



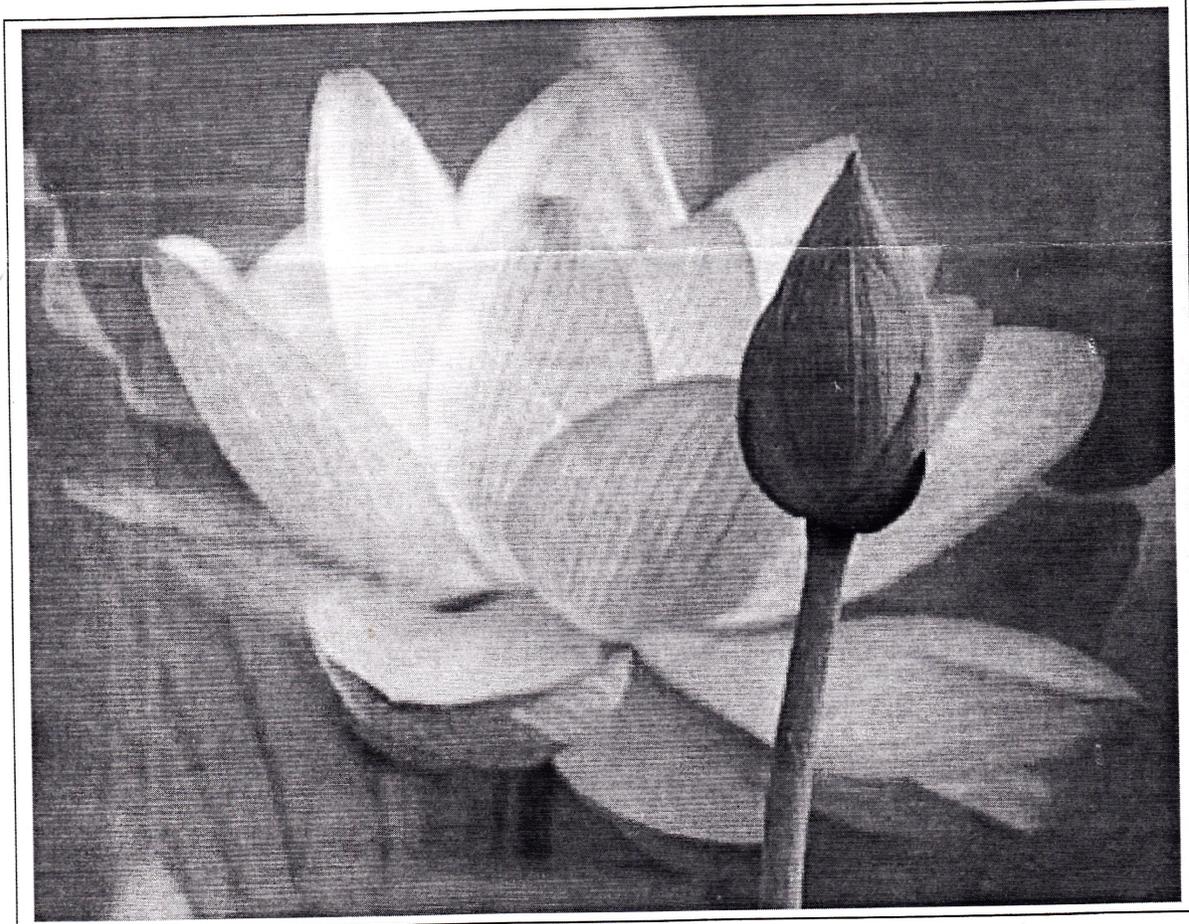
BẢN TIN

Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại



9909 Waterview Road, Raleigh NC 27615 Phone (919) 272-5020; Email: KimmyNC@NC.RR.com
Web Page: <http://hometown.aol.com/tong57/index.html>

NĂM THỨ 12 - SỐ 92 * PHẬT LỊCH 2546 * NGÀY 15 THÁNG 7 NĂM 2002



BẢN TIN

*Tờ báo hàng tháng của
Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm
Hải Ngoại & Thân Hữu*



MỤC LỤC

Hoa Sen	Trang 1
Trao Truyền	2
Thi Kệ & Kể Chuyện	3
Tin Tức	4
Đề Nghị của Tr. Nghi Yên	5
Chân Dung - Thơ Nghi Yên	6
Tình Lam - Nguyên Ngân	7
Sống Tự Do - Chân Huyền	9
Rượu Tỏi	11
Thông Báo	12

Trao Truyền

Sự sống là một giòng luân lưu không ngừng nghỉ. Trong cuộc luân lưu này, tùy theo nhu cầu mà sự vật bị phai mờ, chịu sự thải hồi, hoặc tồn tại và tiếp tục giòng sống của nó. GDPT cũng nằm trong định luật này.

GDPT được thành lập do nhu cầu tâm linh và sức sống của giới trẻ. Đoàn thể này thành hình dưới mái chùa, nơi thanh thiếu đồng niên đến sinh hoạt lành mạnh để trở thành người Phật tử chân chính, sống hưởng thượng cho mình và ích lợi cho xã-hội. Suốt 60 năm qua, rất nhiều đoàn thể đã được thành lập, nhưng chỉ còn một số ít còn tiếp tục sinh hoạt, trong đó, GDPT là một đoàn thể vững mạnh và phát triển nhanh, bất kể sự dị biệt về xứ sở, phong tục, sự khó khăn nơi quê người, hoặc bị giới hạn sức sinh hoạt tại quê nhà.

Từ ngày dân tộc ta chịu nghiệp ly hương, hạt giống GDPT đã được vung rãi ra khắp nơi trên thế giới. Ở đâu có chùa, ở đó có GDPT. Những em Oanh Vũ ngày trước nay đã thành người cầm đầu, những anh chị (A/C) Trưởng ngày xưa nay tóc đã bạc, tuổi đã cao, nhưng vẫn tiếp tục sự nghiệp làm Trưởng đầy trách nhiệm và tâm huyết, hy sinh thời giờ, công lao, sức khỏe, để hướng dẫn và tạo điều kiện cho các em tiếp tục GDPT, con đường tốt đẹp cho các em bây giờ và mai sau. Nếu không còn trực tiếp sinh hoạt GDPT, các A/C là người hoạt động hết mình cho chùa và đạo tràng Phật giáo, hoặc tiếp tục gặp gỡ và sách tấn nhau dưới nhiều hình thức như Hội Ái Hữu GDPT, để tiếp nối truyền thống đem đạo giúp đời.

GDPT là một đoàn thể giáo dục. Giáo dục của GDPT đặt nặng về thân giáo, A/C Trưởng đem chính bản thân làm mẫu mực cho đàn em. A/C Trưởng nhiều người nay đã xuất gia, có thêm phương tiện để bao bọc và gần gũi các em hơn, Anh Chị nay có hai màu áo: áo nhà tu và áo nhà lam. Các A/C Trưởng khác nhiều người đã thành ông nội, bà ngoại, mà vẫn đêm thức soạn bài cho các em, ngày kiên nhẫn chấm bài thi, bỏ thì giờ soạn thảo chương trình huấn luyện, bỏ công sức tổ chức các trại huấn luyện với các công trình to lớn, điển hình là chiếc cổng trại hùng vĩ mà chính các em tuổi trẻ phải khâm phục óc sáng tạo, sức kiên nhẫn, và ý muốn toàn hảo của A/C mình. A/C Trưởng làm các công việc ấy với một động lực duy nhất, là tình thương yêu các em, muốn các em được tiếp tục đi trên con đường đầy tình thương và hoa trái thiện lành mà các A/C Trưởng đã được thực chứng bằng chính bản thân mình.

Chính nhờ tinh thần đó mà đoàn thể GDPT tồn tại với thời gian, và còn tiếp tục phát triển mạnh. Đây là một Trao Truyền đầy ý nghĩa, một trao truyền đáng trân quý, có tính cách tiếp nối qua nhiều thế hệ, một niềm hãnh diện cho những người đã được khoác chiếc áo màu lam.

Nam Mô Công Đức Lâm Bồ Tát Ma Ha Tát.

Tâm Diệu – Dương Thị Mỹ

THI KỆ NHẬT DỤNG

7. VÀO NHÀ CẦU

*Không nhớ cũng không sạch
Không bớt cũng không thêm
Trí tuệ Ba La Mật
Không có pháp nào trên*

Sống là chuyển hóa không ngừng. Tất cả mọi vật nương vào nhau để tồn tại. Thân tâm an trú trong chánh niệm thì khi đốt một lò trầm tâm ta cũng thanh tịnh mà khi đi vào nhà cầu tâm ta cũng thanh tịnh. Chấp nhận được cuộc đời là chấp nhận cả sinh lẫn diệt, cả còn lẫn mất, cả vui lẫn buồn.

Tâm Kinh dạy ta rằng nhìn thấy được thực tướng của vạn hữu thì không còn thấy có sinh có

diệt, có thêm có bớt, có nhớ có sạch, có sắc có không. Đó là chân lý đã khiến cho Bồ Tát Quán Thế Âm thoát được ra khỏi mọi khổ đau và ách nạn.

Mỗi ngày đọc tụng Tâm Kinh bạn có quán chiếu những lời vĩ đại trong ấy không, hay chỉ đọc tụng ngân nga lời kinh như một bản lễ nhạc tầm thường?

"Bát Nhã (Prajñā) có nghĩa là trí tuệ giác ngộ. Ba La Mật (Pāramitā) có nghĩa là có năng lực đưa ta qua bờ bên kia, nghĩa là bờ giải thoát. Giải thoát khỏi ngu muội, sợ hãi và những khổ đau do ngu muội và sợ hãi sinh ra. Trí Tuệ Bát Nhã thường được miêu tả như mẹ đẻ ra chư Phật, cho nên kinh nói rằng không có pháp gì cao hơn nữa.

(Trích trong Từng Bước Nữ Hoa Sen – Thích Nhất Hạnh)

~~~~~

## Lặng Lẽ Lặng Lẽ

Gã thanh niên xin thọ giáo, Thiền Sư chỉ cửa thiền đường bảo:  
"Hãy nhìn cảnh vật bên ngoài với tâm lặng lẽ."

Từ đó mỗi ngày anh đến thiền đường thực hành lời dạy, quả nhiên tâm hồn thanh thản, nhẹ nhàng; một đám mây trôi qua trên bầu trời, những giọt sương long lanh đầu ngọn cỏ, con chim hót trên cành, đóa hoa vàng mới nở, gió thoảng, lá bay . . . nhất nhất đều hiện ra trước cái nhìn trong sáng hồn nhiên và lặng lẽ. Anh sung sướng như thắm: "Thế là mình đã thọ nhập vạn pháp."

Rồi một buổi sáng mùa Xuân, bên cửa sổ thiền đường bỗng hiện bóng dáng một giai nhân tuyệt sắc. Giữa muôn hoa rực rỡ, giữa ánh nắng bình minh, nàng xuất hiện như một tác phẩm nghệ thuật toàn bích và sống động. Tim anh đập mạnh, trí anh bàng hoàng, tâm anh giao động đến nỗi thiếu nữ đã đi qua từ bao giờ mà tưởng chừng như bóng dáng còn lảng vảng đâu đây, khi ẩn khi hiện, khi còn khi mất . . .

Mây, nắng, cỏ, cây ngoài cửa sổ đều trở nên mờ ảo, chừng như còn lại đâu đó một bóng hình như hư như thực. Chợt nhớ tới lời Thầy dạy. Anh giật mình định thân nhìn ra cửa sổ. Cảnh vật lại hiện ra, nhưng chẳng bao lâu lại chìm đi sau một bóng hình mờ ảo. Anh buồn bực, như thắm:  
"Thế là mình đã đánh mất tâm thọ vạn pháp".

Không sao giải quyết được sự xung đột nội tâm này, anh quyết định gặp Sư để trình bày tâm bệnh, xin lời chỉ dẫn.

Sư nói: "Hãy nhìn hình bóng bên trong với tâm lặng lẽ."

# Tin Tức

Ngày 4/7/02 tại tư gia của trưởng Đại Bàng Ngô Mạnh Thu đã có một buổi hội ngộ của các Trưởng miền Nam Bắc Cali chào đón gia đình Trưởng Thiện Thanh. Phóng viên Bản Tin được ACE thương tưởng, gọi phôn nói chuyện viễn liên cho đỡ nhớ, nhưng lại đang kẹt trong vòng huấn nhục của Trại A Dục nên rất tiếc đã bỏ một cơ hội vui.

Từ ngày 4/7 đến 7/7/02, trại Huấn Luyện Huynh Trưởng Cấp I A Dục và Sơ Cấp Lộc Uyển do Ban Hướng Dẫn Miền Thiện Hoa tổ chức, đã được thực hiện tại Virginia (vùng Hoa Thịnh Đốn) với sự hỗ trợ của nhiều huynh trưởng khắp nơi. Tổng số trại sinh hơn 170.

Tham dự trại này có GDPT Vạn Hạnh đi 11 em, do Trưởng Nguyễn Dũng Lê Đình Du và Trưởng Tâm Diệu Dương thị Mỹ (gốc AHVN) hướng dẫn.

GD Vạn Hạnh thành lập được hơn hai năm. Trong 10 em đứng đầu A Dục, GD Vạn Hạnh có 2 em, trong 10 em đứng đầu Lộc Uyển, GD Vạn Hạnh có 4 em, và chị trưởng Vạn Hạnh được Thủ Khoa A Dục. Trong phần quan khách hiện diện và hỗ trợ Trại, Bản Tin thấy có sự hiện diện của AHVN miền Đông Hoa Kỳ: Chị Thanh Minh, anh Hồ văn Phú, chị Tố Mỹ (ủy lạo

nước ngọt cho trại sinh), và một số Trưởng khác. Trưởng Thiện Thanh ĐDK tuy vắng mặt (vì bận việc gia đình và đoàn tụ với AHVN Cali) nhưng trong các diễn văn cảm ơn đều có tên AHVN Hải Ngoại, và anh Đặng Đình Khiết. Sự việc này khiến phóng viên Bản Tin (trong hàng trại sinh) cảm động vô cùng.

Ngày 20/7/02 tại tư gia Trưởng Thanh Minh có cuộc họp mặt đông đủ AHVN miền Đông Hoa Kỳ, đây cũng là dịp gặp gỡ Trưởng Nghiêm vừa từ VN sang diện ODP. Trưởng Nghiêm cùng thời với Trưởng Nghi Yên và Trưởng Tố Mỹ.

Ngày 22/7/02 tại Chùa Giác Hoàng có buổi lễ cầu an cho đoàn sinh GDPT, nhân dịp này, H.T. Thanh Đạm đã kêu gọi AHVN hiện diện kể lại về lai lịch của mình, không hẹn mà chí lớn gặp nhau (lời đề nghị của Trưởng Nghi Yên). Nếu có Trưởng nào ghi chép lại, xin cho Bản Tin một copy làm của gia bảo.

Hình chụp tại Ngõ Gia Trang, nhân dịp gặp gỡ AHVN tại Cali, Trưởng Đại Bàng ngồi bên phải, kế Út cô nương.



## Đề nghị của trưởng Nghi Yên

**Vài hàng về Trưởng Nghi Yên:** Trưởng Nghi Yên tên thật là Nguyễn Huy Nghiễn. Thành viên Ai Hữu Vĩnh Nghiêm quốc nội. Trưởng sinh hoạt cùng thời với Trưởng Vui, Tố Mỹ, Nghiêm .v.v Trưởng Nghi Yên cũng sinh hoạt Hướng Đạo - có Báo Thuyền Hoa gửi qua email cho AHVN. Trưởng Nghi Yên là một trong những Trưởng rất chịu chia sẻ Tình Lam qua Email và qua Bản Tin.

### Thư Quý Trưởng,

Mỗi chúng ta đều là chứng nhân, không nói chứng nhân của lịch sử to lớn nhưng là chứng nhân biết rõ một đơn vị GDPT, cũng như biết rõ một huynh trưởng nào đó trong một giai đoạn nào đó.

Nhân có Bản Tin của Ai Hữu Vĩnh Nghiêm, nơi chúng ta có thể chia sẻ và thông tin cho nhau, xin quý Trưởng hãy cùng nói về người huynh trưởng mình biết, để sau này tránh ân hận đã không nói. Thực vậy, chị Ba Kim Cúc nằm xuống mới có một bài viết của ai đó. Hiện tại, khi Trưởng, thầy Chính Tiến còn đây, tại sao chúng ta không viết về Thầy? Từ đó, kính đề nghị, quý trưởng viết hồi ức về Thầy Chính Tiến, có thể mỗi số Bản Tin đều có đăng bài, hoặc tập trung ra một số đặc biệt về Thầy. Sau đó tới trưởng Nhuận Pháp Tôn Thất Liệu, rồi Tâm Lạc Nguyễn Văn Thục .v.v kéo mai này đốt đuốc tìm quá khứ khổ lắm đấy.

### Thư quý Trưởng,

#### Xin trích lại một vài ý của Trưởng Trùng Nhĩ để quý Trưởng suy ngẫm và triển khai thêm:

- Rất tán đồng việc Trưởng Nghi Yên đề nghị: *Viết về những Huynh Trưởng đang còn trước khi quá trễ* Như đề nghị Trưởng thảo ra một số câu hỏi ngắn và gửi cho các trưởng Lão, trong đó chúng ta cần biết thật rõ về ngày tháng năm sinh, tên thật, pháp danh, thọ cấp gì, thọ cấp ở đâu, sinh hoạt đầu tiên với Gia Đình nào, quá trình sinh hoạt qua những Gia Đình nào, chức vụ đảm nhận cao nhất, chức vụ đảm nhận lâu nhất, và nỗi ước mong . . . Như vậy, những anh chị em khác sẽ tiếp tay kể về những kỷ niệm và chúng ta sẽ có một số bài vở.

#### Cũng qua trao đổi trên email có các ý kiến như sau:

- Bản tự khai của mình làm cho các cơ quan cần sưu tầm về mình sướng rên, tự nhiên được rõ tất cả . . .
  - “Hồ sơ họ đầy cả sắp về mỗi chúng ta rồi . . .” (khỏi phải lo)
  - Thôi thì tiểu sử của mỗi vị hãy cứ khẩn trương viết, gửi cho Bản Tin lưu lại để làm Kỷ Yếu, không tiết lộ bây giờ, nếu đương nhân còn đang làm việc và không muốn bị khó dễ . . .
- Hồi ức về mỗi người, sẽ nói về công việc, công đức, sự nghiệp, kỷ niệm mỗi người biết về và nhớ về vị ấy .

**Tâm Diệu xin tán thành ý kiến hay của Trưởng Nghi Yên.** Thường thường cho đến khi lìa bỏ cõi đời, người ta mới được nghe những lời tốt đẹp về mình. Khi sống, chúng ta thường chỉ nghe những chỉ trích, phê bình. Chúng ta cần nhìn thấy nét đẹp của nhau, tưới tắm cho nhau những làn nước mát, cho cây thêm tốt, cho đời thêm tươi. Hãy chiêm ngưỡng nét đẹp của những đóa hoa người khi hoa còn tươi, để cho hoa được hưởng hương thơm của chính mình.

## Bài Thơ Tròn Kỳ

Bài thơ này bị kẹt lại trong hộp thư, xin tạ lỗi cùng tác giả, và xin trình làng, vì bỏ qua thì . . . uổng lắm!

Hôm nay “quồn” mở bài thơ “Đôi Dép”  
 Tìm vẫn thơ trong nét chữ “Đép Đôi”  
 Mở ra rồi thì mới thấy . . . hơi ôi !!  
 Hình thì đẹp mà chữ sao khó đọc

Nét “quần quện” xô hết ngang lại . . . đọc,  
 Như chữ Tàu với lại chữ . . . Iran  
 Tròn mắt đọc: Chữ nhảy múa . . . lằng nhằng  
 Nèn . . . “bí” quá phải họa thơ . . . “con cóc”

(nhớ để dành đọc từ từ thôi, chữ cười to quá  
 “xếp” rầy !!) **Phúc Đạt – TM Phương**

# Chân Dung Những Ngôi Sao Vĩnh Nghiêm

Thơ Phúc Ân

Phúc Ân, Huy Nghiễn quê nhà  
Ếch ngồi đáy giếng, nhìn xa vung trời  
Vĩnh Nghiêm sao sáng bao ngôi  
Thán phục, khắc họa từng người chân dung:

## TÂM LẠC - NGUYỄN VĂN THỰC

Huỳnh Trưởng Tâm Lạc Nguyễn văn Thực  
Liên Đoàn Trưởng GD Giác Minh một thời  
Lên Ban Hướng Dẫn Trung Ương Việt Nam  
Chắc đủ mười năm đình cư tại Úc

## TÂM TRÍ- NGUYỄN QUANG VUI

Trưởng Tâm Trí Nguyễn Quang Vui nghĩ ra  
Trưởng đào tạo huynh trưởng A Dật Đa  
Năm khóa trong mấy năm liên tục.  
Sản xuất mấy trăm huynh trưởng tài ba.

## TÂM HÒA - NGÔ MẠNH THU

Trưởng Tâm Hòa Ngô Mạnh Thu ca trưởng  
Nhạc sĩ Phật giáo được nhiều tán thưởng  
Đã có biết bao ca khúc vui tươi  
Cho tuổi trẻ họp đoàn hát mà .. sướng

## QUẢNG KHOÁI- TRẦN NGỌC LẠC

Trần Ngọc Lạc khu chùa Khuông Việt  
Pháp danh Quảng Khoái bậc tuấn kiệt,  
Khoái – Lạc, pháp danh và tục danh  
Bây chừ đứng không xin cho biết?

## PHÚC ĐẠT- TRẦN MINH PHƯƠNG

Trưởng Phúc Đạt Trần Minh Phương  
Thời kỳ phục hoạt vừa dự trại ANOMA  
Vừa làm đời sống trại Lộc Uyển  
Thoát đã mười năm cách xa vẫn không già

## PHÚC TRUNG - HUỲNH ÁI TÔNG

Kỹ sư Phúc Trung Huỳnh Ai Tông  
Bản Tin Ai Hữu bao năm rông  
Tiếng nói Vĩnh Nghiễn vang bốn biển  
Chỉ bà Dục Sĩ biết cùng ông

## KIM CHI - NGUYỄN ĐÌNH THỐNG

Nhạc sĩ Kim Chi Nguyễn Đình Thống  
Để lại cho đời một bài hát . . hồng  
Trại ca “Lâm Tỳ Ny là ngày vui hát tưng bừng ..”  
Anh Tông hát nhái . . “ là ngày em dối tưng bừng . .”

## TRƯỞNG HUỲNH NGUYỄN TƯ CỰ

Sinh hoạt từ 1950 chùa Quán Sứ  
Trong Anh Chị Em có Trưởng Nguyễn Tư Cự  
Năm mươi năm qua vẫn gắn bó với Tỉnh Lam  
Công đức biết kể sao cho đủ?

## TUỆ LINH – NGUYỄN CÔNG SẢN

Làm việc phải có cấp có bậc  
Có vai, có vế bằng người khác  
Không thì làm sao ăn nói đây  
Đó là lý do phải đeo cấp Tấn

Xin quý Trưởng đừng nhân sửa chữa những điều  
chưa ứng ý, xin thứ lỗi nếu có gì chưa ứng ý, sẽ còn  
dài dài ..

Nghi Yên

# TÌNH LAM

Nguyễn Kim Nguyễn Ngân.

(Chữ nghiêng trong bài là lời nhạc của Tâm Trí Nguyễn Quang Vui)

Nhân Trưởng Tâm Trí Nguyễn Quang Vui có chuyện sống miền Nam Cali . Chúng tôi có dịp gặp lại anh sau nhiều năm xa cách. Anh là một trong những Huynh Trưởng Gia Đình Phật Tử kỳ cựu có mặt trong thời gian đầu tiên khi tổ chức này mới thành lập cách đây hơn nửa thế kỷ, Những năm gần đây vì sức khỏe và lớn tuổi anh đã không thể nào sinh hoạt thường xuyên, ít khi rời xa nơi căn nhà nhỏ của anh, nhưng hễ có sự tập họp nào của anh em mà gần nơi anh cư ngụ thì chắc chắn là không thể vắng mặt anh, anh đến để ngồi nghe nhiều hơn là nói. Lần này vì chuyện gia đình anh phải cất công xuống tận Quận Cam. Dầu đã cao tuổi , trong chỗ riêng tư anh rất vui vẻ và ồn ào, anh em chúng tôi kéo nhau ra một quán ăn yên tĩnh vắng khách để tiện dịp hàn huyên tâm sự vì sáng hôm sau anh phải lên đường trở về San Jose.

Bên ly bia sòng bọ chuyện gia đình, chuyện nhân gian và chuyện về những tháng ngày sinh hoạt trong tổ chức Gia Đình Phật Tử được anh em khề khà ôn lại với bao niềm xúc động. Kể còn, người mất, kẻ quay lưng, kẻ vẫn trung thành làm việc với truyền thống cũ. Dĩ nhiên qua bối cảnh của thời cuộc anh em cũng không tránh khỏi chuyện tranh cãi, hơn thua. Đến 10 giờ đêm, câu chuyện vẫn chưa chấm dứt, vì cách biệt đã gần 30 năm, lúc này chỉ mới gặp nhau có mấy giờ làm sao kể cho hết, theo lời đề nghị của Tuệ Linh, cả bọn lại kéo nhau về nhà tôi, vì gần quán ăn nhất, hơn nữa cũng tiện đường cho anh, câu chuyện đang dở dang và ai cũng muốn gần kề anh thêm chút nữa. Không nói ra nhưng mọi người đều biết sau lần gặp mặt này, chuyện hội ngộ lần tới chắc cũng khó xảy ra.

Thành là người khá nhất trong bọn, cũng nhanh tay nhất gọi một lò thức ăn và Khuê phóng ra trước ghé chợ mua mấy thùng bia. Chúng tôi ra sau vườn, chỗ có hòn non bộ và hồ cá tiếp tục câu chuyện dở dang.

Chúng tôi say mê nghe anh kể lại bước đường chông chênh mà GDPT bao phen phải vượt qua, có lần tưởng như tan vỡ hoàn toàn, nhưng nhờ sống trong tình anh em, nhờ sự hy sinh của các anh chị lớn mà đến ngày nay tổ chức đã lớn mạnh không ngừng. Nhưng trong sự đi lên đó cũng không thiếu người muốn tạo cho mình một lối đi khác nên đã rẽ ngang, chúng tôi biết, họ không hề phản bội lại lý tưởng của tổ chức, chỉ vì muốn cải tiến, muốn bức phá để đẩy nhanh cơ cấu điều hành sang một lối mới, nhưng anh em quên rằng tổ chức chúng ta có tên là Gia Đình nghĩa là sinh hoạt trong chiếc khung gia đình, có trên có dưới mà Hòa Thượng T.M có lần đã nói: Dầu các con có lớn bao nhiêu đi nữa thì vẫn phải sống trong tình thân gia đình. Các con mãi mãi là một đứa con của Đại Gia Đình Phật Tử.

Trong cơn mê sáng về nỗi thao thức tồn vong và thống nhất của GDPT. Anh lên tiếng: Nào bây giờ tôi hát cho các trưởng nghe một sáng tác của tôi nhé? Và trong cái dáng nghiêng nghiêng, làm bộ ngà ngà say anh cất giọng : *Qua năm mươi năm thăng trầm cuộc đời, Tình Lam trong tim ta vẫn còn rạng ngời..... 50 năm không còn khờ dại. Tình Lam trong tim ta vẫn còn đọng lại.... 50 năm tóc đã bạc màu. Tình lam trong anh em vẫn như ngày nào....* Giọng anh không hay nhưng nó đâm vào trái tim chúng tôi khiến mọi người không hẹn cùng đưa tay vội vàng lau đôi dòng lệ đang từ từ trôi xuống. Riêng tôi một người khá phong trần trong cuộc sống thì cảm giác như dòng nước mắt chảy ngược lên sống mũi đi vào hai thái dương và rất chậm nó len qua võng mô, khiến hình ảnh của anh nhều nhều dưới ánh đèn yếu ớt hắt lên từ hòn non bộ và cũng rất chậm rãi nó nhẹ nhàng trốn qua khóe mắt rơi ra lúc nào không hay. Đến khi anh giơ đôi tay ra nắm lấy người bên cạnh và...*Qua năm mươi năm bây giờ gặp lại. Về đây anh em ta đó đây một nhà! Cuộc đời dù đen trắng, ngọt bùi rồi cay đắng. Đường đời nhiều mưa nắng! Như mây lang thang! Lang thang!*... thì như cơn lốc thổi vào đáy lòng anh em, một rồi hai rồi ba tiếng nấc vang lên chúng tôi cúi đầu thật thấp và hình như ai cũng trốn tránh không muốn nhìn người bên cạnh, chúng tôi, người trẻ nhất cũng đã quá tuổi "Ngũ thập tri thiên mệnh" ai ai cũng đã trải qua thời binh đao khói lửa của nước nhà, lắm người đã ôm chân chiếu đi tù trên dưới chục năm, nói chung tâm hồn tưởng đã thành sỏi đá, trái tim tưởng đã thành chai cứng, nhưng không, đó chỉ là bề ngoài, đó chỉ là cái vỏ che bọc sự đau khổ của tâm hồn và nhất là cái hèn yếu vì bất lực trước cảnh anh em có người không muốn nhìn nhau, giờ đây qua lời hát của anh, chúng tôi được dịp buông lỏng cái Tôi, thả nó ra để chạy theo từng chữ từng lời của bài hát. Chúng tôi khóc một cách ngon lành, như ngày nào bị các anh chị phạt quỳ hương một cách oan ức. Anh Vui ơi! Chúng tôi hơn ai hết đã và đang có cùng một nhịp đập của trái tim anh, Chúng tôi không ai đã không từng nghĩ đến những lời anh đang hát cho chúng tôi nghe đêm nay, nhưng không một ai trong chúng tôi có can đảm nói ra lời vì cứ sợ khi nói ra sẽ làm sự việc trầm trọng hơn lên, ví như người bị

bệnh nặng, không dám cắt bỏ khối thịt hư, sợ làm đau thân thể vốn đang suy yếu. Hơn nữa trong chúng tôi phần lớn ít có ai may mắn biết diễn đạt tâm tư mình thành lời, anh đã thay chúng tôi nói lên được tâm trạng bị đè nén bấy lâu nay, thật không ai có thể diễn đạt tư tưởng hay hơn anh (ít ra trong lúc này).

Ngày mai anh lên đường, có những giờ phút thật lòng bên nhau, mở rộng trái tim của mình cho người bên cạnh xem, nhất là đã không ngần ngại đem cái Tôi hèn yếu phơi bày trước mọi người, họa may chỉ có anh mới làm nổi trong đêm nay mà thôi.

Tôi biết anh phải giả làm người say, giả làm người ngây ngô trước những đứa em của anh, vì như thế anh mới có đủ sức hát cho hết bài hát, hay nói khác đi anh phải rời bỏ con người phong trần, thế tục Nguyễn Quang Vui để hòa nhập vào nỗi lòng của Phật Tử Tâm Trí mới mong qua khỏi chiếc cầu mật đắng đêm nay. Chiếc cầu chỉ dài có mấy gang tay nối từ ruột gan người này sang tấm lòng người bên cạnh và đang ngồi cạnh nhau, nhưng nếu không có cái chất Dững của người huynh trưởng, cũng như không có tấm lòng Từ của người học Phật thì dễ gì bước qua. Nó như một sợi chỉ rất mỏng ngăn đôi hai từ Bất Động và Bất Hòa, chúng ta hay bị lằm lẩn giữa góp ý và chỉ trích. Giờ đây ngồi lại với nhau, chỉ cần một lời nói tha thiết, ánh sáng sẽ chiếu rọi vào tận trái tim u tối của mỗi người, chúng ta đã nhận ra đâu là góp ý để xây dựng mái nhà Lam, ai là kẻ chỉ trích để phân hóa anh em. Biết đó nhưng không phải để loại bỏ mà để như anh đã nói: “*Năm mươi năm hơn nữa đời người. Tình lam trong tim ta vẫn còn rạng ngời. Bầu trời còn xanh thắm. Tình người còn vương vấn. ...*”

Vâng thưa anh! Hơn nữa đời người, bao nhiêu hỷ, nộ, ái, ố, cuộc đời lăn lóc như cơn xoáy đưa quê hương đi mãi tận nơi đâu, nhưng nhìn lại thật kỹ thì Tình Lam trong mỗi trái tim anh em chúng ta vẫn còn rạng ngời, chiếu sáng làm cho bầu trời vẫn xanh ngát. “*Ngày về còn xa lắm! Ôi nơi phương xa! Tha hương*” Phải rồi, thưa anh! những mâu Lam tha hương, nhưng dấu tình người có trắng đen thay đổi, Chuyen áo cơm có làm mây che lối, sức hấp dẫn của quyền lực có làm Sen Trắng trong khoảng thời gian nào đó và trong khoảng không gian nào đó có làm đổi màu, nhưng hễ ngày nào anh còn hát được những lời như thế và ngày nào anh em chúng ta còn đủ xúc động như đêm nay, những giọt nước mắt còn sót lại dù rất hiếm hoi vẫn tuôn tràn, thì tôi nghĩ rằng màu áo Lam vẫn sẽ còn tươi thắm, chiếc áo lam chúng ta có bị hoen bẩn vì đường dài quá xa, rồi cũng sẽ được giặt sạch sẽ bằng những giọt nước mắt chân tình và bằng những trái tim đầy ấp yêu thương.

Tôi có lòng tin thật mãnh liệt vào sự vẹn toàn của Gia Đình chúng ta, khi nhìn thấy các anh em chung quanh lau đôi dòng lệ vì tôi nghe được trái tim các anh em vẫn còn thổn thức, vẫn còn oằn đau khi một ai đó (như anh) chạm vào vết thương này. Tôi chỉ sợ ngày nào mọi người đều đứng đưng lạnh lùng trước lời thở than, họ chỉ nhìn cái hoa sen nhỏ xíu trên túi áo như là tấm thẻ bài tiến thân vô hồn, họ đến với nhau không bằng Tình Lam mà bằng Quyền Lam thì ngày đó mới là ngày đáng sợ. Nhưng tôi biết ngày đó sẽ chẳng bao giờ tới, vì hôm nay tôi đã nhìn thấy sự nhiệm mầu của “Trái Tim Lam”.

Ngày mai anh lên đường, biết bao giờ gặp lại! Có ai ngờ vòng tròn được sợi dây thân ái kết vào những ngày trước tháng 4-75 mãi đến gần một phần tư thế kỷ sau mới lần mò rờ nắm được nhau nhưng cũng không trọn vẹn.

Anh Vui ơi! Tôi rất đồng ý với anh toàn lời của bài hát duy chỉ có một chữ tôi vẫn còn muốn sửa lại :”*Năm mươi năm KHÔNG còn khờ dại. Tình lam trong tim ta vẫn còn đọng lại*”. Xin nói riêng với tôi:”*Năm mươi năm VẪN còn khờ dại*”. Chúng ta vẫn còn khờ dại lắm đó anh, chúng ta vẫn còn dại khờ để khiến một số người không nhìn thấy hết ý nghĩa của hai chữ Gia Đình, tôi chỉ muốn biết cho đến bao giờ chúng ta hết dại khờ để cho rõ câu “*Vì nghe trong tim ta vẫn còn cuộc tình. Tình là tình Lam màu áo. Xin đừng làm tình áo màu phai. Tình là tình lam còn đó. Xin người gìn giữ ngàn sau*”. Thưa anh, Trái tim chúng em được anh sưởi ấm đêm nay, sẽ vững vàng đập lại nhịp đập rộn ràng ngày nào, nhịp đập lên đường hờ hử của từng đoàn thanh niên, thiếu nữ tuổi đôi mươi, theo tiếng gọi của Tổ Quốc của Dân Tộc của Đạo Pháp đầy tin yêu.

**Anh ơi cánh lá còn đây**

**Mà hoa trôi nổi lưu đày nơi đâu. (thơ N.Kim)**

(xem tiếp trang 10)

Trích trong “ Sống một đời - chết một lần “ Bài 32 *Chân Huyền*

## **SỐNG TỰ DO Ở BẤT CỨ NƠI NÀO**

Dù chỉ thực tập thiền quán ít nhiều, chúng ta cũng có thể đạt được sự thoải mái thành thơi, ít bị ràng buộc vào những phiền não, sân hận như khi trước. Dù các "vấn đề" của cuộc đời vẫn xảy tới, nhưng một khi có cái tâm bình an hơn, thì chúng ta biết cách "giải quyết" được các khó khăn một cách thỏa đáng hơn, và sau mỗi biến cố, chúng ta có cơ hội để tiến bộ hơn, tới gần cuộc sống an nhiên tự tại hơn nữa.

Đó là một trong nhiều lý do chính khiến cho nhiều triệu người trên thế giới đang đổ xô đi học và thực tập thiền quán với các thiền sư Á Đông. Từ Pháp qua Đức, từ Ý qua Ba Tây, Gia Nã Đại và Hoa Kỳ..., những khóa giảng dạy của Đạt Lai Lạt Ma, của Hòa thượng Nhất Hạnh đều đông đảo quần chúng thuộc mọi quốc tịch, mọi tôn giáo. Với tinh thần cởi mở của người Tây phương, những người đi tìm thiền hăng hái tham gia các khóa thực tập do các Phật tử thuộc đủ mọi truyền thống hướng dẫn. Nhiều người không xuất gia cũng trở thành các vị thầy (hay Lạt Ma) giảng dạy Phật Pháp cho các cộng đồng muốn tu học.

Những khóa thực tập lối sống Tỉnh Thức của đạo Phật được người Âu Mỹ hưởng ứng khắp nơi. Tại Canada, có lần chúng tôi được gặp cả mấy người theo đạo Hồi (Muslim) trong mấy khóa thực tập thiền quán do các giáo thọ Làng Cây Phong tổ chức và giảng dạy. Họ cho biết, các phương pháp thực tập Chánh Niệm hàng ngày, theo truyền thống Thích Nhất Hạnh, đã giúp ích cho họ rất nhiều trong cuộc sống. Và họ nhận thấy lối sống thiền này không có gì trái chống với tôn giáo họ đang theo.

Hòa thượng Nhất Hạnh trong một bài pháp thoại giảng cho các tù nhân mang án tử hình hoặc án chung thân tại trung tâm cải huấn Maryland (gần sát thủ đô DC) năm 1999 đã phát biểu về Tự Do (bằng tiếng Anh - chúng tôi xin tạm dịch) như sau:

*" Đối với tôi, chúng ta không có hạnh phúc nếu không có tự do. Và tự do không phải là thứ mà người khác tặng cho chúng ta được. Chúng ta phải tự nuôi dưỡng nó. Tôi xin chia sẻ với các bạn các phương cách để chúng ta có tự do nhiều hơn cho chính mình. Chúng ta có thể nuôi dưỡng tự do trong khi đi, khi ngồi, khi ăn uống hay trong lúc làm việc. Chúng ta cần chăm sóc tự do mỗi ngày. Bất kỳ sinh hoạt ở đâu, khi bạn có tự do là bạn có hạnh phúc. Tôi có nhiều người bạn đã bị tù trong các trại cải tạo (của Cộng Sản Việt Nam), nhờ họ biết thực tập nên họ không thấy khổ bao nhiêu. Thực ra, đời sống tâm linh của họ đã lớn lên - đó là điều khiến cho tôi rất vui.*

*"Tự do mà tôi nói tới ở đây là sự tự do không bị vướng vào phiền não, sân hận hay tuyệt vọng. Nếu các bạn có sự giận dữ trong mình, các bạn hãy chuyển hóa nó đi để lại được tự do. Khi bạn tuyệt vọng, bạn nên nhận biết cái năng lượng đó và đừng để nó trùm lên bạn. Bạn cần thực tập cách nào để có thể thay đổi được cái năng lượng của sự tuyệt vọng đó và đạt được sự tự do xứng đáng với bạn. Tự do vì không bị vướng vào phiền não!*

*"Các bạn có thể thực tập sống tự do trong mỗi giờ phút, suốt ngày. Mỗi bước chân bạn đi có thể giúp bạn tìm lại được sự tự do đó. Mỗi hơi thở có thể giúp bạn phát triển và nuôi dưỡng tự do. Khi ăn, hãy ăn như một người có tự do. Khi đi hãy đi tự do. Khi thở, hãy thở như một người được tự do. Điều này bạn có thể làm dù cho bạn đang sống ở đâu....*

*"Khi nuôi dưỡng được sự tự do đó cho chính mình rồi, thì bạn có thể giúp cho những người đang cùng sống với bạn. Cho dù các bạn cùng một hoàn cảnh, cùng một không gian, cùng có các điều kiện và vật chất giống nhau, khi thực tập, bạn sẽ có tự do nhiều hơn và bạn sẽ vững chãi hơn người khác. Họ sẽ nhìn vào bạn và cũng muốn được sống vui vẻ hạnh phúc như bạn, không còn là nạn nhân của sân hận, tuyệt vọng nữa. Khi đi tu theo truyền thống Phật giáo, tôi được thực tập để có Tự Do. Cuốn sách đầu tiên Thầy tôi trao cho tôi hồi mới làm chú tiểu trong chùa là cuốn "Bước tới thành thơi"...*

"Đối với tôi, được sống là một phép lạ. Được sống là phép lạ lớn nhất trong tất cả các phép lạ. Biết rằng mình đang sống, đang thở, là mình đang thể hiện phép lạ đó - một phép lạ mà chúng ta có thể làm được bất kỳ lúc nào, ở bất cứ nơi nào...Thiền sư Lâm Tế (thế kỷ thứ 9) của Trung Hoa đã nói :

**"Phép lạ không phải là đi trên mặt nước, mà chính là (biết) đi trên mặt đất"**

Ai cũng biết đi, nhưng nhiều người đi như những người nô lệ, không có chút tự do nào. Họ bị lôi cuốn vào quá khứ hay tương lai, họ không thể sống với giây phút này, ngay tại đây - nơi đời sống đang thực sự hiện diện! Nếu mỗi ngày, chúng ta bị vướng mắc vào những lo âu, phiền não, tiếc nuối của quá khứ hoặc bị vướng vào các dự án, các lo sợ của tương lai, thì chúng ta không phải là người tự do. Chúng ta không thể sống với phút giây hiện tại, ngay tại nơi này.

" Theo Bụt Thích Ca, vị thầy của tôi, thì đời sống chỉ có mặt bây giờ và ở đây! Quá khứ đã đi qua, tương lai thì chưa tới. Chỉ có một thời gian để sống, đó là những phút giây hiện tại..."

"Nhiều người trong chúng ta nghĩ rằng Hạnh Phúc không thể có mặt lúc này, vì chúng ta cần thêm một số điều kiện thì mới có hạnh phúc. Điều đó khiến cho chúng ta bị cuốn hút vào tương lai và không thể hiện diện tại đây, ngay trong giờ phút này. Do đó, chúng ta bỏ qua rất nhiều màu nhiệm của đời sống. Nếu chúng ta chỉ theo đuổi tương lai, thì chúng ta không thể tiếp xúc được với các điều huyền diệu của cuộc đời, không thể sống với hiện tại để hàn gắn, để chuyển hóa và được sống an vui..."

Nhiều tù nhân tại Hoa Kỳ, tại Pháp...nhận được những cuốn sách dạy thực tập thiền của Hòa thượng Nhất Hạnh đã trở lại được với cuộc sống nội tâm khá tự do. Tù nhân trọng tội là những người rất dễ hiểu được ý nghĩa cái Khổ, và họ cũng là những người muốn Hết Khổ hơn ai hết. Vậy nên họ có lòng mong mỏi làm sao hiểu rõ được những nguyên nhân sâu xa của cái khổ mà họ đang phải chịu và sẵn sàng thực tập để hết khổ.

Ninh Nguyễn trong nhà tù Lancaster (California) chịu hai án chung thân vì tội giết người. Em luôn luôn kêu oan suốt 15 năm, mà vẫn chưa được xử lại. Nhưng từ 5 năm nay, Ninh đã tìm lại được chút tự do nội tâm, sau khi thực tập thiền quán với sư cô Từ Nhân Kshanti (người Mỹ). Nhân duyên khiến cho Ninh Nguyễn đi tìm thiền là vì tình cờ em được đọc cuốn sách "Phép Lạ của sự tỉnh thức" của Hòa thượng Nhất Hạnh, do một Phật tử gửi vô tặng các tù nhân.

Jarvis Master, tù nhân mang án tử hình, cũng đã nhờ cuốn "Being Peace" của thiền sư Nhất Hạnh và nhờ học theo các thầy tu Tây tạng mà biết sống bình an vui vẻ những ngày tháng chờ lãnh án tử hình trong nhà tù. Anh ta viết được một cuốn sách rất nổi tiếng, trong đó có chuyện anh đã "dạy" được cho người bạn tu ngắn hạn ở phòng kế bên biết sống tỉnh thức nhờ cuốn "Being Peace" đó. Jarvis xé từng trang sách sau khi anh đã học thuộc lòng, để gói vài mẫu thuốc lá dư thừa sang cho người tù mới vào, gói thuốc lá đó, giúp anh ta đỡ bị cái nghiện hành hạ, la hét um xùm! Sau khi mãn hạn, trước khi ra khỏi nhà tù, người bạn của Jarvis tới trước song sắt phòng anh để cảm ơn, và cả hai cùng nhau đọc thuộc lòng một trang sách Being Peace mà họ thích nhất!

\*\*\*\*\*

TINH LAM

(Tiếp theo trang 8)

Biết đến bao giờ chúng ta mới tìm cho ra hết những chiếc hoa vô ưu lưu lạc về chắp vào cành lá vẫn mòn mỗi chờ mong? Câu hỏi tha thiết chứa đựng đôi điều tuyệt vọng, giờ đây đã được giải tỏa. Dầu có lưu lạc ở bất cứ phương trời nào, mùi thơm của gốc cây sẽ dẫn đường cho những cánh hoa trở về, những cánh hoa có bị phai tàn và bụi thời gian cũng sẽ được gột rửa bằng tình Lam để tươi sáng chắp vào cành, cùng nhau quy tụ về vui ca trong không gian của một Trại Họp Bạn Áo Lam đầy mơ ước.

Chúc anh ngày mai lên đường trọn vẹn, chúng em sẽ đi bên cạnh anh để anh thấy rằng, dầu có vài cánh lá Vô Ưu lạc loài, nhưng cũng sẽ có ngày quay về vun xới cho màu lam được trải rộng khắp mọi nhà, mọi nơi.

Nguyễn Kim Nguyễn Ngân

# RƯỢU TỎI

## Bài thuốc của Tổ chức Y học Thế giới, World Health Organizations

Trích trong Tạp chí Sức Khỏe và Đời Sống số 32 tháng 12/97, trang 22

**Xuất xứ :** Vào những năm 1960 – 70 : WHO cơ quan theo dõi sức khỏe + bệnh tật của LHQ phát hiện ở Ai Cập là nước nghèo, khí hậu sa mạc khắc nghiệt nhưng sức khỏe của dân lại vào loại tốt, ít bệnh, tuổi thọ cao. WHO đặt vấn đề với Chính Phủ Nasser xin cử 1 đoàn của WHO về Ai Cập nghiên cứu ở nông thôn, các vùng có khí hậu khắc nghiệt. Cuối cùng các nhà nghiên cứu (Mỹ, Tây Âu, Nhật) nhận xét là nhà nào ở Ai Cập cũng có 1 lọ rượu ngâm tỏi để uống. Dân Ai Cập nói từ bao thế kỷ nay nước họ vẫn làm như thế.

Xưa Ai Cập là một đế chế lớn, chinh chiến liên miên, chủ yếu là dùng gươm đao chém giết nhau, lúc ấy làm gì có kháng sinh, họ chỉ dùng nước tỏi để uống và cũng để rửa các vết thương.

WHO tổng kết năm 1980 và thông báo rượu tỏi chữa được 4 nhóm bệnh :

- 1-**Thấp khớp** : sưng khớp, vôi hóa các khớp, mỏi xương cốt
- 2-**Tim mạch** : huyết áp thấp, cao, hở van tim ...
- 3-**Phế quản** : viêm phế quản, viêm họng, hen phế quản
- 4-**Tiêu hóa** : ăn khó tiêu, ợ chua, viêm tá tràng, loét dạ dày

Năm 1983, Nhật bổ xung thêm 2 nhóm bệnh nữa :

- 5-**Trĩ nội, trĩ ngoại**
- 6-**Tiểu đường.**

Nhật cũng công bố đây là thuốc tuyệt vời của nhân loại vì dễ làm, rẻ tiền, không gây phản ứng phụ, và có hiệu quả chữa bệnh cao.

**Nguyên lý :** Con người ta từ tuổi 40 trở đi (có thể trẻ hơn) là đã có bệnh. Các bộ phận trong cơ thể bắt đầu thoái hóa, bộ phận nào yếu thì thoái hóa nhanh đặc biệt là làm cho các chức năng hấp thụ chất béo, chất đường bị suy giảm. Các chất đó không hấp thụ hết qua đường tiêu hóa, phần thừa không thải ra ngoài được, dần dần lắng đọng trong thành vách mạch máu, làm xơ cứng động mạch và xơ cứng 1 số bộ phận khác, rồi lâu ngày gây ra 1 số bệnh trên.

Trong tỏi có 2 chất quan trọng :

- Phitonicid : là loại kháng sinh thực vật có tác dụng diệt 1 số vi khuẩn.
- Hoạt tính màu vàng : giúp làm tiêu hóa chất béo dưới dạng cholesterol bám vào thành vách mạch máu làm cho đường đi của máu từ tim ra và về tim bị nghẽn.

Chính 2 chất đó mà tỏi có tác dụng chữa bệnh cao.

### Công thức điều chế :

-Tỏi khô (bí lăm mới dùng tỏi tươi) 40 gr, (theo kinh nghiệm thì mua 50gr, sau khi bóc vỏ còn 40gr) thái nhỏ cho vào 1 lọ đã rửa sạch

-Rượu trắng 45 độ, một chai rượu 500ml dùng 5 lần.

-Ngâm 10 ngày, thỉnh thoảng lại lắc lọ, mới đầu có màu trắng, sau chuyển sang màu vàng, đến ngày 10 thì cũng chuyển sang màu nghệ.

**Cách dùng :** 40 giọt compteur goutttes

Sáng 40 giọt trước khi ăn

Tối 40 giọt trước khi ngủ.

Vì rất ít nên phải thêm nước sôi để nguội vào thì mới đủ ngậm được. Uống liên tục cả đời

Người phải kiêng rượu hay không uống được rượu cũng dùng được, vì rất ít.

## PHÂN ƯU

Được tin buồn Cụ **PHẠM THỊ ĐÊ**  
là Nhạc Mẫu của Trường Phúc Cao Phạm Tuấn Ngọc  
và Ngoại Tổ của Trường Phạm Hoàng Thủy Tiên

Cụ sinh năm 1916, tại Đồng Vân, Nam Định  
Quy tiên ngày 25-06-02 (Rằm tháng Năm Nhâm Ngọ)  
tại số 37 đường Hòa Hưng, Saigon

*Ai Hữu Vĩnh Nghiêm xin CHIA BUỒN cùng toàn gia quyến  
và cầu chúc hương linh Cụ được vãng sanh Phật quốc*

Đón Mừng

ANVH xin chào mừng các Trường vừa tìm về  
tổ ấm Vĩnh Nghiêm:

Trường Diệu Ngọc **Trần thị Ninh**  
35 Lambert  
Bankstown - NSW 2200 Australia

Trường Diệu Huệ **Trần thị Lan**  
119 Oxford Ave.  
Bankstown - NSW 2200 Australia

Oanh Vũ Cô  
**Hà Lợi**  
209 Marlin Drive  
Cape Girardiau, MO 63701

Anh Hà Lợi thuộc đoàn Nam Oanh Vũ GDPT  
Giác Minh (1974) cùng thời với Chu Đức Quý,  
La Si, Cao Bích Vân, Dương Kim Dung .v.v

Trường **Vương Nghiêm**  
7008 Beverly Lane  
Springfield, VA 22150  
Phone (703)216-9648

Xin chú ý:

Email mới dùng cho Bản Tin là  
[KimmyNC@NC.RR.COM](mailto:KimmyNC@NC.RR.COM)

(RR = Road Runner)

Xin hủy bỏ email [KimmyNC@CS.COM](mailto:KimmyNC@CS.COM)

Email của Tâm Diệu Lê Dương Mỹ vẫn như cũ:  
[KLe@DOT.STATE.NC.US](mailto:KLe@DOT.STATE.NC.US)

**BẢN TIN**

**Ai Hữu Vĩnh Nghiêm**  
9909 Waterview Road  
Raleigh, NC 27615



*Phúc Trung HUỶNH ÁI TÔNG*  
5913 Colebrooke Lane  
Louisville, KY 40219