vô bờ
Đẹp Hoa Nhân Ái lời thơ Diệu Kỳ.
Xa, gần mưa nắng ngại chi
Gieo mầm Chánh Đạo Từ Bi cho đời .

Bước Kinh hành nơi nơi
Hồn đất mở lời vui
Chân thành dâng tôn kính
Nở muôn hoa đón Người .

Đạo tràng bao nhánh vườn tươi
Duyên năng Người đã vun bồi sớm hôm .
Cửa Thiền rạng rỡ Hào quang
Chuông êm thanh thoát ngân vang nhiệm màu.

Diệu Hoa Trần Thị Hồng Khương



NGUỒN T HƯƠNG

Mẹ về nặng trĩu cành thương,
Đàn con tóc ngả hát vang rộn nhà .

Mẹ là muôn khúc hoan ca
Mái nhà hạnh phúc, trời hoa nắng bùng .

Mẹ cài muôn nụ Hồng Xuân,
Cho con quên tuổi bụi trần gian nan.

Võng reo lên ngọt cung đàn
À ơi!... LỜI MẸ dâng tràn buổi mai.

Bỏ sau ngày tháng miệt mài,
Tuổi xưa MẸ đã hai vai gánh sầu ...

Mong đàn con cháu trước sau,
Gắng lòng giữ vẹn trong câu Đạo tình.

Vào Xuân Tân Mùi
Diệu Hoa Trần thị Hồng Khương

CÙNG NHAU HỌC HỎI

Nhiều người đã biết Hakuin qua giai thoại “Thế à”. Khi bị vu cho là đã làm cho một vô gái có bầu, rồi khi bị đòi lại đứa bé mà ông đã nuôi dưỡng hơn một năm trời, ông chỉ thốt lên hai tiếng “Thế à”. Không chỉ có thế, thiền sư Hakuin còn để lại cho đời 3 giai thoại nữa cũng được ghi trong “Góp Nhặt Cát Đá”. Đó là :

Đại Lãng (Sóng Lớn)

Một tay đô vật nổi danh tên là O-nami (Đại Lãng) sống vào đầu thời Minh Trị.

O-nami mạnh vô cùng và biết thuật đấu vật. Trong những cuộc đấu riêng tư anh ta đã đánh bại luôn cả thầy, nhưng anh ta lại bị những học trò mình ném xuống đài trong cuộc đấu công khai. Anh ta cảm thấy xấu hổ vô cùng.

O-nami thấy cần sự giúp đỡ của một Thiền Sư. Hakuin, một Thiền sư lang thang, đang dừng bước tại một ngôi đền nhỏ ở gần đây, vì thế O-nami đến viếng Hakuin và nói cho Hakuin nghe chuyện buồn của mình. Hakuin khuyên :

“ Tên anh là Đại Lãng, vậy tối nay hãy ở lại đây. Hãy tưởng tượng anh là những con sóng to lớn nhất. Anh sẽ là một tay đấu vật không cần sợ hãi nữa. Anh sẽ là những con sóng khổng lồ đó, đang đùa quét hết tất cả mọi vật trước mặt, đang nuốt chửng tất cả con đường của chúng. Hãy làm như thế và anh sẽ là một tay đấu vật vô địch trên đất này “.

Hakuin rút lui. O-nami ngồi trầm tư, cố gắng tưởng tượng mình là những con sóng. O-nami nghĩ đến nhiều vật khác nhau. Rồi từ từ anh ta chuyển sang cảm giác thấy sóng càng lúc càng nhiều. Đêm càng khuya, sóng càng lớn. Chúng quét sạch tất cả những bông hoa cắm trong những chiếc độc bình. Ngay cả tượng Phật trên bàn thờ cũng bị ngập lụt. Trước khi trời sáng, ngôi đền

chỉ còn là một con thủy triều dâng lên của biển cả mênh mông.

Sáng hôm sau, Hakuin tìm thấy O-nami còn đang thiền định, trên mặt anh ta thoáng nhẹ một nụ cười. Hakuin đập nhẹ vào vai nhà đô vật :

“ Bây giờ thì không còn gì có thể quấy rầy anh được nữa. Anh là những con sóng đó. Anh sẽ quét sạch mọi vật trước mặt anh “.

Ngay hôm đó, O-nami vào cuộc đấu trắc nghiệm. Anh ta đã thắng. Sau đó, ở Nhật không ai đánh bại anh ta được.

Một ý : O-nami “cảm thấy xấu hổ” vô cùng, có nghĩa việc “bị học trò ném xuống đài” đã không chế hoàn toàn tâm trí anh, anh không thể dứt khỏi nó được. Nó ám ảnh anh, anh buồn nản. Sức mạnh tinh thần chiến đấu của anh đã phân tán ra khỏi tâm trí anh. Hakuin đã dạy anh cách tập trung Tưởng uẩn để lấy lại tinh thần chiến đấu. Trong thiền định Tưởng uẩn là một trở ngại, nhưng trong hành sự đời thường, trong nhiều trường hợp Tưởng uẩn lại hữu ích. Do sự tập trung đúng hướng theo chỉ dạy của Hakuin, Tưởng uẩn đã khiến anh lại được sức mạnh vốn có của mình. Hakuin trong giai thoại này không dạy Thiền mà trở thành một huấn-luyện-viên tài ba. Một đội, một ban có ông làm coach chắc sẽ vô địch.

Cửa Thiên Đường

Một người lính tên là Nobushige đến hỏi Hakuin :

“ Thật có thiên đàng và địa ngục không ?”

Hakuin hỏi lại : “ Anh là ai ?”

Người lính đáp : “ Tôi là một samurai ”.

Hakuin kêu lên : “ Hừ, anh mà lính! Luật nào bảo anh là cận vệ của ông ta. Mặt anh trông như một tên ăn mày không bằng .”

Nobushige giận dữ, anh ta bắt đầu rút kiếm, nhưng Hakuin đã tiếp : “ Anh cũng có kiếm! Có lẽ kiếm của anh không buồn cắt đầu tôi đâu ”.

Khi Nobushige rút kiếm Hakuin nói : “Đây hãy mở cửa địa ngục đi !”

Nghe lời này, Nobushige nhận thức được sự giáo huấn của thầy , cho kiếm vào vỏ và cúi đầu đánh lễ.

Hakuin nói : “ Đây hãy mở cửa thiên đàng”.

Một ý : Hakuin không trả lời câu hỏi của Nobushige, ông gọi lên cho Nobushige hành động để dạy Nobushige rằng : Thiên-dàng hay Địa-ngục ở ngay tại nơi đây và lúc này chứ chẳng ở đâu xa .Và rằng: Thiên-dàng hay Địa-ngục chỉ là những danh từ do con người đặt ra với ý nghĩa ở đâu đó có Thiên-dàng là sung sướng và ở đâu đó có Địa-ngục là khổ sở . Thực ra chẳng có Thiên-dàng hay Địa ngục ở đâu hết, chỉ có hành động của anh là tất cả. Anh cắt đầu tôi là Địa-ngục đấy, anh tra kiếm vào vỏ là Thiên đàng đấy. Nobushige không hỏi gì nữa. Nobushige là học trò giỏi.

Thiên của chiếc đũa chui

Hakuin thường nói với các đệ tử về một bà lão có tiệm trà gần đây, ca tụng bà là người hiểu Thiên. Các đệ tử không tin lời ông, muốn tự mình khám phá điều đó.

Bất cứ lúc nào hề thấy họ đến bà lão bèn hỏi ngay họ đến để uống trà hay để khảo hạch về sự hiểu Thiên của bà. Trường hợp đầu, bà tiếp đãi họ tử tế. Trường hợp sau, bà ngoắc họ đến phía sau một bức màn. Ngay lúc họ vâng lời bước đến, bà liền đánh họ bằng một chiếc đũa sắt để gấp lửa.

Chín phần mười bọn họ không thoát khỏi tay bà.

Một ý : Hakuin đã biết rõ bà lão và nói thật cho các đệ tử hay, nhưng với tâm cao ngạo, các đệ tử không tin lời ông nói, họ đến để khảo hạch bà lão. Nhưng ngược lại chính họ đã bị bà lão khảo hạch lại. 9/10 bọn họ đã bị bà lão cho ăn cú đánh của chiếc đũa chui (đũa đã được lửa trui rền), 1/10 thoát được. Hakuin biết chỉ có 1/10 đệ tử hiểu được ý nghĩa lời dạy của ông. Ông đã khéo mượn tay bà già cho đệ tử của ông một học.

Phúc Tuệ



**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**

THƯ TÍN



*. Được biết cô Minh Châu đã tốt nghiệp Đại học YALE, một trong những Đại học nổi tiếng nhất Hoa Kỳ Minh Châu là Ái nữ của Du và Mỹ. Chúc mừng, Chúc mừng. **PMT**

*. Cái này chắc phải nhờ đến "Gene" và công ơn trông nom của "Tiger Mom" Dương Thị Mỹ :-))). Công nương đầu của Mỹ đã tốt nghiệp Purdue & Princeton, Công nương kế tốt nghiệp Yale; toàn top 10 US Universities. Còn cậu út chắc đang gò Harvard hay Standford gì đó... Chúc mừng, chúc mừng Mỹ & Du. **Phú**

*. Rất vui, Xin chúc mừng Trường Du Mỹ và cháu Minh Châu, Đại đấng khoa . Thân mến, **Thảo Thuận**

*. Các anh chị thân mến; Du và em xin cảm ơn các anh chị đã có lòng thương tưởng đến tiểu gia đình chúng em :)

Trong AHVN mình nói riêng và cộng đồng người Việt hải ngoại nói chung đã từng, đang có, và sẽ có rất nhiều thành tựu đáng mừng của con cháu chúng ta. Đó là nhờ mình và con cháu có thiện nghiệp phúc đức từ trước. Lời chúc mừng của các anh chị khiến em "nhìn lại mình đời vẫn xanh rêu", còn nhiều tham sân si quá!

Em biết em phải ráng tu tập nhiều hơn để bớt đi nghiệp xấu.

Các anh chị ơi, anh Phú gọi em là "tiger mom" (theo Amy Chua), chứ không phải sư tử Hà Đông nhé :)

Em xin chúc mừng chị Hằng đã được bình phục sau mấy năm chiến đấu với thân bệnh.

Lần sau em có về Cali, mong sẽ được cùng các anh chị đãi chị Hằng ăn mừng ở restaurant nhé.

Tâm Diệu

*. Thưa Quý Trường kính mến & thân yêu,

Hằng xin kính lời thăm và chúc sức khoẻ đến quý Trường và gia đình . Đã hơn 7 năm qua , Hằng sống với một chứng bệnh - tưởng như là không chữa được - , nhưng nhờ sự thường xuyên cầu nguyện , thương yêu và chăm sóc của quý Trường và thân hữu , Hằng đã vượt qua những ngày tháng khó khăn , phải đối phó với bao biến chứng của căn bệnh . Nay , phép màu nhiệm đã đến , Hằng trở lại với đời sống của một người bình thường , vui vẻ , yêu đời như xưa !! Kính mong quý Trường tha thứ cho những thiếu sót của Hằng trong thời gian qua .

Nhân dịp có người bạn chuyển cho Hằng một bài đọc thật dễ thương , Hằng xin gửi tặng đến quý Trường và các bạn những cành hoa " Bạch Hạc Ân Lan" tinh khiết , với ước mong : những " cô chú Bạch Hạc " trong trắng , xinh xinh này sẽ giúp chúng ta có được cuộc sống yên ổn và nụ cười luôn nở trên môi ...

Thân kính, **Quảng Diệu Hương LÊ THỊ HẰNG**

*. Hằng ơi, đã hỏi thăm Châu được biết em hoàn toàn bình phục, đã lái được xe để đi đây đi đó, một điều mà khó ai có ý chí thắng được căn bệnh như vậy. Hôm nay chị mới viết thư hỏi thăm em chị cũng bệnh ho suốt mấy tháng và vài bệnh lật vật khác : tê nhức chân tay ... Mỗi lần buồn chán về bệnh tật chị lại nghĩ đến ý chí phấn đấu của em, chị phục lắm, chị đã ráng học theo em. Em dọn nhà rồi, Hôm nào hết ho chị đến thăm em? Chúc em càng ngày sức khỏe càng tốt hơn và luôn vui vẻ . **Tâm**

*. Chúc mừng chị đã "bình thường , vui vẻ , yêu đời như xưa". Mãi mãi vui khỏe, hạnh phúc chị nhé! **Hồng Mai**

*. Em Quảng Diệu Hương quý mến, Thật là một tin vui trước thềm năm mới 2015, em Hằng đã bình phục và mạnh khỏe như trước. Vẫn thường xuyên thăm hỏi sức khỏe của em, “lúc này, lúc khác”. Nhớ những lần Hằng về Washington DC rồi Đại Nhạc Hội “Cám On Anh người TPB VNCH”, thấy Hằng tiêu tụy, xuống sắc nên rất âu lo, chỉ biết cầu an cho em. Xin báo tin vui đến Quý Thân hữu, bà con cô bác thân quen với Hằng. “Vui là Vui quá Vui”. Nào chúng mình ra quay một vòng hát... bao Tình thân ái . Cầu chúc Quý quyến thân tâm an lạc, vạn sự như ý, toại nguyện trong năm Ất Mùi 2015. Thân mến, **Thảo Thuận/ Giác Minh Sài Gòn**

*. Xin cảm ơn Hằng đã chia sẻ những lời hay , hình đẹp của hoa hiem thấy. Quan trọng và vui nhất là Hằng đã tìm lại cuộc sống bình thường, thoát được căn bệnh hiểm nghèo mà Hằng đã có nhiều nghị lực để vượt qua. Mong là Hương sẽ có cơ hội sang Cali chơi và thăm lại Hằng, người bạn xưa. Thân mến, **MH**

*. Mừng Hằng đã có sức khỏe tốt và sinh hoạt bình thường. Chúc em và gia đình luôn vui khỏe. **NP**

*. Chị Hằng thân, Sáng nay mở Mail đọc được tin vui do chị gửi; mặc dù trời đang mưa lạnh ngoài kia, nhưng mình cảm thấy những tia nắng reo vui trong lòng sau khi đọc hết thư của chị; Khánh Ninh rất mừng khi biết là chị Hằng trở lại với đời sống của một người bình thường, vui vẻ, yêu đời như xưa, KN phục chị đã rất can đảm và nhiều nghị lực để chống chọi với căn bệnh, theo đuổi mọi sự chữa trị y khoa và kết quả chị đã toàn thắng. Xin chúc mừng chị và gia đình, Thân ái, chào Tinh tấn. **Diệu An Dương Khánh Ninh**

*. Nhiều chuyện không vui vào những ngày cuối năm Giáp Ngọ, đầu năm Ất Mùi; nhưng dù sao cuộc sống của những bước chân còn lại vẫn tiếp

nổi... Kính chúc quý anh chị và gia đình sức khỏe dồi dào, thân tâm luôn an lạc.

Như Không Võ Văn Phú

Ps. Tôi đọc một bài thơ (không biết ai là tác giả), trích đoạn dưới đây vào ngày đầu năm, đọc rất thấm...

Chỉ 10 năm nữa thôi

Thế hệ Một sẽ trở thành bạc bẽo

Sẽ qua đi như chiếc bóng bên đường

Kẻ còn lại thì ngơ ngẩn nhớ thương

Mái tóc bạc run trong nhà hưu dưỡng

Chỉ 10 năm nữa thôi

Các Hội Ái Hữu sẽ chỉ còn tưởng tượng

Thầy, Cô, Trò đi gần hết, còn ai?

Hội Quân Nhân lúc đó đã mệt nhoài

Không giờ nói cây cờ thân yêu cũ

*. Trương Phú ơi, đầu năm sao lại bi lụy đến thế?

Ông qua nam Cali mà xem diễn hành hôm mùng 3 Tết có trên 100 hội đoàn sẽ thấy hưng phấn ngay. Thế hệ 1 qua đi sẽ có thế hệ 2, 3 tiếp nối, chúng ta không sợ hành trình Tự do bị đứt đoạn hay quên lãng. Mời các anh chị đón xem phát lại trên màn ảnh TV.

Hy vọng năm nay mọi tổ chức sẽ đoàn kết lại thành một khối, ta có quyền hy vọng điều này thành sự thật quý vị ơi. **Nga Phạm**

*. Cám ơn chị Nga Phạm; tôi đã xem Video diễn hành Nam Cali do một anh bạn thuộc hội AH SVSQTB/TĐ nam Cali gửi cho xem. Xem xong thấy “hùng khí” lên thật... **Phú**

(Diệu Thu)



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

Tản mạn về chữ Nghiệp

H. Chân Quang

Tính ra trên 60 năm tôi đã xa gần đi vào con đường học Phật. Nghiệp Báo và Tái Sinh là hai giáo lý căn bản trên bước đường tu học của một Phật tử. Nhưng cho tới những ngày tháng cuối đời, thực tình mà nói, tôi vẫn chưa dám chắc đã hiểu thấu đáo được chữ Nghiệp, đã rõ nguồn gốc đích xác của những điều gọi là nghiệp chướng và bằng cách nào dứt được những nghiệp chướng ấy.

Trước bàn thờ Phật, tôi đành lễ phát nguyện sám hối :

*“Đệ tử lâu đời lâu kiếp
Nghiệp chướng nặng nề
Tham giận kiêu căng
Si mê lầm lạc
Ngày nay nhờ Phật
Biết sự lỗi lầm
Thành tâm sám hối
Thề tránh điều dữ
Nguyện làm việc lành... »*

Ngoài đời, tôi luôn luôn liên tưởng đến mấy câu thơ của Nguyễn Du kết thúc Truyện Kiều :

*« Đã mang lấy nghiệp vào thân
Cũng đừng trách lẫn trời gần, trời xa
Thiện căn ở tại lòng ta
Chữ tâm kia mới bằng ba chữ tài... »*

Tôi không nghĩ rằng với hai phương cách đạo và đời này, tôi sẽ có thể dứt được nghiệp. Và tôi cũng chẳng rõ chắc chắn sẽ còn phải làm những gì và trong bao nhiêu lâu nữa để đoạn nghiệp, ngoại trừ việc nhớ lại một số sai lầm trong cố gắng tìm hiểu nội dung đích thực của từ Karma (Nghiệp).

Tại sao phải đoạn nghiệp? Để tự giải thoát ra khỏi vòng tái sinh của kiếp luân hồi, trong đó con

người chỉ là một sinh vật đắm chìm trong cuộc đời đầy đau khổ - mà tiếng nhà Phật gọi là Ta Bà thế giới. Bởi đâu mà có đau khổ? Do chính con người sống trong đó đã tự tạo cho mình bằng những hành động thông qua thân thể, hay tiếng nói, hay ý muốn (thân-khẩu-ý), những hành động, ngôn ngữ nhà Phật gọi tên là “Nghiệp”. Dưới những điều kiện nhất định, “nghiệp” (karma) *tốt* (thiện) hoặc *xấu* (bất thiện) sẽ tạo ra những “quả” (vitaka) cũng tốt hoặc xấu, giống như những nghiệp đã tạo ra chúng. Những quả này sau một thời gian sẽ “chín” và sẽ trở lại rụng xuống những người đã tạo ra chúng, theo định luật “*nhân, quả*”.

Đến đây, tưởng cần phải gạt bỏ một số suy nghĩ, tin tưởng sai lầm. Thứ nhất, định luật nhân quả không phải là sự sắp xếp của một thứ quyền uy tuyệt đối nào (Tạo Hóa hay Thượng Đế) để thưởng hay phạt con người. Nghiệp là luật gieo *Nhân* và hái *Quả*. Gây *Nhân thiện*, sẽ được hưởng *Quả thiện*, gây *Nhân ác* sẽ phải hứng chịu *Quả ác*. Nghiệp không đóng vai trò phán xét, thưởng phạt mà nó chỉ là một định luật tự nhiên trong vũ trụ, diễn ra một cách máy móc, không cần kích thích, không tùy thuộc nơi ý muốn nào bên ngoài, giống như sự tuần hoàn của bốn mùa. Về điểm này nhiều người thường lầm tưởng rằng nếu đã là sự áp dụng máy móc của luật nhân quả thì con người đâu còn khả thể thay đổi được kết quả đã an bài. Vậy là luật Nghiệp Báo chẳng là gì khác hơn thuyết Định Mạng.

Sự lầm tưởng này bắt nguồn từ cái nhìn, đánh đồng và đơn giản hóa, về hành vi của con người trong cuộc sống. Dưới góc độ nhìn đó, những quả dù lành hay dữ, hay không lành không dữ cũng đều do các hành động trong quá khứ tạo ra cả. Nhận định như vậy chẳng khác gì đồng hóa Nghiệp Báo với Định Mạng.

Nhưng Nghiệp Báo không phải và cũng không thể là Định Mạng được. Vì Nghiệp, theo sát văn từ, có nghĩa là hành động hay việc làm xuất phát từ ý muốn hay ý chí của tác nhân hành động. Bởi thế tiếng nhà Phật gọi Nghiệp là Tác Ý (Cetana). Theo giáo lý nhà Phật, chỉ những hành động có tác ý thiện hay bất thiện mới tạo Nghiệp, những hành động không có ý, không có chủ tâm, mặc dù có biểu hiện bằng lời nói hay việc làm cũng không tạo Nghiệp.

Tóm lại, tuy Nghiệp là hành động (Nhân), Quả là phản ứng của hành động ấy (Quả), nhưng cả Nhân và Quả đều tùy thuộc vào Tâm, do Tâm tạo ra. Nhân sinh ra Quả và Quả giải thích Nhân, trong Nhân đã có mầm mống của Quả. Chính hành động thiện hay ác của ta đã gây ra phản ứng lành hay dữ từ các hành động ấy.

Chúng ta là những kiến trúc sư xây cất số phận của chúng ta, tạo Niết Bàn hay địa ngục cho chúng ta.

Đã đành rằng hành động của chúng ta phải luôn luôn được thúc đẩy và hướng dẫn bởi những tác ý thiện. Nhưng dù thế cũng chưa đủ để dứt nghiệp.

Tu là cố gắng không ngừng để dứt bỏ được tất cả mọi hậu quả thiện cũng như bất thiện (Nghiệp) để vĩnh viễn ra khỏi cõi Ta Bà, cảnh giới của Vô Minh (Tham, Sân, Si), trong cuộc sống Nghiệp lành cũng như dữ không còn hiện hành để buộc chúng ta tái sinh để trở lại đó nữa./.



XUÂN XUÂN 2015

XUÂN đang đến và xiêm y tha thướt
Nhạc tơ vàng óng ánh cả trần gian
Khúc nghê thường trời dậy thật menh mang
Cho Trời Đất giao hòa thay đổi mới

Tâm Bình An - Hạnh Phúc Trần - Như Ý
Đề cùng nhau Tự Lực - Chí Sinh Cường
Rồi Mai Vàng nở muôn phương
Cho trăm sông nhỏ Trùng Dương Hội về.

Minh Thịnh

Tâm Xuân

Mạnh Đông hoa tuyết đọng
Trước gió Phật mảnh khơi
Xuân về Tâm khai mở
Thanh Tịnh trắng cõi lòng

Khiết hương chảy một dòng trong
Dòng Như Nhiên ấy chẳng mong cũng đầy

Minh Thịnh

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

TÁM ẢNH

XUẢ và Kỷ Niệm

*. Xin chuyển đến Quý anh chị Vĩnh Nghiêm Giác Minh, Giác Sơn tấm ảnh củ 50 năm trước. Cảm ơn Đạo Hữu Đình thị Nhung, GDPT Giác Sơn đã gửi tặng hình ảnh quý báu này từ Oklahoma . Xin tưởng niệm Hương linh Quý Trưởng Nguyễn thị Cảnh, Đỗ văn Khôn, Đỗ khắc Từ đã vĩnh viễn xa cách chúng ta . Thân mến,
Thảo Thuận/Giác Minh

*. Trưởng Thảo và Thuận ơi, chỉ biết và nhớ 4 người: chị Cảnh, anh Khôn, Tr. Thảo và Tr. Tâm, còn mấy vị kia sinh hoạt ở Giác Sơn, không biết Tr. Thảo nhớ không và chụp hình này vào dịp nào ?. Xin cảm ơn, chúc mạnh khỏe nhé.Thân ái, *Tâm*

*. Thưa Tr. N.T.Tâm, Theo Đạo hữu Nhung, GDPT Giác Sơn thì: Từ trái qua phải, anh Minh Đầu Bạc, anh Phạm Ngọc Lanh (cả hai anh đều đã mất phần), anh Đỗ Văn Khôn, chị Nguyễn Thị Cảnh, anh Đào Hiếu Thảo, anh Phạm Minh Tâm, anh Đỗ Khắc Vũ (mất năm 2014), anh Nguyễn Văn Hồng, ngồi phía trước là anh Đỗ Khắc Hoàn em anh Đỗ Khắc Vũ, hiện định cư tại Quận Cam, California .Cảm ơn Đạo hữu Nhung đã tặng tấm hình vô giá này, được chụp tại vườn Tao Ngộ, trong Tung Tâm Huấn Luyện Quang Trung, trại Hạp bạn các Gia Đình họ GIÁC, tổ chức năm 1966. Lần đó, Trưởng Nguyễn Văn Lâm cùng các Đoàn sinh Giác Minh, Giác Sơn cùng đi với chúng tôi về nhà Ông Ngoại gần Hóc Môn, lấy tre, trúc, lá dừa về trang trí, làm công trại và cùng thưởng thức dừa tươi và các loại trái cây khác. Có điều gì thiếu sót, xin Trưởng P.M.Tâm, Trưởng N.V.Lâm, Trưởng Đ.T.Nhung vui lòng bổ túc cho. Đa tạ. *Thảo Thuận*

*. Xin kính chuyển Quý Trưởng Huỳnh Ái Tông và Trưởng Nguyễn Thị Tâm, cảm ơn em Đình Nhung. *Thảo*



-.Kính anh chị Thảo Thuận, Anh chị có khỏe không ? Em xin đính chính nhé . Trong hình đứng đầu chống tay là Trưởng Phạm ngọc Lanh, còn người đứng đằng sau là Trưởng Minh đầu bạc anh Thảo ạ . Còn em Đình Nhung là Thiếu Nữ không phải Trưởng Nữ đâu. Gia đình Giác Sơn Quý chị Trưởng có Chị Đơn, Chị Mai lớn, chị Mai nhỏ, chị Hạnh, chị Xuyên, chị Đào và chị Lê thị Chiên thì đang cư ngụ tại Phoenic ... và chị Kiều Mỹ Duyên có sinh hoạt thời gian ngắn với Giác Sơn.Thưa anh Thảo, em còn nhớ có lần 5 GD họ GIÁC cắm trại tại Chùa Hoàng Pháp Hóc Môn. Có anh chị nào còn hình đó không anh? Giác Minh, Giác Sơn, Giác Hạnh (ở trong Trung Mỹ Tây) còn hai GIÁC em không nhớ ??? Và có lần đi cắm trại Vũng Tàu, chị Trưởng Cúc của Giác NÀO tập cho em bơi, thấy em xuống biển, em bị uống nước muối một phen mà chịu thua đi vào bờ. Những kỷ niệm thời tuổi trẻ nay còn đâu? Tất cả đầu đã bạc. Cũng có vài anh chị đã đi về Miền vĩnh viễn. Kính Chúc anh chị ngủ ngon giấc nhé.*Em Đình Nhung*

*. Xin giới thiệu vài nét về Đình Nhung: Hiện đang cư ngụ tại Oklahoma. Hội ngộ New Orleans năm 2010, Nhung đi cùng với chị Phùng Hòa tham dự Hội Ngộ và chính thức trở thành Thành Viên của AH GDPTVN/HN. Ngày ...xưa Nhung đi sinh hoạt trong GDPT Giác Sơn ở Hóc Môn. Anh Nguyễn Văn Lâm là Trưởng của GDPT Giác Sơn, anh mừng quá và hân hoan ...phát biểu: Từ lâu Giác Sơn có một mình tôi ...đơn độc trong AHVN, không có ai để ôn lại những kỷ niệm sinh hoạt xưa, mừng lắm, nay có một người!).

(Diệu Thu)

Chị Thọ thăm San Jose



Các chị: Thọ, Chi, Châu, Mai



Chị Thọ, Chị Chi, anh Vui



Chị Châu, chị Chi, Chị Thọ, chị Lệ



Các anh chị: Thọ, Châu, Chi, Liêm, Thống



Các anh chị: Thọ, Ninh, Thống



Chị Thọ, Chị Ninh

QUẢ DỨA, TRÁI THƠM



I/ DẪN NHẬP:

Quả dứa là tên gọi của người miền Bắc, người miền Nam gọi là trái thơm, tên khoa học là *Ananas comosus*, có nguồn gốc từ vùng Caribe, và Nam Mỹ, tiếng Anh gọi là Pineapple. Sở dĩ có cái tên pineapple, vì nếu như chúng ta để ý sẽ thấy, trái thơm có hình dáng tương tự như một quả thông hình nón - gọi là pine cone, bên cạnh đó lại có hương thơm của một quả táo nên được gọi là *pineapple*. Nhà thám hiểm Christopher Columbus chính là người đã tìm thấy trái thơm trên một hòn đảo của Guadeloupe vào cuối thế kỷ thứ 15, năm 1493. Ông đặt cho nó một cái tên là "pine of the Indians - quả thông của người da đỏ". Sau đó, ông đã đưa thơm về trồng tại Tây ban nha, đồng thời giữ trên tàu để chữa bệnh Scurvy cho các thủy thủ (scurvy là một căn bệnh do thiếu vit C). Nói một cách khác, Christopher Columbus là người đã đưa trái thơm đến với thế giới. Ông cũng là nhà thám hiểm đầu tiên ghi nhận về trái thơm trong nhật ký hành trình của mình.

26 năm sau, một nhà thám hiểm khác tên là Magellan, là người thứ hai ghi nhận về trái thơm ở Brazil vào năm 1519. Nhưng phải đến 36 năm nữa, tức là vào năm 1555, loại trái cây hấp dẫn này mới được du nhập vào Anh quốc, sau đó nhanh chóng lan đến Ấn độ, các quốc gia vùng Á châu, miền Tây Ấn, và nhiều nơi khác như Phi châu...

Vào giữa thế kỷ thứ 18 - năm 1751, Tổng thống Hoa Kỳ lúc đó là ông George Washington, sau khi nếm thử trái thơm trên hòn đảo Barbados, đã tuyên bố, thơm là một loại trái cây miền nhiệt đới mà ông thích nhất. Lúc đó, dù trái thơm vẫn còn rất hiếm hoi với đa số người Hoa Kỳ, nhưng cũng đã được trồng tại tiểu bang Florida. Cho đến

nay, thơm đã được người Hoa Kỳ biết đến nhiều, và cũng được trồng nhiều tại tiểu bang Hawaii.

Một tài liệu thống kê vào năm 2009 cho biết, các quốc gia sau đây có sản lượng thơm cao nhất theo thứ tự từ nhiều nhất đến ít nhất là: Phi luật tân, Thái lan, Costa Rica, Indonesia, Chile, Brazil, India, Nigeria, Mexico, Việt Nam, Columbia, Malaysia.

II/ QUẢ DỨA TRONG NHÃN QUAN ĐÔNG Y:

Theo khoa dinh dưỡng Đông y, thơm có vị chua và ngọt, tính mát, tác dụng trực tiếp vào Can, Phế, Tỳ Vị. Theo kinh nghiệm dân gian cũng như chuyên khoa, thơm có tác dụng giải nhiệt, chống đau, chống viêm - đặc biệt là viêm họng, chống say sóng (khi du hành bằng đường thủy), có khả năng tẩy giun đường ruột, đồng thời hỗ trợ mạnh mẽ cho các phương thức trị liệu bằng thuốc men đối với các bệnh đường sinh dục.

Tại Phi châu, người ta dùng nước cốt nấu từ vỏ thơm và rosemary, xức lên chỗ bị Trĩ, và người da đỏ đã dùng lá để sắc lấy nước, thành một loại thuốc điều kinh, thuốc xổ và thuốc tẩy giun. Sau đây là vài phương thuốc đơn giản, có trái thơm là vị thuốc chính, trị bệnh rất hiệu quả:

Trị Viêm phế quản do nhiệt độ:

Thịt trái thơm: 100 gram, Tỳ bà điệp: 12 gram, Đại thanh điệp: 12 gram, Hạn liên thảo: 8 gram, Cát cánh: 8 gram. Sắc 3 chén nước còn 1 chén. Mỗi ngày uống 1 chén. Liệu trình từ 3 ngày đến 6 ngày liên tiếp.

Tiểu tiện nóng rát và gắt, do nhiệt độ: *Thịt trái thơm: 100 gram, Rễ tranh: 12 gram, Bồ công anh: 12 gram. Sắc với 3 chén nước còn 1 chén. Mỗi ngày uống 1 chén. Liệu trình 3 ngày đến 6 ngày liên tiếp.*

Đến đây, người viết xin lưu ý về một phương thuốc dân gian khác, dùng trái thơm kết hợp với phèn chua trị sỏi Thận. Mặc dù trái thơm có tác dụng tốt trên sỏi Thận, nhưng phèn chua, còn có tên là Kali Alum, là một khoáng chất sulfat kép của Kali và Nhôm, có nguồn gốc từ thiên nhiên, bị cấm sử dụng để chế biến thức ăn tại Hoa Kỳ, vì có khả năng gây ra một số bệnh ung thư và nan y khác, nên chúng ta tránh không nên dùng công thức này để trị sỏi Thận.



II/ QUẢ DỨA TRONG NHÃN QUAN TÂY Y:

Dựa trên các kết quả phân tích của phòng xét nghiệm, trái thơm hàm chứa các vitamin sau: Vit A, B1, B2, C, PP, E và các dưỡng chất khác như: Glucid, Protid, Calcium, Iron, Phospho... Ngoài ra, thơm còn có một enzyme rất quan trọng là Bromelin. Đó là một chất men biến dưỡng, có tác dụng chuyển hóa các protein trong thịt thành các amino acid. Chính tác dụng này đã làm cho các loại thịt nấu chung với thơm mau mềm đi, như thịt bò, heo, gà chẳng hạn.

Nhưng không chỉ thế, trong Tây y, bromelin còn được xem là một thành phần quan trọng trong các loại thuốc chống viêm nhiễm và phù nề do chấn thương, điều trị các tổn thương ở gân (tendon) do té ngã hay do va chạm, đồng thời cũng được sử dụng để gia tăng sự phục hồi nhanh chóng sau phẫu thuật.

Đặc biệt là tại một số quốc gia Âu châu như Pháp, Đức, bromelin còn được dùng phối hợp với các loại thuốc chống viêm corticoid hoặc viêm Phổi. Theo một tài liệu của bác sĩ Phó Thuần Hương, trong lãnh vực Nha khoa, để chống đau, chống sưng, người ta còn khuyến khích bệnh nhân

uống mỗi ngày một ly nước thơm ép (pineapple juice) trong vòng 15 ngày liên tiếp.

IV/ VÀI LƯU Ý QUAN TRỌNG:

Một số công trình nghiên cứu còn cho thấy là các enzyme trong trái thơm có thể làm tan được các cục máu đông, đề phòng được chứng tắc nghẽn động mạch vành ở Tim, và giảm thiểu các nguy cơ tử vong khác vì bệnh Tim. Theo một báo cáo y khoa, dùng nước thơm ép mỗi ngày sẽ giảm được 18% nguy cơ tử vong do heart attack (trụy Tim). Trong trường hợp này, nước thơm ép tác dụng không khác gì các loại thuốc chống đông máu, làm loãng máu như Coumarin, Warfarin.

Nhưng cũng chính vì thế mà những ai đang bị xuất huyết bao tử hay các chứng xuất huyết khác thì không nên dùng thơm, vì thơm có tính mát, có vị chua, có nhiều vitamin C, và nhiều enzyme làm loãng máu, nên khi bị tiêu chảy, hay bị kiết lỵ ra máu, chúng ta tránh không dùng Thơm.

Một số trường hợp ngộ độc thơm đã xảy ra, do một loại nấm độc tên là Candida Tropicalis thường thấy ở những nơi ẩm thấp. Vì thế, chúng ta tránh không ăn những trái thơm bị dập nát vì nấm có thể đã xâm nhập vào bên trong rồi.

Các triệu chứng ngộ độc thường xảy ra sau khi ăn thơm khoảng nửa giờ đồng hồ, với các triệu chứng ngứa toàn thân, nhức đầu, đau bụng, tiêu chảy, thậm chí hạ huyết áp... Không may gặp trường hợp này, chúng ta cần vào nhà thương ngay. Để đề phòng ngộ độc, cách tốt nhất là chúng ta chỉ ăn những trái thơm còn tốt, chưa bị dập.

Cũng đừng bao giờ ăn những quả thơm chưa chín, còn non. Vì lúc đó, trái thơm có khá nhiều độc tố, có thể dẫn đến trụy thai cho các sản phụ, tác dụng như một loại thuốc xổ cực mạnh, hoặc nhẹ nhất cũng làm ngứa cổ họng. Chúng ta cũng không nên ăn phần lõi, vì phần này có nhiều chất xơ, có thể tạo nên những khối xơ tròn gây tắc nghẽn trong đường ruột.

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



ANH SƠN SINH HOẠT VỚI CHI MIỀN NAM



Họp mặt đầu năm



Họp mặt đầu năm



Tiếp khách Miền Đông



Truyện trò



Họp mặt



"Giây thân ái"

Trưởng Thiện Hải Phạm Trọng Sơn

và Những dòng Tưởng Niệm

Anh Phạm Trọng Sơn sinh ngày 12 tháng 01 năm 1950 tại Thanh Hóa .

Thân Phụ : Cụ Phạm Trọng Biên, Trung tá Quân lực VNCH

Thân Mẫu: Cụ Lâm Thu Dung

Anh là Oanh Vũ Gia Đình Phật Tử Giác Minh, và sinh hoạt tại Chùa Giác Minh, Quận Ba, Sài Gòn từ khi 9 tuổi.

Năm 1964, anh là đoàn viên Đoàn Văn Nghệ Thanh Niên Sinh Viên NGUỒN SỐNG, trụ sở đặt tại trường Đại Học Văn Khoa (cũ) Sài Gòn.

Khi còn tại quê nhà, anh là một chiến sĩ Không quân VNCH, ngành cơ khí. Khi sang Mỹ anh vẫn làm việc trong lãnh vực chuyên môn: Cơ khí.

Anh là thành viên của AHGDPTVNHVN ngày từ những ngày AHVN mới được thành lập.

Năm 1996, anh thành hôn với chị Dương Bạch Tuyết. Anh chỉ có 2 cháu: 1 trai, một gái. Cháu gái : Phạm Sheila, Cháu trai: Phạm Andy.

Anh sơn là người điềm đạm, cười nhiều hơn nói. Anh rất chân thành hiền lành, anh sẵn sàng giúp đỡ mọi người, bất cứ lúc nào trong khả năng của mình. Anh sống rất cởi mở và vui vẻ. Anh hết mực thương yêu người bạn đời và các con, anh chăm sóc tổ ấm của mình luôn ấm cúng và hạnh phúc.

Anh là người con hiếu thuận, người anh thảo hiền. người chồng tốt, mẫu mực, người cha gương mẫu. Anh đã dùng hết thời gian của anh để gần gũi, săn sóc, dạy dỗ con cái.

Ngoài ra anh còn là người bạn chân thành, đầy nhiệt tình, dí dỏm, vui vẻ. Anh được tất cả mọi người thương yêu, quý mến.

Ngày 11 tháng 2 vừa qua, anh đột ngột ra đi về nước Phật, để lại bao đau buồn, thương tiếc, mất mát cho gia đình, quyến thuộc và bạn hữu.

Nguyện cầu Hồng Ân Chư Phật gia hộ: anh sớm An Lạc cõi Niết Bàn

(Diệu Ngọc)



Những dòng Tưởng Niệm

Thưa Quý Anh Chị, xin ghi lại dưới đây ít dòng Tưởng Niệm với bao niềm thương tiếc sau sự ra đi bất ngờ của Trưởng Thiện Hải Phạm Trọng Sơn từ email, từ những phát biểu của một vài anh chị trong buổi lễ Tưởng Niệm tại chùa Sùng Nghiêm, ba ngày sau khi anh mất. **DT**

*. Thưa Quý Anh Chị, Trưởng Thiện Hải Phạm Trọng Sơn vừa từ giã chúng ta lúc 7 giờ 27 phút (giờ Cali) tối nay ngày 11 tháng 2 năm 2015. Anh ra đi nhẹ nhàng và bất ngờ .

Anh Chị Trần Minh Phương và tôi đã đến với chị Sơn và 2 cháu để cùng chia sẻ với gia đình. Khi nhận được cáo phó, tôi sẽ gửi đến Quý Anh Chị . Đại gia đình chúng ta cùng cầu Hồng ân Chư Phật gia hộ Hương linh anh sớm an lạc cõi Niết Bàn.

Nam Mô A di Đà Phật

Nam Mô A Di Đà Phật
Nam Mô A Di Đà Phật

Q. Diêu Ngọc Cao thị Minh Châu

*. Thật bàng hoàng và đau đớn trước sự ra đi của một người Bạn nữa ở trong tuổi còn rất trẻ. Cầu nguyện hương linh của Bạn Thiện Hải Phạm Trọng Sơn sớm về cõi Phật.

Thiện Thanh Đặng Đình Khiết

*. Từ tối qua đến giờ, đầu óc tôi lung tung mệt mỏi hết sức. Cuộc sống thật quá nhiều bất ngờ. Vô thường!!! Một người bạn như thế, nhân hậu và chân thành như vậy mà ra đi lặng lẽ và nhanh chóng quá. Tôi không biết nói gì nữa. Chị Châu, nhờ chị hỏi dùm xem mình có thể làm một Lễ Tưởng niệm cho Anh vào trưa Thứ bảy này (14/2/15) ở Chùa Sùng nghiêm được không, vì tuần sau là Tết rồi. Hiện giờ tang lễ của Anh ấy không biết tổ chức vào ngày nào, mặc dù gia đình muốn làm trước Tết, nhưng phía Coroner cần thời gian nghiệm thi, vì anh ấy mất ở nhà.

Khô ghê. Vì vậy nếu tổ chức Tưởng niệm cuối tuần này thì mình có thể đọc kinh cho anh ấy cùng gia đình trước Tết, cũng tốt. Bởi vì hiện nay chưa có ngày giờ lễ tang nên gia đình cũng chỉ đọc kinh nhà thôi. Các anh chị nghĩ sao? **Phuong**

*. Kính gửi Quý Anh Chị, Chị Minh Châu mới gọi cho tôi chị đã nói chuyện với Thiền Viện Sùng Nghiêm về lễ Tưởng Niệm cho Anh Tịnh Hải Phạm Trọng Sơn.

Thời gian: 3:00 PM ngày Thứ Bảy 14 tháng 2 năm 2015 .

Địa điểm; Thiền Viện Sùng Nghiêm

Mong các Anh Chị dành chút thời gian đến với chị Tuyết và gia đình đọc kinh cho anh Phạm Trọng Sơn.

Kính,

Phúc Đạt Trần Minh Phương

*. Trưởng Phương ơi, Pháp danh của Phạm Trọng Sơn là THIÊN HẢI chứ không phải là Tịnh Hải. **Khiết**

*. Không biết sao tôi viết thành như vậy. Cảm ơn Tr. Khiết sửa chữa .

Không biết sao tôi cứ có cảm giác như là người đang đứng hồng trên mặt đất vậy. Không mệt

nhưng thật sự không muốn làm gì hết, chỉ muốn ngồi uống ly café quán cóc hay uống rượu cho thật say. Anh có cái cảm giác này không? **Phuong**

*. Rất thông cảm với trưởng Phương, tôi nghe MC kể chuyện trưởng Sơn ra đi bất ngờ mà tôi còn sững sờ đây. Mong MP và MC chóng khỏe để giúp chị Tuyết lo mọi việc. **Nga Pham**

*. Trưởng Phương và Trưởng Châu, Rất cảm tạ sự lo lắng cho nhau trong cơn hoạn nạn này. Xin hết lòng cảm tạ hai Vị và những bạn khác. Ước gì ở gần các bạn thì sẽ đến ngay.

Sáng nay, sau khi nói chuyện với chị Châu, tôi gọi cho chị Tuyết, vợ Sơn, ở Cell và ở nhà nhưng không thấy trả lời. Chắc bây giờ chị Tuyết không còn đầu óc nào nữa. Thương quá hai đứa con của anh chị Sơn. Nhớ lại những lần gặp nhau, Sơn đến nhà Phương hay về dưới anh chị Thu, thì hai cháu luôn quán quýt chân Bó.

Tôi đã vừa thấp nhang để tìm lại cho chính mình sự bình an, và cầu nguyện cho hương linh của Thiện Hải Phạm Trọng Sơn sớm Về Với Phật!

Buồn quá! **Khiết**

*. Xin cầu nguyện Chư Phật gia hộ cho anh Thiện Hải Phạm Trọng Sơn sớm về nước Phật. Xin thành thật chia buồn cùng chị Sơn và các cháu. **Thiện Tuệ Lê Ngọc Hồ**

Tái bút: Trưởng Sơn có phải là Đoàn sinh Nam Oanh Vũ và Thiếu Niên của GDPT Giác Minh không?

*. Trưởng Hồ thân, Đúng như vậy. **Khiết**

*. Dù tâm mình thuận theo lý vô thường nhưng tôi thật vô cùng xúc động và bất ngờ trước tin anh Thiện Hải Phạm Trọng Sơn đã vội ra đi, vào những ngày tàn của mùa Đông, chuẩn bị đón nắng Xuân về.

Anh Sơn trắng và những người anh Thiếu nam đẹp trai của Đoàn trưởng T.n GDPT Đh.Thảo thừa nào, (luôn cả anh Pm.Tâm trắng, Hùng tượng, a.Đức, a Đạt ...), với tôi là ông anh lớn, những T.n uy dũng; Tình thật: với cặp mắt vô cùng thán phục của Oanh Vũ tôi...

Đâu cũng lâu lắm rồi, nơi ngôi chùa Giác Minh Sài gòn chúng tôi hằng tuần sinh hoạt. Sau cái Tết

Mậu thân, ...tuần nào cũng 'giây thân ái' với các anh lần chót, để các anh chuyển qua sinh hoạt với đời sống 'quân ngũ' với đồng phục cây-di.

Tôi ngỡ ngác vì khi kịp... làm người Thiếu nam, chưa nắm tay vui đùa; thì các anh lại 'bận' chơi trò-chơi-lớn' ở quân trường và chiến trường... Việt Nam.

Bao năm, xa nhau mà vẫn nhìn thấy anh Sơn qua những cánh điện-thư 'điềm đạm', tuy ít ỏi, nhưng nét anh cười với hàng râu đẹp, với tôi đã luôn 'kiến' kỳ hình !

Nơi quê nhà, ...quá xa xôi! Em anh không gần được bên anh, người anh áo Lam; để góp phần cùng anh chị thân yêu lo hậu sự... cho anh.
Niệm Phật A Di Đà, cùng anh chị;

Xin Nguyên cầu tiếp dẫn anh Thiện Hải về cõi AN LÀNH...

Nam Mô A Di Đà Phật.

Chân thành chia buồn cùng Gia đình, quyến thuộc anh Thiện Hải Phạm Trọng Sơn.

Phúc Thiện tth

*. Bất ngờ thật! Mới ba hôm trước ngày 8/2, Sơn còn forward cho tôi 3 cái mail. Vậy mà ngày 11, Sơn đã thanh thân ra đi... Buồn thật!!!

Cầu chúc hương linh người Em Oanh Vũ thuở nào sớm về nơi cõi Phật... **Phúc An Đ.Q.S.**

*. Viết tên anh lần đầu tiên và cũng là cuộc chia tay cuối cùng. Kính chúc hương linh anh Phạm Trọng Sơn về nơi An Tịnh và thành kính phân ưu cùng chị với gia đình.

Rong chơi ngàn ấy bỗng chia tay
Có việc gì đây gấp như vậy
Để bao hạt hăng đầy thương tiếc
Anh nhé trở về Sen nở ngày

Minh Thịnh Kính tiễn anh Sơn

(Diệu Thu)

*. Cùng các Anh Chị quý mến, Hằng xin chia sẻ sự đau buồn, mất mát vô cùng to lớn của chị Sơn và hai cháu. Cầu xin mọi thủ tục chôn cất nhanh chóng, để anh Thiện Hải Phạm Trọng Sơn sớm được yên nghỉ...

NAM MÔ TIẾP DẪN ĐẠO SƯ A DI ĐÀ PHẬT !
NAM MÔ TIẾP DẪN ĐẠO SƯ A DI ĐÀ PHẬT !
NAM MÔ TIẾP DẪN ĐẠO SƯ A DI ĐÀ PHẬT !

Quảng Diệu Hương Lê Thị Hằng

Trong buổi Lễ Tưởng Niệm:

*. **Anh Phạm Minh Tâm:** Sơn hiền lành, dễ thương. Ngày xưa khi còn đi sinh hoạt Sơn hòa mình vào mọi sinh hoạt của Gia đình và Đoàn, Đội. Nhớ Sơn từ xa xôi với văn nghệ màn vũ Trống Cơm rất hay. Tình AHVN không bao giờ chết, tình cảm với nhau luôn gắn bó, sẽ bằng mọi cách tương trợ giúp đỡ nhau trong những hoàn cảnh khó khăn.

*. **Anh Đặng Quang Sước:** Nhớ lại một em Oanh Vũ, một em Thiếu Niên dễ thương từ hơn 50 năm trước với GDPT Giác Minh mà thương tiếc nhiều.

*. **Anh Cao Văn Lâm:** Sơn có những đặc điểm là hòa mình, tương trợ giúp đỡ anh em, trên dưới trong GDPT Giác Minh và cả ngoài đời.

*. **Anh Nguyễn Văn Quỳnh:** Tin Sơn ra đi quá đột ngột, thật xúc động. Tôi không phải GDPT chỉ là rể của Giác Minh mà thôi. Nhưng gặp nhau lần đầu khi đưa Tâm đi họp mặt với anh chị em GDPT cách đây trên 20 năm, với tính tình dễ thương trên dưới của Sơn đã gây cho tôi một niềm cảm mến. Sơn và Vũ Ngọc Khuê (người mà tôi đã biết từ khi còn là SVSQ của TBB Thủ Đức trên 45 năm) là 2 người mà tôi vô cùng quý mến và thương tiếc.

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

LỄ TƯỞNG NIỆM

Trưởng Thiện Hải Phạm Trọng Sơn

Thưa quý anh chị,

Chiều thứ bảy vừa qua (14 tháng 2 năm 2015), AHGDPTVNH chi Nam Cal. đã tổ chức buổi lễ Cầu Siêu và tưởng nhớ anh Thiện Hải Phạm Trọng Sơn tại Thiền Viện Sung Nghiêm.



Buổi Lễ được Tổ chức rất trang trọng với sự hướng dẫn của 4 Ni Sư. Phu Nhân anh Sơn đã cùng toàn thể thành viên và thân hữu cùng thanh tịnh góp phần cầu siêu cho hương linh anh Thiện Hải.

Quý Ni Sư đã niệm hương, khai thị với Kinh Bát Nhã Ba La Mật.

Sau phần Nghi thức Cầu Siêu, cô dành chánh điện cho AHGDPTVNH chi Nam Cal.

Tất cả mọi người hiện diện (khoảng 30 người) thật chân thành tưởng nhớ đến anh Thiện Hải, dưới sự điều khiển chương trình của anh Tuệ Linh và anh Phúc Đạt Trần Minh Phương.

Mở đầu chương Trình là 2 bài ca: Sen Trắng và Trâm Hương Đốt



Sau đó anh Tuệ Linh đã mời từng người kể những kỷ niệm ngày xưa thơ ấu, cùng sinh hoạt dưới mái chùa Giác Minh.

Minh Châu và Anh Minh Phương nói những cảm nghĩ của mình, sau đó các huynh trưởng của anh Sơn như Anh Sước, anh Phạm Minh Tâm chị Tâm và anh Quỳnh, rồi đến những người bạn thân thương của anh (Chi Hằng, anh Lâm, rất tiếc thiếu những kỷ niệm của anh Hoài vì anh bận việc đã về sớm), Những thành viên Chi Nam Cal. (anh Phạm Quốc Bảo), rồi một người Bạn thân của anh Sơn, anh Đức nói để lần gặp gỡ mới nhất (tuần trước) của 2 người.



Để kết thúc phần tưởng nhớ, Chi Tuyết chân thành cảm ơn Quý Ni Sư và Quý anh chị đã dành cho anh Sơn và tang quyến những tình cảm chân thành, sâu đậm. Chi đã nói chuyện với mọi người trong nỗi cảm động, nghẹn ngào và với dòng nước

mắt đau thương. Chị chân thành nói đến sự mất mát, nỗi đau đớn của chị và chị nói đến kinh nghiệm của chị: mọi người nên trân trọng những gì mình đang có.



Trước khi đây thân ái, Anh Tuệ Linh đã mời Minh Châu nói dùm những gửi gắm của những người vắng mặt : Minh Châu đã chuyển đến chị Tuyết những lời chia buồn và những kỷ niệm thân thương với anh Sơn của anh Đặng Đình Khiết, Chị Phạm Nga (phu Nhân anh Bùi Thế San, Chị Vương thi Thịnh.



Quý Ni Sư cùng mọi người đã giây thân ái, chia tay với anh Sơn trong Chính Điện.

Đã 6 giờ chiều, Mọi người cùng thưởng thức món Xôi gấc đặc biệt nấu bằng gấc trồng trong vườn cùng với chè đậu xanh thơm phức do chị Đặng Trần Hoa khoản đãi.

Phóng Viên BT

PHÂN ƯU

Tin buồn:

Trưởng Thiện Hải Phạm Trọng Sơn

-Nguyên Đoàn viên GDPT Giác Minh Sài Gòn
-Thành viên AHGDPTVN/HN

Đã mãn phần ngày 11 tháng 2 năm 2015
(Nhằm ngày 23 tháng Chạp năm Giáp Ngọ)
Tại Winnetka, California, Hoa Kỳ

Hưởng thọ 66 tuổi

BCH và Toàn thể Thành Viên AHGDPTVN/HN
Thành kính chia buồn với
Chị Tuyết, Các cháu và tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh
Trưởng Thiện Hải Phạm Trọng Sơn sớm về nước
Phật

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI



Kính tiễn anh Sơn

Cõi Tịnh hương sen mừng Tân Khách
Chôn tạm buồng trầm tiễn bước Anh
Hôm nao ghé lại trần gian viếng
Giữa chốn hư không vọng tiếng cười.

Minh Thịnh

Những cảnh Anh Đào



Năm nay hoa Mai và hoa Đào nhà tôi nở rục một góc trời. Những cành Mai Vàng rục rở, mùi thơm thoảng thoảng, thâm thấp nấp dưới 2 cây Đào, càng tôn thêm vẻ thắm tươi của màu “ Hồng Đào”. Cây Đào không lớn mấy, nhưng lại cao. Những đóa hoa chen chúc kín hết một khoảng không gian đáng kể so với cái vườn bé tẻo tẻo của tôi. Hoa Đào nhà tôi có đến 5 sắc : Những đóa hòa màu xác pháo nổi bật trên cành , đem đến không khí Tết cho căn nhà tí tẹo của tôi.

Những đóa hoa tinh khiết trắng như những Hoa Tuyết, thẹn thò e ấp, tránh những đóa hoa nhiều màu, nép mình nơi chót vót của những cành mềm yếu, cùng với vài búp lộc vừa nhô, tạo thành sự hài hòa của “ Đua chen thu Cúc, Xuân Đào”.

Những màu khác chen chúc nhau khoe sắc: xác pháo với trắng, hồng với trắng,xác pháo với hồng. Và cây Đào nhà tôi thật đặc biệt, ai đến thăm tôi cũng khen hết lời.



Nhìn những chùm Đào rục rở tôi nhớ đến anh Sơn. Hôm nay mừng hai Tết, anh ở đâu? Chúng tôi không họp mặt Tết năm nay, nhưng mỗi người đều cùng tưởng nhớ đến anh: Nhớ đến những câu chuyện dí dỏm của anh mỗi khi gặp mặt, nhớ đến nụ cười tươi, vui vẻ của anh, nhớ những câu nói đùa của anh, nhớ đến sự ân cần nhắc nhở tôi uống thuốc và ăn, khi thấy tôi quá gầy còm. Anh Sơn ơi, mấy thang thuốc bổ, tôi hết về còn nằm lãn lóc

trên bàn....Tôi nghe anh và anh Phương, hốt thuốc bổ, chưa kịp uống thì anh đã vĩnh biệt chúng tôi!

Hoa Đào quá rục rở, hoa càng đẹp bao nhiêu, thì chúng tôi càng nhớ anh bấy nhiêu. Hầu như trong vườn những người ở Nam Cal. , vườn nào cũng có ít nhất một cây Đào do anh tặng. Không biết từ đâu, anh có giống đào đặc biệt, nhiều màu này, anh không muốn “độc quyền”, anh đã vất vả, ươm cây rồi nuôi lớn , khi đào “ thôi nôi”, anh khệ nệ bê tặng mọi người trong dịp đầu năm :

_ Cây Đào chi Thu đã nhân giống ra bao nhiêu nhà ở Orange County!

_ Cây Đào Chi Tuyết Mai đã thành cây cổ thụ. Rợp bóng một góc vườn

_ Cây Đào nhà anh Phương, anh Phạm Minh Tâm, vươn mình cao , lớn khoe sắc thắm với mọi nhà

_ Cây Đào nhà Chi Tâm, cùng với cây lựu ngọt (cũng được mang về từ nhà anh Sơn) cũng không chịu lép so với nhà anh Phương.

_ Cây đào nhà Minh Châu thì khỏi phải bàn.

_ còn nhưng cây Đào nhà quý anh chi khác như :anh Hoa, anh Hoài, anh Mỹ, chi Nga, chi Thịnh ...thì thế nào ?

Chắc chẳng bao giờ chúng tôi quên một nén Tâm Hương vào mùa hoa Đào nở, thời điểm anh từ già chúng tôi .

Tôi hy vọng anh tiếp tục ươm đào, những cây đào tiên, và anh sẽ cũng lại tặng chúng tôi mỗi người một cây khi chúng ta gặp lại nhau nơi xứ An Lành.

Cội Mai

Tang Lễ

Trưởng Thiện Hải

Phạm Trọng Sơn

Chúng tôi (Minh Châu, Chi Trần Minh Phương, Chị Hằng, Anh chị Tươi Tuyết) đến nhà quan Peak Family lúc 8 giờ sáng. Thầy Nguyễn Trí và gia đình đang cử hành lễ nhập quan và lễ thọ tang . Tôi đã đem lá cờ AHGDPTVNHN để dựng bên bàn thờ anh .

Quý anh chị trong AHGDPTVNHN lần lượt vân tập..

Anh chị : Nguyễn Thi Tâm, anh Quỳnh

Anh Chi : Cao Văn Lâm

Anh chi : Đặng Trần Hoa

Anh chị : Nguyễn Tuyết Mai (em gái anh Đức)

Quý chị : Ngô Mạnh Thu, Cát Văn Chung, Đức Tịnh Vương Thị Thịnh, Quảng Diệu Hương Lê Thị Hằng, Kim Ánh Nguyễn Tuyết Mai, chị Nguyễn Hoài, Cao Bích Phương và Cao Minh Châu

Quý anh : Tuệ Linh, Ngũ Duy Thành, Phạm Minh Tâm, Thanh Mỹ, Đặng Quang Sức, Bùi Ngọc Bách, Tô Xuân Thế, Nguyễn Đình Hải, Nguyễn Trọng Lễ (,anh của anh Đức)

Các cháu : Nhân Triệu (con anh Đức Triệu), Phương và Lê (cháu anh Quốc Anh) , Minh Chính (con Minh Châu).



9 giờ đúng, gia đình và thân hữu viếng anh Sơn lần cuối. Chị Phạm Thi Thuận đã kịp về thọ tang người anh trưởng.

Nhìn nhưng vành khăn trắng trên đầu các cháu Sheila và Andy, không ai cầm được nước mắt.

Sau gia đình và quyền thuộc, là phái đoàn Vãng Túa Ra (xin lỗi toàn thể quý anh chị, tôi dùng từ của anh Sơn vẫn dùng để gọi nhóm bạn thân tại Ventura chúng tôi), 10 người đã thấp nhang và chào người bạn, đang nằm ngủ bình yên, lần cuối.

Sau cùng là AHGDPTVNHN, vì thời giờ có hạn, Chúng ta chỉ kịp sinh hoạt nghi thức GĐPT đơn giản .

Hai bài Sen Trắng, Trầm Hương Đốt được hát cùng anh để từ giã anh. Lá cờ AHGDPTVNHN bên bàn cũng ủ rũ chào tiễn biệt.



Vòng dây thân ái được bắt đầu với bàn tay phải của anh Phạm Minh Tâm vịn vào quan tài và vòng tròn khép dần vòng qua bàn thờ, tiếp nối với toàn thể gia đình anh Sơn, bàn tay phải của cháu Andy vịn vào quan tài anh Sơn ,đã khép kín vòng tròn.

Anh Sơn ơi ,anh hãy cùng hát với chúng tôi “tay sắp xa, nhưng tim không xa.....gang thép ta chia tay đừng buồn...”

10 giờ 30 Lễ di quan bắt đầu, chúng tôi đi theo anh ra phòng hỏa tang, với lá cờ AHGDPTVNHN. Anh Sơn ơi ! chúng tôi chào anh , chúng tôi cùng tụng : Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật để tiễn anh mau chóng, an lành về Nước Phật.

PVBT

Đòi Người Trong Một Câu !

Nhà vua ấy, ngay từ lúc lên ngôi báu đã giao cho một viên đại thần cái trọng trách sưu tầm dưới các bầu trời xa lạ những tinh hoa rải rác trong vũ trụ và những triết lý của cuộc đời. Ý cử trù muốn thu nhập những cái hay ở đời để dựng một nguyên tắc trị dân.

Ba mươi năm trời đã qua, vị thanh niên anh tuấn nầy, chờ đợi tóc đã điểm bạc. Lễ khánh thọ ngũ tuần đã cử hành long trọng trong Hoàng cung. Lúc ấy quan đại thần cũng về với đoàn lạc đà, bốn vó trắng bụi đàng xa, và trên lưng chắt hơn nghìn sách quý mà vị đại thần đã có công kết tập.

“Trẫm đã nhiều tuổi rồi, tinh hoa của trời đất nhiều đến thế. Trẫm làm sao xem hết. Khanh mang về rút ngắn lại cho trẫm đủ thời giờ xem.”

Đoàn lạc đà lại chở những pho sách đi và mười năm sau nữa, bộ sách rút ngắn lại còn năm trăm quyển được dâng lên ngự lãm:

Nhà vua vuốt chòm râu bạc phau ngai phán:

“Hãy còn nhiều quá. Tuổi trẫm đã lớn, đọc sao cho kịp. Khanh chịu khó về gạn lọc một lần nữa những tư tưởng huyền diệu trong ấy”.

Viên đại thần tận trung không hề nghĩ đến số năm tháng đã tàn tạ trên đầu, lui về một nơi u tịch kết tinh kho tư tưởng.

Sau năm năm triền miên, với bao nhiêu tinh hoa và tư tưởng cổ kim đông tây, viên quan già nua mừng rỡ khi thấy kết quả: năm trăm cuốn dồn lại chỉ còn một pho sách dày. Một pho sách dày chứa tất cả triết lý của muôn cuộc đời!

Cuốn sách dày ấy, một buổi sớm được mang vào ngự lãm. Nhưng nhà vua đã nằm yên trên giường bệnh, chung quanh ngự y châu chực.

Vừa mở mắt nhìn vị đại thần tận tâm và cuốn sách quý giá. Một nụ cười nhàn nhạt nở trên môi vua như ánh hoàng hôn.

Vua thở ra một giọng yếu nhỏ, viên đại thần quỳ xuống lắng tai đón lấy:

“Trẫm yếu lắm, một trang sách còn chưa thể xem được huống là cả cuốn... Song trước khi nhắm mắt, trẫm háo hức muốn biết qua những tư tưởng gì, những triết lý gì, đã chi phối cả đời người, đã điều khiển cả một vận mệnh... Khanh khá rút ngay quyển sách này thành một câu hay vài chữ cho trẫm xem kịp và đủ sức hiểu...”

Nét mặt viên đại thần trở nên trầm ngâm và hai mắt già nheo lại. Từ thân đã chồn vờn đầu đó. Các ngự y cúi đầu trước số mệnh. Nhà vua nằm yên khắc khoải chờ. Thời gian như ngừng hẳn lại. Không khí trở nên nặng nề và nghiêm trọng. Vàng son nội điện tự nhiên cũng hóa rầu rĩ. Mọi người chăm chú và kính cẩn nhìn viên đại thần đang lặng lẽ đem cuộc đời thu vào một câu. Sau một hồi suy nghĩ, viên đại thần từ từ bước đến bên án. Cả bộ Văn phòng tứ bảo hình như run khi bàn tay già đưa ra.

Bàn tay kính cẩn nâng cây bút, và nhẹ nhàng vạch trên mảnh hoa tiên những nét buồn lung linh. Mọi người đều ngó theo. Thần chết lúc ấy đã chấp chồn đầu long sàng. Đã mấy lần nhắm mở. Vua mới cất được mấy tiếng cuối cùng:

“SINH LÃO BỆNH TỬ”.

Thuật giả: Tâm Phước

Một đời người luống qua vô ích

Chỉ kết liễu trong ân hận

ĐƯA TIỀN ANH SƠN



Bài ca Sen Trắng



Cầu Nguyện



Quý chị: Mai, Hoàng, Hằng, Tuyết, Châu



Quý chị: Châu, Am, Nga, Thịnh



*Quý Anh Chị: Sước, Châu, Tâm, Phượng,
Tuệ Linh, Mỹ, Bách, Thành*



*Quý Anh Chị: Lâm, Hằng, Thành, Bách, Phượng,
Tuệ Linh, Thế, Tâm, Châu, P. Tâm, Quỳnh*

Chuyến Viếng Thăm Chùa Pháp Quang

Thưa Quý Anh Chị,

Cách đây ít tuần, vì có việc trong gia đình, tôi đã về Dallas, Texas vài ngày. Tôi và thăm đã ghé lại thấp nhang đánh lễ Thầy Trí Hiền và thăm Quý Thầy -Thầy Nguyên Tâm và Thầy Minh Huệ- ở Chùa Pháp Quang.



Trong khuôn viên Chùa Pháp Quang, một Bia Kỷ Niệm bằng đá cẩm thạch đen cao khoảng 2 thước (tôi đoán vậy) có những hàng chữ tri ân công đức của vị Thầy Khả Kính. Một bên là Việt Ngữ, một bên là Anh Ngữ.



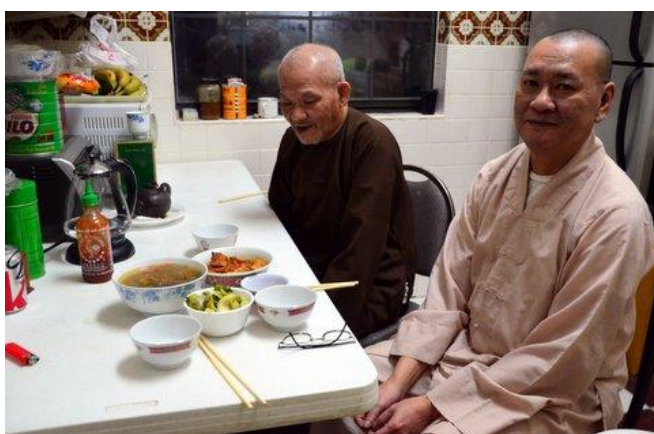
Hôm sau chủ nhật 8 tháng 3, 2015, tôi trở lại để dự Lễ Thượng Nguyên của cộng đồng Phật Tử và GDPT Pháp Quang. Lễ Thượng Nguyên thật vui, đoàn múa lân có tới 5 con, múa rất đẹp và nghệ thuật. Mấy vị trong Chùa cho biết đây là đoàn Lân mạnh và đẹp nhất toàn thành phố Dallas, Texas.



Tất cả mọi trong Ban Quản Trị, Ban Huỳnh Trưởng, Quý Thầy.... đều vui mừng khi gặp tôi. Mọi người hỏi thăm các anh chị Ai Hữu GDPTVN/HN và hỏi: “Bao giờ các anh chị lại về thăm Chùa xưa đây???”. Tôi thưa sẽ chuyển câu hỏi đó đến mọi người trong AHN.



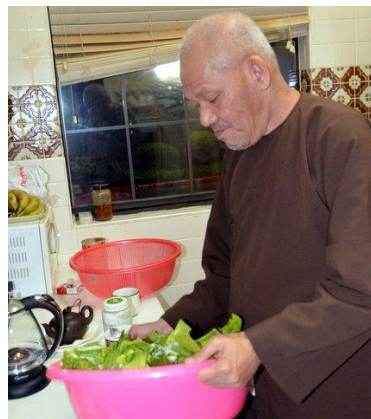
Buổi trưa thứ hai, 9 tháng 3, tôi trở lại Chùa và được Thầy Nguyên Tâm và Thầy Minh Huệ cho ăn một bữa cơm đậm đà bản sắc của nhà chùa Pháp Quang: Đậu kho cà chua và DƯA CHUA muối khô, một sản phẩm độc đáo của Thầy Nguyên Tâm!!



Sau bữa ăn, Thầy Nguyên Tâm chỉ cho tôi cách muối dưa . Thật dễ và thật nhanh, không dung nước. Muối dưa ngày trước ngày sau ăn được, rất ngon, giòn giòn, chua chua, cay cay và mặn mặn!!

Để thêm ngày nữa thì dưa bắt đầu chua chua, ngọt ngọt... ăn ngon vô cùng.

Khhi về nhà ở Virginia tôi đã làm thử . Sau một ngày, tôi mời vợ chồng anh chị Phó Hồng Hà&thúy Diễm đến ăn thử ... Họ là người ăn uống khó tính. Nhưng rất may, anh chị đã tỏ ra rất hài lòng về món dưa chua của tôi . Ra về anh chị mang theo hai hộp dưa chua do cơ sở Đặng Đình Khiết sản xuất!!!



Cả đời chưa bao giờ làm dưa chua, bây giờ làm được rồi, xin phép khoe với quý anh chị nhé . Khi nào nghèo quá, sẽ mở hàng sản xuất dưa chua cạnh tranh với mấy chị trong Ái Hữu Vĩnh Nghiêm.

Gửi kèm vài tấm ảnh chụp với Quý Thầy Nguyên Tâm và Minh Huệ .

Thiện Thanh

***Qua Mâm cơm đãi khách
Anh Phúc Trung đề nghị và ôn lại chuyện xưa:***

Theo ý anh Tuân, Trương Khiết nên chỉ cho mọi người biết làm để ăn chay cho dễ ăn.
Tôi từng nhìn thấy mâm cơm của Hòa Thượng Trí Quang ở tại Già Lam Quảng Hương, Gia Định và Hòa Thượng Đức Nhuận ở chùa Giác Minh.
Nhìn thấy mâm cơm của hai Thượng Tọa ở Pháp Quang đãi khách Thiện Thanh thật đậm bạc.

Nhớ lại hôm trước dự Hiệp kỵ và Tưởng niệm 10 năm Ngô Mạnh Thu được dùng 1 tô bún riêu và 1 ly chè đậu xanh, lại nhớ tới năm nào cách nay

chừng 55, 56 năm, mấy anh em La Hầu La tới ngủ tại chùa Giác Minh, sáng ra anh Thực tới, anh em cùng kêu đói, anh Thực móc ví đưa cho 20 đồng, đi lại gần nhà em Thạch (Thiếu Niên) mua chỉ được 2, 3 ký bún, mang về chùa, bà Năm nấu bếp vét hết nồi canh rau từ chiều hôm qua còn lại, mấy anh em ăn bún với nước canh rau và xì dầu. Trong số 4, 5 anh em La Hầu La nay ai còn nhớ kỷ niệm xưa ? Hình như hôm đó có anh Liên, anh Nam, anh Sức và Đạm (cậu của Sơn với Thuận).
Chúc mọi người vui vẻ./.

Cách làm dưa chua mau, ngon, bổ của thầy Nguyễn Tâm:

Mua dưa còn tươi, lấy cái có phần lá xanh nhiều. Tách lá ra, rửa sạch rồi thấm cho lá hơi khô đi. Theo lời Thầy Nguyễn Tâm thì có thể phơi ra nắng vài giờ, đừng nhiều quá vì làm héo lá.

Cho các lá dưa vào một cái rổ hay một cái chậu plastic to, trên mỗi lớp lá rải nhẹ lớp muối và đường. Đừng cho nhiều, vì ta có thể cho thêm muối và đường ngày hôm sau.. Xóc các lá dưa thêm nhiều lần để cho muối và đường lẫn vào với nhau. Đậy nắp lại trong vài giờ hay qua đêm.

Sáng hôm sau, xóc thêm vài lần nữa. Ném xem nếu cần cho thêm muối và đường. Cho nhiều đường thì dưa se chua mau. Ở dưới đáy cái rổ ta thấy có một chút nước nằm ở dưới đó. Nếu nước nhiều quá thì bỏ bớt nước đi. Rồi dùng kéo cắt dưa thành từng miếng nhỏ. Xóc chậu dưa thêm vài lần nữa, đậy nắp lại. Chờ thêm vài giờ là có thể ăn.



**Có thân thì có khổ,
Có khổ mới nên thân**

Hội Ngộ 2012 “Về Mái Chùa Xưa” Tại Chùa Pháp Quang, Texas



Hình kỷ niệm sau Lễ Khai mạc



Tiền Hội Ngộ

MA VƯƠNG

CÁM DỖ

PHẬT

Khi đức Bồ-tát còn ở trong thời kỳ tu ẩn dật ở trong dãy núi Tuyết (Himalaya), chế độ cai trị của các quốc vương khắc nghiệt. Và đức Thế Tôn trông thấy dân chúng bị nhiều hình phạt độc ác, Ngài động lòng thương xót. Ngài tự nhủ: "Tại sao không thực hành một chế độ công bình, chính trực, không có giết chóc, chinh phạt và đau khổ".

Khi ấy Ma vương bắt gặp tư tưởng trên thoáng qua trong đầu đức Phật, hấn nghĩ: "Sa-môn Cồ-đàm vừa nghĩ đến việc cai trị. Có lẽ bây giờ ông ấy muốn làm vua, đó là một dịp cho ông ấy tán tâm. Nếu ông ấy ra nắm quyền cai trị, ta có thể cám dỗ ông ấy. ta sẽ đến để gọi lòng tham ấy." Ma vương đến chỗ Phật và bảo:

- Thưa Ngài, hãy để đức Thế Tôn cai trị, hãy để bậc Tối Thắng cai trị, sẽ không có giết chóc, chinh phạt và khổ đau, mà chỉ có công bằng và chính trực.

- Nay Ma vương! Ông thấy ta thế nào mà nói như vậy?

- Thưa Ngài, một vị Phật có thể thi triển bốn phép mầu. Chỉ cần Ngài ra lệnh: "Ngọn núi Himalaya hãy biến thành vàng", lập tức nó sẽ biến thành vàng. Tôi cũng sẽ lấy tài lực này để thực hiện tất cả những việc có thể thực hiện bằng tài lực. Như thế, Ngài sẽ cai trị công bằng chánh trực.

Phật bảo:

Lòng tham người không thỏa

Dù có núi tử kim
Biết vậy, người khôn tìm
Đường thẳng ngay tiến bước.
Người đã sớm vẽ trước
Người nhân của khổ đau,
Đâu có thể nào giao
Đòi mình cho lạc thú?
Hãy để người đã thấu
Nhân sanh tử luân hồi
Tự tu tập điều phục
"Lưỡi ái" buộc bao đời

Phật cảnh cáo Ma vương:

- Nay Ma vương, ta khuyên ông một lần nữa, Ta không giống ông. Đó là điều Ta muốn nói. Ngài nói kệ:

(331) Vui thay, bạn lúc cần!
Vui thay, sống biết đủ!
Vui thay, chết có đức!
Vui thay, mọi khổ đoạn!

(332) Vui thay, hiếu kính mẹ!
Vui thay, hiếu kính cha!
Vui thay, kính Sa-môn!
Vui thay, kính Hiền Thánh!

(333) Vui thay, già có giới!
Vui thay, tín an trú!
Vui thay, được trú tuệ!
Vui thay, ác không làm!

Kinh Pháp Cú - HT. Thích Minh Châu



Trang Gia Chánh

Diệu Viên Phùng Hòa



BÁNH DÀY

Vật liệu:

- 1.- 1 gói bột nếp 16oz
- 2.- 2 thìa canh bột gạo
- 3.- 2 chén nước ấm
- 4.- 1/3 teaspoon muối
- 5.- 1 chút dầu (để xoa tay khi vò bột)

Cách làm:

Trộn bột nếp, bột tẻ và muối cho đều xong đổ từ từ nước ấm vào nhồi cho bột nhuyễn và bóng là được. Xoa dầu vào tay, lấy một cục bột bằng trái chanh vo tròn, xong để xuống thớt đáng đẹp bột xuống, bỏ vào giấy trắng hay giấy bạc đã cắt sẵn bằng bàn tay, để vào nồi hấp độ 10 phút nếu mỏng, còn dày thì để 15 phút. Thấy bột trong là được. Đê/ bánh nguội cho vào bao nylon, cất tủ lạnh ăn dần. (chú ý; cho bột gạo vào để khi ăn không bị dính răng)

BÁNH KHOAI CHIÊN

Vật liệu:

- 1.- 1 1/2 cúp bột self rising
- 2.- 1 cúp bột gạo
- 3.- 1 teaspoon đường
- 4.- 1/4 teaspoon muối
- 5.- 1/3 teaspoon bột nghệ
- 6.- 1 1/2 cúp nước
- 7.- 2 củ khoai lang lớn

Cách chiên bánh:

Trộn bột từ số 1 đến số 6 cho đều, để 10 phút cho bột nổi lên.

2 củ khoai lang gọt vỏ cắt sợi to bằng 2 que diêm đem ngâm rong nước có pha một chút muối trong 10 phút rồi rửa sạch, để ráo nước, khoai lang đã khô cho vào bột trộn đều. Đặt chảo lên bếp, cho dầu cao độ 3cm, vặn bếp **cao** dầu nóng vặn về **trung bình**, múc khoai trộn bột vào thìa lớn, cho từ từ vào chảo dầu, lật đũa đẩy khoai ra khỏi thìa và lấy thìa ấn xuống cho mỏng thì khi ăn ít dầu và ròn. Chiên thấy bánh hơi vàng và cứng là được, vớt bánh ra để vào rổ có lót giấy thấm nước.

Làm nước chấm:

- 1.- 1/2 cúp nước ấm
- 2.- 1/2 tablespoon nước cốt chanh
- 3.- 1 1/2 teaspoons muối
- 4.- 1/2 tablespoon đường
- 5.- 1/2 lon coco rico
- 6.- 1/2 teaspoon nước tương ngon
- 7.- 1/2 teaspoon ớt xay hay 1 quả ớt tươi băm nhỏ
- 8.- Đồ chua

Món bánh khoai chiên này ăn với rau muống chẻ, rau kinh giới, rau salad Đà Lạt vì rau này mềm để cuốn bánh.

**Chữ nhân là chữ tượng vàng.
Ai mà nhân được thì càng sống lâu.**

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Cụ Bà Dương Văn Siên
Nhũ danh Nguyễn Thị Nhạn
Pháp danh Quảng Hoa

Đã mất phần ngày 20 tháng 12 năm 2014
 (Nhằm ngày 29 tháng 10 năm Giáp Ngọ)
 Tại O.C, California, Hoa Kỳ

Hưởng thọ 90 tuổi

Là Nhạc Mẫu, Thân Mẫu của anh chị
 Phạm Trọng Sơn và Dương Bạch Tuyết
 Thành kính chia buồn với
 Anh Chị Sơn & Bạch Tuyết và tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh cụ Quảng Hoa
 sớm về nước Phật

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Cụ Đặng Đình Linh
 Khuê danh **ĐÀO THỊ KIM DUNG**

Tạ thế ngày 19 tháng Giêng năm 2015
 Tại Sài Gòn Việt Nam

Hưởng thọ 76 tuổi

Là Thím của quý Trưởng Đặng Kim Đoàn,
 Đặng Đình Khiết, Đặng Kim Trang,
 Đặng Đình Chính, Đặng Kim Hạnh, Đặng Kim Kiểm

Thành kính chia buồn cùng Quý Trưởng Kim Đoàn,
 Khiết, Kim Trang, Chính, Kim Hạnh, Kiểm
 và Tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh Cụ Đặng Đình Linh
 sớm về nước Phật

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

BÁO CÁO QUỸ

Nhan quy chuyen giao thang 9/2014
 So tien: 3,615.00usd
 Cac anh chi da dong Nien Liem 2014_2015 va
 Ban Tin cung Ky yeu:

Nguyen Dinh Nam.	100 usd
Nguyen Dinh Thong.	80
Pham Nga.	40
Dao Hieu Thao.	100
Nguyen Quang Vui.	100
Le Ngoc Ho.	80
Phung Hoa.	50
Dinh Nhung.	50
Do an Tuong My	100
Le Thi Tra	100
Tran T Thanh Minh	50
Nguyen Thi Tam.	40
Nguyen N.Quynh Giao.	40

Tran Thanh My.	60
Tran Minh Phuong	40
Dang Quang Suoc	40
Cao Minh Chau.	40
Thai Q.Minh Chinh	40

Tong cong quy den thang 3/2015:

Bon ngan bay tram sau muoi lam dong
 4,765.00

Xin qui Anh chi vui long coi lai Ten va so tien
 xem co dung khong.
 Tran trong cam on

Thanhminh Tran
 14709 Bubbling Spring Rd
 Boyds, MD 20841
 Tel 301 523 2890

HÌNH ẢNH SINH HOẠT



Chi Nam Cali. Tiễn anh Hiệp



Chi Miền Đông họp mặt



Chi Miền Bắc tiếp đón chị Thọ



Chi Miền Đông họp mặt



Chi Miền Bắc họp mặt



Chi Miền Nam họp mặt