



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



BẢN TIN

Lễ Phật Đản và Mùa Hè

BT số 128 phát hành ngày 22 tháng 5 năm 2011
Phật lịch 2555, Ngày 20 tháng 4 năm Tân Mão



*Thiên Thượng Thiên Hạ, Duy Ngã Độc Tôn
Nhất Thiết Thế Gian, Sinh Lão Bệnh Tử*

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



19. Dầu đọc tụng nhiều kinh,
Tâm buông lung câu thả,
Như kẻ chăn bò thuê,
Khó hưởng Sa môn quả.

20. Dầu đọc tụng ít kinh,
Nhưng hành trì giáo pháp,
Như thật, tâm giải thoát,
Từ bỏ tham sân si,
Hai đời không chấp trì,
Thọ hưởng Sa môn quả

Kinh Pháp Cú Phẩm 1

Mục lục

- Thư ngỏ
- Ý nghĩa Lễ Tắm Phật
- Thiền
- Cùng nhau học hỏi
- Tin tức
- Thư Ban Biên Tập
- Giác mơ tìm gặp Phật sống
- Thư tín
- Trang thơ
- Nhạc: Mưa Đầu mùa
- Hình sinh hoạt khắp nơi
- Lễ Phật Đản
- Nhạc: Đón mừng Đản Sanh
- Hoa Phụng Vĩ
- Giới thiệu Trại Hè
- Hoa Hạ
- Tài chánh
- Trang sức khỏe
- Gia chánh
- Nhạc: Nhịp Vui Khánh Đản

Thư Ngỏ



Cảm Niệm Mùa Phật Đản Phật lịch 2555

Bản Tin của Ái hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại số mùa hè đến tay quý Trưởng và thân hữu vào dịp Đức Phật Đản Sinh năm thứ 2555. Đức Phật giáng thế đem đến cho nhân loại thông điệp vô cùng quan trọng và ý nghĩa rằng, chính con người có đầy đủ khả năng chấm dứt sự khổ đau và xây dựng một thế giới an lạc, hòa bình cho mình và các loài chúng sinh hữu tình. Đạo Phật là đạo của Trí Tuệ, Từ Bi và Hoà bình.

Đa phần nhiều người chúng ta trong Ái hữu, với tuổi đời ngày một gia tăng, sức khỏe từ từ giảm sút, nên việc đón mừng ngày Đản sinh của Đấng Cha Lành qua những hình tượng bên ngoài sẽ bớt đi phần nào cái bầu khí rộn ràng thời trước, nhất là cái thưở Anh hay Chị còn cầm còi điều khiển đội, đoàn hay đơn vị. Nhớ lại kỷ niệm xưa lúc còn trên quê hương yêu dấu thật vui và thật đẹp.

Nhưng, nếu cái hình thái bên ngoài của ngày lễ hội giản lược đi thì chính là lúc sự tiếp nhận nội dung bên trong của thông điệp ngày khánh đản của Đức Phật lại có cơ hội trở nên trọn vẹn và sâu thẳm. Nhất là, sau bao thăng trầm của cuộc đời, tự thân từng người trong chúng ta đang thực chứng những giá trị có thật trong từng lời dạy của Đức Phật và các bậc Thầy, Tổ. Chúng ta hiểu được rằng thế nào là nguyên nhân của khổ đau, và đâu là con đường đích thực sẽ đưa mình đến sự an lạc.

Trong ý nghĩa ấy, nhân mùa Đức Phật Đản Sinh, mời quý Anh, Chị, chúng ta cùng đốt lên nén Tâm Hương vô-hình-tượng dâng lên cúng dường Tam Bảo và khắp mười phương pháp giới chúng sinh, và cùng phát tâm tuyên đọc Bốn Lời Nguyên dưới đây:

*Chúng sinh vô biên thế nguyện độ
Phiền não vô tận thế nguyện đoạn
Pháp môn vô lượng thế nguyện học
Phật đạo vô thượng thế nguyện thành
(Tứ Hoằng Thệ Nguyện)*

Thay mặt Ban chấp hành Ái hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại chân thành chúc quý Trưởng, Thân hữu và gia quyến gần xa một mùa Phật Đản nhiều điều hoan hỷ, sức khỏe vững vàng, thân tâm an lạc.

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Ban Chấp Hành Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại

Ý nghĩa Lễ Tắm Phật



Vào Mùa Lễ Phật Đản, hầu hết các Chùa đều để tôn tượng Đức Phật sơ sinh tay phải chỉ trên trời, tay trái chỉ xuống đất, ý nghĩa Lời Phật dạy: "**Thiên Thượng Thiên Hạ, Duy Ngã độc tôn**" và nhiều Chùa đặt một Tôn tượng nhỏ hơn trong một bồn nước nhỏ thả những cánh hoa thơm cho có mùi hương, một cái gáo bên cạnh để hàng Phật tử

làm Nghi Lễ Tắm Phật. Trong một buổi Lễ, Thầy đã giảng giải về ý nghĩa của Nghi Lễ này:

Theo truyền thuyết Lễ tắm Phật bắt nguồn từ sự tích Đức Phật Đản sinh. Khi ấy, có các vị Long Vương tới phun nước tắm rửa cho Ngài. Cùng với nước là hương hoa do chư thiên rắc xuống làm thanh tịnh thân Phật. Về sau ở Ấn Độ, các tự viện thường hay để một Tôn tượng Phật sơ sinh, mỗi ngày tín đồ có thể tới viếng chùa và lấy nước rưới lên mình Phật như là một hành động tẩy trừ sự ô nhiễm nơi thân Phật và gián tiếp là tẩy rửa thân mình. Rồi truyền thống này lần lần lan truyền đến Trung Hoa, Nhật Bản, Đại Hàn và Việt ả am... Và lễ Tắm Phật mỗi năm cử hành một lần trong Mùa Phật Đản. Lễ Phật đản là một ngày vô cùng quan trọng của những người con Phật, Nghi Lễ tắm Phật được hàng Phật tử tôn trọng và cung kính thực hành hàng năm vì đó là một phương pháp rất hay để nhắc nhở mọi người tu tâm phản tỉnh. Bắt đầu nghi thức tắm Phật, mọi người đồng tụng kệ và chú *Tắm Phật* rồi tuần tự đi đến lễ đài tôn tượng Phật sơ sinh chấp tay thành kính dâng lễ, múc nước nhẹ nhàng tưới lên hai vai của Ngài. Mỗi khi tắm Phật như vậy, cần quán tưởng rằng thân Phật cũng ví như là thân tâm của mình vậy. Ba gáo nước rưới lên thân Phật, để gợi rửa ba nghiệp ác do thân, khẩu và ý của mình tạo ra. Mượn nước hương thơm tắm thân Phật, gián tiếp để tẩy rửa vết dơ bẩn của hành động, suy nghĩ và lời nói của chính mình. Tắm Phật là nghi thức tưới nước thơm lên tượng Phật sơ sinh, ngoài mục đích kỷ

niệm Phật đản sinh còn mang ý nghĩa sâu sắc về sự tẩy trừ phiền não, hướng đến thanh tịnh ba nghiệp thân khẩu ý của con người. Trong lúc tắm Phật, mỗi người cần lắng lòng thanh tịnh quán tưởng dòng nước cam lộ tinh sạch này sẽ gội nhuần tâm tư. Những tâm niệm tham lam, sân hận và si mê của bản thân nhờ công đức này mà được tẩy sạch. Những suy nghĩ, lời nói và việc làm xấu ác cũng được xóa tan. Thân tâm trở nên thanh tịnh, mát mẻ, nhẹ nhàng.

Và qua một bài viết của Tỳ Kheo Thích Chân Tuệ chúng ta biết thêm về ý nghĩa Lễ tắm Phật:

"Cũng theo truyền thuyết ngay khi Thái tử Tất Đạt Đa đản sanh, hai vị Long vương đến phun hai dòng nước tắm cho Thái tử. Một vị phun dòng nước lạnh và một vị phun dòng nước nóng. Hai dòng nước lạnh và nóng tượng trưng cho hai cảnh giới **thuận** và **nghịch** của cuộc đời, hai cảnh giới vui buồn và sướng khổ của cuộc sống hằng ngày, mà tất cả mọi người sanh ra trên thế gian này phải chịu đựng.



Khi múc gáo nước đầu tiên, tắm bên vai phải của tôn tượng Đức Phật đản sanh, chúng ta tâm nguyện rằng: dù trên đời có gặp việc phải, vừa ý, gọi là **thuận cảnh**, tâm của chúng ta vẫn bình tĩnh thân nhiên. Khi múc gáo nước thứ hai, tắm bên vai trái của tôn tượng, chúng ta tâm nguyện rằng: dù trên đời có gặp việc trái ý, gọi là **nghịch cảnh**, tâm của chúng ta vẫn bình tĩnh thân nhiên.

Trong kinh sách, Đức Phật dạy rằng: người nào chịu đựng được những cảnh **Thuận Nghịch** của cuộc đời, mà tâm vẫn bình thường, bình tĩnh thân nhiên, an nhiên tự tại, thì người đó là một vị Phật trong tương lai. Đây là ý nghĩa hết sức thâm trầm vi diệu của đạo Phật."

Chúng ta có thể dội ba gáo nước để nguyện rửa sạch những vết dơ của Thân Khẩu Ý và dội hai gáo tiếp theo để tâm nguyện an nhiên tự tại với hai cảnh Thuận ả ghịch của cuộc đời..... Cả hai ý nghĩa cùng dạy chúng ta tu tâm dưỡng tánh...

Diệu Thu

THIỀN

Ánh nắng cuối ngày vạch lên chiếc bàn tròn nhỏ những tia nắng nhạt. Bóng chiều đã chậm chậm lan tỏa trên không gian êm đềm của Trung Tâm Phật Giáo Vạn Hạnh...

Thầy nhìn tôi một lúc, tôi thấy ánh mắt thầy thật sâu, thoáng vẻ nghiêm trang:

“Anh muốn hiểu về Phật Pháp, trước hết anh phải hiểu biết về Thiền...”

Tôi đã nghe nói về những ngày tháng của thầy tại ả hạt, cả đến phong cách Thiền của thầy cũng rất khác thường. Có dịp học hỏi quý giá như vậy tôi đâu dễ bỏ qua:

“Thưa thầy con có nghe nói về Thiền...”

“Thế anh có biết Thiền là gì không?”

“Dạ, con cũng nghe nhiều nhưng...không biết định nghĩa thế nào...”

“Thế này nhé, thế tôi hỏi anh vậy chứ anh Thiền để làm gì?”

“Dạ để tâm hồn thanh sáng”

“Thế tâm hồn thanh sáng để làm gì?”

“Dạ, để lắng dịu vọng, xa trừ tam độc”

“Thế lắng tâm dịu vọng để làm gì?”

“Dạ, để phá vô minh”

“Thế phá vô minh để làm gì?”

“Dạ, để giác ngộ”

“Vậy anh Giác ngộ để làm gì?”



“Dạ,...!!!”

“Anh giác ngộ để phổ độ chúng sinh, đó mới là cứu cánh của giác ngộ”

Thầy im lặng một lúc, như để tôi có thời gian nghĩ về những điều mới biết rồi nói tiếp:

“Thiền là liên tục đặt những câu hỏi, nối tiếp nhau”

Vừa lúc đó, có một anh Phật tử tiến đến hỏi thầy một việc, thầy hỏi:

“Thế việc đó để làm gì?”

Thầy hỏi và ánh mắt hướng về phía tôi, thoáng chút ần ỷ.

Sau khi anh Phật tử đi khỏi, thầy nhìn tôi, nụ cười móm mém nở rộng và đôi mắt vui tươi:

“Đây, anh thấy không, Thiền là như thế, phải luôn đặt câu hỏi như vậy đây.”

Tôi im lặng.

Thầy nói tiếp:

“Chỉ có liên tiếp đặt những câu hỏi, anh mới hiểu được ý nghĩa của Thiền.”

Ánh nắng đã tắt trên vòm trời California. Nụ cười của thầy vẫn bình dị sau làn khói hương nghi ngút, đôi mắt vẫn sáng lấp lánh như những vì sao dẫn dắt tôi bước những bước đầu tiên vào không gian vi diệu của Thiền môn.

Phúc Đạt
Mùa Hè 2011



CÙNG NHAU HỌC HỎI

Phúc Tuệ



Ắp gày Phật Đản sắp tới,nhớ đến Lâm-Tỳ-ã i. Xin mời đọc ký sự của một người con Phật đã đến viếng nơi đây năm 1999.

Ông Nguyễn-Tường-Bách đã viết nhiều sách về Phật Giáo,với cái nhìn của một người Phật tử hiểu nhiều về khoa học hiện đại.

Xin trích một đoạn trong thiên ký sự "Mùi Hương Trầm" của ông về:

Lâm Tỳ ấ y , nơi đản sinh của Đức Phật (bài đã được edited để phù hợp với khuôn khổ Bản-Tin)

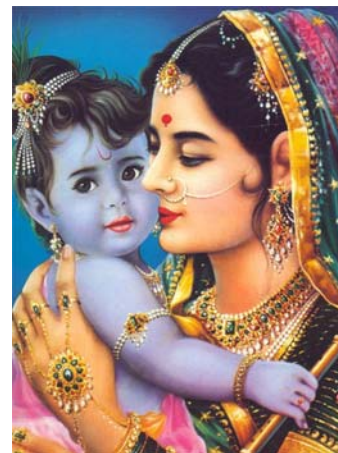
"Vương quốc của vua Tịnh-Phạn thật ra rất nhỏ,theo ký sự của Huyền-Trang,tiểu quốc Thích-ca có một chu vi chừng 4,000 lý (khoảng 1.880 km).Theo Schumann (nhà nghiên cứu Phật Giáo người Đức) đó là một vùng đất dài và hẹp với 180.000 dân,có một diện tích chừng 2.000 cây số vuông, kinh đô là Ca-tì-la-vệ với khoảng 8.000 dân.Tiểu quốc Thích Ca thần phục nước Kiền-tát-la,mỗi năm phải đóng thuế,bản thân vua Tịnh-phạn có khi phải đi phò hội tại Xá-vệ,kinh đô của Kiền-tát-la,cách đó khoảng 140 km.

Vương quốc của Tịnh-phạn có 9 thị trấn,(nay nằm trong lãnh thổ nước Nepal) trong đó có một nơi tên là Devadaha. Tại Devadaha có 2 chị em lọt vào mắt xanh của vua Tịnh-phạn,người chị là Ma-gia (Maya),người em là Pajapati. Ma-gia không ai khác hơn là vị hoàng hậu sinh ra thái tử Tất-đạt-đa.Pajapati cũng tặng cho vua Tịnh Phạn 2 con,một trai một gái



Vườn Lâm Tỳ Ni 2555 năm trước

Một ngày nọ trong tháng năm của năm 563 trước công nguyên,bà Ma-gia,lúc đó đã 40 tuổi,thấy mình sắp sinh,xin vua cho rời hoàng cung về quê tại Devadaha để sanh con đầu lòng.Đó là tục lệ thời đó nay nhiều nơi vẫn còn.Thế nhưng Bà không kịp tới Devadaha.Cách Kinh thành chừng 25km,ngang một khu vườn tại làng Lâm-tì-ni,dưới một gốc cây mà có người gọi là cây Vô-ưu, người khác gọi là cây Sa-la,Bà sinh một người con trai mà ngày sau thành Phật.



Sinh xong,hoàng hậu Ma-gia không còn lý do về nhà cha mẹ nữa,Bà trở lại Ca-tì-la-vệ.Ba ngày sau hoàngcung mời đạo-sĩ A-tư-Đà đến xem tướng cho Thái-tử,hai ngày sau đó,một đoàn gồm tám vị Bà-la-môn đến tham dự lễ đặt tên cho Thái-tử.Trong đoàn này có một người trẻ nhất tên gọi Kiền-trần-Như.Ba mươi năm sau,Kiền-trần-như gập lại Thái-tử,và ông chính là một trong năm người được Phật giáo hóa tại Lộc-Uyển,sau khi đắc đạo.

Bảy ngày sau khi sinh,Ma-gia mất, kinh sách chép Bà tái sinh ngay vào cõi trời Đao-lợi. Bà ở tại đó để đợi Phật có ngày lên thuyết pháp cho Bà nghe,và 80 năm sau lúc Phật nhập Niết-bàn tại Câu-thi-la cách chỗ sinh chừng 100km,Bà hiện xuống khóc tiễn.

Ca-tì-la-vệ và Lâm-tì-ni sớm chìm vào quên lãng sau khi dòng Thích-ca bị diệt vong. Gần 1100 năm sau, Huyền-Trang mới tìm ra chính xác vùng Lâm-tì-ni, và ghi lại trong sách "Đại Đường Tây Vực Ký", ông thấy

nơi đó có một trụ đá của vua A-dục và ghi rõ Trụ đã bị hư hại,đầu Trụ là hình con ngựa nằm lẫn lóc trên mặt đất,nhưng sau đó thì không còn ai biết đến Lâm-tì-ni.

May thay,năm 1806 các nhà khảo cổ đào bới ra được Lâm-tì-ni và tìm thấy lại Trụ đá của vua A-dục,nhưng hình đầu con ngựa nay đã mất.Kỳ diệu thay,người ta còn đọc được trên Trụ đá hàng chữ sau đây:

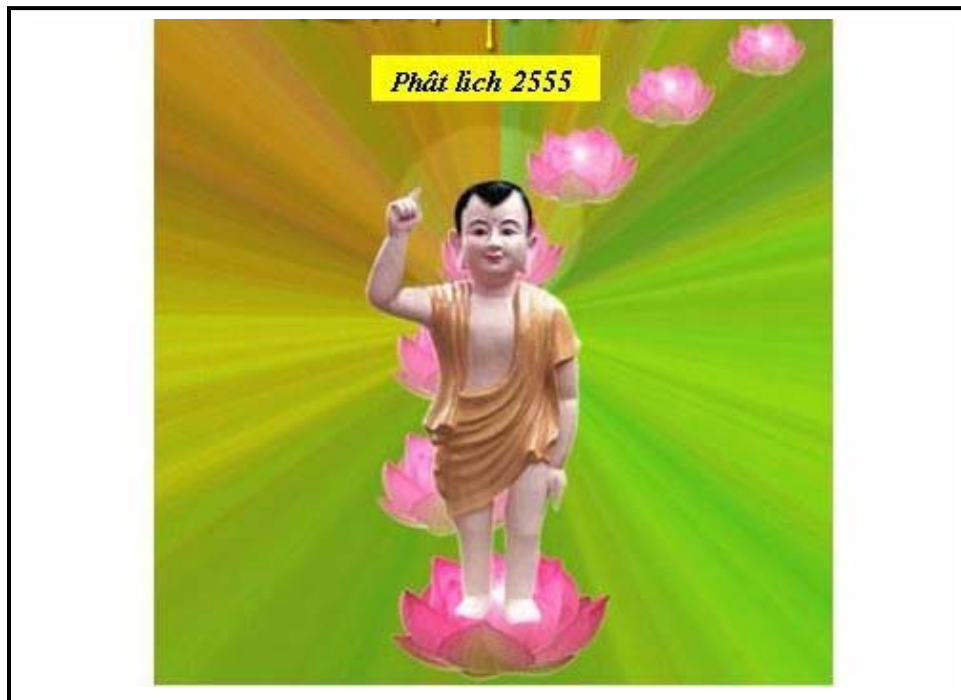
"Hai mươi năm sau khi đăng quang vua Devanampiya Piyadasi* đến đây và tỏ lòng ngưỡng mộ vị Phật,người minh triết của dòng Thích-ca,đã được sinh tại đây.Ngài cho dựng phiến đá và một trụ đá để kỷ niệm nơi sinh của đức Thế Tôn.Làng Lâm-tì-ni được miễn giảm ,khỏi đóng thuế và giảm phần nộp lợi tức xuống còn 1/8". Đó là năm 245 trước công nguyên.

Hiện Lâm-tì-ni là một khu vực xanh tươi nằm dưới chân Hy-mã-lạp-sơn,phía bắc là những đỉnh núi tuyết lóng lánh. Vườn được rào bọc cẩn thận,và còn thấy một hồ nước mà huyền-sử chép là nơi rồng hiện lên tắm Phật.Hồ bây giờ tuy còn nước nhưng rêu xanh bám đầy mặt hồ.Gần hồ là trụ đá vua A-dục cao 6,4met,phía trên có một niềng sắt xiết chặt để bảo vệ,và cũng được rào bọc cẩn thận,nhờ đó những hàng

chữ nói trên,viết bằng ngôn ngữ Brahmi, Ma-kiệt-đà,vẫn còn đọc được. Đền thờ hoàng hậu Ma-gia cũng đã được dựng tại đây từ năm 1933,và trùng tu lại vào năm 1999.Gần đền có một phiến đá khắc họa lại sự tích đản sanh.Theo nhiều tài liệu,phiến đá này được hình thành trong thế kỷ thứ hai hay thứ năm sau công nguyên.

Nepal là một nước nhỏ nằm lọt giữa 2 nước Ấn-độ và Trung-hoa,Thủ đô Kathmandu có sân bay quốc tế tuy nhỏ nhưng hiện đại,sân đường đón khách của sân bay có một bức bích họa lớn diễn tả sự tích Phật đản sinh,thì ra người Nepal rất hãnh diện về Lâm-tì-ni.Trên bất cứ một bản đồ nào của họ,dù nhỏ tới mấy ta cũng tìm thấy hàng chữ Lâm-tì-ni ở cực nam nước Nepal. Muốn hành hương Lâm-tì-ni bạn phải tới Bhairawa,một thị trấn mới xây hầu như nhằm để tiếp đón du khách đến thăm Lâm-tì-ni.Bhairawa cách Lâm-tì-ni khoảng hơn 20km,với nhiều khách sạn quốc tế hiện đại luôn chờ đón khách hành hương " ./

* là vua A-Dục



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

Tin Tức...



*Anh Trần Thanh Hiệp tuy định cư tận Trời Âu, nhưng hàng năm anh đều ghé thăm nước Mỹ và thăm AHGDPTVNHN. Năm nay cũng như mọi năm, Anh Chân Quang vẫn đúng hẹn lại đến. Bản tin mùa Xuân, mừng tết Tân Mão vừa được phát hành, anh Hiệp đã đến thăm ả am Cal. và gặp một số anh chị tại tư gia anh Chị Đặng Trần Hoa. Đặc biệt, hôm ấy có chị Phương Khanh(hàng xóm của anh Hoa, và là một thiếu nữ trong đoàn của Trường TTH), anh chị Phạm Minh Hùng, anh Nguyễn văn Định từ Bắc Cal. xuống. Ngoài ra, anh chị Phương, Minh Châu cũng có mặt. Chị Hằng dù sức khỏe yếu, nhưng vẫn đến để thăm hỏi anh Hiệp và hàn huyên cùng mọi người. Chị Am (phu nhân anh Hoa), nấu bún riêu ngon tuyệt vời, ai cũng phải ăn đến 2 tô. Xôi khoai mì cũng hết xây, và không thể nào quên được tàu hũ chiên chấm tương Cự Đà (do chính chị Am làm). Tráng miệng với chè trôi nước, chè chuối, chè đậu đỏ chị Khanh “tậu”, ngon thật là ngon. Dù mọi người rất no, nhưng cũng vẫn ăn thêm cam, quýt, bưởi, đu đủ trước khi từ giã gia chủ.



*Anh Nguyễn Đức Quang, thân hữu của AHGDPTV và Hả -chi ả am California, một người bạn

thân của anh Tâm Hòa Ngô Mạnh Thu, một nhạc sĩ tài hoa, một thành viên Du Ca đầy tâm huyết, vừa từ bỏ cõi trần ai, về miền an lạc, sau một cơn bạo bệnh. Rất đông thành viên AHGDPTVNHN (Nam cũng như Bắc Cal. đã tham dự tang lễ và tiễn anh lần cuối).



*Chi Diệu Thu Nguyễn Thị Tâm cùng phu quân, anh Quỳnh đi thăm Bắc Cal. và có dịp hạnh ngộ với quý anh chị Bắc Cal. Về đến nhà chị đã kể lại buổi Cà Phê sáng và bữa cơm chay trưa rất ngon miệng và dạt dào tình Lam. (phóng viên này tiếc hùi hụi vì bỏ lỡ dịp may.....được hưởng ké!!!).



*Mọi người còn đang bàng hoàng vì Thiên tai xảy ra ở ả hạt. Thật là một thảm họa kinh hoàng. Chỉ trong vài phút thôi thì “tang điền biến vi thương hải”. Không thể nào ngăn chặn được sức mạnh của thiên nhiên. Và mọi người đang “rỉ tai” nhau về vấn đề *phóng xạ* có thể “đi thăm” tới bờ bên này Thái Bình Dương, thì được tin vùng O.C có mưa acid. Những cây Lan xinh đẹp, mảnh mai và một ít cây cảnh trong sân nhà anh chị Cường-Hồng Mai đã bị ảnh hưởng của cơn mưa acid này. Lá bị acid ăn mòn lõm đốm trắng. Không biết có phải do sự rò rỉ của những lò Nguyên tử ở ả hạt không? Hy vọng không phải! (xem hình ở trang 9).

*Thật là Họa vô đơn chí: Cơn bão tại ả orth Carolina đã tàn phá một số vùng trong tiểu bang này, và nhà chị Hương đã nằm trong vùng ấy. ả hà chị Hương bị hư hại khoảng 40%. Và chị đang sửa nhà. Kim Mỹ tuy cũng ở ả . Carolina, nhưng rất may, nhà cửa không bị hư hại gì. (xem hình ở trang 9)

*AHGDPTVNHN-chi Nam cal. đã vận tập đông đủ tại chùa Diệu Quang để tham dự Lễ chung thất Thân Mẫu Anh ả guyễn Đình Nam Và anh ả guyễn Đình Hải. Sau lễ cầu siêu do sư bà Diệu Từ chủ lễ, mọi người đã cùng dùng cơm trưa tại chùa với gia chủ và thân hữu. Anh Hải và quý quyến rất cảm động khi tỏ bày lòng cảm ơn đến mọi người.



*Thân Mẫu trưởng Minh Đức Nguyễn Hữu Thọ cụ Phùng thi Ba vừa tạ thế tại Quê nhà (Phan Rang) ,

hưởng thọ 71 tuổi. Trưởng Thọ đã về dự tang lễ và chịu tang thân mẫu.

* AHGDPTVNHN-chi Nam California đã tổ chức Lễ Phật Đản tại Thiền Viện Sùng Nghiêm vào trưa thứ Bảy 14 tháng 5 năm 2011 (12 tháng Tư năm Tân Mão, Phật lịch 2555).



Buổi lễ rất trang nghiêm, nhưng tràn đầy màu Lam và tươi vui do quý Sư Cô của thiền viện chủ trì, với gần 20 thành viên tham dự. Buổi lễ kết thúc viên mãn với bữa cơm trưa và vòng giây thân ái.

Phóng viên BảnTin

Thư Ban Biên Tập

Kính gửi Quý Anh Chị,

Ban Biên Tập chúng tôi xin chân thành cảm ơn Quý Anh Chị đã đón nhận Bản Tin với nhiều thiện cảm. Và cũng xin cảm ơn Quý Anh Chị đã khích lệ tinh thần và gửi bài vở để tiếp tay với chúng tôi. Ban Biên Tập chúng tôi không phải chuyên nghiệp nên chắc chắn có nhiều sơ sót, xin Quý anh chị thông cảm và góp ý kiến xây dựng, để chúng tôi có thể làm tốt hơn cả về nội dung và hình thức. Để nội dung Bản Tin được phong phú hơn, chúng tôi ước mong nhận được thêm nhiều bài vở đóng góp của Quý Anh Chị. Về phát hành Bản Tin chúng tôi sẽ ra đúng thời hạn, có thể xê xích ít ngày thôi. Bản Tin sẽ không có số trang hạn định, nếu nhiều bài vở thì chúng tôi sẽ tăng thêm trang. Bản Tin trước (số 127) anh Nam đã nhận giữ mục **Cùng Nhau Học Hỏi** cho mỗi BT và bắt đầu từ số này Anh Nguyễn Đức Cường nhận giữ mục **Sức Khỏe** cho Bản Tin. Xin Cảm ơn hai anh.

Bản Tin tiếp theo số **129** có chủ đề "**Lễ Vu Lan và Mùa Thu**". Ước mong nhận được sự đóng góp bài vở của Quý Anh Chị.

Xin gửi bài vở về cho chị Minh Châu ở địa chỉ gửi Bản Tin hoặc gọi ĐT số 805-304-5693. Có thể gửi qua email: diu_ngocks@yahoo.com.

Chân thành cảm ơn Quý Anh Chị.

Ban Biên Tập Bản Tin

Giấc mơ tìm gặp Phật Sống

Chân Quang Trần Thanh Hiệp

*Học quy tắc để biết phải bỏ
quy tắc đúng cách*

*Learn the rules, so
you know how
to break them
properly*

Dalai Lama

Tôi đã biết tới Phật giáo từ thời thơ ấu. Hằng ngày sớm tối nghe tiếng chuông chùa vọng lại từ xa, rầm và mông mênh một theo mẹ lên chùa lễ Phật, nghe kinh, ngắm tượng và còn được ăn chuối, oản. Thế là Phật giáo, một buổi sáng nào tôi không nhớ rõ đã đến với tôi một cách tự nhiên và thân mật. Nhưng với đầu óc non nớt, tôi cảm thấy Phật giáo tuy thực tế tôi có vẻ rất gần gũi nhưng lại là cả một thế giới xa vời, thiêng liêng đượm vẻ huyền bí, tôi không hy vọng gì vào được thế giới ấy.

Vì vậy, quãng đời niên thiếu đã đưa tôi đến môi trường của sói con và hướng đạo sinh, hàng xóm của Gia Đình Phật Tử. Đầu thập niên 1950 nhờ túc duyên tôi trở thành một Huynh trưởng GDPT và mấy năm sau một cư sĩ thành viên của Tổng Hội Phật Giáo Việt Nam. Tôi không dám chắc đã bước qua ngưỡng cửa căn nhà Phật giáo khi năm 1955, tôi từ Sài Gòn qua Nepal tham dự Hội ả ghị Phật Giáo Thế Giới lần thứ Tư ở thành phố Kathmandu, thuộc thung lũng Kathmandu dưới chân dãy núi Hy Mã Lạp Sơn, và là thủ đô của Nepal.

Cho đến bây giờ, hơn nửa thế kỷ đã trôi qua mà trong tôi vẫn còn vương vấn 3 câu chuyện bắt nguồn từ hội nghị này.

Tôi nghe nói xưa kia trên vùng đất ngày nay mang tên Kathmandu, là thành Ca Tì La Vệ, quê hương của Thái tử Tất Đạt Đa với cung điện, bốn cửa thành, Vườn Lâm Tì Ni, cây Vô Ưu, sông A ả ô Ma v.v... Cả thế giới Phật giáo đã được ghi khắc “thừa ban đầu” trong tim của một đứa nhỏ Phật tử ở Việt Nam nay đã biến mất, và chỉ còn để lại dấu vết nơi một cột đồng mang tên “Lumbini” nhắc nhở cho hậu thế nơi đức Phật Thích Ca Mâu Ni đản sanh. Tuy lòng riêng không khỏi vương vấn một nỗi buồn vì mất mát, nhưng tôi đã tự an ủi với bài học sống của “vô thường” nhận được ngay trên đất

Phật. Tôi tự hỏi những cung điện thời Thái tử Tất Đạt Đa, đã bỏ lại cùng với ngôi báu, vợ con để chọn con đường xuất gia nay ở đâu?. Đành rằng ở đâu thì cũng vậy thôi.

Trải qua một cuộc bể dâu,
Những điều trông thấy mà đau đớn lòng

Hai câu thơ này của Nguyễn Du đã được truyền tụng từ mấy trăm năm nay rồi... Nhưng tôi vẫn cứ muốn ôm lấy sự tiếc nuối một thứ gì quý báu đã mất đi.

Câu chuyện thứ hai mà tôi vẫn còn bị ám ảnh là khi vào phòng họp, những biểu đồ về các loại Phật Giáo trên thế giới đã nhắc nhở cho tôi một cách lạnh lùng rằng Phật giáo Việt Nam không có bản sắc gì thật đặc biệt. Thú thật vốn Phật học của tôi vào lúc đó đã không giúp giải tỏa được nỗi ám ảnh về sự thật này. Có đúng vậy không? Tôi chưa tìm thấy câu trả lời.



Dalai Lama:

***Cộng Sản là loài cỏ dại, mọc trên hoang tàn của chiến tranh, là loài trùng độc, sinh sôi, nảy nở, trên rác rưởi của cuộc đời.**

Câu chuyện thứ ba là hình ảnh của hai đoàn người Tây Tạng đi thập tụng hai vị Phật sống Tây Tạng Ban Thiên Lạt Ma và Đạt Lai Lạt Ma. Dưới mắt chúng tôi hai đoàn người này đầy vẻ cổ quái do y phục chống lạnh và hình như nơi họ đã toát ra mùi mỡ (cừu hay bò) “ngực hàn”....Nhưng điều đã kích thích tính tò mò của tôi là hai vị Phật Sống.. Hai vị này là ai, và nếu là Phật thì Phật này đã đến và sống với chúng sinh ở cõi ta bà này như thế nào ? Và từ đó tôi ôm ấp giấc mộng tìm gặp Phật Sống để coi có gì khác so với chư Phật tôi đã gặp trong các bức tranh hay qua kinh sách.....

Câu chuyện bản sắc của Phật giáo Việt ả am..

Tôi không có được những sự hiểu biết kỹ càng về các dòng phái chính của Phật giáo Việt Nam như Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô ả môn Thông, Thảo Đường, Lâm Tế và Tào Động (Xin xem *Thích Mật Thể, Việt Nam Phật giáo sử lược*), mà các Tổ đạo đều từ Ấn Độ truyền vào và lập thành tông phái để kế thừa. Tôi cũng tự lượng sức mình không dám mang cao vọng muốn so sánh các tông phái này để tìm ra những điểm tương đồng và dị biệt để trích xuất và kết đúc thành bản sắc cho Phật giáo Việt Nam. Tôi chỉ thu lượm được một số hiểu biết sơ đẳng về Thiền phái Trúc Lâm bắt nguồn từ tư tưởng của thiền phái Thảo Đường, và cũng được coi như một hóa thân của Thảo Đường. Tôi sở dĩ đã đặc biệt chú trọng đến thiền phái Trúc Lâm vì theo tôi, đó là một dòng phái hỗn hợp cả thiền tăng lẫn cư sĩ thiền sư và nhằm độ cho quảng đại quần chúng, chứ không riêng một đẳng cấp xã hội nào. Mặt khác, thiền phái Trúc Lâm đã đánh dấu bước phát triển Nam tiến của triều Trần.

Vua Trần Nhân Tông là sơ tổ của thiền phái Trúc Lâm đã chịu ảnh hưởng của thiền phái Thảo đường thời nhà Lý, của ông nội Trần Thái Tông, của vua cha Trần Thánh Tông và của Tuệ Trung Đại sĩ Trần Quốc Tung, người đã “*ấn chứng cho Trần Nhân Tông trong sự giác ngộ thiền*”. Trần Thái Tông, vị vua sáng lập nhà Trần, đã đưa ra những nhận định về một tình trạng xã hội suy đồi, vào cuối thế kỷ thứ 13, phải sớm chấm dứt : “*Khi tới chùa chiêm, gần Phật gần kinh, mắt không thêm ngó, phòng Tăng diện Phật, gặp gỡ gái trai, cuối mắt đầu mày, ham mê sắc dục [...] trở mắt ham vui, đầu chưa từng cúi*” [...] và “*chẳng riêng người tục, cả đến thầy Tăng, kinh luận tranh giành,, cùng nhau công kích [...], cất tiếng hại người, không nghĩ từ bi, không theo luật cấm [...]*”. ả hà viết sử Lê Văn Hưu đã lớn tiếng chỉ trích “*việc làm chùa xây tháp là khơi vét máu mỡ của dân*” và những kẻ xuất gia chỉ là những người “*hủy hoại thân thể, thay đổi y phục, bỏ bê sản nghiệp, trốn tránh bà con*” (Xin xem thêm *Lê Mạnh Thát, Toàn Tập Trần Nhân Tông*) . Cho nên để chữa trị tình trạng xã hội suy thoái này, Trần Nhân Tông đã thay đổi –

đúng ra là sáng tạo ra - cách nhìn vấn đề, theo đó Phật giáo phải không cách ly với cuộc sống thì mới tìm ra được chân lý của cuộc sống. Dưới cách nhìn mới này thì chân lý không nằm trong Phật giáo mà nằm ngay trong lòng cuộc sống. Phật giáo chỉ như ngón tay chỉ mặt trăng, chiếc bè chở người qua sông.. Thậm chí ngay cả giáo lý nhà Phật cũng phải buông bỏ mới có thể giác ngộ được chân lý. Cách nhìn này của Trần Nhân Tông đã mở ra chân tòi “*cư trần lạc đạo*” để cho các Phật tử thể hiện cuộc sống đạo của mình ngay giữa cuộc đời . “*Đạo là đời và đời cũng là đạo*”

Cư trần lạc đạo

*Cư trần lạc đạo thả tùy duyên
Cơ tắc xan hề khốn tắc miên
Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch
Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiền*
Trần Nhân Tông
(Trần Khâm 1258-1308)



Sống đời vui đạo

*Sống đời vui đạo cứ tùy duyên
Đói thì ăn ,no mệt ngủ liền
Trong nhà có cửa, đừng tìm nữa
Nhìn cảnh vô tâm, hỏi chi thiền*
(Bài dịch của Trần Đình Hoàng)

Tôi hiện không có đủ cơ sở để đánh giá - dù với những dè dặt sai sót thường lệ - đường lối “*cư trần lạc đạo*” xem có được thực hiện tới mức tạo thành một “bản sắc” riêng cho Phật giáo Việt Nam hay không? ả hưng tôi có cơ sở vững chắc cho phép tôi khẳng định rằng những hoạt động của Đức Đạt Lai Lạt Ma, nhà lãnh đạo tinh thần của nước Tây Tạng, đang là một biểu

tượng cho tinh thần “*cư trần lạc đạo*” trước dư luận thế giới.

Đức Đạt Lai Lạt Ma “*cư trần lạc đạo*”.

Thật là một điều suy nghĩ táo bạo - nhưng bừa bãi - nếu khi nêu lên quan điểm theo đó Phật sống Đạt Lai Lạt Ma “*cư trần lạc đạo*”, tôi có ý muốn nói rằng ngài đã đi theo con đường hành đạo do Phật Hoàng Trần Nhân Tông, Sơ tổ thiền phái Trúc Lâm Yên Tử, vạch ra. Không. Tôi chỉ muốn đưa ra một giả thuyết rằng sự hiện diện bằng xương bằng thịt của Đức Đạt Lai Lạt Ma trên các diễn đàn quốc tế hiện nay cũng biểu hiện một chủ trương giống như chủ trương của Phật Hoàng Trần Nhân Tông là đem đạo Phật vào trong đời sống để làm cho thật đẹp cuộc sống đó. ả ời cách khác, giúp cho chúng sinh giác ngộ được gốc rễ của sự khổ đau trên cõi đời này và tìm được cách tận diệt những khổ đau ấy. Về điểm này, điều tôi thường quan sát thấy chung quanh tôi, không ít những đạo hữu muốn diệt khổ mà cứ đến chùa lễ lạy rồi lẻo đẻo chạy đuổi theo đủ mọi loại đau khổ, trong khi lẽ ra phải làm như trong một cuộc “đấu bò rừng” là nắm lấy đôi sừng của con bò mà vật ngã nó trên đấu trường. Ngoài ra, nước Đại Việt dưới thời nhà Trần vào cuối thế kỷ thứ 13 không phải là cảnh giới quốc tế những năm 2000 trong đó Phật sống Đạt Lai Lạt Ma đang hoành pháp.

Tôi tự nghĩ tôi có một cơ may đặc biệt lạ lùng là năm 1955 tôi nghe nói, và còn được nhìn tận mắt, ở Ấn Độ và Ấn Độ, hai Phật Sống, Ban Thiền và Đạt Lai Lạt Ma. Tôi chỉ thấy hai ngài ở đằng xa và trong lòng tôi nảy ra mơ ước làm sao tìm gặp được hai vị Lạt ma này. Phật đã viên tịch thì coi như tôi đã gián tiếp được gặp rồi, và qua các kinh văn, tôi cũng đã nghe các ngài thuyết giảng. Nhưng đối với Phật sống thì sao? So với chư Phật đã viên tịch, các ngài có là Phật thật không? Và lời thuyết giảng của các ngài có giá trị tương đương với kinh văn mà tôi hằng tụng niệm không? Bỗng nhiên tôi cảm thấy căn nhà Phật học (sự thật có lẽ chỉ là một mái tranh) tôi đã dựng được, từ khi tôi bước vào con đường tu học Phật giáo, đang rung chuyển và rạn nứt....

Tôi không có tin tức gì chính xác về Ban Thiền Lạt Ma nên không biết ngài đang ở trong tu viện hay trong nhà giam. Nhưng về trường hợp Đạt Lai Lạt Ma thì thật là kỳ lạ : hơn một lần, ngài đã tạo điều kiện tốt cho tôi gặp được Ngài (đúng ra là ngài đã tới nơi tôi ở để tôi khỏi phải lặn lội sang miền Đông Bắc Ấn Độ xin yết kiến ngài tại một tu viện ở Dharamsala mà Ấn Độ đã dành cho ngài làm trú sở). Đức Đạt Lai Lạt Ma đã ba lần ghé nơi tôi ở là Paris, nhờ đó mà tôi đã được gặp ngài.

Đức Đạt Lai Lạt Ma, thế danh Tenzin Gyatso, sinh năm 1935 trong một gia đình nông dân miền đông bắc

Tây Tạng. Năm 2 tuổi được công nhận là tái sinh của người tiền nhiệm, Đạt Lai Lạt Ma thứ 13. Ngài là lãnh đạo Phật giáo hàng đầu trên thế giới, đi khắp nơi, giảng thuyết hùng hồn về quan hệ giữa các tôn giáo, về lòng nhân ái, từ bi, sự tôn trọng môi trường, và trên hết, về hòa bình thế giới.

Đức Đạt Lai Lạt Ma đã gián tiếp trả lời nhiều câu hỏi của tôi: Sao Phật không ngồi trên tòa sen ở cõi Phật mà lại xuống cõi ta bà cùng sống với chúng sinh? Và trong cuộc sống chung này, Phật có khác biệt hẳn với chúng sinh không ?

“Tôi là một cây cười chuyên môn” [...] Sự vui tươi của tôi cũng đến từ gia đình tôi. Tôi đến từ một ngôi làng nhỏ, không phải một thành phố lớn, và cung cách của đời sống là vui tính hơn. Chúng tôi luôn luôn hài hước với chính mình, chọc ghẹo người khác, đùa bỡn...”, người ta đọc thấy như vậy trong cuốn *Hành Trình Tâm Linh Của Tôi (My Spiritual Journey)* mà ngài là tác giả và mới cho xuất bản.

Thì ra Đức Đạt Lai Lạt Ma, hay Tỳ Kheo Tenzin Gyatso, đã “*vào đời*” như mọi người và cũng đã phải đối diện với tất cả những vấn đề mà đời sống đã đặt ra để được giải quyết.

Trong những buổi thuyết giảng của ngài, và trao đổi với cử tọa, Đức Đạt Lai Lạt Ma không cho thấy rõ sự khác biệt đích thực giữa nơi ngài, một vị Phật, và chúng sinh. Tất nhiên, không phải là đã không có những khác biệt về quan điểm. Nhưng có gì bảo đảm rằng đó chính là sự khác biệt giữa Phật và chúng sinh?

Dù sao thì Tỳ Kheo Tenzin Gyatso cũng đã cho mọi người nhận được rằng ngài có một “*cách nhìn*” riêng về tất cả mọi vấn đề - từ nhỏ đến lớn - của cuộc sống của con người, không phải của một vị Phật. Đồng thời cách nhìn này cũng đã dẫn tới những cách giải quyết khác thường như ngài đã viết trong quyển sách mới nhất, ngài vừa trước tác, *My Spiritual Journey (Hành Trình Tâm Linh Của Tôi)* như ba đoạn trích dẫn dưới đây cho thấy:

1.- “*Chúng ta có thể thấy khía cạnh tích cực ngay cả những thảm họa tệ hại nhất, nếu chúng ta tiếp nhận một viễn tượng thánh thiện. Tuy thế, nếu chúng ta lấy sự tiêu cực như chắc thực và nhất định, chúng ta sẽ làm gia tăng sự lo lắng và bất khoan, trái lại bằng sự trải rộng cung cách chúng ta nhìn vào một vấn đề, chúng ta thấu hiểu điều gì tệ hại về nó, nhưng chúng ta chấp nhận nó. Đây là thái độ của tôi, tôi suy nghĩ, từ sự thực hành và từ triết lý nhà Phật, là những điều hỗ trợ tôi vô cùng....”*

2.- *Tôi đã từng đối diện với nhiều trường hợp khó khăn suốt con đường của cuộc đời tôi, và quê hương tôi đang trải qua một thời điểm nghiêm trọng. Nhưng tôi*

cười thường xuyên, và cái cười của tôi là lây lan. Khi người ta hỏi tôi làm thế nào tôi có thể tìm thấy động lực để cười bây giờ, tôi trả lời rằng tôi là một cây cười chuyên môn. Cười là một đặc điểm của người Tây Tạng, điều này khác biệt với người Nhật Bản hay Ấn Độ. Họ rất vui vẻ, giống như người Ý Đại Lợi, hơn là hơi dè dặt một chút như người Đức hay người Anh...

3.- Sự tin tưởng vào tái sinh giải thích sự quan tâm của chúng ta cho tương lai. Nếu chúng ta nghĩ chúng ta sẽ phải tái sinh, thì chúng ta hãy chuẩn bị đón nhận sự tái sinh và như thế, trong tương lai, sự tái sinh của chúng ta sẽ lợi lạc. Mặc dù chúng ta không thể tái sinh ở một hành tinh khác, ý tưởng tái sinh động viên chúng ta chăm sóc trái đất và những thế hệ tương lai. Ở phương Tây, khi chúng ta nói về “nhân loại”, chúng ta thường chỉ liên hệ đến thế hệ hiện tại. Nhân loại quá khứ không hiện hữu nữa. Nhân loại của tương lai, như sự chết, chưa hiện hữu. Từ quan điểm của phương Tây, chúng ta quan tâm với những khía cạnh thực tiễn của sự vật, chỉ thuần cho thế hệ hiện tại....

Rõ ràng là Đức Đạt Lai Lạt Ma đã không nói tiếng nói của Phật để chỉ bàn chuyện trên cõi Phật. Ngài nói về những vấn đề hàng ngày của đời sống trước mắt ở cõi đời này, mà chúng sinh phải giải quyết. Ngài đã bàn về tất cả mọi chuyện, không có điều gì cấm kỵ, từ chuyện sắc dục, thậm chí ngài không lẩn tránh trả lời khi được hỏi về việc phá thai, việc dùng “bao cao su” cũng như về việc tu tập. Còn phải kể thêm rằng ngài không ngại lý do tôn giáo để từ chối không phát biểu về các vấn đề lập trường chính trị, làm chính trị. Dưới nhãn quan của Đức Đạt Lai Lạt Ma thì chính trị tùy theo thời đại, phải có cung cách giải quyết riêng. Theo ngài “*Hoàn toàn có thể thực hành một cách toàn hảo căn bản của một niềm tin hay một nền văn hóa mà không cần phối hợp nó với một tôn giáo. Nền văn hóa Tây Tạng của chúng*

tôi, mặc dù đầy gợi hứng từ Phật Giáo, nhưng nó không được hình thành nên triết lý của nó hoàn toàn từ đây” (Xem *Hành Trình Tâm linh Của Tôi*).

Trong một cuộc họp báo tổ chức ngày 19-03-2011 tại trụ sở của ngài ở Dharamsala, Đông Bắc Ấn Độ, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã tuyên bố thẳng thừng rằng thời đại chuyên chế của vua chúa hay giáo chủ đã chấm dứt. Chúng ta phải đi theo xu thế của thời đại là *dân chủ tự do, với Nhà nước pháp trị, quyền tự do bầu cử, tự do ngôn luận, tự do báo chí v.v...* Ngài đã không ngần ngại chỉ trích Trung Quốc áp đặt chuyên chế lên nhân dân Tây Tạng. Và để chứng tỏ rằng nói như vậy không phải là hô khẩu hiệu và bàn suông, Đức Đạt Lai Lạt Ma chính thức loan báo việc ngài quyết định từ nay ngài từ bỏ mọi quyền uy chính trị tối cao mà các Lạt ma tiền nhiệm của ngài đã truyền lại cho ngài. Việc chính trị của Tây Tạng, do đó, từ giờ trở đi sẽ do nhân dân Tây Tạng ở trong nước và những người Tây Tạng tị nạn ở hải ngoại quyết định theo đường lối dân chủ. Ắt hẳn ngài còn giữ trách nhiệm lãnh đạo tôn giáo mà thôi.

Vậy phải nói là Phật Sống Đạt Lai Lạt Ma đã sử dụng như một người của đời thường để cùng sống với chúng sinh ở cõi ta bà theo giáo lý Phật giáo. Vậy đó không phải là *Cư Trần Lạc Đạo* sao, dù rằng cư trần lạc đạo một cách cao rộng hơn so với thời nhà Trần ?

Có hai điều lúc này tôi vẫn chưa lý giải được. Một, vì sao mà chủ trương “*cư trần lạc đạo*” không được các nhà viết sử Phật giáo ghi nhận như một “*bản sắc*” của Phật giáo Việt Nam ? Hai, tại sao bây giờ không là lúc tăng ni, cư sĩ và thanh thiếu niên Phật tử trong và ngoài nước xiển dương để thực thi được trên đất nước chủ trương “*cư trần lạc đạo*” của thiền phái Trúc Lâm Yên Tử ?

Tôi đi tìm câu giải đáp và hy vọng còn được sống những ngày chót của đời mình với những đạo vị mới./.



Chùa ở Tây Tạng



Chư Tăng Tây Tạng

Thư Tín...



* Kính thưa quý trưởng, Sau nhiều tháng công phu đốt hủ chùng bầy đĩa Bluray, tôi đã thành công trong kỹ thuật "mới" này, cả phim truyện lẫn phim nhà. ả hủ quý trưởng đã biết, video tape không còn thông dụng và DVD đang lui vào lịch sử để nhường bước cho Bluray, một loại đĩa âm thanh và hình ảnh xuất sắc có thể lưu giữ bền gấp bội so với đĩa vàng DVD. Tôi đã nói sơ lược với trưởng Khiết để chuẩn bị những DVD xuất sắc có tính "gia phả" của AHV để chuyển qua Bluray. Tôi đã chuyển một số phim truyện dài từ ba giờ rưỡi đến khoảng bốn giờ rưỡi một phim trên Buray 25 GB và phim VBQG dài hơn 5 giờ một đĩa cũng trên Bluray cùng dung lượng đó. Thời gian trung bình để remaster Bluray là 8 tiếng. Các softwares cơ bản cần thiết là DVD Shrink 3.2, DVDfab 8, ả ero 9, AVS Video Converter và một computer thật khỏe về mọi mặt. Xin quý trưởng yêu thích điện ảnh dùng Google xem giá, mua và download. Xin cho tôi biết nếu quý vị có gì thắc mắc. Kính, **Vũ Thế Khanh**

* Hoan hô Anh Khanh đa thành công trong việc chuyển đổi hình ảnh từ đĩa DVD thường sang Bluray DVD, và còn chỉ cho cách làm nữa. Nhưng muốn dùng Bluray DVD thì phải mua Bluray DVD Player phải không anh Khanh. Hao tài ... nữa rồi. Nhưng không chịu hao tài, thì miễn sai...đồ xịn.

Thank You anh Khanh, chúc Anh và Tuyết luôn vui mạnh. **Nam**

* Thưa anh Khanh, Càng nghe anh giải thích càng như đi lạc vào rừng Amazon!!! Tuy nhiên, COẢ GRATULATIOẢ S to anh Khanh!!! Sắp sửa có tí tiền còm được hoàn trả, sẽ mua cái máy như anh dặn. **Khiết**

* Cả nhà thương mến. Một ngày anh Quỳnh, chị Tâm đến San Jose, tuy thời gian có hạn, anh chị cũng dành một buổi để gặp gỡ anh chị em Chi Bắc Cali. Mời Cả nhà điểm danh lại vài hình ảnh thân thương này. (xem Trang hình sinh hoạt). Hôm đó, anh Khanh cũng chụp rất nhiều, chắc cũng sẽ được anh Khanh cho xem. **Diệu Minh.**

* Được sự chấp nhận của *BCH AHVN*, Mh xin giới thiệu đến các anh chị, chị Thu (cựu OV GDPT Giác Minh) gia nhập diễn đàn **AHVN**. Hân hoan chào mừng Thu.

Các anh chị thân mến, MH xin được giới thiệu thêm về chị Thu, thành viên mới gia nhập **AHVN** để các anh chị em được thân thiết nhau hơn: Lê thị Ngọc Thu là em ruột của chị Tuyết (Đoàn Trưởng Đoàn Nữ Oanh Vũ), Chị Tuyết Nga, anh Lê ngọc Hồ, Lê thị Thu Hương, tất cả chúng tôi đều đi GDPT Giác Minh từ năm 1963 hoặc 1964. Vào thời ấy Thu và Hương là ả ử Oanh Vũ và là bạn chí thân của Dương thị Mỹ. Hiện nay Thu đang cư ngụ tại thành phố Portland, Oregon. Xin cảm ơn Trưởng Lê ngọc Hồ đã cho biết thêm về Thu. Thân mến, **MH**

* Cảm ơn Tr. Thống đã gửi cho cả nhà xem hình ảnh các anh chị uống café tại Bắc Cali, nhìn các anh chị thật vui vẻ ấm áp bên ly café StarBuck mới đổi dấu hiệu, màu xanh thật tươi như cánh đồng lúa miền Nam....thấy mà muốn uống 1 ly....thiệt là thơm ngon! Lần sau chị Tâm xuống Little Saigon, OR, đem theo trái cây gì đây??? HM hỏi thăm Thầy Nguyễn Quang Vui nữa. Chúc quý anh chị luôn nhiều sức khỏe.. **Hồng Mai**

* Hôm qua là ngày đầu Xuân 21-3, Sáng sớm lúc 7:10 am, tôi được tận mắt thấy mặt trăng thật to nằm lơ lửng trên vòm cây phía tây, nơi mà hàng ngày mặt trời lặn, thật là thích thú quý vị ơi! Nhưng chỉ độ 10 phút sau thì mặt trăng bị mây đen che khuất, định lấy máy ra chụp gửi cả nhà xem mà không kịp rồi, bầu trời vẫn đục và mưa Xuân rớt hạt rả rích cho tới chiều. (NP ghi lại hiện tượng mặt trăng gần trái đất nhất tại thành phố Pico Rivera-Los, Cali). **Phạm Nga**

* HM cứ nghĩ mưa acid bay qua Thái Bình Dương là tan biến như thông tin nói, nhưng trận mưa tối thứ sáu, sáng thứ 7 HM xem những cây hoa lan phía Nam và Tây nam nhà HM , lá bị đốm trắng hết, trông thảm hại lắm! Phía Đông và Bắc có mấy cây rau sâm, và sáng

"chùa Hương" thì không sao, nhưng lá lan cạnh đất cũng bị. Hôm nay HM đi nhổ hết các cây này thấy buồn vì nhổ lên gốc cây rau sắng thoang thoang mùi "đồng nội"! Mới đầu HM định cắt hết lá rồi nó mọc lá non, nhưng rồi nghĩ đất cũng đã nhiễm độc rồi... HM gửi hình ảnh các anh chị xem, nếu nhà mình có rau thì đừng ăn rau ấy nữa! Ôi! thương cho cảnh vô thường!!! HM đi dọn dẹp đây. Đây là rau sắng lúc tươi tốt, ăn ngon và mát như rau ngót.... **Hồng Mai**

* Tờ BT thiệt đẹp, nội dung phong phú, rất tiện đối với ACE nào không dùng internet... **PMH**

* Thưa cả nhà, Mấy hôm nay tôi không ra khỏi nhà, sợ mưa acid. Ắt có sách, mạch có chứng, nhà cô em Hồng Mai bị mưa acid làm cho lá hoa lan và rau sắng loạn lổ như trong hình. Xin gửi đến cả nhà đề đề phòng, che chắn cho cây cối ngoài vườn khỏi hư. Ắt hưng cũng tùy vùng, cây nhà tôi lại không sao. Cũng vì không ra khỏi nhà nên hộp thư đầy nghẹt thư, nhờ PMH nhắc có "Bản tin" nên mới ra lấy. Cảm ơn MC và chị Tâm vất vả nhiều để hoàn tất BTin. Ắt ngoài nội dung phong phú, hình thức đẹp... còn thấy có bản nhạc của PMH. **Phạm Nga**

* Đã nhận được Bản Tin, tuy chưa đọc hết nhưng BT rất đẹp và ý nghĩa. Cảm ơn BCH, BBT và nhất là hai chị em Tâm và Châu đã bỏ nhiều công sức để anh chị em biết được nhiều tin tức và nhìn lại những kỷ niệm của nhau. **Kim Chi - NĐThống**

* MH cũng đã nhận được bản tin, xin hết lòng cảm ơn ban biên tập và ban phát hành. Tuy ở xa xôi, nhưng nhận được Bản Tin, Mh cũng thấy ấm lòng và không cảm thấy bị lạc lõng. Thân mến, **Diệu Hảo MH**

* Được biết ~ 62 tornados touching down ở Carolina on the weekends, cầu mong mọi chuyện an lành đến GD Mỹ Du, Kiêm và Hương. Than Men, **Phu'**

* Hi! anh Phú. Tôi là Thu em của Hương sống ở Ắ. Caronia xin cảm ơn lời hỏi thăm của anh, nhà của chị Hương thì bị gió bão ăn phía sau nhà, phía trước thì có thể sửa ở tạm chờ insurance trả lời, nhà Mỹ thì bình yên. Thu thì sống ở Potland. Kính. **Ngọc Thu**

* Kính gửi quý anh chị; Trong thời gian hai tuần qua, tại Raleigh có một trận cuồng phong phá hủy nhiều nhà cửa và làm thiệt hại hơn 40 nhân mạng. Nhiều anh chị đã email và telephone cho em để thăm hỏi, nhưng thời gian đó em đang ở trong thiên viện ở Jesup, Georgia và không xư dụng cellular phone hoặc email nên em đã không biết, nên không hồi âm các anh chị được. Em xin cảm tạ sự quan tâm của các anh chị đến em và các

thành viên khác trong tiểu bang North Carolina trong trận bão tố này. Nhờ Trời, gia đình em được bình an. Nhà của cựu thiếu nữ Giác Minh: Lê thị Thu Hương ở Raleigh Ắ C, (em của anh Lê ngọc Hồ, và chị của Lê thị Ngọc Thu), bị thiệt hại 40%, và có chiều lên trên Ti Vi. Nhờ có bảo hiểm nên sẽ được sửa chữa, trong thời gian này vẫn có thể tạm sống trong nhà, dù các cửa sổ bị bể kiếng đã bị đóng gỗ bít lại, và che mái bằng các tấm bạt. Khi họ bắt đầu sửa nhà thì sẽ di tản đi nơi khác tạm thời.

Kính chúc quý anh chị luôn được an lành. Kính thư, **Tâm Diệu Dương thị Mỹ**

* Được sự chấp thuận của bch **AHVN**, Mh xin giới thiệu với các anh chị: Anh Đặng Quang Sước, cựu Huynh Trưởng Giác Minh, gia nhập diễn đàn **AHVN**. Xin hân hoan chào mừng anh. kính mến. **MH**

* Giời ạ, em đã trễ mà bác còn muộn hơn em. Ắ gày xưa Nam Sước Thọ Hùng ở Giác Minh ai mà không biết. Còn bác Huỳnh ái Tông tôi cũng không xa lạ. Chúng tôi 4 người cùng xuất thân từ Kỹ Thuật Cao Thắng Sài Gòn nay bác Sước ra mắt anh chị em trên groups, việc đầu tiên gửi lời chào đến anh Thống và anh Vui sau đến tất cả họ hàng Vĩnh Nghiêm. Thưa các anh chị bên nam CA qua thông tin trên groups tôi biết được anh TT Hiệp sẽ thuyết trình tại Viện Việt Học nếu có thể được tôi kính cần mời các anh chị đến tham dự để nghe một tiếng nói công chính vọng lên từ tình người. Lần đầu tôi gặp anh Hiệp tại Louisiana New Orlean cùng anh Thống Vui và chị Thọ tôi cảm nhận phong cách nhạc jazz từ anh Vui. Thân ái chào anh Sước. Nam đang ở cùng tiểu bang TX với tôi cách nhau 3 giờ lái xe. Hẹn gặp. Bác Tông bác còn nhớ em chăng? **Gia đình Hiến**

* Xin giới thiệu: bào huynh và bào đệ của anh Nguyễn Bá Lăng là anh Nguyễn Bá Linh và anh ắ guyễn Bá Luyện cùng về dự đám cưới con anh Lăng. Các anh Linh, Lăng, và Luyện trước đây là đoàn sinh trong GDPT Minh Tâm, chùa Phước Hòa- Saigon. **Tuệ Hạo**

(DT)



Tình Lam không biên giới

Nắm tay Anh Chị Em
Kết chung một niềm tin
Nguyện lòng vun Chánh Pháp
Tâm đức cao vững bền.

Xá gì bao sương gió
Ngại chi quãng đường xa
Tình Lam vùng trắng tổ
Tin yêu không bến bờ.

Quyết gieo hạt Bồ Đề
Trổ mầm vạn hương lan
Ngát thơm hoa vi diệu
Lung linh tỏa hào quang.

Tình Lam không biên giới
Hương thấm trên nẻo đời
Đạo ca vang thiên khúc
Sen lành tươi bốn phương.

Diệu Hoa Trần thị Hồng Khương



Hoa Đàm

Sân Chùa Phật Đản muôn hoa
Gió thơm diu diu nâng tà áo Lam
Môi người mở nụ hân hoan
Tinh khôi bừng nét đầy tràn nỗi vui
Thanh tao giọng nói tiếng cười
Tâm hòa đại chúng bao lời mến thương
Đóa Từ Bi quả diệu thường
Đậm nguồn Chân Lý mãi vươn sắc màu
Đạo vàng Chánh Pháp cao sâu
Duyên năng Giác ả gộ cùng nhau thấm nhuần.

Diệu Hoa Trần thị Hồng Khương



Mưa acid vườn nhà Hồng Mai



Nhà Hương bị bão hư 40%

MƯA ĐẦU MÙA

Lyrics by: Tâm Trí

Music by: Tâm Trí Quang Vui

Arranged by: Quang Vui

Moderato ♩ = 75

C6

A9

D6

Voice

The musical score is written for a voice and guitar. It begins with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. The tempo is marked 'Moderato' with a quarter note equal to 75 beats per minute. The score consists of 31 measures across 10 staves. The lyrics are in Vietnamese, and the guitar chords are indicated above the staff. The score includes various musical notations such as slurs, ties, and dynamic markings.

Lyrics (Vietnamese):

Vàng thu lá úa màu nhỏ*
Tàn thu lá^p đống l^nh gia
Là(ng nghe xa va(ng lo*ⁱ kinh
Tro*ⁱ mùa như* khóc tình ta

5
Ai dang nguê^ⁿ ca^^u thiêng liêng nhiê^^m ma^^u Sao cho cuô^^c do*ⁱ bao đơng tình
Co^ⁿ mu^^a da^^u mùa theo nhau tìm ve^^u Nhu* trao lo*ⁱ the^^u thu*o^^{ng} yêu ba.c

7
1. ngu*o*ⁱ de^^u du*^{ng} ta? to*ⁱ da^^u dù o*[?] no*ⁱ đầu
A F#m C#m

11
Mu^^a ro*ⁱ u*o*ⁱ ca^^{nh} sen_ tàn gio.t huông gio.t vo*[?] gio.t tan nga^^m

15
ngùi_ Co^ⁿ mu^^a trút xuô^^{ng} xu*^u ngu*o*ⁱ gio.t đi gio.t dư^^{ng} gio.t theo ta chân
quê_ nhà Am9 C6

19
1. cùng_ Mu^^a ngu*o*ⁱ tìm nhau qua co^ⁿ mu^^a gió

23
Go.i nhau qua giông ba?o to^^u Mu^^a suô^^t cuô^^c do*ⁱ trên thân pha^ⁿ

26
ngu*o*ⁱ Mu^^a ro*ⁱ la.nh lũng mu^^a tan cuô^^c tình còn gì ai o*ⁱ

29
Mu^^a suô^^t cuô^^c do*ⁱ tre^ⁿ thân pha^ⁿ ngu*o*ⁱ mu^^a ro*ⁱ la.nh lũng mu^^a tan cuô^^c
Mu^^a suô^^t cuô^^c do*ⁱ trên thân pha^ⁿ ngu*o*ⁱ mu^^a ro*ⁱ la.nh lũng mu^^a tan cuô^^c

31
tình tình tìm mình no*ⁱ nao!?!? đầu!?!?

Lời ca Nhạc phẩm:

Mưa Đầu Mùa

Tâm Trí Quang Vui

Vàng thu lá úa màu nhớ
Lặng nghe xa vắng lời kinh
Ai đang nguyện cầu thiêng liêng nhiệm màu
Sao cho cuộc đời, bao dung tình người
Để đừng tả tơi..

Tàn Thu lập Đông lạnh giá
Trời mưa như khóc tình ta
Con Mưa Đầu Mùa theo ta tìm về
Như bao lời thề, thương yêu bạc đầu
Dù ở nơi đâu!

Mưa rơi ướt cánh Sen tàn
Giọt buông giọt vỡ giọt tan ngậm ngùi
Con mưa trút xuống xứ người
Giọt đi giọt đứng giọt theo ta cùng

Mưa rơi ướt cánh Sen tàn
Giọt buông giọt vỡ giọt tan ngậm ngùi
Con mưa trút xuống quê nhà
Giọt đi giọt đứng giọt theo chân người

Tìm nhau qua cơn mưa gió
Gọi nhau qua giông bão tố
Mưa suốt cuộc đời trên thân phận người
Mưa rơi lạnh lùng, mưa tan cuộc tình
Còn gì ai ơi!

Mưa suốt cuộc đời , trên thân phận người
Mưa rơi lạnh lùng, mưa tan cuộc tình
Tìm mình nơi nào!?

Mưa suốt cuộc đời trên thân phận người
Mưa rơi lạnh lùng, mưa tan cuộc tình
Tìm mình nơi đâu!..?



Hội Ngộ "Xuân và Tuổi Trẻ"

Du ngoạn bên bờ sông Mississippi



HÌNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



Anh chị Hoa đón khách từ Louisiana, N.Carolina...



Miền Đông họp mặt ở Chùa Giác Hoàng



Anh chị Tâm Khanh tiếp khách từ DC và LA



Anh chị Quỳnh Tâm thăm Miền Bắc



Anh Chị Tông thăm Miền Bắc



Anh chị Quỳnh Tâm thăm Miền Bắc



Anh Hiệp thăm Nam Cali (nhà anh chị Hoa)



Miền Bắc Cali họp mặt



Anh Hiệp thăm Nam Cali (nhà anh chị Hoa)



Chị Loan thăm Miền Bắc Cali



Miền Đông một ngày họp mặt



Chi Miền Nam Cali



Miền Đông một ngày họp mặt



Chi Miền Nam Cali



LỄ PHẬT ĐẢN

PHẬT LỊCH 2555

Chi Miền Nam CA.

Thời tiết đầu Hè thật đẹp, khí hậu mát mẻ, bầu trời trong xanh và lòng người vui vẻ, rộn rã trong không khí tung bừng của mùa Phật Đản. Anh chị Phương và Minh Châu Đến Thiền Viện Sùng Nghiêm thì anh Bùi Thọ Thi và Anh Tô Xuân Thế đang trò chuyện trước cổng Thiền Viện. Các anh đã phụ với Minh Châu và anh chị Phương đem hoa quả và thức ăn vào trong. Chi Tâm và anh Quỳnh cũng vừa tới, tay xách nách mang. Anh Quỳnh tắt bật phụ với chi Tâm: nào xôi, nào Thạch, nào đĩa, chén giấy, nào dưa tre, muống nhựa... rồi anh Sơn và các cháu Sheila, Andie cũng đã tới. Sheila chóng lớn quá, cháu bê một cách gọn nhẹ khay thức ăn....



Khuôn viên Thiền Viện Sùng Nghiêm

Mỗi người một tay, cùng sắp lễ cúng Phật và sửa soạn cho bữa ăn trưa. Chi Hoàng (phu nhân anh Phương) tắt bật trong bếp, nào hâm đậu hũ, nào nấu canh chua, nào lo chén đĩa.... Cháu Sheila, thật ngoan và giỏi, cháu nhanh nhẹn phụ với Bác Châu và cô Hoàng trong bếp. Đúng 11 giờ, mọi người đã tập trung tại chánh Điện (Anh Tuệ Linh, Anh Thi, Anh Chi Liên, Chi Tâm, Anh Quỳnh, Anh Thế, Chi Thu (X.Mai), Anh Đ.T.Hoa, Anh P.T.Son, Anh T.M.Phương và chi Hoàng, anh Lâm, chi

Tuyết Mai, Anh Hải và Minh châu). Tất cả các Thành viên **AHGDPTVNHN** đều trang nghiêm trong khói hương ngạt ngào. Hai Bình hoa lan dưới chân Đức Từ Phụ tươi thắm như nụ cười của Đức Thế Tôn đang từ bi nhìn chúng sinh “ Ta là Phật đã thành, chúng sinh là Phật sẽ thành”.



Anh Phương đại diện Chi Nam Cal. thỉnh Quý Sư Cô lên chánh điện làm lễ. Như thường lệ, mọi người tịnh tâm 10 phút trước khi khóa lễ chính thức bắt đầu.



Sau đó Sư cô Chân Thiên đã nói sơ về ý nghĩa lễ Phật Đản “ ă gày Đức Phật Đản Sinh, Chúng ta không chỉ mừng ngài xuống thế, mà còn phải nhìn lại chính mình, tinh tấn để mau đến được bờ giác”. Sau đó, buổi lễ bắt đầu với Bát ả hã Ba La Mật Đa Tâm Kinh... Khóa lễ kết thúc với bốn lời nguyện. Khóa Lễ tuy đơn giản nhưng rất thành tín và trang nghiêm.



Tất cả mọi người cùng sinh hoạt. Minh Châu đại diện Thành Viên Chi Nam Cal. Cảm ơn quý Sư Cô đã giúp đỡ phương tiện cho AHGĐPTVNHN Chi Nam Cal. có điều kiện tổ chức Lễ Phật Đản Phật lịch 2555, đồng thời tán dương công đức quý anh chị đã tham dự lễ Phật Đản năm nay. Sau đó anh tuệ Linh bắt đầu chương trình sinh hoạt với bài hát “vào chùa có chuỗi với xôi...”, sau đó anh Tuệ Linh nhường micro cho anh T.M.Phương tiếp tục điều khiển chương trình sinh hoạt. Mọi người đã cùng nhau chơi những trò chơi quen thuộc, cùng hát với nhau những bài hát thân thương và cùng cười với những câu vắn dí dỏm, điệu cợt (hình như mọi người đã bắt đầu tuổi xế chiều, lưng đã mỏi, gối đã chồn, hoạt động không còn linh hoạt nữa, nhưng ai cũng cố gắng và rất vui vẻ). Sau cùng là bài hát Mừng Khánh Đản.



Vòng tay “giây thân ái” đã kết thúc buổi lễ. Mọi người cùng ra phòng ăn và dùng cơm trưa tại Thiền Viện với quý sư cô và hai Phật tử. Mọi người lại mỗi người một tay bày bàn, dọn cơm trưa. Thức ăn được ban ẩm thực Chi Nam Cal. thực hiện (khay bánh của anh Thế mang đến -dù anh vừa cười vừa nói là chị nhà làm-có vẻ bị nghi ngờ). Mọi người khen ngon nức nở: nào cơm trắng, canh chua,

đậu hũ om cà chua, rau xào thập cẩm. củ cải trắng xào đậu hũ, xôi vò, chè đường (chè hoa cau nấu bằng bột sắn) với món tráng miệng đặc biệt: rau câu. Không biết là ngon thật hay vì đói quá (đã 1 giờ rưỡi trưa rồi). Vừa ăn, vừa cười nói chuyện trò: chuyện xưa, chuyện nay, chuyện mai đều được đem ra bàn rất hào hứng, và thời gian trôi thật nhanh. Quý sư cô cho biết, thiền viện bị hư hỏng nhiều, cần được tu sửa và dự trù cần đến hơn 70 ngàn dollars. Một cuộc quyên góp tại chỗ thật mau mắn, lại mỗi người một tay, cùng chung sức và chiếc bì thư(anh Tuệ Linh tặng) cũng hơi nặng nề. Anh Tuệ Linh, anh Phương, chị ả gỗ mạnh Thu, Chi Tâm và Minh Châu cùng đại diện mọi người cúng dường Tam Bảo.



Mặt trời đã xế vào phòng ăn, nhìn qua nhìn lại đã hơn 3 giờ chiều. Lại một lần nữa mỗi người một tay thu dọn. Chi Hoàng rửa bát, Minh Châu và Tuyết Mai lau bàn, dọn rác, Chi Tâm dọn dẹp, chia phần và quý anh...phi phèo... ngoài cổng Thiền viện. Mọi việc đã đâu vào đấy. Mọi người chào quý sư cô và bịn rịn chia tay. Mọi người ai nấy chia tay mà lòng lưu luyến, không rời. Anh Quỳnh đã nổ máy xe, chị Tâm còn đưa tay vẫy và hẹn tái ngộ với mọi người vào rằm tháng bảy (Lễ Vu Lan). Chờ mọi người về hết (Anh chị Phương và Minh Châu là người cuối cùng), anh Thi mới lui cúi lên lưng con ngựa sắt. Quay lại nhìn anh đạp xe một mình, lòng Minh Châu hơi ái ngại. Sáng nay anh Tuệ Linh bận, không đón được anh. Anh đã dùng xe đạp đến Thiền Viện. ả ăm nay anh đã trên 70 nhưng vẫn đạp xe 6,7 cây số đến cùng anh chị em Mừng ngày Phật Đản. Tấm lòng của anh thật đáng trân quý. Tôi đã nghe một vài người nói “màu áo Lam thật quyến luyến, không cách chi bỏ được, nó như một cái nghiệp, đã mắc vào thì sẽ đeo đuổi suốt đời”, có đúng vậy không, thưa anh Thi?

Q. Diệu Ngọc

DÓN MỪNG ĐẢN SANH

Vừa, hân hoan

Ý: Trích "Phật Tích Di Truyền"
Nhạc: Hoàng Đức Thành

Cây khô trở lại đâm chồi. Xuân tàn hè đến núi
đồi xanh tươi. Cỏ bay trông kêu đồn.
Ma Da hoàng hậu đắm trường hồi quê.
Đây Lâm-Tỳ-Ni muôn bề thật xinh tươi. Trăm hoa cỏ cây, hỗn
Muôn tia hào quang, mây lành phủ bay quanh. Chimca mừng reo, suối
hồ nở nụ cười. Lệnh Bà vừa dừng bước, tay chạm một cành hoa tràn đầy ngây ngất
trong xanh lạ thường. Ưu Đàm đã nở khắp, hoa trời ngập tung bay, ngào ngạt mùi hương, muôn
lòng đã sanh thai (Muôn.....) lòng hân hoan. Nay Rằm Tháng Tư
vui mừng Đản Sanh. Muôn lòng kính dâng đón Ngài Thích Ca.
Hoa



sen nâng đở gót Ngai. Bước đi bảy bước tay nay chỉ trời.

Sáu đường ba cõi ai qua. Trên trời dưới đất vẫn

là Độc Tôn.

Vui thay trần gian, đón mừng ngày Đán Sanh.

Ngân vang lời ca, hát mừng Ánh Đạo Vàng, xa cuộc đời trần luân, gieo vào nguồn vui sống,

vì lòng Tử Bi, Đức Thích Ca đản sanh.

Thế giới hân hoan mừng. Đổi hết khổ đau trần luân, hào quang sáng

soi ngàn phương, sống trong Đạo Vàng. Mừng Rằm Tháng Tư về đây, đời nay sống trong Tử Bi... Đón

Mừng Đán Sanh.

Dec. 1, 1995.

Xin giới thiệu:

Tâm Đức Hoàng Đức Thành là một Huynh trưởng trẻ của GDPT Giác Hoàng, rất có đạo tâm. Thành là một y sĩ của Hai quân Hoa kỳ. Thành lại là người biết nhạc và đã sáng tác một số bài nhạc Phật giáo từ nhiều năm qua. ả hiệu DVD và CD nhạc Phật cũng do Thành và mấy anh em HT trẻ của Giác Hoàng thực hiện. Thành là thân hữu rất gần bó với chi Miền Đông. Hội ả gô "Nồng Âm Sắc Hoa Đào 2008" ở Washington DC, Thành ở trong nhóm HTr. yểm trợ tích cực cho Hội ngộ. Thành gửi một nhạc phẩm của Thành nhân dịp Đán sinh để tặng Ban Tin của Ái Hữu Vĩnh Nghiêm. Xin cảm ơn Thành. **Thiện Thanh**

HOA PHƯỢNG Vĩ



Phượng Vĩ được trồng ở khắp mọi miền nhiệt đới trên thế giới. Theo sách báo thì Phượng Vĩ được du nhập vào nước ta từ cuối thế kỷ thứ 19. Tại Hoa Kỳ thấy có ở Florida, miền nam Texas, Arizona, California, Hawaii... ả hưng nơi tôi cư ngụ chỉ có cây Phượng tím (Thành phố Santa Barbara). Phượng tím ở Việt ả am rất hiếm, chỉ có ở Đà Lạt mà theo người ở đây lâu năm nói cũng chỉ có hai cây ???

Cây Phượng Vĩ thuộc loài thân mộc, cây cao vừa phải khoảng chừng 6m, cũng có cây cao đến 12m nhưng không nhiều. Tán lá xoè rộng như chiếc dù lớn tạo bóng râm cho khách bộ hành trong những buổi trưa hè nắng cháy. Sắc hoa màu đỏ tươi hay hơi ngả sang



màu cam. Hoa năm cánh xoè ra, có một cánh lớn hơn, mọc thẳng, màu vàng cam hoặc trắng có những đốm đỏ. Trái phượng thuộc họ đậu nên dẹp và dài khoảng từ 50-60cm, hạt lấy ra rang

lên ăn bùi và thơm. Lá thuộc loại lá kép nhỏ li ti màu xanh lục sáng giống hình vẽ đuôi chim Phượng, có lẽ vì thế người ta mới đặt tên là Phượng Vĩ. Có một vài nơi ở Miền Bắc còn gọi là cây Soan tây, có thể là khi Phượng Vĩ được đưa vào trồng thì nước ta đã có một loài cây gần giống như vậy mang tên là cây Soan. Tên Soan Tây này tôi đã gọi khi còn nhỏ ở ngoài Hà ả ội. Tuy nhiên nhược điểm lớn của cây này là không có tuổi thọ cao chỉ từ 30 đến 40 năm là cây già cần cỗi.

Cây Phượng Vĩ được nhiều người yêu thích ngoài màu đỏ rực rỡ của Hoa, hài hòa với màu xanh mượt của lá, Phượng còn có đặc điểm nở rộ vào mùa hè, mùa thi, mùa tạm chia tay của các cô cậu học trò. Không biết từ bao giờ Hoa Phượng đã gắn liền với bao kỷ niệm của thời cấp sách. Vì vậy người ta còn đặt tên là *Hoa Học Trò*. Khi nhìn giữa đám lá xanh lấp ló những nụ hoa chớm hồng là những cuốn lưu niệm truyền tay nhau, những món quà nho nhỏ tặng cho nhau, những tình cảm lưu luyến lãng mạn vu vơ của tuổi học trò

được giải bày... và Hoa Phượng đã được nhắc nhiều trên những trang giấy. Hoa cũng được ép khô vào những trang lưu bút để tặng nhau. Tôi còn ba cánh hoa Phượng ép khô trong cuốn "Lưu niệm đời học sinh" từ hơn nửa thế kỷ trước, bây giờ màu hoa đã xạm lại và dần, mở trang lưu niệm ra phải nhẹ nhàng vì sợ bị vỡ.

Hoa Phượng màu đỏ rực rỡ, lá xanh mượt với hình thể như đuôi chim Phượng là màu mang sức sống cho tuổi trẻ và mang đầy kỷ niệm của thời niên thiếu cấp sách đến trường... Nhưng trong thi ca lại là chứng nhân của những cảnh biệt ly dưới mái trường thân ái. Một bản nhạc nổi tiếng của ả hạc sĩ Thanh Sơn "*Nỗi buồn Hoa Phượng*" diễn tả:

.....

Màu Hoa Phượng thắm như máu con tim

Mỗi lần Hè sang kỷ niệm

Người xưa biết đâu mà tìm...

Mấy câu thơ trong bài "*Phượng Vĩ ngày xưa*" của ả gọc Diệp:

Lại ngắm Phượng hồng rơi ngập lối

Áo trắng sân trường điểm nét hoa

Bỗng nhớ miên man ngày xưa ấy

Một ngày Phượng Vĩ xa rất xa.....

Và những vần thơ "học trò" khi tạm biệt nhau trong mấy tháng hè của cô bạn Phượng Kim viết trong cuốn lưu niệm năm xưa của tôi:

Hè lại về đây Phượng nở đầy

Với thời tiết Hạ nắng gắt gay

Với tiếng ve sầu kêu rả rích

"Hương Mùa Ly Biệt" ngát men say...

Mùa Hè đến, giờ này Hoa Phượng Vĩ sắp nở rộ, đỏ rực trong sân trường và trên khắp các nẻo phố phường nơi quê hương yêu dấu xa xôi!!! Nơi ấy ngày nay không biết các cô cậu học trò có còn giữ lại những nét mộng mơ của thời cấp sách với màu Hoa Phượng đỏ thắm sân trường như ngày xưa không?...

Diệu Thu Ng T Tâm

GIỚI THIỆU TRẠI HÈ

Thưa Quý anh chị và các cháu,

Năm nay Trường Trẻ Chính (trong ban sinh hoạt của BCH) cho biết Ban Sinh Hoạt dự định tổ chức một kỳ Trại Mùa hè cho toàn thể Quý anh chị em và các cháu vào gần cuối tháng 7 ở Yosemite hoặc Lake Tahoe. Từ năm 2005, ba Trường Trẻ đã tổ chức được ba lần trại: năm 2005 tại Sequoia, năm 2006 tại Yosemite và 2010 tại Sequoia. Số người tham dự tuy không đông đúc, nhưng cũng đủ để sinh hoạt vui vẻ, nếu được nhiều hơn thì vui hơn. Xin liên liên lạc với Trường Chính để biết rõ chi tiết.

Ở đây chúng tôi xin giới thiệu một số hình ảnh sinh hoạt của những ngày trại trước. **(DT)**



Sequoia 2005



Sequoia 2005



Sequoia 2005



Sequoia 2005



Yosemite 2006



Yosemite 2006



Yosemite 2006



Yosemite 2006



Yosemite 2006



Yosemite 2006



Sequoia 2010



Sequoia 2010



Sequoia 2010



Sequoia 2010

HOA HẠ



Hầu như bất cứ một học sinh nào cũng biết đến một loài hoa rất đẹp, đỏ rực rỡ như ánh nắng mùa hè mà hầu như trường nào cũng có dăm ba cây trong sân. Và không ít thì nhiều, mọi học sinh đều có những kỷ niệm với loài hoa chỉ nở trong mùa hạ, đó là Phượng Vỹ, nhưng tôi lại thích gọi tên là Hoa Hạ.

Là học sinh một trường nữ trung học, tôi cũng như các bạn luôn luôn nhắc nhở : Phượng ơi, nở hoa đi Phượng, nở càng sớm càng tốt vì màu hoa đỏ rực rỡ thật đẹp, vì ngôi lơ mơ trong lớp, những cánh Hoa Hạ đã gọi cho tôi thi hứng và rất nhiều bài thơ “con cóc” đã được chuyển tay đến những người bạn, và vì Hoa hạ nở, chúng tôi sắp được những ngày tháng rong chơi thoải mái, sắp được quăng những nỗi lo: đi học trễ, chưa làm bài, mới thuộc bài lơ mơ...v.v... và v.v...nhưng Hoa Hạ nở cũng đem lại cho chúng tôi bao nhiêu niềm nhớ: nhớ thầy, nhớ bạn, nhớ những trái cóc chua dẫu trong học bàn, nhớ những lá thư dầm dúi của những cô em đỡ đầu... Với tôi, Hoa Hạ đẹp lắm, và tuy hoa không mang màu tím than, nhưng vẫn báo tin buồn vì là mùa chia tay. Trong các chị có ai còn nhớ những lá thư của các cô em gái trong học bàn không?(Các anh thì đương nhiên không biết những “giao lưu” này). Xin được mở ngoặc ở đây để giới thiệu sơ lược về sự giao lưu dễ thương của tuổi học trò. Những ngày xưa thân ái ấy, chúng tôi thường học hai buổi. Buổi sáng dành cho Trung Học Đệ ấ hị Cấp, buổi chiều dành cho Trung Học Đệ ấ hất cấp, chúng tôi thường làm quen với nhau qua những lá thư và tìm chị, tìm em. Những lá thư ấy thường để lại trong học bàn. Trong 7 năm trung học, công việc tôi sốt sắng nhất là lùa tay trong học bàn tìm thư, và chờ cô, thầy quay lưng để viết những dòng nguệch - ngoạc, rồi để lại trong học bàn trước khi xếp sách vở ra về. Có những hôm không nhận được thư, lòng buồn rười rượi; có những hôm nghỉ học, lòng nhớ khôn nguôi. Và Vì thế tôi vừa mong Hoa Hạ mau nở, nhưng nhìn những cánh Phượng rực rỡ, tôi lại buồn, lại nhớ, lại thương....Tuy thế, suốt tuổi học trò tôi rất yêu Hoa Hạ, tung tăng đuổi những cánh hoa cuốn theo chiều gió, để ép vào sách, chẳng biết để làm gì! (sau này, đến ngày “theo chồng

bỏ cuộc vui”, soạn lại sách vở những ngày cũ, vài cánh hoa mỏng màu nâu rớt xuống khiến tôi ngậm ngùi, nhớ lại những ngày vui hồn nhiên thừa thiếu thời, không biết những bà chị, những cô em bây giờ trôi dạt nơi đâu (có những người tôi chỉ biết tên và nét chữ chứ không biết mặt)).



Xin kể quý anh chị nghe một chuyện cười ra nước mắt trong tuổi cấp sách đến trường. Năm đệ nhị, chỗ tôi ngồi là một em đệ thất A 3, cô bé này dễ thương và phục tôi sát đất (chả gì tôi cũng sắp là cô Tú), đến năm tôi học đệ nhất, may mắn thay, buổi chiều lớp đệ lục A 3 cùng học một phòng. Thế là chị và em lại hẹn hò ngồi lại chỗ cũ. Hai chị em thân nhau thêm một năm, rồi tôi ra trường, rồi tôi vào sư phạm, rồi tôi phải đi thực tập. Tôi rất sợ những buổi đi thực tập. Sau những buổi thực tập, chúng tôi trở về trường để nghe những lời phê bình của quý thầy cô, những góp ý của bạn bè và những lời phê bình ấy là những con dao bén ngót, nó thẳng thắn cắt đứt những những con số 6,7,8,9,10 trong học bạ chúng tôi. Chúng tôi gọi những buổi phê bình ấy là “lên bàn mổ”, Khi đi thực tập, tôi sợ nhất là bị các em học sinh phá, vì tôi mất hết bình tĩnh, quên sạch những bài soạn công phu. Lần đầu tiên đi thực tập, tôi được về trường cũ, lòng tôi mở hội khi thấy mình được phân về lớp 10A 3, tôi vội tìm cô bé ngày xưa, hai chị em dặt nhau đi ăn đậu đỏ bánh lọt, rí tai cô bé, nay không còn bé nữa, “giúp chị, đừng đề lớp ồn và đừng ghẹo chị....”.Cô bé nhận lời với lời trấn an “chị yên trí, em là lớp trưởng”. Thật hân hoan, tôi đạp xe về với ý -thoát được một phần-Tuần sau tôi có mặt với thầy cô, bạn bè, lòng đầy tự tin. Nhưng, cuộc đời thật khổ vì chữ nhưng, khi đến trường, cô giám học cho biết vì giáo sư phụ trách vắng mặt, các em 10 A 3 được

nghi và tôi được đưa đến lớp 10 A 5, một lớp nghịch nổi tiếng. Chân tôi muốn bước không nổi, mồ hôi vã ra (trôi hết son, phấn). Tôi run đến độ, cục phấn tôi cầm chặt vào băng, kêu lạch cạch. Có lẽ các em tội nghiệp tôi, hay nghĩ tình đồng môn mà rất ngoan, giữ lớp rất trật tự, tôi lấy lại bình tĩnh và lọt được “ca mổ” khá êm. Thật hủ vía.

Tôi thích Hoa Hạ, nên cuộc sống tôi vẫn dính líu với loài hoa có những cánh mượt như nhung, thắm như những cánh hồng. Trong những giờ đứng trên bục giảng, thỉnh thoảng tôi vẫn nhìn theo những cánh Phượng tung tăng trong gió, và mỉm cười khi bắt gặp vài cánh Phượng mỏng đã đổi màu rơi ra từ một cuốn tập của các em. Nhìn Hoa Hạ rực rỡ đầy cành, lòng tôi vẫn nao nao niềm nhớ: nhớ các em, nhớ phấn, nhớ băng, nhớ bục giảng... và nhớ những cánh Phượng bay bay.

Đã bao năm qua, tôi mất trường, mất lớp, mất học trò và mất những hàng Phượng vĩ đỏ rực đất trời. Cuộc đời tôi trôi nổi nơi xứ lạ quê người thiếu vắng nụ cười hồn nhiên của các em thân yêu, thiếu những bài thơ con cóc, thiếu những trang lưu bút có vài cánh Phượng đổi màu và nhất là thiếu những cánh Hoa Hạ bay bay trong gió.

Ôi! Ước gì!!! Và Biết đến bao giờ...!!!

Diệu Ngọc Cao Minh Châu

Chia sẻ...

Kẻ hèn này vừa Suu tầm được một một thứ nước uống rất tốt (xin lỗi anh Cường cho tôi biểu diễn một chút nhé). Loại nước này làm giảm cân một cách tự nhiên, tiêu mỡ một cách vô hại và tiêu cholesterol một cách dễ dàng:

Vật liệu:

Nửa lá xương rồng (bán tại chợ mễ), cỡ trung bình (75gr). Một trái chuối tiêu, cỡ trung bình.

Cách làm: cắt nhỏ lá xương rồng (đã được cắt bỏ hết gai) và chuối đã lột vỏ, rồi bỏ vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn với 50 cc nước.

Xay xong nên uống ngay, và nên uống lúc đói (đỡ được một bữa ăn). Ồ ước này hơi nhót.

Em rề tôi uống nửa tháng, mỡ bụng mất đi thấy rõ. Tôi thấy cả 3 nguyên liệu trên đều vô hại (lá xương rồng người Mexico ăn như rau sống), nên đã uống thử trong một tuần nay, chưa thấy ảnh hưởng phụ xấu. Sau khi thử máu, nếu thấy lượng cholesterol xuống sẽ báo cáo ngay.

Chúc quý anh chị thành công

Người sưu tầm



CHÚC MỪNG

ã hận được tin mừng

anh chị Minh Tánh Nguyễn Bá Lăng,
Trưởng chi Ái Hữu **GDPT VN/HN** chi Úc Châu
sẽ làm Lễ Thành Hôn cho Trưởng nam là cháu:

Nguyễn Lan đẹp duyên cùng cô **Jenny Lee**.

Hôn lễ được cử hành trang trọng tại tư gia
vào ngày 21 tháng 05 năm 2011

Xin thân ái chúc mừng anh chị Minh Tánh
và quan viên hai họ.
Mến chúc hai cháu Nguyễn Lan và Jenny Lee

Trăm Năm Hạnh Phúc .

Toàn thể thành viên và BCH AHGDPTVN/HN

Báo cáo Tài Chánh từ ngày 26/2/11 đến ngày 22/5/11

Niên liễm 2011 (\$40.00)

Đặng Kim Kiềm
Trần Thanh Hiệp
Nguyễn Công Sản
Lê thị Trà
Đặng Quang Sước

Bản Tin

Nguyễn Công Sản	\$10
Lê Thị Trà	\$20
Đặng Quang Sước	\$10

Kỷ vếu

Lê Thị Trà	\$20
------------	------

Từ Bi

Lê Thị Trà	\$20
------------	------

- Có 34 anh chị đã đóng niên liễm cho năm 2011.
 - Xin Quý Anh Chị có đóng tiền nhưng không thấy tên xin vui lòng nhắc nhở sơ sót để chúng tôi kịp thời điều chỉnh. Xin cảm ơn Quý Anh Chị.
- Diệu Thu Đt (805) 708-6268

Đậu Nành và Sức khỏe

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

1/ Nguồn gốc:

Đậu nành, còn gọi là đậu tương, gần như gắn liền trong đời sống chúng ta, có mặt trong bữa ăn, trong thức uống, đối với người ăn mặn lẫn người ăn chay. Đó là một thực phẩm lành mạnh, giàu sinh tố, nhiều khoáng chất, và đặc biệt là có nhiều protein nhất, nếu so sánh với tất cả các loại đậu khác mà chúng ta từng biết đến.

Đậu nành có nguồn gốc từ các quốc gia Á châu, và từ ngàn xưa, đã trở thành một trong những thực phẩm chính yếu của người Việt Nam chúng ta. Cho đến đầu thế kỷ thứ 18, đậu nành được du nhập sang Âu châu, rồi vào cuối thế kỷ trên, đến các quốc gia vùng Bắc Mỹ, nhưng ở đây, người ta trồng chỉ để lấy rơm mà thôi. Đến cuối thế kỷ 19, đậu nành có mặt ở Phi châu và hiện nay được trồng trên toàn cõi lục địa này.

Mãi cho đến thời kỳ thế chiến thứ II, đậu nành mới trở thành quan trọng tại Bắc Mỹ cũng như Âu Châu, được dùng để thay thế những thực phẩm giàu protein.

Có một điều thú vị là riêng tại Hoa Kỳ, sau thế chiến thứ I, vào năm 1935, ông Henry Ford, chủ tịch công ty xe hơi Ford đã chi tiêu 1,250,000 dollars cho việc nghiên cứu về đậu nành, với ý định đưa đậu nành vào lãnh vực thực phẩm cũng như kỹ nghệ. Sự tham gia nghiên cứu này của Công ty Ford, sau đó đã mở ra nhiều cánh cửa phát triển cho hai lãnh vực nói trên.

Ví dụ như, dầu đậu nành trong thời kỳ đó đã được dùng trong việc sơn xe, cũng như trong các bộ phận giảm shock, không những thế, bột đậu nành, kết hợp với bột gỗ, và một loại plastic, còn được dùng để chế tạo cả thân xe (carbody). Vì thế người ta đã gọi chiếc xe kiểu mẫu đầu tiên là "chiếc xe đậu nành" !.

Một điểm khá thú vị nữa là tuy có nguồn gốc tại Á châu, nhưng chỉ có 45% các thực phẩm đậu nành được sản xuất nơi đây, trong khi 55% còn lại được sản xuất tại các quốc gia Mỹ Châu như Hoa Kỳ, Brazil, Argentina, Paraguay...

2/ Các dưỡng chất trong đậu nành:

Có thể nói, đậu nành là một thực phẩm chính của người ăn chay, hoặc những người không ăn chay nhưng lại muốn giảm thịt cá. Xét về mặt dinh dưỡng,

thì ta có thể nói, các thực phẩm chế biến từ đậu nành có thể thay thế được cho thịt, cá... vì đậu nành chứa một nguồn protein hoàn hảo, và hầu hết các amino acids cần thiết mà chính cơ thể không có khả năng tổng hợp cho mình.

Theo cơ quan FDA, "Các loại thực phẩm giàu protein, được chế biến từ đậu nành, có thể thay thế cho các món ăn chế biến từ thịt, cung cấp đầy đủ các loại protein cũng như thịt, nhưng lại không làm cho cơ thể có thêm chất béo". Một nghiên cứu y học cho thấy, ăn nhiều đậu nành có thể làm giảm được nguy cơ ung thư ruột già (colon cancer). Kể từ năm 1990, các nhà nghiên cứu đã nhắc đến một tiêu chuẩn được gọi là *tiêu chuẩn vàng*. Theo tiêu chuẩn này, đậu nành có nhiều protein tương đương với thịt, trứng, sữa bò, ngoài ra, còn có một protein khác tên là casein rất cần thiết cho sức khỏe và sự phát triển của cơ thể.

Bên cạnh những thức ăn bắt nguồn từ đậu nành như đậu hũ, mì căn..., chúng ta còn có một thức uống rất quen thuộc, đó là sữa đậu nành. Điểm đặc biệt là sữa đậu nành không có đường lactose, một loại đường trong sữa bò, thường gây ra chứng đau bụng cho một số người. Đậu nành có ít chất béo bão hòa (saturate fat), trái lại, có nhiều chất béo không bão hòa (unsaturated fat - là một loại có thể hòa tan, nên không đọng lại trong thành động mạch), vì thế rất tốt cho Hệ Tim Mạch của chúng ta.

Nếu tính toán dựa trên đậu nành khô, thì hàm lượng protein trong đậu nành đã chiếm tới 40%, 60% còn lại gồm chất dầu và các dưỡng chất sau: tinh bột, chất xơ, đường, chất béo bão hòa và không bão hòa, các loại amino acids, vitamin A, B6, B12, K, các khoáng chất và kim loại như calcium, iron, magnesium, phosphorus, potassium, sodium và zinc...

Ngoài ra, đậu nành còn có nhiều chất phyto-estrogen, tạm dịch là estrogen thực vật, có thể bù đắp cho lượng estrogen bị cạn kiệt thời kỳ mãn kinh.

3/ Các tác dụng tốt của đậu nành:

3-1/ Đối với phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh.

Estrogen là một hormon, một kích thích tố hết sức quan trọng, cần thiết cho phái nữ ngay từ tuổi dậy thì.

Nhiệm vụ của estrogen là giúp phát triển và hoàn chỉnh các cơ quan, các chức năng phái tính của người phụ nữ.

Trong thời kỳ mãn kinh, khoảng từ 49 tuổi trở đi, sự cạn kiệt estrogen trong cơ thể người phụ nữ sẽ dẫn đến sự mất quân bình tâm sinh lý. Các triệu chứng thường thấy như mất ngủ, hay quên, hồi hộp, tính khí bất thường (moody), trầm cảm, chảy mồ hôi về đêm (night sweat), mặt nóng bừng từng cơn (hot flash)... Sự mất quân bình này sẽ dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng khác, nhất là bệnh loãng xương, và thậm chí có thể là bệnh ung thư. Trước đây, một phương pháp trị liệu dựa trên sự thay thế hormon, gọi là Hormon Replacement Therapy (HRT) đã được áp dụng khá rộng rãi, nhưng sau một thời gian, các nghiên cứu y học cho thấy là phương pháp này đã làm gia tăng nguy cơ ung thư vú (breast cancer). Ấy vậy khi nhận ra nhược điểm của HRT, người ta bắt đầu nghĩ đến vai trò của đậu nành, như chúng ta đã nói ở trên, có rất nhiều chất phytoestrogen, có thể giúp cho các phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh tránh được phần nào những hậu quả trên. Một nghiên cứu cho thấy, những phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh, nếu dùng sữa đậu nành thường xuyên, sẽ giảm được 40% số lần bị hotflash. Nhưng trên tất cả, như đã nói ở trên, loãng xương là một trong những hậu quả tai hại, thường xảy ra nhất, vì estrogen trong cơ thể bị suy giảm, chức năng tạo xương cũng bị ảnh hưởng. Đó cũng chính là lúc mà chúng ta rất cần đến chất phytoestrogen trong đậu nành.

Tại Ý, các bác sĩ đã làm một cuộc thử nghiệm trên 90 phụ nữ đang trong thời kỳ mãn kinh. 90 phụ nữ này được chia làm 3 nhóm, mỗi nhóm 30 người như sau:

Nhóm thứ Nhất - không điều trị gì cả.

Nhóm thứ Hai - điều trị bằng HRT - 1mg / ngày.

Nhóm thứ Ba, điều trị bằng phytoestrogen 54 mg / ngày.

Sau 12 tháng, kết quả được ghi nhận như sau:

Nhóm thứ Nhất - mật độ xương giảm 0.7%.

Nhóm thứ Hai - dùng HRT, mật độ xương tăng 2.4%.

Nhóm thứ Ba - điều trị bằng phytoestrogen, mật độ xương tăng 3.6%, và chỉ số tạo xương (bone formation marker) của nhóm này cũng tăng gần 30%, trong khi đó, chỉ số tạo xương của nhóm 1 và 2 lại bị giảm đi. Các nhà nghiên cứu đã đi đến kết luận là phytoestrogen hết sức quan trọng trong việc trị bệnh loãng xương, không những thế, còn khiến cho mật độ tạo xương cao hơn trước đó. Tất nhiên, nguy cơ bị giòn xương hay gãy xương cũng được giảm theo.

3-2/ Ngăn ngừa Ung thư:

Bao lâu nay, người ta cứ nghĩ rằng ung thư thường là do di truyền, nhưng nhiều nghiên cứu gần đây lại cho thấy, tỉ lệ mắc bệnh ung thư của các sắc dân trên thế giới có khác nhau. Từ đó, các nhà nghiên cứu tạm kết

luận rằng: dường như yếu tố dinh dưỡng và môi trường có một vai trò quan trọng hơn là yếu tố di truyền ! Người ta thường thấy những sắc dân nào ăn nhiều chất béo, nhiều thịt, và ăn ít chất xơ có tỉ lệ ung thư cao nhất. Trong khi đó, những dân tộc nào ăn ít thịt, ăn nhiều rau quả, nhất là những loại rau quả có nhiều chất phytoestrogen thì tỉ lệ Ung thư thấp hơn rất nhiều !

Một nghiên cứu khác ở Nhật Bản rút ra kết luận là: những người đàn ông ăn nhiều đậu hũ, từ 5 đến 6 lần một tuần sẽ có tỉ lệ mắc bệnh ung thư tiền liệt tuyến (prostate cancer) ít hơn 50%, so với những ai chỉ ăn 1 lần trong tuần. Một nghiên cứu khác với gần 300 ngàn người Nhật bản trong vòng hơn 10 năm cho kết quả như sau: ả ếu ăn đậu hũ hàng ngày, nguy cơ ung thư sẽ thấp hơn những người không ăn đậu hũ. Và tại Trung quốc, cũng như tại Hawaii và Singapore, các cuộc khảo sát cho biết, phụ nữ dùng thực phẩm chế biến từ đậu nành dưới một tuần một lần, sẽ có tỉ lệ ung thư phổi, ung thư vú cao gấp khoảng 3 lần những ai ăn đậu hũ hàng ngày.

Cơ quan FDA cũng công nhận một cách chính thức rằng, đậu nành, bên cạnh những ích lợi khác cho Tim có thể hạ cholesterol. Nhiều bằng chứng y học thu thập trong khoảng 30 năm qua cho thấy, phytoestrogen, cùng với hai chất EPA và DHA, là hai chất béo không bão hòa, có thể ngăn cản hiện tượng đông máu, vì thế rất tốt cho hệ Tim Mạch.

4/ Dị ứng từ đậu nành:

Một điểm chúng ta cũng nên lưu ý là đậu nành có thể gây ra dị ứng cho một số trẻ em, không khác gì các trường hợp dị ứng bởi trứng, sữa ... Dị ứng thường là nổi mề đay, thường xảy ra chỉ vài phút sau khi uống sữa đậu nành. Nhất là ở các em bé đang ăn các loại sữa bò, rồi lại thay thế bằng sữa đậu nành, có thể bị dị ứng, thường là nôn mửa, tiêu chảy, thiếu máu, giảm cân và chậm lớn. Tuy nhiên, các dị ứng này hiếm khi xảy ra, và nếu có, khi các cháu biết đi, sẽ không còn nữa.

5/ Kết luận:

Đậu nành không những là một nguồn thực phẩm giàu dinh dưỡng cho tất cả mọi người, ăn chay hay ăn kiêng, mà còn là một phương thuốc nhiệm mầu có thể ngăn ngừa được bệnh loãng xương, bệnh tim mạch, một số các bệnh ung thư, và nhiều căn bệnh nan y khác. Vì vậy, chúng ta có thể nói, đậu nành là một trong những tặng vật quý giá nhất của thiên nhiên dành cho con người vậy.



Phân Ưu

Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại
Được tin Tỳ Kheo ái i Bồ Tát Giới
Thích Nữ Giác Hương
Đã viên tịch lúc 5 giờ 45 ngày 17-3-2011
(13 tháng 2 năm Tân Mão)
Tại Sài Gòn - Việt Nam
Thọ thế: 98 tuổi
Thành tâm cầu nguyện **Tỳ Kheo Ni Bồ Tát Giới**
Thích Nữ Giác Hương
Cao Đăng Phật Quốc
*

Thành kính chia buồn
cùng Trưởng Phúc Tuệ Nguyễn Đình Nam,
Anh Nguyễn Đình Hải và tang quyến

Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại

Phân ưu

Được tin buồn:
Thân mẫu Trưởng Minh Đức Nguyễn Hữu Thọ

Cụ Phùng Thị Ba
Đã mệnh chung ngày 11-5-2011
(9 tháng 4 năm Tân Mão)
Tại Phan Rang, Bình Thuận - Việt Nam
Hưởng thọ 71 tuổi
Nguyễn hương linh Cụ Phùng Thị Ba vãng sanh
Cực Lạc Quốc

Thành kính chia buồn cùng
Tr. Minh Đức Nguyễn Hữu Thọ và tang quyến

Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại

Trang Gia Chánh

Nhà Bếp Cali



Chả Đậu Xanh

Nguyên liệu:

đậu xanh không vỏ, gia vị

Cách làm:

_Đậu xanh bỏ vỏ ngâm nước cho mềm (càng mềm càng tốt)
_Cho vào cối giã nhuyễn hoặc làm nhiều có thể cho vào máy xay sinh tố xay thành 1 dung dịch sệt sệt
_Cho gia vị vừa ăn ,ai ăn được có thể cho thêm chút bơ hoặc phô mai vụn
_Dùng thìa xúc đổ vào chảo rán ,khi xúc 1 thìa rồi dàn nó ra thành miếng tròn tròn hơi mỏng là ok
_Rán vàng 2 mặt là ăn được có thể ăn ko hoặc chấm sốt chua ngọt
(Nếu thích có thể cho thêm một ít thịt xay.....món chả sẽ ngon hơn)

Cà tím dài tẩm bột rán

Nguyên liệu:

2-3 quả cà tím dài
nửa gói bột chiên giòn
ít hành lá
hành củ khô.

Cách làm:

Cà tím gọt vỏ, cắt thành những thanh dài giống như mình cắt khoai tây để rán....cắt đến đâu ngâm nước ngay đến đâu cho trắng và ra bớt nhựa.
Bột chiên giòn pha sắn sắn, thêm tí chao cho thơm, hành củ băm nhỏ, hành lá thái nhỏ trộn vào bột.
Vớt cà ra cho ráo nước, đun nóng dầu ăn (cho nhiều dầu vào cái xoong, lượng dầu ngập chừng 2 đốt ngón tay). Nhúng cà ngập trong bột, vớt lên thả vào dầu, chiên vàng giòn.
Bột pha loãng thì không bám cà, mất giòn, mà pha đặc thì cũng mất giòn. Nên như sữa đặc là được, nhúng bột xong miếng cà có 1 cái áo chừng 1mm là ổn, hành băm xung quanh. Món này nhất thiết ăn nóng, giòn vỏ mềm ruột, thơm ngon. Lúc nào gần ăn hãy rán, vì cà chín rất nhanh.

Nhịp Vui Khánh Đản

Hân hoan ♩ = 120

Tam Hoa
Tam Tri

Nào cùng nhau chào ánh sáng Thế Tôn rạng ngời Hòa mản
sương muôn tình tú tở thêm màu tươi Từ miền Đông băng qua phương Tây Lời hoan
đăng đăng cao vút đất Ca Tỳ La Trăm hương xông nơi cây vó ưu Hào quang
chúc vang lên cung mây Đức Thích Ca đã ra đời từ đây Ngày Đản Bà Đức Cha lành dẫn
sinh. Khắp chốn hân hoan mừng Đời nhọc nhằn thơm ngát mùi
hương Ngân quang sáng cung trời Bao cõi lòng được thấm màu
tươi Điều nhịp vui cùng vang chúc Thích Ca ra đời Một tình
thương bao la ánh dương quang trùg khởi Đời nở thêm hân hoan vui ca Hồn dịu
êm nghe âm vang xa Tắm hương thiền trên muôn nẻo đường hoa

