



ÁI-HỮU GIA-ĐÌNH PHẬT-TỬ VĨNH-Nghiêm Hải-NGoại  
Bi - Trí - Dũng

---



# BẢN TIN

## Mùa Phật Đản và Kỷ Niệm Hội Ngộ “Biển Mênh Mông,.. Lam Oĩ Tìm Về”

BT số 144 phát hành ngày 16 tháng 5 năm 2018  
(Phật lịch 2562 , Ngày 2 tháng 4 năm Mậu Tuất)



*Biển nhớ anh biển nhớ em  
Biển nhớ Lam biển nhớ nhớ nhau tìm về  
Về với anh về với em  
Về với Lam biển oĩ thương Lam đời đời  
(Sóng Biển Tình Lam) Tâm Trí QV*

---

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



110. Dù sống đến trăm năm,  
Phá giới, không an tịnh,  
Chẳng bằng sống một ngày,  
Tri giới, tu thiền định.

111. Dù sống đến trăm năm,  
Không trí tuệ, an tịnh,  
Chẳng bằng sống một ngày,  
Có trí tuệ, thiền định.

112. Dù sống đến trăm năm,  
Lười biếng không tinh tấn,  
Chẳng bằng sống một ngày,  
Nỗ lực tu tinh tấn.

**Kinh Pháp Cú Phẩm 8  
Phẩm Muôn Ngàn**

**MUC LUC**

- Thư ngộ
- Nhạc: Nhịp Vui Khánh Đản
- Tin tức
- Ngày Lễ Phật Đản
- Thơ: Nhớ Mẹ
- Mùa Xuân và Ngôi Chùa lặng lẽ
- Thơ: Kinh vịnh Bồ Tát Địa Tạng
- Khúc thánh Tư
- Nhạc: Khúc thánh Tư
- Cùng nhau học hỏi
- Một chuyến viếng thăm SanJose
- Những sự trở về
- Thơ Xương Họa
- Bập bùng... lửa trại
- Hình sinh hoạt
- Hình Hội Ngộ 2017
- Trang sức khỏe: Trái bắp
- Trang Gia chánh
- Báo cáo Tài chánh
- Hình Hội Ngộ 2017

## Thư Ngộ



Thưa Quý Trưởng và Thân hữu,

Đã hơn sáu tháng trôi qua từ lúc đàn chim Lam Vĩnh Nghiêm, bay về hội ngộ với "Biển Mênh Mông, Lam Ôi Tìm Về" tại chùa Pháp Vũ, tâm tình anh chị em mình, dù có đến hay không chắc vẫn còn lan man nhớ nhớ thương thương hay luyến tiếc, phải không quý anh chị! Với chúng tôi, hội ngộ được 25 thành viên và thân hữu, mà tuổi trung bình cũng đã 70, đi đứng chậm chạp, vẫn còn vỗ tay hát hò, vui đùa, ngủ lãn dưới sàn nhà như thời niên thiếu, thật là một điều trân quý, không gì hơn.

Chúng tôi gửi lời tán thán công đức về sự đóng góp của BTC Hội ngộ Lương Niên 2017, đã tổ chức ba ngày hội ngộ rất sống động, nhất là đêm văn nghệ ngoài trời lành lạnh giữa trời Thu Florida; thành viên Vĩnh Nghiêm cùng thân hữu chùa Pháp Vũ, quý Tăng Ni ngồi ca hát, kể chuyện cho nhau nghe chung quanh lửa trại bập bùng. Những kỷ niệm hội ngộ khó mà quên! Chúng tôi cũng thành kính tri ân Thượng Tọa Thích Nhật Trí, trụ trì chùa Pháp Vũ đã trợ giúp Hội ngộ với tất cả tâm lòng. Thầy còn phụ đưa đón các anh chị đến tham dự, vì phút chót một thành viên trong ban vận chuyển không thể tham dự vì phải qua một cuộc giải phẫu.

Một năm nữa trôi qua, anh chị em mình được tăng thêm "tuổi thọ", bệnh tật, nhức mỏi chắc chắn sẽ không giảm đi, nhưng vẫn còn sức lực để vui với niềm vui mới với cháu nội, cháu ngoại hay du lịch thăm bạn bè xa, thăm viếng chùa, thiền viện. Một năm nữa trôi qua, một năm nhiều biến động cho anh chị em Vĩnh Nghiêm chúng ta nói riêng, và những người thân, bạn bè khác nói chung. Tin tức từ thân phụ mẫu hay bạn bè khắp nơi lần lượt ra đi dồn dập đến hầu như mỗi tháng. Bão lụt hoành hành, miền nam và miền Đông Mỹ, nạn cháy rừng hầu như trải dài từ Bắc đến Nam California, ít nhiều đều ảnh hưởng đến anh chị em mình. Cộng thêm, mùa cảm cúm năm nay từ tháng 11 đến giờ, rất trầm trọng ảnh hưởng trên toàn nước Mỹ. Chúng tôi dự định hoàn thành BT này trước Tết Nguyên Đán Mậu Tuất 2018, nhưng vì sức khỏe, chúng tôi không thể thực hiện BT sớm hơn. Như đã trình bày với anh chị trong BT số 141, BT sẽ thực hiện trong hoàn cảnh sức khỏe cho phép vì anh chị phụ trách, người viết BT cũng đang bị thời gian vô thường chi phối.

Thưa quý Trưởng và Thân hữu,

Bản tin 144 này đến quý anh chị, nhằm vào cuối mùa Xuân năm Mậu Tuất 2018. Tết Nguyên Đán đã qua, và mùa Phật Đản lại sắp đến rồi. Chúng tôi thành thật tri ân sự đóng góp và yểm trợ của quý anh chị đến BT. Sự hiện hữu của BT, tuy chậm chạp, vẫn nói lên sự hiện hữu, sự linh hoạt của AHGDPT VN/HN mặc dù dòng chảy của thời gian, của vô thường đã và đang đè nặng lên anh chị em mình. Chúng tôi xin được gửi lời chúc đến quý anh chị và gia đình sức khỏe dồi dào, thân tâm luôn an lạc. Con cháu việc làm thăng tiến, học hành giỏi giang, vạn sự như ý.

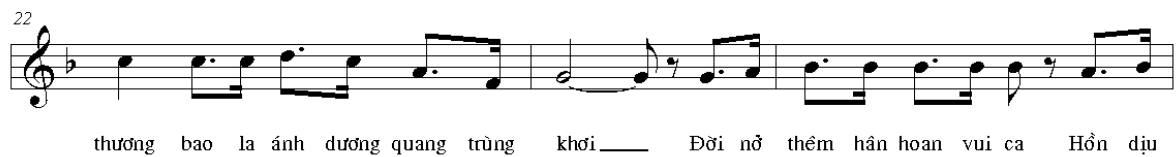
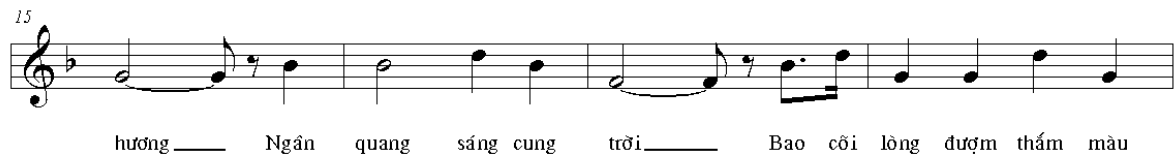
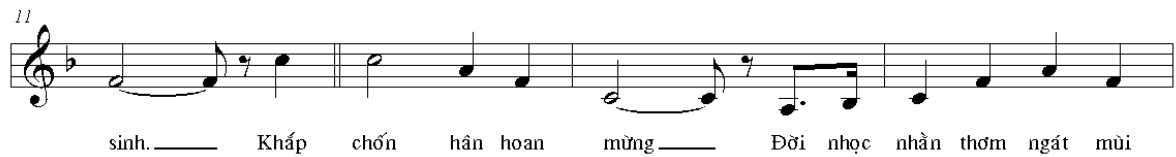
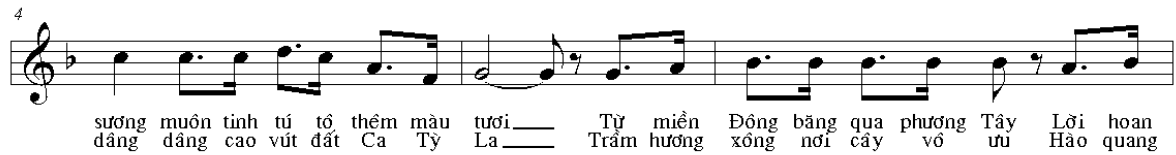
**Trân Trọng,**

**T/M BCH Ái Hữu Gia Đình Phật Tử Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại  
Trưởng Ban Chấp Hành nhiệm kỳ 2016-2018  
Như Không Võ Văn Phú**

# Nhịp Vui Khánh Đản

Hân hoan ♩ = 120

Tam Hoa  
Tam Tri



# Tin Tức...

\*. Cuối năm ngoái, Minh Châu có dịp sang thăm anh chị Lê Ngọc Hồ và gia đình. Tuy trời lạnh, anh chị Hồ đã lái xe hơn nửa tiếng để đón Minh Châu về nhà. Khu nhà anh chị ở thật êm đềm, cảnh vật rất đẹp. Bước chân vào nhà thấy lòng thật ấm và thanh thản với không khí thân tình. Vì quá bận nên MC chỉ thăm anh chị được khoảng một tiếng. Anh chị lại phải lái xe “trả” MC về trong buổi tối se lạnh. Tuy thời gian ngắn ngủi, nhưng kỷ niệm đầy ắp trong lòng. MC thật vui vì anh Hồ vẫn khỏe như xưa dù vừa qua một cơn bệnh nặng. Rất hy vọng được thăm anh chị trong năm tới.



\*. Năm nay, tiết trời hơi lạnh nhất là những ngày đầu xuân, Minh Châu và chị Thịnh co ro trong



chiếc áo lạnh bước ra khỏi xe chờ anh chị Hùng đón. Tiết trời trên San Jose lạnh hơn dưới miền Nam, nhưng nụ cười rạng rỡ của chị Ngọc, anh Hùng đã làm ấm lòng người. Hai chị em ấm hẳn người với máy heat trong xe và tình bạn ấm áp. Bữa cơm chiều đã được chuẩn bị sẵn cùng sự chào mừng của anh Định và chị Nga.



Mấy ngày trên miền Bắc, hai chị em thật vui: thăm quý anh chị Định, Chị Nhung, ăn những bữa cơm thân mật, đi chợ và nhất là được tham dự buổi Cà phê hàng tuần của quý anh chị Miền Bắc tại Starbucks: anh chi Thông, anh Vui, anh Định, anh chi Hùng. Anh chị Hùng đưa chị Thịnh, chị Nga và Châu đi thăm chị Lệ, nhưng thật tiếc khi đến nơi thì lại không được vào vì nơi chị đang điều trị bị dịch cúm rất nặng.

Từ giờ San Jose, hai chị em lưu luyến và thăm hẹn một ngày khác sẽ trở lại.

\*. Tết Tây vừa qua, thì hoa Đào, hoa Mai nở rộ, anh Khiết lai Tây du và hầu như toàn thể thành viên San Jose đã đón mừng anh Khiết trở lại thăm miền Bắc California sau hai năm vắng bóng.

Anh Khiết cũng thăm mọi người và may mắn hơn Minh Châu, anh đã gặp chị Lệ, nghe chị nói chuyện và chia sẻ với chị những nụ cười.



\*. Các anh chị Miền Bắc Cali vẫn giữ thông lệ cà phê sang Chủ Nhật dù trời lạnh.



\*. Những cô em tại Little Sài Gòn lại chào đón chị Thọ từ DC sang thăm vùng nắng ấm giữa những đóa hoa đua nhau khoe sắc trong mùa Xuân tươi ấm.



Chị Thọ thăm chị Thịnh, chị Thu, chị Hằng. Trong dịp này, Châu Thuận đã đưa chị Thu và Chị Thọ đi thăm anh chị Quỳnh Tâm và Quỳnh Giao (cách Little Sài Gòn khoảng 2 tiếng lái xe)



Hai chị và cháu Thuận cũng ghé thăm anh chị Phương chúc Tết, ăn bánh chung, chè kho và uống rượu vang

\*. Cuộc đời chuyện vui, chuyện buồn thường chen kẽ với nhau. Và Sanh, Lão, Bệnh, Tử cũng là chuyện bình thường. Anh Thi bị ngã và phải vào bệnh viện để điều trị. Các anh chị đều đến thăm anh Thi: anh Tuệ Linh, anh Phạm Minh Tâm, Anh Đặng Trần Hoa, Minh Châu... và cầu nguyện để anh mau bình phục. (có nhiều anh chị khác đi thăm anh Thi mà MC không được biết).

\*. Trong dịp gần Tết, Nhạc phụ anh Đặng Trần Hoa từ Trần. Hầu như thành viên AHGDPTVN/HN Nam California đều có mặt

trong tang lễ của cụ, chia buồn với anh chị Hoa-Am và tang quyến. Mọi người cầu nguyện cụ sớm An Lạc cõi Niết Bàn, đồng thời viếng và tiễn cụ về nơi an nghỉ cuối cùng. Trong Tang Lễ, Phóng



Viên đã được gặp anh chị Tin- Mai, anh Tuệ Linh, anh Nguyễn Đức Cường, anh chị Phạm Minh Tâm, Chị Thu, Chị Thịnh, anh Hoài, chị Lê Thị Hằng, anh Lâm...

\*. Được tin con rể anh chị Lê Ngọc Hồ vừ từ già cõi tạm về hưởng an lạc nơi Cõi Niết Bàn. Thật là bang hoàng khi nghe tin buồn này. Cháu rất trẻ và khỏe. Mới ngày nào, cháu cò đưa anh HỒ vào bệnh viện để kịp thời điều trị, vậy mà giờ đây..... BT chân thành chia buồn với anh chị Hồ và gia đình, cầu mau cháu sớm về nước Phật

\*. Nhận được tin buồn : Thân mẫu Trưởng Đình Nhung vừa mãn phần tại Việt Nam. BT xin chia buồn cùng Trưởng Đình Nhung và toàn thể tang quyến.

Cầu mong Hồng Ân Chư Phật, chư Bồ Tát phù hộ hương Linh cụ sớm An Lạc cõi Niết Bàn.

\*. Thảm thoát đã đến ngày Lễ Chung Thất của nhạc phụ anh Hoa. Mọi người lại tề tựu đông đủ để tụng kinh A Di Đà và dự lễ cúng dường Chư Tăng Ni của gia đình anh chị Hoa . Gần 100 Tăng Ni đã tham dự buổi Lễ Cúng Dường này.

Phóng viên đã thấy chị Thu, chị Thịnh phụ trong nhà bếp. Trong Chánh điện thì anh chị Mai- Tín, anh Chị Bách , anh Tuệ Linh, anh chị Phạm Minh Tâm, anh Hoài.



\*. Cuối tháng Giêng, Kim Kiểm sang thăm Nam California, anh chị Tâm Phạm đã mời mọi người họp mặt tại tư gia để mừng Xuân muộn.



Chị Khanh (Hiền nội anh Tâm) đã làm chả giò, và nấu súp măng cua, ngon ơi là ngon. Là người địa phương nên con vịt quay cũng ngon thật là ngon. Chị Thịnh nấu món Giả Cây cũng Tuyệt cú mèo.

Anh chị Hoa- Am, Kim Kiểm, Chị Thu, Chị Thịnh đã có một buổi ăn trưa thật vui, thật đầm ấm cùng nhạc mẫu anh Tâm, chị Khanh và anh Tâm.

Rất mong những cuộc Hạnh Ngộ khác sẽ được tổ chức trong những ngày gần đây.

\*. Bản Tin cũng nhận được tin buồn : Thân mẫu chi Trần Thị Mai Dung vừa Mãn Phần tại miền Đông . BT thành thật chia buồn với anh chi và chúc cụ bà sớm tiêu diêu Miền Cực Lạc.

\*. Chủ Nhật 8 tháng 4 năm 2018 AHGĐPTVN/HN tổ chức một buổi họp mặt đầu năm và Lễ cầu An tại Thiền Viện Sùng Nghiêm. Quý Ni Sư đã làm Lễ tại Chánh Điện. Mọi người ngồi thiền để tịnh tâm 15 phút trước buổi lễ.

Sau đó quý Ni Sư ban một bài Pháp ngắn, mọi người đã lắng nghe bài pháp xúc tích này.

Buổi lễ chấm dứt, Quý Ni Sư và toàn thể thành viên AHGDPTVN?HN hiện diện đã cùng dùng bữa cơm trưa thanh tịnh, vui vẻ và đầm ấm .

Mọi người đã thân mật chia tay, hẹn lần hạnh ngộ tới.



\*. Quý Anh chị tại Miền Đông (anh Khiết, chị Thanh Minh, anh Đào Hiếu Thảo, chị Thuận...) đã đi thăm anh chị Lâm. Cả anh và chị vừa trải qua một cuộc giải phẫu và cuộc giải phẫu đã thành công. Anh chị đã về nhà dưỡng bệnh.



Tuy cả anh lẫn chị đều gầy, nhưng thần sắc rất tươi. Anh chị đang trên đà hồi phục. Anh Thảo và chị Thuận đã đến thăm lần thứ hai và mang quà của Anh chị em Miền Đông đến biếu anh chị .

\*. Cũng trong thời gian này, anh chị Thống- Chi cũng đi thăm anh Chị Lệ. Chị Lệ sức khỏe đã khá hơn nhưng vẫn còn đang điều trị tại Bệnh viện. Chị rất vui khi được nói chuyện với mọi người.

\*. Chị Thọ về Việt Nam thăm gia đình , chị có ghé đến thăm chị Oanh , chị Tịnh Phúc và chị Minh, các chị đều sinh hoạt trong GDPT Giác Trí chị Minh tháng 10 vừa qua đã sang tham dự Hội Ngộ của AHVN.



*PVBT*



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

# NGÀY LỄ PHẬT ĐẢN



Ngày Phật Đản là một trong ba ngày lễ lớn trong năm của đạo Phật (Phật Đản, Vu lan, Thành đạo). Trước năm 1959, các nước Đông Á thường tổ chức ngày lễ Phật Đản vào ngày 8/4 âm lịch.

Nhưng tại Đại hội Phật giáo thế giới lần đầu tiên, tại Colombo (Tích Lan) được tổ chức từ 25/5 đến 8/6/1950, 26 nước là thành viên thống nhất ngày Phật Đản quốc tế là **ngày rằm tháng tư âm lịch hàng năm (15/4)**.

Từ năm 1999, ngày lễ Phật Đản 15/4 (âm lịch) đã được Liên Hiệp Quốc công nhận là ngày lễ hội văn hóa tâm linh thế giới. Lễ Phật Đản là một trong ba lễ cấu thành Lễ Tam hợp mà Liên Hiệp Quốc gọi là **Vesak (lễ Phật Đản sinh, lễ Phật thành đạo và lễ Phật nhập Niết bàn)**.

**Nguồn gốc của Lễ Phật Đản từ một số Quốc gia** Phật Đản là ngày lễ trọng đại được tổ chức hằng năm bởi cả hai truyền thống Nam tông và Bắc tông. Ngày nay người ta thường biết đến Phật Đản qua tên gọi Vesak. Từ Vesak chính là từ ngữ thuộc ngôn ngữ Sinhalese cho các biến thể tiếng Pali, "Visakha". Visakha/Vaisakha là tên của tháng thứ

hai của lịch Ấn Độ, ngày lễ vào tháng vesākha theo lịch Ấn Độ giáo, tương ứng vào khoảng tháng 4, tháng 5 dương lịch).

Tại Ấn Độ, Bangladesh, Nepal và các nước láng giềng Đông Nam Á theo Phật giáo Nguyên thủy, lễ Phật đản được tổ chức vào ngày trăng tròn của tháng Vaisakha của lịch Phật giáo và lịch Hindu, mà thường rơi vào tháng 4 hoặc tháng 5 của lịch Gregorian phương Tây.

Lễ hội được gọi là Visakah Puja (lễ hội Visakah) hay là Buddha Purnima, Phật Purnima, (Purnima nghĩa là ngày trăng tròn trong tiếng Phạn) hay là Buddha Jayanti, Phật Jayanti, với Jayanti có nghĩa là sinh nhật ở Nepal và Tiếng Hindi. Thái Lan gọi là Visakha Bucha; Indonesia gọi là Waisak; Tây Tạng gọi là Saga Daw; Lào gọi là Vixakha Bouxa và Myanmar (Miến Điện) gọi là Ka-sone-la-pyae (nghĩa là Ngày rằm tháng Kasone, cũng là tháng thứ hai trong lịch Myanmar).

*(DT sưu tầm)*





# NHỚ MẸ

*Ngày Giỗ MẸ năm Đinh Dậu)*

Hai bốn năm xa MẸ  
con thiếu cả bầu trời  
Đạo Đức tràn yêu thương  
sốt chia bất hạnh đời.

Xóm giềng khen MẸ vui  
chẳng làm phật lòng ai  
NỘI mừng Dầu đăm,hiếu  
Thi Thơ dệt đắp bồi.

Những gian nan thử thách  
MẸ thâm khóc vượt qua  
Chồng một Nhà Chí Sĩ  
quyết tâm dâng Quốc Gia.

Tạ ơn Thiêng Liêng MẸ  
cho con sữa Nhân Từ  
biết xé chia,an ủi  
mang nặng chữ NƯỚC NHÀ.

Con nào ăn,ngủ yên?  
khi QUÊ MẸ ngả nghiêng !  
thao thức bên Hiền Sĩ  
on CHA con giữ nền.



Ơn MẸ lời dạy khuyên  
Nên sinh lần thứ nhì  
Con trai quả là quý  
Khôi ngô, Hiếu Đạo tình.

Ơn MẸ vô biên quá  
Bao năm dưỡng nuôi con  
Trong ngặt nghèo gian khó  
Bình lửa,đói tràn lan.

Con dù viết muôn lời  
làm bao việc Lành,Thiện  
vẫn chưa là trả HIẾU  
Công Ơn MẸ biển trời.

HÌNH MẸ KHẮC TIM CON...

**Kính Cẩn,  
Con Diệu Hoa Trần Thị Hồng Khương**

# Mùa Xuân Và Ngôi Chùa Lặng Lẽ

Nhà tôi ở gần chợ An Đông, đằng sau hăng thuốc lá MIC, nên chúng tôi có thể đạp xe đến những ngôi chùa chung quanh. Gần nhất là chùa Giác Ngộ, nằm trên đường Nguyễn Duy Dương góc đường Vĩnh Viễn. Ngôi chùa nhỏ và gần gũi như ngôi đình đầu ngõ. Chùa có trường Giác Ngộ, dạy Võ Lòng và Tiểu Học. Bên cạnh là Trường Bồ Đề, dạy Trung Học.

Vòng qua góc Vĩnh Viễn là Tổng Hội Vô Vi Nam-Việt Võ Đạo. Tôi vẫn nhớ bức tranh Quang Trung Đại Đế cưỡi ngựa, vung gươm gào thét, bức tranh rất sống động treo ngay lối vào trước sảnh đường Tổng Hội.

Từ nhà tôi có thể đi bộ sang chùa Ân Quang, con đường này tôi rất quen thuộc, vì nhà bà ngoại và các cậu tôi ở con hẻm đối diện trước chùa. Đầu hẻm có tiệm bán cơm chay ngon tuyệt. Nghe mẹ tôi kể lại, hồi nhỏ tôi đi lạc từ nhà bà ngoại ra đến gần bệnh viện Nhi Đồng, báo hại cả nhà phải chạy túa đi tìm, may sao gặp được một bà đang bế tôi, cho ăn. Mẹ tôi nói lúc đó tôi tỉnh bơ, chẳng khóc mếu gì cả. Mẹ thì mừng quá, nước mắt đầm đìa, mà thẳng cu cười tí mắt. Hôm đó đám giỗ ông ngoại tôi, làm cả nhà một phen hú vía.

Sau này, tôi cũng có duyên làm Phật sự ở chùa. Tôi xây lại phần tổ đình chùa Ân Quang, phía sau Chính Điện. Ngày nào nhà bếp cũng nấu cho chúng tôi ăn một bữa sau giờ cơm trưa. Khi thì chè, lúc thì cháo hoặc các loại bánh chay. Nhà bếp nấu rất hấp dẫn..

Từ nhà tôi có thể đi bộ đến chùa Hưng Long. Chùa này cũng nho nhỏ nằm trên đường Minh Mạng, cũ kỹ nhưng khang trang. Bà nội tôi mất năm 1965, làm lễ 49 ngày ở chùa này. Mỗi tối, chúng tôi cùng mẹ đi bộ đến chùa đọc kinh A Di Đà cho bà, mãi đến 100 ngày, rồi đến mãn tang. Bà nội tôi an táng ở Nghĩa Trang Bắc Việt, gần

Tổng Tham Muu. Sau này bị buộc phải bốc mộ, tro cốt đem về chùa Giác Ngộ.

Gần nhà có ngôi chùa lớn, ai cũng biết, đó là ngôi chùa Việt Nam Quốc Tự.

Tôi đến chùa cũng không thường lắm, thông thường vào các dịp Lễ, Tết vì chùa lúc nào cũng đông đúc. Nhất là trong dịp Tết hoặc Lễ Phật Đản, cả ngôi chùa sáng rực, đèn hoa rực rỡ, các vòng hoa lải thom phức có các cô gái xinh xinh xỏ râu, mời khách thập phương. Còn có các bông hoa Ngọc Lan trắng nõn, năm nào mẹ tôi cũng mua một ít đem về đặt trên bàn thờ Phật, hương thơm tỏa khắp nhà.

Nhưng cũng tại ngôi chùa này đã cho tôi một kỷ niệm khó quên.

Vào dịp Giao Thừa cuối năm 1975, nghĩa là sau ngày mất nước, gia đình chúng tôi vẫn chuẩn bị trang trọng đến lễ Phật đón Giao Thừa theo thông lệ hằng năm.

Chúng tôi đi lặng lẽ trong đêm Giao Thừa, đường phố cũng không đông đúc như mọi năm, con đường quen thuộc mà đi thấy xa quá vì không có bố và người anh cả của tôi trong đêm Trừ Tịch. Hai người bị bắt đi trại tập trung tên là Trại Cải Tạo, được thông báo chỉ học có 1 tháng, mà đến cuối năm vẫn bắt vô âm tín.

Chúng tôi đi bộ đến góc đường Pétrus Ký- Trần Quốc Toản nhìn về phía Việt Nam Quốc Tự. Trong trí tưởng tượng của chúng tôi, chắc phải đèn hoa rực rỡ, chiêng trống vang lừng đón mừng Xuân. Thật Kinh ngạc khi con đường xe cộ thưa thớt và ngôi chùa Việt Nam Quốc Tự nằm chìm trong bóng tối. Không đèn hoa, không xe cộ, không có hình tượng Phật, không có cả một nhánh mai. Cả ngôi chùa chìm trong bóng tối.



Chúng tôi bước vào sân chùa vắng lặng, chỉ có tiếng sột soạt bước trên con đường vào Chính Điện.

Tôi đẩy cửa Chính Điện, Cửa không khóa.  
Cả ngôi Chính Điện rộng mênh mông không một ánh đèn. À không, có một ngọn đèn hạt mít, loại đèn dầu nhỏ xíu đặt trên bàn thờ trước lu hương.

Và chỉ có thể.

Chúng tôi bước vào, thấp nhang và quỳ xuống lễ Phật. Tôi nghe tiếng mẹ tôi thì thầm khẩn lời cầu mong may mắn đến cho gia đình chúng tôi, mong cho bố và anh trai tôi được bình an trong cảnh tù đày.

Và từ đó, tôi không bao giờ bước chân vào ngôi chùa vào đêm Giao Thừa ấy nữa.

Ngôi chùa vẫn nằm lặng lẽ trên đường đèn xe đông đúc, như một Thiên Sư lặng lẽ giữa muôn sóng gió của cuộc thế xoay vần.

Gần đây, nghe nói chùa được trả về Giáo Hội và xây lên “Hoành Tráng”.

Cuối cùng, Giáo Hội Cộng Sản vẫn chiếm đoạt ngôi chùa lặng lẽ ấy.

**Phúc Đạt Trần Minh Phương**



## KINH VỊNH BỒ TÁT ĐỊA TẠNG

Tôn Nhan Ngài sáng tỏa trần gian,  
Rọi chón u minh giải thoát nan.  
Cứu độ chúng sinh nơi ngục thẳm,  
Đại Bi muôn kiếp chẳng từ nan.  
Muôn hình tra khảo thật bi thương,  
Quả nghiệp trong đời bởi tham, gian.  
ĐỊA TẠNG VƯƠNG Gậy Vàng mở ngục,  
Phạm nhân rên xiết, giảm kêu than.

*Từ Ngôi Tam Bảo TRIỀU ÁM của TT.Thích Viên Học*

*Rước BỒ TÁT về nhà Chiêm Bái.  
Năm Đinh Dậu*

**Diệu Hoa Trần Thị Hồng Khương**

# Khúc Tháng Tư

Tháng Tư lại đến, Tháng tư năm nào cũng đến. Với những người tị nạn như chúng ta, Tháng Tư là Tháng Tư Buồn, Tháng Tư Đen. Lòng ai cũng trĩu nặng nhớ thương kỷ niệm đẹp của “những ngày xưa thân ái” nay còn đâu! Tâm tư gục đầu vì những tủi cực của người mất nước, sống nơi tha hương và lòng buồn rười rượi nhìn về cố hương yêu dấu.

Cảm thông với lòng người, tình đời, Anh Tâm Trí, nhạc sĩ Nguyễn Quang Vui đã sáng tác nhạc Phẩm KHÚC THÁNG TƯ thơ của Hạnh Đàm. Lời thơ và âm hưởng hòa quyện, diễn tả nỗi bi ai của người mất nước, nỗi đau thương của những gia đình tan tác: cha trong cảnh tù đầy, con nằm sâu trong lòng biển lạnh, mẹ cơ cực nơi xứ người... kiếm gạo nuôi chồng....

Dòng nhạc xoáy vào tâm tư những tủi cực, cơ hàn đau thương của bao con người phải từ giã quê hương yêu dấu...

Những nốt trầm buồn đã phoi ra ánh sáng một nỗi cay cực của những người ở lại: nghèo khó, khổ sở, luôn mất lòng tin và thất vọng trong một xã hội Mất Tự Do, Không Độc Lập, Xa Rời Dân Chủ và Thiếu Tình Người.

Nhưng phần cuối bản nhạc, Tác giả đã gửi gắm kỳ vọng: Hy vọng đất nước sẽ “Thương hải biến vi Tang Điền”, đất nước sẽ hùng mạnh, dân tộc sẽ ấm no, tự do, hạnh phúc.

Thế hệ tương lai của Tổ Quốc Việt Nam sẽ dành lại được những phần đất bị ngoại giặc cướp mất. Thế Hệ tương lai của chúng ta sẽ kiến thiết một đất nước kinh tế vững mạnh, quân sự hùng cường, khoa học tiên bộ và một Xã hội đầy Nhân Bản, Nhân tính, Nhân Chủ.

Dân tộc ta sẽ trở lại thời hoàng Kim của các triều Đại LÝ-TRẦN, dân chúng ấm no với Độc Lập, Tự Do thật sự!

*Việt Nam, Việt Nam .... muôn đời hùng cường!*

Mời quý anh chị thương thức nhạc phẩm  
*Khúc Tháng Tư*

<https://www.youtube.com/watch?v=Wl7AdKElbNU>

## **Thơ Hạnh Đàm**

*Cung đường xưa hoang vắng,  
Đốc đá nằm trơ vơ.  
Hàng liễu rũ hững hờ,  
Người đi không trở lại.  
Đường chim bay xa ngái,  
Ve dạo khúc râm ran.  
Đời thoáng hợp rồi tan,  
Như bèo trôi tước gió.*

\*\*\*

*Nghìn trùng cách biệt đó đây,  
Nhật nhòa quan tái bóng mây xa vời.  
Ngùi trông cánh nhạn chơi vơi,  
Lặng nghe tiếng Quốc buông lời ni non.  
Chia ly lòng dạ héo hon,  
Vùi trông nhân ảnh, môi mòn vỏ câu.  
Quê nghèo chân bước mẹ đau,  
Nhìn quanh chỉ thấy một trời nhớ thương.*

\*\*\*

*Đêm thao thức, ngày hoang mang,  
Bờ khơi, sóng bạc mơ màng lênh đênh.  
Chiêm bao thăm gọi nhớ quên,  
Hôn tro tuế nguyệt xót lên phận người.  
Bầy con trôi dạt muôn nơi,  
Quê hương bỏ lại ghen lời hát ru.  
Mật mờ dáng mẹ thiên thu,  
Nghìn năm hóa đá vọng phu lưng tời*

\*\*\*

*Việt Nam ơi, Việt Nam ơi,  
Việt Nam hai tiếng nằm nôi.  
Từ khi mở mắt chào đời,  
Từ khi được học làm người Việt nam.  
Việt Nam.....Nam*

**Diệu Ngọc**

# KHÚC THẮNG TƯ

Nhạc : Tâm Trí Quang Vui  
Thơ : Hạnh Đàm

*♩ = 75 Ad Libitum*

Cung đường xưa hoang vắng      đóc đá nằm chờ vơ  
Hàng liễu rũ thân thờ      Người đi không trở lại  
Đường chim bay xa ngái      ve dạo khúc râm ran  
Đời thoáng hợp rồi tan *A tempo*      như bèo trôi trước gió  
Nghìn trùng cách biệt đó đây      nhạt nhòa quan tái bóng mây xa vời  
ngủi trông cảnh nhận chơi vơi      lặng nghe tiếng quốc buông lời ni non  
chia ly lòng dạ héo hon      vùi chôn nhân ảnh mỗi mòn vớ câu  
Quê nghèo chân bước mẹ đau      nhìn quanh chỉ thấy một trời nhớ thương (hm .....  
Hm .....)  
Đêm thao thức ngày hoang mang      bờ khơi sóng bạc mơ màng lênh  
dênh      chiêm bao thám gọi nhớ quên      hồn tro tuế nguyệt xót lên phận  
người      bầy con trôi dạt muôn nơi      quê hương bỏ lại nghẹn lời hát ru  
mật mờ dáng mẹ thiên thu      nghìn năm hóa đá vọng phu lưng trời      Việt Nam  
oi Việt Nam oi Việt Nam hai tiếng năm nôi      từ khi mở mắt chào đời từ khi được  
học làm người Việt      Nam      Việt Nam Nam

# CÙNG NHAU HỌC HỎI.

Trong sách “Chicken Soup for the Soul” quyển 3 có câu chuyện nhỏ như sau :

Vào thời cách nay khá xa, một ly Sundae Cream(có trộn thêm trái cây và các loại hạt) rẻ hơn bây giờ rất nhiều. Một chú bé 10 tuổi vào một tiệm cà phê nằm trong hotel và đến ngồi xuống cạnh một cái bàn còn trống. Cô hầu bàn nhanh nhẹn tới đặt một ly nước trong trước mặt chú bé.

- “Một ly sundae cream giá bao nhiêu?” chú bé hỏi.

- “50 cents” cô hầu bàn trả lời.

Chú bé rút tay khỏi túi và chậm rãi đếm số tiền các trong bàn tay mình.

- ”Ly kem thường (Plain ice cream) giá bao nhiêu?” chú bé lại hỏi.

Lúc này vài người ngồi đợi gần đó và cô hầu bàn có chút sốt ruột.

-“35 cents” cô trả lời hơi gắt.

Chú bé đếm lại số tiền các.

- “Cho em ly kem thường” chú bé nói.

Cô hầu bàn bung ly kem đến, đặt giấy tính tiền lên bàn và quay đi liền. Chú bé ăn hết ly kem, đến quầy trả tiền và bước ra khỏi tiệm. Cô hầu bàn trở lại, khởi sự lau bàn và há hốc miệng ngạc nhiên thấy xếp cạnh ly kem đã dùng hết 2 đồng nickels và 5 đồng pennies một cách gọn ghẽ lịch sự. Tiền “Tip” của cô.

**Chuyện hết.**

**Một ý :** Chú bé quả là một gentleman thú thiệt, trong túi chỉ có rủng rỉnh toàn tiền các, mà vẫn ung dung vào một nhà hàng trong một khách sạn lớn, hỏi giá cả rồi gọi một ly kem rẻ tiền, ăn xong, đến quầy trả tiền và để lại tiền Tip đàng hoàng. Ở độ tuổi lên 10 ít chú bé nào dám làm được việc này.

Vì sao cô hầu bàn lại há miệng ngạc nhiên khi thấy có tiền Tip trên bàn? Người ta chỉ ngạc nhiên lắm khi nhìn thấy việc xảy ra quá sự tưởng tượng của mình, như trước màn ảo thuật : Tay không múa nhẹ một cái hiện ra cảnh hồng đưa tặng bạn chẳng hạn.

Cô hầu bàn nhất định không thể tưởng tượng một chú bé phải đếm tiền các xem có đủ để mua một ly kem không lại có thể cho mình tiền Tip. Ngạc nhiên hơn nữa khi tính ra chú bé có đủ tiền để gọi ly Sundae Cream và vẫn còn 10 cents để Tip cho cô. Nhưng chú bé đã không làm thế, đã tự nhin thứ kem ưa thích chịu dung thứ kem thường để tip cho cô 25cents. Sự nhin này quả là cao quý. Sự cao quý đó còn chứng tỏ qua cách cho tiền Tip của chú bé. Chú đã xếp gọn ghẽ 2 đồng 10cents lên nhau và 5 đồng 1cent thành một chồng đặt sát cạnh ly kem đã dùng hết, chứ không vứt tung tóe 7 đồng các bừa bãi trên mặt bàn kiểu “thí cô hồn” như thường xảy ra.

Nếu cô hầu bàn thay vì nhúm một cái là đã cho hết tiền vào túi mà phải 7 lần di chuyển tay và đảo mắt kiếm tìm mới lượm đủ 25cents thì cô đã chẳng tỏ ra ngạc nhiên và biết ơn đến thế.

Cách hành xử của chú bé trên đáng là một bài học trong thuật xử thế và đáng suy ngẫm.

*Phúc Tuệ*

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

# MỘT CHUYỆN VIỀNG THĂM SAN JOSE

Sau cuộc gặp gỡ và ăn Tết muộn tại nhà anh chị Hùng & Ngọc, sáng hôm sau, theo địa chỉ và sự chỉ dẫn của Trương Hùng, tôi đi thăm Trương Nhung.



Vừa ra khỏi cửa khách sạn thì nhận được phone của Trương Tâm Trí, anh nói :” Nếu Khiết tính đi thăm chị Nhung thì ghé lại nhà cho anh đi cùng”.



Mừng quá vì có người biết đường và đi hai người thì cũng vẫn vui hơn là đi một mình. 15 phút sau, trên xe có thêm Trương Tâm Trí Quang VUI,

chúng tôi trực chỉ đến nhà chị Nhung. Đây là một khu nhà dành cho người già có lợi tức, nên rất sạch và đẹp. Chúng tôi đã đến với anh Vui, Anh Phú lần trước cách đây 4,5 năm nên đi thẳng lên phòng chị, không phải gọi điện thoại. Chị mở cửa và rất ngạc nhiên khi thấy chúng tôi.

Chúng tôi thật vui khi thấy chị khỏe mạnh, đẹp và tinh tường. Chị mời ngồi, lấy trái cây mời chúng tôi. Sau đó chúng tôi xin phép chị cho thắp nhang trên bàn thờ của ông Chú của chị vừa mất cách đây vài tháng. Nhân đây chúng tôi xin được chụp vài tấm ảnh kỷ niệm. Mấy lần trước, mỗi khi đến thăm chị thì đều được gặp ông chú của chị, nay Ông không còn nữa. Đành rằng đời là vô thường, nhưng trong lòng không sao tránh khỏi sự xúc cảm.

Chị Nhung mời chúng tôi đi ăn trưa, nhưng tiếc là tôi có hẹn trước nên xin kiếu. Chị bịn rịn tiễn chúng tôi ra về. Giọng chị buồn ngủi :”Vài năm lại gặp được nhau thế này cũng vui. Chúc anh Vui và Khiết sức khỏe nhé” Chúng tôi thành tâm chúc chị năm Mậu Tuất sức khỏe và mọi sự bình an. Hẹn sẽ còn gặp nhau trong tương lai.

Ngày 9 Tết Mậu Tuất

Bắc Cali có thông lệ họp mặt sáng Chủ Nhật tại Starbucks... Thời tiết đầu năm Mậu Tuất bỗng trở lạnh, rất lạnh, nên cuộc họp thường lệ vắng đi nhiều anh chị. Điểm danh tại chỗ, có : Anh chị Hùng&Khánh Ninh, Anh Tâm Trí Nguyễn Quang Vui và vài người bạn của anh Vui.

Trương Vui, tuy đã lớn tuổi nhưng vững vàng như gốc tùng/bách, đã mua cà phê đãi người em từ xa về.... Cảm ơn anh Vui, anh chị Khánh Ninh – Hùng.



Sau giờ cà phê , anh chị Khánh Ninh-Hùng đã phát tâm đưa khách phương xa đến thăm chị Lệ đang nằm trong bệnh viện.

Cà phê ấm và thơm trong buổi sáng Chủ Nhật thật lạnh.

Thiếu mất ai ??? AC Thông-Chi, anh chị Liêm, anh Định, Chị Lệ, chị Nhung, chị Trà, anh chị Hùng-Ngọc...

Có đông đủ thì vui biết mấy.

Sau cuộc họp mặt Starbucks. Anh chị Hùng & Khánh Ninh đưa tôi đến thăm chị Lệ ở nhà thương. Chị Lệ rất vui khi gặp chúng tôi. Chị nói chuyện không dứt.

Chị cho biết khi nào chị đứng lên và đi lại một mình vững vàng thì nhà thương sẽ cho chị về nhà. Trong câu chuyện, chị cho biết phu quân của chị cũng vừa về nhà sau khi nằm cùng phòng ở nhà thương với chị trong thời gian vừa qua. Chị rất mong được về nhà.

Thoạt đầu chị không nhận ra tôi, nhưng khi nghe tiếng nói, chị cất tiếng reo vui, ” A, Khiết đây mà.” Chị bảo chị thấy cái bóng lơ mờ, nhưng nhớ rất rõ rằng cứ vài năm thì có khiết và anh Phú lại ghé về

San Jose để thăm anh chị em ở đây. Chị hỏi thăm Trương Phú ở đâu và có khỏe không?

Anh chị em sinh hoạt với nhau trong GDPT Miền Vĩnh Nghiêm đã có hơn nửa thế kỷ, nay ai cũng đi vào tuổi xế chiều, các chị ở vào tuổi bát tuần, lại gặp lúc thân bệnh, gặp và thăm được nhau lúc nào thì quý lúc đó. Tôi thường nghĩ đến các anh chị lớn tuổi mỗi khi ngòi thiền và niệm hồng danh chư Phật để xin sự gia hộ của Tam Bảo đến cho họ mọi sự an lành.

Tôi cảm ơn anh chị Hùng & Khánh Ninh đã đưa tôi đến thăm chị Lệ, vì mục đích chuyến đi lần này tôi cầu mong được gặp chị Lệ, chị Nhung và nghe hai chị không được khỏe từ nhiều ngày qua. Nay được gặp cả hai chị, tôi rất hoan hỷ.

Cần nhắc lại, hôm qua thì nhờ địa chỉ của anh chị Hùng & Ngọc, lại có anh Vui cùng đi, hôm nay lại được anh chị Hùng & Khánh Ninh hướng dẫn đến thăm chị Lệ, tôi thật cảm động và vui mừng. Cảm ơn anh Vui và quý anh chị Hùng & Khánh Ninh, anh chị Hùng & Ngọc.

Những cuộc gặp gỡ đầu năm Mậu Tuất này quả thật đã đem đến cho tôi niềm vui, rất vui.

**Thiện Thanh Đặng Đình Khiết**  
Chủ Nhật , mừng 10 Tết Mậu Tuất



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



# ***NHỮNG SỰ TRỞ VỀ***

Những ngày tháng 10 nắng ấm của Orlando Florida trong ngôi Chùa Pháp Vũ, cô bé Nữ Oanh Vũ Cẩm Y ngày xưa đã được các anh chị trong Ái Hữu Gia Đình Phật Tử Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại đón tiếp trong vòng tay thân ái ấm áp với tình Lam đậm đà thấm thiết. Tôi đã được tham dự Hội Ngộ Lương niên 2017 của ÁI HỮU với Chủ đề : BIÊN MÊNH MÔNG..., LAM ƠI TÌM VỀ.

Ngày xưa đã lâu lắm rồi, năm tôi mới 4 tuổi đã được đến Chùa Quán Sứ ngoài Hà Nội với bộ đồng phục áo Lam và được các anh chị lớn ẵm lên ghé hát bài “Em Đến Chùa” cho đến nay ngày tháng trôi qua đã 67 năm rồi, tôi vẫn chỉ là một... Oanh Vũ . Sau này khi vào Miền Nam tôi cũng chỉ sinh hoạt với Đoàn Nữ Oanh Vũ Giác Minh và Minh Tâm. Tôi nhớ tôi là Đội Trưởng của Đội Sen Trắng cùng với bạn Khánh, có biệt danh là Tu Ti và bạn Huy, em của Khánh. Tôi vẫn cố tìm các bạn mà vẫn biệt vô âm tín. Ngày đó tôi còn quá bé mà Thầy Tâm Giác đã nhận tôi làm Đệ tử .

Hôm nay tóc tôi đã bạc màu **được trở về** chào cờ Sen Trắng và làm khóa Lễ với Nghi thức Gia Đình Phật Tử, cuối cùng của khóa Lễ đọc năm điều Luật của ngành Thanh Thiếu, tôi nhớ lại ngày xưa tôi chỉ được đọc ba điều Luật của ngành Đồng rồi tôi đã từ giã các bạn để đi xa. Cả một dĩ vãng trở về với tôi, lòng tôi vô cùng xúc động....

Rồi có **những sự trở về** của những người con đi làm đường lạc lối làm cho các đấng sinh thành đau khổ, buồn phiền. Đến một ngày người con này thức tỉnh và quay trở về trong vòng tay thương yêu và tha thứ của Cha Mẹ và những người thân. Ôi sung sướng biết bao khi đón nhận sự trở về này.....

Nhưng có **những sự từ chối không trở về** của những người trai ra đi vì nước đã không muốn

là gánh nặng cho cha mẹ, qua câu chuyện tôi được nghe sau đây từ một đĩa CD:

Có 2 ông bà già sống trong căn nhà nhỏ nhưng ấm áp . Họ ở đây ngày đêm mong đợi người con trai duy nhất đang tại ngũ. Hàng ngày ông bà chỉ mong chiếc điện thoại reo. Mùa đông đến 2 ông bà ngồi bên lò sưởi, ôn lại kỷ niệm xưa, mong người con trở về để sưởi ấm lòng 2 người đầu bạc. Một hôm bỗng nhiên chiếc điện thoại reo vang, dồn dập, mắt sáng ngời ông bốc điện thoại vội vã:

- Alo-Alo alo

Bên kia đầu giây vang lên giọng trầm ấm.

- Có phải là ba mẹ không? Con đây John của ba mẹ đây.

- Oh oh ...là con??...

- Vâng, là con, ngày mai con sẽ được về nhà rồi

- Vậy ba mẹ chờ con về. Mẹ con sẽ làm nhiều món ngon mà con thích.

- Cám ơn mẹ nhưng con muốn xin ba Mẹ cho con dẫn 1 người bạn về cùng, có được không Mẹ?

- Oh, chỉ là thêm chén đĩa thôi mà, con cứ đưa bạn con về chơi đi.

- Nhưng mà bạn con chỉ còn có 1 tay thôi và muốn ở cùng con.

- Có sao đâu, nhà mình rộng mà còn chỗ cho bạn con, yên tâm đi, chắc bạn con cũng không ở chơi lâu đâu hả?

- Nhưng mà bạn con đã mất đi đôi chân và mù 1 con mắt và con muốn giữ bạn ấy lại với con vì bạn ấy không còn gia đình và không có chỗ để đi. 1 lúc sau

- Ôi con ơi Ba Mẹ đã già rồi không thể săn sóc cho cậu ta được con thông cảm cho Ba Mẹ.

Đầu giây bên kia lại im lặng.

- Thế nhé con, ngày mai con nhớ về Ba Mẹ mong sự trở về của con lắm đó.

- Vâng, con cám ơn Ba Mẹ và tạm biệt cậu nói với 1 giọng run rẩy.

- Suốt ngày hôm ấy 2 ông bà bận rộn làm việc trong vui vẻ, hạnh phúc để ngày mai đón con về.

Sáng sớm hôm sau, 2 ông bà sửa soạn đi đón con theo địa chỉ của con mình cho thay vì chờ ở nhà. Đến nơi, họ được đưa vào phòng chờ đợi trong sự bồn chồn mong đợi. Sau đó 1 người có lẽ là cấp trên của Cậu đưa ra 1 tấm bằng khen và đưa ông bà vào nhận con... Nhưng chỉ là 1 cái xác vô hồn không chân tay đúng như cậu đã mô tả về người bạn của cậu. Hóa ra cậu không muốn trở về với thân xác không vẹn toàn. Cho nên cậu **đã từ chối Sự trở về** để Ba Mẹ mình không đau khổ vì Sự hiện diện của mình.

Cầm lá thư của con với giọng chữ nguệch ngoạc: "*Ba Mẹ yêu quý của con, Con xin lỗi Ba Mẹ vì đã không làm tròn chữ hiếu. Con xin đi trước đây, con không muốn ba Mẹ chịu đựng sự đau khổ khi phải sống với con trong sự tật nguyên này. Con của Ba Mẹ đi đây!! Ba Mẹ ơi !!*"...

*Trần Thị Cẩm Y*

## Truyện ngắn

**Ba...**

Học lớp 12, tôi không có thời gian về nhà xin tiền ba như 2 năm trước. Vì thế, tôi viết thư cho ba rồi ba đích thân lên đưa cho tôi.

Từ nhà đến chỗ tôi trọ học chừng 15 km. Nhà nghèo không có xe máy, ba phải đi xe đạp. Chiếc xe gầy giống ba...

Cuối năm, làm hồ sơ thi đại học, tôi lại nhắn ba. Lần này, sau khi đưa cho tôi một trăm ngàn, ba hỏi:

- "Có dư đồng nào không con?".

Tôi đáp:

- "Còn dư bốn ngàn ba ạ".

Ba nói tiếp:

- "Cho ba bớt hai ngàn, để lát về, xe có hư như lần trước thì có tiền mà sửa".

Ba về, tôi đứng đó, nước mắt rung rung.

*(DT sưu tầm)*

## Thơ Xương Hoa

### CHƯA ĐẾN NỖI NÀO

**Bài của Tv Vân Xã**

Tám chục nào đâu đã thấy già.  
Ông bà vui vẻ nghĩ chi xa  
Cảnh đẹp Trời cho, ta hạnh phúc  
Cơm canh thịt cá chẳng rầy rà  
Sáng trưa chiều tối ta vào bếp  
Bạn bè sum họp đông cả nhà  
Xuân đi xuân lại xuân còn mãi  
Ngâm thơ vịnh cảnh chống trầm kha

**Bài họa của Diệu Thanh**

Cứ gặp bạn đi đâu có già  
Mỗi người mỗi nói chuyện gần xa  
Ai còn ai mất ai hạnh Phúc  
Có con có cháu lắm rầy rà  
Nếu không có chúng sao vào bếp  
Hạnh Phúc ở đâu chỉ ở nhà  
Tình thương tình bạn là khoẻ mãi  
Làm sao có nỗi bệnh trầm kha

## TRẦN TRỌC

**Bài họa vãn của Diệu Ngọc**

Chỉ không còn trẻ, chứ chưa già,  
Đêm nằm suy nghĩ chuyện gần xa!  
Dân ta khổ, tìm đâu hạnh phúc,  
Thịt, cá hiếm hoi, chỉ rầy rà!  
Muốn ăn tất phải lặn vào bếp,  
Nhưng có gì đâu ở trong nhà!  
Tìm qua, tìm lại, tìm hoài mãi,  
Toàn khổ, lại đối với trầm kha

# Bập Bùng....Lửa Trại

Vừa ra khỏi phòng ăn, chưa kịp thở, anh Phương đã hối mau mau tập trung để chuẩn bị cho buổi lửa trại.



*Nhảy lửa*



Tối nay, tối chủ nhật đẹp trời và Trời cũng chiều lòng người: không khí mát mẻ, trời không mưa. Chúng tôi xếp ghế thành một vòng tròn chung quanh một bếp “dã chiến”. Với chiếc áo đồng phục Hội Ngộ: Biển Mênh Mông, Lam Ôi Tim Về..., chúng tôi trẻ hẳn ra, vui cười như thời xưa xưa xưa của 60 năm trước, ngồi quanh bếp lửa.

Trời Vừa sụp tối, chúng tôi nghiêm chỉnh đón Thầy Trụ Trì, quý Tăng Ni và quan khách. Ban tổ chức mang áo đồng phục biểu toàn thể quý vị vừa đến.

Anh Phương cho thêm củi vào bếp, ngọn lửa bùng lên và buổi lửa trại bắt đầu với nghi thức thường



lệ: NHẢY LỬA, Mọi người cười vui chân bước theo nhịp của người trưởng Ban tổ chức quanh ngọn lửa bập bùng, bập bùng....Bài ca vừa kết thúc, tiếng vỗ tay như pháo Tết. Thầy Nhật Trí vỗ tay to và lâu nhất.

Buổi sinh hoạt với những tiết mục thật vui: những bài ca sinh hoạt được mọi người cùng hát, những bài thơ được ngâm với giọng trầm ấm, những câu chuyện được kể thật sinh động, những trò chơi nhỏ...



*Bài ca sinh hoạt*

Thầy hát hai bài, Ni sư cũng góp vui một bài. Tội nghiệp Kim Kiểm phải soi đèn cho Thuận thấy các

nốt nhạc. “ Nhạc sĩ” Ngô Lê Trọng Thuận thật tuyệt vời với cây guitar (ai hát, Thuận cũng theo được ).



*Trò chơi nhỏ*

Vì sinh hoạt trên bãi cỏ, nên có nhiều ổ kiến, mọi người cứ nhịp chân liên tục, tưởng như là nhịp theo điệu nhạc, nhưng thật ra là nhịp chân cho kiến rơi xuống cỏ!!! (kể cả ca, nhạc sĩ).



*Giây thân ái*

Giờ vui qua mau, buổi tiệc nào cũng đến lúc phải tàn. Đã 10 giờ đêm, Thầy trụ trì có ít lời tạm biệt. Thầy rất vui và thầy ao ước mỗi năm đều được dự buổi lửa trại của AHGĐPTVN/HN. Anh Trần Minh Phương đã kết thúc buổi lửa trại với lời cảm tạ thầy và quan khách Mọi người bùi ngùi chia tay, và ngày mai thức sớm thu xếp hành trang để:

*Gặp nhau đây, rồi chia tay  
Ngày dài như đã vụt qua trong phút giây.....*

**Diệu Ngọc**

## VÀI HÌNH ẢNH CHIA TAY



*Bữa ăn sau cùng ở Chùa Pháp Vũ*



*Trước giờ từ giả*



*“Khăn gói lên đường”*

# HÌNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



*Cà phê buổi sáng chủ nhật ở San Jose*



*Chị Minh thăm Chị Ngọc ở Houston*



*Chị Thọ thăm anh chị Phương*



*Anh Khiết thăm San Jose*



*Chị Thọ thăm chị Tâm*



*Đám giỗ anh Sơn*

# HÌNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



*Chị Châu chị Thịnh thăm San Jose*



*Nam Cali Họp mặt đầu năm Mậu Tuất*



*Miền Đông gặp nhau*



*Các anh Gặp nhau ở Chùa*



*Gặp nhau Xuân Mậu Tuất*



*Chị Châu thăm chị Nhung*

# HÌNH HỘI NGỘ 2017



*Thăm Chùa Cát Trắng*



*Thượng Tọa Trụ Trì Chùa Pháp Vũ Ban Đạo Từ*



*Bữa cơm Chánh niệm*



*Khóa Lễ*



*Trước Tiên Hội Ngộ*



*Hình Kỷ niệm*

# HÌNH HỘI NGỘ 2017



*Họp*



*Hồi hương*



*Du ngoạn bãi Biển*



*Giây Thân ái sau buổi Văn nghệ Thiền Trà*



*Du ngoạn bãi biển*



*Trò chơi nhỏ: Ngón tay nhúc nhích*



# TRÁI BẮP – CORN



## A/ DẪN NHẬP:

Bắp được xếp vào hàng ngũ cốc, và cũng được xem là một trong những thực phẩm lành mạnh và bổ dưỡng nhất thế giới. Cũng từ loại ngũ cốc này, chúng ta có một loại dầu ăn được xem là rất lành mạnh và an toàn cho Tim Mạch.

Người Việt Nam không ai xa lạ gì với trái Bắp, Bắp có thể được ăn theo cách luộc, nướng, chế biến thành nhiều món ăn rất ngon miệng như xôi Bắp, hoặc chè Bắp nước cốt dừa rất thơm ngon... Nhưng với chúng ta, làm món gì thì làm, Bắp vẫn chỉ được xem là một loại thức ăn dặm, xen kẽ với những bữa ăn chính. Trong khi từ xa xưa, với nhiều dân tộc khác, Bắp không những được xem là một thực phẩm chính yếu, mà còn hơn thế nữa, đó là một thực phẩm vô cùng quý giá, mang tính chất thiêng liêng, là lễ vật trong các lễ hội truyền thống, nhất đối với các dân tộc vùng Trung Mỹ và Nam Mỹ, và đặc biệt, với các bộ lạc người Hoa Kỳ bản địa tức là người da đỏ, Bắp là một tài sản quý giá của mọi gia đình...

## B/ NGUỒN GỐC:

Không ai biết thật chính xác là Bắp đã xuất hiện trên trái đất từ khi nào, nhưng dựa trên các chứng tích khảo cổ, các nhà nghiên cứu cho rằng Bắp đã được con người thuần hóa và trồng trọt từ khoảng 9,000 năm trước Công nguyên, tức là cách đây hơn 11,000 năm, tại các quốc gia Mỹ châu.

Trước khi được thuần hóa, Bắp mọc hoang ngoài thiên nhiên và có kích thước rất bé nhỏ, 1 trái Bắp chỉ có chiều dài 2 cm rưỡi, và mỗi cây Bắp chỉ cho ra 1 trái mà thôi. Qua nhiều thế kỷ được thuần hóa, bằng kỹ thuật trồng trọt, kể cả việc dùng phân bón, đã khiến trái Bắp ngày càng to và dài hơn, đồng thời 1 cây có nhiều trái hơn, thay vì chỉ có 1 và rất nhỏ như thờ ban đầu.

Nhiều tài liệu khác còn cho thấy, Bắp có mặt tại Trung Mỹ vào năm 5600, rồi từ đó lan đến Colombia vào năm 5000 trước Công nguyên. Cho

đến khoảng năm 2500 trước Công nguyên thì Bắp hầu như đã có mặt trên toàn cõi Mỹ châu. Người dân trên lục địa này xem Bắp là một thực phẩm thân thiết nhất trong đời sống, hơn tất cả các loại thực phẩm khác. Riêng đối với hai nền văn minh cổ đại là Mayan và Olmec từ năm 2000 đến năm 1500 trước Công nguyên thì Bắp không chỉ là một nguồn lương thực chính yếu, mà còn là một lễ vật trang trọng trong các lễ hội thần linh truyền thống, và cả trong các sáng tạo nghệ thuật nữa...

Trong suốt những thiên niên kỷ nói trên, Bắp chỉ quanh quẩn trên lục địa Mỹ Châu, mãi cho đến khi nhà du hành Christopher Columbus và các nhà thám hiểm khác đặt chân đến vùng Bắc Mỹ vào cuối thế kỷ thứ 15, Bắp mới có cơ hội được đưa đến Âu châu, để rồi sau đó lan đến nhiều nơi khác trên thế giới. Một lý do khác khiến Bắp trở thành một loại ngũ cốc phổ biến nhất trên thế giới, chính vì khả năng thích ứng với mọi loại thời tiết và khí hậu.

Cho đến nay, Hoa Kỳ là quốc gia trồng Bắp nhiều nhất, sản lượng hàng năm chiếm từ 40% đến 50% sản lượng Bắp của thế giới. Và Nebraska, Minnesota là 2 tiểu bang trồng Bắp nhiều nhất, sản lượng chiếm đến 40% sản lượng toàn quốc mỗi năm. Một lý do giải thích tại sao Hoa Kỳ lại trồng nhiều Bắp đến như thế, là vì bên cạnh việc trồng Bắp làm thực phẩm, người ta còn dùng Bắp để chế tạo một loại hóa chất tên là Ethanol pha thêm vào xăng dùng trong kỹ nghệ và một vài loại xe hơi, gọi là ethanol fuel, mà chúng ta còn gọi là xăng sinh học. Số lượng Bắp xử dụng để chế biến xăng sinh học chiếm 40% sản lượng Bắp thu hoạch mỗi năm

Nếu Hoa Kỳ đứng đầu thế giới về sản lượng Bắp mỗi năm, thì sau đó là Trung Hoa, Brazil, Nga, và Nam Phi. Năm 2013, sản lượng Bắp của Hoa Kỳ

là gần 360 triệu tấn, Trung Hoa gần 220 triệu tấn, và Brazil khoảng 81 triệu tấn. Và tổng sản lượng Bắp của thế giới vào năm 2013 lên đến hơn 1 tỉ tấn, bao gồm tất cả các quốc gia trên thế giới.

### C/ BẮP VÀ KINH NGHIỆM DÂN GIAN:

Một kinh nghiệm dân gian về Bắp khá thú vị được các tài liệu lịch sử ghi nhận lại như sau: Người Hoa Kỳ bản xứ (người da đỏ) từ thuở xưa đã biết Bắp có nhiều dưỡng chất giúp ích cho Da, chống viêm Da và chống các rối loạn tiêu hóa. Tuy nhiên, những người Âu châu đi khai phá những vùng đất mới trong thời kỳ đầu thì trái lại. Khi họ đặt chân đến Mỹ châu thì Bắp đã là một thực phẩm quý giá của những dân tộc vùng này từ rất lâu rồi, nhưng họ không mấy chú ý đến kinh nghiệm dân gian này, do tâm lý coi thường sự hiểu biết mang tính chất bộ lạc bé nhỏ. Hậu quả là phần lớn những người khai hoang Âu châu này bị mắc một căn bệnh mang tên Pellagra, tức là bệnh thiếu vitamin B3, với những triệu chứng viêm Da, rối loạn đường ruột, lãng trí... Trong khi đó, Bắp lại chứa nhiều loại vitamine này !

Tại Việt Nam, những sắc dân vùng cao nguyên cũng không khác gì người Hoa Kỳ bản xứ ngày xưa, vốn luôn phải sống trong những điều kiện thiên nhiên khắc nghiệt và lạnh lẽo, nhưng vẫn có được một thân thể cường tráng ít bệnh tật, chính vì Bắp đã là một trong những yếu tố quan trọng giúp họ vượt qua những thử thách của thiên nhiên.



*Bắp nếp*

Tại miền Bắc Ấn Độ và Parkistan, một sắc dân thuộc bộ lạc Hunza nổi tiếng là những người sống lâu, ít bệnh tật, đa số sống đến 115 tuổi và có khi hơn nữa, vì họ chỉ ăn Bắp và vài loại ngũ cốc

nguyên hạt khác, trái cây tươi, rau quả và sữa dê. Một Bác sĩ người Anh, tên là Mc. Garison, cũng là người đã từng gắn bó với người Hunza đã thuật lại như sau: "*Tôi đã không hề thấy một trường hợp viêm ruột thừa, viêm đại tràng hay ung thư nào*".



*Bắp nhiều màu*

Tuy chưa có những chứng liệu nghiên cứu khoa học, nhưng dựa trên những kinh nghiệm thực tế của các sắc dân thiểu số tại cao nguyên Việt Nam, của người Hoa Kỳ bản xứ, những sắc dân nào xem Bắp là thực phẩm chính đều có một hệ Tiêu hóa rất tốt, ít bị bệnh đường ruột, đồng thời hệ Miễn nhiễm khá vững mạnh, da dẻ hồng hào, và có tuổi thọ khá cao. Một giáo sư người Mỹ gốc Hoa tên là Tê Quốc Lục, là một nhà Dinh dưỡng học, và cũng là một thành viên của Tổ chức Y tế thế giới – WHO, sau 6 năm dài dùng Bắp là thực phẩm chính, ông đã phát biểu một câu khá thú vị như sau: "*Tại Hoa Kỳ, tôi đã kiên trì ăn cháo bắp hàng ngày liên tiếp 6 năm dài. Năm nay tôi đã ngoài 70 tuổi, thể lực sung mãn, tinh thần hưng phấn, giọng nói sang sảng. Hơn nữa, da mặt lại không có nếp nhăn. Nguyên nhân nào vậy? Do tôi ăn cháo Bắp đấy. Tin hay không tùy bạn. Bạn cứ việc uống sữa bò, tôi cứ việc ăn cháo bắp, xem ai sống lâu hơn*".

### D/ PHÂN LOẠI:

Theo các nhà thực vật học, Bắp có đến vài trăm giống loại, nhưng tất cả được xếp vào 4 loại chính như sau: Dent Corn, Flint Corn, Pop Corn và Sweet Corn.

Riêng Sweet Corn đã có đến khoảng 300 loại rồi, đây cũng là loại Bắp được ưa chuộng nhất vì có nhiều vị ngọt. Loại Flint Corn có hạt mang nhiều màu sắc khác nhau, như màu trắng, vàng, hồng, đỏ, tím, xanh và màu đen. Trong khi đó thì Pop Corn là một loại Bắp có hạt nhỏ, nhưng khi gặp nhiệt độ nóng thì nở bung ra, Pop Corn thường có mặt ở các tụ điểm giải trí, các rạp chiếu phim, trẻ em và ngay cả người lớn cũng đều ưa thích. Cuối

cùng là Dent Corn, có 2 loại: màu trắng và màu vàng. Loại màu vàng được gọi là Yellow Dent Corn được dùng để nuôi gia súc, và dùng trong kỹ nghệ, làm Ethanol Fuel tức là xăng sinh học, đó là một loại nhiên liệu trong kỹ nghệ, và cho một vài loại xe hơi trên thị trường, và đặc biệt là dùng để làm dầu ăn, chúng ta thường gọi là Corn Oil, cũng có vài loại Yellow Dent Corn dùng làm thực phẩm cho người, tùy theo hàm lượng tinh bột ít hay nhiều. Còn White Dent Corn, có màu trắng thường được dùng làm Tortilla Chip, làm snack food, tức là các món ăn dặm.



Vườn bắp

Sự khác biệt của mỗi loại Bắp này dựa trên cách kết hợp của các dưỡng chất thiên nhiên. Như Bắp màu vàng hàm chứa rất nhiều carotenoids, đặc biệt là lutein và zeaxanthin. Bắp màu xanh thì chứa rất nhiều chất anthocyanins... Đó đều là những dưỡng chất rất có lợi cho sức khỏe. Nhưng một đặc điểm chung và quan trọng của Bắp, đó là chất xơ. Bắp có nhiều loại chất xơ, không thể hòa tan và có thể hòa tan, điểm thú vị là khi các loại chất xơ này, nhất là chất xơ có thể hòa tan đi xuống ruột già, sẽ có những tác dụng rất tốt như sau: thứ nhất là được chuyển hóa thành một loại fatty acid, tức là acid béo. Tiến trình này không những gia tăng số lượng một loại vi khuẩn có lợi cho ruột già, mà còn giúp gia tăng sức mạnh của các tế bào hình thành ruột già. Từ đó có thể giảm được rất nhiều nguy cơ Ung thư ruột già – colon cancer.

#### **E/ BẮP TRONG NHÂN QUAN ĐÔNG Y:**

Theo nhận xét của khoa Dinh dưỡng học Đông y, Bắp có vị ngọt, tính ấm, có tác dụng tăng cường khí lực, giảm chất béo thặng dư trong cơ thể, ích lợi cho Tì Vị, Tâm và Can. Kích thích Tiêu hóa,

bảo vệ Tim mạch và duy trì chức năng Gan. Trong tất cả các loại ngũ cốc, Đông y đánh giá Bắp rất cao, không thua Gạo Lứt về giá trị dinh dưỡng và phòng bệnh, có nơi còn gọi Bắp là Ngũ cốc Vàng, quý như vàng.

Từ trái Bắp, một dược vị có tên là Ngọc Mễ Tu, tức là Râu Bắp, có tác dụng giải nhiệt và lợi tiểu rất tốt, trong các trường hợp bị nhiễm trùng đường tiểu, bị phù thũng, bị các triệu chứng nội nhiệt sinh ra chứng viêm sưng trong cơ thể.

Tuy nhiên, các thầy thuốc Đông y thường dùng Râu Bắp phối hợp với vài vị thuốc khác để điều trị, và liều lượng sử dụng cũng rất cân nhắc. Mục đích để giảm bớt tính công phạt của Râu Bắp, giữ an toàn cho cơ thể.

#### **F/ BẮP TRONG NHÂN QUAN TÂY Y:**

Theo các kết quả phân tích của phòng xét nghiệm, mỗi 100 grams hạt Bắp cung cấp cho cơ thể một lượng tinh bột đáng kể, chất xơ, chất béo và đường thiên nhiên, 18 loại protein cần thiết, các loại vitamin A, B1, B2, B3, B5, B6, B9 và C, cùng các khoáng chất và kim loại cần thiết như Iron, Magnesium, Manganese, Phosphorus, Potassium, Zinc. Ngoài ra còn hàm chứa các dưỡng chất rất quan trọng như Lutein, và Zeaxanthin, chưa kể đến một nguồn các dưỡng chất có công năng chống lão hóa rất mạnh. Điểm đáng chú ý là 100 grams Bắp chỉ cung cấp cho cơ thể 86 calories, nên có thể được xem là một thực phẩm giảm cân lý tưởng.

Từ những đặc điểm trên, các nhà Dinh dưỡng học nhận định Bắp có những tác dụng tuyệt vời như sau:

1/ Chống Lão Hóa: Các dưỡng chất anthocyanins, beta-carotene, lutein, zeaxanthin v.v...trong Bắp giảm thiểu sự hư hại của các tế bào, cô lập các phân tử tự do gây tác hại cho cơ thể, và từ đó ngăn ngừa được nhiều căn bệnh nan y, như bệnh Tim Mạch, Tiểu đường... kể cả bệnh ung thư...

2/ Ích lợi cho hệ Tiêu hóa: Chất xơ trong Bắp có một vai trò chủ yếu trong việc hỗ trợ hệ Tiêu hóa, bao gồm hoạt động của đường ruột.

3/ Hạ lượng đường trong máu: Với một hàm lượng chất xơ và các loại vitamins B dồi dào, cùng 18

loại proteins, Bắp giúp thức ăn được tiêu hóa không quá nhanh cũng như không quá chậm, và giúp điều hòa lượng đường vào máu một cách thông thả, tránh sự gia tăng một cách đột ngột.

4/ Bảo vệ Tim Mạch: Bắp chứa nhiều chất béo, gồm 2 loại chất béo có thể hòa tan và không hòa tan. Các chất béo có thể hòa tan có nhiệm vụ loại trừ cholesterol xấu, ngăn ngừa những tổn thương của mạch máu, gây bất lợi cho Tim. Thêm vào đó, các loại vitamins B trong Bắp làm giảm lượng homosteine, vốn là một hóa chất thiên nhiên có thể gây tổn thương nghiêm trọng cho các vi mạch, từ đó làm giảm nguy cơ ngồi máu cơ tim.

5/ Góp phần chống lại bệnh HIV: Nhiều nghiên cứu gần đây cho thấy, Bắp có triển vọng góp phần vào việc chống lại sự phát triển và tác hại của bệnh HIV, do sự có mặt của một protein quan trọng là lectins, có thể hạn chế hoạt động của virus HIV

6/ Tăng cường sức khỏe Não bộ: Vitamin B1 trong Bắp giúp tăng cường trí nhớ và hoạt động của hệ thần kinh.

7/ Duy trì thị lực của đôi mắt: Do trong Bắp có hai dưỡng chất thiên nhiên là beta-carotenoid và folate có khả năng làm chậm lại sự lão hóa của mắt, và sự suy yếu của điểm vàng.

8/ Ngăn ngừa thiếu máu, gia tăng sự hình thành hồng cầu trong máu, giúp cho sự lưu thông của máu luôn được tốt đẹp

9/ Duy trì sự tươi sáng, mịn màng và săn chắc của làn Da,

10/ Tốt cho phụ nữ đang trong thời kỳ thai nghén. Lý do là trong Bắp chứa nhiều Folate, giúp cho sự phát triển vững vàng của thai nhi, ngăn ngừa các trường hợp khuyết tật bẩm sinh.

Bên cạnh những ưu điểm trên, nhiều năm nay, Bộ Y tế Hoa Kỳ đã nhắc nhở người dân nên dùng dầu

Bắp để chiên xào hay nấu ăn. Dầu Bắp được xem là an toàn nhất, hơn cả dầu Olive, vì chứa quá nhiều dưỡng chất rất cần cho một trái Tim mạnh khỏe và một hệ thống Mạch máu được thông suốt, phòng ngừa được rất nhiều các căn bệnh nan y.



*Chè bắp*

## **G/ VÀI LƯU Ý KHI DÙNG BẮP:**

1/ Dị ứng:

Dị ứng sau khi ăn Bắp là một loại dị ứng rất hiếm khi xảy ra. Triệu chứng có thể là nổi ban đỏ, ngứa ngáy ngoài da, tiêu chảy, nôn mửa. Lý do vì Bắp có chứa một loại protein không thể hòa tan, loại protein này có liên quan đến những triệu chứng dị ứng trên.

2/ Vài lưu ý khi mua và dự trữ:

Khi đi chợ, người mua Bắp hãy quan sát lớp lá bọc bên ngoài, nếu còn tươi, không bị khô là tốt. Sau đó, hãy mở lá để nhìn xem hạt Bắp bên trong có ngay hàng thẳng lối và vẫn còn đầy đặn, tròn trịa hay không. Khi lưu trữ, không nên để Bắp còn sống gần nguồn nhiệt độ nóng, vì dễ làm hạt Bắp trở nên nhạy cảm với vi khuẩn, dễ bị nhiễm trùng. Và sau cùng, Bắp loại organic, tức là loại không nuôi trồng bằng phân bón hóa học, và không bị xịt thuốc trừ sâu là nguồn thực phẩm an toàn nhất !

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

**Dầu xấp chín đột phù đồ,  
Không bằng làm phúc cứu cho một người**

**Trang Gia chánh**  
**Diệu Viên Phùng Hòa**



## **CÀ TÍM KHO ĐẬU HŨ**

### **VẬT LIỆU**

- 1- 2 miếng đậu hũ
- 2- 3 quả cà tím
- 3- ½ trái dưa (khóm)
- 4- 1 cây bo rô
- 5- ½ lon cocorico
- 6- Dầu hào chay
- 7- Nước tương
- 8- Đường
- 9- Muối
- 10- Bột nêm chay
- 11- Ớt trái tươi

### **CÁCH LÀM**

Cà tím rửa sạch cắt làm 4 miếng sau đó bỏ dọc làm 4 khúc nhỏ, ngm với 1 teasp muối và một miếng chanh trong một tô lớn cho không bị thâm. Dưa bỏ lõi, cắt làm 4 miếng xong thái mỏng bề dày độ hơn 1cm, vì thái mỏng dễ nát. Đậu hũ cắt miếng vuông xong chiên vàng. Boro ly dầu trắng cắt mỏng và băm nhỏ.

Cho 2 muỗng súp dầu ăn vào chảo, dầu nóng +boro +3 thìa súp nước tương chay +2 thìa súp dầu hào chay +3 teasp đường +1/2 teasp muối +1teasp bột nêm chay +1/2 lon cocorico quậy cho đều +3 trái tươi + đu hũ chiên +dưa . Đun một lúc độ 2, 3 phút xong cho cà tím vào . Đảo đều rồi đậy nắp lại cho cà chín độ 5 phút, ở nắp ra cà chín đảo đều xong đổ ra tô lớn hay đĩa sâu và ăn với cơm nóng rất ngon.



### **TRUYỆN NGẮN**

#### **Túi khoai thối**

Thử hình dung những cơn giận dữ của ta như những củ khoai, mỗi lần giận là bỏ vào túi một củ, ngày càng nhiều và chúng dần thối đi.

Nếu không biết bỏ qua lỗi lầm của người khác, cứ giận họ mãi thì với ta chẳng lợi ích gì, họ cũng chẳng vì ta giận họ mà mập hay ốm đi, còn ta khác nào phải mang theo túi khoai vừa thối vừa nặng.

Nếu biết bỏ qua, ta sẽ có nhiều bạn, không còn phiền lòng vì túi khoai thối ấy./.

#### **Mẹ và con**

Con lên ba, chơi bên nhà dì, bị xe đạp ngã, trúng đầu chảy máu. Mẹ đang nấu cơm, hốt hoảng bế con chạy ngay đến bệnh viện. Hú vía. Vết thương chỉ nhẹ bên ngoài thôi. Hoàn hồn, mẹ nhìn lại mình: chân không dép, quần ống cao ống thấp, áo loang lổ vết máu.. Chả giống ai! Mẹ cười.

Con lớn, mẹ bỗng bị chứng nặng tai. Lăn lữa mãi, mẹ mới nhờ con đưa đi khám bệnh. Bác sĩ bảo: Đẻ quá lâu, hồi phục thính lực cũng khó. Nhìn mặt mẹ ngờ ngẩn, con khóc.

***(DT sưu tầm)***

## Báo cáo Tài chính từ tháng 1 /2018 đến 4/2018

Niên liêm 2018 và 2019

Phùng Hoà	50 usd
Dinh Nhung	50
Minh Châu	50
Vũ Đán	50
Chính Thái	50
Phương Trần	50
Thanh minh	50
Tâm Nguyễn	50
Quỳnh Giao	50
Phú Võ	100
Thuận Thao	100
Khiết Đặng	100
Lê ngọc Hồ	100
Vương Nghiêm	100
Thơ phùng	100
Nguyên huu Thọ	100
Kiểm Đặng	80
Trần Thị Cẩm Y	50

Tổng cộng 1280

Chi:

MC ứng 220

Chữa buồn D. N 180

Còn lại 880

Quý 2017 chuyên qua 3.694,23

**TONG CONG QUY HIEN TAI 4.574,23**

Thanh Minh Trần  
301.523.2890

- O -

## PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

**Cụ Ông Nguyễn Đình Thi  
Pháp danh Tuệ Nhân**

Là Nhạc Phụ anh Hồng Huy Đăng Trần Hoa  
Và là Thân Phụ của chị Nguyễn Thị Am

Đã mất ngày 12 tháng 1 năm 2018  
(Nhằm ngày 26 tháng 11 năm Đinh Dậu)  
Tại Garden Grove, CA

**Hưởng thọ 92 tuổi**

Thành kính chia buồn cùng  
Anh Chị Đăng Trần Hoa và Tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh Cụ Ông Tuệ Nhân  
sớm về Miền Cực Lạc

**ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI**

## TRUYỀN NGẮN

### Bóng nắng, bóng râm

Con đê dài hun hút như cuộc đời. Ngày về thăm ngoại, trời chợt nắng, chợt râm. Mẹ bảo:

-Nhà ngoại ở cuối con đê.

Trên đê chỉ có mẹ, có con Lúc nắng, mẹ kéo tay con:

- Đi nhanh lên, kéo nắng vỡ đầu ra.

Con cố..

Lúc râm, con đi chậm, mẹ mắng:

-Đang lúc mát trời, nhanh lên, kéo nắng bây giờ.

Con ngỡ ngàng: sao nắng, râm đều phải vội ?

Trời vẫn nắng, vẫn râm...

..... Mộ mẹ cỏ xanh, con mới hiểu: **đời, lúc nào cũng phải nhanh lên.**

*(DT sưu tầm)*

**PHÂN ƯU**

Nhận được tin buồn:

**Cụ Bà Vũ Thị Thân**

Là thân mẫu của chị Đinh Thị Nhung

Đã mất ngày 25 tháng 2 năm 2018  
{Nhằm ngày 10 tháng Giêng năm Mậu Tuất)  
Tại Sài Gòn, Việt Nam

**Hưởng thọ 94 tuổi**

Thành kính chia buồn cùng  
Chị Đinh Thị Nhung và Tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh Cụ Bà Vũ Thị Thân  
sớm về Miền Cực Lạc

**ÁI HỮU GDPT VINH NGHIÊM HẢI NGOẠI**

**PHÂN ƯU**

Nhận được tin buồn:

**Cụ Quả Phụ Trần Văn Phi  
Nhũ danh Đỗ Thị Doanh  
Pháp danh Đồng Hoàng**

Là Thân Mẫu chị Trần Thị Mai Dung  
Và là Nhạc Mẫu của anh Đặng Phạm Thảo

Đã mất ngày 23 tháng 3 năm 2018  
(Nhằm ngày 7 tháng 2 năm Mậu Tuất)  
Tại Fairfax, VA, Hoa Kỳ

**Hưởng thọ 90 tuổi**

Thành kính chia buồn cùng  
Anh Chị Đặng Phạm Thảo-Trần Thị Mai Dung  
và Tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh Cụ Bà Đồng Hoàng  
sớm về Miền Cực Lạc

**ÁI HỮU GDPT VINH NGHIÊM HẢI NGOẠI**

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



# HÌNH HỘI NGỘ 2017



*Sau Lễ Khai mạc*



*Hình Kỷ niệm*



*Sau Buổi họp*



*Đi biển*



*Sau đêm Văn Nghệ, Thiền trà*



*Lửa trại*