



Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

Điện thư : tbptdn@videotron.ca
WEB: WWW.VOVINET.ORG

số 708

01 tháng 02 năm 2009

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

Chuyển Biến

Chuyển biến vô cùng thực vô biên
Cảm thông Trời Đất tự giao duyên
Trời ban tình đẹp ta nên nhận
Nguyên khí vô cùng trợ pháp duyên

Vĩ Kiên

Mục Bé Tám từ 17/04/99 đến 23/04/99

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) Nuôi dưỡng tâm mưu mô tiền bạc có lợi ích gì không ?
- 2) Ác ý phỉ báng người khác có lợi gì không ?
- 3) Không biết trách chính mình là sao ?
- 4) Trong sự thấy nó thấy cái thấy là sao ?
- 5) Tình yêu cấu trúc từ đâu ?
- 6) Quý mến thanh tình nằm ở chỗ nào ?
- 7) Người tu mà còn ganh ghét người khác có ích lợi gì cho tâm thân không ?

<p>1) Monaco, 17/04/99 4 : 25 AM <i>Hỏi : Nuôi dưỡng tâm mưu mô tiền bạc có lợi ích gì không ?</i></p> <p>Đáp : Người tu thiền mà còn mưu mô tiền bạc là tự hạ luồng điện thanh cao của chính mình, biến thể của nó sanh ra nhiều ý nghĩ xích mích mọi người và mưu cầu địa vị, miệng thì hiền tâm thì dữ, tự làm mất sự quân bình của điện tâm</p> <p>Kệ : <i>Bày mưu đốc sử tự phân tâm Địa vị tham ô ý tạo làm Thức giác không còn nay tạo động Bình tâm tu tiến giải sai lầm</i></p>	<p>2) Monaco, 18/04/99 3 : 25 AM <i>Hỏi : Ác ý phi báng người khác có lợi gì không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa ác ý đồ kỵ và tranh chấp không có lợi gì cho bản thân, ngược lại tự làm mất bản chất tự nhiên và hồn nhiên của chính mình, rất dễ xảy ra bệnh nan y</p> <p>Kệ : <i>Bận lòng loạn thuyết khổ tâm mình Đảo lộn thần kinh khổ tự mình Gieo họa cho mình tâm loạn thuyết Chẳng còn mình chánh hại tâm mình</i></p>
<p>3) Monaco, 19/04/99 1 : 15 AM <i>Hỏi : Không biết trách chính mình là sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa không biết trách chính mình là sai, hướng ngoài trách móc tạo nghiệp tâm</p> <p>Kệ : <i>Làm than tự tạo sai lầm dục Tạo nghiệp không hay trí lực đục Chuyên chạy loạn thuyết không lý tưởng Mất phần thanh tịnh nan thoát tục</i></p>	<p>4) Monaco, 20/04/99 4 : 55 AM <i>Hỏi : Trong sự thấy nó thấy cái thấy là sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa trong sự thấy nó thấy cái thấy là thanh điện của chơn tâm hội nhập với thanh quang của Trời Đất, nhắm mắt thấy rõ ràng hơn mở mắt</p> <p>Kệ : <i>Trời trời nhập định thức triền miên Giải tỏa phiền ưu tự giải phiền Trí tuệ không ngừng xây dựng tiến Triền miên học hỏi lại càng yên</i></p>
<p>5) Monaco, 21/04/99 8 : 35 AM <i>Hỏi : Tình yêu cấu trúc từ đâu ?</i></p> <p>Đáp : Thừa tình yêu cấu trúc từ duyên tiền định. Cho nên ở thế gian yêu rồi thì rất khó gỡ</p> <p>Kệ : <i>Ăn sâu nguyên lý chuyển muôn bề Trí óc vẫn vương trí lại mê Lẩn quẩn trong vòng không trật tự Nhớ thương sống động khắp muôn bề</i></p>	<p>6) Monaco, 22/04/99 4 : 30 AM <i>Hỏi : Quý mến thanh tình nằm ở chỗ nào ?</i></p> <p>Đáp : Thừa thanh tình quý mến hòa tan trong điện giới, bóng hình tương giao</p> <p>Kệ : <i>Hòa tan kinh kệ chuyển tâm mầu Quý trọng thương yêu lại sắc sâu Khai thác chính mình tâm chuyển tiến Quý yêu muôn loại tự về mau</i></p>
<p>7) Monaco, 23/04/99 7 : 15 AM <i>Hỏi : Người tu mà còn ganh ghét người khác có ích lợi gì cho tâm thân không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa người tu thật thì phải thanh lọc bợn nhơ của sự ganh ghét trong tâm lẫn thân thì phần hồn sẽ được nhẹ, hướng về đại bi mà tu thì sự phát triển sẽ được quảng đại hơn</p> <p>Kệ : <i>Thành tâm tu luyện tự qui hườn Nguyên lý cao sâu chẳng thiết hơn Đời đạo song hành tâm tự thức Bền lâu thanh nhẹ đạo không sòn</i></p>	

TRÍCH BẢNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

Hỏi: Một hôm ngồi thiền, bỗng con cảm thấy một sức mạnh tràn ngập cả bản thể con. Sức mạnh ấy như con hồ xúc chuông, nó có thể đưa con vào đường hướng hạ, dù là con cố gắng. Do đó con phải tạm ngưng thiền. Kính xin Thầy minh giải cho con. Nguồn sức mạnh đó do đâu mà có? Con có hành sai pháp hay không?

Đáp: Cái trược khí trong người chúng ta không giải đều cũng như chúng ta đang nhốt một con cọp mà không đóng cửa chuông. Giải đều là đóng cửa chuông, mà không đóng thì nó sẽ hoành hành. Cho nên long hổ nó ở trong mình mình chớ không có ở đâu. Vậy thì làm Pháp Luân Thường Chuyển nhiều. Trường hợp đó là phải cố công giải, nằm làm Pháp Luân Chiếu Minh liền và tiếp tục làm Pháp Luân Thường Chuyển để giải nó mới ra khỏi.

Kính thưa Thầy, con phải làm gì để chế ngự cái sức mạnh đó?

Làm chiếu minh, làm chiếu minh là lấy nguyên khí, lấy thanh cao giải nó thì nó mới bớt, cho nó tiến về nơi lớn rộng hơn, thay vì ở trong cơ thể eo hẹp thì nó sẽ yếu dần, chúng ta sẽ làm chủ toàn thân.

THƠ

Vàng Mây Trắng

*An-đắc như điều hữu vũ-sĩ
Thác thân bạch-vân hoàn cố-hương.
Đỗ-Phù.*

*Người hỏi bao năm Thiền được gì
Khi vào tu-luyện Pháp Vô-Vi ?
Ta ôn-tôn đáp : « Vàng Mây Trắng. »
Người nhún vai cười chẳng hiểu chi !*

Toulouse, ngày 14-01-2009.
Trịnh Quang Thắng

Tiếng Xuân

*Nhớ người em gái bán khoai
Người anh bán báo viết bài Tiếng Xuân.*

*Báo anh rao bán hàng tuần,
Giúp người khai-thức không phân giàu nghèo ;
Khoai lang độ-thế trồng gieo
Em gánh đi bán nguyệt theo thửa đầu.*

*Khoai em độ-thế từ lâu,
Nhưng vì uẩn-khúc nhu-câu đổi thay.
Biết rằng em bỏ bán khoai,
Người anh bán báo tiếc hoài xuân xưa...*

*Tiệc thời em gái ngây-thơ,
Trắng trong như tuyết hững-hờ lợi-danh,
Không màng thế-sự đấu-tranh,
Không màng đến cả chính anh lại gần !*

*Xuân về, ôi ! đã bao xuân !
Lòng anh tự hỏi vạn lần một câu :
Khoai lang em bán về đâu
Mà em khác hẳn thửa đầu sang đây ?!*

*Hỡi ! người em gái liêu-traí !
Xuân này còn có nhớ bài Thơ xưa ?
Ngoài trời tuyết trắng nên thơ...
Vẫn như Đạo Cả ơ-thờ triển khai !*

*Bài Thơ xưa viết cho ai
Mãi còn vang-vọng trong bài Tiếng Xuân !...*

Ngày Đầu Xuân Kỷ-Sửu 2009,
Trịnh Quang Thắng.

ĐỨC THẦY VĨ KIÊN

THẦY Tám học trò Đức Cụ Tư
LƯƠNG tâm tương ứng điển như như
SĨ gia nói gót truyền chơn pháp
HÀNG bữa tham thiền, đánh lễ Sư
PHÁP lý Vô Vi hành tự cứu
DANH thơm lưu viễn điển Kinh, Thư
VĨ hòa tiêu chuẩn trong môn phái
KIÊN nhẫn, dừng hành, hạnh tự tu.

Cà Mau, 15-04-2008

Út Hoa Kính bái

=====

LỖ HỒNG

Lỗ hồng đỉnh đầu một chỗ không
Về đây muôn sự trở thành không
Lúc cần giải quyết, không thành có
Mọi chuyện xong rồi, có hóa không
Lỗ hồng Vô Vi thần khí tự
Phóng thâu thanh tịnh đạo huyền không
Cuối đời thay đổi, tâm không đổi
Qui thuận về nguồn một lỗ không.

Tao Đàn PN. 15-01-2009

Thiền sinh Phương.

=====

THÂN TẶNG NGUYỄN QUANG

NGUYỄN khí Trời ban sáng tỏ Hồn
QUANG linh soi rọi thấu Càn Khôn
Thiền Tâm tự thức quy nguồn cội,
Sĩ thiện hành thâm đạt vĩnh tồn.

TĐ. Phú Nhuận, 25-01-2009

Thiền Tâm thân tặng.

=====

SI MÊ

Bao năm khổ nạn chốn trần hồng
Danh lợi tình tiền trôi chủ ông
Lực tốn hao thân theo ngoại cảnh
Tiêu mòn thể xác mạng thời vong
Phàm tâm tạo nghiệp luân hồi mãi
Muội tánh si mê phải khổ lòng
Thương trẻ Cha Trời ban báu pháp
Thực hành tinh tấn ắt thành công.

Dĩ An, 28-12-2008

Nguyễn Hiền.

TẠI NGÃ

Nhất lộ Thiên Đàng chỉ một ngã
Xuất hồn xuất vía bay muôn ngã
Khai thông thanh tịnh, Phật Ma đồng
Hòa giới tùy thời, đừng để ngã.

Phước tại Tổ Tông, tu tại ngã
Nhất tâm hành đạo, chẳng còn ngã
Đức do Thiên Địa, chí do nhân
Nhất kiếp tu hành vô tướng ngã.

Tân Phú, 18-01-2009

Minh Vô Vi.

=====

THIÊN TÂM

THIÊN định công phu xuất thế gian
TÂM Không, đạt pháp dễ phân bàn
PHÚ hào Thanh Điện thường công quả
NHUẬN mãi Pháp Luân tự mở mang.

Cà Mau, Mừng 2 Tết Kỷ Sửu

ÚT HOA

=====

TRÂN QUÍ

Cứ ngỡ đường tu sẽ bị lu
Nghiệp giăng sóng gió chuyển mây mù
AÔnh sao Bắc Đẩu rời phương sáng
Chiếu trợ Điện Hôn thoát nẻo u
Hãy quý thời gian còn sót lại
Mà thương từng phút để hành tu
Vững tin gìn pháp khi tâm tới
Là lúc quân bình vượt cõi ngu.

Tao Đàn PN. 18-01-2009

Thiền sinh Phương.

=====

VẠN PHÁP DO TÂM

Nhất thời duyên Đạo tạo Anh Nhi
Vạn pháp do Tâm sanh Đại Bi
Giờ Tý thông khai thấy bản thể
Nhất tâm vạn pháp sanh huyền vi.

Bình Tân, 18-01-2009

Minh Vô Vi.

=====

TÔI TÂM ĐẠO

TÔI có phước, hành pháp Vĩ Kiên
TÂM Kinh Vô Tự, tiến siêu nhiên
ĐẠO tu ấn chứng, tâm hiền đức
CỬA báu Phật ban : Tân Pháp Thiên
ÔNG Tám hồng dương truyền chánh pháp
HỒ thiêng điển giới, độ tùy duyên
VẤN hào phát triển từ nơi đó
EM, chị đắc nhờ luyện đạo siêng.

Cà Mau, 31-08-2008

Út Hoa.

=====

Hương dẫn mùi thương

Hôm nay Mông Một dâng hương
Nhìn hương khói thoảng, mùi thương hiện về
Một thương xứ Việt chân quê
Sông xanh suối chảy tràn trẻ tình thương
Hai thương mái ngói hiên trường
Chờ nghe tiếng “keng” tan trường mừng reo
Ba thương thung lũng ngọn đèo
Núi cao vờ vờ đỉnh đèo hôn mây
Dòng sông bèo bọt trôi đầy
Như thân lãng tử bọt bèo về đâu
Bờ sông cây lá đủ màu
Sân ga nằm đợi con tàu hoàng hôn
Xe người nhộn nhịp tiếng ồn
Xôn xao phố thị dập dồn yến oanh
Bốn thương chiều xuống lều tranh
Núi thiêng chứng tích rõ ràng ngàn năm
Năm thương bãi biển trắng rằm
Trăng soi cát mịn dính làn da em
Ngàn thông thủ thi êm đêm
Như hơi mẹ thở con thềm mẹ hôn
Rêu xanh phố cũ vẫn còn
Vườn cây đầy trái, tiếng đồn vị hương
Sáu thương bạn học xa trường
Gia từ sách vở, chiến trường xông pha
21 năm chinh chiến xa nhà
Ai còn ai mất nhạt nhòa thời gian
75 bể súng, tan hàng
Người trôi ra biển, rừng hoang ngói tù
Bảy thương mẹ, vợ thăm tù
Vượt sông vượt núi mịt mù người thân
Tám thương từng bước chân trần
Em thơ côی cút men lãn phố khuya
Chín thương đất nước chia lìa

Hồn thiêng sông núi đầm đìa lệ rơi
Ngẩng cao cầu nguyện Cha Trời
Thương cho dân khổ, đổi đời Việt Nam
Mười thương thân thể gãy còm
Nợ Dân nợ Nước, ta làm gì đây?!!!
Chỉ còn tu sửa đêm ngày
Mong gom chút điển, kính Thầy kính Cha
Đầu năm thương nhớ chan hòa...
Nguyễn Quang Hải-Cơ, JAX, FL.

=====

Thực Chất

**Đại Hội Du Hành Đạo Pháp ghi
Nguyên lý cần khôn thánh đài tri
Di Đà ý Phật liên hệ tới
Trời Phật chung hòa tiến kỳ ni.**

Kỳ ni chuyển thức kịp kỳ
Bạn đạo tự giác thành trì Đại Bi
Tổ tâm Thầy gọi chung quy
Du Hành Đạo Pháp đề thi tỏ tường
Lợi ích Thầy mới xét thương
Pháp lành trung tín mở đường chôn tâm
Quang khai điều tiến thậm thâm
Vật chất lôi kéo biện làm không hay
Sống vui tương đến Thanh-Đài
Hồn nhiên thứ tự hòa hài văn minh
Pháp Lý Vô Vi thật tình
Thực hành Pháp Lý tự tin Tổ Thầy
Trời thường ban chiếu đó đây
Tạo cho phước báo hằng ngày được an
Bộ đầu điển rút thên thang
Thiền chung một chỗ hơn vàng thế gian
Duyên lành thuận pháp hành trang
Huynh đệ tỷ muội lại càng thương nhau
Chuyến đi thẳng hướng cùng tàu
Điển quang giềng mối nhiệm mầu về không
Du Hành Đạo Pháp tâm thông
Bên nhau cộng hưởng thông dong với Thầy.

California, ngày 15 tháng 1 năm 2009

Nguyễn Quang Vinh,

Kính Bái.

TRUNG TÂM VÔ VI THỦ ĐỘ WASHINGTON

TRUNG TÂM VÔ VI THỦ ĐỘ WASHINGTON

5909 Woodcutter Way

Columbia , MD. 21044

Tel: 410-884-5356

Email : yoviwashingtondc@yahoo.com

Web : vovimeditations.org

CUNG CHÚC TÂN XUÂN

Năm Mới Kỷ Sửu 2009

Toàn thể bạn đạo vùng thủ đô Washington

Kính Chúc

Đức Thầy

Mạnh Khỏe An Vui

Phước hơn Bốn Biển

Thọ mãi Nghìn Năm

Và

Kính Chúc

Bà Tám

Vui Vẽ Bốn Mùa

An Nhiên Tự Tại

Năm mới KỶ SỬU 2009

Kính chúc

quý bạn đạo gần xa

Tu Hành Tinh Tấn

Được Nhiều Sức Khỏe

Tâm Thân An Lạc

Vạn Sự Cát Tường

Gia quyến An Khang ,Thịnh Vượng

Nam Mô A Di Đà Phật

Vạn Vật Thái Bình

Kính bái ,

Võ Quang

Năm mới mời quý bạn vào nghe trực tiếp chương trình phát thanh Thiền Định vào mỗi tối thức sáu từ 7 giờ tới 7 giờ 30 trên web: www.radiohaingoai.com

Thanh Lọc Cơ Thể - đơn giản trong 5 ngày

Nguyễn Đức Trọng và Thanh Đan

Ghi chú: Đây chỉ là sự chia sẻ suy nghĩ và kinh nghiệm của riêng cá nhân tôi, không nhằm thay thế việc chẩn bệnh và điều trị của y khoa hiện đại. Trước khi áp dụng bất kỳ phương pháp nào để chữa trị, giữ gìn sức khỏe, các bạn nên tham khảo với y sĩ gia đình hay quý vị chuyên khoa trước.

Sau một thời gian quá dài mấy chục năm quen với lề lối ăn uống, sinh hoạt trong xã hội như ăn nhiều thịt cá, dầu mỡ, đồ ngọt, bánh kẹo, rượu chè, thuốc lá, lười thể dục thể thao,... đến một lúc nào đó chúng ta nhận ra là mình đã phí phạm thời gian, ăn uống không đúng cách, khiến đủ thứ bệnh tật xảy ra cho chính bản thân, muốn thay đổi tập quán đã ăn sâu vào xương tủy, vào đầu óc của chúng ta thật không dễ dàng chút nào. Nhìn chung quanh, thân nhân và bạn bè, ai cũng hiểu những điều trên nhưng bảo cố gắng dạy sớm mà tập thể dục lúc 5, 6 giờ sáng và thêm một lần trước khi đi ngủ thì đúng là khó quá, nhất là lúc bên ngoài trời đang mùa đông. Cũng muốn ăn rau cỏ ghê lắm nhưng thời giờ để làm một đĩa sà-lách đầy đủ và ngon lành thì lâu quá so với việc thả một miếng thịt bò lên chảo. Nhìn thức ăn bán ở chợ, nhà hàng, ai cũng nhìn nhận việc ăn rau cỏ quả là khó khăn.

Đa số buông xuôi cho rằng ai sao tui dzậy, cứ ăn uống cho sướng, tập thể dục được thời tập, rồi muốn ra sao thì ra. Có đau bệnh chi thì đi thăm quý vị y sĩ mà trị bệnh, lấy thuốc rồi uống và tiếp tục uống dài dài suốt đời. Họ chấp nhận một đời sống kéo dài đi chung với cái khổ của bệnh tật. Cũng như xem là bình thường việc tranh giành tiền tài, danh vọng, hơn thua nhau từng chút. Một số nhỏ thì nhận chân ra sự việc, vẫn uống thuốc chữa bệnh, cùng lúc cố gắng thay đổi lối sống để có thể sống vui sống khỏe và nhất là không bệnh tật.

Một người bình thường trong xã hội rất khó mà vượt qua những cám dỗ sắp đặt sẵn trước mặt, bao vây chung quanh. Do đó chuyện chúng ta có vướng mắc vào một đam mê nào đó có hại cho sức khỏe như uống rượu, hút thuốc, ăn nhiều thịt cá, ít tập thể dục, khoái xem phim bộ, thức đêm đánh bài, v.v. cũng là một chuyện bình thường, vì không vướng cái này cũng vướng cái kia. Nhưng khi hiểu rồi, chúng ta bắt buộc phải làm quyết định là cứ tiếp tục thả trôi cuộc đời, hay lấy lại quyền làm chủ cuộc đời vào tay mình.

So với nhiều người, phải kể là tôi có dịp đi gặp quý vị thầy thuốc nhiều nhất từ Tây Y qua đến Đông Y. Lý do thứ nhất là tôi bệnh nhiều quá, lý do thứ hai là phải đưa đón thân nhân đi chữa bệnh. Phần bệnh của tôi kể ra cũng đáng đời vì tính ham ăn, khoái đồ ngọt, thích bia, cà phê, v.v. và kinh khủng nhất là thuốc lá. Cả 15 năm mỗi ngày từ 2 đến 2 gói rưỡi. Cũng may là được kéo lại phần nào do việc thể dục, nên cũng còn cầm cự đến lúc này. Vì ngại chuyện phải uống thuốc dài dài cho các chứng bệnh như cao đường, cao mỡ, cao áp huyết, đau nhức mà tôi biết là mình đang ở bờ vực, nên tôi luôn tìm kiếm cách nào dễ dàng nhất, ít tốn tiền, ít tốn thời giờ để trị các chứng bệnh trên. Đó là lý do tại sao các bạn cứ thấy một tên chẳng bằng cấp chi về Đông tây Y nhưng lại hay viết bài về sức khỏe và dinh dưỡng làm phiền mọi người. Từ trước đến nay, các bài viết chỉ là tóm tắt những suy tư, ý nghĩ của tôi, ghi lại nhằm nhắc nhở chính bản thân tôi hơn là cho ai hết. Sau được sự khuyến khích của bạn bè thân thuộc, tôi mới dám gởi đăng trong các đặc san, hay diễn đàn quen thuộc, chỉ với một hy vọng là có giúp được ai, do hợp với tình trạng thì phước cho người đó. Những ai hỏi thăm tôi về bệnh tật, tôi đều giới thiệu đến những người đồng tây y sĩ thân quen mà chữa trị, vì họ chữa có bài bản hẳn hoi, có bằng cấp bảo đảm cho việc họ làm.

Trong thời gian 10 năm ăn rau cỏ nhiều, tôi gần như không bệnh tật chi. Nhưng chỉ sau vài năm ít thể dục, ăn uống vô độ, tôi cảm thấy nhiều thay đổi. Leo cầu thang mới có một tầng mà đã thấy mệt, hoa mắt. Bàn tay trái lâu lâu lại thấy tê, mất cảm giác. Và số cân của tôi cứ tăng dần. Tôi không sợ lên cân, nếu lên cân do ngực, bắp tay nở nang thì cũng được, đằng này chỉ vòng bụng là nở. Đôi lúc cảm thấy như mang ba lô ngược, hay bị cam-tích không bằng! Từ năm 1990, mỗi khi muốn xuống cân hoặc cảm thấy trong người nặng nề, mệt mỏi tôi đều áp dụng phương pháp thanh lọc cơ thể với nước chanh. Mỗi lần như vậy là mất hai tuần. Mỗi năm tôi làm một hoặc hai lần để giữ gìn sức khỏe. Có một lần, vì làm biếng tôi quyết định đi khám vị y sĩ gia đình để xem người ta nhận định tình trạng của mình ra sao. Sau khi có kết quả thử máu, y sĩ cho biết là đúng y chang như tôi nghĩ - ba món ăn chơi tôi đều hội đủ. Đó là cao đường, cao mỡ, cao áp huyết. Nhưng thủ phạm chính trong trường hợp của tôi là cao mỡ, do đó cần kiêng khem - ăn bớt đi, cần ăn nhiều rau hơn, tập thể dục và uống Crestor trong 6 tháng. Thế là tôi phải kiêng khem đủ thứ, thể dục cùng lúc uống thuốc tiêu mỡ để trở lại bình thường. Đó là chuyện 5 năm về trước!

Những lúc gần đây, sau cả năm ăn uống vung vít do tiệc tùng hội ngộ bạn bè, lễ lạc vui vẻ, ít thể dục, tôi nhận thấy triệu chứng tê bàn tay lại trở về và cảm thấy hơi nóng trong người do việc khô cổ ban đêm, và gây nịt quần lại có vẻ chặt hơn. Tôi cũng muốn theo chương trình thanh lọc nước chanh để chữa trị như mọi khi, nhưng không có hai tuần thông thả mà làm vì sắp đi xa. Tôi dự trù sẽ ghé Nam California tham gia chương trình thanh lọc không ăn không uống "Tiên Thiên Khí Công và Nhập Thất" của giáo sư Phạm Văn Chính trong 3 ngày để thử nghiệm với tình trạng của mình. Nhưng số không có duyên nên đã đến nhằm lúc giáo sư đã về thăm VN, tôi chỉ mua được vài quyển sách và DVD về TTKC mà thôi. Trong các sách của giáo sư Chính đều khuyên là chỉ nên Nhập Thất (không ăn không uống) tại các trung tâm để có người theo dõi và săn sóc cho được an toàn. Mà tôi thì không thể chờ đến lúc giáo sư trở lại Mỹ mở khóa mới, và cũng không có ngày nghỉ để làm theo phương pháp TTKC.

Khi về đến Virginia, lúc cầm trái chanh trong chợ định mua cho chương trình thanh lọc, tôi sực nghĩ là tại sao mình không thay đổi một chút xíu lần này, cho đỡ mất công pha nước chanh và tốn tiền, dù không bao nhiêu. Dĩ nhiên là phải an toàn tối đa, vì tôi sẽ áp dụng cùng lúc đi làm việc như bình thường hàng ngày. Tôi về gác chân lên trán, tôi vẽ ra một chương trình "thanh lọc 5 ngày" như sau:

- **ngày 1 đến 3:** nhịn ăn hoàn toàn, chỉ nhấp nước cho ướt môi khi nào thấy quá khô miệng mà thôi. Hoặc chỉ ngậm nước trong miệng, nuốt vào rất ít để tránh việc thanh quản bị khô. Đề nghị là ngày thứ nhất và ngày thứ nhì không quá 1 tách nước (8oz), ngày thứ ba không quá 2 tách. Lý do là càng ít nước vào người chừng nào, gan thận được dịp nghỉ nhiều chừng đó, và có cơ hội thải ra các chất độc đang tích tụ trong người nhiều hơn.

- **ngày 4:** uống nước chanh cùng cách như trên. Nước chanh pha như sau: 4 Taplespoons Lime Juice + 4 Taplespoons Maple Syrup + 1 Quart nước.

- **ngày 5:** uống nước gạo lức rang nhiều hơn một chút nhưng không quá 2 Quart.

Chắc thế nào các bạn cũng hỏi là tôi sẽ làm gì trong ngày thứ 6. Tôi ăn chứ làm gì đây! Nhưng chỉ ăn nhẹ cháo gạo lức nấu với rau cỏ cho nhuận bụng thôi.

Kết quả chương trình "thanh lọc 5 ngày" thực vượt quá mức mong đợi bạn ơi! Có lẽ từ nay về sau, tôi sẽ không còn phải sử dụng chương trình thanh lọc với nước chanh trong hai tuần như trước nữa. Sau đây là những gì tôi nhận thấy:

1. Những ngày thanh lọc tôi cảm thấy khỏe khoắn và làm việc như thường lệ. Không có gì đặc biệt xảy ra như nhiều người lo sợ là chóng mặt, nhức đầu, hoa mắt như khi đói bụng. Tôi vẫn phải trả lời điện thoại, tính toán ngân sách, và đi họp như thường.
2. Những buổi tập thể dục sáng, tối, thở bụng buổi chiều lại cảm thấy nhẹ nhàng và kéo dài hơn. Chẳng thấy thèm ăn một chút nào hết.
3. Ngày khó nhất vẫn là ngày thứ nhất, nhưng có lẽ nhờ quen với những lần thanh lọc qua. Tôi vượt qua rất dễ dàng những cảm dỗ.
4. Sau những lần tập thể dục hay thở bụng, cơ thể cảm thấy rất khỏe, không cần ăn nữa.
5. Từ ngày thứ ba đến ngày thứ năm, có cảm giác như đã cởi bỏ những lớp mỡ, lớp màng ứ đọng trong cơ thể, khiến người cứ lâng lâng, nhẹ nhàng lạ lắm!
6. Sau ngày thứ ba thì cảm giác tê bàn tay trái không còn nữa, và như vậy có thể biết phần nào là máu của mình đã sạch hơn và đi thông suốt không còn bị nghẹt khiến tay bị tê. Chạy lên xuống thang lầu nhanh hơn, không còn thấy mệt hay hoa mắt như trước.
7. Do việc "khâu khai thân khí tán", vào ngày thứ ba tôi cảm thấy hơi mệt mỗi khi phải trả lời ai trong nhà. Thích ngậm miệng hơn để bảo toàn sức khỏe. Cũng may là cô hàng xóm của tôi hiểu và thông cảm.
8. Đây là lần đầu tiên sau nhiều năm tôi có thể co thắt bụng dễ dàng hơn, nhiều hơn so với lúc trước. Cảm giác rõ ràng nhất những khi đi làm về tập thở bụng buổi chiều.
9. Trước giờ tôi vẫn tránh làm thanh lọc vào mùa lạnh vì ngại cơ thể yếu dễ bị cảm cúm, và cũng biết là sẽ sụt cân nhiều hơn là làm vào mùa xuân hay mùa hè, nhưng thật sự không ngờ là sụt nhiều như vậy - tới 20 pounds chỉ trong vòng 5 ngày, từ 170lbs xuống 150lbs. Vòng bụng xẹp đi nhiều khiến quần nào cũng rộng.
10. Áp huyết của tôi thời gian một tháng trước khi làm thanh lọc quanh quần trong khoảng 140-100. Sau khi thanh lọc xong xuống còn 127-86, chưa lý tưởng lắm, nhưng cũng tạm được. Chừng vài tuần nữa tôi sẽ đi thử máu và sẽ biết rõ hơn về độ đường và mỡ.

Lời khuyên cho những ai muốn theo chương trình thanh lọc 5 ngày như tôi vừa làm.

- a) Nên tìm một chỗ yên tĩnh mà làm, nếu được. Thời gian thanh lọc tránh nói nhiều, vì hao hơi tổn sức.
- b) Cần tập thể dục, hay đi bộ, để cơ thể có dịp hoạt động vào buổi sáng và buổi trưa. Chiều về tập thở bụng để giúp qua cơn đói. Bạn tập thể dục hay thở bụng phương pháp nào cũng được, tùy theo ý thích của bạn như Thái Cực Quyền, Ngọc Trần Quyền, Bát Đoạn Cẩm, Lễ Phật/Chúa, Thập Thức Bảo Kiện Pháp, Càn Khôn Thập Linh gì cũng tốt cả. Phương pháp thở bụng tôi xài là môn Pháp Luân Chiêu Minh của phái Thiên Vô Vi. Tôi xin ghi lại bên dưới cho bạn nào muốn áp dụng. Bạn bè tôi những ngày trong tù cải tạo của CSVN, vì thiếu ăn nên đã dùng phương pháp thở bụng này mà qua cơn đói và sống còn. Riêng tôi lại dùng nó những khi muốn nhịn ăn và chữa bệnh lật vật như cảm, mất ngủ, v.v.

c) Sau khi thanh lọc xong, cơ thể yếu cần bồi bổ trở lại từ từ. Nên ngày thứ 6 và thứ 7 sau khi thanh lọc xong, bạn nên ăn cháo nấu với nhiều loại rau để bổ tấp làm việc trở lại.

d) Tôi cũng nhờ anh Lê Công Luận rành về Đông Y gọi cho toa thuốc Bát Trân để giúp các bạn bồi bổ cho cơ thể được ngon lành. Nhất là đối với người lớn tuổi.

e) Cố gắng tìm cho mình một đường lối dinh dưỡng thích hợp để bệnh tật không còn trở lại nữa.

f) Nếu như muốn sự thanh lọc được tiếp tục để chữa bệnh và ngừa bệnh, cũng như để cơ thể có dịp nghỉ ngơi hàng tuần, bạn có thể áp dụng chương trình đại khái như:

- nhịn ăn vào mỗi ngày Thứ Hai,
- ăn cháo nấu bằng gạo lứt rang với các loại rau cỏ vào ngày Thứ Ba,
- năm ngày còn lại theo cách ăn uống thích hợp với bản thân.

Đây là những kinh nghiệm tôi gặt hái được, viết ra để chia vui cùng các bạn thôi. Không muốn lên lớp hay dạy ai điều gì hết. Một phương pháp đơn giản, dễ làm, dễ kiểm soát, và gần như không tốn tiền, ai cũng có thể áp dụng nếu thật sự muốn, vì chuyện nhịn ăn vài ngày chẳng làm chết ai được. Những chứng bệnh, thói quen muốn bỏ, mà phương pháp thanh lọc đem đến hiệu quả nhanh chóng, có thể không hết hẳn, nhưng chắc chắn giảm bớt như:

- bỏ rượu, bỏ thuốc lá, hút sách các loại;
- mập phì;
- cao mỡ;
- cao áp huyết;
- bệnh Gout;
- mất ngủ;
- đau nhức khớp xương;
- giúp lọc gan, thận, mật.

Định luật SINH LÃO BỆNH TỬ không chừa một ai, trốn tránh cách nào cũng không xong. Chúng ta nên bình tâm mà chấp nhận, cố gắng sống sao cho khỏe mạnh để có thể an hưởng những ngày tại thế, và bình thản khi phải ra đi.

Thân chào các bạn và xin chúc các bạn mau lấy lại sức khỏe và sống vui những ngày sắp tới.

Nguyễn Đức Trọng và Thanh Đan
Virginia, 24-12-2008

Phần thêm:

1. Bài thuốc bổ BÁT TRÂN

*** trích thư của anh Lê Công Luận ở Úc ***

Hello anh Trọng,

Dưới đây là toa thuốc Bát trân có tiếng Hoa. Toa này là sự kết hợp của hai toa bổ máu (tứ vật) và bổ khí (tứ quân).

Khi thanh lọc xong có thể xem lưỡi để biết cơ thể cần dùng loại nào để bổ thêm.

Nếu lưỡi màu trắng nhạt thì có nghĩa là khí yếu thì nên bổ khí, dùng thang Tứ quân.

Nếu lưỡi màu đỏ sậm là dấu hiệu âm hư nội nhiệt, nên bổ máu, dùng thang Bát trân. Nếu bổ máu thì có thể bổ luôn khí để tránh lưu thông khí huyết bị đình trệ .

Tứ Vật

Đương quy - Dang Gui - 当归 - Radix Angelicae sinensis 10g

Xuyên khung - Chuan Xiong - 川芎 - Radix Ligustici wallichii 5g

Bạch thược - Bai Shao - 白芍 - Radix Paeoniae albae 8g

Thục Địa Hoàng - Shu Di Huang - 熟地黄 - Radix Rehmanniae glutinosae praeparata 15g

Tứ Quân

Nhân sâm - Ren Shen - 人参 - Radix Ginseng 3g

Bạch truật - Bai Zhu - 白朮 - Rhizoma Atractylodis macrocephalae 10g

Phục linh - Fu Ling - 茯苓 - Sclerotium Poriae cocos 8g

Chích thảo - Zhi Gan Cao - 炙甘草 - Radix Glycyrrhizae uralensis praeparata 5g

Người nào nếu bị lạnh tay chân thì có thể gia thêm Nhục quế (3gr) và Hoàng Kỳ (5gr) thì thanh thang Thập toàn đại bổ.

Cheers

*** ngưng trích ***

2. Phương Pháp Thở Bụng

Trong tất cả các phương pháp Thiền, và cả về thể dục, việc thở là quan trọng nhất. Vì khi thở đầy đủ, con người mình lấy lại sức khỏe rất nhanh sau 1 ngày làm việc mệt nhọc, giúp bảo toàn sức khỏe, cũng như giúp chữa những bệnh vặt như cảm, cúm, sổ mũi, chóng mặt, nhức đầu, v.v.

Ngoài ra, ai trong chúng ta đều biết, chúng ta có thể nhịn ăn hàng tuần (hay hàng tháng) không chết, nhịn uống đôi ba ngày, nhưng chắc chắn là không thể nào nhịn thở? quá 5 hay 10 phút. Do đó, nếu làm đúng, chúng ta không cần ăn nhiều nhưng vẫn khỏe mạnh, vì lúc đó chúng ta đã ăn đến những tinh túy trong Trời Đất. Đôi khi vì cần làm việc, và vì không có thời giờ nấu nướng, tôi đã dùng phương pháp thở bụng để bồi bổ, phục hồi sức khỏe cho thật nhanh hầu có thể cày tiếp.

Khi mới bắt đầu tập thở bằng bụng, bạn KHÔNG NÊN tập trong tư thế ĐÚNG, hay NGỒI. Nên tập ở tư thế nằm trước.

Ngày xưa tôi không biết thì cứ nằm thở mỗi lần chừng 100 hơi thở, khi nào mệt thì nghỉ, không có một hệ thống hay phương pháp nào hết. Sau này khi nghiên cứu về thiền thì gặp pháp thiền Vô Vi, và trong đó có chỉ cách thở nằm thật hay, kết quả rõ ràng, hiển nhiên và ai tập cũng được, không chịu một sự gò bó, hay ràng buộc buộc nào. Phương pháp đó gọi là PHÁP LUÂN CHIẾU MINH và cách tập như sau.

PHÁP LUÂN CHIẾU MINH

Trước khi thở, nên uống 1 ly nước từ 2 đến 4 ounces, để máu huyết và khí điền trong người lưu thông dễ dàng. Và phải nhớ là sau bữa ăn ít nhất là 2 tiếng, hoặc khi bụng trống.

Mặc đồ rộng rãi, như đồ ngủ, nằm trên giường loại nệm cứng, hoặc trải 1 tấm sleeping bag trên thảm mà nằm. Mục đích là sao cho toàn thân thật thẳng. Nhớ KHÔNG gối đầu, hoặc gối thấp mà thôi. Nhớ đắp mền hay làm sao giữ người cho ấm.

Miệng ngậm; 2 hàm răng chạm nhẹ vào nhau; đầu lưỡi đung chân răng hàm trên - mục đích là nối hai mạch nhâm và đốc. Mắt nhắm lại, và nghĩ như là mắt nhìn ra từ giữa 2 chân mày, chiếu thẳng xuống ngay lỗ rún. Hai chân duỗi cho thoải mái, 2 tay buông xuôi theo bên mình, và úp 2 bàn tay xuống.

Chúng ta bắt đầu bằng cách xẹp bụng xuống và thở hơi ra cho hết bằng mũi, đương nhiên, vì miệng chúng ta lúc nào cũng ngậm. Hít vào từ từ bằng mũi, cứ tiếp tục hít vào và từ từ phình bụng lên. Vẫn tiếp tục hít cho đến lúc không hít được nữa, thì thở ra từ từ, và cùng lúc ép bụng xuống cho hơi ra thật hết. Khi vừa hết thì đếm thầm trong đầu 1 (có nghĩa là xong 1 hơi thở gồm hít vào và thở ra). Và chúng ta tiếp tục như vậy cho đến 12 - có nghĩa là 12 lần hít vào và thở ra.

Tại đây, nghỉ một chút chừng 30-45 giây, rồi bắt đầu trở lại. Và lần này, đếm từ 1 đến 11 mà thôi, rồi lại nghỉ một chút. Tiếp tục như vậy, thở từ 1 đến 10, rồi từ 1 đến 9, đến 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 là chấm dứt một chu kỳ hay một vòng.

Một chu kỳ như vậy gồm 78 hơi thở, nhưng tại sao chúng ta không đếm luôn từ 1 đến 78 cho tiện. Là vì, con số 12 tương ứng trung cho 12 con giáp, và khi đếm xuống dần cũng giống như chúng ta loại bỏ sự chi phối của 12 con giáp trên bản thân chúng ta.

Hơi thở phải từ từ, nếu nhanh quá sẽ kém hiệu quả, nếu chậm quá thì dễ ngủ quên. Khi tập không nên cố gắng thái quá, cần phải nhịp nhàng và linh động. Tính làm sao mình có thể chịu đựng và làm được hết 1 vòng. Lúc đầu không quen chú ý vào lỗ rún, hay phình bụng, có thể dùng 1 cái gối nhỏ để trên bụng, hoặc đặt 1 bàn tay lên bụng, hầu giúp chúng ta chú ý vào đó. Khi quen rồi thì không cần nữa.

Bạn cố gắng tập thở một ngày từ 2 đến 3 lần, và tập từ 3 đến 6 tháng cho quen để cho hơi thở điều hoà. Sau thời gian tập quen rồi thì đi đứng năm ngời gì bạn cũng đều có thể thở bụng, nếu muốn. Khi đó thì bạn có thể tập ngồi thiền theo phương pháp nào đó, hợp với bạn.

Tôi nhận thấy là phương pháp thở bụng này sẽ tập cho chúng ta một tánh nhẫn nại rất nhiều. Nó còn giúp cho đầu óc các bạn minh mẫn từ từ trở lại. Ngoài ra, do sự phình ra và ép vào nơi phần bụng, bộ ruột của chúng ta sẽ hoạt động nhẹ nhàng, giúp tiêu hóa thức ăn dễ dàng.

Đàn ông vì mê sắc dục nên tinh khí bị suy yếu, do đó hơi thở càng ngày càng yếu; đàn bà vì sinh con nhiều nên cũng mất trung khí, hơi thở không dồi dào. Nếu thực tập pháp này đều đặn, họ sẽ từ từ khôi phục lại trung khí, từ từ mạnh dạn trở lại, và đầu óc cũng sẽ từ từ thông suốt.

Sau khi thở xong, khí lực trong người tập trung ra bàn tay rất nhiều, chúng ta nên đưa nó trở lại trong người bằng cách như sau:

Chia 2 bàn tay thẳng lên trên và chà xát cho thật nóng. Sau đó áp 2 lòng bàn tay lên mũi, hít hơi ấm từ lòng bàn tay vào mũi. Rồi vuốt ngược từ cằm lên trán, lên đầu, vòng ra sau, chà lòng bàn tay lên 2 tai và kéo nhẹ 2 trái tai xuống vài lần (làm 3 lần). Làm như vậy cũng giống như là ủi da mặt của mình vậy.

Sau một thời gian tập đều đặn, mỗi sáng khi rửa mặt, nhìn vào gương, chúng ta sẽ thấy da mặt tươi nhuận và hồng hào hơn xưa, rồi cảm thấy yêu mình và yêu đời.

Từ đó, chúng ta cũng nhận biết là mình tiến bộ hay thụt lùi, trên đường tu học - về đời cũng như về đạo, một cách dễ dàng. Chúng ta có thể đối ai được, nhưng chúng ta không đối bản thân chúng ta được đâu! Ngoài ra, chính từ trường từ người chúng ta phát ra cũng làm cho người ngoài biết chúng ta ra sao. Đó cũng là lý do giải thích tại sao chúng ta cảm thấy yêu mến người này, hay không thích người kia. Ngay cả lời văn chúng ta cũng tạo ra từ trường, khiến người đọc phát sinh cảm tình. Đồng ý chỗ này không các bạn ?! :-)

Đại Hội VÔ-VI Quốc Tế kỳ thứ 28 “DU HÀNH ĐẠO PHÁP”

Thông Báo Về Ghi Danh Đại Hội (4)

Có một số đông bạn đạo không kịp ghi danh vì lý do chưa xin được ngày phép hay còn đang chờ quyết định của gia đình và vì số phòng đặt trước với hãng tàu cũng gần đầy cho nên Ban Tổ Chức sẽ triển hạn ngày ghi danh cho tới khi số phòng đã được đầy và nếu các bạn đạo vẫn còn tiếp tục ghi danh thì Ban Tổ Chức sẽ đặt thêm phòng với hãng tàu với giá tiền như trong đơn ghi danh. Ban Tổ Chức sẽ có một thông báo mới nếu hãng tàu thay đổi giá tiền, tuy nhiên Ban Tổ Chức sẽ cố gắng thương lượng để giữ được giá tiền như cũ. Số tiền đặc cộc vẫn là **\$250** và ngày đóng tiền đợt chót là **30/5/2009**.

Các Bạn Đạo đi chung với nhau xin chọn sẵn bạn cùng phòng trước **và xin đừng thay đổi bạn cùng phòng nhiều lần** vì một khi Ban Tổ Chức gửi danh sách phòng đến hãng tàu mà cứ thay đổi tên hoài thì cũng là điều khó khăn cho Ban Tổ Chức đối với hãng tàu, xin quý bạn đạo thông cảm cho. Tuy nhiên nếu các bạn đạo thay đổi loại phòng thí dụ như từ phòng Inside Cabin sang phòng Ocean View... hay chọn số người trong phòng từ 4 xuống 3... thì không sao. Các bạn đạo đi riêng nhờ Ban Tổ Chức tìm giúp bạn cùng phòng mà sau này nếu tìm được người đi chung nhưng Ban Tổ Chức không tìm được chỗ cho người muốn thay hoặc khi danh sách đã nộp cho hãng tàu rồi thì bạn đạo đó phải chấp nhận ở chung phòng với bạn đạo do Ban Tổ Chức tìm. Sau ngày **30/5/2009** khi hãng tàu nhận đủ tiền thì họ sẽ phát vé tàu (voucher) và sau đó nếu thay đổi tên thì **Bạn Đạo sẽ phải chịu lệ phí \$50 cho một lần đổi**.

Năm nay để cho việc ghi danh được thống nhất và trật tự, Ban Tổ Chức xin quý bạn đạo **gửi một tấm hình mới nhất chụp bằng máy digital camera** về Ban Ghi Danh vùng mình để làm bằng tên. Hình xin chụp gần khoảng nửa người cho rõ khuôn mặt và xin đừng nén nhỏ lại trước khi gửi đi nếu không thì hình sẽ bị mờ khi Ban Tổ Chức sửa lại cho đúng cỡ theo bằng tên.

Phòng họp của Đại Hội Du Hành Đạo Pháp được dành riêng cho các sinh hoạt Vô Vi và cho các bạn đạo ghi danh qua Ban Tổ Chức của Đại Hội. Bạn đạo cần phải có bằng tên để vào phòng họp của Đại Hội.

Kính bút,
Ban Tổ Chức Đại Hội Du Hành Đạo Pháp

Đại Hội VÔ-VI Quốc Tế kỳ thứ 28 - “DU HÀNH ĐẠO PHÁP”

Thông Báo Về Ghi Danh Khách Sạn Trước và Sau Đại Hội

Ban Tổ Chức Đại Hội đã chọn được khách sạn Westin Hotel & Resort tại Long Beach rất gần bến tàu đi du thuyền để các bạn đạo từ phương xa có thể đến ở trước và sau Đại Hội. Khách Sạn Westin Hotel & Resort nằm ngay trung tâm khu du lịch tại bờ biển rất thơ mộng của thành phố Long Beach và cũng gần

bến tàu cho nên số phòng của khách sạn tại khu vực này rất giới hạn, nhất là vào mùa hè và số phòng có giường đôi cũng giới hạn. Vì vậy xin quý bạn đạo ghi danh giữ phòng tại khách sạn sớm để được ưu tiên.

Từ khách sạn Westin Hotel ra bến tàu chỉ khoảng hơn 10 phút, và tại khách sạn sẽ có xe Red Passport City Bus đưa đón miễn phí từ khách sạn đến bến tàu mỗi 15 phút, cho nên quý bạn đạo sẽ có đủ thời giờ ra bến tàu mà không sợ đi xuống du thuyền trễ. Ban Chuyên Vận sẽ giúp hướng dẫn cho các bạn đạo đi xe bus từ khách sạn xuống bến tàu.

Xin quý bạn đạo điền vào phiếu ghi danh khách sạn sau và gửi về cho Ban Ghi Danh càng sớm càng tốt để chúng tôi đặt phòng với khách sạn.

Thành thật cảm ơn quý bạn đạo.

Ban Tổ Chức Du Hành Đạo Pháp

Đại Hội VÔ-VI Quốc Tế kỳ thứ 28 - “DU HÀNH ĐẠO PHÁP”

Thông Báo Về Chuyên Vận

Kính thưa quý bạn đạo,

Đại-Hội Du Hành Đạo Pháp năm này được tổ chức trên du thuyền và rời bến khoảng 5:00 chiều, cho nên nếu các bạn đến trễ, khi du thuyền đã nhổ neo ra khơi, thì các bạn sẽ không tham dự Đại-Hội được.

Vì vậy Ban Tổ Chức (BTC) chúng tôi đề nghị tất cả các bạn đạo ở phương xa nên đến trước ngày khởi hành sớm 1 ngày tức là ngày thứ bảy 29/8/2009 hoặc sớm hơn, cho chắc chắn. Ban Chuyên Vận chỉ đón và hướng dẫn bạn đạo lấy Super Shuttle Bus từ phi trường Quốc Tế Los Angeles (Los Angeles International Airport) viết tắt là LAX, hay phi trường (nhỏ) Long Beach Airport (LGB) về khách sạn và ngược lại, cho nên xin các bạn đạo mua vé máy bay đến phi trường Quốc-Tế Los Angeles LAX hay phi trường Long Beach LGB.

Trong trường hợp các bạn mua vé đến ngay ngày du thuyền rời bến (30/8/2009) thì xin bạn đạo chọn giờ đến là trước 9 giờ sáng đến phi trường Los Angeles. Vì phi trường Los Angeles là một phi trường quốc tế lớn nhất của miền Tây Hoa Kỳ cho nên hành khách nội địa cũng như từ các quốc gia khác đến rất là đông, do đó sau khi máy bay đến bạn phải xếp hàng chờ qua thủ tục di trú tại phi trường, rồi nhận hành lý và đến khi ra khỏi cửa thì cũng gần 2, 3 tiếng đồng hồ. Sau đó, thời gian chuyển hành lý lên xe shuttle bus, lái xe về bến tàu (khoảng 30 phút) và đem hành lý xuống thì cũng khoảng gần 1 tiếng đồng hồ. Những bạn đạo nào mua vé máy bay với giờ đến phi trường Los Angeles sau 9 giờ sáng thì sẽ có thể bị trễ du thuyền. Ngoài ra các bạn cũng không có thể biết trước được là máy bay ở trạm chuyển tiếp trước khi đến phi trường Quốc-Tế Los-Angeles có bay đúng giờ hay bị chậm trễ không. Do đó để phòng ngừa những việc trên các bạn nên đến sớm một hay vài ngày trước để khỏi phải bận tâm. **Bạn đạo đến sau giờ 12 giờ trưa ngày Chủ Nhật 30/8/2009 xin tự túc ra bến tàu, bằng Taxi hay SuperShuttle Bus.**

BTC đã đặt phòng tại khách-sạn Westin Hotels & Resorts, nằm giữa phi trường Quốc-Tế Los Angeles (LAX), và bến tàu Long Beach, nơi du thuyền đang đậu, để các bạn đến sớm có chỗ nghỉ ngơi rồi hôm sau từ khách sạn này sẽ có xe Bus đưa ra bến tàu. Thời gian di chuyển từ phi trường Quốc-Tế Los Angeles (LAX) về đến khách sạn khoảng 30 phút, và thời gian di chuyển từ phi trường Long Beach (LGB) về đến khách sạn khoảng 15 phút. Từ khách sạn này ra bến tàu mất khoảng 10 phút. Nhưng vấn đề kẹt xe từ phi trường sẽ có thể kéo dài thời gian hơn.

Chúng ta sẽ phải có mặt tại bến để lên tàu từ lúc 11 giờ trưa. Du thuyền sẽ khởi hành ra khơi lúc 5:00 chiều ngày 30/8/2009 và sẽ cập bến lúc 10 giờ sáng ngày Chủ Nhật 06/9/2009. Nhưng chắc phải đến hơn 12 giờ trưa ngày hôm đó (06/9/2009) thì chúng ta mới có thể hoàn tất việc xuống tàu và lấy xong hành lý. Do đó nếu các bạn đạo nào muốn ra phi trường Quốc-Tế Los Angeles (LAX) hay phi trường Long Beach (LGB), để bay về cùng ngày hôm đó, thì nên mua vé máy bay với giờ đi sau 5 giờ chiều cho rộng rãi thời gian.

Nếu các bạn đạo nào dự định ở lại thêm 1 đêm tại khách sạn (đêm Chủ Nhật 06/9/2009), hôm sau mới ra phi trường, thì xin cho Ban Chuyên Vận biết để chúng tôi giữ phòng tại khách sạn cho các bạn.

Xin cảm ơn quý bạn đạo,

Ban Chuyên Vận của Đại-Hội Du Hành Đạo Pháp

Đại Hội VÔ-VI Quốc Tế kỳ thứ 28 - “DU HÀNH ĐẠO PHÁP”

Thông Báo Về Di Trú

1. Vào Hoa Kỳ (USA):

Thông hành vào Hoa Kỳ phải có hiệu lực **6 tháng sau ngày rời Hoa Kỳ**. Thí dụ: nếu bạn rời Hoa Kỳ sau ngày du thuyền cập bến (6 Sept, 2009) thì ngày hết hạn của thông hành sẽ là 6 March, 2010.

1.1. Các quốc gia có tên trong chương trình “Visa Waiver Program”, tạm dịch “Chương Trình Miễn Chiếu Khán” của Bộ Nội An Hoa Kỳ:

Theo luật di trú của Bộ Nội An Hoa Kỳ kể từ ngày 12 tháng 1, 2009 các công dân của các quốc gia có tên trong chương trình “Visa Waiver Program” sẽ phải điền một mẫu khai báo điện tử trên mạng (online) để được chấp thuận trước khi vào Hoa Kỳ. Mẫu khai báo này cũng có cùng những chi tiết cần như mẫu I-94W mà bạn phải điền trên máy bay hoặc du thuyền khi vào Hoa Kỳ.

Bạn có thể vào website này để biết thêm tin tức:

http://www.travel.state.gov/visa/temp/without/without_1990.html#countries

http://www.cbp.gov/xp/cgov/travel/id_visa/esta/

Sau đây là một vài chi tiết về chương trình này.

- Công dân của các quốc gia là thành viên của “Visa Waiver Program”:

Andorra	France	Lithuania	Singapore
Australia	Germany	Luxembourg	Slovakia
Austria	Hungary	Malta	Slovenia
Belgium	Iceland	Monaco	South Korea
Brunei	Ireland	the Netherlands	Spain
Czech Republic	Italy	NewZealand Norway	Sweden
Denmark	Japan	Portugal	Switzerland
Estonia	Latvia	San Marino	United Kingdom
Finland	Liechtenstein		

- Thông hành cấp sau ngày 26 tháng 10, 2006 cần phải có chip điện tử để được đọc qua máy.
- Thời gian ở tại Hoa Kỳ không quá 90 ngày cho khách du lịch.
- Bạn cần phải điền mẫu khai báo điện tử để được chấp thuận càng sớm càng tốt sau khi bạn đã có chương trình thăm viếng ở Hoa Kỳ.
- Sau khi điền và gửi đi xong, bạn sẽ nhận được trả lời liền về quyết định chấp thuận hay không trong hầu hết mọi trường hợp. Bạn sẽ nhận được trả lời là:
 - “Authorization Approved” (Chấp Thuận)
 - “Travel Not Authorized” (Không được chấp thuận). Trong trường hợp này bạn phải đến Tòa Đại Sứ hoặc Lãnh Sự Hoa Kỳ để xin chiếu khán trước khi vào Hoa Kỳ.
 - “Authorized Pending” (Đang Cứu Xét): Bạn cần phải vào lại website trong vòng 72 tiếng đồng hồ để xem kết quả cứu xét.
- Sau khi được chấp thuận thì bạn sẽ được lên máy bay hoặc du thuyền không cần chiếu khán để du lịch ở Hoa Kỳ.

- Sau khi được chấp thuận bạn có thể vào Hoa Kỳ nhiều lần trong vòng 2 năm hoặc khi thông hành hết hạn và không cần phải điền lại mẫu khai báo.
- Bạn vào website sau đây để điền mẫu khai báo: <https://esta.cbp.dhs.gov/>
- Chính phủ Hoa Kỳ không đòi hỏi lệ phí nào cho việc điền mẫu khai báo này qua mạng (online). Nhưng nếu bạn nhờ một văn phòng du lịch nào điền dùm thì họ sẽ có thể đòi lệ phí cho việc này. Vì vậy tốt nhất bạn (hoặc nhờ bạn bè) nên tự điền lấy.

1.2 Các quốc gia còn lại phải làm theo thủ tục bình thường là đến Tòa Đại Sứ hoặc Tòa Lãnh Sự tại quốc gia mình cư ngụ để xin chiếu khán vào Hoa Kỳ.

2. Vào Mỹ Tây Cơ (Mexico):

2.1 Các quốc gia **không cần** chiếu khán (visa):

Theo website của Sở Di Trú Mỹ, các bạn đạo có sổ thông hành (passport) của các quốc gia sau đây không cần xin chiếu khán (visa) để được vào Mỹ. Sau đây là một vài quốc gia có bạn đạo cư ngụ đi dự Đại Hội Vô Vi trong nhiều năm qua:

Australia	Denmark	Hong Kong	The Netherlands
Belgium	Finland	Monaco	United Kingdom
Brunei	France	Norway	USA
Canada	Germany	Switzerland	

Nếu bạn đạo không thấy tên quốc gia của mình thì xin vào website sau đây và để biết thêm các chi tiết khác: http://www.inm.gob.mx/EN/index.php?page/not_need_visa

2.2 Các quốc gia **cần phải** xin chiếu khán (visa):

Theo website của Sở Di Trú Mỹ, các bạn đạo có sổ thông hành (passport) của các quốc gia sau đây **cần phải** xin chiếu khán (visa) để được vào Mỹ. Sau đây là một vài quốc gia có bạn đạo cư ngụ đi dự Đại Hội Vô Vi trong nhiều năm qua:

- Taiwan
- Thailand
- Viet Nam

Nếu bạn đạo không thấy tên quốc gia của mình thì xin vào website sau đây và để biết thêm các chi tiết khác: http://www.inm.gob.mx/EN/index.php?page/need_visa

2.3 Công Dân và Thường Trú Nhân ở Hoa Kỳ và Gia Nã Đại (Canada):

Kể từ ngày 23 tháng 1, 2007 tất cả các công dân Hoa Kỳ cần phải có thông hành để vào Mỹ. Thường Trú Nhân tại Mỹ cần phải có Thẻ Xanh và Thông Hành của quốc gia nguyên quán của mình. Nếu Thông Hành của quốc gia nguyên quán của mình hết hạn thì bạn đạo có Thẻ Xanh sẽ phải xin Travel Document (Sổ Du Lịch) mới được vào Mỹ.

Các bạn đạo là Thường Trú Nhân ở Hoa Kỳ hoặc Gia Nã Đại nếu có Thẻ Xanh có thể được cấp Thẻ Du Lịch tại bến tàu để có thể vào Mỹ như là khách du lịch.

Xin quý bạn đạo xem thêm chi tiết ở website:

<http://mexico.visahq.com/>

http://portal.sre.gob.mx/was_eng/index.php?option=displaypage&Itemid=55&op=page&SubMenu