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

BẢN TIN

Mùa Phật Đản

BT số 141 phát hành ngày 20 tháng 5 năm 2016
(Phật lịch 2560, Ngày 14 tháng 4 năm Bính Thân)

Hoa Sen Trắng nở trên bùn rực rỡ,
Như Bổn Sư giữa ô trược Đản Sinh
Đạo Vô Thượng xóa tan cõi vô minh
Đóa Sen Trắng nở trong vườn Tịnh độ.
Phúc Đạt

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

276. Hãy nỗ lực tinh tấn,
Như Lai bậc dẫn đường.
Ai tu tập thiền định,
Ắt thoát vòng Ma vương.

277. Nhờ trí tuệ quán chiếu,
Thấy các hành vô thường;
Thế là chán đau thương,
Đây chính đường thanh tịnh.

278. Nhờ trí tuệ quán chiếu,
Thấy các hành khổ đau;
Thế là chán khổ đau,
Đây chính đường thanh tịnh.

Kinh Pháp Cú Phẩm 20
Phẩm Chánh Đạo

MỤC LỤC

- Thư ngỏ
- Nhạc: Nhịp Vui Khánh Đản
- Tin tức
- Thơ: Tà áo Việt Nam
- Thơ: Những Mùa Phật Đản
- Cùng nhau học hỏi
- Thơ Hồng Khương: Hương Từ Bi
- Bão tuyết Miền Đông
- Vui trong đau khổ
- Thư tín
- Thơ: Cảm xúc
- Hình ảnh sinh hoạt
- Ánh mắt Từ bi
- Họp mặt Tân Niên Chi Miền Nam
- Trang Sức khỏe: Bạch quả
- Trang Gia chánh
- báo cáo Quỹ
- Một câu đáng giá nghìn vàng
- Hình ảnh sinh hoạt

--- O ---

Thư Ngỏ

Thưa quý Trưởng và Thân hữu,

Bản tin 141 này đến tay quí anh chị cũng đã khoảng sáu tháng sau khi BT 140 được phát hành. BT 140 có trình bày về vấn đề thông tin trong AHVN như điện thư email, bản tin giấy v...v. Một câu hỏi được đặt ra: "BT giấy phát hành khoảng cách xa như vậy, nó có ý nghĩa nào, có cần thiết như một bản thông tin không trong giai đoạn hiện nay?". Câu hỏi chúng tôi tự đặt ra và tìm câu trả lời!

Chắc quý anh chị còn nhớ; trước khi điện thư, thông tin mạng ra đời, bản tin từ AHVN, hay những hội đoàn khác được gửi đến thành viên qua vài trang đánh máy mỗi tháng hay ba tháng một lần. Đến khi có email, BT giấy của AHVN vẫn tiếp tục 3 tháng một lần. Thông tin qua điện thư và BT theo chúng tôi nhận xét có nhiều sự khác biệt. Thông tin qua điện thư, có tính cách nhanh chóng, nhưng ngắn gọn, không chi tiết lẫn tâm tình của người viết. Bản tin, tuy gọi là BT, ngoài những thông tin có thể quí anh chị đã biết qua điện thư, trình bày nhiều chi tiết kèm theo hình ảnh sinh hoạt từ bản tin trước, còn có bài viết có tính cách ký sự, thơ, văn, nghiên cứu khác. Ngoài ra, BT còn có tính cách lưu trữ, để tìm tài liệu cũ. Thí dụ, như nhiều khi chúng tôi muốn tìm lại những thông tin về hội ngộ chục năm trước, chúng tôi có thể lục lọi và tìn thấy trong mấy BT cũ; nhưng không thể tìm thấy trong điện thư. BT còn đáp ứng nhu cầu một số anh chị, không sinh hoạt thường xuyên và không có tên trong hộp điện thư nhóm AHVN. Do đó, bản tin của AHVN, không phải thuần túy chỉ để thông tin, còn có thể hiểu như một Đặc San thu nhỏ.

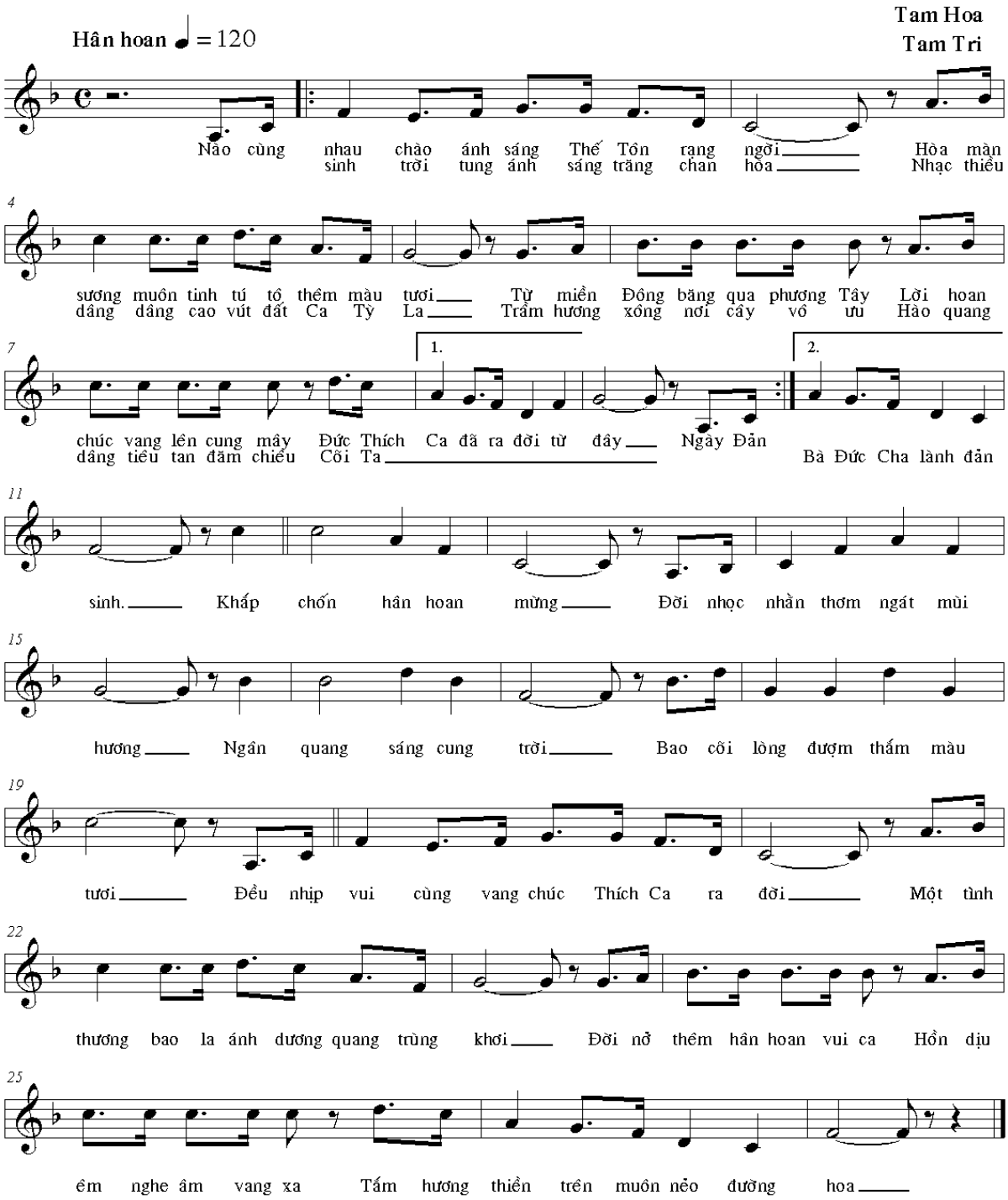
Thưa quí anh chị,

Trước đây, khi tuổi còn trẻ, nhanh nhẹn, sức lực, nhân lực còn nhiều, Ban Chấp Hành đã cố gắng phát hành BT ba tháng một lần. Tuy nhiên, như chúng tôi đã tâm sự với anh chị trong BT 140, vì hoàn cảnh anh chị em mình bây giờ, sức khỏe và an lạc được đặt ưu tiên hàng đầu; để thực hiện đúng chu kỳ 3 tháng một lần, điều đó rất khó khăn với tuổi tác, sức khỏe, hoàn cảnh gia đình của thành viên AHVN hiện nay. Chúng tôi xin lập lại qui tắc về phát hành BT đã ghi trong Thư ngỏ của BT 140, "...(2) Bản Tin cập nhật những thông tin sinh hoạt của Ái hữu và được phát hành tùy theo bài vở, điều kiện sức khõe 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."

Chúng tôi thành thật tri ân sự đóng góp và yem trợ của quí anh chị đến BT. Sự hiện hữu của BT, tuy chậm chạp, vẫn nói lên sự hiện hữu, sự linh hoạt của AHGDPT VN/HN mặc dù dòng chảy của thời gian, của vô thường đã và đang đè nặng lên anh chị em mình. Nhân Mùa Phật Đản- PL 2560, chúng tôi xin được gửi lời chúc đến quý anh chị và gia đình sức khỏe dồi dào, thân tâm luôn an lạc.

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

Nhịp Vui Khánh Đản



Tin Tức...

* Bản tin kỳ này ra mắt trong tiết trời ấm áp của mùa Phật Đản hãy còn phảng phất hương vị của Mùa Xuân:
Đua chen Thu Cúc, Xuân Đào,
Lựu phun lửa hạ, Mai chào gió Đông,
Nhất là những trận mưa Xuân đáng yêu trên vùng đất nam cal. hiếm nước này. Và chúng ta cũng có rất nhiều những tin ấm áp này trong Bản Tin Mùa Phật Đản (dù rằng tin cũ vì 6 tháng Bt mới phát hành một lần mà email thì tràn đầy tin tức AHGDPTVNHN trên email của nhóm).

Trước hết tin vui:

* Như quý anh chị biết, đa số chúng ta đã trên tuổi " Tam thập nhi lập" và suýt soát tuổi " Thất thập cổ lai hy ", nên đã lâu thật lâu, chúng ta không có một 'thiệp hồng đưa tin' nào của các thành viên (tệ cũng từ năm 1995 đến nay) mà chỉ nhận các Thiệp Hồng của thế hệ thứ hai, thứ Ba (dù Thiệp Hồng của con cháu, cũng là những tin mừng, rất mừng cho chúng ta).
Mừng hơn nữa, năm nay, một thành viên chính thức của AHDGPTVNHN gửi thiệp Hồng, mời chúng ta tham dự đám cưới:
Thái Quang Minh Chính, thành viên của BCH AHGDPTVNHN, thành hôn với Nguyễn Thị Trang Đài.

Đám cưới vui quá là vui, mọi người chúc tụng, ca hát, cười nói….(Thật đúng là lâu lâu mới có một lần). Mẹ chú rể cảm động muốn khóc.
Kẻ hèn này học mót 2 câu thơ của đại Thi Hào Nguyễn Du
" *Bất tri tam bách dư niên hậu,*
thiên hạ hà nhân khấp Tố như"
để than thở:
" Bất tri nhất thập dư niên hậu
Thiên hạ hà nhân khấp Phóng Viên"
Khi phóng viên này lên xe bông với Ông Sáu ?!.

* Như mọi năm, Chi Miền Đông đã họp mặt tất niên, thật đông đủ, thật vui và thật ấm áp tình Lam dù ngoai Dân tuyết đang lác đác…. Và đúng không khí chuẩn bị đón Xuân về " *Ngựa xe như nước, áo quần như nêm".*
Cám ơn anh Khiết đã gửi những tấm hình: đẹp ơi là đẹp, đông ơi là đông, vui ơi là vui, nóng ơi là nóng, náo nhiêt ơi là nhiệt náo"…..

* Chị Thanh Minh đã thăm Chị Ngọ và anh Diễn. Nhìn tấm hình anh chị Diễn chụp chung ,thật là cảm động,AHGDPTVNHN còn được bao người từ thế hệ cũ còn cười với chúng ta và thật cảm

động biết bao khi anh chị vẫn còn dư sức khỏe để cùng sinh hoạt với chúng ta. Cám ơn chị Thanh Minh…

* Thêm một tin vui từ miền Bắc Cal. Chị Chi (phu nhân anh Thống) đã gửi cho bản tin, những tấm hình tuyệt đẹp, những tấm hình của những buổi cà phê thân mật, hàng tuần, theo truyền thống của chi Bắc Cal. Nhìn quý anh, chị lớn vẫn vui vẻ, trẻ trung, mạnh khỏe…. Mừng ơi là mừng… Chúc mừng quý anh chị và… PV thật muốn phóng ngay lên miền Bắc để chụp ít tấm hình.

* Ồ vui ơi là vui, Chi Nam Cal. lại được đón tiếp chị Thanh Minh và chị Thọ từ Thủ Đô Mỹ Quốc đến thăm. Tuy hai chị không cùng đến một lúc (chi Thọ đến trước Tết nguyên Đán, còn chi Thanh Minh đến trong những ngày đầu năm (Vẫn còn mùng , chưa đến mền). Moi người thật ngạc nhiên và thích thú khi được tiếp hai chị.

* Họp Mặt tân niên. Theo thông lệ hàng năm, AHGDPTVNHN chi Nam California năm nay họp mặt tại tư gia anh chị Tín- Tuyết Mai. Tuy nhà hơi xa khu Little Sài Gòn , nhưng mọi người rất đông đủ và đúng giờ.Đây là một trong những buổi họp tân niên rất đông của chi Nam Cal.. Một buổi họp mặt vui , vui thật vui từ lúc bắt đầu đến khi dây thân ái. Và Chúng ta sẽ có một ngạc nhiên thú vị khi nhận được BT 141 (Chủ nhà dành riêng cho những người họp mặt tân niên năm nay)

* Chị Thanh Minh cũng đi thăm Miền Bắc.

* Thăm anh Nguyễn Tư Cự. Chia tay với anh chi Tuyết Mai, anh Tuệ Linh, chị Thanh Minh, Minh Châu, anh Minh Phuong, Chị Thịnh và chi Thọ đến thăm anh chị Nguyễn Tư Cự. Anh chị Cự rất vui và cảm động khi phái đoàn tới thăm . Anh Cự tuy rất yếu, nói khó khăn, nhưng tinh thần anh vẫn minh mẫn, anh nói chuyện với từng người rất vui vẻ. Chi Nam Cal có món quà nho nhỏ tặng anh.
Mọi người thật cảm động với tình cảm của anh dành cho AHGDPTVNHN, nhất là cảm động vì sự tận tụy, vui vẻ hanh phúc khi săn sóc anh.
Thân chúc anh mau bình ohujc để mau trở lại với Mảnh Vườn Tịnh Độ Vĩnh Nghiêm. Chị Cự đã ân cần trao tận tay mỗi người một món quà trân quý :Cuốn sách với tưa đề : Hoàng Giáp Nguyễn Tư Giản (thân thế và sự nghiệp). Cụ Nguyễn Tư Giản là ông nội của Anh Nguyễn Tư Cự .

* PV cũng xin báo một tin vui đãu năm (vui ơi là vui): Con trai Út của cố Huynh TRưởng Đỗ văn Phố và Trưởng Diệu Ngọc Cao Ngọc Điệp vừa Thành hôn tại Orange County .
Đỗ Cao Luận thành hôn với
Vũ Lê Phương Thảo
Chúc mừng chị Điệp có dâu hiền**.**

* Và một tin đáng mừng cho chúng ta : Người anh lớn ; Anh Hiệp đã bình phục và đang trên đà ăn giả bữa để mau hồi phục sức khỏe.

- Thưa quý anh chị, trời có mưa, có nắng, con người có lúc buồn , lúc vui; Phóng viên xin gửi đến quý anh chị những tin chẳng vui chút nào

*Em gái ruột anh Đặng Trần Hoa, chị Thân Khai Yên Đặng thị ĐoanTrang vừa giã từ cõi tạm. Chị cũng ốm lâu rồi.

* Chưa vơi được nỗi đau buồn thì ngươi anh rể anh Hoa, Anton Vũ Hồng Tâm cũng từ bỏ gia đình vĩnh viễn để về cõi Vĩnh Hằng, hưởng thọ 83 tuổi.

* Một nỗi đau buồn thật lớn đến với gia đình anh chị Hoàng Trọng Trữ-Xuân (anh chị Hùng Tượng): Con rể anh (Phu quân cháu Thi), Thiện Huy Nguyễn HữuTâm cũng từ giã vợ dại con thơ và mọi người để về an lạc nơi cõi Niết Bàn.

* Em chồng chị Trần Thị Lệ, Nhà văn Nguyên Thủy Chu Toàn Chung cũng lìa bỏ cõi Phù Vân để lai bao thuong tiếc cho moi người.

* Và trong lúc BT hoàn tất những trang chót thì lại nhận thêm một tin buồn :
Đầu năm nay, Trưởng Ngư không Võ Văn Phú đã về thăm Chị tại quê nhà. Chị anh Phú đã ốm vài năm nay, và bịnh càng ngày càng nặng. Anh Phú về kịp khi chị trở bệnh và anh đã săn sóc chị được 4 tuần , truớc khi chị mãn phần.
Chị Võ Thị Liên là người chị duy nhất của anh, hai chị em xa cách nhau bao nhiêu năm ròng và đau buồn biết bao khi chị rời bỏ thế giới Ta Bà.
Nguyện cầu hương linh chị an lạc cõi Niết Bàn .

TÀ ÁO VIỆT-NAM

Thướt tha hai vạt ngắn dài
Trước, sau uyển chuyển bờ vai dịu mềm.
Đôi tà uốn khúc Rồng-Tiên
Quyện mây ngũ sắc, gió hiền nâng niu.
Dáng ai thanh thoát mai chiều
Nhạc thơ trầm bổng dặt dìu nhặt khoan.
Hỡi tà xinh! Áo Việt-Nam!
Lạc-Hồng duyên dáng muôn vàn yêu thương.
Tà bay khắp nẻo đại dương
Nâng hồn dân tộc trên đương thịnh hưng...

Cuối Hè Bính-Tuất-2006
Trần-T-Hồng-Khương
(Nhạc sĩ G.A. phổ nhạc)

NHỮNG MÙA PHẬT ĐẢN

Ngày còn bé theo Bà Nội đến Chùa
Mùa Phật Đản hãy còn xa lạ lắm
Chân bước nhanh, mắt xoe tròn đứng ngắm
Khói hương bay mờ khắp cả phố phường
Cờ ngũ sắc giăng giăng tràn muôn hướng
Phất phới bay giữa kinh kệ vang rền
Mắt thơ dại cũng hối hả ngước lên
Nhìn Đức Phật Hoa Sen Hồng bảy bước.

Rồi lại đến một ngày không biết trước
Bà Nội bệnh rồi cũng bỏ con đi
Đêm Phật Đản chuông đưa tiếng Từ Bi
Như Bà Nội dỗ dành con đừng khóc
Mùa Phật Đản cũng xua dần tang tóc
Lại đi cùng với mẹ viếng Chùa xưa
Chuông Từ Bi vẫn vẳng tiếng xa đưa
Vòng hương cúng, vòng hoa lài thơm ngát.

Rồi một ngày cả quê hương cũng mất
Phật Đản buồn không một tiếng cầu kinh
Trên bàn Phật đèn le lói một mình
Quê hương mất Phật cũng buồn lặng lẽ
Lặng quỳ bên Phật đài cùng với mẹ
Cầu cho cha tù tội được bình an
Cơn mưa Xuân rơi xuống ánh trăng ngàn
Lời niệm Phật tan vào đêm mưa gió.

Rồi vượt biên với tù đầy thống khổ
Phật Đản sinh lặng lẽ tiếng niệm kinh
Lời Bát Nhã lẩm bẩm đọc một mình
Đêm Phật Đản gởi lòng qua song sắt.

Bao khốn khó vẫn một lòng kính Phật
Cả gia đình cũng đoàn tụ cùng nhau
Đêm Phật Đản vẫn hương khói nhiệm mầu
Cờ Ngũ sắc giăng giăng trong Chánh điện
Quê hương tan hoang sau cơn chính biến
Đức Bổn Sư từ ái vẫn còn đây
Mùa Phật Đản con xin khẩn cầu Ngài
Ban hạnh phúc xuống cho nòi giống Việt.

Phúc Đạt Trần Minh Phương

Cùng Nhau Học Hỏi

Nhân đọc "Tuyển Tập Thư Thày" của HT Viên Minh trả lời những thắc mắc của Phật tử về ý nghĩa những lời dậy của Đức Phật cũng như thiền Ngữ trong những câu chuyện thiền,xin trích ra đây vài điều tâm đắc và vài hiểu biết của cá nhân , để chúng ta cùng nhau học hỏi.

Có một Phật tử bị bắt buộc phải bỏ Đạo,nên tâm bất an vì bị ám ảnh bởi ý tưởng tội lỗi "Bỏ Đạo" nên viết thư tỏ bầy tâm sự với Thày.
Dưới đây là một phần thư trả lời :

…Giáo Hội Phật Giáo hay Giáo Hội Thiên Chúa chỉ là những hình thức tổ chức. Những tổ chức ấy chưa hẳn đã đại diện được cho Phật và Chúa. Nhưng vì loài người ưa hình thức thì đành phải có nhiều hình thức để đáp ứng thị hiếu và căn cơ sai biệt của họ mà thôi.

Các tổ chức Giáo Hội đó đã đem lại cho loài người khá nhiều lợi lạc, nhưng tai hại của nó cũng lớn lao không kém trong việc phân chia manh múm tình người.

Có nhiều tôn giáo đã quên đi sứ mạng của mình là đem lại yêu thương,hạnh phúc,bình đẳng, thái hòa cho nhân loại để rẽ vào con đường bành trướng giáo quyền, thu thập tín đồ,kinh doanh tài sản,truyền giao giáo hệ,thỏa mãn tự ái tín ngưỡng…bằng cách tán tỉnh, dụ dỗ,hứa hẹn,chia rẽ,tự tán hủy tha,cao rao lý tưởng…

Chính Phật Giáo cũng biến hóa ra nhiều hình thức tổ chức với mục đích khế cơ khế lý (*vận dung sao cho vừa hợp với trình độ chúng sanh vừa hợp với đạo lý*) vì đó là cái dụng tất yếu để phổ độ chúng sanh. Nhưng khế cơ thì tồn tại mà khế lý thì mất dần, nên đôi khi chỉ còn là nhãn hiệu.

Câu chuyện "*vi tiếu*"sau đây đánh thức chúng ta đừng quá huênh hoang với nhãn hiệu mà phải quay về với thực chất.

"Một tục gia đệ tử đang chuyên tâm nghiên cứu về quá trình lịch sử hình thành phát triển và nội dung các học phái Phật Giáo đến hỏi Sư :

- Thưa Thày Đại Thừa là gì ?

Sư nói :

- Là dư nhiều.

Lại hỏi :

- Còn Nguyên Thuỷ và Tiểu Thừa ?

Sư nói :

- Thời này hầu hết là Đại Thừa.Tiểu Thừa còn hiếm có, nói gì đến Nguyên Thủy".

Thật vậy Đạo Phật Nguyên Thủy không phải là một hình thức tôn giáo mà chỉ là con đường giác ngộ, con đường của sự sống chân mỹ thiện muôn đời. Kẻ nào sống hướng thượng,vị tha, trong sáng,chân thật và thanh tịnh, kẻ ấy theo Đạo Phật, kẻ ấy qui y Tam Bảo, kẻ ấy giác ngộ chân lý, dù chưa hề qui y hay không đứng trong hàng ngũ Phật Giáo. Nhiều người lo ngại mai đây Phật giáo sẽ không còn tồn tại. Không ! Phật Đạo là con đường giác ngộ chân lý và chân lý thì luôn luôn hiện hữu bất cứ nơi đâu cho những ai có mắt để thấy, có tai để nghe và có tâm để thể hội.

Không có ranh giới cho kẻ giác ngộ. Họ có thể ở trong bất cứ hàng ngũ nào, Phật Giáo, Thiên Chúa Giáo,Lão Giáo, Khổng Giáo,Ba La Môn, Hôi Giáo vv… hay không ở hàng ngũ tôn giáo,chánh trị,phe phái nào cả. Kẻ nào có thể sống và thể nghiệm đời sống bằng chính sự trong sáng, chân thực, trọn vẹn và an nhiên tự tại của mình là người ấy giác ngộ, là đi con đường Phật đạo.

Ngay trong từ **Phật Đạo** cũng đã nói lên tính chất phổ biến của nó. **Phật** (*Buddha*) là **giác ngộ** *(Budh, Bujihati)*,là **tuệ giác** *(Bodhi, Buddhi)* là

như thực liễu tri *(Sammà Sambuddho)* và **viên dung tất cả các pháp** *(Lokàvidù)*.
Đạo là **chân lý phổ biến** *(Dhammo)* **thiết thực hiện tại** *(Sanditthiko)* **vượt khỏi thời gian** *(Akàliko)*,**phải đến mà thấy** *(Ehipassiko)*, **hướng về tự tánh** *(Opanayiko)* và **người có trí tự chứng nghiệm không do ai khác đem đến cho mình** *(Paccatam Veditabbo vinnùhi)*.

Nói cho dễ hiểu Phật Đạo là con đường giác ngộ chân lý, chân lý ấy ở ngay trong sự sống, trong chính mỗi người. Cho nên Phật dậy : "*Hãy nương tựa chính mình, không ai khác cho con có thể nương nhờ. Khi tự thân con thuần tịnh ấy là nơi nương nhờ tối thượng" (Kinh Dhammmapada 160).*

Vậy dù ai phải tùy thuộc gia đình hay xã hội để phải theo một hình thức tôn giáo nào đi nữa, thì chính người đó cũng phải đi con đường giác ngộ lấy một mình, phải sống trọn vẹn với sự sống nơi bản thân mình, và thể hiện tình thương yêu vô ngã vị tha cho tất cả mọi người.

Cho nên vấn đề không phải là sự lựa chọn cho mình đứng ở chỗ nào thuận lợi, nhất mà là sự có thể đứng được ở bất cứ nơi nào. Không phải là thu thập được bao nhiêu kiến thức mà chính là khả năng trong sáng để có thể có được tri kiến như thực. Không phải là được gia nhập một phe phái nào đúng nhất mà chinh là tấm lòng cởi mở để có thể thương yêu, phục vụ, cảm thông và hòa đồng với tất cả mọi người, không phân biệt giai cấp, chủng tộc, tôn giáo, ý hệ.

Cuối cùng thày chép một đoạn Kinh Từ Bi *(Mettà Sutta)* để nếu thích, hãy khẽ đọc một mình.

Như mẹ giầu tình thương
Suốt đời lo che chở
Đứa con một của mình.
Hãy phát tâm vô lượng
Cùng tất cả sinh linh
Từ bi gieo cùng khắp
Cả thế gian khổ ải
Trên dưới và quanh mình.
Không hẹp hòi oan trái
Không hờn giận oán thù.
Khi đi, đứng, nằm, ngồi,
Bao giờ còn tỉnh thức
Giữ niệm từ bi này
Thân Tâm thường thanh tịnh
Phạm Hạnh chính là đây
Ai xả ly kiến thủ
Giới Hạnh được tựu thành
Chánh Tri đều viên mãn
Không ái nhiễm dục trần
Thoát ly đường Sanh Tử .

HT Viên Minh.

Ghi chú : HT Viên Minh hiện là Thượng-Thủ Giáo-Hội Tăng-Già Nguyên-Thủy tại Việt-Nam. Hòa-Thượng đã trước tác nhiều tác phẩm được quần chúng Phật tử ưa chuộng như *Tuyển Tập Thư Thày, Con Dường Hạnh Phúc, Vi Tiếu, Tĩnh Lặng, Thực Tại Hiện Tiền…* Ngài cũng đi hoằng Pháp nhiều lần tại Pháp, Đức, Mỹ, Úc… và là chủ quản Website www.trungtanhotong.org trả lời nhiều thắc mắc của Phật tử về những vấn nạn trong cuộc sống, trong việc tu tập cũng như trong giáo lý.

Phúc Tuệ

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

HƯƠNG TỪ BI

**Kính dâng HT.Thích-Thanh-Kiểm*
Viện Chủ VĨNH-NGHIÊM Tổ Đình.SG.

Hoa phương Bắc
Quyện gió miền Nam
Hương Từ-Bi tỏa không gian Lạc-Hồng
Phút thiêng mở vạn tấm lòng
Đức tin vời vợi kính dâng Phật Đà.

...Ba mươi năm Tổ Đình Vĩnh-Nghiêm
Muôn đóa Thiền rạng rỡ
trải phấn thơm ngan ngát Đạo-tràng
Lời Pháp-nhũ truyền lan
Chúng sinh nhuần thấm
Phát Bồ-đề tâm
Được duyên năng nhờ Đức Minh Sư!
NGƯỜI thuyết pháp, ban Đạo-từ
Hoa Giác-Ngộ nở thơm hồn đại chúng...
NGƯỜI mở lớp tạo Hiền Tăng Ni hoằng pháp
Gieo hạt lành Chánh-giáo gần xa

...Giòng suối trong, mát chan hòa
Rưới hồn tục nẩy mầm Nhân-ái...
Đoàn con Phật, muôn hướng về đây
Vai kề vai, tay xiết tay
Đồng nguyện xây nền Đạo-hạnh
Tâm Thiện, Ý lành
Vun gốc Ưu-Đàm xanh tươi vạn nhánh...

KỶ niệm năm thứ 30 Hưng công Tổ-Đình Vĩnh-Nghiêm Saigon.
Diệu.-Hoa Trần-T-Hồng-Khương 1994

BÃO TUYẾT MIỀN ĐÔNG

Trưa thứ sáu, Jan 22, 2016 ,các đám mây bắt đầu kéo về…Toàn thể vùng Hoa Thịnh Đốn được thông báo khẩn cấp và nghiêm trọng rằng sẽ có một cơn bão tuyết kinh khủng đánh vào nơi đây và nhiều tiểu bang ỏ miền Đông nước Mỹ…

Khoảng 4 giờ chiều đường xá bắt đầu vắng vẻ, trường học được đóng cửa từ sáng sớm hoặc cho về nhà từ trưa nay, nhân viên công sở được ra về sớm…

Độ ẩm (precipitation) trong không khí bắt đầu gia tăng…

Những ngôi nhà/tent của những người homeless dưới chân cầu trong thành phố Hoa Thịnh Đốn...
Về đến nhà ở Falls Church thì lớp tuyết mỏng, đầu tiên đã bắt đầu rơi vào khoảng 5 giờ chiều thứ sáu…

Đêm nay, tuyết sẽ đến nhiều hơn, nặng hơn… Các tiên đoán thời tiết đã tỏ ra khá chính xác trong việc dự đoán giờ đến của cơn bão, hướng gió và tốc độ, cơn bão sẽ đổ xuống bao nhiêu inches tuyết…..
Có vẻ như cơn bão tuyết 2016 này sẽ là cơn bão tuyết (Blizzard) lớn nhất từ 1922 đến nay?
Mời Quý anh chị coi cho ..vui.

Nhiệt độ vào lúc 5 giờ chiều thứ sáu còn ở mức 35 độ nên những hạt tuyết đầu tiên chưa dủ sự đông đặc. Chúng tan ngay khi chạm vào mặt đất hay cây cỏ.

Mấy tấm hình trên đây cho thấy các lớp tuyết đã hình thành trên xe, trên mái nhà, trên đường đi….Những tấm hình này chụp lúc trễ hơn 6 giờ chiều thứ sáu.

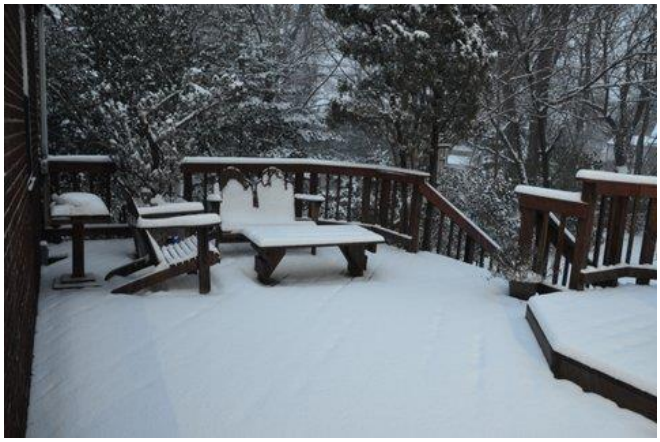
Bão Tuyết /Blizzard 2016 đang trên đường đến vùng Hoa Thịnh Đốn…

Nhiệt độ bắt đầu giảm nhanh và lượng tuyết rơi xuống càng nhiều…

Mấy chỗ ngồi ở góc cây tùng cây bách hôm nào mà các bạn Tuấn, Thọ, Thái, Cao Bá hưng, Phú từng ngồi " chén chú , chén anh" với tại hạ, giờ đây đã phủ dầy một màu tuyết trắng…

Thành phố gần như yên lặng, chỉ còn tiếng gió bắt đầu nhiều hơn và tiếng những hạt tuyết rơi trên mái nhà, trên cây cối cũng nhiều hơn và mạnh hơn.

Cơn Bão Tuyết Blizzard và sự đe dọa của nó càng lúc càng gần…



Đến khoảng 7 giờ tối thứ bảy, 23 tháng Giêng 2016 thì tuyết đã đổ xuống vùng này một lượng lớn dầy khoảng 5 đến 7 inches.

Căn nhà nhỏ của tôi, mặc dù, phía trước có mái và bên hông nhà có một cái chái khá lớn đủ che cả một chiếc xe, nhưng giờ đây, tuyết đã tràn vào những nơi đó. Đến chừng nửa đêm thì ngay cửa chính của nhà cũng không mở ra được. Lương tuyết dày khoảng độ trên 10 inches đã chặn khiến không thể mở cửa ra được.

Trong nhóm hình này, có một tấm ảnh ghi lại tác phẩm riêng mà chỉ Trưởng Lê Hoàng Thái và tôi có thể hiểu được mà thôi.

Toàn vùng Hoa Thịnh Đốn giờ đây tê liệt dưới sự hoành hành của Bão Tuyết 2016 !

Hàng năm, mỗi lần tuyết rơi, hai bố con ông hàng xóm tự động đến làm sạch truyết ở chỗ driveway và các bực thềm trước cửa nhà. Ngoài ra, vào mùa Thu thì ông hàng xóm đến chặt cây, gom lá khô bỏ ra phía trước nhà để xe hút lá của county đến hút.Đến mùa Xuân và mùa Hè thì ông hàng xómn lại cắt giúp cứ 3 hoặc 4 tuần một lần… Lần nào hỏi " Tôi nợ ông bao nhiêu?" thì ông cười trả lời muốn bao biêu cũng được. Thí dụ như sáng nay, Chủ Nhật, sau khi hai cha con làm sạch Tuyết ở sân, ở cửa, ở xe…ông nói "đưa cho thằng con tôi 20!". Thiên địa ơi, có hai chục thôi ư?!.Tôi đưa gấp đôi số ông nói, ông bảo nhiều quá. Tôi phải xin ông cầm giúp, ông mới chịu.
Thời này, theo tôi, khó mà tìm được người hàng xóm tốt bụng như ông và cậu con trai này. Mỗi khi đi chơi xa, tôi thường cho ông biết (cũng như bà hàng xóm Louane ở bên cạnh nhà) họ đều bảo có gì họ sẽ gọi cho tôi hay vì họ đều có số phone tay của tôi.

Cuộc sống của tôi, tuy tuổi…già…và sống…một mình….nhưng nhờ thế mà cũng ấm áp và được an ủi phần nào vì tình người sưởi ấm cho mình, nhất là trong cơn Bão Tuyết khủng khiếp như vừa qua!
Nhóm hình này chụp hình cha con người hàng xóm tốt bụng và cảnh tuyết ở bên ngoài nhà cũng như nhìn từ bên trong ra….Những anh chị nào đã đến thăm tệ xá chắc còn nhớ những hình ảnh này..
Tấm ảnh về mùa Thu là tác phẩm của Họa sĩ Lê Hoàng Thái vẽ tặng trong 2 ngày, trước khi anh ta lên đường về lại cố quốc. Bức tranh tuy chưa hoàn tất, nhưng ai nhìn vào cũng biết đây là nét chấm phá của tay họa sĩ thực tài…

Chúc mọi người, mọi nhà, mọi sự bình an, nhiều sức khỏe…

Oanh Vũ Cồ
Chủ Nhật Jan 24, 2016
Falls Church. Virginia

Truyện Cổ Phật Giáo

VUI TRONG ĐAU KHỔ

Một hôm, Đức Phật cùng đệ tử vào thuyết pháp trong thành La Duyệt Kỳ, lúc ra về gặp chàng thanh niên đang lùa một bầy bò vừa ăn no, chúng nhảy vọt vào húc nhau. Thấy vậy, Đức Phật nói mấy bài tụng sau đây:

"Người đi chăn đưa roi chăn, lùa bầy bò; Cũng như thế già chết chăn nuôi và lùa kéo sinh mạng đi mà nào ai có biết!

Xưa nay, hàng trăm hàng ngàn người chứ không phải một, chứa chất của cải cho lắm, cung dưỡng thân thể cho nhiều, nhưng rồi không ai khỏi điêu tàn chết chóc.

Sống nghĩa là ngày đêm sinh mạng bị công kích, bị tước dần, cho nên sự sống bị tiêu mòn đi in như bờ đất bị nước soi lở".

Lúc về Tịnh xá, tôn giả A Nan bạch Phật:

- Bạch Thế Tôn! Vừa rồi trên đường về Đức Phật có nói ba bài tụng nhưng chúng con không hiểu hết ý nghĩa, xin Thế Tôn từ bi chỉ giáo cho.

- A Nan! Trên đường về vừa rồi ông có thấy người lùa bầy bò không?

- Bạch có.

- Người ấy là người thợ thịt. Bò của anh ta có đến ba ngàn con, cứ ngày lùa ra ngoài thành tìm nơi cỏ tốt cho ăn rồi lựa con nào to béo thì làm thịt để bán. Giết hơn một nữa rồi mà bầy bò ấy không con nào biết số phận của mình ra sao cả. Chúng vẫn thản nhiên vui vẻ, húc nhau, nhảy vọt, kêu rống, ăn chơi… Ta cảm thương chúng nó nên mới nói mấy bài tụng vừa rồi.

Nhưng A Nan nầy! Có phải riêng chỉ người chăn bò và bầy bò ấy mới như thế đâu, nhân loại cũng có lắm người vùi mình trong hoàn cảnh tương tợ như thế. Họ chấp trước "Bản Ngã", không biết bản ngã chỉ là sự chuyển biến liên tiếp, vì thế, họ tham lam dục lạc cung dưỡng thân xác, rồi sung sướng khoái chí họ sát hại lẫn nhau, húc chết sự sống của nhau mà không biết là mình đang húc nhau với cái chết! Trong khi đó, bên cạnh sự sống, vô thường chết chóc lanh lẹ tiến đến, thế mà họ vẫn ngang nhiên không hay không biết, có khác gì bầy bò kia?

Phật dạy như thế, trong số được nghe có những người xưa nay cung dưỡng thân thế quá đáng liền tỉnh ngộ, tự cố gắng khuyến khích mình sống theo sự thật. Nhờ thế, nên không bao lâu họ đều chứng được vô sanh.

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

THƯ TÍN

* Thưa cả nhà,
Tối 15/11 vừa qua, AHVN hội ngộ đông đủ nhân ngày vui của cháu Chính. Có những người đến từ rất xa như Việt Nam, Washington DC, N Carolina, San Jose... gần nhất cũng San Diego, LA., v/v... còn nữa mà tôi không được gặp. Riêng Hằng đã hồi phục sức khỏe, rạng rỡ trong bữa tiệc, đặc biệt nữa có những cặp đôi như Anh chị Bùi Thọ Thi, Anh chị Thanh Mỹ, Anh chị Nguyễn Đức Cường & HMai cũng có mặt.
Cám ơn MC chịu khó bỏ nhiều công sức tổ chức một đám cưới thật đông vui qui tụ được nhiều thân nhân bạn bè xa gần, đáng kể nhất là AHVN mình hiện diện trên 40 người, gần giống như một cuộc " hội ngộ giữa kỳ 2015" tuy còn vắng mặt một số anh chị em.
Trong máy tôi chỉ có một số hình chụp để mang về cho BTSan xem thôi.
Xin nhờ các tay phó nhòm chuyên nghiệp gửi hình vào nhóm cho bà con cùng xem. Cám ơn ACE.
Nga Pham

* Minh Châu ơi, cô dâu chú rể phải hảnh diện vì gđpt AHVN nhờ đám cưới cháu Chính mà có một dịp họp mặt đông đủ như là một buổi Hội ngộ vì ai cũng đẹp và vui như tết. Mọi người sẽ nhớ mãi đám cưới hai cháu đó Chính ơi. Hy vọng sẽ có thêm một buổi như thế...
Xin các bác cầm máy ảnh hôm 15/11 gửi thêm nhiều hình đẹp của cô dâu chú rể, vì chưa bao giờ có nhiều phó nhòm như vậy. Tôi biết trong máy anh Khiết có thật nhiều hình đặc biệt lắm. Anh PmTâm chỉ mới cho xem hình chụp tại bàn 14 nên có nhiều hình trùng hợp làm Np tôi cảm thấy sao mà mình "có mặt trên từng cây số" vậy cà? Sự thực đây chỉ là một góc nhỏ của buổi tiệc cưới!!!!
Rất mong được MChau cho xem video sau khi nghỉ ngơi lấy sức. ***Nga Phạm***

* Chị Nga Phạm, phu nhân Trưởng Bùi Thế San gọi đây là cuộc Hội Ngộ Vinh Nghiêm quả là một điều không sai . Gần 50 người (già, trẻ, lớn, bé ...) trong Đại gia đình Aí Hữu Vĩnh Nghiêm đã hiện diện Trong một tiệc cưới thật vui, thân mật nhưng không kém phần trang trọng... Cám ơn chị Cao Minh Châu, và đặc biệt cám ơn cô dâu Trang Đài và chú rể Minh Chínhđã tạo cơ hôỊ cho mọi người được gặp nhau tại tiêẹc cưới của hai cháu . Tiệc cưới đã tàn mà hàn huyên tâm sự của những người Vĩnh Nghiêm không rứt ...
Khiết

* Cám ơn trưởng Khiết cho xem nhiều hình ảnh thân thương của AHVN mà hình như lâu rồi mới có cuộc hội ngộ ở Nam Cali đông vui như vậy. Nga tui " ham dzui" nên cứ mong chờ đám cưới tiếp ....của ai đây???
Ông Khiết mà có "tin vui" là sẽ có cuộc hội ngộ toàn thế giới đấy!
Cũng mong ai có lễ vàng lễ bạc, lễ kim cương thì làm luôn đi kẻo trễ!
NP

* Quý anh chị thân mến,
Đã từ lâu, lâu lắm rồi, chờ mãi, chờ mãi đến bây giờ, Minh Châu mới được đứng trên sân khấu để giới thiệu con trai và con dâu yêu quý của mình đến quan viên hai họ và đến Đại Gia đình Vĩnh Ngiêm Hải Ngoại.
Gia đình Minh Châu, cảm động biết bao và hạnh phúc biết bao khi được tiếp đón quý anh chị từ xa, thật xa về (D.C , North Carolina , Louisiana, Bắc Cal.) cùng với quý anh chị ở gần , tham dự ngày thành hôn của đôi trẻ.
Không những chỉ tham dự mà Cô Kim Kiểm và cô Kim Mỹ đã bay về sớm một tuần, để tiếp tay với gia đình Minh Châu lo đám cưới cho cháu Minh Chính, thêm phần chu đáo. MC Kim Kiểm đã

được toàn thể quan viên hai họ và quan khách khen ngợi : Tuyệt vời.
Không những Chỉ là một MC tuyệt vời, Cô Kim Kiểm còn là một ca sĩ " tuyệt diệu" nữa. Cô Kim Kiểm và cô Vũ Đan đã góp phần làm đám cưới của cháu Chính thêm phần trang trọng. Và nhiều người nhận xét : chưa thấy một đám cưới nào ấm cúng, vui vẻ như dám cưới này với các Danh Ca, toàn người nhà. Các ca sĩ đã chuyển toàn bộ Lửa trong tim ra lời ca, tiếng hát để chúc mừng cô dâu, chú rể, chúc mừng Minh Châu.
Ngoài quý cô, chú, bác hiện diện, còn rất nhiều quý cô, chú, bác vì lý do sức khỏe, vì quan san cách trở , đã không đến chúc mừng cháu Chính được, nhưng đã gửi thiệp, gửi quà tặng thành viên BCH: chú rể Minh Chính trăm năm hạnh phúc cùng cô dâu Nguyễn Trang Đài.
Rất tiếc Bác Thu không có mặt trong ngày thành hôn của người cháu yêu quý, nhưng toàn thể đại gia đinh bác (3 thế hệ) đã đến chung vui : Bác gái, các anh chị và các cháu. Ở cõi xa xăm và an lạc, Bác Thu chắc đang mỉm cười chúc phúc cho hai cháu Chính –Đài.
Tình cảm của quý cô, chú, bác, dành cho hai cháu không thể diễn tả bằng lời. Và Minh Châu cùng hai cháu rất trân quý những tình cảm thân thiết , sâu đậm , đầm ấm này mãi mãi về sau.
Diêu Ngọc Cao Minh Châu

* Kính thưa Trưởng Trần Thanh Hiệp quý mến,
Mừng vui khi được tin của Trưởng Hiệp, lâu quá anh em mình không có dịp liên lạc hay hội ngộ.
Điện thoại của em: 703 550 0847 H
Cầu chúc Trưởng Hiệp thân tâm an lạc, vạn sự như ý trong năm mới.
Tháng 7 năm 2016, em về Bruxelles cúng giỗ lần thứ 2 của Mẹ em, hy vọng sẽ qua Paris thăm Trưởng.
Kính thư***, Đào Hiếu Thảo***

* Đào Hiếu Thảo thân, Sau cơn bạo bệnh tôi đã xuất viện và vè nhà tiếp tục được điều trị ngoại viện. Hiện tôi đang trên đường phục hồi sức khỏe tốt. Nhưng mừng nhất là thoát nạn ngồi xe lăn, bệnh viện sau khi cữa lành cho tôi bệnh viêm phổi đã ra công luyện tập cho tôi di chuyển bằng chân, thay vì phải ngồi xe lăn.
Tôi tình cờ theo dõi cuộc hội luận của ĐHT với khoa học gia DNA. (Nếu có thể được, ĐHT gửi cho tôi Audio của cuộc HL đó để tôi lưu trữ.

Cảm xúc

Một nỗi buồn mênh mang
Dẫu lệ chẳng hai hàng
Cơn nắng trưa oi bức
đốt cháy từng nén nhang

Cáo phó treo trên tường
Ảnh người chị thân thương
Vừa qua cơn đau đớn
Mỉm cười về Tây Phương.

Người Bạn Áo Lam tôi
Lặng lẽ thật đơn côi
Ánh mắt buồn da diết
Cười... mà hồn xa xôi.

Chị ơi ! nương một đoạn đời
Mà chia tay ấy nghẹn lời xót xa.

Minh Thịnh

Cảm xúc Đám tang chị bạn tôi, Trưởng Võ Phú

Mặt khác, tôi năm nay cũng đã 90 tuổi rồi, Tức là đã tới đoạn đường chót của cuộc đời, nay mai cũng phải ra đi chuyên vân du khong trở lại.
Tôi hiện giờ rất ít sinh hoạt nơi công cộng như trước, nhưng không có nghĩa la tôi rửa tay gác kiếm để ở ẩn. Có điều tôi lựa chọn kỹ lưỡng diễn đàn....
Trần thanh Hiệp.

(Diệu Thu)

TIỆC CƯỚI Thành Viên
TUỆ QUANG THÁI QUANG MINH CHÍNH
(Đêm Hội Ngộ)

Các Anh Chị:Thái,Phú,Cô Dâu,Chú Dể, Kiểm,Phương,Châu, Khiết

Các Anh Chị:T.Mỹ,Khiết,Thi,Tuệ Linh Định,H.Mai,Tâm,P.Nga

Các Anh Chị: Định Hằng,Thuấn,Hùng,Tâm,Nga, Châu(Con KMỹ),Phú,Mỹ,Thái,Phương,H.Mai

Con cháu anh Chị Thu-Mai

Các Anh Chị:Thi,Thái,Phú,BảoCường, Định,Nga, Hoa,Tuệ Linh,Quỳnh,T.Mỹ,Khiết,Mai,Tâm,Nga

Các Anh Chị:C.Mỹ,T.Mỹ,Khiết,Thái,Cường,Phú, Tuệ Linh,Nga,C.Định,Định,Mai

TIỆC CƯỚI Thành Viên
TUỆ QUANG THÁI QUANG MINH CHÍNH
(Đêm Hội Ngộ)

Các Anh Chị:Nga,Thái,Tâm,Hằng,Mai,T.Mai

Các Anh Chị:Khuê và chồng,Tú và vợ, Thọ,Khiết,Bảo,Tường,Thuấn

Các Anh Chị:Hoài,Kiể,Nga,Tuyết

Chị Hoàng,Chị Tuyết và hai cháu(con anh Sơn)

CÁc Anh Chị: Đinh,Nga,Mai,Châu,Hằng, C. Định,KimMỹ

Các Anh Chị:C.T.Mỹ,T.Mỹ,Khiết,Thái Cường,Phú,C. Định

HÌNH SINH HOẠT KHẮP NƠI

Tất Niên Miền Đông

Miền Đông nhận Bản Tin

Họp mặt Miền Bắc

Miền Bắc:Café sáng Chủ Nhật

Tân Niên Miền Nam

Tân Niên Miền Nam

HÌNH SINH HOẠT KHẮP NƠI

Chị Minh thăm Miền Bắc

Chị Thọ thăm Miền Bắc

Tân Niên Miền Nam

Tân Niên Miền Nam

Họp mặt Miền Đông

Họp mặt Miền Đông

Truyện cỏ Phật Giáo

Ánh mắt Từ bi

"Kiến Phật liễu sanh tử"

Buổi sớm mùa đông ấy, tiếng guốc của Sudas vang lên một âm thanh mòn mòn, ngái ngủ trên sườn đồi hẻo lánh. Với chiếc gàu tưới trong tay, Sudas rảo bước vừa hát thì thầm, tiến về phía dòng suối dưới chân đồi. Sudas mỉm cười khoan khoái, nghĩ đến những luống hoa đang chờ đợi những giòng nước mát sau một đêm đông dài.

Anh ta đến đây lập nghiệp từ bao giờ, không ai hay biết. Chỉ biết Sudas sống cô độc trên đỉnh đồi, và hoa của Sudas là thứ hoa tốt nhất vùng, có thể làm thỏa mãn những khách hàng đài cát nhất.

Đồi hoa của Sudas ở biệt lập, suốt năm không hề một du khách đặt chân. Và thành thị gặp Sudas mỗi tuần một bận, khi anh đem hoa bán để đổi lấy những nhu cầu cần thiết. Ngoài những hôm ấy ra, quanh năm thui thủi trên ngọn đồi vắng vẻ, Sudas sống một cái đời ở ngoài cuộc đời.

Ngày ngày chăm bón những luống hoa, sáng tưới nước, trưa che nắng, chiều bắt sâu,Sudas tự mãn với công việc ấy. Để hoa tốt, tốt để làm gì, để bán. Bán để làm gì, để mua lương thực, để làm gì nữa?... Rủi thay và may thay, Sudas chẳng bao giờ tự đặt những câu hỏi ấy. Đầu óc giản dị của anh ta chỉ chú tâm đến một việc: trồng hoa, Sudas sống không vui không buồn, không sở thích, không đam mê. Hoa của anh là cứu cánh vừa là phương tiện. Những luống hoa anh đã chăm bón hằng ngày với tất cả trìu mến và say sưa, đến cuối tuần cũng chính anh ta sẽ cắt hoa bó thành bó để đem xuống thành thịlàm vật đổi chác. Rồi một thế hệ hoa mới lại được nâng niu và sẽ cùng chung số phận như những luống hoa đã đi qua…

Sudas đứng dừng lại bên bờ suối. Mặt nước xao động, và những gợn song như những bàn tay mềm đang từ từ xóa những dấu chân Sudas in trên cát.

Chưa bao giờ mặt nước ban mai lại xao động như hôm nay. Sudas khẽ rùng mình linh tính báo cho anh ta một việc gì khác thường sắp xảy đến. Lập tức, Sudas vụt vội gàu nước xuống suối để lấy nước. Nước băng giá tung toé vào mặt, vào tay anh. Sudas không kịp cảm thấy giá buốt. Anh nóng lòng muốn lấy lại cái luống hoa và vội rảo bước lên đồi. Lá úa phủ đầy lối đi, và cây cỏ phô bày bộ xương thiểu não của mùa đông. Đêm qua hẳn gió thổi nhiều, và biết đâu lại không có bão táp. Bão, Sudas giật mình bước chân lên đồi hoa.

Nhưng kìa! Đã đến chân đồi, mà sao nhưng giò hoa thắm sắc vẫn mất hút tăm dạng? Sudas hoảng hốt bước lên thì…Chao ôi! Cả một vùng hoa đã bẹp nát dưới bùn lầy, không còn lấy một giò hoa tươi tốt. Đêm qua đã có bão thật rồi! Cả một sự nghiệp đổ nát, một công trình tan vỡ! Thiên nhiên đã phá mất của ta tất cả lẽ sống còn.

Thẫn thờ, thiểu não, Sudas bước những bước chếnh choáng xuống sườn đồi thoai thoải. Anh ngỡ mình đang ở trong một cơn mơ không lành. Có lẽ nào! Những luống hoa tươi vừa mới hôm qua đầy hứa hẹnmột buổi chợ đắt hàng, thế mà chỉ qua một đêm…Sudas quay lui và nhìn lạimột lần cuối để biết chắc rằng mình không mơ: Đây, ở nơi đã vươn lênnhưng chồi hoa mập mạnh, bây giờ là một khung trời mờ nhạt, lạnh lùng…

Sudas xuống đồi đi lang thang, lòng buồn hơn cả trời đông. Men theo dòng suối,anh đi mãi không mục đích và mặc cho ngọn gió buốt làm cho tay và mặt anh tê cóng, anh đã đến biên giới của miền

hoang vu. Qua một cổng thành, anhsẽ bước vào một thế giới của đô thị náo nhiệt. Sudas dừng chân, hoang mang.

Nhưng lạ kỳ chưa, dưới chân thành, trong hồ sen tàn úa của tuyếtđông, anh bỗng bắt gặp một đóa sen tàn úa của tuyết đông, anh bỗng bắt gặp một đóa sen đang vươn lên, đơn chiếc. Đóa hoa trắng muốt và to lớn một cách dị thường. Anh chưa hề thấy một bông sen to như thế cả đến trongnhững mùa sen nở. Thế mà giờ đây, đang giữa mùa đông, đóa hoa vương giả ấy lại xuất hiện trong một hồ sen công cộng! Sudas mừng rỡ lội xuống hồ bẻ.Anh cầm chiếc hoa sen đi ra cổng thành, định bán để mua một ít đồ ăn lót dạ.
Nhưng bỗng Sudas chóa mắt khi thấy bao nhiêu người đều đổ xô đến anhta và tranh giành nhau để mua đóa hoa.

"Ta phải bán nó với một giá thật đắt" Sudas nhủ thầm trong khi khách mua mỗi lúc một đông và giá trả đang lên như diều gặp gió. Sudas làm cao từ chối tất cả các khách hàng:

-"Không bán cho ai hết, tôi sẽ đem bán cho nhà vua".

Khách mua lảng xa, bằng lòng nhường để bán cho nhà vua vì họ đều biết rằng vua cũng sẽ mua đóa hoa quý ấy để cúng dường đức Phật đang thuyết phát trong vùng.

Sudas đi đến kinh thành, nhưng một hành khách sang trọng dừng bước, anh ta đòi mua cho kỳ được đóa hoa với một giá chưa từng có: hai trăm quan tiền vàng.Sudas gần muốn điên lên vì sung sướng.

Hai trăm quan! Cả một đồi hoa tươi tốt của anh ta cũng chưa bao giờ bán được với giá ấy. Và vì lòng tham không hề lùi bước, anh ta quyết đem bán cho nhà vua thật.

Nhưng Sudas không phải nhọc công đi vào kinh thành, vì kìa, đức vua đã ngự đến. Vẻ giản dị của ngài vẫn không làm giảm cốt cách cao sang. Ngài dừng lại, ôn tồn bảo hành khách:

- Này du khách, ngươi có thể nhường cho ta mua đóa hoa này chăng? Để ta đem đến dâng cúng đức Thế Tôn.

Cũng như những người mua trước, du khách bằng lòng và bỏ tiền vào túi rồi rảo bước.Nhà vua nói với Sudas:

- Ngươi sẽ bán đóa hoa cho ta với giá gấp đôi giá hành khách kia đã trả, được chứ?Sudas ngẫm nghĩ: Đức Thế Tôn là ai? Nhưng chắc hẳn phải là cao sang và giàu có hơn nhà vua này. Thế nên mọi người, cả đến nhà vua, mới hăm hở mua hoa để dâng ngài như thế. Tại sao ta lại không bán cho chính Đức Thế Tôn ấy? Ta sẽ giàu to chuyến này!
Và Sudas từ chối nhà vua:
- Tâu ngài, tôi sẽ đem hoa này bán cho Đức Thế Tôn. Xin ngài vui lòng chỉ dẫn tôi, ông ấy hiện ở đâu.

Nhà vua vui lòng chỉ lối đi. Sudas rảo bước về tịnh xá, nơi đức Phật đang tĩnh tọa để đợi giờ thuyết pháp cho Tăng sĩ.

Sudas đã đến cõi thanh bình. Đây là vườn Cấp Cô Độc, người đã cúng Phật khoảnh đất để làm nơi thuyết pháp.

Tuy là giữa mùa đông mà lá cây xanh rờn, khắp không trung bàng bạc một mùi hương thanh tịnh. Sudas bỗng lạnh người… Dưới gốc cây, đức Phật đang ngồi, uy nghiêm, chói lọi. Sudas đứng dừng và toan lùi bước. Nhưng đức Thế Tôn đã nhìn thấy Sudas…ánh mắt từ bi! Ôi cả một đại dương tình thương chứa đầy đôi mắt ấy!

Sudas từ từ tiến đến đức Phật, bao nhiêu tham lam hèn hạ đã tan biến đâu mất. Sudas quỳ xuống, một nụ cười hiền dịu nhìn Sudas. Ngài đã biết tận can phế của đứa con yêu và dịu dàng khẽ hỏi:

- Con muốn gì nữa?

Sudas cúi đầu ấp úng:

- Bạch Ngài, con muốn hôn chân Ngài.

(Tần Xuyên)

HỌP MẶT TÂN NIÊN CHI MIỀN NAM

Năm nay, AHGDPTVN/HN họp mặt tại nhà anh chi Tín- Tuyết Mai.

Phóng viên đã đến sớm , anh chị đang tất bật cho việc chuẩn bị đón tiếp mọi người.

Anh Tín lo sắp xếp bàn ghế ngoài vườn, Chị Tuyết Mai thì luôn tay trong nhà bếp. Cháu Trâm (con gái rượu của anh chị) cũng bận rộn phụ với mẹ lo chén bát, muỗng đũa trên bàn, lo nước ngọt, nước đá, lo bia…cô bé dễ thương năm nào nay đã là một dược sĩ chững chạc, điềm đạm , dễ thương, lễ phép và chắc sắp sửa " theo chồng, bỏ cuộc vui". Nhìn " cô bé", xuyên qua, xuyên lại trong căn bếp rộng rãi, tôi cười và nghĩ đến lúc tôi cần may áo dài mới…

11 giờ, mọi người đã lục tục có mặt, phía quý anh ra sân phụ với anh Tín và những người "tay yếu , chân mềm "như tôi thì lo chai nước mắm, củ dưa hành trong bếp với gia chủ.

Mùi thơm nồi bún mọc trong bếp bốc ra ngào ngạt, làm tôi đói bụng quá…và còn nhiều món do con dâu, con gái của AHGDPTVNHN trổ tài , nào Giò thủ, thịt đông, bánh chưng, bánh Tét, dưa món, củ kiệu, tôm khô, bánh ít trần, bánh ngọt, giò lụa, chả giò , vịt quay, bánh cuốn, bánh đúc, xôi vò, bánh cam….Phóng viên này chịu thua không nhớ nổi… Và Khách đến càng ngày càng đông, âm thanh càng lúc càng ồn, tiếng cười dòn tan càng lúc càng vang vọng…. Phóng viên không kể tên" quý quan khách", nhưng mời quý anh chị thưởng thức những tấm ảnh trân quý trong Bản Tin kỳ này để điểm danh quý anh chị hôm ấy.

Đây là mội buổi hạnh ngộ hàng năm của Chi Nam Cal., nhưng hân hành làm sao, Chi Nam Cal được đón 2 người chị thân mến từ miền Đông về : Chi Trần Thị Thanh Minh (và một người bạn), chị Phùng Thị Thọ.

Chị Thanh Minh " quảng cáo" về Hội Ngộ sắp tới và cổ động mọi người tham gia đông đảo . Vui chơi nhưng không quên nhiệm vụ thủ quỹ của mình, Chị đã làm cho rất nhiều người " móc hầu bao'', và túi chị khá nặng khi ra về.

Năm nay anh Tuệ Linh mời 2 người khách của những họ Giác xa xưa về họp mặt: Anh Thiện Nhân và anh Thiện Hùng. Cả hai anh đều sinh hoạt tại Gia Đinh Giác Sơn.

Các anh cho biết các anh thật cảm động , vui vẻ, và ấm lòng với bếp hồng Tình Lam.
Dây thân ái là một vòng tròn rộng thất là rộng, chiếm gần hết cái sân vĩ đại nhà anh Tín. Đặc biệt tay trong tay có những bàn tay nhăn nheo nắm những bàn tay mũm mĩm của thế thệ thứ ba, chen vào những bàn tay khỏe mạnh , cương quyết của thế hệ thứ hai.

Tóm lại Hanh Ngộ Xuân Bính Thân:
Số người tham dự quá đông
Nhiều thế hệ tham dự
Nhiều máy chụp ảnh
Thức ăn ngon
Gia chủ thật chu đáo.

Chia tay nhau, anh Tuệ Linh hướng dẫn phái đoàn (Anh Phương, chị Thọ, Chị Minh, chị Thịnh, Minh Châu) đi thăm anh Nguyễn Tư Cự.
Một ngày thật vui , nhưng lại thật ngắn....

Diệu Ngọc Cao Minh Châu

Trang sức khỏe

BẠCH QUẢ

Ginko Biloba

A/ DẪN NHẬP:
NGUỒN GỐC VÀ NHỮNG CÂU CHUYỆN VỀ CÂY BẠCH QUẢ

Bạch quả - Ginko Biloba là một loại quả hạt, dù không được xếp vào loại ngũ cốc thông thường, nhưng lại có giá trị dinh dưỡng rất cao, xuất thân từ một thực vật cùng tên, có sức sống vô cùng mạnh mẽ. Cây Bạch quả là một trong số ít hiếm hoi loại thực vật có tuổi thọ rất cao, nhiều cây đạt đến hơn 1000 năm tuổi và hơn thế nữa. Tại Trung quốc, người ta ghi nhận được một cây Bạch quả có tuổi thọ 1400 năm bên cạnh ngôi chùa tên là Gu Guanyin (Quan Âm Cốc). Bất chấp sự khắc nghiệt của khí hậu và thời gian, cây Bạch quả này vẫn còn rất tươi tốt đến hôm nay. Vào mỗi mùa thu, cây tạo nên một thảm lá vàng thật dầy và rộng lớn, khiến cho khung cảnh chung quanh trở nên vô cùng rực rỡ.

Câu chuyện về 6 cây Bạch quả trên hòn đảo Hiroshima Nhật Bản năm 1945 vẫn tồn tại sau sức tàn phá kinh hoàng của bom nguyên tử và tiếp tục sống cho đến bây giờ, là một minh chứng về sức đề kháng mạnh mẽ, vượt qua được những thử thách của môi trường và điều kiện sống vô cùng khắc nghiệt.

Cho đến nay, không ai trong chúng ta mà không nhớ đến một sự kiện lịch sử rất quan trọng, đã kết thúc chiến tranh thế giới lần thứ 2. Đó là việc hai quả bom nguyên tử thả xuống hai hòn đảo Hiroshima và Nagasaki Nhật Bản ngày 6 tháng 8 năm 1945, đã hủy diệt gần như hoàn toàn sự sống nơi đây. Những ai may mắn sống sót cũng phải chịu nhiều di chứng do phóng xạ gây ra kéo dài nhiều thế hệ sau đó. Tất nhiên, tất cả các loài thực vật cũng cùng chung số phận, duy chỉ có 6 cây Bạch quả trên hòn đảo Hiroshima, dù có bị khô héo đi vì sức nóng tàn phá của bom nguyên tử, nhưng sau đó, sống trở lại bình thường và vẫn tươi tốt cho đến ngày nay, đặc biệt là hoa trái vẫn nẩy sinh mà không hề có một sự biến dạng hay ảnh hưởng nào do phóng xạ nguyên tử. Cũng cần nói thêm là vị trí 6 cây Bạch quả này khá gần địa điểm nơi quả bom nguyên tử được thả xuống, chỉ cách hơn 1 cây số. Từ đó, loại cây này được mệnh danh là "bearer of Hope", tạm dịch là "loài cây mang niềm hy vọng".

Bạch quả, còn có tên là Ngân Hạnh, tên khoa học là Ginkgo Biloba, thường được gọi tắt là Ginkgo hoặc là Gingko. Đôi lúc còn được gọi là maidenhair tree – tạm dịch là cây tóc thiếu nữ, do cây có tàng lá rất đẹp, và càng ngày càng lớn rộng theo tuổi đời của cây. Dựa vào những mẩu vật hóa thạch mà các nhà khảo cổ tìm thấy được, thì người ta cho rằng loại cây này đã xuất hiện trên mặt đất

cách đây 270 triệu năm. Có nhiều loại cùng họ Gingko, nhưng tất cả đã tuyệt chủng, trừ Gingko Biloba là một loại cây còn sót lại trên địa cầu. Cây có nguồn gốc từ Trung Hoa, đã có mặt trong đời sống con người với nhiều tác dụng dược lý, đồng thời cũng được xem như là một loại thực phẩm quan trọng.

Tuy có mặt ở Trung Hoa từ rất lâu, nhưng thật sự người ta chỉ thấy cây Bạch quả ở vài nơi như tỉnh Hồ Bắc, Tứ Xuyên, Hà Nam, Sơn Đông, Hồ Bắc, khu bảo tồn Thiên Mẫu Sơn thuộc tỉnh Chiết Giang. Nơi đây, cây Bạch quả được các nhà sư Trung Hoa ở chùa Quan Âm Cốc chăm sóc cẩn thận... Mãi đến đầu thế kỷ 18, người Âu châu mới chú trọng đến cây vì dáng vẻ cũng như màu lá rất đẹp. Người đầu tiên biết đến loại thực vật này là một nhà thực vật học người Đức tên là Engelbert Kaempfer, khi ông đến thăm khu vườn của một ngôi chùa tại Nhật Bản vào năm 1690, cuối thế kỷ thứ 17. Cho đến năm 1727, cây Bạch quả mới được trồng tại các khu vườn thực vật nhiệt đới tại nhiều thành phố Âu Châu.

Năm 1995, Việt Nam đã nhập cảng hạt Bạch quả từ Nhật Bản và Pháp về trồng ở Sapa. Nhưng có lẽ do khí hậu và phong thổ không thích hợp, cây phát triển rất chậm,

Cây Bạch quả có mặt tại Hoa Kỳ vào năm 1784, tại Philadelphia, tiểu bang Pennsylvania. Và ông Halmilton là người đầu tiên trồng cây này tại sân nhà mình, đến nay cây đã được 231 tuổi. Kể từ ngày đó đến nay, nhiều người Hoa kỳ đã bắt chước trồng theo. Thậm chí nhiều thành phố khác đã xem việc trồng cây Bạch quả là một trong những dự án làm đẹp đường phố. Tại một vài nơi khác như tiểu bang South Carolina, người ta cũng đã nuôi trồng cây Bạch quả để cung cấp lá cho các nhà bào chế các sản phẩm dược thảo.

Ở Trung Hoa, từ cuối thế kỷ thứ 15, các đông y sĩ đã sử dụng Bạch quả như một dược thảo quan trọng. Nhưng mãi đến 500 năm sau, tức là vào năm 1965 tại nước Đức, tinh chất Bạch quả mới được nghiên cứu và đưa vào danh sách dược vị. Pháp và các quốc gia Âu châu khác cũng vậy. Tinh chất Bạch quả ở đây có vài tên thương mại khá phổ biến như Tanakan, Rokan, Tebonin. Không những thế, tại Mexico, Brazil, Argentina, các quốc gia miền Trung và Nam Mỹ, tinh chất Bạch quả cũng được ứng dụng vào việc điều trị.
Trong đời sống hàng ngày, dân gian Việt Nam thường dùng Bạch quả để nấu nhiều loại chè ngon miệng như chè Bạch quả Nhãn Nhục, chè Bạch quả Khoai Môn, chè Bạch quả Đu Đủ… Loại nào cũng thơm ngon và hấp dẫn. Riêng tại Thái Lan, có món chè Bạch quả với Dừa, cũng rất ngon miệng.

Nói chung, hạt Bạch quả rất được quí trọng ở các quốc gia Á Châu, và sau này là các quốc gia Tây Phương. Người Trung Hoa thường đưa Bạch quả vào các món ăn trong các dịp quan trọng như ngày Tết hay hôn lễ chẳng hạn, cũng như là các món chay trong chùa. Người Nhật thường chế biến Bạch quả thành nhiều món ăn khác nhau…

B/ BẠCH QUẢ TRONG NHÃN QUAN ĐÔNG Y:

Theo nhận xét của Đông y, Bạch quả có vị ngọt, hơi đắng, tính bình, có độc tính nhẹ. Tác dụng trực tiếp vào Tâm, Phế và Thận. Có khả năng làm giảm các triệu chứng bệnh Suyễn khá hữu hiệu, chống Ho, hạ Đàm, giảm chứng tiểu đêm, hoặc đi tiểu nhiều lần trong ngày, trị chứng tiểu đêm trên giường của trẻ em. Làm giảm đáng kể bệnh huyết trắng của phụ nữ và bệnh di tinh của phái nam. Ngoài ra, Bạch quả còn có khả năng gia tăng sự lưu thông của máu trong động mạch và tĩnh mạch.
Theo các tài liệu Y học cổ, ngay từ thế kỷ thứ 15, người Trung Hoa đã biết sử dụng Bạch quả vào việc điều trị các chứng bệnh thuộc về Phổi như bệnh Suyễn, bệnh viêm Phổi và viêm cuống Phổi, các loại bệnh thuộc về hệ Tiêu Hóa như tiêu chẩy, đầy bụng,... Bạch quả thường được kết hợp với các dược thảo khác nhằm gia tăng tác dụng điều

trị. Người Nhật cũng dùng Bạch quả để trị các bệnh liên quan đến đường hô hấp như bệnh Suyễn, Ho mãn tính, ho có đàm, suy giảm hô hấp…, giúp máu lưu thông tốt đẹp hơn.

Bạch quả có công năng trị chứng Huyết trắng của phái nữ, và chứng suy Thận, cụ thể là Di Tinh của phái Nam. Trị bệnh tiêu chẩy ở của trẻ em, bệnh nhức đầu kinh niên của người lớn. Khi được kết hợp với các dược thảo khác, công năng của Bạch quả sẽ được phát huy mạnh mẽ hơn nhiều. Bạch quả không có khả năng hạ huyết áp như một số người thường nghĩ, nhưng nếu phối hợp với các dược thảo khác, thì có thể góp phần vào việc điều hòa huyết áp, do khả năng giúp cho máu lưu thông được dễ dàng hơn, nên áp lực trong mạch máu cũng sẽ giảm được phần nào.

Một đặc điểm khác của hạt Bạch quả là khả năng xua đuổi các loài sâu bọ, thậm chí có thể giết được những loại này. Người Nhật bản ứng dụng đặc điểm này vào việc bảo trì sách vở, bằng cách đặt các hạt Bạch quả trên các kệ sách.
Bởi vì vỏ ngoài của hạt hàm chứa nhiều hóa chất thiên nhiên có tác dụng xua đuổi các loài sâu bọ, mối mọt phá hoại sách vở. Nhưng các hóa chất này cũng gây dị ứng ngoài da, đặc biệt với những ai có làn da nhậy cảm.

C/ BẠCH QUẢ TRONG NHÃN QUAN TÂY Y:

Theo phân tích của phòng xét nghiệm, Bạch quả có nhiều hóa chất thiên nhiên ích lợi cho sức khỏe. Nhân của hạt chứa trên 5% protein, gần 70% tinh bột, 6% đường thiên nhiên và một ít chất béo. Vỏ chứa Ginkgolic acid, và một vài hóa chất khác. Trong khi đó thì lá chứa các nhóm hóa chất tên là Flavonoic và Tecpen, và một số acid amine. Bên cạnh đó, là một số khoáng chất và kim loại cần thiết cho cơ thể như Calci, Magnesium, Copper, Zinc… Tuy nhiên, bên cạnh các dưỡng chất trên, Bạch quả còn có một hóa chất có độc tính tên là Ginkgotoxin. Đó là lý do khiến chúng ta không nên ăn quá nhiều hạt Bạch quả, hoặc ăn liên tiếp nhiều ngày, nhất là hạt còn sống.

Một trong những nhận định rất quan trọng của Tây y về Bạch quả, không khác cách nhìn của Đông y. Đó là khả năng gia tăng sự tuần hoàn của máu trong Não bộ, và tại các động mạch ngoại biên, giảm chứng chóng mặt và ù tai... Bạch quả còn có khả năng chống lão hóa khá mạnh. Một số thí nghiệm trên loài chuột, và Mèo đều cho thấy Bạch quả duy trì sự lưu thông của máu trên Não, làm giảm nguy cơ tắc nghẽn các mạch máu Não. Bạch quả còn có thể chống lại chứng phù Não do độc tố hay do chấn thương. Và như vậy, một cách trực tiếp, Bạch quả có thể ngăn ngừa, và chống lại chứng Não Suy. *(Biểu hiện của suy Não là kém trí nhớ, thiếu khả năng tập trung. Người bệnh mất ý chí, hay mệt mỏi. Thể lực suy giảm, tinh thần trở nên bi quan, hay lo lắng, chóng mặt, nhức đầu…).* Theo các chuyên gia Y tế, những ai có nguy cơ cao về Tại biến Mạch Máu Não thì có thể dùng 120 mg đến 240 mg Ginkgo Biloba mỗi ngày.

Tại Hoa Kỳ, ở một vài nơi tiểu bang như tiểu bang South Carolina, người ta đã trồng và cung cấp lá Bạch quả cho các nhà bào chế các sản phẩm dược thảo. Lá Bạch quả có một thành phần hóa chất thiên nhiên tên là Ginkgo Flavone, có tác dụng chống lại bệnh Suyễn, kích thích sự lưu thông của máu, giảm đau, nhất là những cơn đau thắt, đau nhói vùng Tim do nghẽn động mạch vành, giúp cho máu lưu thông tốt hơn trong Não bộ.

Những ứng dụng trị liệu này đã có từ rất lâu, ví dụ như bệnh Suyễn có đàm hay không có đàm chẳng hạn. Các tài liệu Y học cổ còn ghi lại nhiều công thức kết hợp lá hoặc hạt Bạch quả với các dược thảo khác.

Về khả năng chống lại bệnh kém trí nhớ, hoặc ngăn ngừa bệnh Alzheimer bằng Bạch quả, hiện có nhiều ý kiến trái ngược nhau. Nhiều người cho rằng sau một thời gian uống thuốc Bạch quả, trí

nhớ và khả năng nhận thức được tăng lên, có thể giúp đề phòng bệnh Alzheimer, tức là bệnh mất trí, và bệnh Tâm thần phân liệt. Nhưng cho đến nay, chúng ta vẫn chưa có các bằng chứng khoa học về tác dụng này.

Hàng cây Bạch quả

Trong khi đó thì tại đại học Virginia, Charlottesville Hoa Kỳ, giáo sư Steven DeKosky dẫn đầu một cuộc khảo cứu trên hơn 3000 người, ông cho mỗi người, mỗi ngày uống 2 viên thuốc Bạch quả, mỗi viên 120 mg trong một thời gian. Sau đó, ông và các nhà khoa học khác không ghi nhận được thay đổi nào đáng kể về khả năng ghi nhớ. Ngoài ra, giáo sư DeKosky còn lưu ý là không nên dùng Bạch quả quá lâu hoặc uống ở liếu quá cao, vì có thể có những phản ứng bất lợi cho cơ thể.

D/ VÀI LƯU Ý QUAN TRỌNG:

D1/ LIỀU SỬ DỤNG AN TOÀN – CÁC DẤU HIỆU TRÚNG ĐỘC

Về liều sử dụng an toàn, và các dấu hiệu trúng độc do Bạch quả, chúng ta có thể tóm tắt như sau:
Trẻ em không nên ăn Bạch quả quá 5 hạt mỗi ngày, và không nên ăn liên tiếp nhiều ngày. Phụ nữ có thai cũng không nên ăn Bạch quả. Và những ai đang uống các loại biệt dược chống đông máu như Wafarin, Aspirin, nên tránh ăn Bạch quả vì có thể gây xuất huyết, do tác dụng chống đông máu quá mạnh. Triệu chứng trúng độc có thể là nôn mửa, đau bụng tiêu chảy, phát sốt, co giật, suy hô hấp, thậm chí hôn mê. Khi có những triệu chứng này, chúng ta cần ngưng ngay việc sử dụng Bạch quả và gặp các bác sĩ càng sớm càng tốt.

D2/ DỊ ỨNG TỪ BẠCH QUẢ:

Khi dùng hạt Bạch quả để nấu chè hay chế biến thực phẩm, chúng ta cần lưu ý: nếu dùng Bạch quả trong hộp thì không có vấn đề gì, nhưng khi dùng hạt Bạch quả tươi, cần phải lấy đi phần vỏ trước khi nấu, vì vỏ ngoài của hạt có nhiều hóa chất gây dị ứng. Ngay cả khi lột vỏ hạt, chúng ta cũng cần đeo găng tay làm bếp (loại có thể bỏ đi sau một lần sử dụng), vì với những ai có làn da nhậy cảm, hạt Bạch quả tươi chưa lột vỏ có thể gây viêm da dị ứng, hay gây rộp da (blister).

Trẻ em, dù có thích chè Bạch quả cũng không nên ăn quá nhiều trong một lần, hoặc trong quá nhiều ngày, có thể bị các phản ứng phụ như co giật cơ bắp… bởi một hóa chất thiên nhiên trong Bạch quả gọi tắt là MPN.

Nguyễn Đức Cường, L.Ac., Ph.D.

Xin giới thiệu với Quý Anh Chị những bài viết trên Trang Sức Khỏe của anh Phúc Thịnh Nguyễn Đức Cường là anh viết riêng cho Bản Tin. Những đầu đề Rau, Củ, Quả, Hạt rất quen thuộc, cho chúng ta biết được dược tính tốt, xấu của loại thực phẩm này, để tùy nghi xử dụng.
Xin cám ơn anh Nguyễn Đức Cường đã liên tục giữ Trang Sức Khỏe cho Bản Tin ..

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

Trang Gia chánh

Diệu Viên Phùng Hòa

MẮM RUỐC CHAY

Vật liệu

1.- 1 miếng đậu hũ trắng bóp nát
2.- 1 hộp chè đậu đỏ , bỏ nước cho vào máy xay nhuyễn
3.- 1 thìa xúp bô rô xay nhỏ
4.- 2 thìa xúp xả xay nhuyễn
5.- 2 thìa xúp đường nâu
6.- 8 viên chao trắng
7.- 1 viên chao đỏ
8.- 3 thìa xúp tương cự đà
9.- 2 thìa xúp hắc xì dầu
10.- 2 café bột nêm chay (bột nấm)

Cách làm:

Cho vào chảo 3 thìa xúp dầu ăn + 1 thìa xúp bô rô + 2 thìa xúp xả xay nhuyễn xào cho thơm +8 viên chao trắng +1 thìa xúp chao đỏ xào cho đều + 3 thìa xúp tương cự đà , ram cho chao nát ra xong đổ đậu đỏ đã xay nhuyễn vào , cho đậu hũ đã bóp nát vào + 2 thìa xúp hắc xì dầu + 2 thìa xúp đường nâu . đảo cho khi nào thấy mắm ráo lại là được . Nêm lại, tùy theo mỗi người mặn nhạt mà cho thêm gia vị .

Món này ăn với rau riếp, rau thơm ,dưa leo, cà tím , cà chua cắt mỏng và ớt trái cùng với cơm nóng (trắng hay cơm gạo lức)

Ăn quả nhớ kẻ trồng cây
Ăn chay Niệm Phật, nói lời Từ Bi

Quỹ từ Bản tin số 140

Tháng 3/2016. 4,890usd

Niên liem và tiền ủng hộ của các thành viên có tên sau:

Kim Kiem. 70
Đăng Khiet. 150
Nam Cali. 930
(Danh sách email ngày 26Feb)
Nguyen Quang Vui. 100
Kim Chi. 40
Phùng Hoà. 50
Dinh Nhung. 50
Thanh Mỹ. 40
Kim Mỹ. 70
Minh Châu. 40
Chính Thai. 40
Quỳnh Giao. 40
Tâm Nguyen. 40
Phạm Nga. 100
Lê thị Trà 100

Tổng cộng: 6,750usd
Chi: 2,081usd
(Hoàn lại tiền Minh Châu ứng trước cho Bản Tin, quan hôn tang tế.....)

Tổng công (tính đến ngày 30 tháng 4/16 quỹ còn lại : 4,669usd

Dieu Thanh 301 523 2890

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn cháu:

Nguyễn Hữu Tâm
Pháp danh Thiện Huy

Đã mất ngày 16 tháng 1 năm 2016
(Nhằm ngày 7 tháng 12 năm Ất Mùi)
Tại Virginia, Hoa Kỳ

Hưởng dương 43 tuổi

Là con rể của anh chị Hoàng Trọng Trữ

Thành kính chia buồn cùng
Anh chị Hoàng Trọng Trữ
Cháu Thi và tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh cháu Thiện Huy
sớm về Miền Cực Lạc

ÁI HỮU GĐPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

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

Truyện cổ Phật Giáo

Một Câu Đáng Giá Nghìn Vàng

Đờixưa có một nhà triết lý treo biển giữa chợ nói:

-"Ai chịu hễ một trăm lạngvàng thì sẽ dạy cho một bài học rất hay!".

Một vị quốc vương lúc ấy đi dạochơi, thấy biển đó, động lòng hiếu kỳ, liền đem một trăm lạng vàng cho nhàtriết lý để xin một bải học, thì nhà ấy chỉ dạy cho một câu:

"Phàm làm việc gì trước phải nghĩ đến kết quả".

Câu ấy giản dị đến nổi phần đông cận thần của vua bĩu miệng trề môi cho giá một trăm lạng vàng là quá đáng.

Nhưng sau khi ngẫm kỹ, vua nhận thấy lời ấyrất hay và truyền khắc câu ấy trên các tấm cửa cung điện và các đồ khí dụng của vua, để hằng ngày nhớ mãi không quên.

Nhờ một câu ấy mà vua xóa bỏ được nhiều điều tệ, phát minh được nhiều điều hay về chính trị làm cho nước mỗi ngày mỗi thêm thịnh vượng.

Thời ấy có những bậc Hoàng thân thấy Thái tử còn nhỏ, muốn gấm ghé ngôi báu,nên âm mưu làm nhiều điều thí nghịch, họ lo lót với một quan ngự y để đầu độc vua trong những khi đau ốm.

Một hôm, vua se mình đòi quan ngự y đến làm thuốc, quan ngự y chế thuốc độc sẵn, rót vào chén ngự để dâng vua. Nhưng may thay, trong lúc quan ngự y lại thấy nơi chén câu cách ngôn**:**

"Phàm làm việc gì trước phải nghĩ đến kết quả".

Ngự y giựt mình, nghĩ đến kết quả, thấy sự thí nghịch chẳng những làm cho mình phải tru di tam tộc, mà còn gây biết bao tai họa cho thần dân, nên liền hối quá, đem tất cả việc đầu độc thí nghịch tâu cho vua rõ. Nhờ sự thú nhận, mà cả bọn gian đảng đều bị tiểu trừ mà ngôi vàng càng thêm bền vững…

Viên Âm

Muốn biết nguyên nhân thời kỳ đã qua, thì nên xem kết quả hiện tại đương thọ.
Còn muốn biết kết quả về sau thế nào, thì nên xem cái nhân hiện tại đương làm.

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

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Bà Đặng Thị Đoan Trang
Pháp danh Thân Khai Yên

Đã tạ thế ngày 29 tháng 11 năm 2015
(Nhằm ngày 18 tháng 10 năm Ất Mùi)
Tại OC, California, Hoa Kỳ

Hưởng thọ 69 tuổi

Là em ruột của anh Hồng Huy Đặng Trần Hoa

Thành kính chia buồn với
Anh Chị Đặng Trần Hoa và tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh Bà Thân Khai Yên
vãng sinh Cực Lạc Quốc

ÁI HỮU GĐPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Bà Võ Thị Liên
Pháp danh Diệu Huê

Đã tạ thế ngày 20 tháng 3 năm 2016
(Nhằm ngày 12 tháng 2 năm Bính Thân)
Tại Sàigòn

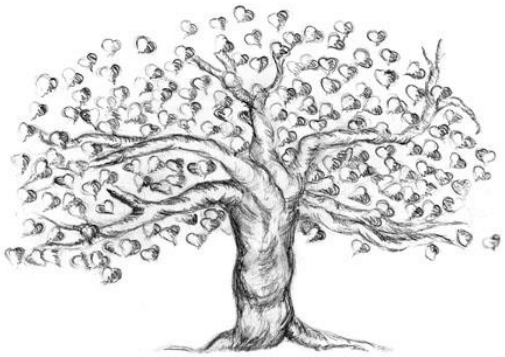
Hưởng thọ 69 tuổi

Là chị ruột của anh Như Không Võ Văn Phú

Thành kính chia buồn với
Anh Chị Võ Văn Phú và tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh Bà Diệu Huê
vãng sinh Cực Lạc Quốc

ÁI HỮU GĐPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI



Trăm năm trước ta còn chưa gặp
Trăm năm sau biết gặp lại không
Cuộc đời sắc sắc không không
Thôi thì hãy sống hết lòng với nhau

HÌNH SINH HOẠT KHẮP NƠI

Miền Bắc Họp mặt mỗi sáng Chủ nhật

Miền Đông Tất niên

Miền Nam Tân Niên

Miền Bắc cafe sáng Chủ nhật

Miền Đông họp mặt

Miền Nam họp mặt