



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

Điện thư: bientap.tbptdn@gmail.com Web: 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: 771 Ngày: 18 tháng 4 năm 2010

Qui Nguyên

*Duyên lại tái tạo tự an yên
Chơn khí nguyên linh tự cảm hiền
Kích động chính mình không tiến bước
Thành tâm tu sửa cứu thân mình*

Vĩ Kiên

Mục Bé Tám từ 31/06/2000 đến 06/07/2000

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 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) Triển hạn thực hành pháp môn có hữu ích gì không ?
- 2) Tại sao làm người mang phải bệnh tê bại nằm một chỗ không đi đứng được ?
- 3) Trong lúc hấp hối qui hàng Trời Phật, con người lại phải bỏ xác ra đi, thì phần hồn sẽ ra sao ?
- 4) Dứt khoát có thể giải thông đời đạo hay không ?
- 5) Loài người sống trên mặt đất này lúc nào cũng thắc mắc tại sao ?
- 6) Bằng lòng tu tiến sẽ hàn gắn được mối tình sống động, dù xa hay gần cũng có cơ hội tương ngộ không ?
- 7) Thương tình giao cảm khắp nơi nơi có hữu ích gì không ?

<p>1) Monaco, 31/06/2000 2:40 AM <i>Hỏi : Triển hạn thực hành pháp môn có hữu ích gì không ?</i></p> <p>Đáp : Triển hạn thực hành pháp môn vẫn còn hiệu lực sau khi chùi dày công thực hành</p> <p>Kệ : <i>Nguyên lý pháp môn vẫn sanh tồn Thành tâm tu luyện giúp phần hồn Không mê không chấp lòng cõi mở Thành tâm tu luyện tự mình ôn</i></p>	<p>2) Monaco, 01/07/2000 5:37 AM <i>Hỏi : Tại sao làm người mang phải bệnh tê bại nằm một chỗ không đi đứng được ?</i></p> <p>Đáp : Thừa làm người mà không thấy rõ bản tánh tham dục của chính mình cuối cùng phải mang bệnh tê liệt .</p> <p>Kệ : <i>Tham dục hại thân kinh loạn yếu Giao thông bất nhất hại thân nhiều Tình yêu thất thoát tình không trụ Sắc giới không minh tự mình tiêu</i></p>
<p>3) Monaco, 02/07/2000 9:55 AM <i>Hỏi : Trong lúc hấp hối qui hàng Trời Phật , con người lại phải bỏ xác ra đi , thì phần hồn sẽ ra sao ?</i></p> <p>Đáp: Thừa trong lúc hấp hối qui hàng Trời Phật , thì phần hồn phải chấp nhận ra đi trong khả năng mà tiến hoá.</p> <p>Kệ : <i>Ra đi học hỏi vô cùng tùy nhân quả Nhân lành quả tốt tùy nhân hoà Hành thông thức giác giải tâm ma Nguyên lý Trời ban không thay đổi</i></p>	<p>4) Monaco, 03/07/2000 3 : 50 AM <i>Hỏi : Dứt khoát có thể giải thông đời đạo hay không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa dứt khoát có thể giải thông đời và đạo</p> <p>Kệ : <i>Dứt khoát tâm tu tự tiến thâm Du dương thoát tục hôn thoát thân Tự do tiến tới đời thanh đạm Tránh khổ làm mê tự tiến thâm</i></p>
<p>5) Monaco, 04/07/2000 3: 35 AM <i>Hỏi : Loài người sống trên mặt đất này lúc nào cũng thắc mắc tại sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa, vì người thấy chưa trọn nên lúc nào cũng thắc mắc</p> <p>Kệ : <i>Khổ nhục cuốn lôi khó mở đường Cuốn lôi lôi cuốn lẽ vô thường Đời là cõi tạm nay tâm thức Hiểu được chiều sâu lại nhịn nhường</i></p>	<p>6) Monaco, 05-07-2000 3:55 AM <i>Hỏi : Bằng lòng tu tiến sẽ hàn gắn được mối tình sống động, dù xa hay gần cũng có cơ hội tương ngộ không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa bằng lòng tu thì cũng sẽ tự giải tỏa được sự trược ô và hàn gắn được sự triều mến và quý trọng.</p> <p>Kệ : <i>Thâm tình ban rải khắp nơi nơi Tình thương đạo đức ngộ hợp thời Uyển chuyển không ngừng duyên tái ngộ Thâm tình phân giải do tâm Trời</i></p>
<p>7) Monaco , 06-07-2000 5:47 AM <i>Hỏi : Thương tình giao cảm khắp nơi nơi có hữu ích gì không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa thương tình của Trời Phật tận độ quần sanh rất hữu ích trong xây dựng, ngược lại là tự đọa</p> <p>Kệ : <i>Quý yêu thương nhớ đạt muôn bề Trí tuệ phân minh chẳng chán chê Duyên đạo tình đời qui một mối Quán thông đời đạo tự tâm về.</i></p>	

Hỏi: Khi người tu vô vi khi mở được ngũ tạng thì cái luồng điện và cảm giác nó như thế nào?

Ông Tám đáp: Cái đó trong Kinh A Di Đà có giải thích rồi:

Phê kinh: đó là cái dù che các tạng ở bên trong. Nhưng mà chúng ta hưởng thụ thì cái bầu trời nó thanh, nó không có buồn. Người tu vô vi bắt đầu mở phê kinh thì nó buồn vô tả, buồn sao là buồn, không biết tại sao nó buồn quá, tôi tu rồi mà tôi còn buồn. Nó đi đến chỗ như vậy. Khi mà nó qua chỗ đó được rồi nó không còn buồn nữa, trở lại vui.

Còn cái tạng tâm cũng vậy: khi mà tạng tâm bắt đầu mở ra thì mình thấy sợ lắm, thấy chớp nhoáng những vì sao này kia kia nọ, đâm ra sợ. Lúc đó nó bước qua cái Quỷ Môn Quan, thấy như ma quỷ không hà. Đi vô cầu tiêu cũng sợ, đi đâu cũng sợ, có cảm giác như có người ta theo mình, do nó mở chỗ đó. Màu của nó là màu đỏ, còn cái phổi lúc buồn nó màu tím, khi nó thanh thoát rồi nó đi tới cái màu vàng.

Còn cái gan cũng vậy: cái gan mở thì khi không nó cứ muốn người ta chọc mình, rồi mình lại giận người ta, sinh ra đủ chuyện hết trời. Nó động trong cái gan rồi nó bắt đầu dọn dẹp, nó mới mở. Lúc đó nóng dữ lắm, nói sơ sơ thôi mà mình muốn tấn công người ta. Nóng ghê lắm, nóng đến nỗi mình thức tâm rồi không còn nóng nữa, mới thấy cái tánh mình sai. Lúc đó cái hồn mới thức, thấy mình làm sai nhiều quá, càng ngày càng ăn năn, càng ngày càng ăn năn là cái huệ can nó mở.

Còn cái huệ thận đi tới chỗ muốn mở thì đục tách càng ngày càng cường, thích đàn bà lắm, biết phân tách cái đẹp của đàn bà. Hồi nào tới giờ mình tu mình không thích mà bây giờ mình thích. Phân tách, phân tách, ráng tu, ráng Niệm Phật, rồi mới ngộ ra: té ra không có gì hết, chỉ là bộ xương khô thôi. Lúc đó mới chịu trở lại nung nấu cái thận thủy, cung cấp cho đại não để cho hỏa hầu nó xông lên, lúc đó mới thấy giá trị của hào quang.

Còn cái bao tử nó mở thì lúc đó bắt đầu ăn dữ lắm. Ăn no, ăn thoả thích mới thôi, ăn cho đến nỗi mình sợ luôn. Sau một thời gian nó cảm thức: chà trong cái thế gian, bầu trời thế giới này mình đang ở trong bao tử ông Trời, chúng ta đang ở trong bao tử ông Trời, con vôi cũng đang ở trong bao tử ông Trời! Lúc đó mình cảm nghĩ ở trong này, lúc thiên mình cứ nghĩ cả quả địa cầu nó tròn, nó có hình như vậy. Rồi mình lại nghĩ chúng sanh ở trong này quá động loạn, quá ham mê, cho nên bắt buộc mình phải lập lại trật tự. Từ cái ăn nhiều mình bớt lại, không ăn nữa, ngưng thử coi nó ra sao, rồi giáo dục nó Niệm Phật, coi nó có Niệm không. Khi nào mình giáo dục nó, mình nghiêng phía bên tay trái mình nghe nó Niệm Phật đều trời trong bao tử này thì lúc đó cái hương đăng ở đây nó bật sáng, cái đèn bạch lạp nó bật sáng, mở miệng là nói pháp. Các tạng mở hết rồi thì mở miệng là chỉ nói pháp thôi chứ không thể nói bậy được, không có nói tục tĩu như hồi xưa được, chịu thôi, không làm được. Bởi vì lúc đó kim ra kim, mộc ra mộc, thủy ra thủy, thổ ra thổ, nó tách rời ra rồi, thành ra nó không có động loạn. Hồi trước là nó dính một cục, tách nóng, nói bậy bạ, chửi thề; bây giờ không có.

Tim gan tỳ phê thận mở hết thì lúc đó mình ăn vô mình mới phân phối, thấy rõ rệt: chua chạy vô gan, ngọt vô bao tử, đắng chạy vô tim, cay chạy vô phổi, mặn chạy vô thận. À nó có trật tự hết. Ăn vô mình chuyên ý là phân phối đầy đủ, cái tách hết nóng rồi, không còn tách nữa. Hòa rồi, hiểu thông rồi đâu còn tách nữa, không có nóng. Lúc đó mình kiểm người ta chọc coi có giận không. Anh chửi tục thử coi tôi có giận không. Có một lúc tôi rủa người ta chửi tôi, nhưng mà tôi không giận, tự mình dứt khoát. Hồi trước cái tách mình dễ giận mà tại sao bây giờ không giận? Vì cái lực lượng này nó phân tán hết rồi, nhờ cái Pháp Luân Thường Chuyển huệ tâm khai. Trung tâm của ngũ tạng khai hết, nó hóa thành cái tâm điện và xông lên bộ đầu. Cho nên có nhiều bạn bị chửi thì tưởng cái đầu, nó bùng cái đầu, rồi Niệm Phật thôi, hay là Niệm Phật rồi họ chửi mình thật nặng, một chập mình quên mất, là nhờ cái này nó mở. Cho nên người tu vô vi có chửi nó mấy rồi một chút nữa nó quên, nó nhắm mắt nó Niệm Phật một chút là nó quên.

Nó mở được ngũ tạng thì ngũ uẩn nó phải thông. Ngũ uẩn là năm bộ phận: mở ác, cặp mắt, cái miệng, lỗ mũi, lỗ tai. Nó thông rồi thì khi tôi gõ lên đầu tôi mới thấy cái đầu, còn không gõ thì tôi thấy cả bầu trời thế giới. Khi mà anh thấy cả bầu trời thế giới thì cái mặt anh vui chứ không có buồn. Tâm ta đẹp quá rồi có gì đâu mà buồn. Mình bị bịt nghẹt trong này mình mới bực tức, còn nó thông thì lúc nào cũng vui. Cho nên

các bạn nói với tôi bất cứ đề tài nào: tục tiêu, văn chương, tôi cũng mở được hết, không có bị kẹt. Cái nào cũng phân tách thành chơn lý, chứ không phải là cái đồ bậy bạ. Không có gì bậy hết, từ thế gian cho tới thiên đàng không có gì bậy, đều là chơn lý giáo dục tâm linh tiến hóa. Cảnh đời là bãi trường thi, các bạn thi chỗ đó để các bạn hiểu tâm can các bạn đang ngự không. Các bạn thấy ngũ uẩn các bạn ôm đây nhưng mà đã mở ra coi chưa.

Cho nên mau thanh tịnh đi, mở ra xem. Không có gì để chê và khen hết, kêu là phá mê phá chấp. Trong thực hành mới đạt được cái đó, còn nếu không thực hành thì không có bao giờ tiến, không bao giờ. Trước kia tôi cũng là con người như các bạn, không thông không biết được, bị chọc cái là giận, rồi suy nghĩ chuyện trả thù. Bây giờ không có nữa, hết rồi, không bao giờ. Tôi thấy rõ học một trường liên hệ đại ngũ hành siêu cường ở bên trên thì mình không có thấy cái chuyện gì mà thua lỗ, cái nào cũng đem lại lợi lộc cho chính mình. Làm con người có cơ hội kích động, có cơ hội thức tâm. Tu cách này sẽ mở ra, càng ngày càng sáng suốt, việc làm của chúng ta không có bị hoang phí. Trước kia các bạn có làm bậy, ngày nay các bạn biết tu rồi các bạn thấy nhờ cái làm bậy đó nó mới đẩy tôi tới chỗ thức tâm. Hoàn cảnh là ân sư, nó đẩy tôi tới chỗ này. Tôi làm bậy tôi sợ quá, tôi trốn tránh, tôi tìm đường tôi tu, tôi mới ngộ được pháp lý, tôi mới thấy được Trời Phật, tôi mới thấy tôi. Phải hoàn cảnh là ân sư không? Cho nên nhiều người bây giờ nói: “Ôi, tôi tu rồi tôi làm bậy, tôi sợ quá!” Không có sợ, làm lỡ thì ai cũng có. Biết sửa là mình tiến. Chịu sửa thì ông Trời xóa tội, không chịu sửa là tự chôn vùi sự sáng suốt của mình mà thôi.

THÔNG BÁO CỦA HỘI ÁI HỮU VÔVI HOA KỲ NAM CALIFORNIA

HỘI ÁI HỮU VÔVI HOA KỲ NAM CALIFORNIA Trụ Sở Xây Dựng Vô Vi

Westminster, Ngày 8th Tháng Tư Năm 2010

THƯ MỜI

Hội Ái Hữu Vô Vi Hoa Kỳ Nam California trân trọng kính mời tất cả các Bạn Đạo khắp mọi nơi về dự lễ Liễn Đạo một năm của Đức Thầy tại Thiền Viện Vĩ Kiên vào ngày 12 tháng 09 năm 2010 (nhằm ngày 05 tháng 08 âm lịch).

Thiền Viện Vĩ Kiên được mang tên của Đức Thầy chúng ta và cũng là một Thiền Viện quốc tế đầu tiên. Biết bao nhiêu khóa học và kỷ niệm với Đức Thầy cùng bạn đạo đã có tại đây. Thấm thoát thời gian đã hơn 50 năm Đức Thầy đi hoằng pháp, giờ để lại một kho tàng quý báu về Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp cho chúng ta thừa hưởng. Để ghi nhớ công ơn lớn lao vô biên của Đức Thầy Vĩ Kiên và cũng như Đức Tổ Sư Đổ Thuận Hậu, không những chúng ta cần thiền thực hành mỗi ngày, mà hằng năm HAHVV Nam California sẽ tổ chức những ngày tưởng niệm tại Thiền Viện Vĩ Kiên để chúng ta cùng nhau hướng về Ngài.

Năm nay là năm đầu tiên, chúng ta sẽ có ba ngày tưởng niệm. Bắt đầu từ ngày 10th đến ngày 12th tháng 09, 2010 (nhằm ngày 03/04/05 tháng 08 âm lịch). Ngày 12th là Chủ Nhật, ngày chánh của ba ngày. Chúng ta sẽ lấy màu trắng, trang nghiêm và kín đáo làm đồng phục, cũng như ngày chúng ta đã tiễn đưa Ngài. Không khí ấy rất đặc biệt, nhẹ nhàng và không kém phần long trọng.

Mong tất cả có thể cùng nhau ngồi lại tâm sự trong tình huynh đệ. Đây là điều rất vui. Hội AHVVHK-Nam Cali tha thiết mời gọi.

Mọi chi tiết ghi danh xin liên lạc đến Cô Hạnh Lê-phó quản lý TVVK (714-598-5211) hoặc số điện thoại tại Trụ Sở Xây Dựng Vô Vi (714-891-0889 sau 8h tối) hoặc e-mail info@vovilax.org. Nếu quý bạn dự

tính đi Đại Hội từ Nam Cali và muốn đi chung với các bạn đạo địa phương thì xin cho biết sớm để Hội có thể cùng sắp xếp.

HAHVV Nam California trân trọng kính mời.

TM Ban Chấp Hành.

Hội Trưởng

Huỳnh Tấn Lộc

THƠ

TIỀN BÁC VỀ QUÊ

(Kính đến linh hồn Bác BÐ NGUYỄN THỊ SẮM là
Thân Mẫu của BÐ Lê Thị Phương Dung)

Hôm nay tiền bác lên đường,
Chúng con cung ngưỡng tình vương vấn lòng,
Thời tuổi trẻ giữ trắng trong.
Bôn ba bòn phước chẳng hòng lợi danh
Gia cang trái ngọt, cây lành.
Hạnh phúc vượt trội sáng danh giúp đời.
Đời thường thương cảnh dầu sôi
Ra tay cứu vớt người đời khổ đau.
Nương thân Phật cảnh nhiệm màu.
Công phu, công quả biển sâu sánh tình.
Dạy con cái giữ tiết trinh.
Tình thương ban rải quên mình vì ai!
TỪ THIÊN PHƯỚC TÂM” còn hoài.
Ra công vun đắp, quy lai cửa Thiền.
Nương nhờ hạnh đức Phật Tiên
Chữ Tâm, chữ Phước nối liền đường tu.
Đường trần lặn lội vân du.
Mang tình thương đến trùng tu khắp miền.
Theo chân Thầy, Tổ gieo duyên,
Chúng con cung thỉnh hồn thiêng bác về.
A Di Đà Phật là quê,
Cầu cho sen nở đường về quê xưa./.
TP.HCM, Ngày 13 tháng 04 năm 2010
Bạn Đạo Vô vi Bình Triệu
Kính bái

ĐẠI HỘI PHÂN MINH ĐỜI ĐẠO

Đại hội phân minh đời đạo kẻ
Đức Thầy làm việc điển quang về
Trước sau người vẫn tình thương đạo
Trên chứng tâm ai giữ trọn thể

Hãy đến mừng xuân đại hội này
Điển hồn Thầy vẫn trở về đây

Đức tin đồng đạo nào nếu có
Trưởng thành tự lực vượt trần này
Phúc Tâm Cà Mau 2/4/2010

ĐỜI NGƯỜI

Đời người như áng mây trôi
Chỉ trong một thoáng sự đời đã qua,
Từ khi cất tiếng khóc oa,
Trãi qua một cõi trần gian khóc cười.
Biết bao vui sướng ngọt bùi,
Học bao sự việc ở đời mà đi.
Nghiệp đời luân quả mà thi
Vợ chồng con nghiệp mà đi học lần.
Đến khi học thức thể trần,
Tìm tâm chân lý giải dần nhẹ tâm,
Thiền duyên ngộ giác định thần,
Tùy theo công quả ngộ dần mà thanh,
Công phu gắng tiến mà hành
Mong sao đạt thức chân tâm cội nguồn.
Cà Mau 25-10-2009
VĂN PHONG

ĐẠO HẠNH

(Thân tặng một người bạn ở TPHCM)
Tình thương một mối ở thiền duyên,
Cùng hướng tình cha một mối giềng,
Hiểu thấu chân minh chung cộng hưởng,
Vô vi thiền định mở tâm xuyên.
Người anh đi trước qua từng trải,
Lời lẽ thiện lành lời nhủ khuyên,
Thuyết lý đạo đời thêm học hỏi,
Gương thầy cao cả hạnh gieo duyên.
Cà Mau 22-03-2010
VĂN PHONG

SIÊNG HÀNH

Thiên trời vô tận cao xa
Cha ban pháp báo thầy ta mở đàng
Vô vi thiên thức định thần,
Vĩ Kiên thuyết giáo nhân gian tự tâm
Tùy duyên tùy thức mà hành
Khi thăng khi giáng tập tành tiến thăng
Nhẹ thanh nặng trước là quà
Cha cho học hỏi thật thà nhẹ lanh,
mọi từng mọi giới cùng tranh
Luận suy thanh nhẹ hòa vào hư không
Hơn thua cao thấp đâu còn
Lạc đi tự tại cảm hòa nội tâm
Hạo thiên pháp đó siêng hành
Ơn đến duyên pháp cha thầy mới vui.
Cà Mau 06-04-2010
VĂN PHONG

GIỮ MÔM

Người tu không được nói ào ào
Cân nhắc cõi lòng nói thế nào ?
Khoái giảng từm lum mờ lý đạo
Say lời rôm rả mặt trời cao
Giữ môm định ý thần chơn tịnh
Khai khẩu khí tàn dạ xuyên sao
Người thế có nghe qua lấy lệ
Tự hành tự độ ấy tu cao.
PN. 14-11-2009
TS. Phương

PHÁP THIÊN (11)

PHÁP Phật từ tâm, độ hóa ra.
LÝ cần cứu khổ, cõi Ta Bà.
VÔ hình vô tướng, ban ân pháp.
VI phúc chan hòa, độ thiết tha.
KHOA tịnh thiên tu, khai nội thức.
HỌC vào điển giới A Di Đà.
HUYỀN thâm lục tự, khai minh tánh.
BÍ ẩn tiềm tàng, nội thể ta.
PHẬT tịnh đĩnh tâm, không động trước.
PHÁP hành tự giải, dứt tam tà.
Củ Chi, 16/1/2010
BÁ TÙNG

MUỐN ĐƯỢC ỨNG LINH

Quan Âm cứu khổ nạn tai qua
Muốn được ứng linh đừng ý tà
Thù oán với ai nên dẹp hết
Lúc cần cầu khẩn mới linh a
Phúc Tâm Cà Mau 31/12/2009

TỪ ẤY

Chất độc có trong thịt thú cầm
Gây nhiều tật bệnh khí tà xâm
Thất tình lục dục sinh từ ấy
Giữ hạnh trường chay chẳng có lầm
Phúc Tâm Cà Mau 31/12/2009

MÊ TỈNH

Tranh nhau thi nói chẳng còn minh
Tổn khí hao thần voi tánh linh
Mê chấp cái ta sinh loạn động
Hạ tầng luồng điển khó yên bình
Mình được kinh Thầy ngậm miệng thính
Một đường chân chánh tự mình minh
Không tranh giành đoạt chẳng thi nói
Khí trụ khai hoa tánh toả linh
Phúc Tâm Cà Mau 25/12/2009

TỰ ĐỘ

“ Tướng do Tâm phát ” Lời Thầy Tổ
Mắt sáng mặt tươi không túi hổ
“ Nhứt lé nhì lùn ” miễn luận bàn
Vía Hòn tương hội tự mình độ
Đường xa vạn dặm chẳng hề than
May rủi đành cam bạn đạo hồi!
Lỡ dở đường tu uống một đời
Nghe lời Thầy Tổ hành cho tốt.

Kính bái
TPHCM, 13-04-2010

Minh Nghĩa

HÀNH THÔNG

Thanh tịnh được rồi mình hiểu mình
Công phu đạo đạt tâm phát minh
Đời đạo tâm đặng rồi thức giác
Qui nguyên giếng mới sáng anh linh
Đường về nguồn cội đâu còn khó
Chỉ quyết luyện hành tâm sẽ định
Khẩu khí Thầy truyền một pháp ghi
Đêm thiền ngày luyện tâm tánh minh.

TVT LTC 15.02.2010

Minh Thạnh

PHÁP THẦY

Bền lòng mới rõ pháp vô vi
Đường tới tây phương chẳng khó gì
Đã quyết tu hành tâm tánh luyện
Thân tâm thường trụ dứt tâm nghi
Đạo cả phải tường bên yếu lý
Tâm khai thức giác rõ từ bi
Tánh mạng gom về trong đại định
Tam công hiệp lại rõ đường đi.

TVT LTC 13.02.2010

Minh Thạnh

Tâm Thức Cầm Giao

Trong giá lạnh nắng vàng sườn ảm
Nhu tình Thầy che chở yêu thương
Dắt dìu con trên vạn nẻo đường
Ơn cao cả tình siêu bất diệt
Mỗi bước đi âm thầm trì niệm
Mỗi nhịp tim sống động chan hòa
Cần khôn vũ trụ tình Cha
Di Đà Lục Tự âm ba đời đời.

Bảo Ngọc

HƯỚNG TÂM CẦU NGUYỆN

1) Xin quý bạn đạo Vô Vi hướng tâm cầu nguyện cho dì ba NGUYỄN THỊ LIÊNG, sanh năm 1924, là bạn tu PLVVKHHBPP, đã từ trần vào lúc 01h50' ngày 02/04/2010 (nhằm ngày 18 tháng 02 năm Canh Dần). Thọ 87 tuổi. Tang lễ sẽ được hỏa táng vào ngày 05/04/2010 (nhằm 21 tháng 02 năm Canh Dần) tại Nghĩa trang

TĐ. Phú Nhuận chân thành kính báo.

VN. Ngày 04/04/2010

2) Trân trọng báo tin:

Cụ bà B.Đ. NGUYỄN THỊ SÂM - Sinh năm Nhâm Tuất (1922)

Vừa từ trần lúc 12g15' trưa ngày 12 - 04 - 2010 (18/02/ Canh Dần)

Hưởng thọ 89 tuổi tại 148 Quốc lộ 13 - KP2 - Quận Thủ Đức, TP.HCM. Là thân mẫu của BĐ Trưởng Đoàn "Tứ Thiện Phước Tâm" LÊ THỊ PHƯƠNG DUNG - Cụ bà nguyên là người sơ khai lập Đoàn Tứ Thiện trên. Lễ di quan vào lúc 12 giờ trưa ngày 01 tháng 03 năm Canh Dần (14 - 04 - 2010) đến Hỏa táng tại Bình Dương.

Kính mong Bạn Đạo Năm Châu thành tâm cầu nguyện cho cụ bà:

NGUYỄN THỊ SÂM

được "Siêu Thăng Tịnh Độ" - BĐ Bình Triệu xin thông báo

Gia đình tang quyến thành kính ghi ơn./.

3) Xin trân trọng thông báo : TỪ THANH HỒNG. Sinh Năm : Canh Tuất (1970) - Đã từ trần vào lúc 9h sáng ngày 26/02 năm Canh Dần (10/04/2010) - Tại 40 Hoài Thanh. P14 Q.8 TPHCM. Hưởng Dương 41 tuổi. Là con của BĐ TỬ THU (anh Sáu Da Chai).

Kính xin BĐ Năm Châu Hướng Tâm Cầu Nguyện cho hương linh: TỪ THANH HỒNG được "Siêu Thăng Tịnh Độ". Gia Đình thành kính biết ơn

TÀI LIỆU VỀ SỨC KHỎE

7 LOẠI THỨC ĂN CẦN THIẾT CHO SỨC KHỎE

Viện Quốc gia Y tế Hoa Kỳ trong một báo cáo gần đây đã báo động bệnh đái tháo đường (ĐTĐ) type 2 đang đe dọa đến 16 triệu người dân Mỹ thuộc đủ các sắc tộc. Và con số này ngày càng có chiều hướng gia tăng, mà nguyên nhân chính xuất phát từ bữa ăn hàng ngày của họ.

Nếp sống hàng ngày của người Mỹ không lành mạnh vì ít nhất 2 lý do:

1. "Ăn quá nhiều calo "rỗng", chất dinh dưỡng "bảo vệ cơ thể" nhưng các vi chất chẳng có bao nhiêu.

2. Ít hoạt động chân tay, dễ bị béo phì là những yếu tố nguy cơ then chốt dẫn tới bệnh đái tháo đường (ĐTĐ) type 2.

Nếu giảm thiểu được nguy cơ bị ĐTĐ type 2, chúng ta sẽ phòng tránh được rất nhiều bệnh “ăn theo” như bệnh tim, ung thư, béo phì, những tình trạng mất quân bình nội tiết và nhiều bệnh khác...

Đây là một cách nhìn nhận vấn đề tích cực hơn: Đơn giản là người ta khuyến khích bạn ăn thêm những thức ăn lành mạnh trong bữa ăn hàng ngày, chứ không phải kiêng hoàn toàn những món bạn ưa thích. Nếu khéo lựa chọn, bạn còn có khả năng trừ bỏ được vài kg dư thừa và tăng cường thêm sinh lực.

Mặc dù khó đạt được sự nhất trí trong việc tuyển chọn những thức ăn lành mạnh nhất, nhưng một công trình nghiên cứu được công bố trên tờ báo của Hội Nội khoa Hoa Kỳ (The Journal of the American Medical Association) cho biết, những người nào ăn nhiều 7 loại thức ăn sau đây sẽ giảm được 30% nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân.

1. Tỏi ta (Garlic)

Có thể nói tỏi ta là thức ăn có tác dụng chống lại bệnh tật mạnh nhất. Nhiều công trình nghiên cứu đã chứng minh hiệu lực của loại thức ăn kỳ diệu này, và có lẽ hiệu quả thực tế lớn nhất của tỏi là đặc tính kháng siêu vi của nó: tỏi diệt được các siêu vi gây cảm, cúm. Theo các thử nghiệm do tiến sĩ James North, một nhà vi sinh vật học tại trường Đại học Brigham Young: “Khi cảm thấy bắt đầu đau họng, bạn hãy ăn ngay tỏi là có thể hết hẳn”.

2. Trà xanh (Green Tea)

Các nhà nghiên cứu thuộc trường Đại học bang Kansas gần đây đã tiến hành định lượng chất kháng oxy hóa trong trà xanh và phát hiện rằng: Hàm lượng này có hiệu lực gấp 100 lần vitamin C và 25 lần vitamin E trong việc bảo vệ các tế bào chống lại tổn thương mà chúng ta nghĩ có liên quan với bệnh ung thư, bệnh tim và những bệnh khác.

3. Dầu O-liu sống đặc biệt (Extra Virgin Olive Oil)

Theo các chuyên viên tiết thực, dầu o-âliu có tác dụng tăng cường sức khỏe của bạn gấp đôi; Trong khi các chất béo “no” trong thịt và các sản phẩm từ sữa nguyên kem làm tăng hàm lượng cholesterol LDL “xấu”, có khuynh hướng làm tắc động mạch và hạ thấp chất cholesterol HDL “tốt”. Muốn đảo ngược lại thì phải làm hạ thành phần LDL và làm tăng thành phần HDL.

Trong nỗ lực này, các chất béo có nhiều nối đôi (như trong dầu bắp hay dầu đậu nành) có làm hạ được thành phần LDL, nhưng lại cũng làm hạ luôn cả HDL. Chỉ có dầu ô-liu giàu acid oleic có 1 nối đôi, chỉ làm hạ thành phần HDL “xấu” mà không ảnh hưởng gì đến thành phần HDL “tốt” cả (xem như tương đối làm tăng tỷ lệ HDL trên Cholesterol tổng cộng).

Ưu điểm của chế độ ăn Địa Trung Hải là tuy bữa ăn đậm bạc nhưng không bao giờ thiếu cá và dầu ô-liu, cà chua, nên rất ít bị bệnh tim mạch. Ở ta, dùng nhiều đậu phộng tươi cũng có thể thay thế được dầu ô-liu (rất đắt tiền) vì thành phần acid oleic của đậu phộng cũng chẳng thua dầu ô-liu là bao.

4. Nho đỏ (Red Grapes)

Nhiều công trình nghiên cứu đã chứng minh việc uống rượu chát với mức độ vừa phải sẽ giúp tăng sức khỏe và tuổi thọ. Tác dụng này hẳn có liên quan tới đặc tính kháng oxy hóa mạnh của những chất có trong nho đỏ - gọi là các chất bioflavonoids.

Hiện nay nho đỏ đã trồng và phát triển ở Việt Nam, được các nhà sản xuất chế biến thành rượu chát khá ngon theo công nghệ của Pháp. Ngoài ra chúng ta còn có thể tận dụng quả dâu tằm (cũng giàu bioflavonoids) để làm rượu, có khả năng giúp tăng sức khỏe và tuổi thọ.

5. Các hạt ngũ cốc toàn vẹn (Whole Grains = còn nguyên cám)

Năm 1999, một công trình nghiên cứu của trường Đại học Minnesota đã khám phá việc ăn các hạt ngũ cốc nguyên cám sẽ giúp tăng tuổi thọ, vì chúng hàm chứa những tác nhân chống ung thư, ổn định các mức nồng độ huyết đường lượng và Insulin trong máu.

Nguồn thức ăn tốt nhất là các loại ngũ cốc còn nguyên lớp bao bên ngoài, mỗi phần đem lại ít nhất 5g chất xơ. Chẳng hạn bánh mì làm bằng bột mì pha bột cốc loại khác, như lúa mạch đen (pumpernickel, rye) hoặc làm bằng lúa mì nguyên hạt (whole wheat).

6. Nước toàn vẹn (Whole Water)

Dù nước không được xếp là thức ăn, song đây là một thành phần rất quan trọng cho sức khỏe. Một loạt các nghiên cứu mới đây đã cho thấy nước toàn vẹn có những lợi ích rất tốt cho sức khỏe.

Ở Mỹ hiện chỉ có hai loại nước toàn vẹn được chứng nhận, đó là nước Evian và Trinity Springs, được khai thác từ nguồn nước có độ sâu nhất thế giới. Còn ở Việt Nam có các nhãn hiệu La Vie, Dapha, Vĩnh Hảo... Tháp dinh dưỡng thiết kế riêng cho người trên 70 tuổi cũng khuyên nên uống 8 ly nước mỗi ngày.

7. Kem và Sô-cô-la

Những đặc tính có tác dụng tốt cho sức khỏe tâm thần của kem và sô-cô-la cũng được đánh giá cao. Nhiều công trình nghiên cứu y khoa đã cho thấy các chất phenylethylamines tìm thấy trong sô-cô-la rõ ràng có tác dụng làm thoải mái tinh thần.

Nhiều tài liệu cũng chứng minh từ xưa, người dân Aztec đã sử dụng cacao như một vị thuốc. Năm 1788, bác sĩ nổi tiếng người Pháp Francis Joseph Victor Broussais đã nói về tác dụng của sô-cô-la như sau: “Sô-cô-la chất lượng tốt có tác dụng hạ sốt và giúp người bệnh mau phục hồi sức khỏe”.

Kết luận

Bước qua thế kỷ 21, các nguyên tắc dinh dưỡng đã có phần thay đổi, khuyên uống đủ nước, dùng điều độ những món ăn trên cơ sở gạo lức, sử dụng chất béo giàu acid oleic, gia vị nên có tỏi, hàng ngày nên uống chè tươi, uống một ly rượu chát trước mỗi bữa ăn v.v...

Việc sử dụng “7 thức ăn lành mạnh” nói trên rất dễ thực hiện, vừa đơn giản lại dễ tìm, ai cũng có thể áp dụng được để góp phần bảo vệ và nâng cao sức khỏe.

BS. NGUYỄN LÂN ĐÌNH (Chuyên viên Dinh dưỡng)

Thông Báo Về DVD Đại Hội Vô Vi Quốc Tế Kỳ 28 “Khai Triển” năm 2009

Kính gởi quý bạn đạo,

Chúng tôi đã hoàn tất bộ DVD Đại Hội Vô Vi Quốc Tế Kỳ 28 “Khai Triển” tại Dallas, Texas, gồm 1 hộp trình bày tao nhã với 5 đĩa DVD bao gồm sinh hoạt 3 ngày Đại Hội. Bộ phim rất cảm động với buổi lễ Tưởng Niệm Đức Thầy, Lễ Giỗ Tổ Đức Ông Tư, và các sinh hoạt tu học tâm linh phong phú.

Quý bạn muốn nhận bộ DVD (miễn phí) này xin liên lạc các trung tâm/ địa phương sau đây:

1) **Nam California:** Trụ Sở Xây Dựng
Email: lochuyinh007@yahoo.com

2) **Trung Tâm Washington D.C.**
Email: voviwashingtondc@yahoo.com

3) Miền Tây Hoa Kỳ:

- I. Hội Ái Hữu Vô Vi Houston. Email: hieudo52@yahoo.com
- II. Hội Ái Hữu Vô Vi Dallas, Email: lammung@yahoo.com

Chúng tôi cũng sẽ phát một bộ DVD này làm quà cho quý bạn tham dự Đại Hội Vô Vi Quốc Tế Kỳ 29 “Phân Minh Đồi Đạo” tại Las Vegas, vào tháng 9 này.

Ngoài các địa phương trên, nếu quý bạn muốn nhận bộ DVD này sớm hơn, xin liên lạc về:

Hội Ái Hữu Vô Vi Bắc California
P.O. Box 18304
San Jose, CA 95158
Email: vovikinhsach@gmail.com

Kính thư,

Hội Ái Hữu Vô-Vi Bắc California

Thông Báo Về Đại Hội Vô Vi Quốc Tế Kỳ 29 “Phân Minh Đồi Đạo” Và Du Ngoạn « Grand Canyon Tour »

16.04.2010

Kính gởi quý bạn đạo,

Với sự hưởng ứng mau mắn của quý bạn, chúng tôi đã ghi danh trên 100 bạn đạo tham dự du ngoạn, đủ 2 chiếc xe bus đi TOUR GRAND CANYON, và sẽ tiếp tục ghi danh cho quý bạn cho chiếc xe bus số 3. Tuy nhiên, trong trường hợp không đủ ít nhất 50 người cho chuyến số 3, giá tiền TOUR GRAND CANYON có thể cao hơn 79 USD, và quý bạn trong xe bus số 3 sẽ đi cùng các du khách khác nhóm Vô-Vi.

Quý bạn ghi danh đi TOUR cần ở thêm **đêm 24 tháng 9** tại Khách Sạn ENCORE để lấy xe bus đi TOUR, vì xe Bus sẽ khởi hành từ ENCORE và trở về khách sạn vào lúc 9 giờ tối.

Về phòng khách sạn tại ENCORE ở trước và sau Đại Hội trong các ngày cuối tuần (**18, 19 tháng 9 và 24 tháng 9**), xin quý bạn giữ chỗ sớm vì số phòng có giới hạn.

Để đáp ứng lời yêu cầu và nhu cầu của các bạn đạo muốn mang theo thân nhân và bạn hữu đến tham quan Las Vegas và kỳ quan thế giới Grand Canyon trong dịp Đại Hội được giá đặc biệt ở Hotel Encore at Wynn Las Vegas, chúng tôi đã thực hiện chương trình ghi danh thêm cho thân nhân và bạn hữu tháp tùng đi theo quý bạn nhưng sẽ không tham dự các buổi ăn chung và các sinh hoạt chung của Đại Hội

Mong quý bạn tiếp tục ghi danh sớm để BTC tiện việc sắp xếp.

Thành thật cảm ơn quý bạn,

BTC Đại Hội “Phân Minh Đồi Đạo”