



Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

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

số 537

ngày 23 tháng 10 năm 2005

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

Minh Tâm

*Minh tâm phát giác cơ trời rõ
Kiến tánh thâm sâu cơ chuyển động
Quý tướng trời cao rất nhiệm màu
Thành tâm tu luyện qui nguồn gốc*

Vĩ Kiên

Mục Bé Tám từ 11/09/2005 đến 17/09/2005

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

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

- 1) Muốn qui hội tình người thì phải làm sao?
- 2) Tâm thân bất ổn tại sao?
- 3) Tình đời đen bạc ra sao?
- 4) Hành trình tu học ngắn hay dài?
- 5) Nước tiểu đường giảm là tốt hay xấu?
- 6) Ăn uống làm sao mới đúng?
- 7) Làm thế nào cho hết bệnh?

<p>1) Dallas, 11-09-2005 2: 00 PM <i>Hỏi: Muốn qui hội tình người thì phải làm sao?</i></p> <p>Đáp: Thưa muốn qui hội tình người thì phải thật sự nhịn nhục</p> <p>Kệ: <i>Qui hội tình người tự tiến thân Giải phần mê chấp rất chuyên cần Thực hành tự hiểu quý hơn vàng Qui nguyên thiên giác giải mê lâm</i></p>	<p>2) Dallas, 12-9-2005 4: 45AM <i>Hỏi: Tâm thân bất ổn tại sao?</i></p> <p>Đáp: Thưa tâm thân bất ổn do rất nhiều yếu tố khác nhau tạo ra</p> <p>Kệ: <i>Tâm thân bất ổn tại sâu lo Tình thế không yên khó dẫn đo Khai triển chính mình rõ quanh co Qui hội tình người không rắc rối</i></p>
<p>3) Dallas, 13-09-2005 3: 10 AM <i>Hỏi: Tình đời đen bạc ra sao?</i></p> <p>Đáp: Thưa tình đời đen bạc là không giữ lời hứa</p> <p>Kệ: <i>Thất tín không giữ lời hứa hẹn Khổ khổ tại bất minh không trọn Chuyển hóa thâm sâu tự hiểu mình Thành tâm tu luyện giải tâm phiền</i></p>	<p>4) Dallas, 14-09-2005 2: 55 AM <i>Hỏi: Hành trình tu học ngắn hay dài?</i></p> <p>Đáp: Thưa hành trình tu học đều phải dài thì mới có cơ hội tiến hóa tốt</p> <p>Kệ: <i>Hành trình tu học phải dài lâu Bền vững tu tâm sửa tánh tốt Học hỏi vô cùng mới tiến thân Hành thông tự thức tự góp phần</i></p>
<p>5) Montréal, 15-09-2005 1: 15PM <i>Hỏi: Nước tiểu đường giảm là tốt hay xấu?</i></p> <p>Đáp: Thưa nước tiểu đường giảm xuống là rất tốt</p> <p>Kệ: <i>Tiểu đường gia giảm là chuyện thường Ăn uống bất cần là tự hại Cẩn thận là an ổn bớt khổ Thành tâm tu luyện tự mình yên</i></p>	<p>6) Montréal, 16-09-2005 3: 04AM <i>Hỏi: Ăn uống làm sao mới đúng?</i></p> <p>Đáp: Thưa ăn uống phải biết kiêng cử</p> <p>Kệ: <i>Tiểu đường là lá lách yếu bệnh Cần kiêng cử ăn uống cẩn thận Không nên ăn cơm có đường ngọt Ăn đói là cần thiết phải nhịn</i></p>
<p>7) Montréal, 17-09-2005 <i>Hỏi: Làm thế nào cho hết bệnh?</i></p> <p>Đáp: Thưa cả thế giới chưa có cách nào trị hết</p> <p>Kệ: <i>Do miệng không kiêng cử sinh bệnh Hậu quả nhiều chuyện lồi thối động Nhức mỏi đủ điều không tả xiết Bình tâm tu luyện sẽ an vui</i></p>	

TRÍCH BẢNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

SỰ SÁNG SUỐT

Cho nên nhiều bạn ngồi thấy nó lác này kia kia nọ, đó là cái phần trước điển nó lên, nó lên mà nó chịu hồng nổi nó phải giải, và nó xuất ra ngoài kia nó đựng chạm chịu hồng nổi nó phải hồi. Đó, thì những cái phần đó tại sao mình không minh? Là bởi vì tôi chưa thấy, rồi cứ cố gắng tu tới, tu tới hoài, nó té ra cái đồ đó là trước! Trước điển lên, trước khí nó xuất ra, nó ở đây nó quay một cái hạ xuống thành ra nó nặng đầu. Rồi bây giờ mình phải làm sao? Tại sao nó yếu? Tại sao nó trước? Tại vì do sự thâm thấp do mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, miệng ăn, hành động ban ngày nó thâm cái trước điển vô, thấy không? Rồi bây giờ mình phải làm cái gì để giải? Tôi nói không có cái gì hơn lục tự Di Đà.

Cho nên tôi đề nghị các bạn, nói đi nói lại, ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật cho nó mau, bởi vì trong bản thể bạn không phải ít, không phải hẹp, không phải nhỏ, bạn phải niệm thật nhiều, thật nhiều... thật nhiều... nó mới mở, nó mở ra rồi bạn thấy dễ quá. Mà dễ dãi của ngày nay là do cái gì? Do sự dày công của bạn chứ đâu phải sự dày công của người truyền pháp, dày công của ông Phật hay dày công của ông Trời, do sự dày công của các bạn.

Bạn từ hạ trí mà bạn có thể nuôi nó lên tới thượng trí rồi tiến tới đại trí, rồi nó tiến tới đại giác. Bây giờ, ai gây dựng bây giờ? Mình làm chứ đợi ông nào ông tới ông cố vấn? Không cần, chính bản thân tôi. Bạn thấy, càng ngày tôi càng tu, tôi tu trong nghịch cảnh không hà... Tôi đâu có sung sướng, những bạn bè ghét tôi, chửi mắng tôi, nói xấu tôi, tôi cảm ơn tất cả những người đó. Những người đó thương yêu tôi, họ ghét tôi nhiều chừng nào, họ nhớ tôi nhiều chừng nấy. Tôi đâu có lo, họ ghét tôi nhiều chừng nào họ phải nhớ tôi nhiều chừng nấy. Còn nếu tôi ghét người ta thì tôi bận tâm tôi không bao giờ tiến bộ, thành ra tôi không dám ghét, nhớ người ta làm sao mình tiến bộ, thấy không? Đó, cho nên cái người ghét người này người nọ không bao giờ tiến bộ. Nhưng mà nó nhớ mình nhiều, người đạo thì nó phải vậy, khi nó ghét mình là nó đem cái trước tới cho mình, mình phải thu hút, phải đưa nó lên, cái từ bi không cho phép mình ghét lại người đó, luôn luôn đem tình thương để hóa giải, luôn luôn đem sự đem sự sáng suốt đến một bên để cho họ hiểu họ. Cho nên tôi tu trong cái nghịch cảnh không, mà tôi thích những cái chuyện đó, tôi thích những cái nghịch cảnh. Những nghịch cảnh đó đưa cho tôi tiến bộ quá, rất nhiều, ngay từ tư tưởng hành động tôi được tiến bộ trong nghịch cảnh không!

Thông Báo Giỗ Tổ Đức Ông Tư

Hội Ái Hữu Vô Vi Hoa Kỳ tại Miền Nam California Trân Trọng thông Báo cùng tất cả các bạn đạo xa gần, cùng lên Thiền Viện Vĩ Kiên vào ngày chủ nhật 13 tháng 11 năm 2005, để tất các bạn đạo cùng tưởng niệm ngày giỗ của Đức Tổ Sư Đổ Thuần Hậu, và cũng xin nhắc lại lịch sử Đức Ông Tư, ngài sanh năm 1883 và liêu đạo vào ngày 12 tháng 11 năm 1967 tại Sài Gòn, hưởng thọ 84 tuổi.

Ghi chú: Thiền Viện Vĩ Kiên sẽ không có thiền chung vào đầu tháng tức là chủ nhật ngày 6 tháng 11 năm 2005.

HAHVVK

TTK: Huỳnh Tấn Lộc

Báo cáo về quỹ cứu khổ ban vui

Tiếp theo báo cáo 26 tháng 8 - 2005 chúng tôi đã nhận cho đến ngày 20 tháng 10 2005 cho quỹ cứu khổ ban vui như sau:

Người gửi	US\$	Currency\$
Nguyen Thi Nhi (Ca)	110.00	
Hung & Hu Tran (AB)	409.84	500CAD
Nguyen Ngoc Thach (ca)	500.00	
Nguyen Ngoc Duc (ca)	200.00	
Alan Hung Le (NM)	1000.00	
Nguyen Thi Phung (Ca)	100.00	
Au Thi Phuong (Ca)	100.00	
Nguyen Phong Luu (Ca)	100.00	
Nguyen Ngoc Loan (Ca)	100.00	
Nguyen Minh Huan (ca)	100.00	
Nguyen Minh Tri'(Ca)	100.00	
Marie Pierre & Annie Golob	30.00	
Marie Pierre & Annie Golob	132.00	110E\$
Le Thi Kim Anh (Mtl)	81.97	100CAD
1 Ban dao (US)	400.00	
HAH VoVi Florida	640.00	
Le Thi Thong (Ca)	100.00	
Nguyen Xuan Pho (Vancouver)	83.33	100CAD
Hoang D Ta (NJ)	200.00	
Hoa H Tran (MA)	1000.00	
Ha Ngoc Quang (Mtl)	83.33	100CAD
Minh La (Ca)	50.00	
Vo Danh (Mtl)	166.67	200CAD
HAHVV Florida	400.00	
Le Thi Kim Anh (Mtl)	83.33	100CAD
Tran Kim Phuong (VA)	500.00	
Bobby Nguyen (Dinh Thi Huyen Chau gui)(TX)	300.00	
Nguyen Ho Minh (Tx)	100.00	

Tất cả số tiền nhận được cho quỹ này đã, đang và sẽ được sử dụng 100% cho việc cứu khổ ban vui và giúp đỡ tay những gia đình tàn tật nghèo khổ, các em câm điếc, bệnh viện Aids-Sida thời kỳ cuối, các em bụi đời, những người tàn tật, nạn nhân thiên tai v.v...hay những gia đình nghèo khổ mà Đức 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 đã liên tục ủng hộ từ năm 1998.

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

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

7021 Louis-Hebert St #1C Lasalle Quebec H8N3E9 Canada –Phone 514-3673961

-email aphancao@videotron.ca

Thực Hành Chánh Pháp Vô Vi

Ta sống -dây - đời là cõi tạm
Dừng mê lầm cảnh thật của Ta
Tĩnh Tu đi kéo bóng chiều tà
Trùm phủ xuống hồn ta mất lối

Nơi gương Thầy muối dưa sám hối
Minh tâm kiến tánh hết vấn vương
Nơi bể sâu phiền não thê lương
Khai Huệ sáng thoát vòng ác trược

Cùng bạn -dạo dày công tu dưỡng
Niệm Di Đà Lục Tự q án thông
Trọn -dường dài phát triển - Đạo Đồng
Cùng học hỏi hành thông tiến hóa

Tìm thanh tịnh xa -dời giả trá
Mọi trần ai ô trược biến tan
Tâm linh ta sẽ - được nhẹ nhàng
Quán triệt ánh Hào Quang Chánh Pháp

Niệm Hương

Ngày 17 th áng 10, 2005á

Trụ sở Vô Vi (Nam Cali)

=====

Thả Lông

Muốn tâm thả lỏng buông xuôi.
Phải lo niệm Phật luyện trui từng phần.
Dẹp sạch từ trược đến thanh.
Tâm ta sáng lạng hưởng thanh khí Trời.
Thương Thầy nhịn nhục vâng lời.
Giữ tâm thanh nhẹ hưởng đời mà tu.
Muốn tu phải học chữ NGU.
Ngu đời khôn đạo chịu tu nhẹ dần.
Đã tu quyết phải chuyên cần.
Sửa tâm sửa tánh tiến lần về quê.

Nhật Thảo , Đức Quốc

=====

Tu Đi

Càng tu càng rõ luật Trời.
Tránh điều sai quấy hại người hại ta.
Làm tội chẳng đ ược buông tha.
Ráng lo niệm Phật tự tra tội mình.
Tu là cơ hội sửa mình.
Gọt dần tâm tánh, lữa tình đã đoan.
Gắng tu mới hết lo toan.

A Di Đà Phật con ngoan của Trời.
Thực hành chẳng có nhiều lời.
Lo hồn thanh nhẹ tiến đời cõi thanh.
Đời này chẳng khác bức tranh
Muôn màu muôn sắc, chúng sanh tạo thành.
Quyết tu học bài DŨNG HÀNH.

Càng tu càng nhẹ mới thành trò ngoan.

Nhật Thảo, Đức Quốc

=====

LÝ SỰ SONG HÀNH

Tâm thức thiện lành, tu tiến nhanh.
Đặt điều ác ý, đạo không thành.
Điền kinh soi rọi, lo nhanh bước.
Đạo pháp dỡ hay chỗ thực-hành.
Thiếu lý, đường tu nghiêng tả đạo.
Đơn thuần lý thuyết tánh sao thanh.?
Sách kinh vay mượn, lào kiến.
Khai trí tự mình mới đắc, thành.!!!
Vô-Vi thầm kín trong tu học.
Kiêu ngạo lộ la, thiếu thiện lành.
Một kiếp tu hành công quả đậm.
Sắc phong phẩm vị Thiên-Đàng, thành.
Pháp môn của Tổ dạy lo hành.
Ôm lý luận người chỉ ảo danh
Khổ khổ chịu hành từ bị phát.
Chua cay mặn đắng ném, mình nhanh.
Nghe nhiều nói ít tâm hiểu đạo.
Nghe ít nói nhiều thích chấp tranh.
Nguyên lý Trời bạn đã định sẵn.
Di Đà trì niệm hết thông manh.

BT, Ngày 15-6-2005.

MINH-NGHĨA

=====

KỶ NIỆM KHÓ QUÊN !

Mơ ước bao lâu mãi đợi chờ
Được cùng đạo hữu thỏa niềm vui
“Đức Ông” đón tiếp, vui niềm nở
“Đạo Tâm” đã tiến được lên bờ.

Biết nói sao đây ó khỏi hững hờ
Niềm vui nối tiếp, lại niềm vui
Cảm ơn Anh Chị: Thiên Tâm ó Mỹ
Đã rước Kiên Hoa đến tận nhà.

Làm sao quên được buổi chiều thu

Nhắc máy, Alô: tiếng bạn hiền
Vội chạy ngay ra đầu thôn đón
Tìm bóng thân quen: các Bạn Thiên.

Ôi tình đạo hữu thật là thương
Giản dị, thân yêu, rất mặn nồng
Đón "Người" tôi thấy sao vui thế
Chẳng phải kiêu, sang, lễ, lộc, cầu.

Đãi "Người" tôi chẳng muốn làm chi
Chỉ muốn ngồi chơi - nói chuyện Thiên
Có gì sai sót cho qua nhé
Hẹn đến lần sau sẽ vẹn toàn !

Tân Phú, 15h40' ngày 20-08-2005

THANH DŨNG

BẠN ĐẠO VIẾT

Quý bạn thân mến,

Trong lúc chờ phi cơ đi Calgary, Canada trong chuyến viếng thăm tỉnh Alberta tuần qua, nhà tôi ghé quày báo mua tờ tạp chí "First for women on the go", số ra ngày 11-07-2005, đọc cho đỡ buồn. Nhân đọc thấy chuyện cô Tricia Cunningham do tình cờ áp dụng phương pháp "reverse diet", tạm dịch là "ẩm thực đảo ngược", cô đã từ 292 lbs xuống dần đến 120lbs chỉ trong vòng chín (9) tháng. Điều hay là cô ta không dùng thuốc giảm cân nào, mà chỉ đảo ngược thứ tự ăn uống thường nhật mà thôi. Ngoài chuyện xuống cân, sức khoẻ được cải thiện, tinh thần trở nên lạc quan hơn, những âu lo trong cuộc sống cũng biến dần đi.

Sau đây tôi xin phép lược dịch để cùng chia sẻ với các bạn.

SỤT 7-10 LBS MỖI TUẦN...

Nằm trên bàn khám lạnh lẽo, cảm giác đau đớn như xuyên toàn thân từ cái chân bị gãy. Lúc phải trả lời câu hỏi của bác sĩ "Do đâu chân cô bị gãy?", cô Tricia Cunningham, 32 tuổi ở Pittsburgh mới, lấy làm mắc cỡ và khó khăn lắm khi phải thú nhận - là cô bị té thang lầu gãy chân là vì cái bụng quá lớn nên không nhìn thấy bậc thang. Cô càng mắc cỡ hơn khi ông bác sĩ thứ hai cho biết "Phần băng bột bên ngoài cái chân bị gãy sẽ không được tháo ra trừ khi nào cô xuống cân. Tạng người của cô tạo một áp lực quá lớn trên phần xương được tái tạo. Vậy cô cần thay đổi cách ẩm thực, hay là làm quen với cây nạng vậy."

Tricia gần như không ăn gì hết trong ba ngày sau đó. Đến ngày thứ tư, gần như sắp chết đói, cô thấy thèm ăn quá sức... thèm các món ăn chính (real food) chứ không phải chỉ đơn thuần các món ăn sáng. Do đó cô đã ăn cho đã đời các món như gà, khoai tây, rau "broccoli"...và lạ thay là cô lại cảm thấy "no một cách sáng khoái = healthy full" chứ không có cảm giác buồn chán (sick) như những lần cô xơi món "nacho cheese". Tiếp theo vào bữa trưa, Trivia cảm thấy thèm và ăn thật nhiều rau cải. Đến bữa tối, cô chỉ hơi thấy đói nên chỉ dùng nước cam và "cereal" cho đỡ nhạt miệng.

Sáng mai thức giấc, cô lại cảm thấy sáng khoái... sinh lực dồi dào. Lấy làm lạ, và muốn có được tiếp tục thụ hưởng cảm giác hưng khởi này, cô quyết định kéo dài phương pháp "reverse diet=ăn uống đảo ngược" này trong một tuần, và kết quả là cô sụt mất 12 pounds! Đến cuối tháng, cô mất bèn 40 pounds, và cái chân bó bột khó ưa. Cô đã mất chín tháng để đạt được mục đích, chỉ cân nặng 120 lbs, nghĩa là cô đã vất bỏ được 172 lbs thừa trên người!

Tricia cảm thấy "hồ hởi" quá nên đã đăng câu chuyện của cô lên Internet, vì nghĩ rằng có nhiều người cũng mong có được kết quả như cô. Đúng như vậy! Hộp thư của cô bị tràn ngập bởi những điện thư

đến từ các bà, các cô đã xuống được 10, 12, 14 pounds trong tuần lễ đầu tiên. Do nhu cầu cần tìm hiểu về phương pháp của cô Tricia, trong tương lai gần thế nào các bạn cũng sẽ thấy quyển sách của cô xuất hiện trên thị trường.

Căn bản khoa học đằng sau việc "ăn uống đảo ngược"

Mặc dù Tricia chỉ ăn với cảm giác thích hợp cho cơ thể của cô, nhưng đã có ít nhất 16 lần thử nghiệm (clinical test) đã cung cấp những bằng chứng vững vàng là phương thức của cô có hiệu quả thực sự. Theo các nghiên cứu viên ở trường đại học y khoa tiểu bang Massachusetts tại Worcester, việc ăn uống cho thật khoái khẩu vào buổi sáng làm gia tăng 78% tiềm năng bị sút cân. Nói một cách khác, các bà các cô đem quá nhiều năng lượng vào người qua các bữa ăn tối sẽ có triển vọng "phát tướng" bốn lần nhiều hơn người ăn nhiều vào buổi sáng.

Khi các nhà nghiên cứu tại Brown Medical School ở Providence theo dõi những người sút giảm trung bình 73 pounds và giữ liên tục trong 5 năm, họ nhận ra là phần lớn năng lượng (calories) cần thiết hàng ngày đều được các vị này đem vào người vào buổi sáng.

Làm thế nào mà việc ăn sáng nhiều lại làm bạn ốm nhanh

Sự tiêu hoá thức ăn (metabolism) trong người chúng ta chậm dần theo thời gian trong ngày, và gần như ngưng hẳn vào ban đêm. Trừ khi sức tiêu hoá được kích lên bằng một bữa ăn sáng đầy đủ (energy rich breakfast), còn không nó sẽ ở mức độ thấp, có nghĩa là thay vì biến năng lượng thành nhiên liệu cho cơ thể sử dụng, nó sẽ biến năng lượng thành mỡ.

Một bữa ăn sáng ngon lành báo hiệu cho các tế bào mỡ sản xuất ra kích thích tố "leptin". Với số lượng đầy đủ, kích thích tố này cho thấy sẽ cắt giảm 17% nhu cầu năng lượng cần thiết hàng ngày.

Thêm một điểm hay của việc ăn sáng đầy đủ là "ăn sớm sẽ báo hiệu cho tụy tạng cắt giảm mức sản lượng "fat-storing hormone insulin". Việc này sẽ làm cho mỡ trong cơ thể (body fat) đi vào máu để có thể được đốt cháy và cung cấp năng lượng cho bắp thịt và bộ óc." Đó là lời tuyên bố của bác sĩ Larrian Gillspie, tác giả bài "You're Not Crazy, It's Yours Hormones" đăng trên Healthy Life, 2003. Và "Như đã nói, ăn vài bữa vào sáng sớm thay vì để dành bụng vào bữa tối sẽ làm gia tăng hệ số đốt mỡ của cơ thể 10% hoặc hơn (body's fat-burning rate).

Bớt căng thẳng, lạc quan yêu đời hơn

Các cuộc nghiên cứu ở đại học Harvard đề nghị - dùng bữa ăn lớn nhất trong ngày vào buổi sáng (không cần biết là nó bao gồm những gì) sẽ làm gia tăng việc sản xuất các chất "serotonin", "dopamine" và vài chất làm sáng khoái trong bộ óc. Việc này sẽ làm giảm bớt sự căng thẳng trong đời sống, sự lo âu, nỗi buồn đến 75%, và cắt giảm sự chán chường đến một nửa.

Lời bàn thêm

1) Việc ăn nhiều vào buổi sáng, bớt dần vào buổi trưa, và ít nhất vào buổi tối là phương cách ẩm thực mà chúng ta thường gặp qua các sách về Đạo học và dinh dưỡng của Á Châu. Nhưng ít được đề ý vì ngày xưa ở Á Châu rất hiếm có chuyện mập phì, trừ giai cấp quyền quý, hầu hết là ốm đói, chứ không thừa mứa thức ăn như xã hội Tây Phương hiện nay.

2) Khi áp dụng phương pháp này, các bạn xin làm ơn uống nước cho đầy đủ, tức là 2 lít một ngày.

3) Vài ngày đầu, nếu cảm thấy đói khi đi ngủ, các bạn uống giùm tôi một ly nước thật đầy, rồi nằm xuống thực tập bài thở bụng mà tôi đã đăng. Chắc chắn các bạn sẽ có giấc ngủ nhẹ nhàng. Sáng dậy, mặt bạn sẽ hồng hào và dễ thương hơn cho mà xem.

NĐTrọng, tdnguyen97266@yahoo.com