



Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp  
**Tuần Báo Phát Triển Điện Năng**

Điện thư: [bientap.tbptdn@gmail.com](mailto:bientap.tbptdn@gmail.com) Web: [WWW.VOVINET.ORG](http://WWW.VOVINET.ORG)

*Tuần báo Điện Khí Phân Giải, dành riêng cho bạn đạo thực hành Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp*

Số: 754 Ngày: 20 tháng 12 năm 2009

**Trí Sáng**

*Trí sáng tâm minh tự phát quang  
Duyên đời tình đạo tự khai mang  
Thành tâm tu luyện chuyển thân sang  
Đời đạo phân minh tình động tịnh*

**Vĩ Kiên**

---

**Mục Bé Tám từ 04//02/2000 đến 10/02/2000**

---

*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 toả uất khí của tim, gan và thận. Không nên cắt xén bất cứ giai đoạn nào, có 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) Sự liên hệ của Trời đất, hóa hóa sanh sanh có bị gián đoạn không ?
- 2) Xác người bao phủ bởi những gì ?
- 3) Người tu thiền còn mưu tính lợi hại có hữu ích gì không ?
- 4) Thương tình vấn vương ở chỗ nào ?
- 5) Tâm linh phát triển là phát triển làm sao ?
- 6) Sự ban chiếu tâm linh ban chiếu nơi nào ?
- 7) Muốn trí óc thông minh và nhẹ nhàng thì phải làm sao ?

<p><b>1) Cairns 4-3-2000 3:13AM</b>  <i>Hỏi: Sự liên hệ của Trời đất, hóa hóa sanh sanh có bị gián đoạn không ?</i></p> <p>Đáp: Thừa sự hóa hóa sanh sanh không bao giờ gián đoạn giữa Trời và đất</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Liên tục chơn hành không gián đoạn  Sáng chiếu ban ơn cảm thấy an  Duyên lành tận độ không giờ dứt  Qui nguyên giềng mối vẫn vui bàn</i></p>	<p><b>2) Cairns 5-3-2000 4:00AM</b>  <i>Hỏi: Xác người bao phủ bởi những gì ?</i></p> <p>Đáp: Thừa xác người nuôi dưỡng bởi dưỡng khí của Trời đất và sự kích động của nghiệp lực từ nhiều kiếp</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Sống yên tùy duyên chuyển phân hành  Đời Đạo song tu tự tiến nhanh  Cộng hưởng thanh quang Trời đất chiếu  Thành tâm tu luyện tự tâm hành</i></p>
<p><b>3) Cairns 6-3-2000 5:04AM</b>  <i>Hỏi: Người tu thiền còn mưu tính lợi hại có hữu ích gì không ?</i></p> <p>Đáp: Thừa người tu thiền còn mưu tính lợi hại chứng minh hành giả hành thiền rất ít và thích đầu lượm tin tức bất chánh tự làm tri trệ mức tu hành</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Thị phi chứng minh tâm vẫn động  Trí loạn không yên chẳng có lòng  Thâu động bớt tịnh không tiến bước  Tâm thần bất ổn trí không thông</i></p>	<p><b>4) Cairns 7-3-2000 4:45AM</b>  <i>Hỏi: Thương tình vấn vương ở chỗ nào ?</i></p> <p>Đáp: Thừa thương tình nhớ nhung trong lúc hứa hẹn và gặp mặt, nhớ nhung khi xa cách</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Duyên tình tái ngộ vẫn vấn vương  Tình tứ thâm sâu vẫn mở đường  Duyên nợ nghiệp lực gây luyến tiếc  Thành tâm tu luyện đạt tình thương</i></p>
<p><b>5) Cairns 8-3-2000 8:46AM</b>  <i>Hỏi: Tâm linh phát triển là phát triển làm sao ?</i></p> <p>Đáp: Thừa tâm linh phát triển là thức hòa đồng được mở</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Phát triển tâm linh tự hiểu mình  Tình thương sống động lại càng mình  Tâm tịnh dứt khoát trong mình cảm  Bình tâm nhận định rõ chơn tình</i></p>	<p><b>6) Cairns 9-3-2000 4:35AM</b>  <i>Hỏi: Sự ban chiếu tâm linh ban chiếu nơi nào ?</i></p> <p>Đáp: Thừa sự ban chiếu tâm linh luôn luôn ban ngay trung tâm bộ đầu của vạn linh. Người tu thiền bộ đầu có mở thì mới có cơ hội nhận được từ quang của Đấng Toàn Năng</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Thực hiện tâm tu mở trí tình  Quý yêu sự thật lại càng mình  Chơn tình chất phát trong Trời đất  Thực hiện chơn tình rõ tánh linh</i></p>
<p><b>7) Cairns 10-3-2000 4:15AM</b>  <i>Hỏi: Muốn trí óc thông minh và nhẹ nhàng thì phải làm sao ?</i></p> <p>Đáp: Thừa muốn trí óc thông minh và nhẹ nhàng thì phải hướng thượng và tập trung nơi trung tâm luồng điện và trung tâm bộ đầu hòa hợp với căn khôn vũ trụ thì mới biết được chính mình là ai, thì mới bằng lòng tu sửa và sẽ dẹp bỏ cái ta bất chánh</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Tịnh tâm mới biết chính mình là ai ?  Trí tuệ phân minh hiểu chỗ sai  Sửa mình tiến hóa không chậm trễ  Thanh tịnh tròng tu chẳng so tài</i></p>	

---

## TRÍCH BĂNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

---

**Hỏi: Để rõ ràng hơn nữa, để nhận biết cái hơi mình nó dài có thể căn cứ vào thời gian không?**

**Đáp: Bởi vì đâu có cần phải đếm.** Đếm là động rồi. Không cần đếm. Cái hơi mình bao nhiêu ở trong đó nó bị kẹt chỗ nào mình ý thức, bởi hồi trước mình chỉ hít tới đó thôi.

**Hỏi: Tại sao lúc này Bé Tám khuyến khích bạn đạo làm Pháp Luân Thường Chuyển nhiều?**

**Đáp: Thưa, Pháp Luân Thường Chuyển Huệ Tâm khai.** Rất cần thiết cho người thực hành Pháp Lý Vô Vi. Làm đúng đắn sẽ có cơ hội tránh nạn tai bất ngờ ở tương lai.

Kệ:

*Pháp Luân Thường Chuyển Huệ Tâm khai,  
Trí sáng Tâm minh chẳng có sai.  
Đời Đạo không còn gieo rắc mắc,  
Thực hành chơn pháp tự hành hoài.  
(Trích trong Mục Bé Tám)*

---

## THƠ

---

### THẮNG MÌNH

*Xin lỗi hai từ khó lắm thay  
Hạ mình làm được mới là tài  
Thắng ai ? tài thắng chính mình đây  
Tự ái buông rơi vượt cảnh đây  
Phúc Tâm Cà Mau 25/11/2009*

----

### CẢM ƠN ANH HUI NHẮC NHỞ

*Được bạn phê bình tánh Phật xa  
Lời hiền trên giấy mực thơ ca  
Tánh trần không sửa mang nhiều tội  
Sửa được như thơ mới thật thà  
Phúc Tâm Cà Mau 13/12/2009*

----

### CUỐN 1.2.3 LÀ BỬU KINH

*Hướng dẫn người sau phải có đà  
Cuốn thiền căn bản một, hai, ba  
Hồ gia tác giả bửu kinh ấy  
Thâu hiểu chơn truyền khởi nhập ma  
Tâm đạo rõ đường mới hạ thủ  
Gọi là giác ngộ, khởi tâm ta  
Đường đi không bị lừa thiếu đốt  
Tu đúng mặt tươi mắt sáng ra  
Phúc Tâm Cà Mau 9/12/2009*

----

### HẠ MÌNH GIẢI THOÁT

*Nhìn thấy mình sai dám nhận sai  
Anh hùng thắng được chính thân này  
Minh tâm hiểu đạo dung hoà tiến  
Giải thoát một niềm chẳng đổi thay  
Phúc Tâm Cà Mau 9/12/2009*

-----

### HÀNH TRÌNH TU HỌC

*Mùng 4 tháng 9 nhập môn  
Hành thiền sáu tháng soi hồn chiếu minh  
Tu hành tự sửa hồn linh  
Vào năm Mậu Tý khởi trình công phu  
Từ ngày khởi trước giải mù  
Thấy mình khỏe mạnh cái ngu mất dần  
Duyên lành học đạo chuyên cần  
Ngày đêm tu luyện định thần khai thông  
Từ khi làm chủ nhơn ông  
Năm hành ngũ uẩn chuyển thông đỉnh đầu  
Huyền vi bản thể cơ mâu  
Trong mình cơ chuyển nhiệm mâu như lai  
Lúc thì như ở lỗ tai  
Khi thì mát lạnh đổi thay lạ kỳ  
Tuồng trình viết lại thơ thi  
Học bài ấn chứng vô vi khai đàng  
Lớp nào lớp nấy có màn  
Khai thông bản thể Thiên Đàng ngao du.  
Sài Gòn, 15-12-2009  
Minh Vô Vi*

----

### TÂM KHAI

*MỘT năm đã hết tân niên lai  
LÒNG quyết tu hành chẳng đổi thay  
HÀNH đạo Tý thời tâm sáng khoái  
ĐẠO hòa bản thể huệ tâm khai  
VÔ sanh vô tử Hồn thư thái  
VI thánh vi thần Trời triển khai  
PHẬT đạo hồn linh tồn sống mãi  
PHÁP thiền nhập định pháp Như Lai.  
Sài Gòn, 15-12-2009  
Minh Vô Vi*

-----  
**NĂM MỚI CANH DẦN 2010**

HAI năm luyện đạo thấy xa gần  
KHÔNG chấp không tranh tâm định lần  
MỘT phút tâm không ngàn kiếp hưởng  
KHÔNG giây tánh động vạn thời cần  
NĂM hành ngũ uẩn hòa thanh điển  
MỚI chuyển thân tâm hiệp khí thần  
CANH "Tý" hành thiền tâm hướng thượng  
DẦN thời thiền xả khổ tâm thân.

Sài Gòn, 15-12-2009  
Minh Vô Vi

-----  
**TÌNH THIÊN**

Tâm thân thức tịnh tự tu thiên  
Tống trước tới thanh thân thể Tiên  
Tiến triển theo Thầy tu thực tiến  
Tâm thiền thanh tịnh tự thăng Thiên  
Thức tâm thiền tọa tình thương tiến  
Trần trước trong tâm tôn thất tiên  
Thong thả thâm tu tập tánh thiện  
Tu thiên tự thức tỏ tình thiên.

TPHCM, 9-12-2009  
Minh Vô Vi

-----  
**HỌC KHÔNG**

Tu thiên để trở về không  
Xuống đây tu học tâm không trở về  
Trọn đời hành đạo nguyện thề  
Thiên liêng trợ giúp hầu kẻ Phật Tiên  
Kiếp này thọ pháp Vĩ Kiên  
Ăn chay niệm Phật tọa thiền chủ Ông  
Hành thiền hít thở khai thông  
Chiếu minh ép khí đã thông bộ đầu  
Thở ra khí trước từ lâu  
Bình tâm hít thở gom râu khí Trời  
Làm cho ngủ tạng đối đời  
Pháp luân thường chuyển Tý thời giải ra  
Niệm thâm sáu chữ Di Đà  
Ai thông sẽ thấy hà sa đây Trời.

TPHCM, 9-12-2009  
Minh Vô Vi

-----  
**KHÔNG THEO Ý MÌNH**

Tình đời sự cố xảy theo duyên  
Chớ có bận tâm, chớ lụy phiền  
Hiểu thấu lòng người gieo ý nguyện  
Sống hòa nhân thế phát tâm thiền  
Sinh li tử biệt theo nhưn quả  
Oán trách giận hờn luyện đảo điên  
Tạm cảnh xuất hồn hành chánh pháp

Chẳng còn mê chấp thật chơn Tiên.

PN. 25/10/2009

Thiền Sinh Phương

-----  
**NHỚ THẦY**

Thầy đã đi rồi, đi thật xa  
Lời Thầy vang vọng ở trong ta  
Công ơn Thầy lớn như trời biển  
Diu chúng con về cõi Đại La  
Con nguyện theo Thầy lo tịnh luyện  
Bền tâm vững chí thoát ta bà  
Hòa cùng Thanh Điển tâm con tỏ  
Và thấy Tình Thầy... Ôi! thiết tha.

Dĩ An, 30-11-2009

Châu Thị Kim.

-----  
**THƯỜNG NIỆM**

"Ngày ngày khó qua, ngày ngày qua"  
Tâm vẫn thường xuyên niệm Phật Đà  
Vượt thoát đường trần muôn thử thách  
Dù bao gian khổ vẫn xuyên qua.

PN. 04-11-2009

Thiền Tâm.

-----  
**Tự Khuyên**

\*\*\*\*\*

Danh cao quyền quý chẳng xá chi  
Sao còn tranh chấp chuyện thị phi?  
Thương yêu huynh đệ đồng hoan hỉ  
Bạn đạo xa gần dạ khắc ghi!

\*\*\*\*\*

Thầy đã đi, vào cõi hư không...  
Chẳng còn ngồi đó ngóng với trông  
Ta tự hỏi lòng: "Sao mê ngủ?"  
Kỵ nghi bại hoại trí- tâm lu!

\*\*\*\*\*

Thu đã qua rồi, Đông lại sang  
Mặc gió- mặc mưa, hay tuyết tan?  
Ta ngồi Mật Niệm hai hàng lệ  
Khóc đời sao nhiều nỗi đê mê!

\*\*\*\*\*

Thệ nguyện thuở nào đảo hồi nguyên?  
Pháp nhiệm màu đại phước duyên  
Hội ngộ cùng Thầy tiên tại thế  
Sao chẳng mau về bái Vĩ Kiên?

\*\*\*\*\*

18/12/2009, Calgary - Canada

Cao Giải Minh

-----

## Chuyện Đá Vàng

Khi thấy Vàng-y lộng-lẫy sang,  
Tùng phen thử Đá Thợ kim-hoàn,  
Sỡi bên đường muốn đo Vàng thật :  
Muốn thử Vàng như Đá-thử-Vàng !



Vàng-y rõ sự thử Vàng Thau,  
Nhờ Thợ kim-hoàn vẫn chuốt trau ;  
Bởi thế Vàng ròng không sợ Lửa,  
Chỉ e Đá-cuội lẫn Vàng Thau !



Sỡi-đá khác xa Đá-thử-Vàng ;  
Thau còn chưa biết, biết chỉ Vàng ?  
Lửa kia đốt cháy Vàng nguyên-vẹn :  
Phân-biệt Vàng Thau mới hiểu Vàng !



Sỡi muốn thử xem phải thật Vàng ;  
Quên rằng Sỡi-vụn lót bên đàng,  
Làm sao thử đặng Vàng như Lửa :  
Sỡi biết Vàng như Đá biết Vàng ?



Thử tới thử lui chẳng thấy gì :  
Thương cho Sỡi-vụn thử Vàng-y !  
Gá « Vàng thật » lại chê : « Vàng giả » ;  
Nên Thợ kim-hoàn vất Sỡi đi !



Sỡi ngờ-ngẩn hỏi Thợ kim-hoàn :  
« Duyên-cớ vì sao chẳng bỏ Vàng ?  
Lại vất Sỡi đi không tiếc-nuôi,  
Mà Vàng mười vẫn quý đeo mang ? »



Thợ kim-hoàn đáp về hồn-nhiên :  
« Vì bởi Vàng mười bán được tiền ;  
Còn Sỡi-vụn kia không ích-lợi,  
Chỉ mang thực-chất sống ngoài hiên ! »



Sỡi nói : « Sao nên Đá-thử-Vàng ? »  
Thợ kim-hoàn đáp : « Đợi thời-gian,  
Âm-Dương nhật nguyệt đồng quang-chiếu,  
Thực-chất đổi-thay mới hiểu Vàng ! »



Khi Sỡi trở nên Đá-thử-Vàng,  
Cùng Vàng gá nghĩa với thời-gian,  
Quên thân-phận sống bên đường vắng,  
Quên lúc khinh nghi biếm-nhẽ Vàng...



Thành Đá gá Vàng lại muốn sang,  
Muốn thành lộng-lẫy đẹp như Vàng ;  
Thợ kim-hoàn giảng bao nhiêu thừa,  
Đá vẫn cuồng ngông thích giống Vàng !



Đá có biết đâu muốn giống Vàng,  
Phải tu hạnh-đức chôn trần-gian !  
Rèn lòng trung-nghĩa như Vàng thắm :  
Vào Lửa còn nguyên thực-chất Vàng !



Đá có biết đâu thực-chất Vàng  
Thăng-hoa bao thừa với thời-gian,  
Mới thành cao-quí trong kim-loại :  
Nội-thức đổi thay mới hóa Vàng !

Toulouse, ngày 15-06-2003.  
Kính bút,  
TRỊNH Quang Thắng.

---

## Báo Cáo Tài Chính Đại Hội Khai Triển 2009 tại Dallas, Texas

---

Ngày 16 tháng 12 năm 2009

Kính gửi toàn thể quý bạn đạo tham dự Đại Hội,

Trước tiên, chúng con thành tâm ghi ân Đức Thầy đã quang chiếu cho chúng con được hưởng những ngày Đại Hội tràn đầy thanh nhẹ và thanh quang điển lành.

Chúng tôi thành tâm cảm ơn tất cả quý bác, quý anh chị, quý bạn trẻ, đã âm thầm đóng góp nhiều tháng trước khi Đại Hội khai mạc để thực hiện và phân phối trên 8 ngàn đĩa DVD và CD để công hiến tài liệu tu học làm quà cho bạn đạo trong ngày Tết Vô-Vi. Và còn nhiều bạn nữa đã phát tâm tài lực, công sức để giúp chúng tôi thực hiện một Đại Hội tốt đẹp phục vụ cho chung, không sao kể hết được. Chúng tôi vô cùng cảm kích và ước mong quý bạn sẽ tiếp tục đồng hành với chúng tôi trên con đường phục vụ cho chung.

Sau đây là bản báo cáo tài chính cập nhật hóa sau khi chúng tôi nhận được các hoá đơn sau cùng của các dịch vụ tại Khách Sạn Đại Hội.

Tổng kết THU	<b>273,539 USD</b>
Tổng kết CHI PHÍ	<b>- 273,453 USD</b>
Số tiền còn lại	<b>86 USD</b>
Khách sạn hoàn trả thuế cho Hội [**]	<b>11,153 USD</b>
Tổng cộng số tiền trong quỹ đại hội	<b>11,239 USD (11,153 + 86 = 11,239)</b>

### Chi phí Đại Hội gồm có:

1. Tiền trả cho Khách Sạn (phòng ngủ, các bữa ăn trong khách sạn, chi phí ánh sáng, âm thanh, projectors cho sân khấu, chi phí hội trường /điện, mướn internet cho webcast, máy thông dịch, máy karaoke, mướn xe bus chuyên vận và du ngoạn, v..v..) : 255,321 USD
2. Máy móc và dụng cụ quay phim: 4,803 USD
3. Chi phí linh tinh đại hội (trang trí, Logo, bưu điện, ấn loát cầm nang, bảo hiểm, chuyên vận) : 8,329 USD
4. Hoàn trả Hội Ái Hữu Canada số tiền mượn để lo chuyên vận cho Bạn Đạo (số tiền này được HAHVV Canada sử dụng vào quỹ cứu khổ ban vui): 5,000 USD [\*\*\*]

[\*\*] Hội AHVV Bắc Cali được tiểu bang Texas chấp thuận đơn giảm thuế nên Hội đã được khách sạn hoàn trả số tiền thuế là **11,153 USD** sau khi đóng tất cả chi phí cho khách sạn. Chúng tôi sẽ sử dụng tất cả số tiền dư (11,239 USD) vào quỹ đại hội năm 2010, hầu giảm chi phí đại hội chung cho tất cả quý bạn đạo tham dự đại hội.

[\*\*\*] Hội AHVV Canada được hoàn trả **5,000 USD** tiền thuế của ĐH Viễn Tiến 2008, và Hội đã cho Hội AHVV Bắc Cali mượn tạm để trang trải chi phí chuyên vận. Cũng xin nhắc lại năm 2008, tất cả số tiền thặng dư của ĐH đã được đưa vào Quỹ Cứu Khổ Ban Vui.

Chúng con xin đánh lễ Đức Thầy trong tâm, và thành thật cảm ơn tất cả quý bạn đạo. Xin hẹn tái ngộ cùng quý bạn tại Đại Hội Phân Minh Đồi Đạo 2010 tại Las Vegas,

Kính thư,  
BTC Đại Hội Khai Triển

---

## THÔNG BÁO CỦA THIỀN ĐƯỜNG LĨNH TÂM

---

Kính thưa các bạn,

Ngày hôm qua, tại Thiền Đường Lĩnh Tâm-Calgary-Canada, các bạn đạo đã họp mặt đông đủ, bỏ phiếu trên tinh thần dân chủ để bầu ra Ban Chấp Hành mới cho hội. Thành phần BCH mới gồm có:

- 1/ Hội trưởng:       Bùi Minh Công
- 2/ Hội phó ngoại vụ: Đặng Cao Hiến
- 3/ Hội phó nội vụ:   Lê Đình Tân
- 4/ Thư ký:           Cao Giải Minh
- 5/ Thủ quỹ:           Trần Út

Chúng tôi đã có cuộc họp chung để đề ra nội quy hoạt động và các vấn đề có liên quan trong việc phát triển cộng đồng Vô Vi. Thành tâm hướng thượng trong sự quang chiếu và minh chứng của các chư vị Bề Trên, của Đức Thầy, chúng tôi đồng thống nhất sẽ cố gắng làm việc trên tinh thần thương yêu đoàn kết, phục vụ tối đa, bất vụ lợi, để không phụ lòng của tất cả các bạn đạo đã tin tưởng và giao phó.

Thay mặt bạn đạo Thiền Đường Lĩnh Tâm, thành thật cảm ơn sự giúp đỡ và ủng hộ của quý vị từ bấy lâu nay.

Kính tường,

BCH - HVV Calgary – Canada

---

## HƯỚNG TÂM CẦU NGUYỆN

---

1) Xin Quý Bạn Đạo Hướng Tâm Cầu Nguyện Cho Bà NGUYỄN THỊ NGÀ, qua đời ngày 10-11-09 (Nov 10-09) tại Arlington VIRGINIA USA. Hưởng thọ 85 tuổi.  
Thành Thật Cảm Ôn Quý Bạn Đạo,  
Bạn Đạo VIRGINIA

2) Xin quý đạo hữu hướng tâm cầu nguyện cho đạo hữu Âu Vĩnh Châu, từ trần ngày 16/12/2009 tại Saigon, hưởng thọ 94 tuổi, được siêu thăng tịnh độ.  
Cảm ơn quý đạo hữu  
Hội Ái Hữu Vô Vi Pháp Quốc

---

## TÀI LIỆU VỀ SỨC KHỎE

---

### Súp lơ xanh đẩy lùi tác hại của bệnh tiểu đường



**Một nghiên cứu gần đây chứng minh rằng ăn súp lơ xanh có thể giúp bệnh nhân tiểu đường đảo ngược những tổn hại mà căn bệnh gây nên đối với các mạch máu.**

Các nhà khoa học thuộc Đại học Warwick (Anh) tin rằng sulforaphane, một hợp chất có trong súp lơ làm nên điều đó.

Sulforaphane kích thích quá trình sản xuất những enzyme bảo vệ mạch máu, đồng thời làm giảm nồng độ những chất gây tổn thương tế bào. Nhiều nghiên cứu trước đây cho thấy, những loại rau thuộc họ cải bắp có tác dụng ngăn ngừa đau tim và đột quỵ.

Các chuyên gia tại Đại học Warwick kiểm tra những tác động của sulforaphane đối với tế bào mạch máu bị tổn thương bởi đường glucose – tác nhân gây bệnh tiểu đường.

Kết quả cho thấy sulforaphane làm giảm 73% số lượng phân tử glucose trong mạch máu, nhờ đó mà số lượng tế bào bị tổn thương cũng giảm đáng kể.

Các nhà nghiên cứu cũng nhận thấy sulforaphane kích hoạt nrf2 - một loại protein bảo vệ tế bào và mô khỏi những tổn hại nhờ khả năng kích hoạt các tác nhân chống oxy hóa và khử độc enzyme.

Theo các chuyên gia, bệnh nhân tiểu đường có nguy cơ mắc các bệnh về tim cao gấp 5 lần so với người khỏe mạnh.

Theo VnExpress

---

## BẠN ĐẠO VIẾT

### Kỷ niệm bên Thầy

---

Kính thưa các bạn,

Đức Thầy đã ly khai rời bỏ thể xác để trở về Thiên quốc. Nhớ Thầy chúng ta chỉ còn ôn lại những kỷ niệm quý báu mà Ngài đã dành lại cho chúng ta. Xin bắt đầu.

Vào những năm 1986-1987 con thường lên Thiên viện Vĩ Kiên để sinh hoạt. Có một bài thơ của Thầy dán trên tường bên phòng ngủ nam con rất thích như sau:

#### **Hưởng điển**

*Hưởng điển tu tâm bở bạn hiền*

*Câm mồm ý niệm tự ngời yên*

*Ra vô thanh tịnh trì danh Phật*

*Hương thượng bình tâm pháp thủy truyền*

Vì yêu thích bài thơ này, con lấy chữ cuối của mỗi câu làm ra bài thơ sau:

#### **Hiền Nhân**

*Hiền nhân quân tử học tham thiền*

*Yên ổn bình tâm đạt pháp duyên*

*Phật Tiên qua lại ban ơn phước*

*Truyền lưu Thánh đức dạy người hiền*

Chữ Thánh Đức ngụ ý Thánh Hiền Đường ở Đài Trung thuộc Đài Loan do ông Dương Thiện Sinh phụ đồng nhờ Phật Tế Công hướng dẫn đi tham qua các cõi giới rồi dùng sa bàn ghi chép lại thành 4 quyển sách quý để khuyên răn người đời làm lành lánh dữ, đó là:

Thiên Đường Du Ký

Địa Ngục Du Ký

Nhân Gian Du Ký

Luân Hồi Du Ký

Vài năm sau có dịp lên Thiên Viện Hai Không thăm Thầy, đọc cho Thầy nghe bài thơ Hiền Nhân. Nghe xong Thầy la: “Làm gì thì làm, nói gì thì nói, đừng có đá động đến Trời Phật Thần Thánh”, nói chuyện hay và dở của mình là đủ rồi! “Chuyện của Trời Phật Thánh Thần con tu con biết, người ta đâu có biết, nói một chập người nghe bị khủng, rồi con cũng khủng luôn, thành ra một đám điên khủng!”

Sau đó lại than với Thầy: Nói đạo sao mà khó quá! Thầy trả lời: “KHÔNG CÓ KHÓ! “ rồi dơ ngón tay trỏ và cái ra làm dấu, “trình độ cao hơn người ta một chút là nói đạo được rồi!”



Nghe thì nghe vậy chứ cũng chưa thấu đáo, cho đến khi tham thiền nhập định được lúc đó mới hiểu là “Cao hơn người ta một chút” là cái Thức cái Thần. Thức của mình đứng trên đỉnh đầu, cao hơn cái thân xác tứ đại của mình một chút lúc đó mình nói đạo Lục căn, Lục trần, Tánh vía mới chịu nghe!”

À thì ra là như vậy :  
Bản thân bất độ hà thân độ!

Lần cuối cùng Thầy trở qua thăm Cali và về Việt Nam sau bao năm xa cách. Lại có cơ hội đến thăm Thầy và đọc thơ cho Thầy nghe. Lúc này Thầy ít nói chuyện và gất lăm, cũng mạo muội vào phòng thăm Thầy và đọc thơ cho Thầy nghe, cũng bài thơ trên nhưng chữ nghĩa trình độ có khác :

### ***Người Hiền***

*Nam phụ lão ấu ngôi tham thiền  
Yên ôn nhập định được pháp duyên  
Thầy Tâm qua lại ban thanh điển  
Truyền lưu Pháp Lý dạy người hiền*

Khi ngôi tham thiền mà nhập định được chúng ta mới biết là mình rất có duyên với cái phương pháp mà mình đang thực hành.  
Đọc thơ Thầy nghe xong, nhìn tôi chỉ khè gật đầu và không nói gì hết.

Thưa các bạn,  
Chuyện kỷ niệm với Thầy còn nhiều. Xin tạm ngưng ở đây, có dịp sẽ kể tiếp hầu các bạn./

### ***Phân Minh Đòi Đạo***

*Phân giải hành trình không động loạn  
Minh tâm kiến tánh thấy rõ mình  
Đòi luôn kích động không ngừng nghỉ  
Đạo đức làm người phải nhớ ghi*

*Kính bái  
Bành Chí*

Kính chào  
Bành Chí  
Hemet, 12-5- 09

---

## **Thông Báo về hình ảnh chụp tại Đại Hội Khai Triển (tiếp theo)**

---

Hình chụp tại Đại Hội Khai Triển, Dallas 2009 đã được bổ túc thêm do anh Jacques chụp và bỏ trên Picasaweb cho bạn đạo xem hay là lấy xuống để lưu trữ hoặc in ra.

Nhấn vô CTRL + con chuột bên trái link sau đây để mở Picasaweb

<http://picasaweb.google.com/daihoi.khai.trien.2009>

Picasa™ Web Albums   My Photos   Favorites   Explore   Upload

Albums (27) [View My Public Gallery](#)   Sort by: [Album date](#) | [Upload date](#)

			
18_DH_Khai_Trien_anh_Jack_chup_Nov_23 Dec 18, 2009 photos: 184	19_DH_Khai_Trien_anh_Jack_chup_Nov_24 Dec 18, 2009 photos: 335	20_DH_Khai_Trien_anh_Jack_chup_Nov_25 Dec 18, 2009 photos: 19	21_DH_Khai_Trien_anh_Jack_chup_Nov_26 Dec 18, 2009 photos: 133

Ban chụp hình gồm anh Dũng, anh Jacques, và chị Bích xin đóng góp và hy vọng sẽ đem lại những hình ảnh sống động cũng như ghi lại được những giây phút thiêng liêng tràn đầy Thanh Điển trong buổi Lễ Tạ Ôn Đức Thầy và suốt 3 ngày Đại Hội Khai Triển năm 2009.

Kính Bái  
Ban Chụp Hình