



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 1326 6 tháng 12 năm 2020

Lường Gạt

*Lường gạt chính mình thêm nặng tội
Hồn vía không mình qui đường cũ
Thức giác bình tâm khai triển tốt
Thực hành tu tịnh giải tâm mù*

Lương Sĩ Hằng

Mục Bé Tám 1994

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) Sự thay đổi do đâu mà có?
- 2) Ở thế gian có gì vui nhứt?
- 3) Sự suy tư do đâu mà có?
- 4) Tu sao mới thật là tu?
- 5) Ông tu ông đắc, bà tu bà đắc là sao?
- 6) Tại sao người sống hay tham vui và sợ chết?
- 7) Bé làm việc thức khuya dậy sớm Bé có mệt không?

1) 13-09-94

Hỏi: Sự thay đổi do đâu mà có?

Đáp: Thừa sự thay đổi của khối óc do sự đụng chạm liên tục, thì mới ý thức sự trì trệ và sai lầm của chính mình đã tạo ra mà thực hành đứng đắn và dứt khoát hơn. Người tu tự cảm thức sự sai lầm của chính mình mà ăn năn sám hối, đêm đêm lo công phu tinh tấn hơn.

Kệ:

*Nhơn sanh khối óc chuyển sai lầm
Thức giác bình tâm tự tiến thâm
Trì trệ do mình tâm tạo động
Bình tâm học hỏi giải mê lầm*

2) 14-09-94

Hỏi: Ở thế gian có gì vui nhất?

Đáp: Thừa sống ở cõi phù sanh này bất cứ nơi nào cũng phải chịu luật nhân quả, sau cái vui tức là cái buồn. Ngược lại người tu thiền, chấp nhận khổ trước sướng sau, tức là phần hồn khỏi bị trì kéo, sống nhẹ nơi cõi thanh bình, vui trong thanh tịnh hòa ái tương thân, hội nhập trong biển yêu của Thượng Đế.

Kệ:

*Thức giác bình tâm sống cõi yên
Chung hành Trời Phật đều nâng tiến
Cảm thông thanh nhẹ pháp phân huyền
Mến cảnh thiên nhiên học hỏi xuyên*

3) 15-09-94

Hỏi: Sự suy tư do đâu mà có?

Đáp: Thừa sự suy tư do sự tập quán tham muốn mà ra, cuống cuống không quán thông sự việc, chạy theo một chiều mà tiến hóa mà thôi. Người tu thiền về Pháp Lý, áp dụng tập quán niệm Phật hướng thượng tự tiến vào lãnh vực thanh tịnh. Đó là một tập quán tốt cho người tu thiền tự thức và quán thông.

Kệ:

*Tu hành phải tự khai thông tiến
Giải nghiệp an vui chẳng có phiền
Trí tuệ phân minh duyên tự thức
Cần khôn qui một tánh tâm hiền*

4) 16-09-94

Hỏi: Tu sao mới thật là tu?

Đáp: Thừa tu thiền Pháp môn đứng đắn, nhập định xuất hồn đánh lễ Phật học đạo mới thật là tu. Ngược lại dùng lời minh triết của Tiên Phật mà lý luận cũng chưa thật là tu. Nghiệp chướng có thể gia tăng tùy theo sự phụng dưỡng của người kế tiếp, không thanh nhẹ nhận được lời minh triết trong thực hành mà tiến.

Kệ:

*Phân ra khó thức vẫn không hiền
Tiền bạc cuốn lôi lẫn quản duyên
Khó hiểu chơn lòng thông giác tuệ
Hành thông minh giải pháp phân huyền*

5) 17-09-94

Hỏi: Ông tu ông đắc, bà tu bà đắc là sao?

Đáp: Thưa người nào chịu thực hành pháp môn thì người đó sẽ được kết quả, tùy theo duyên nghiệp của chính họ, chứ không có ai tu dùm cho ai cả. Luật hiện hữu trong tự nhiên và hôn nhiên, chứ không có ai có thể phá luật lệ siêu nhiên được.

Kệ:

*Thực hành chỉ có mình tu tiến
Chẳng có ai cho chẳng có phiền
Duyên nghiệp tình đời ta tự giải
Chính mình thông cảm tự mình yên*

6) 18-09-94

Hỏi: Tại sao người sống hay tham vui và sợ chết?

Đáp: Thưa người sống tham vui và sợ chết, vì mắt mũi tai miệng đều hưởng ứng sự sống động bên ngoài, đành quên sự thanh tịnh thâm kín ở bên trong. Ngược lại người tu thiền, tự đào sâu sự thanh tịnh của chính mình thì cuộc sống thanh tịnh quý giá và thực tế hơn cuộc sống động loạn và không kết quả, sự tham muốn càng ngày càng gia tăng thì thể xác càng ngày càng động loạn. Người tu thiền tùy duyên xem để hiểu chứ không mê, cũng nhờ sự thanh tịnh mà cảm thức mọi sự không tồn tại kể cả thân xác của chính họ, có có không không là nguyên lý dạy cho người đời tự thức tâm.

Kệ:

*Tu tâm giải quyết tự phân tâm
Chẳng muốn chẳng tham rất diệu thâm
Hay dở chính mình tâm tự chứng
Có không không có tự mình thâm*

7) 19-09-94

Hỏi: Bé làm việc thức khuya dậy sớm Bé có mệt không?

Đáp: Thưa Bé thức khuya dậy sớm có việc làm thì tinh thần phục vụ rất đầy đủ, chỉ có vui trong thanh tịnh chứ không buồn và chán, cho nên hằng ngày Bé đều vui cả.

Kệ:

*Tâm tư sáng suốt sống vui hòa
Thương nhớ người hiền trắc trở xa
Tâm thiện đồng hành trong thức giác
Bền tâm vững chí sống chung nhà*

CÙNG ĐỌC THƠ ĐỨC THẦY

Người Tu

*Tu thời độc lập yên vui
Tâm minh đời đạo rèn trui thực hành
Hương tâm về cõi thượng thanh
Sống trong đạo pháp tiến nhanh vui cười
Thâm tâm chẳng có biếng lười
Giải mê phá chấp người người đạt an
Đạo tâm khai triển nhiều màn
Khai thông đời đạo dàng hoàng hơn xưa
Qui hồi chơn thức mới vừa
Trí tâm thanh nhẹ lại ưa luật Trời
Tự mình mình cảm hợp thời
Trời cao vẫn độ những lời chơn ngôn
Cứu tâm dẫn tiên phần hồn
Về nơi thanh tịnh ác ôn tiêu trừ
Chung vui hợp mặt vui cười
Giác tâm khai trí người người an vui
Người tu tự thức đạo mùi
Thơm tho dịu ngọt rèn trui hoài hoài
Luật sanh sanh hóa an bài
Ngày ngày phát triển ngày ngày an vui*

Montreal 27-06-1993 lúc 3:00 giờ khuya
Lương Sĩ Hằng

TRÍCH BĂNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

Yêu đời yêu đạo thực hành

Manila ngày 19/6/1979 (tiếp theo)

Yêu thương vô cùng tận, trong thời gian xa cách của chúng ta, để tái lập một cuộc đời yên vui trong mọi nơi mọi giới, ảnh hưởng tất cả những nhận loại của càn khôn vũ trụ. Bây giờ chúng ta phải bình thân để xem lại, tôi có bộ óc, tôi có tay chân, tôi có ngũ tạng, trong đó nó có gì đây? Như tôi đã thường nói, trái tim của bạn thuộc về hỏa, phổi của các bạn thuộc về kim, gan của các bạn thuộc về mộc, bao tử của các bạn thuộc về thổ, thận của các bạn thuộc về thủy. Thì kim mộc thủy hỏa thổ trong đó, cái gì ngũ hành hợp phối thống nhất nó mới thành cơ tạng. Nhưng mà các bạn đã quên các bạn rồi, các bạn nghĩ chút tình tí teo thôi, nhưng mà các bạn không hiểu cái cơ năng vĩ đại ở bên trong các bạn đã sống. Vậy chớ xét trong các bạn, kim mộc thủy hỏa thổ của càn khôn vũ trụ có những gì? Cũng bao nhiêu đó thôi bạn! Sanh với khắc là ở thế gian, cho nên nó chia ra thời gian không gian. Rồi chúng ta tu về đạo để làm gì? Để thoát khỏi thời gian và không gian, không thời gian không không gian, chúng ta mới trở về nguồn cội được. Mà muốn trở về nguồn cội thì chúng ta phải thực hành. Phải biết yêu đời, yêu bản thể của Cha trời đã sắp đặt cho chúng ta, biết thương yêu, biết xoa dịu nơi đau đớn, biết tắm rửa cho sạch sẽ, biết giải tỏa

những cái gì ô trược ở ngoài da chúng ta, thì chúng ta phải làm gì? Làm thế nào để giải tỏa những sự ô trược trong nội tâm của chúng ta? Chúng ta yêu đời phải yêu đạo. Đạo là gì? Đạo là sự sáng suốt của các bạn, đạo là sự quân bình thanh thản của tâm hồn, đạo là hư không sáng suốt, đang quản lý tất cả và xuyên qua tất cả.

Các bạn nhận xét hư không thanh điền, phải xuyên qua tất cả không? Cho nên ngoảnh xem ở đời, họ hay than khổ. Núi non nước biển hùng vĩ yêu thương xây dựng, cảnh tượng hùng vĩ để dẫn tiến tâm hồn những người yếu hèn, nhưng mà người luôn luôn than khổ, tôi khổ quá! Nhưng mà không biết khổ là cái gì? Khổ là một bài học để dẫn tiến, như tôi đã thường nói. Khổ và nghịch cảnh nhiều chừng nào là bài toán mắc chừng nấy. Bài toán đó các bạn giải được thì các bạn sẽ đứng đầu sổ của Hội Long Hoa!

Cho nên chúng ta tu về vô vi nó đỡ cho các bạn rất nhiều. Các bạn giải tỏa phần trược điền với một phương pháp thực hành, tự chứng nghiệm rõ rệt chứ không phải rằng láo khoét, nói mà không làm thì thấy là láo khoét! Các bạn làm rồi các bạn thấy, kết quả rõ ràng, tâm tư phải thay đổi. Sự sáng suốt trừu tượng siêu phàm phải đến với các bạn. Do ai? Bạn đã tin ai và bạn làm cái đó? Bạn tin nơi công phu, bạn tin nơi khả năng sẵn có của bạn và bạn được những ảnh hưởng của những người tiền bối. Họ đi được, tôi phải đi được, họ làm được tôi phải làm được! Thì ở đời cũng vậy, nếu các bạn yêu đời và các bạn làm biếng thì làm sao mà các bạn sống được bạn? Yêu đời bạn phải làm việc! Mà bạn làm việc, biết yêu đời phải làm việc tận tâm, còn làm việc mà câu nệ, không bao giờ các bạn tiến! Dù các bạn ở tầng số nào cũng làm công việc để sửa tâm mà thôi. Bạn đi rửa cầu tiêu bạn phải biết rửa cầu tiêu mà rửa cho cầu tiêu sạch, bạn nhớ tới tâm hồn bạn phải sạch như cái mà bạn đã rửa thì bạn cũng đắc đạo rồi! Bạn đi quét rác, quét cho sạch, tâm bạn phải quét sạch và trở nên thật thà, bạn cũng đắc đạo rồi.

Mỗi mỗi đều dạy, đời là chân lý đó bạn, đời rất tươi đẹp đối với Thượng Đế, dòm xuống thế gian, sắp sẵn những sách vở cho các con đang học! Các con quý mến, các con muốn học cái gì thì Cha Trời cho các con học cái nấy. Các con muốn yêu thương tí ti thì Cha Trời cho con yêu thương tí ti. Còn các con muốn yêu thương tới vô cùng tận thì các con phải thực hành đi! Nhưng mà trong hành trình đó nó phải có sự trở ngại, thì các con có kiên nhẫn con mới học được! Đó! Cha Trời đã sắp đặt hết, bất cứ bài vở nào, sở thích, cái môn nào cũng có ở thế gian này cho các bạn, để tiến hóa. Mỗi mỗi chúng ta ở trong hành trình tiến hóa, yêu đời lẫn đạo. Cho nên các bạn cứ vui lên, vui lên, sung sướng lên, được có cơ hội ý thức rõ ràng để học và tiến, thay vì cọng cỏ đang tiến hóa mà nó chưa hiểu được Cha nó giúp nó, một con vật kia đang tiến hóa, chưa hiểu, nhưng mà chúng ta đã có tâm linh chúng ta hiểu: Đây là Thương Đế, Cha Trời ở trong tôi, đang dạy tôi và đang cho tôi và đang dẫn giải tôi tiến hóa!

Các bạn thấy chưa? Bài học của các bạn hằng ngày 24/24 đó các bạn ơi. Chừng nào các bạn ý thức được rồi, các bạn thấy các bạn yêu đời càng nhiều, yêu đời nhiều hơn, chính đó là bài vở của đấng Cha Lành đang sắp đặt cho các con. Các con phải ôm lấy, các con phải học hết bài, để mong ngoan ngoãn trở về với đấng Cha Lành thương yêu, muôn đời đang chờ con. Các con phải học! Không nên ỷ lại, không nên nghe cái gì của người ta hay hơn, những đấng linh quang nào giáng thế cũng là diu dắt chúng ta tiến hóa và trao đổi thanh điền và mở đường cho chúng ta. Chúng ta rất quý trọng, bất cứ cái gì xảy đến cũng quý trọng. Một người điên ở trong nhà thương điên, chúng ta cũng phải quý trọng. Đó là bài học rất xứng đáng để chúng cho người tu hiểu được nghiệp quả của mọi người mà tránh! Đó là một cuốn sách rất hay, chớ chúng ta không nên chê, mỗi mỗi đều là bài học. Cho nên hoàn cảnh nào các bạn cũng phải sung sướng, tay nắm tay mà tiến tới.

Chúng ta có thể hủy diệt được bản thể, không có thể hủy diệt phần hồn! Nếu chúng ta biết được phần hồn, thì phần hồn chúng ta đời đời. Khi các bạn ý thức được phần hồn rồi, nụ cười các bạn mở, các bạn là gì? Là người yêu đời, các bạn biết lo cho lục căn lục trần, các bạn biết lo cho 1250 vị ti kheo đang đóng trú ngụ ở trong tim gan ti phế thận của các bạn. Các bạn đang hít những thanh khí điền siêu diệu thậm thâm của càn khôn vũ trụ. Tia sáng của đấng Cha Lành chuyên hóa xuống trong tâm khảm của các con. Các bạn thấy rõ chưa? Chúng ta đang học, người tu vô vi học rất nhiều, làm rất nhiều bài và sẽ trả nhiều bài. Mà các bạn sẽ trả nhiều bài nhưng mà các bạn đừng cho đó là nghịch, đừng cho đó là đau khổ, các bạn mới vui vẻ để chấp nhận. Thì các bạn thấy không bao giờ lâm phải cảnh đói khổ, các bạn không bao giờ thấy cảnh đó là bị gạt nhưng mà các bạn phải tự trách các bạn rằng: lười biếng, câu nệ, ngạo mạn! Chỉ lo sửa mình để tiến, thấy chưa?

Vị thiên liêng nào cũng đều tốt, linh quang nào giáng trần đều diu dắt chúng ta, muốn đưa chúng ta tiến hóa, mà tại vì chúng ta ngu muội, ôm lấy tánh, đưa cái bản tánh xấu xa lên đề cái đạo, rồi ngoại xâm, làm cho chúng ta buồn bực và đau khổ thêm! Thấy chưa? Chúng ta cũng một vị thiên liêng giáng sanh, ly giáng từ tam thập tam thiên thế giới xuống thế gian, trú ngụ trong cái tiểu thiên địa này, chúa tể của một tiểu thiên địa, đang diu dắt vạn linh tiến hóa trong trách nhiệm hành trình qui định của Thượng đế. Các bạn thấy các bạn ăn ngủ ỉa, làm việc đó chứ các bạn hưởng cái gì đó? Bạn nói chuyện bạn hưởng tôi nghe coi. Nếu bạn hưởng được thì các bạn trường sanh bất tử, có thể đâu bị diệt. Nhưng mà đó là bài học, lược giải, để đưa các bạn đi lên và đưa vạn linh tiến hóa, từ đời qua đạo rõ ràng. Các bạn thấy không? Các bạn ăn được rau, ăn con cá, con tôm, nó cũng chuyển hóa trong tiểu thiên địa. Tiểu thiên địa này nó có tâm linh, nó hòa đồng với càn khôn vũ trụ, nó ứng chiếu với Thượng Đế thì nó có thể dẫn tiến vạn linh đồng tiến với nó, thấy rõ chưa? Nhưng mà đối với những người còn ngu muội, mất tâm linh, không biết mình là có phần hồn, cứ cho là khả năng hành động súng ống chém giết là cao siêu ghê lắm. Cái đó là mất tâm linh, đó là hạ trí chứ không phải thanh cao. *(còn tiếp)*

Đề tài suy gẫm

Muốn tu đến bậc đại giác?

Hỏi : *Muốn tu đến bậc đại giác thì phải làm sao?*

Đáp : Thừa muốn tu thành một bậc đại giác thì phải phá mê phá chấp từ li từ tí, thì mới khai thông được trí tuệ, tuệ giác thành công thì sẽ dứt khoát dẹp bỏ sân si, tiến tới quán thông mọi việc từ đời lẫn đạo, nắm nguyên lý mà đi, thì mới thật sự đời đạo song tu.

Kệ:

Tự mình thức giác chẳng còn ngu

Tiến hóa đại la đã dự trừ

Tâm đạo tròn đầy minh chánh pháp

Chẳng còn mê loạn chẳng còn ngu.

(Mục BéTám ngày 12 tháng 5 năm 1995)

Đậu Đen và bệnh Tiểu Đường

Lưu ý: Đây chỉ là góc nhìn của riêng tôi, các bạn nên nghiên cứu thêm và bàn thảo cùng bác sĩ gia đình trước khi thay đổi việc trị liệu nha.

Các bạn thân mến,

Nếu các bạn không bị vướng với căn bệnh Tiểu Đường thì đúng là may phước nhiều đời. Tôi bị chầm sơ sơ có 10 năm mà đã thất điên bát đảo với bệnh này. Uống thuốc từ nặng đến nhẹ, cộng thêm các loại trà xanh, trà đen, trà gạo lức, rồi ăn cơm gạo lức với muối mè, rồi nhịn ăn, v.v. Nhưng cuối cùng chỉ giảm một thời gian, rồi đầu lại vào đây, vẫn phải tiếp tục dùng thuốc Tây để giữ cho lượng đường trong mức vừa phải 100-120.

Đó là cũng may tôi vẫn giữ thói quen tập thể dục ngày 2 tiếng, chứ nếu không thì không biết sẽ ra thế nào. Tôi có quen nhiều bạn cũng bị tiểu đường, người thì kiểm soát được và giữ ở mức trung bình. Vài người thì thua, phải mất tay mất chân, liệt thận phải đi lọc máu ngày 3 lần ở bệnh viện, mỗi lần 3 hay 4 tiếng, hay lọc hàng đêm tại nhà.

Có người sinh ra với bệnh tiểu đường (loại 1), còn bình thường là loại 2 tức là vướng bệnh khi tụy tạng (pancreas) bị yếu đi, không sản xuất đủ chất Insulin để trung hòa lượng đường do chúng ta mang vào cơ thể. Thường khi bị bệnh tiểu đường hai cơ quan lọc trong cơ thể là gan và thận cũng thường yếu theo.

Qua 10 năm chiến đấu với bệnh tiểu đường, tôi nghĩ vấn đề quan trọng nhất mà bệnh nhân cần để ý nếu muốn hạ thấp lượng đường là:

A. Bớt lượng đường đem vào người. Trực tiếp là bớt ăn đồ ngọt sau nữa là bớt ăn các loại ngũ cốc như cơm, bánh mì, bún, mà nên thay vào đó là các loại protein. Vì protein giúp chúng ta no lâu, mà lại không tạo ra nhiều chất đường trong cơ thể.

B. Bữa ăn sáng cần ăn nhiều (50%), bữa trưa ít hơn (30%), và tối ít nhất (20%). Bữa ăn tối càng ít cơm, bánh mì, bún càng tốt. Hay nhất là rau luộc, rau hấp, hay rau sống. Lý do ăn nhiều vào hai bữa sáng và trưa là vì chúng ta có nhiều thời gian hơn mà tiêu hóa lượng thức ăn qua các hoạt động trong ngày. Còn ăn nhiều bữa tối thì ngoài chuyện làm đường gia tăng, qua thời gian sẽ có thể làm mỡ tăng (cholesterol), và vòng eo cũng theo đó mà tiến lên.

Tôi đã theo 2 phương thức trên để giữ lượng đường ở mức trung bình 120, với sự hỗ trợ của 2 viên Metformin 500mg/ngày. Dù vậy tôi vẫn chưa vừa ý lắm vì mỗi khi đo độ đường A1C vẫn là gần 7 hay 7+, mỗi sáu tháng.

Tình cờ một hôm có chị bạn cùng lớp năm xưa viết email cho biết là có người trong nhà thờ đã chịu thua không kiểm soát được bệnh tiểu đường qua thuốc men, bác sĩ cũng bó tay. Nay nhờ ăn đậu đen (black bean) đã đem lượng đường trở về bình thường. Hình như cậu này đã ăn mỗi bữa ăn một chén đậu đen. Tuy nhiên không biết rõ là có ăn với các món khác nữa không, và chuyện tập thể dục cũng không biết ra sao.

Cũng lầy lăm lăm, tôi vào xem trong Internet thì được biết là Đậu Đen rất tốt cho cơ thể. Nào là giúp giảm đường, giảm cholesterol, giúp tim mạch vì làm máu huyết lưu thông dễ dàng, v.v. Ba món trên tôi đều bị dính cả, nên cũng là dịp cho tôi thử nghiệm. Vả lại tôi chẳng ngại chi với cái món đậu đen, vì tôi là vua ăn chè ngày trước. Tôi đã hẹn với chị bạn là tôi sẽ ăn thử Đậu Đen trong một tháng rồi sẽ trình làng cho mọi người cùng biết.

"<https://www.medicalnewstoday.com/articles/289934#benefits>"

1. Tôi vẫn tập thể dục bình thường 2 tiếng mỗi ngày, vẫn theo chế độ ăn uống sáng 50%, trưa 30%, tối 20% với nhiều rau bữa tối.
2. Tôi chỉ ăn một chén lớn Đậu Đen cho bữa ăn sáng. Nếu vẫn còn đói thì ăn thêm 1 bánh croissant, hay 1 lát sandwich. Tôi nấu Đậu Đen trong nồi Slow Cooker loại 3 quart. Ngâm 2 cup Đậu Đen buổi chiều, tối cho vào nồi đổ gần đầy nước, nấu ở Low suốt đêm. Sáng ra là có món Đậu Đen ăn sáng trong 5,6 ngày. Tôi ăn Đậu Đen không đường và vẫn thấy ngon như ăn chè Đậu Đen thuở nào vậy. Chưa đủ can đảm ăn Đậu Đen ngày 3 bữa, vì vẫn còn thăm ăn, tham uống. Nên dùng đậu đen hiệu Goya của Mỹ hoặc Canada. Loại đậu đen trong hộp và của VN, Thái, Tàu ăn không ngon và không có hiệu quả bao nhiêu.
3. Cùng lúc, vì làm biếng pha cà phê, tôi rót cho 1 tách sữa tươi loại Whole Milk uống thể xem ra sao. Ai dè lại thấy sữa ngon hơn cà phê, đỡ mất công, và hay nhất là bớt phải dùng sữa đặc và đường cho hai cử cà phê hàng ngày. Lạ quá, sẵn đà tôi bỏ luôn cái màn cà phê đã ăn sâu trong người từ 50 năm qua một cách dễ dàng.
4. Tôi cố gắng theo dõi kết quả qua thử nghiệm đường mỗi sáng, thử A1C tuần rồi, cholesterol, gan, thận, Coronavirus luôn. Tôi thấy lượng đường của tôi hàng ngày nằm trong khoảng 100-110 nhiều hơn. Hôm nào cà rem bánh ngọt nhiều lắm thì mới qua 110, nhưng vẫn dưới 120. Bác sĩ gọi lại cho biết là A1C lần này chỉ có 6.4 quá tốt so với hai lần trước, cholesterol cũng giảm, áp huyết cũng giảm nên đề nghị là tôi vẫn tiếp tục dùng thuốc như cũ.
5. Tôi đã thử bỏ không uống thuốc trị tiểu đường, nhưng thấy đường lên cao hơi nhiều nên phải uống trở lại. Để hôm nào lấy can đảm tôi sẽ ăn mỗi ngày 3 chén Đậu Đen như cậu tín hữu trong nhà thờ người bạn xem sao. Cô hàng xóm thấy tôi ăn Đậu Đen ngon lành bữa sáng, nên cũng ăn thử được một tuần thì xin tha, vì ớn quá. Thế là nhân dịp ở nhà lần này, tôi đã bỏ được cái màn ghiền cà phê, kiểm soát được phần nào lượng đường, mỡ, áp huyết trong người. Hy vọng càng ngày sẽ càng khá hơn.

Nguyễn Đức Trọng
VA 9-Nov-2020

HƯỚNG TÂM CẦU NGUYỆN

1) Kính nhờ quý bạn đạo thiên hướng tâm cầu nguyện cho bạn đạo **Trần Quý Cao** sinh ngày 1 tây tháng 4 năm 1933 đã mất ngày hôm qua ngày 24 tháng 11 năm 2020, mùng 10 tháng 10 âm lịch lúc 1 giờ 45 phút trưa tại Sài Gòn Việt Nam, hưởng thọ 87 tuổi được siêu thăng tịnh độ. Gia đình bạn đạo Trần Quý Cao thành thật cảm ơn quý bạn đạo.

2) Kính nhờ quý bạn đạo thiên hướng tâm cho bác bạn đạo **Phạm Thị Xuân Hồng** sinh ngày 22 tháng 4 năm 1934. Mất ngày 29 tháng 11 năm 2020 lúc 2:35 pm tại bệnh viện New Caledonia hưởng thọ 86 tuổi được siêu thăng tịnh độ. Gia đình bác bạn đạo Phạm Thị Xuân Hồng thành thật cảm ơn quý bạn đạo.

3) Kính nhờ quý bạn đạo thiên hướng tâm cho Má vợ của bạn đạo Diệp Dave (Diệp Cữu) ở Calgary là Bác **Giang Lý Châu** sinh ngày 3 tháng 3 năm 1937, mất ngày 30 tháng 11 năm 2020 hưởng thọ 83 tuổi được siêu thăng tịnh độ. Gia đình bạn đạo Diệp Dave (Diệp Cữu) thành thật cảm ơn quý bạn đạo.

4) Kính nhờ quý bạn đạo Thiên hướng tâm cầu nguyện cho mẹ chồng của bạn đạo Anh Thư Nguyễn là bà **Hà Tuyết Mai** sinh năm 1/9/ 1933 vừa mất ngày 3/12/ 2020 nhằm mùng 19/10/2020 Âm Lịch vào lúc 6h32 pm tại Houston,TX. Hưởng thọ 87 tuổi được siêu thăng tịnh độ. Gia đình bạn đạo Anh Thư Nguyễn thành thật cảm ơn quý bạn đạo.

5) Xin bạn Đạo hướng tâm cầu nguyện cho ông **Lê Văn Hiệp** là chồng của Bạn đạo Nguyễn Thị Ca và là bố chồng của Bạn đạo Nguyễn Thị Thiết từ trần hồi 12h25' ngày 26/11/2020 tức ngày 12/10/2020 Âm lịch tại Khu Ất Phường Hạp Lĩnh - TP Bắc Ninh, hưởng thọ 65 tuổi sớm được siêu thăng tịnh độ. Gia đình xin chân thành cảm ơn.