



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



BẢN TIN

Mùa Thu

BT số 140 phát hành ngày 28 tháng 10 năm 2015
(Phật lịch 2559, Ngày 16 tháng 9 năm Ất Mùi)



Tĩnh dậy....

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



279. Nhờ trí tuệ quán chiếu,
Thấy pháp vô ngã rồi;
Thế là chán khổ thôi,
Đây chính đường thanh tịnh.

280. Khi cần không nỗ lực,
Tuy trẻ khỏe nhưng lười,
Chỉ cùn, trí thụ động,
Ngộ đạo sao được người!

281. Thân không được làm ác,
Khéo giữ ý giữ lời,
Thường thanh tịnh ba nghiệp,
Đạt đạo thánh nhân thôi.

Kinh Pháp Cú Phẩm 20
Phẩm Chánh Đạo

MỤC LỤC

- Thư ngộ
- Tin tức
- Kính bái
- Truyện cổ Phật Giáo
- Thơ Hồng Khương
- Tính chất của Nghiệp
- Ý nghĩa Hình trang bìa
- Cùng nhau học hỏi
- Tin Mừng
- Thăm Chùa Tam Bảo
- Thư tín
- Thăm Chùa Pháp Vũ
- Trang sức khỏe
- Trang Gia Chánh
- Tùy bút: Những Thần Tiên Bé Nhỏ
- Thơ: Mùa Thu
- Hình "Chiều Tâm Hòa"
- Hình sinh hoạt
- Báo cáo Tài chánh
- Truyện cổ Phật Giáo
- Hình sinh hoạt

-----O-----

Thư Ngỏ



Thưa quý Trưởng và Thân hữu,

Từ Hội ngộ vào mùa xuân ở Orlando năm 2014, anh chị em mình liên tục tiễn biệt bạn bè hay đăng sinh thành về miền Tịnh độ, người ở lại cũng mang nhiều nỗi buồn về mặt tinh thần, cộng thêm sức khỏe bây giờ chậm chạp, không còn linh động như xưa. Do đó, việc nối kết tình Lam và chia sẻ vui buồn của Ái Hữu GDPT/VNHN, chắc chắn là một điều cần thiết hơn bao giờ hết.

Vì hoàn cảnh thành viên sinh sống rải rác trên nhiều Tiểu Bang Hoa Kỳ, để giúp thuận tiện cho vấn đề thông tin, để tránh gây phiền não, gây hiểu lầm cho nhau, để gìn giữ và bảo vệ việc nối kết tình Lam trong chúng ta, phương tiện thông tin của GD AHVN đã được thành hình qua các hình thức như sau :

(1) Trang mạng điện tử [<http://www.ahvinhnghiem.org/>] do Trưởng huynh Phúc Trung Huỳnh Ái Tông thực hiện. Trang mạng rất công phu lưu chứa nhiều tài liệu, tin tức về PG, GDPT nói chung và GDPT Vĩnh Nghiêm...,

(2) Bản Tin cập nhật những thông tin sinh hoạt của Ái hữu và được phát hành tùy theo bài vở, điều kiện sức khỏe và thời gian của người phụ trách BT. BT được in trên giấy và gửi đến tất cả thành viên Ái hữu qua đường bưu điện, và

(3) cuối cùng là diễn đàn email group [AHVN@yahoo.com] để mọi thành viên đã ghi danh trong diễn đàn được gửi thông tin.

*Diễn đàn thông tin bằng email rất phức tạp và khó kiểm soát vì đều là tự nguyện và hơn nữa, **AHVN là một đoàn thể nằm trong tổ chức PHẬT GIÁO và GIÁO DỤC.** Để tôn trọng lẫn nhau, BCH xin lưu ý quý anh chị hãy nên cẩn thận chọn lọc những bài viết có tính cách giáo dục nghiêm túc hoặc thông tin tôn giáo có tính cách **HÒA ÁI, KHÔNG PHỈ BÁNG** đến bất cứ ai, hầu mang LỢI ÍCH chung đến cho **TẤT CẢ** và tránh gây phiền não đến những người xung quanh không đồng quan điểm với mình. Nói một cách khác là **BCH xin yêu cầu Tất Cả chúng ta tuyệt đối, không gửi những chuyện lăng nhăng, nhảm nhí, hình ảnh thô tục lên diễn đàn, qua email AHVN group.***

Trời đã bắt đầu vào Thu, mùa Vu Lan báo hiếu đã qua, chúng tôi xin được chân thành gửi lời chúc đến quý anh chị và gia đình sức khỏe luôn dồi dào và thân tâm thường được an lạc.

Trân Trọng,

T/M BCH Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại
Trưởng Ban Chấp Hành nhiệm kỳ 2014-2016
Như Không Võ Văn Phú

Tin Tức...

PVBT

*. AHGĐPTVNHN tổ chức buổi "Chiều Tâm Hòa Ngộ Mạnh Thu" ở phòng Hội của Chùa Sùng Nghiêm vào đầu tháng 6 để tưởng nhớ những đóng góp của anh cho GĐPT, cho phong trào Du ca... ngoài anh chị em trong AHGĐPTVNHN, những khách được mời là các anh chị Huỳnh Trưởng, Cựu Huỳnh Trưởng các đơn vị; những anh chị trong phong trào Du Ca, các nhà báo nơi anh Thu làm việc thuở sinh tiền; Gia đình anh Ngộ mạnh Thu, gồm chị Thu và các con cháu tham dự với những đóng góp phần tổ chức cũng như văn nghệ.



*. Từ Miền Đông anh Phú và anh Khiết sang Cali., sau khi tham dự "Chiều Tâm Hòa Ngộ Mạnh Thu", hai anh đã trực chỉ Miền Bắc để thăm các anh chị trong AHVN như mọi năm.



Hai anh đã gặp các anh Vui, anh chị Thống Chi, anh chị Khanh Tuyết, chị Lệ, anh chị Hùng Ngọc, anh chị Liêm Châu. Các anh chị đã khoản đãi hai bữa cơm thân mật tại nhà. Buổi sang chủ nhật hai anh còn có một buổi gặp mặt uống cà phê sang trước khi trở lại Miền Nam.



*. Và hai anh về Miền Nam để họp BCH Mùa Hè hàng năm. Buổi họp gồm có anh Phú, anh Khiết, anh Phương, anh Quỳnh, chị Tâm, chị Hoàng, chị Châu. Những buổi họp trước luôn luôn có anh Sơn, chị Tuyết, năm nay anh Sơn đã ra đi vĩnh viễn...



*. Sau buổi "Chiều Tâm Hòa" anh chị em lại có dịp họp mặt với anh Hiệp để tiễn anh về Paris.



*. Anh chị Tông sang thăm Cali. 2 tuần, nhưng anh chị ở Miền Nam có một tuần và lên Miền Bắc một tuần. Anh chị nhiều người thân và rất nhiều bạn bè ở Cali. Anh đến thăm anh Thi. Anh chị Phạm Minh Tâm đã đón tiếp anh tại nhà với sự có mặt của anh Tuệ Linh, anh chị Sức, anh chị Hoa, anh Ngũ Duy Thành và chị Phạm Nga. Khi anh lên Miền Bắc thì anh không gặp ai trong AHVN.

Cầu an cho Đại Lão Hòa Thượng Thích Tâm Châu đang bị yếu trong người.



*. AHVN xin đón chào một Thành viên mới, chị Vũ Thị Nga cựu Nữ Oanh Vũ rồi Thiếu Nữ GĐPT Giác Minh vào thập niên 60. Chị đang cư ngụ tại Vancouver-Canada. Chị Mông Hương đã gặp và giới thiệu chị đến với chúng ta.



*. Hạnh ngộ Miền Đông với Trương Phú tại tư gia Trường Khiết.



*. Anh chị Thông và Chi có công việc dưới Miền Nam, anh chị cùng con trai xuôi Nam một chuyến trên quốc lộ 101. Dọc đường anh chị ghé thăm Sovang, chúng ta thường gọi là Làng Đan Mạch, vì thành phố này kiến trúc theo kiểu cổ xưa của người Đan Mạch. Đi qua ghé thăm bãi biển Santa Barbara nổi tiếng là đẹp.



*. Anh Khiết, anh chị Đoàn Chính và Mộng Hương về Tổ Đình Từ Quang để tham dự buổi Lễ



Tiếp theo anh chị ghé vào thăm anh chị Quỳnh Tâm ở Thành Phố Oxnard . Ngày hôm sau ghé thăm nhà anh Phương ở Camarillo gặp anh Hiệp anh chị Quỳnh Tâm và chị Châu.

*. Chị Hằng lên thăm San Jose gặp mặt các anh chị Thống Chi, anh chị Liêm Châu, chị Nhung, chị Ngọc, chị Ninh....



*. Chị Tuyết (Chị Khanh) bệnh nặng, hiện đang điều trị tại bệnh viện. Nguyên cầu Hồng Ân chư Phật, chư Bồ Tát hộ trì để chị mau chóng bình phục. Anh Hồ, chị Hằng, chị Hương từ xa cũng về thăm chị, còn quý anh chị tại San Jose cũng thương xuyên vào bệnh viện thăm chị, và thông báo tin tức đến mọi người, và anh Khanh luôn luôn túc trực bên người vợ hiền.

*. Anh chị Đoàn Chính Mộng Hương, anh Khiết và chị Kim Kiểm đã về Tổ Đình Từ Quang để dự Tang Lễ Đại Lão Hòa Thượng Thích Tâm Châu.



*. Một thành viên AHGDPTVNHN : anh Phúc Khang Nguyễn Quý Đức vừa từ giã cõi tạm về cõi Niết Bàn. Nguyên cầu hương linh anh sớm an lạc nơi Phật Quốc.

*. Ni Sư Chân Như (Thiền Viện Sùng Nghiêm) vừa xả bỏ báo thân, tạm biệt chúng ta về cõi thanh tịnh. Chi Miền Nam Cali đã đến tham dự lễ tang tại Thiền Viện.



*. Anh Phạm Tuấn Ngọc, Huynh Trưởng GDPT Tổ Đình Vĩnh Nghiêm Sài Gòn vừa tạ thế . Cầu nguyện Hương linh anh sớm về nước Phật.

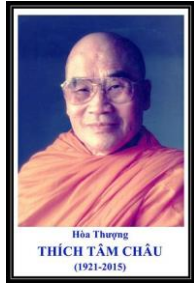
*. Bản tin vừa nhận được tin trở : Thân mẫu anh Lê Văn Mạnh vừa tạ thế tại Thành phố Westminster, hưởng thọ 93 tuổi. Nguyên cầu hương linh cụ Diệu Ân sớm về cõi Niết Bàn.

*. Anh Đỗ Hùng, Thành viên của GDPT Minh Tâm đã qua đời tại Virginia, Hoa Kỳ . Cầu nguyện Hương linh anh Đỗ Hùng sớm về cõi Niết Bàn.

*. Miền Đông sẽ có buổi họp mặt Mùa thu vào ngày 9/10/15 tại nhà chị Thanh Minh cũng để gặp mặt hai vị khách phương xa một từ VN sang thăm gia đình. Còn vị kia thì được biết là từ Úc sang. Anh Lê Hoàng Thái, một Đoàn Viên của GDPT Giác Minh cũng từ VN sang thăm gia đình và bạn bè có thể sang họp mặt vào ngày này.

*. BT sắp ra nhà in, chúng tôi nhận được tin anh Trần Thanh Hiệp ốm: Anh Hiệp đang ở Paris và đã vào bệnh viện hôm thứ Hai 21-9 để điều trị bệnh sung cuống phổi. Hai cháu (Phi Yến và Lam Giang) cùng với anh Trần Công Sung chăm sóc anh hàng ngày. Các bác sĩ và y tá lo cho anh rất chu đáo. Các bạn anh cũng thăm anh hàng ngày. Vì ăn chưa ngon miệng nên anh rất gầy, và anh vẫn còn mệt, chưa liên lạc điện thoại với ai.

(Xem tiếp trang 31)



Kính Bái

Chúng con vô cùng xúc động nhận được

Tin Buồn:

Đức Trưởng Lão Hòa Thượng thượng Tâm hạ Châu

Thượng Thủ Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Trên Thế Giới,
 Nguyên Viện Trưởng Viện Hóa Đạo Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất,
 Viện Chủ Tổ Đình Từ Quang, Tu Viện Viên Quang, Tu Viện Thanh Quang

Đã an nhiên thân thần thị tịch lúc 10 giờ 20 phút sáng ngày 20 tháng 8 năm 2015
 (nhằm ngày 7 tháng 7 năm Ất Mùi) tại Phương Trượng Tổ Đình Từ Quang, Canada

Trụ thế 95 năm, Hạ lạp 74 hạ

Chúng con đề đầu đánh lễ Giác Linh Đức Đại Lão Hoà Thượng thượng Tâm hạ Châu
 và kính bái biệt Giác Linh Ngài Cao Đăng Phật Quốc.

Trước sự ra đi của Ngài, chúng con xin cùng kính chia buồn cùng
 Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Trên Thế Giới và môn đồ Pháp quyến Tổ Đình Từ Quang,
 Tu Viện Viên Quang, Tu viện Thanh Quang

Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật
 Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật
 Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật

Ban Chấp Hành và Toàn Thể Thành viên Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại
Kính bái



Những hình ảnh của Trưởng Lão Hòa Thượng trước lễ cầu an

Điện thư chia buồn

Hoa Kỳ, ngày 23 tháng 8, năm 2015.

Kính Thưa Ban Tang Lễ,

Kính Thưa Môn Đồ Pháp Quyền,

Kính Thưa Huỳnh Trưởng Trưởng Ban Điều Hợp Trung Ương GDPT Thiện Sinh, Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam trên Thế Giới,

Chúng con vô cùng đau đớn được tin Đức Trưởng Lão Hòa Thượng Thượng Tâm Hạ Châu, Thượng Thủ Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam trên Thế Giới, vừa viên tịch tại Tổ Đình Từ Quang, Montreal, Canada.

Ngài là một bậc Cao Tăng Thạc Đức, Ngọn Hải Đăng của Phật Giáo Việt Nam suốt gần một thế kỷ vừa qua. Chúng con vì đường xá xa xôi, không thể về chính thức dự tang và đánh lễ Giác Linh của vị thầy tôn kính. Tuy nhiên, chúng con cũng cử một phái đoàn đại diện gồm các Huỳnh Trưởng: Thiện Thanh Đặng Đình Khiết, Diệu Hiền Đặng Thị Kim Kiểm và Diệu Hào Trần Mộng Hương cùng vòng hoa phúng điếu đến Tổ Đình nơi Linh Quang của Ngài đang được tôn trí. Sự ra đi của ngài là một mất mát vô cùng lớn lao cho Phật Giáo và Dân Tộc Việt Nam trong giai đoạn hiện nay.

Trước sự viên tịch của Ngài, chúng con thành kính phân ưu cùng Môn Đồ Pháp Quyền, và toàn thể Huỳnh Trưởng, đoàn sinh trong hệ thống GDPT Thiện Sinh thuộc Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam trên Thế Giới. Kính bái biệt và nguyện cầu Giác Linh Đức Trưởng Lão Hòa Thượng Thượng Tâm Hạ Châu Cao Đăng Phật Quốc.

TM Ban Chấp Hành và toàn thể Thành Viên
Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại,

Như Không Võ Văn Phú

(Được Trưởng Diệu Hiền Đặng Kim Kiểm đọc trong ngày Tang lễ)





Kính Bái

**Ni Sư Thanh Trí Tánh
Thích Nữ Chân Như**

**Đã buông xả Thân Tâm Vọng Thức để thâm thâm
Thân Tâm Bát Nhã hiện hữu của chính mình
Vốn xuất thế mà vẫn nhập thế .**

Lúc 3 giờ chiều ngày 22 tháng 8 năm 2015
(Nhằm ngày Mồng 9 tháng 7 năm Ất Mùi)

Trụ thế 87 năm

Thành kính chia buồn cùng môn đồ, pháp quyến Thiền Viện Sùng Nghiêm
đã tạm thời chia tay với Ni Sư Chân Như.
Ái Hữu Gia Đình Phật Tử Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại chúng con cũng kính xin
tạm Bái Biệt Ni Sư, rồi Ni Sư lại hội nhập Ta Bà hầu tiếp nối trọng trách
“Hoằng Dương Phật Pháp”.

Kính bái

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI



Thiền Viện Sùng Nghiêm

Truyện cổ Phật Giáo

Kisà Gotamì

Tìm Hạt Cải Trị Bệnh Cho Đứa Con Đã Chết

Kisà Gotamì chưa bao giờ thấy cái chết. Do đó khi người ta mang đứa bé đi thiêu, bà ngăn cản không cho, và bế con trên hông đi từ nhà này đến nhà khác kiếm thuốc cứu con. Người ta bảo là bà điên rồ vì không ai đi tìm thuốc cứu chữa cho đứa bé đã chết. Nhưng bà vẫn đi vì nghĩ rằng thế nào cũng tìm được thuốc chữa cho con bà.

Một bậc trí giả thấy bà và hiểu hoàn cảnh, bảo bà đến gặp Phật. Bà đánh lễ Thế Tôn, đứng một bên và thưa hỏi:

- Bạch Thế Tôn, có thật như người ta đã nói, Ngài biết thuốc chữa cho con của con không?

Phật đáp:

- Phải, ta biết.
- Con phải kiếm những gì?
- Một nhóm hạt cải trắng.
- Con sẽ đi tìm, nhưng biết nhà ai có?
- Nhà nào không có con trai, con gái hay bất cứ ai chết.
- Xin vâng, bạch Thế Tôn!

Bà bế con vào làng, đến từng nhà hỏi xin hạt cải. Họ đưa cho bà, nhưng khi hỏi nhà có ai chết không, thì được biết người sống thì ít, người chết thì nhiều, bà đành trả hạt cải. Đi đến chiều cũng không nhà nào có hạt cải đúng theo ý Phật. Bà chợt hiểu không phải chỉ mình bà mất con, mà trong làng này người chết nhiều hơn người sống. Lòng bà trước đây yếu mềm vì tình mẹ, nay cứng cỏi hẳn lên. Bà mang đứa bé vào rừng, đặt xuống đất rồi đi gặp Thế Tôn, đánh lễ Ngài và đứng một bên.

Thế Tôn hỏi:

- Người có được hạt cải không?

Bà đáp:

- Thưa không, bạch Thế Tôn! Làng nào người chết cũng nhiều hơn người sống.

- Thật hão huyền nếu người nghĩ rằng chỉ mình người mất con. Ai cũng chịu định luật bất hiểu, đó là: "Thần chết, như một dòng nước lũ, quét sạch mọi chúng sanh ra biển hoại diệt, trong khi lòng tham đắm của họ chưa thỏa".

Và Ngài đọc Pháp Cú:

**(287) Người tâm ý đắm say,
Con cái và súc vật,
Từ thần bắt người ấy,
Như lượm trôi làng ngủ.**

Cuối bài kệ, *Kisà Gotamì* chứng quả Dự lưu. Nhiều người khác cũng chứng quả Dự Lưu, Nhị và Tam quả. Bà xin gia nhập Tăng đoàn, được Thế Tôn thuận và giao cho Ni chúng. Sau thời gian làm tròn bổn phận, bà được tên là ni cô *Kisà Gotamì*.

Một hôm thấp đèn trong giảng đường bố-tát, bà chăm chú nhìn ngọn lửa. Vài ngọn lóe sáng, vài ngọn chấp chờn tắt. Bà lấy đó làm đề mục thiền quán: Chúng sanh trên thế gian cũng như ngọn đèn, chợt sáng chợt tắt, chỉ khi đạt Niết-bàn mới chấm dứt.

Thế Tôn ngồi trong hương phát phóng quang ảnh đến trước mặt bà dạy:

- Chúng sanh như ngọn lửa, chợt sáng chợt tắt. Người nào đến Niết-bàn mới chấm dứt. Do đó dù chỉ sống trong khoảnh khắc mà chứng Niết-bàn, còn hơn sống trăm năm không thấy biết Niết-bàn.

Và Phật đọc Pháp Cú:

**(114) Ai sống một trăm năm,
Không thấy câu bất tử,
Tốt hơn sống một ngày,
Thấy được câu bất tử.**

Cuối bài kệ, *Kisà Gotamì* chứng A-la-hán cùng các thần thông.

PHÁT 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!
 Nén 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,
 trăn bão cuồng, đâu khiến ngã lòng em?!
 Khi em luôn khăng khít một niềm:
 Cầu mong Ánh Sáng Cửa Thiên tỏa lan...

Chùa PHƯỚC-VIÊN Saigon.

Diệu-Hoa Trần-T-Hồng-Khuong



SƠN CA

Ngắm hoài sơn ca
 Miệng xinh nở hoa
 Cung đàn trầm ngọt
 Tình quê chan hòa.

Bình minh nắng đẹp
 Xuân, thu, hè qua
 Sơn ca tha thiết
 Lời quý Ông Bà.

Sơn ca học giỏi
 Thầy yêu, bạn mến
 Ngoan hiếu trong nhà
 Ai cũng thương hết.

Thông minh nhân ái
 Giòng của Má Ba
 Ngôi sao đức tài
 Tinh hoa quốc-gia...

Philadelphia, 20-8-2012

Diệu Hoa Trần Thị Hồng Khuong



Tính chất của Nghệp

H.Chân Quang

Chúng ta có phải gặt hái tất cả những gì đã gieo không?

Theo Đức Phật thì không bắt buộc phải như thế. Trong kinh Tăng Nhứt A Hàm, Anguttara Nikaya, Đức Phật có nói: *“Nếu có ai cho rằng con người phải gặt hết quả của tất cả những hành động trong quá khứ thì không thể có đời sống đạo đức, và con người cũng không thể có cơ hội để tận diệt phiền não. Nhưng nếu nói rằng quả gặt tương xứng với nhơn thì ắt có đời sống đạo đức và con người sẽ có cơ hội để dập tắt phiền não”*.

Như vậy, theo giáo lý Phật giáo, con người có thể uốn nắn cái nghiệp của mình tuy rằng trong kinh Pháp Cú ta đọc thấy câu *“không phải bay lên trời cao, lặn xuống biển sâu hay chui vào hang núi mà con người có thể tìm được một nơi nào trên thế gian này giúp nó lẩn tránh quả dữ của Nghiệp xấu”*.

Nếu như phải trả hết quả của tất cả hành động trong quá khứ thì chúng sanh ắt phải chịu sống vĩnh viễn trong đau khổ và không thể mong có ngày tự giải thoát. Cho nên dù không hoàn toàn làm chủ cái Nghiệp của mình - vì nhơn đã gieo - con người cũng không hoàn toàn phải cúi đầu, bó tay chịu khuất phục trước cái Nghiệp ấy. Con người dù xấu xa đến đâu chẳng nữa cũng vẫn có thể cố gắng tu tập để trở nên trong sạch đạo đức. Vì con người luôn luôn biến đổi và luôn luôn đang trở thành một cái gì mới, cái mới ấy tùy thuộc nơi hành động của chính nó. Từng giây từng

phút con người có thể tự cải hóa để trở nên tốt đẹp hơn miễn là con người biết tạo ra cho nó một niềm tin ở nơi sự cố gắng cải thiện bản tính.

Ai biết đích xác được cái nghiệp đã tích trữ của một người khác sẽ tác động như thế nào? Nhiều sự kiện đã diễn ra đã khiến cho ta phải tránh đừng trụ vào những thành kiến, định kiến.

Angtimala, tên sát nhân một thời khét tiếng, từng giết hàng ngàn anh em đồng loại, đã thoát khỏi quả dữ của những hành động sát nhân ấy để trở thành một vị A La Hán. Ambapali, một gái giang hồ thập thành đã biết hồi tâm tu hành và cũng đã đắc quả A La Hán. Vua A Dục (Asoka) có tiếng là hung ác, bạo tàn, đã trở thành một đấng minh quân, nhờ biết đổi những trận chiến xâm lăng khốc liệt ra những chiến dịch truyền bá đạo lý cao siêu và từ bi của Phật giáo mưu cầu hạnh phúc cho chúng sanh...

Trên đây là một vài trường hợp hiếm có, cho thấy với ý chí hùng mạnh, con người có thể đổi hẳn tâm tính, từ xấu ra tốt, từ dữ ra lành.

Trong một vài trường hợp khác, cũng có thể quả của một nhơn yếu lại trở sanh tròn đủ, trong khi quả của một nhơn mạnh lại lắng dịu. Tại sao? Hãy nghe lời giảng dạy của Đức Phật đại ý như sau: *Tỷ như có người cho một muỗng muối vào một bát*

nước... Nước trong bát có thể trở nên mặn và khó uống... Tại sao thế? Vì nước trong bát thì ít mà cho vào một muỗng muối thì phải mặn. Bây giờ, tỷ như người ta đổ muỗng muối ấy xuống sông Hằng (Gange), nước sông Hằng có vì muối ấy mà trở nên mặn và khó uống không? Tất nhiên là không, vì sông Hằng rộng lớn, nước nhiều, chỉ một muỗng muối ấy không đủ làm mặn và khó uống... Trở lại luật nhơn quả, có trường hợp người kia phạm một lỗi mà chịu cảnh khổ, người khác cũng phạm lỗi tương tự mà chịu quả nhẹ hơn hay sau khi chết, quả kia dầu nhỏ cũng không trở sanh nữa (xem kinh Tăng Nhứt A Hàm).

Cần nhớ trong sự báo ứng của *Nghiệp* ta nên biết rằng có những năng lực hỗ trợ, nâng đỡ, tạo điều kiện cho quả sớm trở sanh hay ngược lại, kìm hãm không cho quả trở sanh....

Có rất nhiều thí dụ về những năng lực hỗ trợ hay kìm hãm không cho quả trở sanh....

(Xin xem *The Buddha and his teachings*, Đức Phật và Phật pháp, Narada Thera, bản dịch của Phạm Kim Khánh, The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, 11F, Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C)./.



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

Ý NGHĨA HÌNH TRANG BÌA TỈNH DẬY ...



Thế gian này có quá nhiều chuyện phiền não, vì vậy, rất nhiều người đi gặp Phật Tổ cùng hỏi về một vấn đề :

“Con nên làm thế nào, mới không còn những điều phiền muộn ?”

Phật Tổ cho đáp án đều như nhau :

“Chỉ cần buông tay, con sẽ thôi không phiền não nữa.”

Có một người thanh niên, cho rằng mình thông minh tỏ ý không phục, bèn đi gặp Phật Tổ và hỏi :

“Trên thế gian này có hàng ngàn hàng vạn người, thì sẽ có hàng ngàn hàng vạn điều phiền não. Nhưng, Người cho họ giải pháp đều hoàn toàn như nhau, vậy đó chẳng khác gì buồn cười lắm hay sao?”

Phật Tổ không nổi giận, chỉ hỏi ngược lại chàng thanh niên :

“Buổi tối con ngủ có thường hay nằm mơ không?” “Đương nhiên là có !” Chàng trai trả lời.

“Vậy, mỗi buổi tối nằm mơ, giấc mơ đều như nhau không ?” Phật Tổ lại hỏi .

“Đương nhiên là khác nhau rồi !” Chàng trai trả lời.

“Con ngủ hàng ngàn hàng vạn lần, thì sẽ mơ hàng ngàn hàng vạn lần giấc mơ.”

Phật Tổ mỉm cười nói :

“Nhưng cách kết thúc giấc mơ, đều như nhau cả, đó là : **TỈNH DẬY !**”

Namo Buddhaya

Cùng nhau học hỏi

Thiền Sư Bankei



Cách đây vài năm, một tài xế xe chở khách tại Việt Nam, do vì muốn kịp giờ để xem một trận đá bóng, nên lái xe bất cẩn đã gây một tai nạn làm mất đi một Ni Sư đáng kính nhất của Phật Giáo VN hiện đại. Đó là Thích Nữ Trí-Hải, người đã dịch nhiều sách về Phật Giáo nhất từ tiếng Anh và sang tiếng Việt. Tai nạn đó đã gây xúc động lớn trong nước và hải ngoại.

Ngoài tác phẩm được ấn tống nhiều lần “Câu Chuyện của Dòng Sông” sách đã mang lại giải thưởng Nobel Văn Chương cho tác giả người Đức là Herman Hess, Ni sư Trí Hải còn dịch “Tâm Bất Sanh” kể lại hành trạng của Thiền Sư Bankei cũng rất phổ biến trong những ai quan tâm đến Thiền học trong Phật-Giáo.

“...Đến năm 2003, một duyên may khác đã đến khi nhạc sĩ Tâm-Hòa Ngô-Mạnh-Thu tặng tôi cuốn sách này bằng ấn bản Việt Ngữ do Ni sư Trí-Hải dịch. Lần này đọc “Tâm Bất Sinh” bằng chính ngôn ngữ mẹ đẻ tôi đã thực sự học hỏi và đón nhận thêm nhiều điều hữu ích cho riêng bản thân mình, khác hẳn với lần đọc bản bằng Anh ngữ mấy năm trước đó...”

Trên đây là ít lời trần tình của Phật tử Minh-Đức Nguyễn-Hữu-Thọ khi ấn-tổng cúng dường bản dịch “Tâm Bất Sinh” của Ni Sư Trí Hải vào năm 2005 do HOA ĐÀM Publisher in.

Bankei cũng là Thiền sư có nhiều giai thoại được kể trong Góp Nhặt Cát Đá.

“...Lời khuyên của Ngài đi thẳng vào tim người, đó là những lời nhắm thẳng vào con người trước mặt chứ không phải là lý thuyết trừu tượng.

Qua nhiều thế kỷ, bản chất của con người vẫn vậy, rất ít thay đổi mặc dù đã có nhiều nỗ lực để thay đổi nó. Mà dường như ngàn năm sau vẫn không bớt chút nào, những thói đam mê, ganh tị, thù hận, dù sống trên quả đất này hay trên hành tinh nào ngoài trái đất ...” (MARY FARKAS)

Nhận xét trên là của Mary Farkas (1911 – 1999) nguyên Giám đốc Thiền -viện FZIA (First Zen Institute of America) tại Nữ-Uớc.

Xin đọc vài giai thoại về Ngài :

NGHI NGỜ

Trong kỳ đại kiết thất tại Long môn tự, xảy ra vụ mất tiền trong liêu chúng. Khi Sư thăng tòa, một vị tăng tiến lên thưa: "Con tên là ...hiện tu ở chùa... thuộc tỉnh...Tu sĩ nằm cạnh con bị mất tiền đi đường và nghi con lấy, vì con ở kế bên. Người ta đồn đãi chuyện này khắp giảng đường, bởi thế con xin Ngài ra lệnh cho kiểm tra hành lý.

Sư hỏi: Ông có lấy cắp cái gì không?

Vị tăng trả lời: Bạch thầy, tại một hội chúng tu hành thanh tịnh như thế này, ngay cả trong tâm con cũng không bao giờ nghĩ đến một hành vi xấu xa như thế.

Sư bảo ông ta: Thế là được rồi, không sao cả.

Vị tăng nói: Dạ đúng thế, nhưng trong hội chúng này, nhiều tăng sĩ quy tụ về từ khắp nơi của Nhật bản, con lo rằng nếu không có sự kiểm tra, thì con sẽ mang tiếng xấu khắp nơi trong nước. Cúi xin Ngài từ bi thấu hiểu cho con.

Sư nói: Nếu có một cuộc kiểm tra, người phạm tội sẽ phải xuất đầu lộ diện thì điều đó có hay ho gì không?

Vị tăng tỉnh ngộ, tuyên bố: Quả thực, chính con là người đáng xấu hổ nhất, vì vẫn chấp ngã kiêu căng sau khi đã được nghe giáo lý tuyệt diệu của Ngài.

Ông khóc những giọt nước mắt đầy tri ân và rút lui.

(Trích trong Tâm Bất Sinh)

VÂNG LỜI

Những cuộc nói chuyện của Thiền sư Bankei không những chỉ có những người học Thiền mà còn có những người thuộc mọi cấp bậc và giáo phái đến nghe. Sư không bao giờ trích dẫn kinh điển hay đắm mình vào những luận giải kinh viện. Thay vào đó là lời nói trực tiếp từ tâm sư đến tâm người nghe. Số thính giả to lớn của sư làm cho một tu sĩ phái Nhật Liên (Nichiren) tức giận bởi vì tín đồ của ông ta đã bỏ đi nghe Thiền sư nói chuyện. Vị tu sĩ cục bộ của phái Nhật Liên này đến chùa, quyết tâm tranh luận với Bankei.

Ông ta kêu lên, “Này, Bankei ! Hãy đợi một chút. Bất cứ ai kính trọng ông cũng vâng lời ông, nhưng một người như tôi đây không kính trọng ông. Ông có thể khiến tôi vâng lời ông được chăng?”

Bankei bảo, “Hãy lên bên cạnh tôi đây, tôi sẽ chứng minh cho.”

Một cách kiêu hãnh, vị tu sĩ vệt đám đông lấy đường đến Thiền sư .

Bankei mỉm cười bảo, “Hãy bước qua bên trái tôi đi.”

Vị tu sĩ vâng lời.

“Không, chúng ta có thể nói chuyện tốt hơn nếu ở phía bên phải tôi. Hãy bước qua đây,” Bankei nói .

Vị tu sĩ lại kiêu hãnh bước qua bên phải .

Bankei nhận xét, “Ông thấy không? Ông đang vâng lời tôi và tôi nghĩ ông là một rất người lịch sự. Bây giờ hãy ngồi xuống nghe đi.”

(Trích trong Góp Nhặt Cát Đá)

ĐÚNG VÀ SAI

Khi Thiền sư Bàn Khuê tổ chức một kỳ nhập thất bảy ngày, đệ tử nhiều nơi trên đất Nhật đến dự. Tại một trong các cuộc hội họp này, một đệ tử bị bắt về tội ăn cắp. Sự vụ được báo cáo đến Bàn Khuê với yêu cầu rằng phải trục xuất kẻ có tội. Bàn Khuê làm ngơ vụ này.

Sau đó người đệ tử lại bị bắt trong một hành vi tương tự, Bàn Khuê cũng lại bỏ qua sự vụ một lần nữa. Điều này khiến các đệ tử khác tức giận, làm đơn thỉnh nguyện đuổi tên ăn cắp, tuyên bố rằng nếu không họ sẽ bỏ đi tập thể.

Sau khi đọc đơn thỉnh nguyện, sư cho gọi mọi người tập hợp lại, nói:

“Các anh biết cái gì phải và cái gì không phải. Các anh có thể đi chỗ khác để học nếu các anh muốn, nhưng người anh em khôn khổ này không biết phải quấy. Nếu tôi không dạy anh ta thì ai dạy? Tôi sẽ giữ anh ta lại đây dù cho tất cả các anh có bỏ đi hết.”

Một suối nước mắt trào xuống rửa sạch khuôn mặt của người anh em đã từng là kẻ ăn cắp. Tất cả lòng ham muốn ăn cắp biến mất.

(Trích trong Góp Nhặt Cát Đá)

VỊ TƯƠNG CHUA

Dairyō là vị tăng đầu bếp ở chùa của Thiền sư Bankei.

Dairyō quyết định rằng mình phải chăm sóc tốt sức khỏe cho vị lão sư của mình và chỉ cho lão sư ăn vị tương (tương đậu nành trộn với bột lúa mì và men) tươi thôi. Bàn Khuê để ý thấy mình được ăn thứ vị tương ngon hơn các đệ tử, liền hỏi: “Hôm nay ai là người nấu ăn?”

Dairyō được gọi đến. Bàn Khuê biết rằng theo tuổi tác và địa vị của mình chỉ nên ăn vị tương tươi. Vì vậy sư nói với ông tăng diễn tọa: “Rồi anh xem tôi sẽ không ăn gì cả.” Nói xong câu ấy, sư vào phòng đóng cửa lại.

Dairyō ngồi ngoài cửa xin sư thứ lỗi. Bàn Khuê không trả lời. Dairyō ngồi ngoài cửa và Bàn Khuê ở trong phòng, cứ như thế bảy ngày.

Cuối cùng vô vọng, một đệ tử khác gọi lớn với Bàn Khuê: “Được rồi, ông có thể đứng đó, ông thầy già ơi, nhưng gã đệ tử trẻ này phải ăn. Y không thể nhịn đói mãi được!”

Vì thế Bàn Khuê mở cửa. Sư mỉm cười, bảo Dairyō: “Tôi nhất định ít ra cũng ăn các món y như các đệ tử của tôi. Tôi không muốn anh quên điều này khi anh làm thầy.”

(Trích trong Góp Nhặt Cát Đá)

Phúc Tuệ

TIN MỪNG.... TIN MỪNG



Thừa Lệnh Thân Mẫu
Bà Quả Phụ: **THÁI QUANG CHUYẾT**
Bà Quả Phụ: **NGUYỄN TÚ HẢI**

Trân trọng báo tin **LỄ THÀNH HÔN**
của con chúng tôi

Thái Quang Minh Chính
Thứ Nam



Nguyễn Thị Trang Đài
Trưởng Nữ

Lễ Gia Tiên sẽ được cử hành tại Tư Gia
Vào lúc 10 giờ 00
Ngày 15 tháng 11 năm 2015
(Nhằm ngày 04 tháng 10 năm Ất Mùi)

Chúc Mừng



Trưởng
Thái Quang Minh Chính

BT vừa nhận thiệp báo hỷ của
chị Cao Minh Châu:

Lễ Thành Hôn của hai cháu

Thái Quang Minh Chính
và
Nguyễn Thị Trang Đài

sẽ được tổ chức vào
Chủ Nhật 15 tháng 11 năm 2015
tại Orange County.

Bản Tin, BCH và toàn thể thành viên
AHGDPTVNHN chân thành chúc
mừng chị Minh Châu và chúc hai cháu
Minh Chính-Trang Đài mãi mãi hạnh
phúc bên nhau, con cháu đầy nhà đến
khi răng long tóc bạc

Thăm chùa Tam Bảo ở Baton Rouge



Trong dịp về thăm chùa Tam Bảo lần này, chúng tôi may mắn được gặp lại một số huynh trưởng trung cấp trại huấn luyện Lộc Uyển và A Dục năm 1978 tại Oklahoma.....Và, chúng tôi cũng đã gặp được nhiều anh chị Huynh Trưởng trong BHD cấp Miền và Trung Ương của Trưởng Ngũ Duy Thành và Tuệ Linh.

Đây là cơ hội tốt cho Trưởng Phú và tôi được chụp chung với các vị đó vài tấm ảnh để làm kỷ niệm.

Thầy Đạo Quang, Trụ Trì Chùa Tam Bảo. Thầy là một vị tăng ở độ tuổi trung niên, hiện đang làm luận án tiến sĩ ngành tâm lý giáo dục. Ngoài việc quản trị ngôi chùa của phật tử Việt Nam tại đây, Thầy còn sinh hoạt với một đạo tràng gồm nhiều Phật tử Hoa Kỳ trong tiểu bang Louisiana. Nhiều nhà thờ Thiên Chúa giáo và Tin Lành trong vùng thường xuyên mời thầy đến nói chuyện về Phật Giáo và sự tu tập thiền định.

Đại Lễ Phật Đản năm nay cũng đánh dấu 30 năm thành lập ngôi chùa Tam Bảo. Vì Hội Trưởng tiên khởi của chùa là Trưởng Như Không Võ Văn Phú đã cùng với một ban quản trị gồm nhiều cư sĩ uy tín đứng ra mua cơ sở đất đai này để biến thành ngôi chùa Tam Bảo hiện nay...

Hoan hô Trưởng Võ Văn Phú.

Như có hứa với Thượng Tọa Thích Đạo Quang, Trụ trì Chùa Tam Bảo, rằng chúng tôi sẽ

trở lại thăm Thầy trước khi bay về Virginia. Sáng nay, thứ tư, 20/5, Trưởng Phú và tôi đã cùng đến chùa Tam Bảo, ngôi chùa mà Trưởng Phú và những vị trong các Ban Chấp Hành tiên nhiệm góp phần làm nên những viên đá vững chãi và ngôi chùa hiện nay đang vươn ra với nhiều tiềm năng phát triển tốt đẹp. Một điều may mắn nữa, là ngôi chùa hiện được đặt dưới sự hướng dẫn tinh thần của một vị Trụ Trì có viễn kiến, có tài tổ chức và nhiều năng lực.

Sân chùa hôm nay đã được dọn dẹp sạch sẽ và trở lại sinh hoạt bình thường. Chùa oai nghi nhưng hiền hòa nằm bình yên dưới những tàng cây sồi già hơn trăm tuổi trong nắng sớm. Nền trời xanh với vài cụm mây trắng lững lờ trôi, mái chùa màu đỏ và cong vút trông như một bức tranh thật đẹp.



Ra đón chúng tôi ở bãi đậu xe là một vị thầy trẻ, vị này nhận ngay ra Trưởng Phú, với nụ cười tươi, Thầy nói : “ Chào chú Phú. Mời quý vị lại ngồi nơi chiếc bàn kia, tôi vào thỉnh Thầy Trụ Trì.”

Chúng tôi vừa ngồi xuống thì một bình trà xanh thơm mùi lá nhẹ tỏa hương, cùng với mấy chiếc tách nhỏ cũng vừa được vị Thầy Trì Khách đặt xuống trên mặt chiếc bàn hình tròn. Ít phút sau, Thầy Trụ Trì trong bộ nâu sòng xuất hiện với nụ cười ấm áp và ánh mắt tươi sáng đầy thân thiện. Rót trà mời chúng tôi, Thầy hỏi Trưởng Phú đã đưa tôi tham quan thành phố New Orleans chưa?, Trưởng Phú nói rằng, sau cuộc gặp này với thầy thì sẽ đưa tôi ra phi trường. và vì còn khá nhiều thời giờ nên chúng tôi sẽ ghé lại thăm vài nơi nổi tiếng của New Orleans.

Tôi kể với Thầy về chuyến đi Dallas, Texas của tôi và Trưởng Phú. Ngoài việc gặp một vài người quen và thăm một người bạn bị cancer đang trong

giai đoạn cuối, chúng tôi đã có dịp ghé lại ngủ nghỉ một ngày tại chùa Pháp Quang của cố Hòa Thượng Thích Trí Hiền. Chùa hiện do Thượng Tọa Thích Nguyên Tâm trụ trì, vị Thầy mà chúng tôi cũng vừa gặp ít ngày trước đó trong Đại Lễ Phật Đản ở ngôi chùa Tam Bảo này.



Được thầy hỏi cảm tưởng của tôi về buổi văn nghệ, Đại Lễ Phật Đản tại chùa Tam Bảo và cuộc gặp riêng với Hòa Thượng Thích Nguyên Hạnh, nên tôi đã chân thành thưa với Thầy những cảm nghĩ riêng của mình. Tôi cảm ơn Thầy đã tạo cơ hội cho tôi được về thăm Chùa Tam Bảo nhân dịp kỷ niệm 30 năm thành lập của chùa và Lễ Mừng Đức Phật Đản Sinh. Thưa với thầy rằng tôi rất mừng được nhìn thấy cơ sở của Chùa Tam Bảo xinh đẹp, rộng rãi và nhiều phương tiện, tôi nghĩ rằng chùa Tam Bảo sẽ phát triển mạnh mẽ trong tương lai. Thầy cười nói: “sao anh Khiết không xuất gia đi?”. Tôi thưa, với số tuổi gần 70, vào chùa tu không được bao nhiêu mà mang theo thân bệnh và sẽ trở thành gánh nặng cho nhà chùa. Cả hai chúng tôi cùng cười.

Thầy đưa tay chỉ cho tôi thấy một cơ sở đặt ngay sát bên phía phải của chùa và nói, “chỗ đất đó cũng vừa được mua và sẽ được xây cất trở thành một ngôi nhà Lục Hòa to lớn. nơi đây sẽ làm chỗ cho nhiều loại sinh hoạt văn hóa và Gia Đình Phật Tử. Với diện tích đất của cơ sở mới, chùa sẽ có thêm nhiều bãi đậu xe cho Phật tử đến lễ Phật trong những ngày Đại Lễ”.

Tôi nói với thầy là tôi rất hạnh phúc về số lượng đông đảo Phật tử Việt và Hoa Kỳ có mặt trong đêm văn nghệ và ngày lễ chính của Đại Lễ Mừng Phật Đản. Theo lời thầy thì có khoảng trên 700 Phật tử hiện diện trong 2 ngày sinh hoạt ấy. Sau đó thầy cười và đưa ánh mắt hướng sang Trưởng Võ Văn Phú và nói: “Thầy chỉ là người

tiếp nối các công trình của những người đi trước...”



Câu trả lời của Thầy thật ý nhị và khiêm nhường, cả ba chúng tôi cùng cất tiếng cười vui. Một làn gió nhẹ vừa đến, như có mang theo hương vị của nước sông Mississippi mênh mang ở gần đó, đã làm đậm thêm vị ngọt của ngụm trà xanh vừa chạm nhẹ đầu lưỡi....

Trưa Chủ Nhật, 17/5, tôi và Trương Phú đã lái xe thật nhanh từ Baton Rouge về Dallas, Texas để kịp thăm một người bạn của tôi đang ở trong giai đoạn cuối của bệnh cancer. Chúng tôi không ngờ là đã đi rất nhanh và may mắn là không bị ticket. Chỉ trong vòng khoảng 7 tiếng rưỡi là đã về đến thành phố Dallas. Nơi đây, chúng tôi đã gặp được vài Trưởng trong Ái Hữu Vĩnh Nghiêm cũng từ mấy nơi xa về.

Vì người bạn này là bạn chung của chúng tôi từ nhiều năm qua nên khi biết anh ta sẽ khó mà qua được... nên những ai có cơ hội và điều kiện cũng đa về thăm anh bạn này... Lần gặp này như là một lần cuối... mặc dù không ai mong muốn điều đó xảy ra cả. Và, chúng tôi đã đến chùa Pháp Quang để cầu nguyện cho người bạn sẽ được tai qua nạn khỏi.

Về người bạn đang đau bệnh, khi chúng tôi rời Dallas thì anh ta đang còn khá tỉnh táo... Đến hôm naythì anh ta rơi vào tình trạng mê man...

Ôi, vô thường!!!

Thiện Thanh Đặng Đình Khiết.

THƯ TÍN

*. Các anh chị thân mến, Xin giới thiệu với các anh chị, MH mới gặp chị Vũ thị Nga, cựu Thiếu Nữ Giác Minh và đã rủ chị gia nhập group AHVN. Đã gửi invitation và chúng ta chờ chị Nga Join. Thân mến,
MH

- Hân hoan chào mừng chị Nga gia nhập AHVN. Hy vọng mỗi năm chúng ta lại có thêm người. **Lê Ngọc Hồ**

- Hân hoan chào mừng chị Vũ Thị Nga đến sinh hoạt với AHVN. **Như Không VV Phú**

- Chào mừng Đạo Hữu Vũ Thị Nga đến với đại Gia Đình Áo Lam Giác Minh, Vĩnh Nghiêm. Cảm ơn Đạo Hữu Mộng Hương bắc lại nhịp cầu tri âm. Thân mến,
Đào Hiếu Thảo & Vũ Thị Thuần

- Mộng Hương, Nếu anh nhớ không lầm thì Vũ Thị Nga là chị em với Vũ Thị Nguy - Nga và Nguy là một cặp Oanh Vũ ở GDPT Minh Tâm, khi anh rời Minh Tâm thì Nhạc Lưu (Thiếu Nữ), Nguy và Nga sang sinh hoạt ở Giác Minh. **Phúc Trung**

- Chào mừng Nga đến với AHVN. Mong có dịp gặp Nga, trong Hội Ngộ nhé ... Thân mến, **Tâm**

- Mừng chị Nga đến với AHVN. **MaiDung**

- Chào mừng chị Vũ thị Nga đến với Ái Hữu GDPT Vĩnh nghiêm Hải Ngoại ! **Thiện Thanh Đặng Đình Khiết**

*. Nga ơi, chị Tâm không phải anh Tâm đâu. Em không nhớ chị là ĐT Thiếu Nữ khi em và Nguy là Oanh Vũ của chị Dương sao? Em ở Vancouver à? Chị đang rủ con chị cuối năm lái xe sang chơi bên đó. Có dịp gặp em. Nếu chị sang sẽ rủ Mộng Hương sang thăm con cháu luôn cho vui. Cô bé Oanh Vũ ngày xưa bây giờ mấy cháu Nội Ngoại rồi? . Thân mến, **Tâm**

*. Chị Tâm thương, Em vẫn nhớ chị, em gặp vợ chồng Mộng Hương, Hương cho em xem hình của chị, anh Thi, anh Tâm... Chị Dương bây giờ ở đâu hả chị? Em vẫn nhớ, ngày em lên Thiếu Nữ phải mặc áo dài khóc suốt suốt. Nguy vẫn ở VN. Cô bé Oanh Vũ ngày xưa của các chị bây giờ 5 cháu Nội ngoại rồi. Em ở Prince Rupert - Canada. Em cũng mong gặp chị và các anh chị khác. Vài hàng thăm chị. **Em Nga**

*. Anh Khiết, Em là Nga gửi vài hàng thăm anh. Hương cho biết gặp anh tại Tu Viện Từ Quang Montreal. Anh Khỏe không? Rảnh thì email cho em, rất lâu rồi không gặp. Gửi hình sang cho em với nhé?



Em gửi tặng anh hình em chụp với cháu Nội 2 tuổi tên Kendelle. Mong tin anh. **Em Nga**

*. Chị Vũ Thị Nga thân, sau bao nhiêu thay đổi kinh khủng mà mỗi người Việt chúng ta đã trải qua trong đời sống, giờ đây bắt được liên lạc với nhau... tôi không tránh khỏi được sự xúc động khi nhận được email này cùng với hình ảnh chị chụp với cháu nội Kendelle. Xin gửi đến Chị Nga và phu quân cùng gia đình của quý Anh Chị lời chào thân ái. Rất mong có ngày sớm hội ngộ với nhau. Thân chúc Anh Chị và toàn gia mọi sự an lành, nhiều sức khỏe, và thật nhiều điều như ý nguyện trong sự gia hộ của Tam Bảo. Giữ liên lạc. **Đặng Đình Khiết**

*. Chi miền Đông thân mời quý anh chị xa gần tới họp mặt Mùa Thu như thường lệ. Đặc biệt kỳ này xin nhắc các quý anh chị em ở xa, xin vui lòng tới đông đủ nhé. Nhân dịp co khách xa tận xứ Úc tới thăm để gặp quý anh chị đó. Xin vui lòng trả lời sớm để chọn địa điểm họp mặt. Ngày 3 hay 4 tháng 10. Rất mong.

Thanh Minh

*. Thưa cả nhà, Chào Mừng một đoàn viên GDPT Giác Minh ngày xưa vừa đến Mỹ để thăm gia đình và bằng hữu. Đó anh LÊ HOÀNG THÁI, tự Thái Râu hay Thái Còm. Hiện Thái đang ở với gia đình các em của Thái ở vùng Nam Cali, sau đó, sẽ sang Miền Đông ở chơi với chúng tôi ít lâu trước khi trở về VN. Thái nhờ tôi chuyển đến quý Anh Chị lời chào thăm và rất mong bắt được liên lạc cùng quý Anh Chị Trưởng cũ và các Bạn xưa. CHÚNG TA LÀ CHIM BỐN PHƯƠNG BAY VỀ ĐÂY...

Thiện Thanh Đặng Đình Khiết

TB: Thái ơi, Tôi xin lỗi đã không chuyển thông tin của Thái đến với các anh chị trong AHGDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại sớm hơn, vì bất chợt có vài chuyện khá bất ngờ cản sự tiếp tay của tôi, (và sức khỏe của riêng tôi cũng hơi có vấn đề... nhức đầu, sổ mũi...xoàng!) Thông cảm bạn Thái nhé.

(Diệu Thu)

Chị Thọ thăm

CHÙA PHÁP VŨ

Hôm 7 July 13, nhân dịp đi nghỉ hè ở Orlando, Florida với gia đình người con trai và các cháu nội, chị Trương Phùng Thị Thọ đã có cơ hội ghé thăm lại ngôi chùa Pháp Vũ, nơi chúng ta đã làm cuộc hội ngộ "Sóng Biển Tình Lam" năm 2014.



Từ trong lòng ngôi chánh điện mới, chị thật vui gọi cho tôi và nói với sự xúc động "Ồ, ngôi chánh điện mới, to và đẹp lắm... Còn ngôi nhà mà năm ngoái quý Thầy cho tụi mình ở bây giờ rất tiện nghi. Lại có cả một sân khấu rất rộng rãi và hiện đại lắm!".



Sau đó, dùng máy iphone Chị chụp và gửi về cho tôi những hình ảnh rất đẹp và mới nhất của ngôi chùa Pháp Vũ để nhờ tôi chuyển đến cả nhà. Chị

Thọ nói "Đứng đây mà như có cảm tưởng như đang sống lại những hình ảnh và kỷ niệm thật vui của cuộc hội ngộ năm ngoái..."



Đi vòng qua ngôi nhà Tăng đường, chị gặp được Thầy Hiếu Thuận. Tôi hỏi chị "Thế Thầy có nhận ra chị không?". Trong tiếng cười rất vui Chị trả lời, "Nhận ra ngay chứ, Thầy nói Chị là ở trong nhóm mấy anh chị Ái Hữu Vĩnh Nghiêm mà...". Chị cho biết không gặp được Thầy trụ trì, vì Thầy Nhật Trí đang đi dự khóa tu học ở tiểu bang xa. Sau đó chị đưa phone cho tôi để hầu chuyện với Thầy Hiếu Thuận. Vẫn giọng nói và tiếng cười hoan hỷ năm xưa, Thầy hỏi thăm sức khỏe và hỏi "Bao giờ quý anh chị Vĩnh Nghiêm lại về hội ngộ nơi đây?" Thầy nhấn, "Lần tới mà Ái Hữu Vĩnh Nghiêm về thì chùa đã hoàn tất và rất đầy đủ tiện nghi cho các anh chị."



Bây giờ, xin mời cả nhà thưởng lãm tài chụp hình bằng Iphone của chị Trương Phùng Thị Thọ, đồng thời, xin xem những hình ảnh tuyệt vời của ngôi chùa Pháp Vũ thân thương!

Thiện Thanh Đặng Đình Khiết

Trang Sức Khỏe

RAU XÀ LÁCH - SALAD



I/ DẪN NHẬP:

Rau xà lách, có tên bắt nguồn từ chữ salad, người Việt chúng ta gọi là rau diếp, tên khoa học là *Lactuca Sativa*, ở Hoa Kỳ, xà lách lại có một cái tên khác là lettuce. Đó là một loại rau rất quen thuộc trong những bữa ăn hàng ngày, không những với mọi gia đình Việt Nam mà còn với mọi gia đình trên thế giới. Trong khoa ẩm thực của người Việt Nam, từ đĩa cơm tấm cho đến tô hủ tíu, món cá nướng da giòn, món thịt nướng, thịt bò lá lốt, bánh xèo... hoặc một đĩa rau trộn, tất cả đều có sự hiện diện của rau xà lách. Có thể nói, đó là một loại rau phổ biến nhất trong tất cả các loại rau.

Trong thực đơn của các nhà hàng Hoa Kỳ, Pháp, Ý v.v..., salad được dùng chung với các món thịt heo, bò, gà, hải sản, món nui, khoai tây, cùng nhiều món ăn khác, kể cả với trái cây. Riêng với món potato salad, người Đức cũng có, chỉ khác một điều là rau xà lách được làm cho ấm lên để ăn cùng với khoai tây... Salad cũng được dùng chung với các loại hạt, với nước sốt, hoặc với các loại dressing... Ở một vài nơi, người ta còn tráng miệng bằng rau xà lách, với các món ngọt như thạch, hay whipped cream. Đó là chúng ta chưa kể đến các món ăn nhanh trong các nhà hàng fast food, xà lách là một món rau không thể thiếu.

II/ NGUỒN GỐC:

Cho đến nay, chúng ta vẫn chưa có một tài liệu nào xác định được nguồn gốc và thời điểm xuất hiện của rau xà lách. Nhưng theo các sử gia chuyên nghiên cứu về thực phẩm, cách đây hơn 2,000 năm, người La Mã cổ đại đã có món dressing salad, nghĩa là rau xà lách với các loại dressing phủ lên. Cũng vào thời kỳ này, người Babylon (Babylon là một địa danh thuộc Iraq hiện nay – cách thủ đô Baghdad 85 km về hướng Nam) đã biết ăn món rau xà lách trộn với dầu giấm rồi.

Đến đầu thế kỷ thứ 16, rau xà lách chiếm ngự cung đình Âu châu, và được chế biến thành nhiều món ăn trong giới hoàng tộc thời đó, trong khi người dân chưa biết đến. Như Hoàng hậu Scotland, Mary đệ I chẳng hạn, bà thường ăn món cần tây luộc chung với salad và mustard dressing. Có lẽ xà lách – salad, là một loại rau duy nhất được nhân cách hóa trong một thành ngữ Tây phương: “The salad days”, được diễn giải là “time of youthful inexperience”, tạm dịch: “một thời thơ ngây vụng dại”, hoặc bóng bẩy hơn: “một thời hoa mộng hồn nhiên”, “một thời son trẻ vô tư, ngây thơ và trong sáng”.

Thành ngữ này xuất hiện đầu tiên trong một vở kịch mang tên “Antony and Cleopatra” do William Shakespeare, một kịch tác gia, và cũng là một nhà thơ nổi tiếng người Anh sáng tác vào năm 1,606. Trong vở kịch này, khi nhân vật Nữ hoàng Ai cập Cleopatra được hỏi một câu đại ý như sau: “Ngày xưa, Ngài đã từng yêu thương hết mực và tôn thờ Đại đế Cesar là thần tượng, sao giờ đây, lại có thể nói với tướng Antony cũng những lời như thế?”. Bà đã trả lời người nữ hầu cận của mình như sau: “There were my salad days, when I was green in judgement, cold in blood...”, tạm dịch: “Đó là một thời hồn nhiên vô tư và hoa mộng đã qua, khi tâm hồn ta còn non nớt vụng dại, chưa hiểu được thế nào là một tình yêu đích thực, nồng nàn say đắm...”

Dù có mặt trong vở kịch “Antony and Cleopatra” từ đầu thế kỷ 17, mãi đến giữa thế kỷ thứ 19, thành ngữ “The salad days” mới trở nên nổi tiếng và thường xuyên xuất hiện trong các sáng tác âm nhạc, văn chương, thi ca và điện ảnh của nhiều quốc gia, kể cả Hoa Kỳ. Nhưng rau xà lách, phải đợi đến cuối thế kỷ thứ 19 mới trở nên phổ biến tại Hoa Kỳ, và mãi đến hậu bán thế kỷ thứ 20, mới được biết đến và ưa thích tại nhiều quốc gia khác trên thế giới. Vào thời kỳ này, từ

Âu châu, Mỹ châu, cho đến Nhật bản, Úc đại lợi, tại các siêu thị, người ta đã bán rau salad được làm sạch sẵn. Không những thế, tại các nhà hàng, từ ngũ Salad bar đã xuất hiện. Đó là một khu vực riêng trong nhà hàng, bày biện sẵn rau salad pha trộn với các loại rau quả khác để thực khách chọn lựa theo ý muốn. Rồi đến phiên các nhà hàng fastfood như Mc Donald's, KFC, salad được kèm theo các món hamburger, gà chiên...

III/ PHÂN LOẠI:

Rau xà lách có bốn loại: Xà lách cuộn bắp tròn (iceberg lettuce), xà lách cuộn bắp dài (romaine lettuce), xà lách không cuộn, và xà lách xoắn. Thành phần dưỡng chất của các loại rau này không khác gì nhau cho lắm. Tuy nhiên, chúng ta còn biết đến một loại xà lách lá đỏ, thường được gọi là red leaf lettuce, có thể nói, loại xà lách này có nhiều dưỡng chất hơn hẳn các loại trên.



Vườn rau

IV/ CÁC MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ SALAD:

Trong các nhà hàng tại Hoa Kỳ cũng như các quốc gia Tây phương khác, chúng ta thường thấy những thực đơn rau salad, là những khẩu phần có nhiều loại rau quả như sau:

Green Salad – gồm rau salad trộn với các loại rau nhiều lá khác, như spinach (rau dền Mỹ)... Green Salad là một trong những món ăn chính của các chương trình ăn kiêng (diet program). Vegetable salad: gồm có rau salad, trộn với dưa leo, tiêu ớt, cà chua, nấm, các loại hành, avocado, carrots, celery, củ cải, cà rốt. Một vài nơi, món

này đôi khi cũng được thêm vào dầu olive, trứng luộc, cheese, thịt gà, seafood...

Bound salad, bao gồm Tuna salad, Pasta salad, Chicken salad, Egg salad. Những món này thường được nhồi với sandwich, dùng trong các buổi picnic. Cũng có khi được để thành hình khối, đặt vào đĩa ăn chung với một viên ice cream.

Dinner salad, còn gọi là main course salad, hoặc là entre'e salad, gồm các loại như Caesar salad, Chef salad, Cobb salad, Greek salad và Michigan salad.

Fruit salad, gồm salad và các loại trái cây tươi, hoặc trái cây đóng hộp, làm theo kiểu cocktail.

Dessert salad gồm có rau xà lách và các món ăn ngọt, như gelatin, whipped cream.

V/ RAU XÀ LÁCH TRONG NHÃN QUAN ĐÔNG Y:

Theo Đông y, rau xà lách có vị đắng ngọt, hơi hàn, có tác dụng bổ ích cho ngũ tạng, giúp kinh mạch được lưu thông, lợi tiểu, tốt cho răng và xương cốt, làm đẹp da, giúp ngủ ngon. Thiển sư Tuệ Tĩnh, cũng là một danh y Việt Nam, sống vào thế kỷ thứ 14 đã nhận định về rau diếp (rau xà lách) như sau: Đó là một loại rau có vị đắng, tính hàn không độc, công dụng điều hòa tiếp bổ, khai vị, thanh tâm, chữa các chứng ung độc sưng tấy. Và trong một tài liệu y học cổ mang tên Bản thảo Cứu hoàng cũng nhận định: Rau diếp tuy lạnh nhưng có ích, ăn lâu ngày sẽ nhẹ người, giúp ngủ ngon, điều hòa kinh mạch, có lợi cho ngũ tạng, gia tăng sức mạnh của hệ Tiêu hóa, kích thích sự bài tiết của Mật, tăng cường chức năng Gan...

Từ ngàn xưa, tổ tiên chúng ta đã xem rau xà lách như là một dược thảo mang tính bổ dưỡng cho cơ thể. Kinh nghiệm người xưa để lại về rau xà lách thì nhiều, nhưng ở đây, người viết chỉ đơn cử một vài kinh nghiệm tương đối dễ ứng dụng như sau:

1/ Chữa bệnh ngoài da:

a/ Chàm, mẩn ngứa: Lá rau xà lách tươi, giã cho nát nhuyễn, rồi đắp lên vùng da bị ảnh hưởng.

b/ Chữa phỏng hoặc sưng tấy: giã nát rau xà lách, nấu với một chút dầu mè, sau đó để nguội rồi đắp lên chỗ sưng tấy hoặc vết phỏng (chỉ tác dụng với phỏng cấp 1 và 2).

2/ Công thức làm đẹp da mặt:

a/ Trị mụn trứng cá: mỗi ngày luộc 5 lá rau xà lách với 2 lít nước, để sôi 15 phút. Sau đó đổ ra ngoài chậu để nguội, rồi dùng nước này rửa mặt mỗi ngày một lần.

b/ Giảm các vết nhăn trên da mặt: Rau xà lách rửa sạch, để ráo nước, sau đó nghiền nát nhuyễn rồi đánh đều với lòng trắng trứng gà, làm mặt nạ đắp khoảng 20 phút. Mỗi tuần 2 lần.

Giải thích: Một cách tổng quát, phần lớn các loại rau quả đều có khả năng giúp cơ thể chống oxy hóa, còn gọi là chống lão hóa. Trong công thức trên, rau xà lách vì thế cũng có tác dụng rất tốt cho làn da. Riêng lòng trắng trứng gà, ngoài các khoáng chất cần thiết, còn chứa đựng đến 40 loại protein.

Tuy nhiên, da mặt một số ít người lại bị dị ứng với lòng trắng trứng gà. Cho nên, trước khi sử dụng trên da mặt, chúng ta nên thử trên những chỗ da non trong cơ thể, nếu không thấy triệu chứng dị ứng nào sau đó, mới có thể áp dụng cho da mặt.

VI/ RAU XÀ LÁCH TRONG NHẮN QUAN TÂM Y:

Dựa trên các kết quả phân tích trong phòng xét nghiệm, rau xà lách chứa đựng vitamin A, các loại vitamin B, C, D, K, và Iron, ngoài ra còn có Potassium, Calcium và nhiều khoáng chất khác. Bên cạnh đó, chất Lactucin, Lactucari trong salad có tác dụng an thần và giảm đau khá hiệu quả. Tóm lại, những dưỡng chất và sinh tố này rất cần thiết cho sức khỏe, và có khả năng chống lão hóa rất mạnh.

Ngoài ra, salad còn chứa nhiều chất Lutein, cũng là một chất chống lão hóa rất mạnh, không những tốt cho làn da mà còn có thể phòng chống các bệnh Tim Mạch và một số bệnh nan y khác. Một điểm đáng lưu ý nữa là vì hàm lượng kali trong salad nhiều gấp 27 lần chất natri, nên rau salad có công dụng lợi tiểu, rất có ích cho những ai bị bệnh cao huyết áp, bệnh Tim Mạch, hoặc những triệu chứng phù nề liên quan đến Gan Mật... Quý vị phụ nữ đang nuôi con bằng sữa mẹ, nếu ăn thường xuyên rau salad sẽ làm lượng sữa gia tăng.

Theo một tài liệu nghiên cứu của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ, rau xà lách lá đỏ - red leaf lettuce, chứa đựng rất nhiều dưỡng chất, khoáng chất, và kim loại cần thiết. Cứ mỗi một serving rau xà lách lá đỏ (mỗi serving bằng 85 grams), thì chúng ta có 127% hàm lượng vitamin A cần thiết mỗi ngày (theo yêu cầu của Bộ Nông nghiệp), và 149% vit. K. Trong khi đó thì mỗi serving loại salad bắp tròn chỉ có 9% vitamin A và 27% vitamin K mà thôi. Ngoài ra, xà lách lá đỏ còn chứa đựng các loại vitamin C, B1, B2, B3, B6, Folate và Pantothenic acid, đồng thời có một số lượng nhỏ các khoáng chất như Calcium, Iron, Magnesium, Phosphorus, Potassium, Sodium, Zinc, Copper, Selenium và Manganese. Như vậy, trong các loại rau xà lách, rau xà lách lá đỏ bao giờ cũng là một lựa chọn tốt nhất.

VII/ MỘT VÀI LƯU Ý:

1/ Khi đi chợ mua rau xà lách, chúng ta nên hạn chế mua các loại sản phẩm rau xà lách đóng gói sẵn. Vì loại rau này đã trải qua nhiều giai đoạn thu hái, cắt, rửa, đóng gói, bày bán ở các chợ vài ngày rồi mới đến tay chúng ta, nên sẽ không còn tươi tốt như lúc mới thu hái. Tất nhiên, khi đến tay chúng ta, hàm lượng các sinh tố trong rau đã bị thất thoát nhiều.

2/ Vì rau salad có tính hơi Hàn, thuật ngữ Đông y dùng chữ Hàn, có nghĩa là hơi lạnh. Vì thế, khi bị cảm cúm, bị stomach flu, hoặc bị diarrhea, chúng ta nên tránh ăn loại rau này đến khi khỏe hẳn.

3/ Theo yêu cầu của Bộ Y tế Hoa Kỳ và các chuyên gia dinh dưỡng, thực đơn hàng ngày lành mạnh nhất là ít thịt, nhiều rau quả và các loại thức ăn giàu chất xơ. Bên cạnh đó, chúng ta nên ăn cá thường xuyên. Thật ra thịt là một nguồn thực phẩm cung cấp nhiều protein cho cơ thể, nhưng chúng ta không nên ăn quá 4 oz, tức là khoảng 120 grams mỗi ngày.

Nguyễn Đức Cường, L.Ac., Ph.D.

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

Trang Gia Chánh

Điều Viên Phùng Hòa



Bì chay

CÔNG THỨC VÀ VẬT LIỆU

- 1 miếng đậu hũ đã chiên, cắt mỏng theo chiều ngang, xong dần 2 mặt, thái sợi để làm bì .
- 1/2 củ sắn, thái lát mỏng, cũng chiên đậm 2 mặt và thái sợi .
- 1 gói củ cải sợi ngọt, rửa sạch và vắt khô, nếu mua củ cải mặn thì rửa vắt nhiều lần với nước cho hết mặn và cũng vzz't thật khô . Trộn củ cải với 1/4 tsp muối, 1/2 tsp đường, 1/2 bột nêm chay, tiêu, xào cho củ cải săn lại .
- 1 bó nhỏ bún tàu ngâm nước một lúc, vớt ra để cho ráo nước .
- Boro rửa sạch , lấy phần trắng thái mỏng , đem phi lên cho vàng và thơm.

CÁCH LÀM

Trộn tất cả vào một tô lớn với 1/2 tsp muối, 1 tsp đường, 1 tsp bột nêm chay, tiêu, 1 thìa xúp boro đã phi vàng, và 1/2 gói thính.

Món này có thể ăn với bún và rau salad cùng nhiều loại rau thơm thái nhỏ với dưa leo . Hay cuốn bánh tráng chấm mắm chay .

CÔNG THỨC PHA MẮM CHAY

1. 2 tablespoons nước tương chay
- 2 4 teaspoons đường
3. 6 tablespoons nước ấm
4. 1/2 teaspoon ớt xay hay ớt tươi băm nhỏ
5. 1 trái chanh
6. Đồ chua



**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.**

Những Thần Tiên

Bé Nhỏ

Ở tuổi chúng ta, ai cũng muốn được bông ảm cháu nội, cháu ngoại, những cháu bé bụ bẫm dễ thương : đôi má mịn mịn, hồng hào , đôi mắt tròn to, hồn nhiên đang lay láy , ngạc nhiên quan sát thế giới chung quanh và ai trong chúng ta không muốn người đi với nụ cười dễ thương, với mùi da đầy hương thơm của sữa mẹ : đó là những vị Thần Tiên mà mà nhờ phước báu chúng ta đã có.

Ngoài Khuôn mặt bầu bĩnh dễ thương, làn da thơm ngan ngát, các cô cậu Tiên này còn bị bỏ những tiếng nói là lạ (theo ý tưởng của thế giới thần tiên), những nhận xét thật thà đầy nhân tính và những cử chỉ dễ thương ời là dễ thương.

Xin kể một vài câu chuyện mà PV này được là nhân chứng

*. Một cô bé 2 tuổi rưỡi được bà nội rất cưng, lúc nào cũng nằm trong lòng bà để được nghe bà kể chuyện, bà vuốt tóc, bà hôn trên má, bà nựng vào cằm....Một hôm bà đi dự đám cưới, về khuya, cháu vẫn nhất định chờ bà về mới ngủ, dù ba má hết sức dỗ dành. Bà về, không kịp tẩy trang và thay y phục đã vội vàng ôm cháu. Vẫn như mọi khi, cô bé đưa bàn tay mồm mồm sờ mặt bà, và thật ngạc nhiên, cô bé lắp bắp : *Bà ơi! Sao hôm nay....nay, mắt bà có...có “Xương” vậy ?* Bà cũng ngạc nhiên không kém, mãi mới hiểu ra : *Hôm nay bà có đôi lông mi giả trên mí mắt.*

*. Hôm nay bà nội giữ cháu nội, cháu trai mới 2 tuổi để ba má cháu đi công việc. Bà đưa cháu sang nhà hàng xóm chơi. Cháu nhìn không chớp mắt vào đĩa kẹo đầy ắp trên bàn.(cháu rất thích ăn kẹo, nhưng ba má cháu cấm, không cho ăn kẹo dù chỉ một mẩu). Bà hàng xóm biết ý, lựa cái to nhất cho cháu và còn nói cho cháu ăn tự nhiên, muốn ăn bao nhiêu cái cũng được. hai bà hàn huyên tâm sự, cháu chơi quanh quẩn dưới chân. Đến giờ



com, bà dẫn cháu về, bế cháu vào nhà, sao cháu hơi nặng, bà vội đi lấy tã thay cho cháu....Vừa mở tã ra....trời ạ! Bao nhiêu là kẹo trong tã. Cái tã phùng ra toàn kẹo. *Hóa ra cháu đã giấu gần hết đĩa kẹo vào trong tã.*

*. Hôm nay ông đi đánh Mạt Chược, cháu muốn ăn ngoài, hai bà cháu ra McDonald's , ngồi ăn , và cháu chơi các trò chơi trong khi bà ngắm mây với gió. Cứ ngỡ như mọi khi, chiều ông mới về, nên bà không nấu cơm. Hai bà cháu vừa về nhà thì ông cũng bước vào, ông hỏi com, bà nói không nấu vì tưởng ông không ăn cơm nhà, ông gất um lên, bà nhỏ nhẹ sẽ nấu ngay, nhưng ông vẫn gất (chắc hôm nay ông đánh Mạt Chược bị thua) và mắng bà làm biếng, chỉ biết lang thang dẫn cháu đi chơi, làm hư cháu, chứ không lo lắng việc nhà! Bà tủi thân, vừa dặt tay cháu vào bếp, vừa rơi nước mắt..... cháu bé chưa tròn 4 tuổi cất tiếng an ủi : *bà nín đi, bà đừng khóc nữa, con thương bà, hướng ra phía ông nội cháu bé dứ nắm đấm và bảo : *Này ông chừa nhé, sao ông chọc bà khóc..Từ nay không được thế nữa!**

(Hóa ra thường ngày, con mèo cưng của bà cào cậu bé, ông dỗ cháu : con nín đi để ông đánh con mèo cho, và ông cũng dứ nắm đấm :này mèo chừa nhé, sao chọc cháu ông khóc...từ nay không được thế nữa)

Nghe cháu bi bô, ông phì cười, bà chùi nước mắt. Ông ăn gói khoai tây chiên cháu mang về, chờ bà đặt nồi com và cả nhà cùng vui.

Diệu Ngọc

MÙA THU



Giọt nắng sớm lung linh,
Chiếc lá vàng xinh xinh.
Mây xám giăng đỉnh núi,
Mùa Thu đến lặng thinh.

Thu vàng có gió đưa,
Kêu kệt vắng ngày xưa,
Lá vàng bay trong gió,
Thơ thân mấy giọt mưa.

Thu là của thi nhân,
Ngắm hạt nắng ngoài sân,
Thả hồn vào cơn mộng,
Lòng không vướng bụi trần.

Thu chiêm chén trà xanh,
Nước trong ấm reo nhanh,
Thoảng thơm mùi hương Cúc,
Trà hay tâm an lành.

Thu Cúc vàng mấy độ,
Ánh chiều nghiêng trên phố.
Lá vàng như cánh bướm,
Đậu trên cành cây khô.

Mùa Thu đến bao lâu,
Lòng thiếu nữ xôn xao,
Bâng khuâng lòng tưởng nhớ,
Đến mùa Thu năm nào.

Chiều Thu ảm đạm buồn,
Một mảnh nghĩa trang buồn
Ánh chiều tàn lặng lẽ,
Một Mình giữa Hoàng hôn.

Hoa rơi trước ngõ thiên,
Chú tiểu cúi nhặt lên,
Bỏ vào trong giỏ trúc,
Miệng mỉm cười hồn nhiên.

Dù trước hay ngàn sau,
Mùa Thu vẫn nhiệm màu.
Lẩn quẩn vòng tam giới,
Thu vẫn mãi xôn xao.

**Phúc Đạt
Thu 2015**



HÌNH ẢNH "CHIỀU TÂM HÒA NMT"



Trước giờ khai mạc



Trước giờ khai mạc



Quan Khách Ký sổ tham dự



và Nhận tặng phẩm



TB Tổ Chức Chào Mừng Quan Khách



Các cháu Nội và Ngoại của anh chị Thu



Ban Hợp ca "Cây Nhà Lá Vườn"



Ban hợp ca "Cây Nhà Lá Vườn"

Hình sinh hoạt khắp nơi



Chi Bắc Cali. đón tiếp Trương Khiết



Đón tiếp anh Tông tại tư gia anh Tâm



Miền Đông họp mặt tháng 10



Miền Bắc đón tiếp Trương Phú



Các anh: Phú, Thọ, Tú, Bảo, Khiết



Miền Đông họp mặt tháng 10

Hình sinh hoạt khắp nơi



AC Thống Chi thăm AC Ngộ ở Houston



Miền Bắc tiếp đón Trương Phú



Các chị Tuyết, Châu, Chi, Lệ



Các anh chị: Khiết, Minh, Mỹ, Thọ, Du



Các anh chị đến thăm gia đình anh Sơn



Miền Đông họp mặt tháng 10

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Anh Nguyễn Quý Đức
Pháp danh Phúc Khang

- Nguyên Đoàn viên GDPT Giác Minh
- Thành Viên Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải ngoại

Đã mất ngày 28 tháng 8 năm 2015
(Nhằm ngày 15 tháng 7 năm Ất Mùi)
Tại California, Hoa Kỳ

Hưởng thọ 67 tuổi

Thành kính chia buồn cùng chị Đức và Tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh anh Phúc Khang
sớm về Miền Cực Lạc

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Chị Lê Thị Tuyết
Pháp danh Diệu Hoa

- Nguyên Huỳnh Trưởng GDPT Giác Minh
- Thành Viên Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải ngoại

Đã mất ngày 29 tháng 9 năm 2015
(Nhằm ngày 17 tháng 8 năm Ất Mùi)
Tại Amberwød Garden, San Jose, California, Hoa Kỳ

Hưởng thọ 74 tuổi

Là Phu Nhân của anh Vũ Thế Khanh

Thành kính chia buồn cùng anh Khanh
và Tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh Chị Diệu Hoa
sớm về Miền An Lạc

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI



*Anh Nguyễn Quý Đức tham dự
Hội nghị 1999 tại San Jose*



*Chị Lê Thị Tuyết trong ngày Hội Ngộ
tại San Jose*

Báo cáo Tài chánh từ Bản tin số 139.

Quý đến tháng 3/2015: 4,765.00
Niên liễm và tiền ủng hộ của các anh chị co
tên sau:

Mai Dung & Thảo	100 usd
Kim Chi & Thống.	40
Chị Tuyết (Mc nhan)	40
Chị Trần thị Ngo	50
Thảo & Thuận.	100
Võ Văn Phú (3năm)	150
Hùng & Xuân.	100n
Chị Tuyết & Khanh (Phu nhận)	25

Tổng cộng: 5,370.00

CHI: Vong hoa Canada.	180
(Đkhiết phụ trách)	
Chiều NMThu.	300
(VvPhu)	

Số tiền 480 usd đã được chi theo lệnh của
TBCH.

Quý hiện tại: 4,890.00 (Bốn ngàn tam trăm
chín mươi đồng)

Thủ quỹ Trần tt Minh (301 523 2890)



Truyện cổ Phật Giáo

Góa Phụ *Bahuputtikà* Và Những Đứa Con Bất Hiếu.

Ai sống một trăm năm...

Tại Kỳ Viên, do *Bahuputtikà*, Thế Tôn đã dạy
câu trên.

Một gia chủ Xá-vệ có bảy con trai và bảy con
gái, tất cả đều lập gia đình và được hạnh phúc. Về
sau người cha chết, bà mẹ là một cư sĩ nổi tiếng
tiếp tục trông nom tài sản chồng. Các con trai bà
muốn thừa hưởng gia tài, nên bảo với mẹ là không
lẽ họ không nuôi bà nổi sao mà cần phải ôm giữ
của cải? Họ nói nhiều lần, bà nghe cũng có lý nên
chia gia tài ra làm hai và cho hết các con.

Vài ngày sau, cô dâu trưởng nói với mẹ chồng:
- Rõ ràng là chỉ có nhà này là mẹ tuyệt vời của
chúng con thăm viếng. Làm như con trưởng được
thừa hưởng đến hai phần gia tài không bằng!

Mấy cô dâu khác cũng hùa nhau nói xía nói xói
như thế. Rồi đến con gái, từ đứa lớn đến đứa út
cũng y khuôn. Bị đối xử tàn tệ như thế, bà không
muốn sống với các con nữa, mà định xuất gia. Bà
đến ni viện xin được gia nhập Tăng đoàn. Sau thời
gian làm tròn bốn phận, bà được đặt tên là ni cô
Bahuputtikà.

Trong lúc làm việc lớn nhỏ do các Tỷ-kheo giao
phó, bà thường tự nhắc mình là đi tu khi đã lớn
tuổi, do đó, phải tinh tấn, chánh niệm, ngồi thiền
suốt đêm. Dưới nền đất thấp, bà vịn tay vào cột
lần bước và thiền quán. Khi đi kinh hành sợ đêm
tối đụng đầu vào gốc cây hay các vật khác, bà vịn
cây bước đi và thiền quán, quyết tâm tuân theo
pháp Phật dạy, tu và tu.

Phật ngồi trong hương thất, phóng quang ảnh
đến trước mặt bà, nói:

- *Bahuputtikà*, dù sống trăm năm không nghe pháp
Ta dạy và thiền quán, cũng không bằng sống một
ngày thấy được pháp tối thượng.

Và Ngài đọc Pháp Cú:

*(115) Ai sống một trăm năm,
Không thấy pháp tối thượng,
Tốt hơn sống một ngày,
Thấy được pháp tối thượng.*

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Cụ Ông Ngũ Duy Long
Pháp danh Đại Trí

Đã mất phần ngày 19 tháng 8 năm 2015
(Nhằm ngày 6 tháng 7 năm Ất Mùi)
Tại Houston, Texas, Hoa Kỳ

Hưởng thọ 96 tuổi

Là Thân Phụ của Huỳnh Trưởng
Phúc Thiện Ngũ Duy Thành
Thành kính chia buồn với
Huỳnh Trưởng Phúc Thiện và tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh cụ Đại Trí
vãng sinh Cực Lạc Quốc

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Cụ Bà Nguyễn Thị Hạ
Pháp danh Diệu Ân

Đã mất phần ngày 5 tháng 9 năm 2015
(Nhằm ngày 23 tháng 7 năm Ất Mùi)
Tại Westminster, California, Hoa Kỳ

Hưởng thọ 93 tuổi

Là Thân Mẫu của Cố Thành viên AHVN
Anh Lê Văn Mạnh
Thành kính chia buồn với
Chị Lê Văn Mạnh và tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh cụ Diệu Ân
vãng sinh Cực Lạc Quốc

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

TIN GIỜ CHÓT....

(tiếp theo)

Trong lúc chuẩn bị trên đường đến nhà in,
Bản Tin nhận được

*. Tin vui: Anh Trần Thanh Hiệp đã qua cơn ngặt nghèo, và anh đang từ từ phục hồi sức khỏe tại bệnh viện hồi sức, Trong vòng 10 ngày nữa anh Hiệp sẽ được xuất viện, và sẽ có y tá được gửi đến nhà để tiếp tục săn sóc anh tại nhà. Xin chúc mừng anh Hiệp.

*. Thưa quý anh chị, sau một thời gian điều trị, dù các bác sĩ và y tá và gia đình đã hết lòng chăm sóc, nhưng chị Diệu Hoa Lê Thị Tuyết đã từ giã chúng ta về miền An Lạc.

Tang lễ của chị đã được cử hành tại San Jose.

Chị Lê Thị Hằng đã từ miền Nam lên tham dự tang lễ cùng với hầu hết Thành viên AHGDPTVNH, chi Bắc California.

Xin chia buồn cùng anh Khanh và tang quyến. Nguyên cầu hương linh chị sớm về nơi an lạc

* Lễ Chung Thất anh Phúc Khang Nguyễn Quý Đức được tổ chức vào Chủ Nhật vừa qua (18-9-2015), tại Chùa Điều Ngự. Một số các Anh Chị thành viên AHGDPTVNH, chi Nam California đã cùng đến tưng kính với gia đình và thân hữu trong buổi lễ (tin từ Chi Diệu Thu vì PV bận việc gia đình, nên không thể tham dự buổi lễ).

PVBT



HÌNH ẢNH SINH HOẠT



Chi Miền Đông tiếp đón anh Phú



Chi Miền Bắc họp mặt với chị Châu



Các chị Chi Miền Bắc tiếp chị Hằng



Chi Miền Nam họp mặt



Chi Miền Bắc tiếp đón anh Phú, anh Khiết



Miền Đông họp mặt tháng 10