



Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

Điện thư : aphancao@videotron.ca
WEB: WWW.VOVI.ORG

SỐ 507

ngày 27 tháng 3 năm 2005

Tờ báo hằng tuần ĐIỆN KHÍ PHÂN GIẢI dành riêng phục vụ bạn đạo thực hành Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp

BÌNH TÂM

*Bình tâm thăng tiến tự thân yên
Giải quyết chính mình tâm dứt khoát
Quý tướng Trời cao hướng thượng hành
Qui nguyên một mối không thay đổi*

Kính bái

Vĩ Kiên

Mục Bé Tám từ 27/01/2004 đến 02/02/2005

Copyright 2005 by Lương Sĩ Hằng & VoVi Multimedia Communication. All rights reserved.

Thưa các bạn,

Mục Bé Tám, viết qua tâm KHÔNG, liên hệ với từ quang của Đại Bi, nó cũng là một liều thuốc trị tâm bệnh và giải tỏa uất khí của tim, gan và thận. Không nên cắt xén bất cứ giai đoạn nào, có Đạo Tâm thì sẽ hiểu chiều sâu của Mục Bé Tám. Ước mong các bạn thực hành đúng đắn, thì sẽ cảm thông chiều hướng phát triển của tâm linh.

Kính bái,
Bé Tám

Phần câu hỏi của Mục Bé Tám dành cho buổi sinh hoạt tại thiền đường

- 1) Tại sao ai cũng muốn trang trí đẹp?
- 2) Bằng lòng làm tốt cho nơi ở là sao?
- 3) Biết được tình Trời là cao quý?
- 4) Sự vô cùng tận của Trời có giá trị hay không?
- 5) Vô cùng tận là không có bờ bến tại sao?
- 6) Thành tâm học hỏi có ích gì không?
- 7) Ai là thật ai là giả?

<p>1) San Diego 27-01-05 1:01AM <i>Hỏi: Tại sao ai cũng muốn trang trí đẹp?</i> Đáp: Thừa xứ nóng rất cần sạch sẽ và mát mát</p> <p style="text-align: center;">Kệ:</p> <p><i>Dày công xây đắp đẹp tươi tốt Sáng sửa tô màu sáng và vui Mát mẽ ai cũng đều thích thú Bằng lòng trang trí đẹp an vui</i></p>	<p>2) San Diego 28-01-05 8:15AM <i>Hỏi: Bằng lòng làm tốt cho nơi ở là sao?</i> Đáp: Thừa bằng lòng làm tốt là người sạch và trật tự</p> <p style="text-align: center;">Kệ:</p> <p><i>Quý thương nơi ở là người tốt Trang trí vui tươi đẹp mắt người Xây dựng không ngừng trong đẹp mắt Vui chung sum họp tự vui cười</i></p>
<p>3) San Diego 29-01-05 5:43AM <i>Hỏi: Biết được tình Trời là cao quý?</i> Đáp: Thừa biết được tình Trời là cao quý vô cùng tận</p> <p style="text-align: center;">Kệ:</p> <p><i>Duyên Trời sáng chói khắp nơi nơi Tiến hóa thâm sâu đạt tới nơi Thành thật thực hành chiếu chuyển hợp Qui nguyên thiên giác sáng tâm Trời</i></p>	<p>4) San Diego 30-01-05 1:53PM <i>Hỏi: Sự vô cùng tận của Trời có giá trị hay không?</i> Đáp: Thừa sự vô cùng tận của Trời rất có giá trị</p> <p style="text-align: center;">Kệ:</p> <p><i>Giá trị vô cùng của điển ban Thâm sâu học hỏi tự qui hàng Đời đời vẫn có không phai lãng Học hỏi vô cùng tự tiến thân</i></p>
<p>5) San Diego 31-01-05 11:46PM <i>Hỏi: Vô cùng tận là không có bờ bến tại sao?</i> Đáp: Thừa vô cùng tận là phải làm việc tới vô cùng</p> <p style="text-align: center;">Kệ:</p> <p><i>Thực hành tới đích là vô cùng Giải tỏa phân ưu sắc giới không Duyên Đạo tình Đời chuyển tới tập Thành tâm thực hiện tránh sai lầm</i></p>	<p>6) San Diego, 01-02-2005 <i>Hỏi: Thành tâm học hỏi có ích gì không?</i> Đáp: Thừa thành tâm và nhịn nhục đều có hữu ích</p> <p style="text-align: center;">Kệ:</p> <p><i>Qui nguyên giếng mối tự phân minh Thể hiện chơn tâm tự cứu mình Biến chuyển vô cùng tâm xuất phát Bình tâm học hỏi tự tâm hành</i></p>
<p>7) San Diego, 02-02-05 8: 33 AM <i>Hỏi: Ai là thật ai là giả?</i> Đáp : Thừa người thực hành là thật người không hành và nói là giả</p> <p style="text-align: center;">Kệ :</p> <p><i>Thực hành chơn giác cứu chơn tâm Học hỏi vô cùng tự thức tu Uyển chuyển vô cùng qui nội thức Thành tâm tu luyện pháp phân hành</i></p>	

TRÍCH BĂNG ÔNG TÁM THUYẾT GIẢNG

HƯỚNG VỀ NỘI TÂM, CƯƠNG QUYẾT HÀNH PHÁP

Chúng ta chỉ giữ một cái giếng mối thanh tịnh thì chúng ta có thể cảm hóa được tất cả những gì ở chung quanh ta, và chúng ta phải lọc tất cả những sự điều động đó. Trở về thanh tịnh thì chúng ta mới thấy được cái cảnh bình an tự chủ, còn nếu mà chúng ta điều động theo nó thì chúng ta là một người mất trí khôn và bị ngoại xâm nó chiếm tất cả phần tư tưởng của chúng ta, làm sao chúng ta tiến triển nổi.

Xung hô tu hành mà không hiểu thanh tịnh là gì, miệng nói “tôi thanh tịnh, tôi phải đi chùa, tôi phải đi nơi thanh tịnh tôi mới tu được”, nhưng mà cái điều động của mảnh đất phù sanh này nó đâu có thanh tịnh. Lúc nào nó cũng chạy theo cái chiều hướng kích động và phản động của nó. Cho nên chúng ta phải đi vào nội tâm nắm cái sáng suốt. Vì thế đàng này chúng ta Soi Hồn thét rồi chúng ta nhắm mắt xuất cái Mâu Ni Châu. Mâu Ni Châu là cái thanh tịnh, nếu bạn không thanh tịnh thì không bao giờ nó xuất ra như vậy để cho các bạn được thấy ánh sáng. Cho nên do sự cố gắng của mình, cố gắng để làm gì? Cố gắng để đánh đổ cái trược khí ngoại xâm, là điều hòa cái trược khí ngoại xâm, chúng ta mới làm chủ tình hình của nội tâm và đứng trên tất cả những sự điều động của vũ trụ. Lúc đó chúng ta mới biết trở về quê xưa chốn cũ. Cho nên thấy hành sơ sơ vậy nhưng mà cái ngoại cảnh luôn luôn nó làm điều động và nó xâm chiếm chúng ta, cho nên chúng ta phải hành cái phương pháp cấp tốc thay đổi đơn giản để cho nó hướng về nội tâm, là nó đi vô trong cái điểm duy nhất liên kết với vũ trụ, rồi nó hòa cảm với Trời và hòa cảm với Thiên Môn được.

Cho nên các bạn phải cố gắng nắm đó mà tu, dù cho thời cuộc động loạn này kia kia nọ... đi nơi nào các bạn cũng nhớ nó, cái pháp các bạn làm là ngay với cái pháp của Đức Phật đã và đang làm. Không bao giờ các bạn đem cái sáng suốt của bạn gán Đức Phật mà Ngài bỏ bạn đâu. Bạn đem cái sáng suốt của bạn ra để tiến gần những người bạn đạo tu ở đây nhưng mà họ đã đạt được, không bao giờ họ bỏ bạn đâu. Họ sẽ giúp, họ sẽ dìu dắt bạn, nhưng mà cái điều kiện duy nhất là bạn phải đi tới. Còn bạn không chịu tới, không bao giờ bạn được cái thanh bình và an lạc muôn đời từ thế gian đến thiên đàng.

Cho nên các bạn đừng có chê cái pháp của tôi rất đơn giản, rồi lần lần các bạn kiểm thảo những quá trình của các bạn, tới bấy giờ các bạn sẽ thấy cái giá trị của nó vô bờ bến. Lần lần chúng ta nắm đó chúng ta tu tới già tới chết, chúng ta thấy càng ngày con người chúng ta càng cao siêu, không phải ở trong cái tầng điều động nữa. Chúng ta đã vượt khỏi tầng số điều động đờ đờ đi tới kêu bằng tầng số thanh tịnh, thì ta mới chứng minh rằng Đức Phật đã nhập Niết Bàn, mà cái phần hồn của chúng ta cũng vượt qua khỏi cái Niết Bàn của bản thể để tiến gần tới Đức Phật. Vậy ta mới thấy cái huyền diệu mà từ xưa tới nay những kinh sách như kinh A Di Đà để lại nói rất rõ ràng. Nhưng mà người thế gian lấy cái đó phổ biến đi xuống chứ không phổ biến đi lên, thành ra nó bị thối mất mãi. Bây giờ chúng ta tu ở đây là tự khai thông để đi lên, hành pháp này là thực thi cái đường lối của Đức Di Đà đã mở cho nội tâm của Ngài, bây giờ chúng ta cũng phải mở như Ngài đã mở. Vậy xin các bạn phải cố gắng nắm đó mà tu luyện, dù bất cứ cái hoàn cảnh trở ngại nào, chúng ta cũng giành lấy một giờ đồng hồ thanh tịnh để cho chúng ta. Dù cho ở thế gian này ta làm nhiều lắm là 23 giờ đồng hồ cho gia đình, cho xã hội, nhưng một tiếng đồng hồ đó là riêng biệt của ta không được ai đá động, đừng có để nó làm mờ ám thời giờ quý báu của chúng ta mà đâm ra chúng ta chậm tiến. Khi các bạn công phu, nửa đêm dậy rồi cũng chán nản, cái đó các bạn mất cả tự chủ. Các bạn cương quyết đi, cái chán nản này chúng ta phải diệt, chúng ta phải cương quyết trong cái thời công phu. Dù nó bắt buộc các bạn đi ngủ hay làm điều này điều nọ, thì bạn cũng phải đi qua đi lại... bạn cương quyết: “Tôi phải giành lại cái thời giờ đó, thời giờ đó là tôi phải làm chủ lấy tôi chứ không phải tôi nhờ đỡ thiên hạ, mà sự điều động cũng phải dang ra khỏi để cho tôi tự chủ...”, thì lúc đó các bạn thấy cái kết quả nó đem lại sự sáng suốt cho bạn.

Nhiều khi, nhiều người dậy rồi cũng nhòai xuống không công phu được. Đó là bản tánh còn yếu ớt, nương dựa vào bóng tối, không chịu bước ra cái ánh sáng pháp lý của Trời Phật. Cho nên cái đó nó có thể đem lại sự bê trễ cho các bạn. Tôi không thể nói từng người được, nhưng mà hằng đêm chúng tôi cũng có kiểm soát. Có nhiều người trước khi đi ngủ nói: “Tôi nay tôi dậy công phu cho đầy đủ, nhất định đối với ông Phật tôi phải tinh tấn...”. Nhưng mà tới cái giờ đó thì sự tinh tấn mất luôn, đó là mất tất cả tự chủ, mất bản tánh anh hùng, cái đại hùng, đại lực của cá nhân mình, thành ra bê trễ.

Hôm nay tôi nói cũng hơi nặng, nhưng mà cái đó, cái sự giúp ích cho các bạn tôi phải nói, tôi không nên giấu gì nữa. Các bạn nên cố gắng để làm tới nhất định các bạn sẽ thành công như tôi đã và đang thành công, cũng như chư vị Đức Phật đã thành công.

Thông cáo Đặc-San Vô Vi

Ban biên tập đặc san vô vi trân trọng thông-báo : V/v Thời hạn nộp bài cho DSVV

Để chuẩn bị cho việc phát hành DSVV số 13 vào dịp Đại Hội Hội-Sinh và Thiên-ca Hội-Sinh Sum Vầy Ban Biên tập chúng tôi xin quý bạn đạo và độc-giả vui lòng gửi bài vở và hình ảnh đến DSVV trễ nhất là ngày 01 tháng 6 Năm 2005.

LUYỆN TÁNH

Tu hành gác bỏ chuyện ngoài tai
Niệm Phật thường xuyên tánh đổi thay
Ứng xử tình người không động loạn
Tự mình quán xét việc dở hay
Phân minh thiện ác theo chơn lý
Chẳng hại hồn linh mới thực tài
Tranh chấp là gì cho phí sức
Ngày giờ lo học để thông bài.
NGUYỄN HIỀN (Dĩ An, 17-02-2005)

VỀ KHÔNG

Gìn tâm giữ ý chốn hồng trần
Đừng để đục trần trời Chủ Ông
Đạo pháp không hành sao tiến hóa
Bình tâm học hỏi tự hành thông
Yêu thương tha thứ là giếng mối
Uất khí không còn Đạo sáng trong
Rõ thấu Cơ Trời đang dẫn tiến
Khép mình tu sửa trở về Không.
NGUYỄN HIỀN (Dĩ An, 12-02-2005)

SỢ TRƯỚC

Ông tu cảnh giới đến tầng nào ?
Sợ chỗ đông người điên tòn hao
Trước khí hoành hành tu chẳng tiến
Ngồi nhà luyện đạo tiến cho mau
Điên tuy có nhẹ nhưng thiếu đức
Nhẫn nhục từ bi mới đạt cao
Đã biết thế gian đô thị giả
Tội gì phải sợ, cứ lao vào!
NGUYỄN HIỀN (Dĩ An, 16-02-2005)

ĐA ĐOAN

Mây Thu hết hiệp rồi tan.
Xuân qua hoa nở, U hoa tàn ai hay?.
Thương thay những kẻ tham tài.
Tranh giành đoạt lợi, họa tai cho mình.
Tạo thêm khổ cảnh gia đình.
Hãy nghe Thiên giáo phù sinh nhẹ lằn.
Tiêu giao nước trí non nhân.
Tháng ngày thanh thân, nương thân Địa Đàng.
Suy ra tứ khổ thế gian.
Sinh lão bệnh tử là đường trăm luân.
Tham thiên tự sửa lằn lằn.
Không còn u tối, lạc lầm tạo sai.
Quần quanh Biển rộng Non dài.
Chỉ vui với Đạo, Bồng Lai siêu phàm.
Nhành Dương tươi ngọn Trần Tâm.

Khơi nguồn trí tuệ đâu lắm mấy khi.
Già tu đâu có từ bi.
Mặt hiền tâm ác sao đi về Trời?.
Thánh Tiên tiêu biểu hậu đời!!!
Không tu tạo nghiệp quên lời Cha khuyên.
Tu thì phải giữ Tâm yên.
Tu sao tinh tấn Tâm Điền nở Hoa.
Tu sao bỏ được cái Ta.
Nói nhiều hành dờ” ló la” lụy phiền.

Minh- Nghĩa Bình- Tân
“ Wind-Bag Land”7-3-2005.

GIẬN HỒN

Giận hờn tạo động trí không yên
Uất khí trong ta tạo lụy phiền
Quán xét điều gì ta dấy động
Làm cho tâm thức khó gieo duyên
Thị phi thiên hạ đừng nhiều chuyện
Bản thể đang cần khí Tiên Thiên
Sám hối ăn năn lo luyện đạo
Ngày giờ quý lắm để lo thiên.
NGUYỄN HIỀN (Dĩ An, 11-02-2005)

VẤN CÓ MỘT LỐI TU

Vạn con đường vạn lối đi
Đi theo tiếng gọi trái tim thì thầm
Không nghe tiếng hát điếc câm
Người mê không tỉnh không tầm chơn như
Tình tan tình nát hu hu
Thân già thân bệnh làm sao vẹn toàn
Chưa yêu chưa thấy hân hoan
Có đơn nên phải một mình khổ đau
Hỏi bạn tình yêu ra sao ?
Thử đi rồi biết trái sầu riêng thơm
Lãng xăng tâm chạy lon ton
Làm sao thức tỉnh con mê tình đời
Đi mau trí huệ rỏi bờ
Dung dung sâu thăm lửa cời hi hi
Vạn con đường vạn lối đi
Tâm dung nguyện 1-3-2005

TÌNH THƯƠNG

Tình thương ấm áp chan hòa
Nụ cười ánh mắt mặn mà thương yêu
Từ trong quá khứ tin yêu
Bây giờ nhớ lại liu riu cảm tình
Cà phê nổi nhớ ngọt mình
Long lanh hương sắc thơm tình lãng du
Cà phê hai tách êm ru

Một mình mình uống như ru tình nồng
 Lòng vàng tỏa sáng tim hồng
 Mặt trời nắng sáng mệnh mỏng cho người
 Tình thương biển rộng vui cười
 Muôn loài hưởng trọn tình người quang dung
 Tâm dung nguyện từ bi chung
 Ngàn sao tỏa sáng rung chuông nguyện cầu
 Tâm dung nguyện 28-2-2005

Vui mừng Thiên ca

Vui sống chung thiên sáng đạo thiên,
 Ân tu tụ hội vô vi duyên.
 Chung thiên thanh tịnh cười hoa nở,
 Phát triển điển năng Phật Võ Kiên.
 Thành thị thôn quê nhiều bạn đạo,
 Ông bà thầy Tổ Thiên chơn truyền.
 Thiên ca thấp sáng tình thương Đạo
 Dẫn dắt muôn người tu sửa Hiền ...

Nancy 9-3-2005

Báo cáo về quỹ cứu khổ ban vui

Tiếp theo báo cáo 31 tháng 1 2005 chúng tôi đã nhận được cho đến 20 tháng 3 - 2005 cho quỹ cứu khổ ban vui & Sóng Thần như sau:

Người gửi	US\$
Song Huynh (Wi)	50.00
Lam Van bon	40.65
BD Cali	300.00
Truong Van Dang (VA)	100.00
Tang Kien (BC)	80.65
Vo Danh (Houston)	299.99
Nguyen N Duc (Ca)	100.00
Nguyen Thi Phung& phong Luu & cac con	500.00
Vo Danh (San Ta Ana)	100.00
Mach Hung - Gia dinh bac 8(MA)	2000.00
Song Huynh (Wi)	50.00
Lien T Bui (Ca)	200.00
Long Bui & Nguyen Thi Hue(TX)	100.00
Minh La (Ca)	50.00
HAHVV Florida	350.00
Tran D Mong Hoa (OR)	100.00
Nguyen Dang Triem (TX)	200.00
Do Thuan Chanh (TX)	100.00
Luong Lan (Tx)	60.00
Loan Nguyen (Mi)	100.00
Lam Minh Son (ON)	40.65
Lam Nguyet Minh (Mtl)	80.65
Duc N Nguyen (Ca)	100.00
Tam Huynh (MA)	100.00
Tam Huynh (MA)	100.00
Le Mai (Ca)	100.00
Le Mai (Ca)	100.00
Long Bui or nguyen Thi Hue(TX)	100.00
Vo Danh (Tx)	100.00
Song Huynh (Wi)	50.00
Be' Ngoc & cha mẹ (VA)	100.00
Van Tran (VA)	50.00
Lê Mai (Ca)	100.00

Lê Mai (Ca)	100.00
Vo~ Andrew (Ca)	300.00
HAHVV Florida	530.00
Nguyen George (TX)	200.00

Tất cả số tiền nhận được cho quỹ này đã, đang và sẽ được sử dụng 100% cho việc cứu khổ ban vui gửi đi cứu lụt sống thân và giúp đỡ những gia đình nghèo hay các em câm điếc, trẻ Aids thời kỳ cuối, các em bụi đời, ... hay những ai nghèo khổ mà Thầy cho biết cần gửi.

Những người đau khổ đã nhận được sự giúp đỡ cúi đầu cảm ơn Đức Thầy và quý bạn đạo

Mọi sự sơ sót hay thắc mắc về quỹ này xin liên lạc người trách nhiệm :

Phan Cao Thăng – email aphancao@videotron.ca

và Ngân phiếu xin đề **VoVi Association of Canada** và gửi về :

7021 Louis-Hebert St #1C Lasalle Quebec H8N3E9 Canada

Xin thành thật cảm ơn quý bạn đạo

Phan Cao Thăng

BẠN ĐẠO VIỆT

VÀI CÁCH GIẢN DỊ LÀM GIẢM ÁP HUYẾT CAO

Nguyễn Đức Trọng

Tin bạn Th. bị "stroke" làm tôi thật bàng hoàng, không tin là thật. Đến khi vào nhà thương nhìn thấy bạn nằm thêm thiết trong phòng hồi sinh thì mới chịu chấp nhận. Th. là một bạn học cũ ngày xưa, một người năng động, thể dục thể thao và tập võ đều đặn, nay mới bước qua tuổi 50. Tụi tôi trong đám bạn đều lắc đầu vì chẳng ai ngờ là hấn bị phải tình trạng thể này. Mặc dù không bị mổ sọ như vài người bạn khác, nhưng đây cũng là một ca khá nặng. Th. đã bị liệt nửa người, không nói được, và có lẽ phải học lại từ đầu các vần abc trước khi có thể viết xuống. Nhìn bạn nằm bất động trên giường thấy lòng xót xa quá!

Mới tuần trước đi ăn đám cưới cậu em, gặp lại hai bà chị, người gầy người hơi mập, thấy hai bà lui cui móc bóp lấy thuốc uống trước bữa ăn, hỏi thăm thì mới hay hai bà bị áp huyết cao từ mấy năm nay và mỗi ngày đều phải dùng thuốc để ổn định tình thế. Nhìn qua lại chung quanh, sao thấy nhiều người cũng bị chung một tình trạng áp huyết cao. Nhân có bạn H. yêu cầu viết về chuyện này, tôi đọc lại sách vở, ghi lại những đặc tính của căn bệnh này và đưa ra vài phương thức để chúng ta có thể làm giảm hay dứt hẳn tình trạng khó ưa này. Những gì tôi viết ra trước hết là cho tôi, chứ không hẳn là cho các bạn đâu. Đây là một dịp cho tôi nhìn lại bản thân mình, cảnh cáo tôi phải để ý về sức khoẻ. Lý do là tôi hảo ngọt thích ăn đủ loại chè, ăn hàng khắp chốn, và tiệc tùng thì...liên miên.

"Biết người biết ta, trăm trận trăm thắng", đó là câu châm ngôn cho người lính ra trận, cũng như cho người sống trong thương trường. Điều này cũng đúng với các cơn bệnh muốn chiến thắng căn bệnh của mình. Thay vì chỉ biết chạy đến bác sĩ cầu cứu, uống thuốc để chống đỡ, chúng ta có thể tự mình làm giảm bớt áp huyết, giữ cho sức khoẻ được bình thường, hết âu lo. Chúng ta thử cùng nhau tìm hiểu về chứng bệnh này và tìm cách dứt điểm nó xem sao.

Áp huyết cao còn được gọi là tên giết người thầm lặng (silent killer) bởi vì nhiều người mang chứng này trong người mà vẫn không biết. Ở Hoa Kỳ này, trong số 50 triệu người bị áp huyết cao, chỉ có 30 triệu người được xác định. Số còn lại thì không biết mãi cho đến một hôm đến gặp y sĩ vì một chuyện gì đó như mệt trong người, đau tim, tai biến mạch máu não, thận suy, v.v. Áp huyết trong người chúng ta tăng lên từ từ, trải qua nhiều năm tháng, và cơ thể chúng ta cũng tự động điều chỉnh để thích nghi. Chúng ta cảm thấy "bình thường" mãi đến khi nghe cô y tá, hay ngài y sĩ phán "áp huyết của ông/bà cao quá"! Tuy nhiên chúng ta cũng có thể biết là chúng ta có vấn đề nếu gặp những tình trạng sau:

- chóng mặt nhức đầu, thường vào buổi sáng,
- ù tai,
- xây xẩm mặt mày mà không biết tại sao,
- hay bị chảy máu mũi,

- lên và xuống tinh thần không có lý do,
- quáng mắt nhìn hình ảnh không còn rõ ràng.

Tìm hiểu về áp huyết cao

Một khi hiểu rõ những gì tạo nên vào áp huyết, và thế nào là áp huyết cao, chúng ta có thể tuân tự tìm cách quân bình áp huyết của chúng ta. Đại khái là quả tim chúng ta bơm máu tinh lọc qua các động mạch chính, rồi vào các tĩnh mạch nhỏ đến khắp các tế bào. Hệ tuần hoàn trong cơ thể sẽ đưa máu dư qua phổi để lấy thán khí ra khỏi máu, và qua thận để lọc các cặn bã khác. Máu sau khi lọc sẽ được đưa về tim để chờ được bơm lần tới. Giống như các máy bơm khác, trái tim của chúng ta bơm hay đẩy máu chạy quanh trong người bằng một lực mà chúng ta gọi áp huyết.

Do việc tim bơm máu đi trọn một vòng trong người, nên khi đo áp huyết, người ta chia ra làm hai phần - phần đẩy ra (systolic) mạnh hơn, và phần nằm trong hệ thống (diastolic), yếu hơn, nghỉ ngơi chờ máu dội ngược về đầy đủ cho lần bơm tới.

Áp huyết bình thường là 120/80. Nhưng cũng tùy theo người, tình trạng mà áp huyết tăng hay giảm cách nhau rất xa. Có người áp huyết rất tốt vào khoảng 100/70, đôi khi xuống 100/60. Nhưng khi họ nóng giận hay chơi thể thao áp huyết có thể lên 130/90 dễ dàng. Con số mà chúng ta nhắm đến là 120/80, và hiểu rằng cao hay thấp hơn một chút cũng nằm trong phần an toàn.

Như đã biết, không bao giờ có chuyện áp huyết tăng từ bình thường lên thật cao qua đêm, nó chỉ có thể leo thang từ từ qua thời gian mà thôi. Khi thấy áp huyết khi đưa máu về tim (diastolic) cao hơn 80 thì đây chính là dấu hiệu cảnh báo chúng ta nên thay đổi lối sống và cách ăn uống. Tình trạng áp huyết cao ít khi nào là do một nguyên nhân đơn thuần. Thông thường nó là hệ quả của nhiều nguyên do. Sau đây là vài nguyên do thông thường.

- Rượu,
- Ăn quá nhiều dầu mỡ,
- Số lượng muối tiêu thụ quá nhiều, lệch chỉ số K (K-factor = potassium/sodium balance, sự cân bằng giữa chất kiềm và muối),
- Dư cân,
- Di truyền,
- Chất insulin tạo ra nhiều quá,
- Kém dinh dưỡng,
- Ít tập thể dục,
- Áp lực đời sống nặng nề,
- Loại người hướng ngoại.

Theo các chuyên viên về y khoa và dinh dưỡng, 85% trường hợp áp huyết cao có thể trở lại bình thường bằng cách thay đổi thức ăn hàng ngày, và lối sống. Hai phần ba của nhóm 15% còn lại có thể cắt giảm số lượng thuốc men cần dùng với cùng phương pháp như trên. Dĩ nhiên là việc giữ gìn sức khỏe tốt cho bản thân, cho số mạng của mình đòi hỏi một sự quyết tâm liên tục. Và sự quyết tâm này so ra với việc đi học ở nhà trường để học lấy một nghề kiếm sống thì chẳng đáng chi hết. Tuy vậy, theo thống kê 93% những người có bằng cấp cao khi đối diện với tình trạng áp huyết cao họ lại dùng thuốc thay vì cố gắng kiểm soát áp huyết của mình trở lại qua việc thay đổi thực phẩm ăn uống và cách sinh hoạt hàng ngày.

Nhưng ở mức nào thì gọi là áp huyết cao? Sau đây là bảng sắp hạng/phân loại:

Đối với áp huyết trong hệ thống, phần thấp của chỉ số (diastolic):

- 85 hay thấp hơn = bình thường
- 85 đến 89 = bình thường ở mức cao
- 90 đến 104 = áp huyết cao hạng nhẹ (mild hypertension)
- 105 đến 114 = áp huyết cao hạng trung bình (moderate hypertension)
- 115 hay trên = áp huyết cao hạng nặng (severe hypertension)

Đối với áp huyết khi tim bơm ra, phần cao của chỉ số (systolic), khi chỉ số thấp dưới 90:

- 140 hoặc dưới = bình thường
- 140 đến 159 = gần có chuyện (borderline isolated systolic hypertension)

- 160 hoặc hơn = có vấn đề (isolated systolic hypertension)

Trước khi đi vào các phương thức làm giảm áp huyết, có lẽ chúng ta cũng nên biết sơ những yếu tố nào trong người đã làm áp huyết gia tăng. Sau khi nắm vững vấn đề, chúng ta sẽ dễ dàng mà chọn lựa những lẽ lối sinh hoạt và thức ăn phù hợp với cơ thể, tình trạng của mình.

Áp huyết trong người chúng ta là thành quả của số lượng máu do tim bơm ra (cardiac output) và sức đề kháng của những thành phần nằm vòng ngoài như các động mạch lớn, nhỏ, tĩnh mạch, mao quản, v.v.

Chúng ta thấy có hai thành phần quan trọng xác định áp huyết.

a) Lượng máu tim bơm ra (cardiac output) là số máu bơm ra mỗi lần tim bóp lại nhân cho số lần nhịp đập của tim trong một phút (heart pulse rate). Thông thường nhịp đập này phải dưới 80 lần trong một phút, trung bình là 70. Người nào khoẻ hơn thì nhịp đập còn xuống thấp hơn nữa như dưới 60 chẳng hạn.

b) Lực đối kháng bên ngoài: một khi máu được bơm ra khỏi quả tim, lực đối kháng này tạo nên bởi 3 yếu tố. Đó là mức độ luân lưu của máu, sự đàn hồi của mạch máu, và đường kính của các mạch.

Như vậy nhịp đập của tim, máu, mạch máu đều góp phần tạo nên áp huyết. Phần nào cũng quan trọng.

Cũng giống y chang như các máy bơm nước khác chúng ta có dịp xài qua, sau khi máu được bơm ra từ quả tim, sự di chuyển của máu được định bởi 3 yếu tố:

1) độ đậm đặc của máu (tạm dịch chữ Blood Viscosity): nếu máu quá đậm đặc thì sẽ khó di chuyển, ví dụ như mật ong thì khó luân lưu hơn so với nước;

2) độ co giãn và sức chịu đựng của các động mạch và tĩnh mạch (elasticity and flexibility): sự mềm mại, co giãn nhẹ nhàng của các mạch máu sẽ giúp máu lưu thông dễ dàng và nhanh chóng, có nghĩa là áp huyết sẽ thấp. Còn ngược lại mạch máu bị căng cứng sẽ làm cho áp huyết tăng cao.

3) số động mạch nhỏ và đường kính của chúng: nếu số động mạch nhỏ ít và đường kính của chúng bị thu hẹp vì lý do nào đó thì phải cần một áp lực thật cao để có thể bơm số lượng máu đầy đủ trở về tim, cần thiết cho lần bơm tới. Đây là yếu tố chính trong việc qui định con số áp huyết của chúng ta. Sự co giãn dễ dàng của các động mạch nhỏ và sự uyển chuyển của hệ thống tĩnh mạch sẽ làm cho áp huyết hạ thấp xuống.

Trong phần kế, chúng ta sẽ cùng khảo sát những phương thức làm giảm áp huyết, và cùng lúc làm giảm nguy cơ bị kích tim (heart attack), cũng như nguy cơ bị tai biến mạch máu não (stroke).

Cách đây vài hôm, sau khi thấy tôi bút râu bút tóc để viết bài, cô "hàng xóm" Thanh Đan của tôi trong lúc tản bộ đặt câu hỏi là "... khi nói đến áp huyết, tại sao cứ nghe người ta bị đau tim, và đứt mạch máu trên đầu mà không ở một nơi khác?..." Tôi giải thích tạm là:

- Trái tim của con người như một cái máy bơm trong một hồ nuôi cá, các mạch máu như các ống dây, quả thận như bộ phận lọc. Quả tim con người lúc còn trẻ và khoẻ mạnh giống y như máy bơm lúc mới mua về, ống dây mềm nhuyễn, bộ lọc chưa đóng cặn. Khi lớn tuổi thì cái kẹt của con người là chúng ta không thể thay thế các bộ phận như chúng ta có thể mua mà thay thế các phần trong hệ thống bơm của hồ cá. Chúng ta cứ thử nghĩ máy nào mà chịu cho nổi khi cá càng lúc càng thải nhiều chất dơ vào trong nước; bộ phận lọc càng lúc càng đóng dơ; ống dẫn bị rong rêu đóng đầy, đường kính của ống càng lúc càng nhỏ lại; dây ống qua thời gian bị chai không còn đàn hồi như lúc đầu và các phần nối có thể bị hở; và máy bơm (quả tim) phải làm việc liên tục sau mấy mươi năm không được thay thế, bảo trì đúng mức thì chắc chắn là không có cách gì kham nổi. Vì thế khi đề cập các hậu quả liên quan đến huyết áp, chúng ta thấy rõ ràng là vấn đề nằm ở chỗ cái máy bơm hay quả tim, và các đường ống dẫn nước. Các bệnh dính đến quả tim thường là tim phải làm việc nhiều quá, chịu không nổi phải đưa đến việc thay tim, gắn thêm máy điều hòa nhịp tim (pace maker), các van tim bị hở phải thay, v.v. Còn hệ thống mạch máu trong người thì không thể thay được nên chúng ta đành chịu. Nơi nào bị nứt, hay đứt thì nối hay vá nếu được, còn không thì sinh mạng con người chúng ta "đi đứt". Tôi biện minh là tại sao hay bị nứt/đứt mạch máu trên đầu vì đó là nơi mà mạch máu bị sử dụng nhiều nhất - sự suy nghĩ và tập trung của bộ óc, mà cùng lúc lại không được bảo trì đúng mức qua thể dục, nghỉ ngơi. Các mạch máu trên đầu so ra bị sử dụng nhiều và liên tục hơn nhiều lần so với các nơi khác trong cơ thể, từ đó đưa đến việc nó bị vỡ/nứt trong đầu chắc chắn phải chiếm đa số trong các trường hợp. Nói tóm lại chúng ta hầu như chỉ biết xài mà không để ý đến việc chăm thêm dầu nhớt vào máy, cho máy nghỉ ngơi, lọc sạch đường ống dẫn, v.v.

Câu trả lời dựa trên sự suy luận bình thường (common sense) của tôi có thể không đúng hẳn, vậy mong các bạn bổ túc thêm cho được đầy đủ.

Sau đây là vài đề nghị để giúp làm giảm áp huyết.

1) Mua máy đo áp huyết và nhịp đập của tim

Việc đầu tiên chúng ta cần làm là mua một đo "electronic sphygmomanometer". Máy này cho biết áp huyết độ bơm ra, trở về, và nhịp đập của tim trong cùng một lần đo. Giá của máy này vào khoảng \$US 20-25, và có thể mua tại các tiệm thuốc, tiệm bán đồ dinh dưỡng (health food stores), các tiệm bách hoá lớn, qua thư tín, hoặc trên Internet. Vậy nhân dịp đầu năm bạn nào nghi ngờ là mình có thể bị áp huyết cao thì nên dùng tiền lì xì, hay tiền dẫn túi mà sắm một cái trước khi ghé ngang thử thời vận tại sòng bầu cua, hay Las Vegas nha. Các bạn nhớ đọc lời chỉ dẫn cách sử dụng cho rõ ràng. Nếu chưa nắm vững các bạn có thể nhờ những dược sĩ tại các tiệm thuốc tây chỉ dẫn.

2) Ghi chép

Muốn theo dõi, so sánh áp huyết với mục tiêu đề ra của mình, chúng ta cần có một quyển sổ nhỏ để ghi lại áp huyết chúng ta đo hàng ngày. Các bạn đo mỗi ngày một lần, hay có làm biếng lắm là ba ngày một lần, vào cùng khoảng thời gian như buổi tối trước khi đi ngủ chẳng hạn.

Đề nghị là các bạn mua một quyển sổ tay cỡ 3"x4" (7.5cm x 10cm) có vòng xoắn ở trên để dễ dàng biên chép. Mỗi ngày trên 1 trang, bạn ghi lại ăn sáng món chi, ăn chơi giữa buổi món chi, ăn trưa món chi, buổi chiều ăn chơi món gì, buổi tối ăn chi, trước khi ngủ ăn chi. Mỗi bữa như vậy là một hàng. Và cuối cùng là bạn ghi lại cảm nghĩ của bạn về các món đã ăn như có cần thiết cho sức khoẻ không, có ích lợi gì cho sức khoẻ không, hay chỉ là ăn cho có, cho vui với bạn bè. Phần ghi cảm nghĩ này, bạn chỉ biên tối đa là 3 dòng mà thôi. Không nên dài hơn.

Các bạn đừng coi thường chuyện ghi chép này vì đây chính là yếu tố quan trọng để bạn theo dõi sức khoẻ của mình, là một khích lệ cho mình khi thấy càng ngày sức khoẻ mình càng khá hơn, và cũng để chứng minh với gia đình, bạn bè chung quanh là mình có thể kiểm soát lấy sức khoẻ chính mình.

Nhớ nha, bạn đi mua liền các món kể trên đi trước khi tiêu hết tiền trong mấy ngày Tết sắp đến.

3) Uống nước cho đầy đủ - 2 lít trong một ngày

Đây là việc quan trọng nhất chúng ta phải làm hàng ngày. Không cứ gì người bị áp huyết cao mới cần uống đầy đủ nước trong ngày. Ai cũng đều cần uống đủ số lượng nước cần thiết - tối thiểu là 2 lít nước lọc hay nước suối hàng ngày. Ngoài chuyện làm máu kém tính chất luân lưu, thiếu nước trong người là đầu mối cho bao nhiêu chuyện như làm táo bón, người trở nên nóng nảy, tiểu tiện khó khăn, gan phải làm việc mệt nhọc hơn, v.v. Nhưng làm sao để nhắc nhở chúng ta việc uống nước cho đầy đủ, nhứt là với những bạn mãi mê làm việc và hay sợ uống nước nhiều lại đâm ra hay đi tiểu tiện. Thật ra chỉ có vài ngày đầu là bạn đi tiểu nhiều mà thôi, sau đó sẽ trở lại bình thường. Đề nghị cách uống nước cho dễ dàng:

- buổi sáng bạn uống liền 1 lít (khoảng 4 cups của Mỹ), sao đó vào sở uống 2, 3 ly, chiều tối về 2, 3 ly nữa là ngon lành rồi.

- nếu không thích uống ngay 1 lít vào buổi sáng, chúng ta có thể lấy bình nhựa 2 lít (bình sữa cũ rửa sạch) để bên cạnh gần chỗ làm việc, và sự hiện diện của bình nước sẽ nhắc nhở chúng ta uống cho đầy đủ, trải dài suốt ngày. Còn không đôi lúc bận chuyện, mãi mê làm việc, chúng ta chỉ uống có một hoặc hai ly cả phê nguyên cả ngày. Tối về thì mệt quá chẳng muốn uống, hay uống không nổi nữa rồi.

Và nếu bạn có uống hơn 2 lít như 2 lít rưỡi cũng không sao. Những bạn nào bí tiểu tiện, hay bị nóng mặt nhưc đầu, chảy máu cam cứ thử uống xem. Bạn sẽ thấy vấn đề của bạn sẽ được giải quyết một cách nhanh chóng.

4) Điều chỉnh lượng muối (sodium) thu thập vào người

Đề cơ thể được hoạt động đúng mức, tỉ số giữa chất muối và chất kiềm (sodium & potassium) cần thiết là cứ một phần muối ba phần kiềm. Lệch lạc số lượng này đều không tốt cho sức khoẻ con người. Sự lệch lạc giữa chất muối và kiềm thường là không thành vấn đề, bởi vì chúng ta có thể hấp thụ lượng muối hay kiềm cần thiết trong thức ăn. Nhưng khổ nỗi là chúng ta tiêu thụ nhiều muối quá.

Khi lượng muối trong người quá nhiều thì cơ thể làm thế nào để trở lại quân bình?

Đầu tiên, thận có nhiệm vụ thải ra số lọc và thải ra số muối thừa. Nhưng vì số muối dư quá nhiều và thận lọc không hết, cơ thể chúng ta sẽ tự động gia tăng áp huyết để bắt quả thận thải ra nhiều chất muối hơn. Khi cơ thể cứ phải tăng áp huyết để lọc lượng muối thừa thì càng ăn mặn chúng ta càng rút ngắn đường về thiên đàng. :-)

Viết đến đây, tôi chợt nhớ đến tỉ số potassium/sodium (K-factor) mà giáo sư Oshawa đề nghị trong phương pháp dưỡng sinh do ông đề xướng là 5 - cứ 5 phần potassium cho 1 phần sodium, tức là còn hơn phần cần thiết tối thiểu cho cơ thể là 3 phần potassium cho 1 phần sodium. Có nghĩa là cách ăn của giáo sư Oshawa rất lạ. Chỉ có điều tôi không đồng ý với cách thức của phương pháp dưỡng sinh này là uống ít nước quá. Khi uống quá ít nước trong thời gian ngắn chữa bệnh thì còn chấp nhận được, nhưng kéo dài hàng năm hay suốt đời thì tôi không đồng ý. Quá ít nước trong thời gian dài chắc chắn sẽ làm hại gan vì khó khăn trong việc thanh lọc, tiểu tiện khô và bí đễ đi đến ung thư bàng quang (prostate cancer), dễ làm cho con người trở nên nóng nảy, khô khan, v.v.

Các nhà khảo cổ cho biết tiền nhân chúng ta khoảng 10,000 năm trước tỉ số potassium/sodium thường là 16, hay trên 16. Trong các nước kỹ nghệ hiện nay như Mỹ, Âu châu hiện nay là 0.8. Cơ thể phải làm việc nhiều hơn để thải chất muối (sodium) dư ra ngoài, đồng thời giữ lại potassium. Thông thường cơ thể khắc phục công việc này dễ dàng, chỉ tội là cùng lúc làm tăng áp huyết lên theo.

Cơ thể cần dùng hàng ngày vào khoảng 200-250 mg chất muối (sodium), tương đương với 650mg muối mỏ (salt), và khoảng 1,000mg chất kiềm (potassium). Và các bạn có biết là 1/4 muỗng uống trà (teaspoon) muối mỏ dùng trong nhà có bao nhiêu "sodium" không? Câu trả lời sẽ làm bạn hết hồn 540mg "sodium", nghĩa là hơn gấp đôi số lượng cần dùng cho cơ thể trong một ngày. Trong khi đó hầu như muối được sử dụng vô tội vạ trong các món ăn bán chung quanh chúng ta. Các bạn cứ thử cầm 1 lon nước ngọt, 1 bình juice, 1 gói khoai tây chiên, 1 bịch phở mát, 1 cây xúc xích... và đọc thử xem số lượng "sodium" nằm trong đó là bao nhiêu. Đọc xong chắc bạn cũng đồng ý với tôi là chúng ta bệnh là phải thôi. :-)

Lý do gì đã khiến các nhà sản xuất thực phẩm dùng muối nhiều như vậy?

Lý do đầu tiên là vì muối giúp cho thực phẩm đóng hộp lâu hư, thứ đến là giúp cho món ăn có khẩu vị đậm đà hơn, cuối cùng là giá phí của muối rẻ như bèo. Ngày xưa làm muối từ nước biển khó khăn biết bao, chuyên chở cũng khó nên các chính quyền thường độc quyền phân phối, hoặc đánh thuế trên muối rất nặng. Ngày nay thì muối tràn đồng, bất cứ món gì cũng đều cho vào, nhiều khi không cần. Lấy ví dụ như bột ngọt chẳng hạn, chất sodium vẫn nằm trong thành phần cấu tạo.

Cơ quan FDA của Mỹ mô tả khoảng cách "đầy đủ và an toàn" cho cơ thể là 1,100 đến 3,300 milligrams chất sodium và 1,875 đến 5,625 milligrams chất potassium. Nhưng chữ "đầy đủ và an toàn" không có nghĩa là "cần thiết". Ý nghĩa của nó là đối với hầu hết các người, không bị áp huyết cao, họ có thể tiêu thụ chất sodium trong khoảng đó mà sức khoẻ vẫn tốt, bình thường (satisfactory health), tức là không có triệu chứng gì quá độ xảy ra.

Nhiều người đã đề nghị FDA viết lại lời khuyến cáo của họ là giới hạn số lượng sodium tối đa là 1,500 milligrams hàng ngày và chất potassium tối thiểu là gấp ba lần, nghĩa là 4,500 milligrams potassium. Đối với những người mà chỉ số áp huyết thấp (diastolic) lên đến 85 thì chất sodium cần rút xuống còn 1,000 milligrams và chất potassium cần ít nhất là gấp bốn lần. Muốn nói gì thì nói, điều chúng ta cần tâm niệm là cứ một phần sodium và tối thiểu là ba phần potassium trong các thức ăn chúng ta đem vào người.

Trong các loại thịt, gà, cá, tỉ số thường thấy là 1 phần sodium cho 3 đến 6 phần potassium. Trong khi đó thì trong rau quả lượng potassium lại thường từ 10 trở lên.

So sánh giữa các thực phẩm, chúng ta thấy:

Một quả táo cho 1mg Sodium, 159mg Potassium, tức K=159

Một trái Avocado (bơ) cho 21mg Sodium, 1,097mg Potassium, K=52

Một trái bắp cho 4mg Sodium, 226mg Potassium, K=56

Một chén cornflakes (cereal) cho 351mg Sodium, 26mg Potassium, K=0.07

Một khúc Hot Dog cho 461mg Sodium, 71mg Potassium, K=0.15

Một lát Frozen Meat Loaf (5oz) cho 951mg Sodium, 196mg Potassium, K=0.20

Một miếng Apple Pie đông lạnh cho 298mg Sodium, 73mg Potassium, K=0.24
Tóm lại là trong rau củ, đậu, trái cây, lượng potassium thường là nhiều hơn sodium.

Vài lời khuyên trong việc cân bằng lượng muối (sodium) trong người:

- a) tránh các món ăn làm sẵn nêm nếm bằng muối mỏ hay muối biển (salt/sea salt),
 - b) tránh các món làm sẵn mà không ghi rõ lượng potassium, sodium trên nhãn,
 - c) không ăn các loại thực phẩm có quá nhiều sodium,
 - d) không thêm muối vào các món ăn; hơi khó một chút nhưng chúng ta có thể thay thế bằng bột hành, bột tỏi, hay bằng "Mrs. Dash's nonsalt herbs and spices" chẳng hạn,
 - e) ăn tráng miệng bằng các loại trái cây, ăn cà rem cũng được nhưng nên tránh các món bánh ngọt nướng (cakes, pies),
 - f) mua một quyển chỉ cách nấu các món ít muối "low-sodium cookbook", hay "macrobiotic cooking" để làm kim chỉ nam.
 - g) nên có một bảng liệt kê lượng potassium và sodium trong thực phẩm trong bếp, hoặc mỗi khi đi chợ.
- Đọc đến đây hẳn các bạn hiểu tại sao những người cao huyết áp sau khi uống nước cốt 5 loại rau xanh, hay cần tây/tàu, sau vài ngày thì áp huyết đi xuống rồi phải không? :-)

5) Gia tăng tiêu thụ thực phẩm có nhiều chất xơ (fiber)

Các nguyên nhân chính gây ra tình trạng áp huyết cao là do mập phì, dư muối, căng thẳng trong đời sống (stress). Chất xơ không là nguyên tố trực tiếp nhưng đóng góp không ít trong việc phát triển bệnh trạng. Và trung bình cho người cân nặng 125lbs cần nên có 25 grams chất xơ trong các thức ăn hàng ngày, người nặng 200lbs cần khoảng 35grams chất xơ.

Chất xơ cần thiết cho việc tiêu hoá thực phẩm mà chúng ta đem vào người. Nhưng nó sẽ không thể làm việc đúng mức nếu thiếu nước đi kèm. Nhớ nha bạn, mỗi ngày bạn cần uống tối thiểu là 8 ly nước, tương đương với 2 lít đó nha.

6) Tập thể dục đều đặn

Nhìn lại ngày còn trẻ ở lứa tuổi 20, 30, chúng ta ăn ít mà lại tập thể dục thể thao cả mấy tiếng trong ngày. Cộng thêm đó lại đi cắm trại, sống ngoài trời thiếu thốn, cùng ca hát với bạn bè. Bây giờ ở vào số tuổi 50, 60, ngoài chuyện ăn uống quá nhiều, hết sinh nhật, đến lễ cưới, đầy tháng, chúng ta lại không để ý đến việc vận động cơ thể. Các bạn cứ ngồi nhắm mắt nhìn lại và so sánh sinh hoạt của thời 20/30 với hiện nay thì biết tại sao mình lại bị áp huyết cao, dư cân, cao mỡ, cao đường,...

Bằng cách thể dục đều đặn như 5 ngày/tuần, mỗi ngày đốt khoảng 300 calories, là bạn có thể xuống 1lb dễ dàng trong tuần, nếu lượng calories đem vào của bạn đúng hay dưới mức cơ thể đòi hỏi. Như vậy nếu chúng ta có mục tiêu là giảm 10lbs thì chúng ta có thể thực hiện điều này trong 10 tuần một cách nhẹ nhàng.

7) Tập nghỉ ngơi (thiền, thư giãn, tĩnh tâm, meditation, v.v.)

Qua nhiều thí nghiệm chúng ta đọc trên báo chí là nhờ vào các phương pháp thiền, tĩnh tâm, chúng ta có thể đem áp huyết xuống thấp hơn bình thường từ 5 đến 10mm.

8) Kiểm soát áp lực đời sống và phản ứng của mình

Có vài điều mà chúng ta có thể áp dụng để giúp chúng ta bớt căng thẳng thần kinh (stress):

- chuyện gì xảy ra thì cũng xảy ra rồi, mình chẳng làm sao mà quay ngược thời gian,
- chấp nhận hoàn cảnh, không giận dữ đổ thừa cho ai,
- nhìn sự việc xảy ra với khía cạnh lạc quan, và tếu với nó.
- nhắm mắt và thở sâu (deep breath) chừng năm, mười hơi.

9) Bớt/bỏ rượu, thuốc lá

Ngoài chuyện làm hại cơ thể, rút ngắn đời sống, chúng còn làm giảm phần thưởng thức cuộc đời của chúng ta. Nếu đang bị cao áp huyết, các bạn nên thử nghiệm bằng cách rút xuống số lượng hàng ngày từ 3, 4 xuống còn 1 lon bia/ly rượu. Nếu áp huyết vẫn không thay đổi thì hay nhất là bạn bỏ hẳn.

Một khi đã hiểu biết về tình trạng sức khỏe và nguyên nhân gây ra nó, bạn sẽ bỏ các thú vui tai hại này dễ dàng. Nếu bạn lại tập thiền và ăn uống ít muối, ít đường, bạn sẽ không còn cảm thấy sự cần thiết của rượu, thuốc lá để đạt đến trạng thái thoải mái, an lạc, vì thiền (meditation) đã cho bạn đầy đủ hết rồi.

Hi vọng bài viết đem lại các bạn một cái nhìn rõ hơn về tình trạng áp huyết cao và chọn cho mình một hướng đi thích hợp.

Thân ái,

Nguyễn Đức Trọng

tdnguyen97266@yahoo.com

**THÔNG BÁO ngày 26/03/2005 VỀ ĐẠI HỘI/THIÊN CA
HỘI SINH SUM VẦY TẠI SINGAPORE 2005**

I. MÁY BAY – DU THUYỀN:

Thông thường, các loại thuế liên hệ đến máy bay, vv... đều chỉ được cộng vào tiền vé, khi các bạn bắt đầu trả tiền để lấy vé, vì các loại thuế này ngoài thị trường đều có thể thay đổi theo thời gian, tiền tệ, giá xăng lên xuống hằng ngày vv... Riêng chuyên bay Singapore Airlines dành cho bạn đạo ở Mỹ đi từ LAX về VN cho tới nay vẫn là US\$1210, cộng thuế và tiền xin visa... Giá tiền này sẽ có thể gia tăng từ vài đồng cho đến vài chục trong những tuần sắp tới. Do đó, BTC bắt buộc phải lấy vé máy bay ngay cho quý bạn, nếu trễ hơn, sau tháng 3 này, **BTC sẽ không thể chịu trách nhiệm khi các loại thuế này phải gia tăng (kể cả với hãng Cathay Pacific) sau ngày 28/3/05.**

a. Để BTC có thể lấy vé sớm, xin quý bạn liên lạc với Người Đại Diện Ghi Danh của mình **để kiểm duyệt lại lộ trình, tên cho thật đúng với passport, và cho biết địa chỉ để nhận vé, cùng gửi đến cho BTC hai tấm hình và một photocopy của passport ngay.** Vé máy bay sẽ được gửi về địa chỉ nhà của quý bạn bằng (2 days) US Priority Mail/insured with tracking number.

b. Quý bạn đi du thuyền, cũng cần phải có photocopy của passport, xin gửi về **GẤP** cho BTC & Người Đại Diện Ghi Danh của mình. Riêng vé đi du thuyền và các vé khác như thiên ca, vé dự tiệc, thẻ vào cửa vv..., thì BTC sẽ trao tận tay đến quý bạn trong những ngày check-in tại khách sạn.

c. Quý bạn đạo đi du thuyền, đã chọn balcony với phòng 4 người, xin vui lòng liên lạc với Người Đại Diện Ghi Danh về vấn đề này, vì hãng tàu nay không có phòng balcony dành cho 4 người, mà chỉ có phòng balcony dành cho 2 người mà thôi. Xin quý bạn thông cảm cho sự thay đổi này.

II. DI CHUYỂN – ĐƯA ĐÓN TẠI PHI TRƯỜNG:

BTC có sắp xếp riêng phương tiện đưa đón các bạn đạo tại phi trường. Phương tiện đưa đón này sẽ dành đặc biệt cho quý bạn đạo nào đã ghi danh với các tour packages của đại hội/thiên ca, đến từng nhóm một, ít nhất 4 người trở lên trong những ngày được dàn xếp như sau:

- Ngày 01, 02, 03 tháng 8 từ phi trường về hotel Swissotel hay Peninsula Excelsior.
- Ngày 07 và 11 tháng 8 từ hai khách sạn trên ra phi trường.

Khi đến phi trường, quý bạn sẽ được đón tiếp bởi người ở địa phương với tấm bảng VONI lớn, dùng để nhận diện. Quý bạn nào đến và về ngoài thời gian kể trên, với chuyến bay đến ít hơn 4 người, xin vui lòng đón taxi để về khách sạn của mình.

Phương tiện di chuyển công cộng tại Singapore rất rẻ. Taxi từ phi trường về khách sạn: SGD\$25. ban ngày. Nếu đến ban đêm sau 12:00AM, thì giá taxi là: SGD\$40.

Airport Shuttle Bus, chở đi đến các hotels: SGD\$6 đến \$7/1 người.

Quý bạn nào có lộ trình phù hợp với những dàn xếp kể trên của BTC, có thể cho Người Đại Diện Ghi Danh của mình biết lộ trình đến và đi. Quý bạn đạo ở Mỹ đã ghi danh máy bay với BTC, thì không phải lo việc này, vì BTC đã có lộ trình sẵn của quý bạn rồi.

III. HÀNH LÝ:

Mỗi bạn đạo xuất hành từ Mỹ Châu và về lại Mỹ Châu, trên các chuyến bay như của Singapore Airlines hay Cathay Pacific đều có thể mang theo hai hành lý/1 người dưới 70lbs. (w x h x l = 62 inches/per luggage – 2 luggages not over 170 inches).

Dành cho các bạn hải ngoại viếng thăm VN, mang nhiều hành lý:

Khi đến phi trường Singapore, trước hay sau thời gian vào khách sạn tham dự đại hội/thiền ca và đi du thuyền, nếu các bạn mang theo nhiều hành lý, mà không muốn đem theo công kênh vào khách sạn hay lên du thuyền, thì có thể gửi bớt hành lý tại phi trường trong thời gian viếng thăm Singapore, tại địa điểm như sau:

At Airport basement level:

Terminal 1 : Departure Transit Lounge East

Terminal 2: Departure Transit Lounge South

size	1st 24hr block	subsequent 24 block
cabin bag	SGD\$3.15(NETT)	SGD\$4.20(NETT)
suitcase	SGD\$4.20(NETT)	SGD\$5.25(NETT)

Managed by Harilela International Pty Ltd

email: baggage@airport-hotel.com.sg

IV. HỘI VIÊN THIỀN CA:

Cũng xin nhắc lại với các hội viên thiền ca là đến cuối tháng 3 này sẽ là hạn chót nhận tiền ủng hộ của quý bạn về Hội Viên Thiền Ca (\$70).

Kính chúc Quý Bạn Đạo thân tâm thường lạc,

Kính Bái,

VÔ-VI MULTIMEDIA COMMUNICATION & UBTC DH,

HƯỚNG TÂM CẦU NGUYỆN

Được tin bác Nguyễn Văn Diện sinh ngày 10/03/1920 là thân phụ của Nguyễn Ngọc Khôi tại Vancouver vừa từ trần ngày 17/03/2005 tại Huế, Viet Nam hưởng thọ 86 tuổi ta, xin quý b/d khắp nơi cùng TD Vancouver và gia đình anh Khôi hướng tâm cầu nguyện cho bác Diện được siêu thăng tịnh độ

BÁO CÁO CỦA VÔVI CHARITABLE TRUST VỀ XÂY CÁT THIỀN VIỆN QUỐC TẾ

Kính thưa Đức Thầy kính yêu

Sau đây con kính trình lên Đức Thầy sơ lược về quá trình xây cất Thiền Viện Vô Vi Quốc Tế (TVVVQT) Cairns để Đức Thầy và bạn đạo thế giới minh bạch và cho một quyết định thực tiễn chung về sự xúc tiến của chương trình xây cất cơ đồ tâm linh của Thượng Đế.

Quá trình xây cất cơ đồ tâm linh của Thượng Đế

Lời mở đầu

Bắt đầu từ năm 1999(?), công trình xây cất TVVVQT Cairns đã được Đức Thầy và toàn thể bạn đạo Vô Vi thế giới ủng hộ và đóng góp tiền của và sức lực. Vì địa điểm Thiền Viện rất hiếm có, ở một nơi nông thôn hoang vắng và nằm ngay giữa ranh giới ba Công Viên Quốc Gia (National Park), có con sông phía trước đưa ra cửa biển, một danh lam thắng cảnh hàng thứ 8 trên thế giới, cho nên chánh quyền Cairns rất chú trọng về vấn đề bảo vệ môi sinh và ảnh hưởng của môi trường. Vì lý do đó, hội từ thiện VoVi Charitable Trust đã phải mất hơn 6 năm gian khổ, vào tháng 8 năm 2004 mới có được một giấy phép tổng quát cho dự án xây cất đại quy mô như của Vô Vi chúng ta.

Giấy phép này có giới hạn 4 năm, trong thời gian đó, theo như người đại diện chánh quyền cho biết, nếu chúng ta xây được một đơn vị có thể cư trú được thì giấy phép này sẽ được thịnh hành mãi mãi*.

Trong thời gian lo các giấy tờ hành chánh và sơ đồ của các đơn vị trong dự án Thiền Viện, hội phải mượn nhiều chuyên môn kỹ thuật, tỉ dụ như kiến trúc sư, kỹ sư, và người quản lý để lo giúp phần trình bày và thực hiện. Chi phí của những người chuyên môn hội phải dùng ngân quỹ để đáp ứng.

Hiện nay, giấy tờ và các sơ đồ đều được thực hiện xong, và đã sẵn sàng để xin giấy phép xây cất giai đoạn 1 trước khi ra đầu thầu. Nhưng bây giờ không có xúc tiến bởi sự chuyên biên của những bộ phận trách nhiệm trong hội từ Thiện VoVi Charitable Trust.

Vì vấn đề tổ chức nội bộ và tài chánh, ngày 21 tháng 2 năm 2005, qua chỉ định của Đức Thầy, hội đã có một sự chuyển đổi trong ban quản trị, đưa tới lý do của bài tường trình này, để cho Đức Thầy và bạn đạo hiểu rõ ràng về quá trình xây cất cơ đồ tâm linh của Thượng Đế mà Đức Thầy đã giao cho hội từ thiện VoVi Charitable Trust.

Dự án toàn bộ

Dự án toàn bộ đã được chính quyền cứu xét và chấp thuận vào tháng 8 năm 2004, đó là phần giấy phép khó khăn nhất, tạm dịch là Ước Lượng Ảnh Hưởng Môi Trường (MCU, Impact Assessment), gồm có toàn bộ các đơn vị như sau:

1. Giảng đường (1294m²)
2. Căn nhà 4 phòng ngủ (259m²)
3. Nhà bếp chung và nơi tiếp tân(451m²)
4. 50 cốc nhỏ (47m²-50m²)

Nhưng vì không có khả năng tài chánh, hội chỉ nộp đơn xin phép xây cất giai đoạn 1.

Dự án của giai đoạn 1 (Stage 1)

Giấy phép xây cất giai đoạn 1 của dự án gồm có:

- Giảng đường (1152m ²)	\$1,807,179		
- Căn nhà 4 phòng ngủ (238m ²)	\$ 435,662		
- Nhà bếp (213m ²)	\$ 559,410		
- Năm cột nhỏ, 1 phòng (47m ² mỗi cái)	\$ 549,452		
- Tiền trừ bị vì địa điểm ngoại ô	\$ 502,755		
- Chi phí cơ sở hạ tầng	\$2,655,542		
- Tổng số phụ		\$6,510,000	
- Tiền thuế xây cất 0.3%		\$19,530	
- Tổng cộng là			\$6,529,530
- Trả tiền thuế nước			\$138,731
- Tiền mở rộng quốc lộ Bruce Highway			\$136,570
- Tổng kết			\$6,804,831

Chi phí cơ sở hạ tầng như đường hầm ống cống, giàn hệ thống lọc nước phệ thải (chi tiết chúng con sẽ trình lên sau), hệ thống cứu hỏa, xây cất đường lộ để di chuyển bên trong trung tâm, và các linh tinh khác.

Hiện nay giấy phép xin xây cất giai đoạn 1 đã gần như hoàn thành, chúng ta chỉ cần ký giấy trả tiền thuế nước \$138,731 mà chánh quyền yêu cầu thì chúng ta có thể đăng báo đấu thầu. Thêm vào đó trước khi khởi công, chúng ta phải chi thêm \$136,570 (\$130,300+\$6,270) để mở rộng con đường quốc lộ Bruce Highway trước mặt tiền trung tâm Thiên Viện.

Tổng kết chúng ta cần phải có **\$6,804,831 Úc kim** để xây giai đoạn 1 của dự án. Nếu chúng ta có số tiền này thì chúng ta có thể xúc tiến công trình xây cất lập tức.

Thắc mắc về trị giá số tiền xây cất Thiên Viện

Một trong những câu hỏi đầu tiên tất cả bạn đạo có thể thắc mắc sẽ là tài chánh sẵn có của hội và hình thể và phẩm chất của các đơn vị trong dự án có phù hợp với nhu cầu và giá trị của một số tiền to tát như thế không.

Chúng con xin tóm tắt trả lời là tài chánh thì hội không có đủ vì trong ngân quỹ hội chỉ có được **\$490,426** (2/3/05) Úc kim, sau khi phải giải quyết các tiền đã ký hợp đồng. Về phẩm chất và giá trị của các đơn vị trong dự án, qua một thời gian cứu xét sơ đồ, chúng con đã chỉnh đốn và sửa đổi lại cho phù hợp với nhu cầu ở tương lai. Vì chi tiết phức tạp chúng con xin sẽ trình bày trong kỳ sau.

Phải giải quyết như thế nào ?

Sau một thời gian nghiên cứu, chúng con xin trình lên vài yếu tố có thể đưa tới một sự giải quyết chung trên vấn đề xây cất Thiên Viện Quốc Tế nói riêng và hội từ thiện VoVi Charitable Trust nói chung.

Các yếu tố hoạt động

Các yếu tố có ảnh hưởng tới sự hoạt động của quá trình xây cất thiên viện và hội từ thiện VoVi Charitable Trust là:

1. Cơ cấu tổ chức
2. Nhân lực
3. Thời gian
4. Chương trình dự án xây cất
5. Tài chánh

1. Cơ cấu của tổ chức

VoVi International and VoVi Charitable Trust

Hội VoVi International Pty Ltd là một hội từ thiện không được chính phủ cho giảm thuế, vì thế họ nên đã đứng ra thành lập một hội từ thiện khác để được giảm thuế, tên là VoVi Charitable Trust. Hội từ thiện VoVi Charitable Trust được chính phủ liên bang cho giảm thuế từ năm 1999, vì hội có những điều lệ sau:

- Không cá nhân nào được nhận lợi tức của hội tạo ra hay thu vô được.
- Nếu giải tán, tất cả tài sản còn lại, sau khi đã trả hết nợ, phải chuyển qua cho những hội từ thiện ở Úc châu có tương tự mục tiêu, và không được phân chia ra cho các thành viên trong hội. Nếu không hội nào có tư cách nhận tài sản còn lại thì tất cả sẽ thuộc về chính quyền địa phương.
- Phải giữ giấy tờ chi phí và lợi tức để trình lên bộ nhà thuế của chính phủ liên bang.

Một trong những mục tiêu của VoVi Charitable Trust là xây cất Thiền Viện Vô Vi Quốc Tế. Hội VoVi International có trách nhiệm quản lý công việc này và đã bổ nhiệm 5 sáng lập viên trong ban quản trị của VoVi Charitable Trust, 4 người là sáng lập viên của VoVi International và một người nữa. Hiện nay VoVi International, với trách nhiệm quản lý VoVi Charitable Trust, đứng tên đảm nhiệm công việc xây cất Thiền Viện.

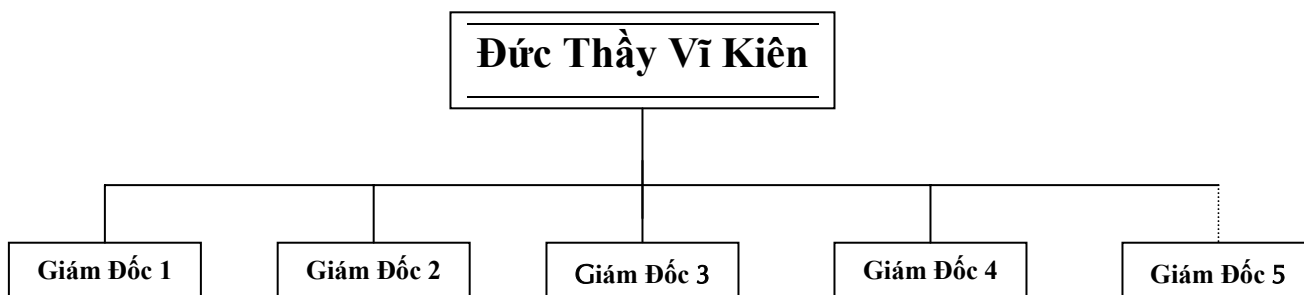
VoVi International không có những điều lệ giống như của VoVi Charitable Trust, nhưng vì có trách nhiệm quản lý cho nên VoVi International phải thực hiện đúng theo các điều lệ này. Tất cả tài sản của VoVi Charitable Trust tạo dựng được, qua sự đóng góp hay đầu tư, sẽ không thuộc về cá nhân nhưng sẽ thuộc về của chung, như đã quy định trong hiến pháp của VoVi Charitable Trust.

Các mục tiêu chánh của Hội Từ Thiện VoVi Charitable Trust

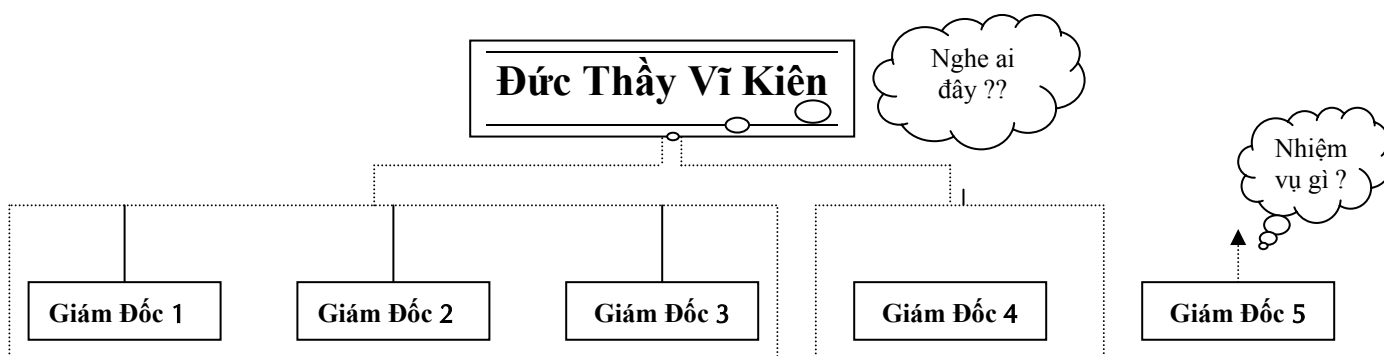
- (a) Phát triển và quảng bá tôn giáo Vô Vi ở Úc châu**
- (b) Cung cấp và xây cất những nơi để thờ cúng và thiền chung cho tất cả các bạn đạo Vô Vi**
- (c) Cung cấp và xây cất những nơi để hội họp cho tất cả các bạn đạo Vô Vi**
- (d) Cung cấp và xây cất những nơi để cho tất cả các bạn đạo Vô Vi có thể gặp gỡ Người Lãnh Đạo Tâm Linh**

Hội VoVi Charitable Trust có thể đứng ra kinh doanh hay đầu tư để lấy lợi tức đáp ứng cho các mục tiêu chánh của hội, để giúp Đức Thầy phát triển và quảng bá Vô Vi cho hơn loại.

Hiện nay thư ký không có bản hiến chương của VoVi International. Tầm quan trọng của bản hiến chương rất phức tạp vì nó có liên hệ tới sự quản lý tổng quát của VoVi Charitable Trust.



... và sau đó, từ năm 200x?



Đức Thầy có quyền hành tối cao, có quyền chỉ định và trục xuất thành viên.

Giám đốc 1

Chức vụ: Chủ Tịch

Nhiệm vụ: Gây quỹ, thông báo, quản lý tổng quát

Giám đốc 2

Chức vụ: Thanh Tra

Nhiệm vụ: Kiểm tra tài chánh (& công trình xây cất ?), gây quỹ

Giám đốc 3:

Chức vụ: Thanh Tra

Nhiệm vụ: Kiểm tra tài chánh (& công trình xây cất ?), gây quỹ

Giám đốc 4

Chức vụ: Tổng thư ký kiêm Thủ quỹ

Nhiệm vụ: Thư ký hành chánh, tài chánh và ngân quỹ, thông ngôn viên

Giám đốc 5

Chức vụ: ? Nhiệm vụ: ?

Theo sự quan sát quá trình xây cất, có thể khẳng định là 4 vị giám đốc đều có tâm đóng góp tài lực và thời gian rất nhiều, trong tinh thần bất vụ lợi. Nhưng vì sự đòi hỏi của hoàn cảnh và thời gian, không khỏi không nhận xét rằng ít ai có kinh nghiệm về xây cất, giao tiếp với chánh quyền địa phương, kế toán, thành lập một tổ chức hoạt động như một công ty, và thời gian đầy đủ để đáp ứng cho một công trình đại quy mô như thế này – mặc dầu mọi người đều đã tận dụng hết khả năng của chính mình.

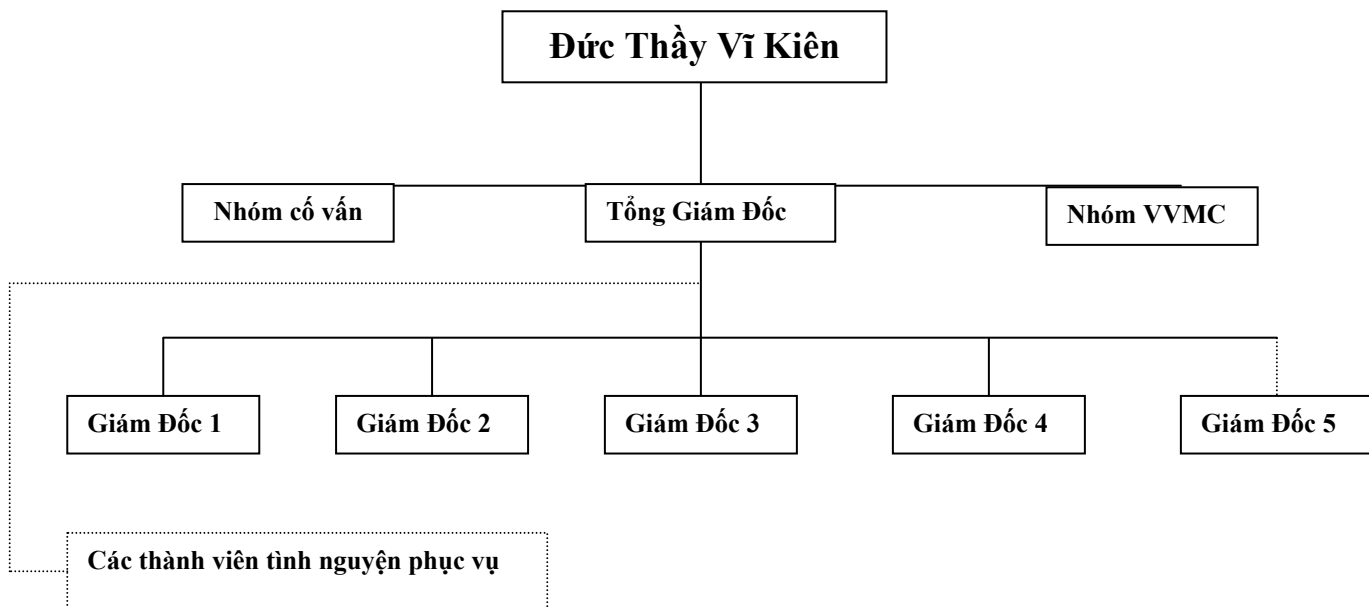
Các vị đều có tâm phát triển và đã bỏ ra nhiều thời gian và tiền túi lo cho công việc xây cất, nhưng vì không có một tổ chức trật tự nội bộ cho nên công việc phải chịu phụ thuộc vào những người và yếu tố ngoài sự dự định. Các chi phí cho công việc xin giấy phép trong thời gian 6 năm đã tốn kém nhưng không làm sao giảm bớt được vì:

- (1) Thời gian dài giá cả leo thang vì giá trị đồng đôla Úc lên cao, nền kinh doanh đầu tư vào bất động sản phát triển quá nhanh làm nâng lên giá cả của vật liệu và nhân lực một cách đột ngột, ngoài tầm tưởng tượng;
- (2) Phải xin giấy phép hai lần vì lần đầu hội bị một nhân viên người Úc hội mưu làm làm giấy phép;
- (3) Chánh quyền quá gắt gao về các điều lệ xây cất và những quy luật cũng như những dự án của chánh quyền địa phương nhằm bảo vệ môi trường và đồng thời lưu giữ lại vẻ đẹp thiên nhiên và khung cảnh thanh tịnh của vùng nông thôn, vì vị trí của Thiên Viện nằm giữa ranh giới ba Công Viên Quốc Gia (National Park) của Úc châu;
- (4) Sự thụ động của ban tổ chức – chỉ phản ứng khi công việc đã xảy ra, không có chương trình đề phòng trước những sự kiện. Thêm vào đó không có chuẩn bị và tầm nhìn xa hơn công việc đang làm, mặc dầu sự đòi hỏi đó là trách nhiệm và sứ mệnh của hội, và nội bộ trong ban quản trị bị bế tắc về vấn đề thông tin và phối hợp cộng tác.

Tuy các vị không có kinh nghiệm quản lý và tổ chức, nhưng không thể nói rằng nếu trong thời gian đó có những người có kinh nghiệm và tài năng về công việc này thì chúng ta có thể thực hành được một kết quả tốt đẹp hơn, vì mỗi người có một trách nhiệm riêng biệt phù hợp với khả năng của mình.

Các điều nan giải trên đã đưa hội qua một gian đoạn khác.

Cơ cấu thay đổi nhưng chưa được tu chỉnh từ ngày 21 tháng 02 năm 2005



Ngày 21 tháng 02 năm 2005, tại Sydney, Đức Thầy đã chỉ định thêm một địa vị trong hội có trách nhiệm quản lý tổng quát, nhưng nội bộ vẫn hoạt động như xưa, chưa có sắp xếp một tổ chức trật tự hẳn hoi.

Cơ cấu của Hội Từ Thiện VoVi Charitable Trust – sẽ được thực hành

Theo đúng nguyên tắc của các mục đích chánh thì hội VoVi Charitable Trust phải có những đơn vị làm việc, những chức vị có nhiệm vụ quản lý từng thành phần của công việc chung, trong trật tự và tinh thần bất vụ lợi.

Ngoài tổng giám đốc, hội cần tối thiểu một thư ký, một thủ quỹ để lo việc hành chánh tổng quát. Trong tinh thần phát triển và quảng bá Vô Vi, khi hội có thêm những chương trình tu học, những đề tài duy trì tài liệu Vô Vi, những dự án kinh doanh, đầu tư, hay công trình xây cất bất động sản, hội cần hoạch ra nhiều đơn vị quản lý phù hợp để đảm trách nhiệm vụ.

Nhưng vấn đề ở đây là phải chủ động tình hình bằng cách nghiên cứu và phân tách rõ ràng các mục tiêu chánh của hội, cũng như của Vô Vi, để tạo ra những đơn vị hoạt động đáp ứng được nhu cầu phát triển trong hiện tại và tương lai, dùng kinh nghiệm sẵn có.

Nếu có sự phối hợp của tất cả anh chị em bạn đạo thế giới chúng ta sẽ có một hội từ thiện Vô Vi sinh động với một tổ chức hoạt động chặt chẽ, trật tự, lành mạnh và tốt đẹp hơn.

2. Nhân lực

Ngoài các vị sáng lập viên của hội còn có một số anh chị em bạn đạo đứng ra đóng góp về phần nhân lực và giao tiếp với chánh quyền Cairns. Vì một vài vấn đề eo le trên mặt xin giấy phép xây cất, và không có một tổ chức hẳn hoi, đã đưa đến tình trạng thiếu hợp tác trên mặt chia xẻ kinh nghiệm. Thêm vào đó các vị này thường phải tự bỏ tiền của riêng để di chuyển và sinh sống ở Cairns để trực tiếp lo giấy tờ và làm mối liên hệ giữa các vị giám đốc và các nhà kỹ thuật chuyên môn. Tuy nhiên chúng ta cũng nên thông cảm vì thời điểm xin giấy phép MCU rất tế nhị và phức tạp.

3. Thời gian

Nếu nói đến thời gian thì không biết lúc nào mới là đúng vì chương trình của dự án xây cất Thiền Viện đã hơn 6 năm và hiện tại thực tiễn kết quả công trình là giấy phép Ảnh Hưởng Môi Trường (MCU) hội đã nắm được trong tay. Giấy phép này có hiệu quả 4 năm từ khi đã được cấp tháng 8 năm 2004. Nếu như theo lời của một đại diện chánh quyền đã cho biết thì giấy phép này sẽ vô giới hạn nếu trong thời gian 4 năm chúng ta có xây được một căn cứ nhỏ bé có thể cư ngụ được theo như đã ấn định trong hồ sơ của dự án.

Ngoài ra, các giấy phép xin xây cất từng giai đoạn thì có quy định 2 năm, nhưng các phương cách nộp đơn và các điều kiện đòi hỏi của chánh quyền chỉ nằm trong vị trí kiểu mẫu chi tiết của dự án. Nếu dự án của những giai đoạn này không nằm ngoài điều lệ của giấy phép Ảnh Hưởng Môi Trường (MCU) thì sẽ không phức tạp nhiều. Thời gian đòi hỏi để xin giấy phép xây cất không hơn 3-6 tháng, tùy theo độ lớn của dự án.

4. Chương trình của các dự án

Như đã nêu ra bên phần trên về dự án tổng quát và giai đoạn 1, dự án giai đoạn 2 sẽ hoàn tất dự án đại quy mô của chương trình xây cất Thiền Viện Quốc Tế tại Cairns.

Giai đoạn 2

Giai đoạn cuối này gồm có 45 cột nhỏ. Hiện nay hội chưa có nộp đơn xin giấy phép xây cất và vì thế giá tiền xây cất chưa có được định giá. Nếu phỏng đoán theo giá tiền mỗi cột, và khởi công ngay bây giờ, không tính tiền cơ sở hạ tầng vì giai đoạn 1 đã hoàn thành, thì chi phí xây cất có thể lên đến \$4.95 triệu (45 x \$110,000). Đây chưa có tính chi phí của các giấy phép, giá cả leo thang và sơ đồ sửa đổi, nếu xây sau này.

Tuy nhiên vì 45 cột này cùng kích thước và kiểu mẫu, nếu chúng ta có thể sản xuất cùng một loạt theo kiểu tiền chế, thì giá cả sẽ rẻ hơn nhiều. Đó là chưa kể đến nếu có những bạn đạo có tay nghề phụ giúp vào việc lắp ráp, lót gạch, sơn phết ... thì sẽ rẻ hơn nữa.

5. Tài Chánh

Kết luận tài chánh

Số tiền đã chi phí cho công việc trong 6 năm qua: \$ 578,728*

Số tiền còn lại trước khi khởi công: **\$490,426 Úc kim**

Số tiền cần có

Số tiền cần xây cất giai đoạn 1: **\$6,804,831 Úc kim**

Số tiền cần xây cất thêm giai đoạn 2: **\$4,950,000** Úc kim**

Tổng cộng công trình xây cất của dự án toàn bộ: **\$11,754,831 Úc kim**

Số tiền sẽ cần thêm để hoàn thành dự án toàn bộ: \$11,264,405 Úc kim

** gồm tất cả các chi phí linh tinh khác*

***đây chỉ là sự phỏng đoán cá nhân và cộng thêm những số chi phí chưa phỏng đoán được vì phụ thuộc vào thời điểm khởi công.*

Với số tiền \$490,426 còn lại trong ngân quỹ, hội không thể nào khởi công giai đoạn 1 mặc dầu hiện giờ giấy tờ và các điều kiện của chánh quyền và các nhà chuyên môn đã gần hoàn tất. Cho nên chúng con xin đề nghị chia giai đoạn 1 ra thành từng giai đoạn nhỏ hơn.

Ai định giá xây cất ?

Hội đã mượn công ty chuyên môn và độc lập lên bản chi tiết thiết kế thi công trước khi đăng ký bỏ thầu để biết đại khái giá đầu thầu có xê dịch nhiều không.

Phản bình luận

Tại sao xây cất Thiên Viện Quốc Tế tại Cairns ?

Đức Thầy đã trách nhiệm tổ chức Đại hội hơn 20 lần và Thiên ca 10 lần, mỗi kỳ tổ chức đều bị lỗ lã về phương diện tài chánh.

Theo như chúng con hiểu, giá trị của hai tổ chức Đại hội và Thiên ca nằm ngoài sự dự đoán và tính toán của người đời vì nó về phần tâm linh, xây dựng cho chung, và cũng là cơ đồ tâm linh của Thượng Đế.

Sau khi quan sát địa điểm và tình thế, ít ai cho rằng dự án xây cất Thiên Viện Quốc Tế tại Cairns hợp với lý lẽ, kinh doanh và sinh hoạt của đời vì xây cất một công trình mới một nơi xa xôi và bất tiện như thế này không có lợi ích nhiều. Ở đây chưa đề cập tới chương trình duy trì và phát triển Thiên Viện sau khi công trình đã hoàn thành. Vì sau khi Thiên Viện đã hình thành, mặc dầu chỉ trong một đơn vị nhỏ hẹp, chúng ta phải có một chương trình duy trì Thiên Viện. Nếu không, giá trị của Thiên Viện sẽ bị phụ thuộc vào sự phát tâm của một số ít bạn đạo, và vì thiếu điều kiện, sẽ không thể nào phát triển được với ý nguyện và sứ mệnh của một Thiên Viện Vô Vi Quốc Tế.

Đức Thầy đã nói cho con biết rằng khi thực hiện công tác này con phải nghĩ rằng con làm việc cho Thượng Đế. Và Đức Thầy đã trả lời rằng xây cất Thiên Viện để cho chung, mọi người tới đó có cơ hội tu thiền và phát triển cho chung. Và Đức Thầy nói đây là cơ đồ tâm linh của Thượng Đế. Theo như thế thì đây cũng là một công trình xây dựng và phát triển Vô Vi tương tự như Đại hội và Thiên ca nhưng tầm vóc đại quy mô hơn. Vì thế, tương tự như Đại hội và Thiên ca, xây cất Thiên Viện Quốc Tế, vì làm cho chung, bất vụ lợi, cho nên phải phí tổn. Nếu chúng ta làm đúng theo trật tự và khả năng của mọi người đồng tâm hợp lực phục vụ bất vụ lợi thì sẽ giảm bớt chi phí nhưng cũng phải lỗ vốn. Đây là sự hiểu biết của con.

Kính xin Đức Thầy cho chúng con vài lời minh luận để tất cả bạn đạo Vô Vi hiểu rõ mục tiêu của Thiên Viện Vô Vi Quốc Tế và có một phản ứng phù hợp cho sự phát triển chung.

Những lời minh luận của Đức Thầy

Quốc con

Con có thể đứng ra kêu gọi bạn đạo trên thế giới tiếp tay, để đóng góp ý kiến, tài lực và tinh thần vào công trình xây cất Thiên Viện Vô Vi Quốc Tế. Đây là việc hữu ích trong tương lai, và sẽ đồng lòng đóng góp cho công trình xây dựng cho về sau, không khác gì chúng con đang hướng về Thượng Đế. Thầy ước mong các bạn đạo sẽ thấu hiểu điều này.

Quý thương

Lương Vĩ Kiên

San Diego ngày 25 tháng 3 năm 2005

Ai sẽ được chủ quyền những cái cốc và các số tiền ‘mua’ cốc có được hoàn trả lại hay không ?

Theo như nội quy điều lệ của hội từ thiện được trừ thuế như VoVi Charitable Trust, chỉ có hội mới có quyền, trên luật pháp, đứng ra làm chủ quyền những cái cốc hay bất cứ thành phần bất động sản nào. Thêm vào đó khi số tiền đã vào ngân khoản của hội từ thiện thì số tiền đó sẽ không sao có thể lấy ra để hoàn trả lại cho cá nhân, ngoại trừ được sự chỉ bảo khôn khéo của luật sư, nhưng cũng rất khó vì có thể làm trái luật thuế quốc gia.

Trước đây, nếu những đơn vị thành viên của hội đã có lời hứa sẽ hoàn lại số tiền này và đã gây ra nhiều sự hiểu lầm về phân chủ quyền, các thành viên đó sẽ có trách nhiệm với các bạn đạo sau.

Các đề nghị cụ thể

Theo như tình hình chánh quyền khó khăn mấy năm qua, chúng ta không nên xin thay đổi giấy phép Ảnh Hưởng Môi Trường (MCU), bởi vì chúng ta không thể nào ngờ được sự biến chuyển chánh quyền về điều luật và nhiều rắc rối khác như kéo dài thời gian, gia tăng thêm điều kiện, tiền thuế. Có khi lại phải trung cầu dân ý của những hàng xóm. Vì kinh nghiệm ấy, nếu tránh được chúng ta nên xây cất Thiền Viện trong thời gian đầu không dính líu đến sự thay đổi của giấy phép MCU.

Thêm vào đó vì giấy phép giới hạn trong 4 năm kể từ tháng 8 năm 2004, cho nên chúng ta phải có một chương trình thực tiễn và gọn ghẽ nhất.

Qua nhiều cuộc giao tiếp và thời gian nghiên cứu các đề nghị dự án, chúng con chỉ có hai đường đi:

1. Một là tốn khoảng **\$3 triệu để xây cất một cái nhà bếp nằm chung và 2-5 cái cốc và không tốn thời gian. Cái bếp này có thể chứa trên 100 người và có thể tạm thời dùng trong phạm vi một nơi tổ chức nhỏ. Sở dĩ phải tốn nhiều tiền là vì dàn hệ thống lọc nước phệ thải có thể lên tới \$2 triệu. Chúng con sẽ giải nghĩa phần chi tiết này sau ;**
2. Hai là xây một căn nhà bốn phòng không trong địa điểm đã như quy định trong giấy phép MCU và vì thế sẽ phải chỉnh đốn giấy phép MCU. Nếu làm được điều này thì có thể xây cất **căn nhà 3 đến 4 phòng với con đường đi vô Thiền Viện trong một giá tương đối khoảng \$1 triệu Úc Kim.** Tuy nhiên, mặc dầu đã được những người đã làm cho chánh quyền Cairns cho biết rằng sự chỉnh đốn sơ đồ chỉ mất khoảng 4-6 tuần, chúng con không thể nào tin tưởng được những lời này trừ phi chúng con đã làm qua một lần đầu. Các anh chị từng có kinh nghiệm giao tiếp với chánh quyền Cairns và đã quá thấu hiểu nội quy điều lệ của họ, khuyên rằng không nên chỉnh đốn giấy phép MCU vào thời điểm này. Thêm vào đó, căn nhà này chỉ có thể chứa được khoảng 8-10 người.

Phương cách kêu gọi sự phát tâm bạn đạo vào công việc đóng góp xây cất TVVVQT

Theo quan niệm của chúng con chúng ta có ba phương cách đóng góp vào công trình xây cất cơ đồ tâm linh của Thượng Đế:

- (1) Đóng góp tài của
- (2) Đóng góp nhân lực
- (3) Đóng góp tinh thần

(1) Đóng góp tài của

- Theo sự phỏng đoán cá nhân con cho rằng tổng số bạn đạo Vô Vi thế giới có thể lên tới 10,000, thực tế có thể khoảng chừng 6,000-8,000 bạn đạo. Nếu mỗi bạn đạo đóng góp \$1,000 thì số tiền xây cất giai đoạn đầu sẽ có đủ. Vấn đề ở đây là thời gian đóng góp.

(2) Đóng góp nhân lực

- Vô Vi thế giới không thiếu nhân tài, những người chuyên môn về xây cất, đầu tư, kinh doanh và quản lý nếu phát tâm phục vụ công trình một thời gian thì công việc xây cất và duy trì Thiền Viện sau này sẽ được ổn định và bớt tốn kém hơn.

- Thêm vào đó các vị trong các ban chấp hành của hội địa phương và các vị chủ thiền đường, trung tâm, cơ sở Vô Vi, có thể đứng lên kêu gọi bạn đạo hợp tác đóng góp chung.

(3) Đóng góp tinh thần

- Nếu như tất cả bạn đạo thông cảm được sự khó khăn của công trình xây cất Thiền Viện Quốc Tế thì mong rằng mọi người hướng tâm thiện lành đến với công việc xây dựng cho chung.

Làm như thế nào để đóng góp tài chánh

Tùy theo sự ủng hộ của bạn đạo, đề nghị \$3 triệu hay đề nghị \$1 triệu, đề có sự khó khăn trong đó. Dự án \$3 triệu sẽ tốn phí một số tiền rất lớn nhưng chỉ xây được vài đơn vị, nhưng lại dự bị được những cơ cấu hạ tầng sau này và vì thế chúng ta sẽ khỏi phải tốn phí nhiều. Ngược lại, dự án \$1 triệu sẽ ít tốn phí hơn nhưng sẽ lệ thuộc vào quyết định của chính quyền địa phương và lôi kéo thêm chi phí của những vị kỹ sư vì những vị này phải tính và vẽ lại những sơ đồ mới để phù hợp với vị trí mới của căn nhà. Đồng thời chính quyền địa phương cũng có thể phải hỏi ý kiến của láng giềng. Nhưng đây con xin đưa ra hai phương cách gây quỹ:

1. Vì là công trình xây cất một cơ sở tâm linh cho chung, cho Thượng Đế, con xin phép Đức Thầy cho con đề nghị kêu gọi tất cả các chủ Thiền đường, Thiền viện, hội Trưởng, hội Phó của các địa phương trên thế giới đồng tâm đứng ra ủng hộ công trình xây cất hết mình, bằng cách kêu gọi và huy động bạn đạo địa phương đứng lên dẫn thân đóng góp tài lực và tinh thần vào công trình kiến trúc cơ sở tâm linh cho chung. Thời gian và chi tiết huy động như thế nào con sẽ trình bài riêng.
2. Các vị sáng lập viên đã thường đề cập tới một số tiền tương đối lớn khoảng \$600,000 - \$800,000 mà các vị sẽ đứng ra mượn ngân hàng để giúp cho công trình xây cất. Con đã nghe nhiều lần từ các anh chị và những bạn đạo khác lập lại. Sau sự kiện xảy ra ở Sydney năm nay, con nghĩ con phải xin phép Đức Thầy cho con giao tiếp với các vị này để hỏi rõ ràng về sự phát tâm ấy, và nếu được, con phải hiểu rõ lời hứa con mới dám suy nghĩ tới sự dùng nó tính vào trong số tiền xây cất Thiền Viện.

Phần kết luận

Trên đây đưa ra tổng kết sơ lược quá trình dự án xây cất Thiền Viện Vô Vi Quốc Tế tại Cairns. Về mặt đòi thì có thể cho rằng chúng ta có một công trình xây cất ở một nơi nông thôn, ít phương tiện, thì chúng ta sẽ không thể nào có lợi nhiều trong thời gian đầu. Miếng đất 355,000m², chỉ sử dụng được khoảng 25,000m², phần còn lại là núi non rừng rú, và chánh quyền lại tạo nhiều điều kiện khó khăn. Nhưng về mặt đạo thì chúng con không thể nào dám bàn cãi được vì chuyện ấy là chuyện cho chung, chuyện của Đức Thầy cũng như của Thượng Đế.

Bài báo cáo tới đây đã khá dài, con cố gắng thu gọn lại với tất cả chi tiết, xin Đức Thầy thông cảm cho con. Nếu có gì không thông suốt con kính xin Đức Thầy chỉ bảo cho con.

Con kính chúc Đức Thầy luôn luôn khỏe mạnh và vui tươi

Kính bái
Con

Lê Tấn Quốc
VoVi Charitable Trust
Cairns ngày 24 tháng 03 năm 2005