



ÁI-HỮU GIA-ĐÌNH PHẬT-TỬ VĨNH-Nghiêm Hải-NGOẠI
Bì - Trí - Dũng



BẢN TIN

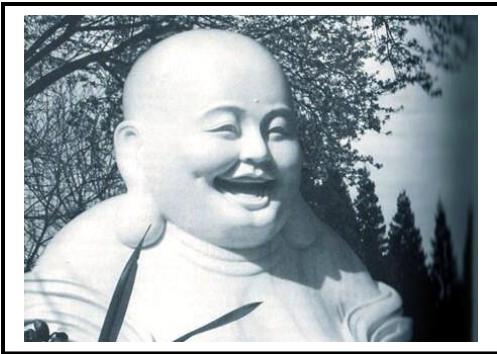
Mùa Xuân và Tết Nguyên Đán

BT số 136 phát hành ngày 14 tháng 2 năm 2014
(Phật lịch 2557, Ngày 15 tháng Giêng năm Giáp Ngọ)



*Đóa Mai vàng vừa nở
Hạt sương rơi long lanh.
Tâm Từ Bì rộng mở
Được thắm dáng Xuân xanh.
TMP*

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



158. Người trí trước đặt mình,
Vào nếp sống chánh hạnh,
Sau ra giáo hóa người,
Ắt khỏi bị khiển trách.

159. Hãy làm cho kỳ được,
Những điều mình dạy người,
Khéo nhiếp mình, nhiếp người,
Khó thay tự điều nhiếp!

160. Hãy nương tựa chính mình,
Chứ nương tựa ai khác?
Người khéo điều phục mình,
Đạt chỗ tựa khó đạt.

Kinh Pháp Cú Phẩm 12

MỤC LỤC

- Thư ngộ
- Tin tức
- Vài thông tin về HN 2014
- Cùng nhau học hỏi
- Thơ Hồng Khương
- Thư tín
- Lá thư từ Bắc Cali
- Phú Quốc Tiêu Điều
- Học Thiền, hiểu thiền và hành
thiền
- Lời vàng
- Trang sức khỏe: Nha Đam
- Hình ảnh sinh hoạt
- Trang Gia chánh
- Truyện cổ Phật Giáo
- Báo cáo Tài chánh
- O -

Thư Ngộ



Virginia, Ngày Rằm Tháng Giêng Năm Giáp Ngọ (2014)

Thưa quý Trưởng, Thành viên, Thân Hữu và Gia đình,

Dư vị của hai cái Tết, một Dương lịch (2014) và một Âm lịch theo truyền thống cao quý của Dân tộc (Tết Giáp Ngọ) hãy còn như lây lất trong xúc cảm của lòng người, khiến ta cảm như thoang thoang có hương thơm của mùa Xuân đang trở về trong đất trời vùng Bắc Mỹ, xin thay mặt Ban Chấp Hành AHGDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại, nhiệm khóa 2012-2014, trân trọng kính gửi đến quý Trưởng Huỳnh, Huỳnh Trưởng, Thành Viên, Thân Hữu và Quý Quyển gần xa những lời cầu chúc tốt đẹp nhất. Đối với quý Vị cao niên, xin cầu chúc năm mới dồi dào sức khỏe và Thân Tâm Thường Lạc. Đối với các bạn còn trẻ, thân chúc một năm Tinh Tiến với nhiều Thắng Lợi mới và Thành Công trên mọi lãnh vực.

Sau đây là Thông Báo và Thư Mời Chính Thức của Ban Chấp Hành về Hội Ngộ Ái Hữu Gia Đình Phật Tử Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại 2014 với Chủ Đề: “Sóng Biển Tình Lam.”

HỘI NGỘ 2014 “SÓNG BIỂN TÌNH LAM”: Từ nhiều năm qua, cứ hai năm một lần, quý Trưởng, thành viên, thân hữu và gia đình của Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại từ nhiều nơi lại có dịp quây quần về gặp nhau tại một ngôi chùa ở một nơi nào đó để hàn huyên tâm sự, để sống lại với nhau những kỷ niệm một thời Lam thân... Và, để bầu tân Ban Chấp Hành cho nhiệm kỳ 02 năm kế tiếp.

Tháng tư năm nay, trong các ngày 17, 18 và 19/4/2014, Hội Ngộ Ái Hữu Vĩnh Nghiêm với chủ đề “Sóng Biển Tình Lam” sẽ được tổ chức tại Tu Viện Pháp Vũ, thành phố Orlando, Florida. Tu Viện Pháp Vũ được thành lập từ năm 2005 dưới sự lãnh đạo của Thượng tọa Thích Nhật Trí, Viện Trưởng Tu Viện. Ngài đã hoan hỷ hứa khả yểm trợ và chứng minh cuộc hội ngộ sắp tới của chúng ta về mọi mặt. Thật là một duyên lành cho chúng ta.

Chùa Pháp Vũ

Thượng Tọa Thích Nhật Trí

716 N Dean Rd, Orlando, FL 32825

Điện thoại liên lạc: 407-277-7262

Ban Tổ Chức Hội Ngộ 2014 của Ái Hữu GDPT Vĩnh NghiêM Hải Ngoại, Chủ đề “Sóng Biển Tình Lam” gồm quý Trưởng phát tâm hoan hỷ nhận trách nhiệm như sau:

Trưởng Ban Tổ Chức:	Trưởng Phúc Đạt Trần Minh Phương, Điện thoại: (408)-390-5171
Phụ Trách Lễ Hiệp Kỳ:	Trưởng Nguyên Thông Nguyễn Đình Thống, Đt: (408) 310 0416
Phụ trách Vận Chuyển:	Trưởng Như Không Võ Văn Phú, Đt: (225) 270 4134
	Trưởng Thiện Tuệ Lê Ngọc Hồ, Đt: (503) 760 1935
Phụ trách Du NgoạN&Sinh Hoạt:	Trưởng Đức Châu Nguyễn Văn Định, Đt: (408) 315 1095
	Trưởng Tuệ Quang Thái Quang Minh Chính, Đt: (805) 304 2652
Phụ trách Logo&Kỹ Thuật:	Trưởng Hải Chân Hạnh Nguyễn Ngọc Quỳnh Giao, Đt:(805)7081027
Phụ trách Văn Nghệ:	Trưởng Minh Thọ Ngô Lê Trọng Thuần, Đt: (714) 987 0340
	Trưởng Diệu Hiền Đặng Kim Kiêm, Đt: (704) 756 6348
Thông Tin&Bản Tin:	Trưởng Diệu Thu Nguyễn Thị Tâm, Đt: (805) 708 6268
	Trưởng Diệu Ngọc Cao Minh Châu, Đt: (805) 304 5693
Thư Ký:	Trưởng Diệu Ngọc Cao Minh Châu, Đt: (805) 304 5693
Thủ Quỹ :	Trưởng Diệu Thu Nguyễn Thị Tâm, Đt: (805) 708 6268
Yểm Trợ Tổng Quát:	Trưởng Thiện Thanh Đặng Đình Khiết, Đt: (571) 217 7583

Chương Trình Hội Ngộ Vĩnh NghiêM 2014

Chương trình Hội Ngộ 2014 Chính Thức (17, 18, và 19 tháng tư) sẽ gồm: Thủ Tục Nhập Trại; Sinh hoạt Tiền Hội Ngộ; Thăm viếng Thượng tọa Viện Trưởng và Thực Tập Thiền An Trú Tâm; Nghi Thức GDPT và Lễ Phạt Cầu Gia Bị cho Thành Viên, Thân Hữu, Gia Quyên; Lễ Hiệp Kỳ...Bầu cử Ban Chấp Hành 2014-2016, và Tiệc Trà Liên Hoan Chia Tay...

Lệ phí Hội Ngộ 2014: Là 150.00 mỹ kim, lệ phí này bao gồm phí tổn: Nón&Áo Hội Ngộ, Hồ sơ Hội Ngộ, Bản Tin Hội Ngộ, Mướn Xe Đón&Đưa và Di Chuyển Tham dự viên HN 2014, Trú ngụ và Dùng các Bữa sáng, trưa và tối trong 03 ngày hội ngộ (17, 18, và 19/4) tại Chùa Pháp Vũ...

Chương Trình Du NgoạN Trước và Sau Hội Ngộ

Xin Lưu Ý Quý Trưởng, Thân Hữu và Gia đình Về Chương Trình Du NgoạN: Vì có một số sinh hoạt không nằm trong Chương Trình Chính của Hội Ngộ, nên chúng ta sẽ có thêm một số sinh hoạt khác được tổ chức TRƯỚC (vào các ngày 15 và 16 tháng tư) và SAU (vào các ngày 20 và 21 tháng tư) Chương Trình Hội Ngộ 2014 được gọi là Chương Trình Du NgoạN.

Phí tổn Du NgoạN: Không tính vào lệ phí HN2014, vì đây là phí tổn tiêu dùng cá nhân của các tham dự viên. Chúng ta nhờ được một số thân hữu làm việc cho Disney World nên mua được giá rẻ. Vé vào xem MỘT trong 4 Theme Park sẽ là 50.00 mỹ kim (thay vì giá chính thức là gần 100.00/1 người/1 ngày.) Phí tổn này do quý Anh Chị tự đài thọ. Xin liên lạc với Trưởng Trần Minh Phương hay Thái Quang Minh Chính để kịp ghi danh. BTC cần biết sẽ có bao nhiêu anh chị và gia đình muốn đi xem Theme Park để đặt vé.

Chương Trình Du NgoạN sẽ có thể là các chuyến đi chơi thú vị như sau đây. Xin quý Trưởng liên lạc với Trưởng Trần Minh Phương và Trưởng Thái Quang Minh Chính để ghi danh và biết thêm chi tiết. Nếu vị nào còn chút máu phiêu lưu, thích bay lên trên cao nhìn xuống dưới...trần thế thì có thể thử món [Hot Air Balloon Rides](#). Muốn xem thử trí tưởng tượng của mình mạnh hay yếu khi bay vào vũ trụ thì có thể

đến thăm [Kennedy Space Center](#). Còn, nếu muốn biểu lộ lòng từ bi yêu thương các loài thú của thế giới thì xin mời ghé thăm mấy nơi được gọi là [Top Animal & Zoo Attractions...](#)

(Trong chương trình Du Ngoạn, một thân hữu của Trường Trần Minh Phương có nhã ý mời chúng ta ghé lại tắm biển, đốt lửa trại và nghỉ đêm tại nhà nghỉ mát của Anh tại một bờ biển cách chùa Pháp Vũ chừng một giờ lái xe. Sinh hoạt này sẽ được tổ chức vào buổi chiều ngay sau khi chấm dứt cuộc hội ngộ 2014. Xin quý Trường, Thân hữu và gia đình chuẩn bị quần áo và các dụng cụ tắm biển và sinh hoạt ngoài trời.)

Như mọi người đều biết, Orlando là một thành phố nổi tiếng thế giới về Walt Disney World, Universal Studios and Sea World, với 4 Theme Parks lộng lẫy và vĩ đại ngoài sự tưởng tượng. Đó là: Magic Kingdom Park, Epcot Park, Disney's Hollywood Studios, và Disney's Animal Kingdom Theme Park...Sức hấp dẫn của những nơi này không những chỉ cho trẻ em và giới trẻ, mà ngay cả giới 'có chút tuổi' như nhiều người trong ái hữu Vĩnh Nghiêm chúng ta cũng sẽ khó lòng từ chối...



Ngoài ra, Orlando còn là nơi có 5 bãi biển đẹp và nổi tiếng, cách tu viện Pháp Vũ chừng 1 giờ lái xe. Đó là:

1. [Cocoa Beach](#), driving time: about 1 hour, 5 minutes.
2. [Daytona Beach](#), driving time: about 1 hour, 7 minutes.
3. [New Smyrna Beach](#), driving time: about 1 hour, 8 minutes.
4. [Canaveral National Seashore](#), driving time: about 1 hour, 9 minutes.
5. [Melbourne Beach](#), driving time: about 1 hour, 24 minutes.

Hội Ngộ 2014, Chủ Đề “Sóng Biển Tình Lam” năm nay hứa hẹn nhiều vui thích, thoải mái và chắc chắn sẽ để lại trong lòng người tham dự, dù ở lứa tuổi nào, những kỷ niệm khó quên.

Dường như từ xa xa có rầm rì tiếng sóng Đại Tây dương đang mời gọi những bước chân trần đã lâu lắm chưa có dịp dẫm lên bãi cát trắng mịn màng, ấm áp... Có những tiếng hát, tiếng vỗ tay chào đón hòa lẫn tiếng tí tách của ngọn lửa trại thơm mùi thông già đang bốc lên, bốc cao trong vùng trời mênh mông lấp lánh trăng sao nơi một bãi biển ngoại ô thành phố Orlando, tiểu bang Florida...

Anh, Chị, Bạn còn chần chờ gì nữa ? Về Gặp Nhau Nhé!

Về với Hội Ngộ Vĩnh Nghiêm năm 2014 để anh em ta lại vang vang câu hát “...Một Hai Ba Bốn Năm...” hay “...Bốn phương Chim bay về...” sẽ làm rộn lên một khoảng sân của ngôi chùa nhỏ... Về với Hội Ngộ Vĩnh Nghiêm 2014 để trong rạt rào nhấp nhô Sóng Biển bao la, chúng ta cảm nhận từ sâu thẳm rằng dẫu sóng đời đổi thay lên xuống, nhưng Tình Lam chúng ta vẫn thắm đượm, vững bền... Sóng và Biển tuy hai trạng thái nhưng cùng một thực tại, đời lên xuống đổi thay nhưng khác gì bản chất... Và, hạnh phúc thay, chúng ta còn có nhau...

Xin thay mặt Ban Chấp Hành, nhiệt liệt tán thán công đức quý Trưởng tự nguyện trách nhiệm Ban Tổ Chức Hội Ngộ Vĩnh Nghiêm 2014. Xin nhiệt liệt chào mừng quý Trưởng, Thân hữu, và gia đình chuẩn bị lên đường về HỘI NGỘ ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI 2014, “SÓNG BIỂN TÌNH LAM” Lần Thứ Chín, và Đại Hội Lưỡng Niên Lần Thứ 12, tổ chức từ 17, 18, và 19 tháng Tư, năm 2014, tại CHÙA PHÁP VŨ, 716 N Dean Rd, Orlando, FL 32825, Điện thoại liên lạc: 407-277-7262.

Một lần nữa, trong không khí đang chờ đón mùa Xuân sẽ đến, kính nguyện Tam Bảo, chư vị Bồ tát, chư Thiện thần gia hộ cho lần Hội Ngộ 2014 của chúng con được thành tựu như ý. Cùng cầu chúc quý Trưởng, quý Thân hữu và gia đình một năm mới được nhiều điều như ý, sức khỏe dồi dào, và Thân Tâm tràn đầy niềm An Lạc.

AHGDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại
Ban Chấp Hành, Nhiệm khóa 2012-2014
Trưởng Ban

Thiện Thanh Đặng Đình Khiết



Tin Tức...

PVBT

* Ngày Hiệp Kỳ năm nay được Hòa Thượng Thích Minh Thông tổ chức rất trang trọng tại Tổ Đình Vĩnh Nghiêm tại Pomona.

Phóng viên đến nơi thì anh Trần Thanh hiệp, anh Tuệ Linh và anh Hải đã nghiêm chỉnh trong chánh điện. Anh em chào nhau tay bắt mặt mừng, trong khi chờ khóa lễ bắt đầu, anh em chúng tôi thăm hỏi và kể những kỷ niệm xưa, nhất là ai cũng mừng anh Hiệp vẫn khỏe và vẫn một năm 2 lần sang Mỹ. Bắt đầu khóa Lễ, Hòa Thượng đã nhắc sơ lược tiểu sử chư tăng, cũng như những Huynh Trưởng quá vãng đã góp công xây dựng miền Vĩnh Nghiêm, các Gia Đình Phật Tử Hộ Giác và Ái Hữu Gia Đình Phật Tử Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại. Buổi Lễ rất trang nghiêm, nhưng rất ấm cúng với sự tham dự đông đảo của Phật tử xa gần. Lễ tất, phóng viên phải chạy để kịp công tác tại một nơi khác, không cùng dùng bữa cơm trưa tại chùa với các anh (mà nghe các anh kể lại: Bữa cơm trưa rất vui và thức ăn chay rất ngon....)

* Anh Khiết lại du Nam một lần nữa. Và một buổi họp mặt thân tình tại nhà chị Ngô Mạnh Thu được tổ chức gấp gáp, nên không báo kịp với một số anh chị.



* Anh Thống nói tấm hình dưới đây là cuộc hạnh ngộ bất ngờ của ba Miền. Anh chị Thống từ San Jose qua Houston thăm con và đến thăm anh chị Ngọ gặp chị Thanh Minh từ Maryland cũng qua Houston thăm con cũng đến thăm chị Ngọ và các anh chị gặp nhau không hẹn trước.



* Trong một chuyến cùng con trai nuôi lái xe du lịch xuyên bang (từ Virginia đến Seattle, WA), anh Khiết đã ghé qua Salem, OR thăm gia đình anh Lê Ngọc Hồ và dùng bữa cơm chiều.



* Buổi họp BCH đã diễn ra nửa đêm về sáng tại nhà anh Phương (anh Phương tốn nhiều cà phê và trà đậm) anh chị Phương đãi BCH và Lão Huỳnh TTH một bữa cơm...chay linh đình. Tuy khuya lơ, khuya lắc, nhưng BCH vẫn họp hành nghiêm túc, mọi vấn đề của HN đã được đem ra thảo luận sôi nổi. Có những điều mới mẻ (nhưng giữ bí mật) trong lần Hội Ngộ này. Mời quý vị tham gia nhanh nhanh kéo hết vé máy bay.....



* Anh Đoàn Chính và Mộng Hương sang Nam Cali trình diễn văn nghệ và lưu lại Thành phố này hơn nửa tháng, nhưng ...lực lượng nhân sự của Chi Nam Cali đi rải rác khắp nơi: Minh Châu về Việt Nam vì việc gia đình, Chị Tâm đi Arizona họp mặt con cháu; anh Phương đi Florida vì Bà Cụ mất, anh chị Hoa đi San Diego và ..v..v... vì vậy không có một ngày họp mặt đông đủ để tiếp đón anh Chính và Mộng Hương, xin thông cảm và hẹn lần sau. Anh chị Đoàn Chính và Mộng Hương đến thăm riêng mỗi người.



* Thăm thoát, anh Đức Châu Vũ Ngọc Khuê đã từ giã chúng ta 5 năm rồi “ Năm Năm rồi không gặp”. Năm nay Mỹ Hạnh và Hồng Phúc giỗ bố tại Chùa Phổ Đà. Vĩnh Nghiêm chúng ta có mặt khá đầy đủ. Đặc biệt, anh Hoài đã tìm được một người đi lạc đem về: Chị Cát Văn Chung, chị vẫn vui vẻ, khỏe và trẻ như ngày nào. Chị nấu chè bưởi ngon tuyệt, phóng viên muốn kiếm một ly “ to go”, nhưng hết tron.

* Chi Thịnh mới có cháu đích tôn, vui ời là vui, rồi liền đó lại thêm một cháu ngoại. Xin chia vui với chị (nhưng không thể bế phụ cháu chị)

* PVB.T đi vắng, không thăm viếng và tiễn đưa được anh ruột chị Tuyết (vợ anh Sơn) thật là ân hận.

* Tuyết Mai vừa mất người anh ruột vô cùng thân thương, gần gũi: anh Nguyễn Hữu Lộc cũng là Thành viên của AHVN thì 7 tuần sau lại mất người anh rể kính yêu. Ôi! Biết bao đau xót.



(Xem tiếp trang 11)

VÀI THÔNG TIN VỀ HỘI NGỘ 2014

* Anh Khiết, Hội Ngộ AHVN đã được sắp xếp và ấn định ngày giờ chưa? Mua vé sớm đến Orlando, FL vẫn có lợi hơn, đừng nên để quá trễ, vé máy bay sẽ cao và người muốn đi cũng sẽ ngần ngại. Chúc anh mạnh khỏe . **LNHồ**

* Thưa anh Phương, Tôi là Lê Ngọc Hồ đã đặt xong vé máy bay rồi vì quá rẻ . Từ tận cùng Tiểu bang Tây Bắc Hoa Kỳ bay đến tận cùng Đông Nam Hoa Kỳ mà chỉ tốn có \$306.00, kể cả thuế . Tôi sẽ đến Orlando, Florida vào tối ngày 14/4/2014, lúc 11:33 PM cùng ngày. Anh khỏi lo việc đón tôi, tôi sẽ thuê xe và về đến chùa. **Lê Ngọc Hồ**

* Ngày Hội Ngộ là 3 ngày từ 17/4/2014 đến 19/4/2014, vì 1 ngày trước đó là ngày 16/4/2014 và 2 ngày sau đó là ngày 20 và 21/4/2014. Trong những ngày đó, BTC có dự định những chuyến du lịch ở Biển và các khu vui chơi như Disney World, Universal Studio Phần phí tồn (tương đối nhẹ) trong những chuyến du lịch này không được tính trong chi phí Hội Ngộ (vì có người tham dự có người không).

Xin cảm ơn anh Hồ đã mua vé tham dự, anh là người đã nổ phát pháo đầu tiên cho Hội Ngộ 2014. Xin tặng anh một tràng pháo tay. Hẹn gặp anh ở chùa Pháp Vũ . Cảm ơn anh . **Phương**

* Anh Phương, tôi đã mua vé máy bay rồi và không thể hoãn hay thay đổi chuyến bay được. như thế tôi vẫn đến đúng ngày 14/4/2014 và tôi sẽ phụ giúp anh chuẩn bị cho buổi họp mặt này cũng như đưa đón quý anh chị khác từ phi trường. hẹn gặp Quý anh chị . **Lê Ngọc Hồ**

* Anh Hồ, cảm ơn anh rất nhiều vì sự tự nguyện dân thân giúp đỡ mọi người. Tôi sẽ gặp anh ở Orlando, địa chỉ ở Chùa thì anh đã có rồi, từ phi trường đến cũng dễ tìm. Anh nhớ mang theo navigator hoặc dùng phone, đường cũng dễ đi lắm. Nếu không có gì thay đổi thì tôi sẽ đến Chùa vào buổi chiều Thứ hai. Như thế tôi sẽ ở Chùa đón

anh đến. Hẹn gặp anh tại Chùa Pháp Vũ. Cảm ơn anh. **Phương**

* Xin được gửi đến Quý anh chị một số thông tin về đưa đón tại Orlando, FL.

1- Phi trường thuận lợi nhất để đưa đón và mua vé máy bay rẻ: MCO

2- Nên mua vé vào ngày Thứ ba (Tuesday) hoặc Thứ tư (Wednesday), trong 2 ngày này để có vé rẻ.

3- Nên xem xét giá cả ở nhiều phi trường gần nhà mình, để so sánh giá cả xem phi trường nào sẽ rẻ hơn, thí dụ ở San Jose, nên tham khảo giá cả các phi trường San Francisco và Oakland, nếu có người đưa đi và giá rẻ một chút cũng nên suy xét.

4- Giá vé khứ hồi rẻ nhất ở trong tuần thường là ngày Thứ hai đến Thứ tư, vì vậy nếu các anh chị không bận việc gì thì có thể nên đi và về trong khoảng thời gian trên cho đỡ tốn kém, mình có thể ở Chùa thêm vài ngày. Kính. **Phương**

* Thưa quý Trưởng, Xin bổ túc thông tin về việc MUA VÉ về HỘI NGỘ 2014 "Sóng Biển Tình Lam" . Dưới đây là GIÁ ROUNDTRIP của một số hãng máy bay tại các phi trường bên ngoài California. Chúng ta còn rất nhiều ACE ở Trung Mỹ và Miền Đông Hoa kỳ.

Chị Thọ gọi mấy lần cho biết SẼ VỀ HỘI NGỘ với cả nhà... HOAN HÔ chị Trưởng Phùng Thị Thọ!!! Chị Thọ đi thì anh ... Thọ cũng sẽ có mặt nhỉ ??? Còn chị Trưởng Phùng Thị Hòa ... và quý Trưởng ở vùng TRUNG MỸ. Bên Pháp và bên Canada.. thì xin tự lo vậy. Nhưng chắc chắn là sẽ gặp nhau thật ĐÔNG ĐỦ như đã hẹn với nhau đấy nhé!

Theo tôi, quý Trưởng nên check với TRIVAGO.COM là được giá RẺ và chúng ta có thể so sánh GIÁ CẢ của nhiều hãng bay khác nhau ở trên cái web site này. Rất tiện.

Priceline.com:

Hoa thịnh Đồn/Virginia/Maryland:

Phi Trường: DCA đến MCO:
 ĐI và VỀ: 14/4- 22/4/2014,
 Hãng Bay: USAIRWAY,
 Giá Round trip: 212.00.

Phi Trường: IAD đến MCO:
 ĐI và VỀ: 14/4/- 22/4/2014.
 Hãng Bay: USAirway,
 Giá Round trip: 243.50

Phi Trường: BWI đến MCO:
 ĐI và VỀ: 14/-4- 22/4/2014.
 Hãng Bay: USAirway.
 Giá Round trip: 241.50

North Carolina: Charlotte và Raleigh:

Phi Trường : CLT đến MCO.
 ĐI và VỀ: 14/4 - 22/4/2014.
 Hãng Bay: USAirway,
 Giá Round trip: 220.00.

Phi Trường : RDU đến MCO.
 ĐI và VỀ: 14/4 - 22/4-2014.
 Hãng Bay: USAirway,
 Giá Round Trip: 252.00

Hãng Bay: DELTA,
 Giá Round trip: 238.00.

Misouri:

Phi Trường: St Louis, MO (STL) đến MCO.
 ĐI và VỀ: 14/4-22/4/2014.
 Hãng Bay: USAirway.
 Giá Round trip: 292.50.

Hãng Bay: DELTA.
 Giá Round Trip: 314.00.

Hy vọng những thông tin trên đây (cùng với thông tin Trường Trần Minh Phương vừa gửi đến cho quý AC bên Miền Tây) sẽ giúp ích cho quý Anh Chị Miền Trung và Miền Đông nước Mỹ trong việc KIP Mua Vé RẺ về HỘI NGỘ 2014 tại Orlando, Florida! Nếu có thêm tin tức về giá biểu Roundtrip của các hãng bay khác, tôi sẽ xin cập nhật quý Trường vào những ngày sắp tới. Nhưng Xin NHANH NHANH book vé. Trong vài ngày nữa, biết đâu giá cả sẽ lên ...vùn vụt! **Thiện Thanh Đặng Đình Khiết**

* Thưa Quý anh chị, tôi đã mua vé về dự Hội Ngộ 2014 tại Orlando, FL. Vé đi từ phi trường LAX (phi trường Los Angeles) đến MCO (phi trường Orlando). Đến Orlando 4:40 PM ngày 14/4/2014, về lại LAX ngày 22/4/2014. Giá vé là \$373.00 của hãng Southwest (có thể đổi ngày mà không bị phạt). Mong quý anh chị chuẩn bị mua vé, nếu quyết định tham dự thì nên mua vé sớm, khỏi phải bị giá cao. Qua sớm một chút có thể đi chơi được nhiều chỗ hơn. Đối với Florida, một tuần qua nhanh lắm. Thân kính. **Phuong**

* Thưa Quý anh chị, dưới đây là lộ trình xe Bus đi từ phi trường MCO đến Chùa Pháp Vũ: từ số nhà 9000 Airport BLVD, lấy xe bus số 11 đến LCS. Đến LCS đổi bus số 104 đến 12400 Gemini Blvd. Đi bộ đến số 10000 E Colonial Dr. và rẽ vào Dean Rd. là đến Chùa Pháp Vũ (khoảng cách là 1.2 miles, đi bộ khoảng 24 phút). Xin ghi ra điều này có khi mình phải dùng đến. **Thiện Tuệ**

* Xin được chuyển một vài thông tin về Hội Ngộ đến với Quý anh chị, rằng đã có các anh chị mua vé và còn những vị đang check vé chờ giảm giá. Nhiều anh chị nhân di HN lần này, ngoài việc đi du ngoạn còn thăm bạn bè như anh Hồ. Và tôi cũng có một người bạn gần 50 năm rồi không gặp ở gần Olando, chúng tôi đang hẹn nhau. **Tâm**

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

Cùng Nhau Học Hỏi

Sự Thể Hiện Trong Sáng của Ryonenu



Dưới đây là giai thoại số 48 trong “Góp Nhặt Cát Đá” :

Một ni cô được biết dưới danh hiệu Ryonen sinh vào năm 1797. Ryonen là cháu nội của Shingen, một chiến sĩ lừng danh người Nhật.

Ryonen có một sắc đẹp quyến rũ lại có thiên tài về thi ca nên lúc mười bảy tuổi Ryonen được vào hầu Hoàng Hậu như một công nương của Triều đình; hơn nữa có một thanh niên danh vọng đang chờ đợi Ryonen.

Bỗng nhiên Hoàng Hậu kính yêu của Ryonen qua đời, giấc mộng đây hi vọng của Ryonen tiêu tan. Ryonen nhận thức được sự vô thường của cuộc đời trong trần gian này. Rồi vì thế Ryonen muốn học Thiền.

Tuy nhiên những người thân của Ryonen không đồng ý, và một cách thực tế, bắt buộc Ryonen lập gia đình.

Ryonen chấp nhận với điều kiện là sau khi sinh được ba người con thì Ryonen sẽ đi tu.

Ryonen đã làm xong lời hứa trước khi Ryonen được hai mươi lăm tuổi. Rồi chồng và những người thân của Ryonen không còn ngăn cản ý muốn của nàng nữa. Nàng xuống tóc và lấy danh hiệu là Ryonen, có nghĩa là ‘Sự thể hiện trong sáng’ và bắt đầu cuộc hành hương.

Ryonen đến thành phố Edo và xin làm đệ tử của Tetsugyu. Thoáng nhìn Ryonen, Tetsugyu từ chối ngay vì nàng đẹp quá.

Rồi Ryonen đến một vị thầy khác là Hakuo. Hakuo cũng từ chối nàng cùng một lý do đó, bảo rằng sắc đẹp của nàng chỉ gây phiền thôi.

Ryonen bèn lấy bàn ủi nóng đặt lên mặt mình, thoáng chốc sắc đẹp mỹ miều của mình mất đi vĩnh viễn. Rồi Hakuo nhận nàng làm đệ tử.

Để hồi tưởng việc này, Ryonen viết một bài thơ sau một tấm gương soi mặt nhỏ:

**“Trong khi hầu hạ Hoàng Hậu yêu quý
Đã đốt hương để ướp thơm những áo quần tuyệt
đẹp của ta.**

**Bây giờ là một tên ăn mày không nhà.
Ta đốt mặt để bước vào Thiền viện.”**

Khi sắp qua đời Ryonen viết một bài thơ khác

**“Sáu mươi sáu lần đôi mắt này nhìn thu thay đổi
Ta nói đến ánh trăng đã đủ rồi
Đừng hỏi nữa
Hãy lắng nghe âm điệu của thông ngàn
Và bách hương khi không gió lộng.”**

Một Ý : Khi nói đến “vô Thường”, ai cũng có thể đưa ra những dẫn-giải chứng minh mọi sự mọi vật trên đời này đúng là “vô thường”: Người sống rồi chết, vật mới rồi cũ, lá xanh rồi úa; thích đó rồi chán đó, yêu đó rồi ghét đó ..v..v.. chả có gì, dù vật

chất hay tinh thần, có thể giữ mãi mãi được nguyên trạng cả, đó là sự biết thông thường của mọi người. Ryonen cũng biết như thế. Nhưng chỉ khi “Hoàn hậu kính yêu của Ryonen qua đời” nàng mới “giác ngộ” được “vô thường”. Sự Giác ngộ này không phải là sự biết thông thường kia nữa mà là một sự nhận biết rõ ràng bừng sáng trong tâm, không thể dùng lời nói để diễn tả được. Nó như sự nhận biết cái cảm giác vui sướng của ngum nước suối đầu tiên vừa trôi qua cổ họng của người sắp chết khát vậy. Không ai biết được cảm giác này nếu không “sắp chết khát”, cũng như không ai giác ngộ được “vô thường” như Ryonen nếu không có “hoàn hậu kính yêu” qua đời. Sự Giác ngộ này đã dẫn dắt Ryonen đến quyết định học Thiền. Nhà Phật gọi quyết định này là “sơ phát tâm đồng mãnh”, nó phải được “kiên cố” thì quyết định mới có thể thực hiện.

Sau nhiều năm sống trong niềm hạnh phúc bên

người chồng tử tế và 3 con nhỏ ngây thơ, “Sơ phát tâm” của Ryonen vẫn không “thối chuyển”, “giác ngộ Vô thường” của Ryonen không hề bị lui sụt trong niềm hạnh phúc gia-đình của thế gian. “Bồ đề tâm” của Ryonen rất “kiên cố”, nàng thần nhiên xả bỏ niềm hạnh phúc vô thường đó để dần thân đi tầm đạo. Rồi khi thấy sắc đẹp của mình thực sự đã cản đường, nàng thần nhiên xả bỏ luôn. Việc này không khác hành động của ngài Thần Quang “chặt tay cầu đạo”. Thần Quang thành Nhị tổ Huệ-Khả. Ryonen cũng đạt thành Chánh Giác.

Ryonen khi sắp chết đã làm thơ, để lại cho đời sau một công án Thiền “Hãy lắng nghe âm điệu của thông ngàn và bách hương khi không lộng gió”. Không lộng gió, tiếng thông nào reo, tiếng bách hương nào vang ! Có khác đâu công án của Thiền sư Mokurai “Tiếng vỗ của một bàn tay”.

Phúc Tuệ

TIN TỨC (Tiếp theo trang 7)

* Thấm thoát, anh Nguyễn Hữu Lộc đã già từ chúng ta được 7 tuần. Lễ Chung Thất của anh được gia đình tổ chức trang trọng, đầm ấm tại chùa Vạn Hạnh. AHGDPTVNHN cũng có mặt khá đông đủ để góp lời tụng kinh cho anh. Nếu PV nhớ không lầm thì hôm ấy có sự hiện diện của anh Chi Lạc-Hồng Loan, anh Tuệ Linh, anh Hoài, anh Hải và một số anh chi mà Tuệ Quang không nhớ được.

Chi Hồng Loan lo việc ẩm thực, Chi Loan nấu ăn thì khỏi nói rồi, những thức ăn chay vừa tinh khiết vừa ngon ơi là ngon. (PV tuy ở nhà nhưng vẫn được có phần).



* Bản tin đang chuẩn bị đến nhà in thì mọi người nhận được thư mời tham dự Lễ Chung Thất của thân mẫu anh Phúc Đạt Trần Minh Phương.

Lễ Chung Thất được tổ chức tại chùa An Lạc, Oxnard, và vì xa xôi cách trở nên anh Phương chỉ mời Những người cư ngụ tại Ventura County. Bạn bè đông đủ trong buổi lễ trang nghiêm.

AHGDPTVNHN chúng ta có anh Trần Thanh Hiệp, anh Quỳnh-chị Tâm, anh Phạm Trọng sơn và Minh Châu. Lễ tất, mọi người cùng dùng cơm trưa tại chùa với các món thanh đạm do sư cô Tuệ Đức đảm trách, cộng thêm những món mặn mà, ngọt ngào do Chi Tâm, chị Tuyết, Chi Hoàng và PV góp tay.



VUA QUANG TRUNG

Hoàng Đế QUANG-TRUNG đức, tài.
Giọng như chuông gió, mắt ngời tợ sao!
Binh thư mưu lược chí cao,
Đổng-Đa, diệt lũ giặc vào xâm lăng.
Một lòng yêu, mến quân, dân,
Nhũ khuyển hai chữ công tâm, chớ rời.
Lo sao êm, ấm trong ngoài,
Muôn người hạnh phúc, nơi nơi tung bừng.
Dốc tâm đem trọn chí hùng,
Vớ bao hiền-sĩ ước mong vững bền.
VIỆT-NAM độc-lập, bình yên,
Năm năm trị nước, đắp nền tự -do.
Về vang tô đẹp cõi bờ,
Cháu, con kính cẩn tôn thờ, ghi ơn...

**NS. Giác-An phổ nhạc
In trong Tuyển Tập Thi Nhạc
Vịnh Sử Việt-Nam.*

Điệu Hoa Trần thị Hồng Khương



NÓI VỚI XUÂN

Xuân lại về ư? Xuân hồi Xuân!
Đào Mai khoe thắm trở bao lần
Mà khung trời sáng chưa hoàn sáng
Vội đến làm chi Xuân! Hồi Xuân!

Quê ta mờ mịt biết chẳng Xuân?
Mong ngóng tự do cuộc đời vắn
Muôn triệu con tim bừng ngọn lửa
Thanh bình trở lại thỏa lòng dân!

Ta đợi một mùa đẹp ý Xuân
Cho anh thôi nhịp bước xa, gần
Cho em tuổi lá thơm vừa chớm
Để Mẹ ru hò rộn tiếng ngân...

Xuân! Nếu về đây tròn dáng Xuân
Trái lên hoa lá mộng xanh ngần
Tinh khôi bừng nét trời an lạc
Xuân hãy về đây nhé hồi Xuân!

Điệu Hoa Trần thị Hồng Khương

THƯ TÍN



* Thưa Quý anh chị, Anh Khiết và cháu Quang đang lái xe từ Washington DC đến Seattle để lo chuyện gia đình, hiện giờ anh ấy đang ở Utah . Anh ấy sẽ dừng lại Portland, Oregon một đêm rồi sáng hôm sau nối tiếp hành trình đến Seattle, Washington State .Anh chị em trong AH sẽ có dịp đón tiếp anh Khiết và cháu Quang, nhưng tôi không biết còn có vị nào ở đây hay chỉ có ba anh em tôi (Hò, Thu và Hải). Chúng tôi sẽ đón tiếp anh bữa cơm thân mật tại tư gia . Chúc anh một tuần lễ lái xe, tuy vất vả, nhưng ít nhất được ngắm cảnh ở Grant Canyon và nhiều cảnh trí đẹp khác, tuyệt vời với cuộc hành trình xuyên qua lục địa nước Mỹ từ Đông sang tây ở tuổi về hưu . Khâm phục . Anh em cựu HTGDPT Portland, Oregon hân hạnh đón tiếp anh. **Thiện Tuệ Lê Ngọc Hồ**

* Kính thưa quý Anh Chị Em. Nhận được tin người bạn của chúng ta Tâm Thanh Nguyễn Hữu Lộc già từ chúng ta từ hai hôm nay,mà có ý chờ đợi thông tin từ chị Mai. Nay nhận được, xin chuyển đến ACE. Trong nỗi nghẹn ngào thương tiếc người bạn hiền hòa Nguyễn Hữu Lộc. Chúng ta cùng cầu nguyện cho hương linh Tâm Thanh bình yên về cõi tịnh độ.

Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật.
Nguyễn Thông

* Anh Thống, Có nhầm lẫn không ? Chẳng lẽ Lộc 67 tuổi ?

Anh em mỗi ngày mỗi thưa thớt đi!!!

Huỳnh Ái Tông

* Bài thơ gửi Bác Khiết:

Hoa Kỳ bão tuyết phủ miền Đông
Hỏi thăm bác Khiết có còn không ?
Nhà nhà bên ấy "gas" đã nghẹt?
Điện có lại chưa, để mà zùng?
Mau mau tìm cách lên ...vài tiếng
Anh em bốn biển khỏi ngóng trông
Trời hành chi lạ năm nào cũng
Làm bác Khiết tôi phải lạnh lùng!!

Phạm Minh Hùng

* Trường Hùng ơi, Cảm ơn đã nghĩ tới cảnh tuyết lạnh và nỗi cô đơn (Hic!) của người miền Đông. Bên Cali của Trường thì năm nay cũng lạnh đầu kém. Tin thời tiết cho biết Sacramento và vài nơi khác có tuyết và nhiệt độ xuống rất thấp. Nói chung thì thời tiết ở khắp nơi đều khá lung tung... Lạnh thì có lạnh nhưng may quá hãy còn điện và gas nên đỡ khổ. Về thức ăn thì đồ hộp chứa khá nhiều, vả lại, nhà tôi ở gần các chợ Mỹ, Đại hàn, Tàu... Nhất là cách khu vực EDEN Center của Việt Nam vài phút lái xe... Nên không lo lắm. Lo là lo cái cảnh 'lạnh lòng' mà Trường Hùng nhắc đến trong bài thơ của Trường vừa gửi đến. (Nhưng biết làm sao bây giờ... Trường Hùng nhỉ?!) Mùa đông năm nay hứa hẹn nhiều ...gay cần và hãy còn tới mấy tháng nữa mới hết. Để đỡ ...lạnh ...tôi có một chuyện nhỏ... cho phép khoe/kể (riêng) Trường Hùng thôi (Hic hic hic!) Tôi vừa làm một chuyến từ Virginia sang đến Seattle, WA... bằng đường bộ/lái xe với cậu con nuôi. Chuyến đi dài gần nửa tháng, rất thú vị vì ghé lại nhiều nơi, như Rocky Mountain, Grand Canyon, The Arches... Ở lại Seattle mấy ngày và là lần đầu tiên được hưởng cái cảnh mưa "thúi trời thúi đất" của Seattle. Mưa hết ngày này qua ngày khác. Không hiểu sao thiên hạ ở đây chịu nổi. Sau đó bay từ Seattle về lại Virginia. Trên đường đến Seattle tôi có ghé lại Salem thăm gia đình Trường Lê Ngọc Hồ. Thăm chớp nhoáng nhưng được chị Hồ đãi một bữa ăn gia đình thật ngon và 'đây bản sắc dân tộc!' Trở lại chuyện thời tiết và cái lạnh... Thôi thì, tới đâu hay tới đó vậy. Và, chúng ta tiếp tục cầu nguyện cho nhau mọi sự bình an Trường Hùng nhé! Cho tôi gửi lời thăm Bà Ngọc và mọi người thân thương ở Bắc Cali.

Khiết

(DiệuThu)

Lá thư từ Bắc Cali

Lá thư..

Rồi một ngày nào đó, ai cũng phải trở về với cát bụi.... nhưng biệt ly nào cũng mang niềm thương tiếc. Những tháng cuối năm, chị Bắc Cali nghẹn ngào tiễn biệt hai người bạn yêu thương. Lê Văn Mạnh những ngày bệnh vẫn mang niềm tự tại an lạc. Chúng tôi đến thăm Mạnh trong niềm vui lạc quan...



Nhưng rồi Mạnh cũng đi, như Mạnh đã chuẩn bị...



Thất tuần, theo ý Mạnh, chị Mạnh đã thả tro anh vào biển cả.

Ngày mai chim bồ bay về biển.

Ta đứng một mình ngó nhánh sông.

Ta khóc nhìn theo giòng nước chảy

Nghe trăm ngọn sóng vỗ trong lòng.

(Sương Mai)



Và tiếp theo Nguyễn Hữu Lộc, cũng già từ cuộc chơi này. Sau ngày bị tai biến, trên chiếc xe lăn, Lộc vẫn đến cùng anh em..



Rồi tiếp theo một tai nạn đụng xe.

Thăm Lộc lúc đang nằm.... sức khỏe càng ngày càng yếu.



Viết những giòng này, cho vui đi niềm thương nhớ. Xin các anh chị cùng chị Bắc Cali góp lời cầu nguyện...

San Jose.-Nguyễn Thông

Phú Quốc Tiêu Điều

Nhân dịp về quê thăm gia đình, tôi và con trai ra thăm Phú Quốc, xứ sở của món gia vị quốc hồn quốc túy: Nước mắm. Ngoài nước mắm, đặc sản của Phú Quốc còn tiêu, điều và bây giờ thêm một ngành khai thác mới: Trái Sim.

Tuy là địa điểm du lịch, người nước ngoài nườm nượp, nhưng chủ yếu người dân Phú Quốc vẫn sống bằng nghề trồng tiêu và điều để bán cho khách du lịch cũng như đem vào đất liền. Nói đến Phú Quốc là nói đến tiêu và điều. Và vì thế một số người có óc hài hước châm biếm đã nói Phú Quốc “tiêu điều”.

Quả thật Phú Quốc tiêu điều. Các khu rừng bị phá để xây đường và xây khách sạn, nhà hàng. Những vùng sát biển bụi mù với vật liệu xây dựng và các xe càn cẩu. Người dân trong thành phố sống cuộc sống cơ cực, nhà tranh xiêu vẹo.

Ngày đầu tiên, tôi ra phố gặp một bé trai độ 6 tuổi đi bán vé số. Mặt lem luốc bụi đất, chân không dép, em mời chào tôi mua vé số. Tôi mua giúp em 5 vé vì tội nghiệp em quá. Ngay tức khắc, một bé gái cùng trang lứa đưa sấp vé số tận tay tôi....Và cả một đội quân nhí bán vé số.

Tại sao giờ này các em không ở trong lớp cùng bạn bè, thầy cô? Phải chăng ba mẹ các em bắt các em nghỉ học, đi bán vé số vì các em bán dễ hơn người lớn; hay vì ba mẹ các em không có tiền đóng tiền trường, không có tiền mua sách vở và

các em phải ở nhà phụ ba má kiếm tiền mua gạo. Dù trường hợp nào chẳng nữa cũng tội các em quá.

Ước gì Việt Nam có chính sách cưỡng bách giáo dục đến hết cấp tiểu học.

Ôi mơ ước tầm thường đơn giản ấy....biết bao giờ mới thực hiện được.

Tiêu và Điều ở Phú Quốc rất ngon vì đây là xứ của nước mắm... chắc quý anh chị cho là đầu tôi có vấn đề! Thưa không, tôi vẫn bình thường. Nước mắm làm bằng cá, sau khi thu hoạch nước mắm, xác và bã cá được mang đi bón tiêu và điều. Tiêu, Điều được ăn thức ăn tốt như vậy, không ngon sao được? Nhưng không biết trong tương lai tiêu, điều có ngon nữa không? Nước mắm Phú Quốc đặc biệt làm bằng cá cơm đen, loại cá của vùng biển này. Nhưng dân vùng này không có kế hoạch lâu dài, họ đánh bắt cá bất kể ngày đêm, thời tiết và thời điểm. Có những mùa cá ô nhiễm cả bụng trứng cũng bị bắt về làm nước mắm.....và bây giờ nguồn cá đã cạn, những nhà làm nước mắm than phiền phải mua giá cao và như thế, nước mắm cũng phải bán giá cao...và nghề nước mắm sẽ không cạnh tranh được với các nơi khác. Không có nước mắm thì những vườn Tiêu, Điều sẽ tiêu điều.... và lúc ấy Phú Quốc tiêu điều theo đúng nghĩa đen của nó.!

Diệu Ngọc



Cây hạt tiêu



Trái Điều

"Học thiên, hiểu thiên và hành thiên



Trong mộng gặp Thiên

Đầu thập niên 1940, tôi là học sinh ở nội trú trường Bưởi, gần làng Thụy Khuê ở ven đô, nên chỉ được phép ra khỏi trường hai ngày cuối tuần để vào thăm thành phố Hà Nội. Nhưng khoảng thời gian này, tôi thường quanh quẩn trong Chùa Quán Sứ, ngắm tượng, nghe kinh. Sự thật, tôi đến chùa không phải vì hiểu đạo mà chỉ như người trong mộng. Như ba câu thơ dưới đây của ông nghệ Chu Mạnh Trinh:

*Lững lờ khe Yến cá nghe kinh
Thoảng bên tai một tiếng chầy kinh
Khách tang hải giật mình trong giấc mộng*

Mười năm sau, đầu những năm 1950, nhờ gặp pháp duyên, tôi bước qua ngưỡng cửa đạo Phật. Đúng hơn, tôi đã vào đời qua cửa ngõ đạo. Năm 1951, tôi vào Huế, theo lớp Huấn luyện Huynh Trưởng Gia Đình Phật Tử Toàn Quốc. Về lại Hà Nội, tôi đã cùng với mấy anh chị em Phật tử tại đó tổ chức lại một số Gia Đình Phật Hóa Phổ, đổi thành Gia Đình Phật Tử.

Ngoài đời, không còn muốn kéo dài cuộc sống phiêu lưu không định hướng nên tôi ghi danh theo học Đại Học Luật Khoa Hà Nội.

Tại Chùa Quán Sứ, trong khi chờ đợi thống nhất được ba tổ chức Cư Sĩ của ba Kỳ, ba Giáo Hội Tăng Già Bắc, Trung, Nam, đã đi bước đi hợp nhất mở đường, và đã suy tôn Hòa Thượng Tuệ Tạng (Tổ Cồn) vào chức vụ Thượng Thủ GHTG Toàn Quốc. Bước tiếp theo chưa kịp tiến hành thì Hiệp Định Genève năm 1954, chia đôi đất nước, được ký kết. Cuộc di cư một triệu người từ Bắc vào Nam sau đó đã diễn ra, đánh dấu một biến cố chưa từng thấy trong quốc sử. Làn sóng di cư Nam

tiến này đã kéo theo Giáo Hội Tăng Già cùng với Hội Phật Giáo Bắc Kỳ. Vào Nam, bộ phận di cư của hai tổ chức Tăng và Cư Sĩ trên đã thiết lập ngay hai cơ cấu định cư. Pháp duyên, một lần nữa lại đến với tôi, thúc đẩy tôi đứng ra ghi danh làm một trong những sáng lập viên cho Hội Phật Giáo Bắc Kỳ di cư vào Nam. Ngoài ra, khi cuộc vận động thống nhất sáu tổ chức Phật Giáo vùng, triển khai thành Tổng Hội Phật Giáo Việt Nam toàn quốc, tôi đã góp sức cho cuộc tập hợp chung ấy, trên bình diện thanh niên và văn hóa, thông qua vài chức vụ tương thích.

Đối với tôi, phụng sự đạo như vậy là đã và đang đi trên con đường Đạo đế. Đi những bước đi này, tôi đã có nhiều lần nghe nhắc tới chữ Thiên. Đúng hơn, tôi đã chỉ được nghe kể lại những chuyện về Thiên. Như, trong trường hợp nào, tổ đệ nhất Tì Ni Đa Lưu Chi (Vinitaruci), người Ấn Độ, đã đến trụ trì tại chùa Pháp Vân (làng Cổ Châu, Bắc Ninh) dịch kinh và giảng dạy Phật Pháp. Và tổ Tì Đà Na Lưu Chi đã kêu đệ tử người Việt là sư Pháp Hiền vào buồng để truyền tâm ấn rồi ngài chấp tay mà mất...

Tuy có được sự hiểu biết về gốc tích của Thiên Việt Nam nhưng tôi lại chỉ có một khái niệm còn rất mơ hồ về Thiên. Tôi tự hẹn sẽ tìm hiểu thêm về Thiên. Tuy vậy, các hoạt động ngoài đời của tôi đã cuốn hút tôi vào địa hạt văn hóa, chính trị. Tôn giáo đối với tôi, lúc đó, phải ở hàng thứ yếu. Đất nước đang ở vào một tình trạng rối ren, đầy đảo lộn. Cả một xã hội mới đang đòi hỏi hời hợt được xây dựng. Vì miền Bắc đã bị những người cộng sản độc chiếm, Miền Nam, trong lòng những người đã chọn phần đất này làm Tổ Quốc, tất phải là một quốc gia tân tiến, hùng cường. Vậy đến chùa nghe gõ mõ, tụng kinh hay ngồi thiền là điều tôi không

dễ dàng chấp nhận được. Trong tôi, tiếng gọi của hành động đã nhiều sức quyến rũ hơn là tiếng gọi của giác ngộ. Thế là ý định tìm hiểu về Thiền của tôi rơi dần vào quên lãng...

Tĩnh mộng đi tìm Thiền

Rất nhiều năm sau, trong cơn lốc của cuộc sống đua chen giành giật giữa chợ đời, bỗng một ngày tôi chợt nhớ tới câu chuyện Thiền đã thành cũ dưới lớp bụi của thời gian. “*Khách tang hải giặt mình*” tĩnh mộng. *Tĩnh giác mộng lớn*. Ngẫm nghĩ về những khổ lụy vì Sinh vì Diệt mà đi tìm Thiền. Vậy Thiền là gì mà đi tìm?

“Vua Phật” Trần Nhân Tông, Sơ Tổ của dòng Thiền Trúc Lâm Yên Tử, đầu thế kỷ thứ XIV dặn lại hậu thế :

*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*

Tạm dịch :
Ở đời vui đạo hãy tùy duyên
Hễ đói thì ăn mệt nghỉ liền
Trong nhà có báu thôi tìm kiếm
Đối cảnh vô tâm chớ hỏi thiền
Vậy Thiền là gì? Có hiểu được Thiền hay không?

Gặp Thiền nhưng không hiểu được Thiền

Tôi nhớ có đọc trong một quyển sách nói về thiền, Giáo sư Nguyễn Đăng Thục đã viết rằng Thiền là một phương pháp giáo dục tâm lý, trong khi giáo sư người Nhật Hakuun Yasutani (Bạch Vân An Cốc, gọi tắt là Bạch Vân) thì lại nhấn mạnh trên ý kiến, theo đó, niềm tin là điều kiện tiên quyết để đi tới giác ngộ. Chứ không phải những kiến thức do những hình ảnh lý trí về Thiền mà trí óc đã tạo ra. Nói cách khác, người học Thiền đừng chờ đợi sẽ được chỉ dạy theo quan điểm triết học hay tâm lý học phương Tây, cũng như đừng dấn thân vào những nẻo đường huyền bí hay mê tín dị đoan. Phải tự mình phát tâm nguyện, bỏ công kiên trì tu tập đến mức xả bỏ được thân tâm, đạt được vô niệm thì mới mong đạt được giác ngộ hoàn toàn. Và Thiền là ngõ vào giải thoát hoàn toàn để đi tới giác ngộ hoàn toàn.

Như vậy phải chăng là khi xả bỏ được thân tâm (hãy tạm giả dụ là xả bỏ được) thì ta sẽ rời bỏ hẳn cuộc đời này?

Có thể (có thể mà thôi) là như thế. Nhưng có ai thấy cần phải làm công việc đáng lẽ đã phải làm từ lâu mà vẫn chưa làm, đó là nêu lên câu hỏi và tìm câu trả lời cho câu hỏi đó, là nghi vấn “*sự sống trong cuộc đời là gì?*”.

Phật tổ, qua *Bát Nhã Tâm Kinh Ba La Mật Đa*, đã khai thị cho thấy được điều sau đây :

“... *Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc, sắc tức là không, không tức là sắc. Thọ, tướng, hành, thức cũng đều như thế. Nay Xá Lợi tử, tướng Không của mọi pháp không sinh không diệt, không như không sạch, không tăng không giảm. Cho nên trong Không không có sắc; không có thọ, tướng, hành, thức; không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; không có nhãn giới cho đến ý thức giới; không có vô minh, cũng không có cái hết vô minh, cho đến không già chết, cũng không có cái hết già chết. Không có khổ, tập, diệt, đạo; không có trí tuệ, cũng không có chứng đắc, vì vốn không có chỗ chứng đắc.*

Bồ tát y theo Bát nhã ba la mật đa nên tâm không ngăn ngại. Vì tâm không ngăn ngại nên không sợ hãi, xa lìa mộng tưởng điên đảo, đạt tới cứu cánh niết bàn. Chư Phật ba đời đều y theo Bát nhã ba la mật đa được đạo quả Vô thượng chánh đẳng chánh giác...”.

Thú thật, tôi không dám chắc mình đã hiểu được Phật muốn nói gì. Tôi bắt đầu cảm thấy hoang mang, không còn tin ở khả năng hiểu đạo của tôi nữa, mặc dù tôi không nghi ngờ gì về đạo tâm của mình. Tôi chợt khám phá ra rằng học Thiền không có nghĩa là đã hiểu được Thiền. Bởi lẽ cái học của thế gian không giúp cho người hành đạo ngộ đạo. Tại sao vậy? Tại vì trước cảnh huyền hóa có mà không phải thật có, không cũng không chắc là thật không thì biết y cứ vào đâu để định được đúng sai, xấu tốt. Tất phải tự mình tự tạo cho mình cái Giác trong đó cái Thấy, Cái Nghe cái Nhìn, cái Hay Biết của mình đủ khả năng chụp bắt được sự thật, coi vạn vật hiện hữu là có Thật. Hiện tượng này,

ngôn ngữ nhà Phật kêu là Vọng Niệm Vô Minh, xuất phát từ một Vọng Tâm với Niệm Nhị Biên Phân Biệt bằng cái nhìn đối đãi, chấp thật, chấp giả. Và một khi đã có thật thì sinh lòng chấp hữu, vui mừng nếu lấy được, buồn khổ nếu bị mất. Do đó, cuộc sống rút lại chỉ là một chuỗi đau khổ, phiền não (đời là bể khổ). Sự sáng suốt vốn có sẵn trong nó, con người đã tự đánh mất. Vậy muốn diệt khổ, con người phải phá bỏ được mê mờ che phủ sự sáng suốt. Thiền là con đường để con người tìm lại cái tâm bình thường không lăng xăng, không vọng động. Nhưng đồng thời cũng là con đường trên đó, con người phải tự thấp được lên mà đi. Nếu không hiểu được Thiền thì làm sao đi?

Tu Thiền để hành thiện và hành Thiền để hiểu Đạo.

Như đã thấy, nếu chỉ học không thôi thì không hiểu được Thiền. Và, chỉ nói riêng về trường hợp Việt Nam, những gì đã xảy ra trên địa hạt Thiền từ thế kỷ thứ III đến nay cho thấy phải tu Thiền mới hiểu được Thiền. Mà tu thiền thì phải biết xả bỏ thân tâm. Nhưng xả bỏ thân tâm không có nghĩa là ép xác hay vứt bỏ cái thân ngu tối phàm phu, cũng như phải chối bỏ cuộc đời hay chạy trốn cuộc đời. *Phật Pháp bất ly Thế Gian Pháp*. Đem đạo vào cuộc đời để làm vui cho cuộc đời, điều mà Phật Hoàng Trần Nhân Tông, sơ tổ dòng Thiền Trúc Lâm Yên Tử gọi là *Cư Trần Lạc Đạo*.

Tôi thật sự không có những nghi ngờ về đạo quả dự tính của việc tu Thiền. Nhất là nếu đi sâu vào con đường Thiền, tôi sẽ không thể không xét lại giá trị của cả một cuộc hành trình dài, không dưới trên nửa thế kỷ của tôi mà dường như chỉ là một lối sinh hoạt theo phong tục Phật giáo hơn là thực sự tu tập tìm cách tự giải thoát khỏi đau khổ phiền não.

Nghĩ đi thì tôi có lý, có quyền hoài nghi như vậy. Nhưng nghĩ lại thì mình đâu đã thử tu Thiền mà thân nhiên phủ nhận công dụng đích thực của Thiền ?

Chân Quang"

LỜI VÀNG...

Bồ đề Tâm là con đường lớn, vì có thể đưa người được vào cõi Nhất thể trí.

Bồ đề Tâm là con mắt sáng, vì có thể xem thấy hết thấy đường chánh nẻo tà.

Bồ đề Tâm là mặt trăng sáng, vì soi rõ các tịnh pháp đều viên mãn.

Bồ đề Tâm là nước sạch, vì rửa sạch tất cả dơ bẩn phiền não.

Bồ đề Tâm là ruộng tốt, vì nuôi dưỡng chúng sanh trong sạch.

Bồ đề Tâm là hạt giống tất cả đức Phật, vì có thể sanh tất cả pháp các đức Phật.

(*Kinh Hoa Nghiêm*)

Nếu cầu Bồ đề để làm lợi ích chúng sanh, ấy là những kẻ vì chúng sanh hơn hết vậy; hạng này còn không thể so sánh huống là bậc trên nữa. Vậy nên đã được nghe các pháp này, kẻ trí thường sanh tâm vui pháp sẽ được đại phước không lường và mau được chứng đạo vô thượng.

(*Kinh Xuất Sanh Bồ Đề Tâm*)

Tin là nguồn Đạo, mẹ công đức, nuôi lớn tất cả các pháp lành, dứt trừ lưới nghi, thoát dòng ái, mở chỉ Niết Bàn, đạo Vô thượng; **tin** lòng trong sạch không dơ bẩn, dứt trừ kiêu mạn gốc cung kính, là cửa thứ nhất trong kho Pháp, là tay trong sạch lãnh các hạnh; **tin** hay huệ thí tâm không tham; **tin** hay vui mừng vào Phật pháp; **tin** hay thêm lớn trí công đức; **tin** hay quyết đến cõi Như Lai; **tin** khiến các căn lành sáng suốt; **tin** sức bền chắc không thể hư; **tin** hay dứt hẳn gốc phiền não; **tin** hay hướng về Phật công đức; **tin** đối cảnh giới không tham lam, xa lìa các nạn, được không nạn; **tin** hay vượt khỏi các đường ma, thị hiện đạo Vô thượng giải thoát; **tin** chẳng phá hư giống công đức; **tin** hay nuôi lớn cây Bồ đề; **tin** hay thêm ích trí tối thượng; **tin** hay thị hiện tất cả Phật.

(*Kinh Hoa Nghiêm*)

(*Trích trong Kinh Lời Vàng của Bồ Tát Giới
Dương Tú Hạc, HT Thích Trí Nghiêm dịch*)

NHA ĐAM - ALOE VERA



I/ DẪN NHẬP:

Nha Đam, còn gọi là Lô Hội, hay Long Tu, tên khoa học là Aloe Vera. Đó là một dược thảo có nguồn gốc từ Sudan, một quốc gia ở về phía Đông Bắc Phi Châu. Vào khoảng năm 1500 trước Công nguyên, người Ai Cập đã dùng nha đam trong việc trị Phồng, Nhiễm trùng và Sẩn Lải. Những người thợ săn Phi châu đã thoa nha đam thoa lên da để chống ra mồ hôi khi săn bắn, đồng thời cũng để tránh không cho thú rừng đánh được hơi người. Nhưng không chỉ phổ biến trong dân gian, trên hành trình chinh phục, Alexandra Đại đế đã từng bắt buộc các binh sĩ mỗi người phải mang theo một số lá nha đam trong những cuộc viễn chinh, nhằm chống khát nước, kiệt sức và dùng để trị các vết thương nhẹ khi cần thiết.



Cây Nha Đam

Từ ngàn xưa, người Việt chúng ta cũng đã biết dùng nha đam để nấu chè, vừa giải nhiệt, vừa trị bệnh bao tử, giúp hệ tiêu hóa hoạt động điều hòa, hơn thế nữa, còn dùng để chữa phồng da rất hiệu quả.

Về phân loại, tùy theo phong thổ và địa lý, các nhà nghiên cứu nhận thấy có đến trên 500 loại nha đam trên toàn thế giới.

II/ NHA ĐAM TRONG NHÃN QUAN ĐÔNG Y:

A/ Đặc tính và tác dụng trị liệu:

Nha Đam có vị đắng, tính Hàn, có tác dụng giải nhiệt, mát Gan, thông Mật, kiện Tỳ Vị, nhuận trường, sát trùng, đề phòng Ung thư. Có công năng điều trị các chứng rối loạn tiêu hóa, khó tiêu, làm sạch đường ruột, nhuận trường, trị chứng cam tích và táo bón của trẻ em, trị đau mắt hột, chống khô mắt. Cụ Hải Thượng Lãn Ông, một danh y trong lịch sử, cũng là Tổ sư ngành Đông y Việt Nam đã từng ca ngợi đặc tính nhuận trường của nha đam.

B/ Vài bài thuốc kinh nghiệm dân gian:

B1/ Làm đẹp da:

Những người da khô và da nhờn nếu thường xuyên sử dụng nha đam, thì da sẽ trở về trạng thái bình thường. Cách dùng như sau:

Lấy lá nha đam tươi gọt bỏ gai, rửa sạch, giã vắt lấy nước cốt. Mỗi lần sử dụng, dùng một ít nước cốt này hòa thêm chút nước cho loãng ra rồi thoa đều lên da.

Những ai có làn da nhạy cảm, hãy làm một thử nghiệm trước khi dùng cho da mặt, để xem có bị dị ứng không. Cách thử rất đơn giản như sau:

Dùng một ít nước nha đam bôi ở mặt trong cánh tay. Sau đó quan sát xem da có bị dị ứng không, nếu không có triệu chứng đỏ ngứa thì cứ yên tâm sử dụng.



Lá Nha Đam cắt đôi

B2/ Làm mượt tóc, chống rụng tóc:

Lấy lá nha đam tươi gọt bỏ gai, rửa sạch, giã vắt lấy nước. Khi sử dụng, trước hết phải lấy nước ấm gội đầu. Dùng 2 muỗng cà phê nước nha đam hòa thêm nước lạnh cho loãng rồi tắm đều lên tóc, phần chân tóc cũng phải được tắm ướt. Dùng khăn bịt kín đầu để cho tóc và da đầu hấp thu tối đa các dưỡng chất của nha đam. Khoảng 5 - 10 phút sau mở khăn ra, gội đầu lại bằng nước ấm. Để gia tăng công hiệu, chúng ta cần gội đầu sạch trước khi sử dụng nha đam.

Riêng với những người hay bị rụng tóc, khi dùng nước nha đam gội tóc nên dùng tay xoa bóp nhẹ vùng da đầu, đồng thời kéo dài thời gian dùng khăn trùm tóc để cho tóc và da đầu hấp thu tối đa dưỡng chất.

B3: Sơ Gan cổ trướng, Viêm Gan C, Ung thư dạ dày, Ung thư gan:

3 lá nha đam (khoảng 1 kg), rửa sạch, gọt bỏ phần gai hai bên. 500 gr mật ong nguyên chất, 3 muỗng canh rượu mạnh 40 độ. Tất cả dùng máy xay sinh tố xay nhuyễn, sau đó cất vào tủ lạnh.

Mỗi ngày uống 3 lần - 15 phút trước bữa ăn - mỗi lần uống một muỗng canh.

Uống liên tục nhiều tháng bệnh sẽ thuyên giảm khả quan hoặc khỏi hoàn toàn.

Lưu ý: Công thức trên không dùng cho người bệnh Tiểu đường (vì có mật ong)

Về bài thuốc này, người viết xin được công hiến cùng quý vị một câu chuyện sau đây: Cha Cổ Joseph N.D.M., hiện đang hưu tại Chi Dòng Đồng Công, bị ung thư ruột tới thời kỳ thứ ba; 7 bác sĩ chuyên khoa đã họp lại để chữa trị, sau cùng họ đã quyết định phải giải phẫu và cắt đi một khúc ruột. Theo các bác sĩ, vì ung thư đã di căn rộng, nên chỉ hy vọng sống thêm được 6-7 tháng nữa thôi. Sau 8 tháng dùng công thức trên, vị Cha Cổ đã hoàn toàn khỏi bệnh và khỏe mạnh, thể trọng tăng 10 kg. Kết quả được xác định bằng những xét nghiệm chuyên khoa tại nhà thương.

Nhiều trường hợp viêm Gan C và ung thư khác cũng đã được điều trị bằng nha đam với kết quả mỹ mãn, được xác nhận bằng các xét nghiệm y khoa tại Hoa Kỳ.



Một loại cây Nha Đam

B4/ Bệnh tiểu đường và cao áp huyết:

Dùng 3 lá nha đam lớn, nặng khoảng 1 kg, gọt bỏ phần gai hai bên, thái lát rồi nấu sôi. Để nguội và sau đó xay nhuyễn bằng máy xay sinh tố. Uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần một muỗng canh.

B5/ Viêm loét dạ dày:

3 lá Nha đam, rửa sạch, xay nhuyễn. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 muỗng canh trong lúc bụng đói. Tác dụng làm lành vết loét trong dạ dày.

II/ NHA ĐAM TRONG NHẮN QUAN TÂY Y

A/ Đặc tính và tác dụng trị liệu:

Kể từ năm 1930, nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy nha đam có thể trị viêm loét Dạ dày - Stomach Ulcer, trị Tiểu đường (bằng cách giúp tăng cường sự tiết chất insulin từ Tụy tạng, phòng ngừa sạn Thận, trị các bệnh viêm Gan và xơ Gan cổ chướng (cirrhosis), giảm chất béo lipid trong máu.

Các cuộc khảo sát trong phòng thí nghiệm nhận thấy: Nha đam chứa đến 95% nước, 5% còn lại gồm các hoạt chất như tinh dầu cần thiết, các amino acids, khoáng chất, các vitamins, các enzymes (chất biến dưỡng), polysaccharides và glycoproteins.



Chất trong ruột của lá Nha Đam

Nhiều cuộc xét nghiệm khác đã phát hiện các tác dụng tốt cho sức khỏe của nha đam như sau: dưỡng chất Mannan trong nha đam giúp cho hệ miễn nhiễm hoạt động mạnh mẽ hơn, dưỡng chất Anthraquinone có thể thu hút những phân tử Calcium trong nước tiểu rồi đưa ra khỏi cơ thể, do đó tránh được sự kết sỏi hay sạn trong đường tiểu, trong Thận. Dưỡng chất Polysaccharide tốt cho Da, chất Glycoprotein chống đau và chống sưng. Như chúng ta vừa nói, nha đam có thể trị Phồng nhẹ (level 1 & 2), ngăn ngừa rộp da (blister). Có tác dụng làm lành vết thương nhỏ, ngăn ngừa nhiễm trùng, chống ngứa do dị ứng, tinh chất nha đam còn trị được Eczema (bệnh Chàm), phối hợp với các vị thuốc khác trị Psoriasis (bạch biến – hồng biến). Chất nhớt nha đam còn có tác dụng làm săn da, chống nhăn, tăng tính đàn hồi, làm da mềm mại, trị nám và trị mụn. Ngoài ra, Nha Đam còn giúp cho Da chống lại tia cực tím từ ánh nắng mặt trời, tác dụng tốt cho tóc khô, da đầu bị gàu. Chúng ta không ngạc nhiên khi nha đam có mặt

trong rất nhiều mỹ phẩm cho Da, và cả trong xà phòng gội đầu nữa, kể cả trong một loại dầu dùng để cạo râu cho đàn ông.

B/ Vài điều cần lưu ý khi dùng nha đam:

B1/ Dị ứng Da – Phụ nữ đang thời kỳ thai nghén:

Trong vài trường hợp rất hiếm hoi, nếu có dị ứng trên da khi dùng các lotion, hay kem dưỡng da có nha đam, chúng ta nên ngưng sử dụng. Phụ nữ có thai không được dùng nha đam để trị Táo bón, vì có thể gây co thắt đường tiêu, dẫn đến xảy thai. Phụ nữ đang cho con bú sữa mẹ, cũng không nên dùng nha đam, vì có thể có phản ứng không tốt cho các em bé sơ sinh.

B2/ Đang dùng các biệt dược Tây y:

Nếu muốn dùng nha đam chung với các biệt dược Tây y, trước hết, chúng ta cần lưu ý và tham khảo với các bác sĩ trong các trường hợp sau:

Không dùng nha đam, nếu đang trị Tiểu đường loại II và Cao mỡ trong máu bằng thuốc Glyburide. Vì thuốc này dùng chung với nha đam, có thể khiến cho lượng đường tuột xuống rất thấp. Khi đang dùng các loại thuốc lợi tiểu, và thuốc Digoxin (trị loạn nhịp Tim, và nghẽn Động mạch vành), đây là những loại thuốc làm hạ lượng potassium trong cơ thể, nên dùng chung với nha đam sẽ khiến cho lượng potassium xuống quá thấp.

Người bình thường có thể dùng nha đam để trị Táo bón, nhưng cũng nên tham khảo với bác sĩ Đông hoặc Tây y trước khi sử dụng. Trong nha đam - Aloe Vera, có chất Aloin, là một chất chống táo bón rất hiệu quả, nhưng lại có thể gây ra một số phản ứng phụ. Vì thế, vào năm 2002, cơ quan FDA Hoa Kỳ đã yêu cầu các dược phẩm có nha đam - aloe vera phải được loại bớt phần lớn chất Aloin, trước khi đưa ra cho công chúng sử dụng. Tuy nhiên, nhiều nhà sản xuất đã cẩn thận lấy hết chất này ra khỏi các dược phẩm của mình.

Nguyễn Đức Cường, L.Ac., Ph.D.

HÌNH ẢNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



*Anh Khiết đến Chùa Vĩnh Nghiêm
đảnh Lễ Hòa Thượng Thích Minh Thông*



*Anh chị Chính Hương gặp gỡ anh Cường và
chị Nga*



Các anh: Hoài, Tuệ Linh, Thi và Khiết



*Anh chị Liêm Châu đến chúc Tết Giáp Ngọ
Anh chị Thống Chi*



Họp mặt nhà chị Mai



Các anh: Tuệ Linh, Hiệp, Khiết, Bảo

HÌNH ẢNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



Các anh chị: Tuệ Linh, Hoa, Chính, Hương, Khanh



Họp mặt nhà chị Mai



Các anh: Hoài, Thi, Tuệ Linh, Tín, Hải



Họp mặt nhà anh Phương



Các anh chị: Lạc, Châu, Loan, Thịnh



..., Chị Hương, chị H. Mai, ..., và chị Nga

Phân ưu

Được tin buồn:

Ông Trương Đăng Lượng
Pháp danh Phúc Năng

Đã mất phần ngày 22 tháng 12 năm 2013
nhằm ngày 20 tháng 11 năm Quý Ty
Tại Orange, California, Koa Kỳ

Hưởng thọ 78 tuổi

Là Phu Quân chị Đặng Kim Trang

Cầu nguyện Hương linh Ông Phúc Năng
Vãng sinh Cực Lạc Quốc
Xin chân thành chia buồn cùng
Chị Đặng Kim Trang và tang quyến

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

Phân ưu

Được tin buồn:

Em Cao Mạnh Tuấn

Mất ngày 6 tháng 12 năm 2013
(Nhằm ngày 4 tháng 11 năm Quý Ty)
Tại Sài Gòn, Việt Nam

Hưởng dương 43 tuổi

Là em ruột của chị Cao Minh Châu

Cầu nguyện Hương linh Em Tuấn
Vãng sinh Cực Lạc Quốc
Xin chân thành chia buồn cùng
Chị Minh Châu, em Diệu Hiền và tang quyến

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

Trang Gia Chánh



Pate Chay

Nguyên liệu:

- 1 miếng đậu hũ tươi loại cứng để ráo nước, thấm cho khô và bóp vụn
- 200g đậu đỏ nấu chín xay nhuyễn. (Tip là ngoài siêu thị có bán đậu đỏ nấu chín cấp đông, mua về nấu luôn khỏi rửa đông cũng được, tiết kiệm được rất nhiều thời gian vì nấu đậu đỏ lâu lắm).
- 2 muỗng canh bơ đậu phộng
- 2 muỗng sữa bột (không có cũng được)
- 2 muỗng dầu olive
- 1 muỗng rượu brandy [không có cũng được!]
- 1 gốc hành boa rô và 3 củ hành tím băm nhuyễn

Cách làm:

- Vặn lò 300 độ, lửa trên dưới
- Phi thơm dầu hành boa rô và hành tím với dầu olive, cho tất cả nguyên liệu vào xào và trộn đều, nêm nếm cho vừa miệng. Cho vào máy xay thực phẩm xay nhuyễn.
- Thoa dầu olive vào khuôn rồi đổ hỗn hợp vào, làm láng mặt rồi cho vào lò nướng khoảng 30-40 phút cho đến khi vừa vàng mặt.
- Khi pate chín lấy ra khỏi lò, dùng dao đi xung quanh khuôn để dễ đổ pate ra khỏi khuôn.



Nhà Bếp BT

Truyện Cổ Phật Giáo
Thuật Giả: Minh Chiêu

CÔNG CHÚA LY CẦU



- Em cài thêm hoa lên mái tóc cho ta.
- Chà công chúa đẹp quá!

Hoa Nô thốt ra câu nói ấy trong khi nàng cúi xuống cài đôi chim sê nạm toàn kim cương lên đôi cằm hài của Công chúa.

Trước điện Quỳnh La 50 vị Phạm Chí đã túc trực sẵn sàng, hai hàng Ngự lâm quân đứng nghiêm như tượng, mấy chục nàng cung nữ xiêm y rực rỡ, tiếng lục lạc vàng dưới mấy chục chân tròn trắng cùng tiếng xao xuyến chạm vào nhau hòa thành một điệu nhạc lạ mà hay. Tất cả đang chờ Công chúa. Khi tiếng còi thổi lên để dẹp đường, người ta đều đổ dồn đôi mắt vào chính điện. Bức rèm nhung tơ màu hồng lạt thêu đôi phụng hoàng bằng kim tuyến lay động. Công chúa, một con người ngọc dải các bước ra.

Những ai đứng sau xa phải kiễng chân lên mới nhìn rõ Công chúa để mà thì thầm khen ngợi cái sắc đẹp đoan trang lộng lẫy của nàng, cũng như thâm phục đức khiêm tốn của con người đẹp. Khi đi ngang qua hàng Ngự lâm quân người đã cúi đầu kính cẩn đáp lễ.

Đây là một buổi lễ hành hương của Công chúa Ly Cầu con vua Ưu Điền.

Cũng giờ phút ấy, trong ngày hôm ấy, ở Tịnh xá Trúc Lâm các vị đại đệ tử của Đức Thế Tôn sau thời thanh đán xả thuyền định rồi, các ngài phân phối nhau đi khất thực như lệ thường. Trước khi ra đi, Trưởng lão Xá Lợi Phất bắt đầu chú nguyện:

- "Tôi nguyện cho tất cả chúng sanh đều thâm hiểu pháp tứ đế, y theo tu hành và thành tựu quả vô sanh"; Đại đức Mục Kiền Liên:- "Tôi nguyện tất cả chúng sanh đều tránh khỏi sự ma chướng, phát

tâm bồ đề cầu đạo vô thượng Tôn giả Đại Ca Diếp: Tôi nguyện cho tất cả chúng sanh đều phát thiện tâm, tu hành giải thoát hưởng phước vô lượng, thành tựu đạo quả;" Thánh giả Tu Bồ Đề:

- "Tôi nguyện cho tất cả chúng sanh thâm hiểu vạn pháp như như duyên trừ sạch tâm chấp trước, cầu chứng quả Niết Bàn" Tôn giả A nan:

- "Tôi nguyện cho tất cả chúng sanh bỏ dữ làm lành, đầy đủ phước đức hiện sống tâm hồn ly dục, khi thác được sanh về các cõi an vui" cho đến Ngài A Nan Luật Đà, Ngài Phú Lâu Na, La Hầu La... mỗi Ngài đều có chú nguyện cho chúng sanh trước khi ra đi.

Xe giá Công chúa vừa ra khỏi cửa thành phía Bắc thành linh nghe tiếng hô lớn:

- "Dừng xe",

Bọn Phạm Chí và tất cả tùy tùng đều kinh ngạc. Có một vị Trưởng lão trong bọn Phạm Chí ra thưa:

- "Tôi thấy xa xa ở bên cửa phía Đông có một đoàn đệ tử của Cù Đàm (chỉ Đức Phật) đương hướng về ngã này, nếu chúng ta gặp những người ấy chắc có việc không hay xin Công chúa hãy truyền cho lui xe về về ngã khác".

Nghe tâu, Công chúa để ý ngó xa quả thấy những vị tu hàng ấy khoan thai trong chiếc áo vàng, đỉnh đạc và thanh thoát làm sao, lòng nàng bỗng nhiên kính mến lạ. Sự thông cảm đến với Công chúa một cách đột ngột, nên chẳng những nàng không cho lui xe mà còn truyền xe giá ngừng hẳn lại, rồi Công chúa xuống kiệu để chờ đón đoàn người đức hạnh kia. Bọn Phạm Chí và tất cả tùy tùng như bộ máy bị phanh, không một lời thưa lại.

Đoàn người ly dục đương từ từ đi đến, bước đi thong thả nhẹ nhàng trong im lặng, phải chăng ý niệm của người đương mãi chú nguyện cho chúng sanh và cử chỉ oai nghi ấy còn ham lo lắng hộ loài sâu kiến.

Đầu đoàn là Trưởng lão Xá Lợi Phất vừa đến nơi thì Công chúa quỳ sụp xuống cúi đầu đánh lễ, tất cả bọn tùy tùng bất giác cũng sụp xuống quỳ theo. Đoàn người cao khiết ấy, cứ im lặng đi qua, cho đến khi Công chúa ngẩng lên và nhìn theo chỉ còn thấy những tà áo vàng bay nhẹ nhẹ.

- Ủa, Công chúa hành hương ở núi Kỳ Bà sao mãi đến bây giờ chưa về? Trẫm phiền khanh truyền người xuống điện Quỳnh La xem thử.

Buổi hành hương của Công chúa bị về trễ, vua Ưu Điền ở nhà lo ngại.

Từ khi Hoàng hậu Băng Sa băng hà, để lại cho nhà vua một nỗi nhớ nhung vô hạn và một người con gái yêu quý vô cùng. Vua cha đã cô đọng tình thương con cả cha lẫn mẹ, thêm vào đó những đức hạnh cao quý của Công chúa. Nên Đức Vua để ý lo cho con từng cử chỉ.

Ngoài cái việc làm người con hiếu, Công chúa còn giúp vua cha nhiều ý kiến hay để trị nước an dân, nhờ vậy mà các nịnh thần tham quan ô lại không mọc lên, và nhà vua tận hưởng thái bình, dân chúng thời ấy thật là sống đúng ý nghĩa an cư lạc nghiệp. Vì thế nhẽ vua đối với Công Chúa chẳng những yêu quý mà còn nể phục như một người bạn vậy.

Nhà vua đã ngoài 60 tuổi, không có con trai. Ngài vẫn canh cánh bên lòng ước ao được người rể quý để ký thác non sông lúc tuổi già. Nhưng Công chúa không bao giờ nghĩ đến chuyện trăm năm, nên mặc dù đã 19 tuổi mà vua cha cũng không dám đá động đến lương duyên của nàng.

Sau buổi lễ hành hương hôm ấy, Công chúa trở về thâm cung, chí xuất gia bỗng mạnh mẽ trong lòng người đẹp.

Thời ấy có bà Đại Ái Đạo là Ma Ha Ba Đề, Di Mẫu của Đức Thế Tôn đã xuất gia lãnh đạo một đoàn thể Ni Lưu (phái nữ tu sĩ) hiện an trú tại Kiều Đàm Tịnh Xá. Công chúa xin phép vua cha được thường thường đến hỏi đạo với Ngài.

Một hôm Công chúa đem ý nguyện cầu xuất gia thưa với Di Mẫu nhưng Công chúa đã thất vọng, vì theo quy luật nhà Phật thì phải có sự thỏa thuận của gia đình, việc ấy Công chúa chắc chắn không bao giờ được vua cha cho phép. Chí cầu giải thoát, lòng thương cha già đương phân tranh, thì Di Mẫu đã tìm cho nàng một giải pháp vẹn toàn là có thể thực hiện hạnh xuất gia của bậc Thượng Nhon (nghĩa là thân tại gia, tâm cầu xuất gia tam giới).

Vâng lời Di Mẫu, Công chúa như phăng được mối tơ lòng, nàng liền thực hành theo hạnh Bồ Tát tại gia.

Công chúa ngày nay không còn trang điểm như xưa, nàng ăn mặc thô sơ theo lối tu hành. Đồng thời nàng đã tìm nhiều phương tiện đưa vua đến

yết kiến Đức Thế Tôn, nhờ vậy mà vua Ưu Điền cũng trở thành một Phật tử chân chánh và tận lực phục vụ Đạo. Và chẳng cao hạnh của người ai lại phủ nhận:

Vì vậy, cung điện Quỳnh La nay đã biến thành một tịnh thất trang nghiêm thuyên vị, mỗi tháng cứ đến ngày trai Công chúa lại thỉnh Di Mẫu vào cung truyền giới "Bát quan trai" và dĩ nhiên tất cả các cung nữ đều thừa thuận theo tu tập thuần thánh.

Mấy kho châu báu là tư sản của vua cha cho để chờ ngày xuất giá, Công chúa đã đem ra bố thí cho dân nghèo. Nàng tàu vua cha mở mang nền kinh tế, dạy dân nghề nghiệp thiện. Công chúa đứng lên mở các trường huấn luyện đạo đức cho phái phụ nữ, nhất là người khéo áp dụng Phật pháp vào lối sống của dân chúng. Công chúa chủ trương các viện dưỡng lão, tế bần và lập một bệnh viện mà nàng phát nguyện tự thân săn sóc bệnh nhân.

Công chúa Ly Cầu là người đầu tiên tham gia công việc xã hội ở nước Ấn Độ thời ấy vậy.

Nàng vui với đạo say với việc làm. Năm năm qua đều đều như thế. Một hôm, người ta khệ nệ khiêng đến một bệnh nhân bệnh tình trầm trọng, người bệnh phung lác lở cùng cả mình, một chứng bệnh khốc liệt đã ăn cụt mười ngón tay chân, còn chảy nước cùng mình, mặt mày lở loét trông rất dễ sợ.

Bệnh nhân rên la thảm thiết, mới thoát trông thấy con người đáng thương kia, Công chúa phải rung mình nghĩ đến khi tay mình đụng nhằm để tắm rửa săn sóc. Nhưng lòng từ bi cứu khổ đã thắng, đôi bàn tay tròn tròn như ngọc chuốt từ từ khoát nước nhẹ nhẹ rửa cho bệnh nhân. Tay Công chúa lấy lụa nước ghè, bệnh nhân thì giãy giụa quằn quại nàng phải ôm đỡ bệnh nhân và không nhẫn tâm được, Công chúa đã tràn đầy đôi mắt lệ, nàng phải nhắm lại để rơi hai giọt nước mắt từ bi.

Nhưng khi mở ra, thì lạ thay bệnh nhân đâu mất mà trước mắt nàng ánh sáng chói lòa Đức Như Lai uy nghi đứng như pho tượng độc tôn. Công chúa sung sướng quá, nàng sụp xuống đánh lễ Phật. Tất cả nhân dân trong bệnh viện lúc bấy giờ tâm hồn nhẹ nhàng, bao bệnh nhân đều thoát khỏi bệnh khổ.

Đức Như Lai tán thán công hạnh của Công chúa và thuyết lý "Tứ Diệu Đế" cho nàng nghe, Công chúa liền chứng quả Tu Đà Hoàn và tất cả chúng hội nghe pháp đều chứng được lý dục./.



Phân ưu

Được tin buồn:

Anh Tâm Thanh Nguyễn Hữu Lộc

Thành viên Ái Hữu GDPTVNHN

Đã mất phần ngày 9 tháng 11 năm 2013
 Nhâm ngày 7 tháng 10 năm Quý Tỵ
 Tại San Jose, California

Hưởng thọ 67 tuổi

Cầu nguyện Hương linh Anh Tâm Thanh
 Vãng sinh Cực Lạc Quốc
 Xin chân thành chia buồn cùng
 chị Nguyễn Hữu Lộc,
 chị Nguyễn Tuyết Mai và tang quyến

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI**Phân ưu**

Được tin buồn:

Cụ Trần Quý Niết
Khuê danh Trần Thị Khang
Pháp danh Diệu Thịnh

Đã mất phần ngày 22 tháng 12 năm 2013
 nhằm ngày 20 tháng 11 năm Quý Tỵ
 Tại Orlando, Florida, Koa Kỳ

Hưởng thọ 88 tuổi

Là Thân Mẫu anh Trần Minh Phương

Cầu nguyện Hương linh Cụ bà
 Vãng sinh Cực Lạc Quốc
 Xin chân thành chia buồn cùng
 anh chị Trần Minh Phương và tang quyến

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI**Báo cáo Tài chánh từ ngày 23/9/2013 đến ngày 14/2/2014****Niên liễm 2014 (\$40.00)**

Trần thị Ngo
 Nguyễn Văn Lâm
 Tô Xuân Thế
 Nguyễn Hữu Thọ
 Diệu Hào (chị Mạnh)
 Nguyễn Tư Cự
 Nguyễn Công Sản
 Bùi Thọ Thi
 Nguyễn Tuyết Mai
 Nguyễn Thị Tâm
 Nguyễn Ngọc Quỳnh Giao
 Trần Thanh Mỹ
 Cao Minh Châu
 Thái Quang Minh Chính
 Đặng Đình Khiết
 Nguyễn Hoài
 Trần Minh Phương

Bản Tin

Trần Thị Ngo	20\$
Chị Cát Văn Chung	100\$
Nguyễn Tư Cự	60\$
Nguyễn Tuyết Mai	10\$
Trần Thanh Mỹ	40\$

Niên liễm 2012-2013-2015-2016

Diệu Hào

- Bản Báo cáo này xin ghi đầy đủ những anh chị đóng Niên liễm năm 2014 và Các đóng góp khác ghi từ ngày 23/9/2013 đến ngày 14/2/2014
 - 34 anh chị đóng niên liễm cho năm 2013
 - 17 anh chị đóng niên liễm cho năm 2014
 - Tổng số Quý có: **3092\$**
 - 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

HÌNH ẢNH SINH HOẠT



Họp mặt thường lệ sáng Chủ nhật-Chi Bắc Cali



Họp mặt Mùa Xuân của Chi Nam Cali



Họp mặt Mùa Xuân của chi Miền Đông



Chi Bắc Cali đón khách



Miền Nam Cali họp mặt



*Hạnh ngộ ...ba miền:anh chị Thống Chi(Bắc)
chị Thanh Minh (Đông) và anh chị Ngo(Houston)*

