



# Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

Điện thư : [aphancao@videotron.ca](mailto:aphancao@videotron.ca)

WEB: [WWW.VOVIWEB.ORG](http://WWW.VOVIWEB.ORG)

Số 451

ngày 29 tháng 2 năm 2004

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

## *Thanh Thanh*

*Thanh thanh cõi tịnh tâm hành triển  
Thanh sạch chính mình tự vượt xuyên  
Khai triển vô cùng chẳng có phiền  
Bình tâm học hỏi tự an yên*

*Kính bái,*

*Vĩ Kiên*

## **Mục Bé Tám từ 21/12/03 đến 27/12/03**

Copyright 2003 by Lương Sĩ Hằng & VoVi Association of Canada. All rights reserved.

Thưa các bạn,

**Mục Bé Tám, viết qua tâm KHÔNG, liên hệ với từ quang của Đại Bi, nó cũng là một liều thuốc trị tâm bệnh và giải tỏa uất khí của tim, gan và thận.** Không nên cắt xén bất cứ giai đoạn nào, có Đạo Tâm thì sẽ hiểu chiều sâu của Mục Bé Tám. Ước mong các bạn thực hành đứng 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) Cộng đồng là gì?
- 2) Minh tâm kiến tánh là sao?
- 3) Qui nguyên giềng mối là sao?
- 4) Thức giác là sao?
- 5) Muốn quý thương Chúa thì phải làm sao?
- 6) Chịu sửa có tiến không?
- 7) Tiến là tiến bằng cách nào?

<p><b>1) Montreal, 21/12/03</b>  <i>Hỏi: Cộng đồng là gì?</i></p> <p>Đáp: Thưa chung gọi là cộng đồng</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Thành tâm phục vụ tự khai vòng      Khai triển chính mình tự chuyển thông      Giác trí giác tâm chuyển một vòng      Khai thông trí tuệ chẳng lòng vòng</i></p>	<p><b>2) Montreal, 22/12/03</b>  <i>Hỏi: Minh tâm kiến tánh là sao?</i></p> <p>Đáp: Thưa minh tâm kiến tánh là tự biết được tâm và tánh của chính mình.</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Phân minh đời đạo tự thân hành      Phát triển vô cùng tự hướng thanh      Trì niệm chơn hành qui một mối      Thực hành chơn pháp chẳng từ thôi</i></p>
<p><b>3) Atlantic City, 23/12/03</b>  <i>Hỏi: Qui nguyên giềng mối là sao?</i></p> <p>Đáp: Thưa qui nguyên giềng mối là trở lại với sự quân bình xa xưa</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Qui nguyên giềng mối tự quân bình      Thanh thoát triển miên pháp giới mình      Phát triển vô cùng qui một mối      Thành tâm phục vụ tiến từ hồi</i></p>	<p><b>4) Atlantic city, 24/12/03</b>  <i>Hỏi: Thức giác là sao?</i></p> <p>Đáp: Thưa thức giác là tự hiểu sự sai lầm của chính mình</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Tâm thân tự thức tự giao duyên      Quý tướng Trời cao tự sửa mình      Hội hợp chơn tâm qui một mối      Trí người phân giải tiến từ hồi</i></p>
<p><b>5) Atlantic city, 25/12/03</b>  <i>Hỏi: Muốn quý thương Chúa thì phải làm sao?</i></p> <p>Đáp: Thưa muốn quý thương Chúa thì phải biết sửa sự sai lầm của chính mình.</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Quý thương Chúa Thượng cứu đời khổ      Tiến tới không ngừng giải trước ô      Pháp giới phân mình đường chính đạo      Bình tâm học hỏi tự xông vào</i></p>	<p><b>6) Atlantic city, 26/12/03</b>  <i>Hỏi: Chịu sửa có tiến không?</i></p> <p>Đáp: Thưa chịu sửa thì chỉ tiến không lùi</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Chịu sửa thì chỉ tiến chẳng lùi      Quý yêu muôn loại tự rèn trui      Thanh thanh diệu diệu qui đường tiến      Tưởng nhớ Trời cao tự chuyển hiền</i></p>
<p><b>7) Atlantic city, 27/12/03</b>  <i>Hỏi: Tiến là tiến bằng cách nào?</i></p> <p>Đáp: Thưa tiến bằng cách thanh tịnh, tức là buông bỏ sự tranh chấp.</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Tranh chấp tự hại chính mình      Khó tu khó tiến mất tâm linh      Thực hành không được khó giao tình      Rắc rối chính mình lại khó mình</i></p>	

---

## THƯ TỪ LAI VÃNG

---

A B, ngày 5/11/1999

Kính gửi Thầy kính mến,

Con viết thư gửi đến Thầy, kính chúc Thầy an khang và Bà tám khỏe mạnh.

Đầu thư con xin cúi đầu tạ lỗi cùng Thầy. Con có duyên lành nhận được Pháp Lý Thầy trao, được Thầy viết thư khuyên giải, nhưng con không hành rốt ráo để đạt đạo, còn lo âu hưởng ngoại, không thấu hiểu nguyên lý, nên nay mới phiền lòng Thầy, trong khi Thầy phải nhiều việc. Vì vô minh thiếu trí, con quá tin tưởng cho bạn con là chủ tiệm vàng buôn bán lớn và uy tín gần 20 năm nay, mượn gần hết số tiền của con để lấy lời hằng tháng. Nay bạn con mất khả năng trả, vỡ nợ ảnh hưởng đến con, làm con hụt hẫng, tinh thần giao động. Sự việc kéo dài vụ án đã đến viện kiểm sát thành phố. Mấy tháng nay con rất đau khổ, chạy đông chạy tây để lo lót, nhưng không đạt kết quả, và vẫn chờ đợi tòa giải quyết. Nỗi đau này con không biết chia sẻ cùng ai và thổ lộ với ai. Đã nhiều lần trong đêm con khóc thầm, cầu cứu Thầy giúp đỡ, nhìn hình Thầy mà nói, nhưng vì con quá yếu không đủ tần số để bắt tín hiệu của Thầy, con vẫn mong sao có Thầy hiện hữu chỉ dạy cho con trong lúc này. Con cứ nghĩ có lẽ Thầy đã nghe lời than vãn của con và thấu hiểu lòng con. Nay con đã nghe lời Thầy bằng lòng tu học, ăn năn sửa đổi, bằng lòng dẫn thân làm công tác xã hội, mà sao con lại bị tai nạn như thế ? có lẽ tại con tham. Mong Thầy rầy la chỉ giải cho con, để con sáng suốt đón nhận và giải quyết việc này thế nào ?

Con đã phiền Thầy, con xin lỗi và hứa sẽ cố gắng công phu để không phụ lòng Thầy

Con,

L H

-----

F V Valley, ngày 18/1/2000

H con,

*Thầy vui nhận được thư con đề ngày 5/11/1999 được biết con biết tu phước mà thiếu tu huệ, cho nên lâm phải trận đồ tham dâm rất khó gỡ. Người tu theo Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp là phát triển luồng điện trung tâm bộ đầu, chứ không phải hưởng ngoại tham lam và tạo nạn cho chính mình. Lợi ra biển cả, nước sâu mênh mong sẽ bị hụt giò và chìm ; đó là luật tự nhiên. Người chịu tu có thể tự cứu là lấy oán làm ân sẽ giải được nghiệp lực sẵn có đã cô đọng trong nhiều kiếp, dứt khoát tu tiến và tự hiểu vạn sự trên đời là không. Cần tu buông bỏ tất cả chuyện đời trong nội tâm thì mới có cơ hội tự thoát, con đường cuối cùng là dẫn thân tự tu tự thoát.*

*Chúc con hưởng về thanh tịnh mà tu.*

*Quý thương,*

*Lương Sĩ Hằng*

*Vĩ Kiên*

**Khoá Sống Chung TÂN NIÊN VÀ THIÊN CA**  
**từ ngày 30/12/2004 đến ngày 3/1/2005. (4 đêm, 5 ngày)**

Chúng tôi rất vui mừng thông báo đến quý bạn, Đức Thầy đã cho phép chúng ta tổ chức một Khoá Sống Chung Tân Niên, và Thiên Ca Tiếng Trống Xây Dựng, từ ngày 30/12/2004 đến ngày 2/1/2005 để mừng Tân Niên và Chúc Thọ Đức Thầy.

Sau đây là chi tiết về khoá sống chung Tân Niên & Chúc Thọ Đức Thầy:

Địa Điểm: Marriott Hotel, Anaheim, ngay bên cạnh Anaheim Convention Center, Disneyland và Little Saigon, là một nơi rất sinh động và được rất nhiều du khách đến viếng thăm hằng năm.

A. PHIEU GHI DANH dành cho các bạn đạo ở khách sạn và sinh hoạt chung cho bốn đêm, năm ngày:

Phòng 4 người + Sinh Hoạt : 295\$/1 người

Phòng 3 người + Sinh Hoạt: 340\$/1 người

Phòng 2 người + Sinh Hoạt: 435\$/1 người

Số Người:	Tên Họ:	Gía tiền:
1.		
2.		
3.		
4.		
Địa Chỉ		
Số Phone		
Email		
Tổng Số Tiền		

Ghi Danh & Đặt Cọc đợt 1: trước ngày 1/4/2004: 100\$

Đặt Cọc đợt 2: trước ngày 1/7/2004: 100\$

Đặt Cọc đợt 3: hạn chót ngày: 9/9/2004: phần còn lại

\*\*\*Giá ghi danh nêu trên chỉ dành cho bạn đạo ghi danh và đặt cọc **đúng hạn ky**. Trường hợp ghi tên trễ, sẽ cần thêm 25\$ mỗi người (320\$, 365\$, 460\$)

\*\*\* Chi phí gồm có:

- tiền phòng bốn đêm, kể luôn taxes & tiền tips của người khuân vác hành lý (porters),
- tiền ăn trưa nhẹ 2 buổi,
- tiệc đón giao thừa thứ sáu, và tiệc Chúc Thọ của Đức Thầy vào tối thứ bảy.

B. PHIEU GHI DANH dành cho các bạn đạo địa phương chỉ dự các buổi Sinh Hoạt Chung & Chúc Thọ Đức Thầy là : 170\$ gồm:

- hai buổi tiệc tối đón giao thừa và Chúc Thọ Đức Thầy
- Sinh hoạt chung thứ sáu 31/12/2004 và thứ bảy 1/1/2005. (không ở khách sạn)

Tên Họ:		170\$/1người
1.		
2.		
Địa Chỉ:		
Số điện thoại:		
Email:		
Tổng số tiền:		

Được biết khách sạn Marriott Anaheim là một khách sạn đã thường đoạt giải nhất về điểm “Phục Vụ và Tiện Nghi” so với các khách sạn Marriot khác ở toàn quốc, ban tổ chức đặc biệt kêu gọi các bạn đạo ở phương xa nên đến tham dự sống chung dưới mái ấm đầy thanh quang điển lành của Đức Thầy, thay vì tự túc ở ngoài. Ban Tổ Chức rất mong mỗi quý bạn đạo tham dự sống chung Tân Niên & Thiên Ca, nên cùng vào chung sống với Đức Thầy tại hotel. Ngoại trừ trường hợp đặc biệt các bạn không thể thu xếp được, thì có thể tự túc, vì ban tổ chức chúng tôi cần phải hội đủ một số phòng thì chúng ta mới có được những giá đặc biệt của hotel dành cho chúng ta.

Các bạn tại California, xin ghi danh tại địa phương:

Trụ sở Xây Dựng VôVi  
 7622 23th St. A/B  
 Westminster, CA 92683  
 Tel: 1(714) 891-0889  
 Attention: Nguyễn Văn Minh  
 Email: <nvminh1@yahoo.com>

Các bạn ở xa và thuộc các tiểu bang ngoài California, xin gửi đơn ghi danh về:

VOVI Multimedia Communication  
 P.O. Box 1324  
 Dallas, Texas 75374-1324  
 Tel: 1(877) for-VOVI, - Email: [vovimedia@yahoo.com](mailto:vovimedia@yahoo.com)

**Tất cả checks, xin đề payable to: VO-VI Multimedia Communication**

Chúng tôi kính mời quý vị tham gia tích cực, đồng đảo để buổi sum họp Tân Niên và Chúc Thọ của Đức Thầy được thêm phần long trọng.

Về phần thiên ca, chúng tôi sẽ thông báo riêng.

Trân Trọng Kính Mời,  
 Hội Ai Hữu Vô-Vi Nam California và Vô-Vi Multimedia Communication

## THƠ

### **Tưởng Niệm**

Đ/H « Thiện-Trung »

**Nguyễn Xuân Liêm.**

(Quá-vãng lúc 06 giờ ngày 3-02-2004 DL,  
hưởng thọ 83 tuổi trời,  
cát-táng tại xã Phương-Thạnh,  
huyện Càn-Long, tỉnh Trà-Vinh, VN.)

Tôi có bài Thơ tiễn-biệt ai  
Viết xong lại vẫn giữ bên này  
Không đăng không phải không thương tiếc  
Mà bởi đường tu cách-biệt hoài.

Người đã thăm tôi thừa trước kia  
Mà nay vội-vã bỏ ra về...  
Nén hương xin thấp ân-cần chúc :  
« Thượng lộ bình-an trở lại Quê ».

Kính Bái

Trịnh Quang Thắng và gia-đình.

=====

### **SỰ NHIỆM MẦU CỦA PHÁP THIÊN VÔ VI**

Tu thiên mầu nhiệm thế nào?  
Tôi xin sơ giải mọi người hiểu ngay  
Cuộc đời sống lắm đắng cay  
Nên cần tu dưỡng bớt ngay ưu phiền  
Trò đời cũng lắm đảo điên  
Sống sao thanh thản mới yên tâm lòng  
Tọa thiền cốt yếu định tâm  
Ngồi lâu bất động bớt phần âu lo  
Luyện thở cho phổi nở to  
Khí huyết di chuyển luân hồi châu thân  
Ngồi lâu tim đập nhẹ dần  
Đến lúc yên tĩnh là phần lạc quan  
Phấn đấu tu luyện cho ngoan  
Không còn vương vấn bạc vàng làm chi  
Ăn uống giản dị hợp thì  
Chỉ cần thanh đạm không vì cao lương  
Giữ sao sức khoẻ bình thường  
Đó là nhuệ khí trên đường tiến tu  
Trải qua năm tháng công phu  
Đến nay khắc phục tật hư vương trần  
Hóa nên phải quyết tu thân  
Tránh sao thoát khỏi nợ nần khổ đau  
Quyết tâm hẩn đạt yêu cầu

Người có thiện chí như hầu đẹp duyên  
Cuộc sống có khác gì Tiên  
Vô ưu khỏe mạnh chẳng phiền lụy ai  
Cũng do tiền kiếp an bài  
Con người như thế xưa nay bao người  
Mắt trông thấy rõ mười mười  
Người tu đắc pháp cuộc đời đổi thay  
Hào quang rực rỡ như ngày  
Trường sinh khỏe mạnh mắt trông thấy liền  
Đó là mục đích tu thiền  
Đến nay cảm thấy đẹp duyên mãn lòng  
Đó là lý tưởng vô song  
Tám bẩy cảm thấy trong lòng thanh thoi  
Trường sinh thụ hưởng lộc Trời  
Yêu đời vui đạo du chơi phỉ nguyện  
Giảm hẳn lão hóa di truyền  
Không lệ đến thuốc chẳng phiền cháu con  
Cuộc đời còn thú gì hơn.

Bình Thạnh, 01-01-2004

THANH HÀ, LÊ VĂN CHÁNH.

=====

### **THIÊN PHÁP PHỔ TRUYỀN**

PHÁP thiên lan rộng khắp nơi  
LÝ hành hợp nhất giúp đời thăng hoa  
VÔ Vi Mật Pháp Di Đà  
VI trần bất nhiễm quả là Pháp Chân  
PHỔ truyền khắp chốn xa gần  
BIẾN đời đau khổ đạt phần tịnh an  
KHẮP nơi tu học bạc bàn  
THẾ gian, Địa ngục, Thiên đàng do ta  
GIỚI thanh qui kiến Phật Đà.

T/Đ. Phú-Nhuận, 16-02-2004

THIÊN TÂM.

=====

### **THIÊN SINH CÔNG QUẢ**

ĐẠO Thiên đồng học đồng tu  
HỮU tâm hành triển giải mù giải mê  
PHÚ bản, sang tiện, thành quê  
NHUẬN đàng Đạo Pháp cùng về Chơn Như  
CÔNG phu khai mở Huyền Hư  
QUẢ công phổ biến khắp chư thiện lành  
TOÀN linh minh cảm trực thanh  
QUÊ ta Phật Quốc sáng danh Di Đà  
HƯƠNG Thiên Pháp Lý tỏa xa !

T/Đ. Phú-Nhuận, 20-02-2004

THIÊN TÂM

## ĂN HIỀN

(CHAY TRƯỜNG LÀ ĐẠI PHÓNG SANH)

Kể đời Bàng cổ sơ khai  
Con người lúc ấy ở ngay ăn hiền  
Bởi gốc người có thiện duyên  
Thượng Đế cho xuống quy nguyên cõi này  
Thượng ngươn nổi nhịp từ đây  
Người với muôn vật cỏ cây an lành  
Sống vui chẳng có tranh giành  
Thương yêu tha thứ chân thành tốt thay  
Thanh tịnh vui vẻ hàng ngày  
Đạo đức đầy đủ người tài thiếu chi  
Tâm lành sống hạnh từ bi  
Người và muôn vật chẳng chi lụy phiền  
Sống vui hạnh phúc phỉ huyển  
Chẳng vướng thiện ác của tiền như không  
Thương yêu che chở một lòng  
Cha Trời cho xuống giống rồng đấng thời  
Nơi này đi đứng nằm ngồi  
Học phân thanh trước để rồi gặp Cha  
Xướng đây được học nhân hòa  
Có đâu giành giật xảy ra như vậy  
Đạo đức mất hết từ đây  
Bởi sự ăn uống đổi thay bất ngờ  
Dã man lại hiện trong đời  
Giết luôn muôn thú đổi vơi miếng ăn  
Việc đời nhiều việc lãng nhãng  
Đạo đức đảo lộn khó khăn không lường  
Vì người mất hết tình thương  
Chạy theo vật chất bỏ đường thiện nhân  
Mặc cho con tạo xoay vần  
Mạnh còn, yếu chết chẳng cần thương nhau  
Quên đi tình nghĩa đồng bào  
Khổ đau muôn loại, làm sao bây giờ  
Cho nên tôn giáo ra đời  
Tùy duyên hóa độ, người đời nương theo  
Nhủ khuyên thiên hạ rón gieo  
Nghiep lành đặng hưởng chẳng nghèo mà lo  
Làm hiền hưởng phước trời cho  
Ăn Chay khi thác tự do trở về  
Hiểu rồi bỏ chấp phá mê  
Trường chay thanh nhẹ mọi bề sạch trơn  
Giữ lời Trời Phật khuyên lơn  
Tu hành đạo đức chánh chơn vẹn gìn  
Phần người và thú phân minh  
Trời đâu tạo sẵn để mình thịt ăn  
Đã sanh người thú có ngần  
Đồng chung tiến hóa công bằng bên nhau

Thế gian tạo thấp tới cao  
Bây giờ là thú, kiếp sau thành người  
Tại sao bắt giết ăn tươi  
Còn bảo Trời tạo cho người ấm no  
Phần người Trời đã dự cho  
Sống bằng cốc loại chẳng lo thiếu xài  
Răng bằng tốt đẹp chẳng sai  
Tứ chi thông thả đủ tài tiến thân  
Đầy đủ chất xám vạn lần  
Hiểu đời biết đạo muôn phần trí minh  
Bao tử cấu tạo trụ hình  
Chứa thực phẩm chín để mình để tiêu  
Tay chân đâu bén như điều  
Giết hại muôn loại gây nhiều đau thương  
Đạo đức loài thú tâm thường  
Nên sự tiến hóa nào lường với ta  
Móng nhọn răng bén khác xa  
Để nhai xương thịt thật là gớm thay  
Giết nhau để sống mỗi ngày  
Không cần nấu nướng dạ dày nằm ngang  
Bẩm sinh Trời tạo rõ ràng  
Người dùng cốc loại thế gian hiền hòa  
Giữ mình bác ái vị tha  
Thương yêu loài vật như ta trên đời  
Trùng tu đạo đức khắp nơi  
Chớ gây nghiệp sát sau thời mới yên  
Từ bi tạo phước gieo duyên  
Làm lành lánh dữ thiện duyên đáng mừng  
Chúng ta chẳng phải người đưng  
Biết ra kỳ thực con cưng của Trời  
Cùng nhau ghi nhớ để đời  
Nhắc cho huynh đệ nhất thời sửa tâm  
Bấy lâu mình đã lỗi lầm  
Bây giờ hiểu đặng tự tâm lối đi  
Vượt qua đại hội kỳ ni  
Long Hoa mới được dự thi sau này  
Rồi đây huynh đệ sum vầy  
Kỳ ba sẽ được gặp Thầy bên ta  
Cùng nhau sum hiệp một nhà  
Cũng nhờ tu nhẫn tu hòa thế gian.

Nhất Bình ( Vô Vi )

=====

### SỬA

Tu là sửa bỏ phàm tâm  
Sửa cả tướng, đi, đứng, nói, nằm  
Sửa luôn hơi thở hòa thanh nhẹ  
Sửa hết nghi nan, biết, hiểu làm  
Sửa để cho lòng luôn lắng dịu

Sửa thân trong sạch thoát mê dâm  
Sửa miệng thanh cao rời nghiệp khẩu  
Trọn rồi một ý sửa cao thâm.  
Thanh sử (TV TLTC)

=====

### **CHỮA RƯỢU**

(Kính tặng những ai muốn chữa rượu)

Lẽ xưa lấy rượu làm đầu  
Ngày nay lấy rượu giải sầu cơn mê  
Uống cho quên hết lối về  
Đợi khi bệnh hoạn góm ghê đến rồi  
Bao giờ hết biết mới thôi  
Chỉ còn có bỏ thẳng tôi vào hòm  
Xa lìa mấy quán bia ôm  
Xuống châu Diêm chúa ngồi dòm run en  
Cả kêu mấy vị thần men  
Ráng mà thức tỉnh một phen nên chữa  
Từ đây đừng có say sưa  
Trở về thanh nhẹ kẻ ưa người mừng  
Nếu uống thì chỉ tượng trưng  
Mới gọi rượu lễ chúc mừng cho nhau

Thánh tiên xưa uống Bồ đào  
Rượu tiên mỹ tửu có nào hại thân  
Uống vào tâm trí lân lân  
Cờ, Kỳ, Thi, Họa thêm phần trí minh  
Ngày nay uống rượu thất kinh  
Bọt mía mi tox mới sinh ra khùng  
Về nhà đập phá lung tung  
Vợ con nhìn thấy sợ run khổ sầu  
Hết say ngồi đó mà rầu  
Lấy chi tạo lại ai đâu giúp mình  
Chỉ ngồi đau khổ lặng thinh  
Thăm thía thấy rõ kẻ khinh người chữa  
Sợ rồi cái nghiệp say sưa  
Bây giờ biết được ta chữa nó thôi  
Rượu thuốc hơi thở tanh hôi  
Tránh đi cái nợ làm tôi nó hoài  
Cũng nên lấy đó sửa ngay  
Không còn tốn kém chẳng ai giận hờn  
Bây giờ bỏ phúc là hơn  
Gia đình hạnh phúc hết cơn đói nghèo  
Thanh Sử ( TV TLTC) 23/02/04

---

## **HƯỚNG TÂM CẦU NGUYỆN**

---

1) Chúng tôi xin đính chánh cùng tất cả các bạn đạo khắp nơi là Cụ Bạn Đạo CHUNG NGOC NGOAN (Thân Mẫu của bạn Đạo Lý Lệ Nhân), Sinh ngày 1/5/1913 và mất ngày 17/2/2004, hưởng thọ 92 tuổi (thay vì 72 tuổi như đã Đăng trong tuần LED Weekly số 450 ngày 22/2/2004). Chúng tôi thành thật cáo lỗi cùng gia đình Bạn Đạo Lý Lệ Nhân và xin Ban Đạo khắp nơi cầu nguyện cho Anh Linh của Cụ Bà CHUNG NGOC NGOAN về nơi thanh nhẹ  
Thay mặt Ban Chấp Hành,  
Hội Trưởng  
Nguyễn Văn Minh

2) Xin quý Bạn Đạo vui lòng hướng tâm cầu nguyện cho thân mẫu bạn đạo Đào Bá Mạnh và Nguyễn Thị Lệ Hường là bà Phạm Thị Hảo, sanh ngày 6 tháng 7 năm 1924 (Giáp Tý), từ trần ngày 19 tháng 2 năm 2004, tức là ngày 29 tháng Giêng (Giáp Thân), hưởng thọ 81 tuổi.  
Chân thành cảm tạ tất cả quý Bạn Đạo  
Gia đình Đào Bá Mạnh & Nguyễn Thị Lệ Hường

---

### **Thông Báo của UBTCĐH Tỉnh Trời Tận Độ 2004 Tại Honolulu, Hawaii**

---

Kính thưa Quý Bạn Đạo,

Sau một tháng làm việc liên tục với hãng tàu, chúng tôi đã hoàn tất việc chuyển phòng cho quý bạn đạo và đã bớt được chi phí cho một số đông bạn đạo như sau:



- 1) Tất cả quý bạn đạo ghi danh lúc trước loại phòng DOUBLE Inside B/C sẽ đồng một giá là **1095 USD/một người** thay vì 1135 USD hay 1180 USD cho loại phòng B/C (bao gồm 160\$ port taxes, 4.16% thuế Hawaii, 70\$ tiền tips cho nhân viên hãng tàu và vé tàu - cruise).
- 2) Một số bạn đạo đã được chuyển qua các loại phòng rẻ hơn, theo số lượng tối đa chúng tôi có thể xin được để giảm bớt chi phí đi tàu. BTC sẽ liên lạc trực tiếp với những bạn đạo được giảm giá vì đổi sang loại phòng khác.
- 3) Vì kiến trúc của chiếc tàu Pride of ALOHA khác với chiếc Pride of America, BTC thành thật cáo lỗi đã không thể cung cấp đủ số phòng BALCONY TRIPLE (3 người) cho tất cả quý bạn đạo, và một số bạn đạo đã tình nguyện chọn loại phòng rẻ hơn.

Xin quý bạn lưu ý về các thời hạn chót sau đây để giúp BTC tiện việc sắp xếp cho Đại Hội:

- 1) Hạn chót ghi danh và đóng tiền đợt 1 đã hết (**1 tháng 2 năm 2004**). BTC sẽ không bảo đảm giữ phòng cho bạn đạo ghi danh mà chưa đóng tiền cọc.
- 2) Hạn chót đóng tiền lệ phí đợt 2 là **ngày 31 tháng 5 năm 2004 (trước ngày 1 tháng 6 năm 2004)**.
- 3) Vì BTC cần biết số người ở trước và sau đại hội tại khách sạn ALA MOANA Hotel, xin quý bạn nào chưa ghi danh và muốn ở khách sạn vui lòng thông báo cho BTC càng sớm càng tốt **trước ngày 15 tháng 4 2004**. BTC sẽ không bảo đảm có chỗ sau hạn chót đóng tiền đợt 2 (tức **ngày 31 tháng 5 năm 2004**).
- 4) Xin quý bạn đạo thông báo cho BTC giờ đến và ra về **trước ngày 30 tháng 6 năm 2004** để chúng tôi có đủ thì giờ lo vấn đề đưa rước tại phi trường cho các bạn đạo ghi danh ở khách sạn Ala Moana (Xin xem phiếu ghi danh đưa đón đính kèm).

Xin quý bạn xem thông báo riêng về chương trình du ngoạn trên tàu và khi tàu cập bến ngày 5 tháng 9 năm 2004.

Ước mong sẽ gặp lại quý bạn đông đủ trong những ngày Tết Vô-Vi Tình Trời Tận Độ tại Honolulu và các đảo của Hawaii.

Kính thư,  
UBTCĐH

**Chương Trình DU NGOẠN Tình Trời Tận Độ 2004 Tại các đảo Oahu, Hawaii, Kauai và Maui**  
**Hạn chót ghi danh và đóng tiền cho tất cả các chương trình du ngoạn: 15 tháng 4 năm 2004 hoặc sớm hơn nếu hết chỗ. Lệ phí không hoàn trả lại trong trường hợp bỏ chỗ.**

**I. Khi tàu cập bến ngày chủ nhật 5 tháng 9 năm 2004 tại Honolulu, Hawaii (Oahu):**

Lưu Ý: Chương trình dành cho bạn đạo ra về **chuyến bay sau 18:30 chiều ngày 5 tháng 9**, hoặc ở lại khách sạn ALA MOANA đêm 5 tháng 9 năm 2004.

Xin các bạn đạo có chuyến bay sớm hơn vui lòng tự túc taxi để ra phi trường ngay từ bến tàu.

10:00 – 10:30: Bạn đạo tụ họp và gom hành lý lên xe Bus.

10:30 – 12:30: Đạp một vòng nhỏ của đảo OAHU, ngừng tại Hanauma Bay – nơi Elvis Presley đóng phim “Blue Hawaii”, trên đường về ngừng tại Halona Blow Hole và ghé Pali Lookout (để nhìn quang cảnh đảo OAHU)

12:30 – 14:30 : Ăn trưa tự túc tại CHINATOWN của Honolulu.

14:30 – 15:00: Di chuyển về khách sạn ALA MOANA. Bạn đạp check-in khách sạn.

Các bạn đạp về cùng ngày 5 tháng 9 với các chuyến bay sau 6:30 chiều sẽ được chở ra phi trường theo danh sách đã ghi trước với BTC. Thông thường bus sẽ đón bạn đạp 3 tiếng đồng hồ trước giờ máy bay khởi hành ngay tại Ala Moana Hotel – Kona Tower. Bạn đạp có thể nghỉ ngơi trong Lobby Hotel hoặc Hospitality Suite trong khi chờ đợi bus đến đón.

**Lệ Phí Du Ngoạn và Ra phi trường ngày 5 tháng 9 2004: 20 USD một người (đồng giá người lớn và trẻ em) cho các bạn đạp về cùng ngày 5 tháng 9.** Quý bạn đạp ghi danh ở lại khách sạn Ala Moana trong các đêm 5 và 6 tháng 9 không phải trả lệ phí du ngoạn và đưa ra phi trường.

## **II. Chương Trình Du Ngoạn trong 5 ngày Du Thuyền PRIDE of ALOHA cập bến tại các đảo Kauai, Hawaii (Hilo, Kona) và Maui:**

**Lệ Phí: 80 USD một người (đồng giá người lớn và trẻ em). Trẻ em dưới 2 tuổi miễn phí.**

Vì không thể đưa một số bạn đạp quá đông đi tắm biển hoặc du ngoạn cùng một lúc, BTC chỉ có **200 chỗ** cho chương trình du ngoạn dành cho quý bạn ghi danh và đóng tiền sớm. Quý bạn đạp không chọn chương trình tắm biển và du ngoạn này có thể tham dự các chương trình du ngoạn khác do hãng tàu tổ chức rất phong phú (Xin xem website của hãng tàu: <http://www.ncl.com/shorex/index.htm#>) Hiện nay chương trình mới có cho chiếc Norwegian Star và trong tương lai sẽ có chương trình cho chiếc tàu mới Pride of Aloha.

Thứ hai 30 tháng 8 năm 2004: Tàu ngừng tại đảo Kauai.

Khai mạc Đại Hội buổi sáng. Ăn trưa trên tàu.

14:00 – 17:30: Đi tắm biển tại Poipu Beach, một trong những bãi biển nổi tiếng quốc tế.

Thứ ba 31 tháng 8 năm 2004: Tàu rời đảo Kauai lúc 1 giờ trưa

Du ngoạn tự túc. Quý bạn phải về lại tàu trước 12 giờ trưa. Tàu nhổ neo lúc 1 giờ trưa. Tiếp tục chương trình đại hội sau buổi cơm trưa.

Thứ tư 1 tháng 9 năm 2004: Tàu ngừng tại Hilo (Big Island) và rời bến lúc 6 giờ chiều.

Chương trình đại hội buổi sáng. Ăn trưa trên tàu.

13:00 – 17:00 : Viếng thăm Volcano National Park (Núi lửa) (admission ticket included- vé vào cửa đã tính trong tour) và Vườn Hoa Lan (Akatsuka Orchid Gardens).

Thứ Năm 2 tháng 9 năm 2004: Tàu ngừng tại Kona (Big Island)

8:00 – 12:00 : Scenic ride and Mauna Kea Beach. Xem thắng cảnh trên đường đến Mauna Kea Beach, một trong những bãi biển đẹp nhất thế giới.

Ăn trưa trên tàu. Tiếp tục chương trình đại hội sau buổi cơm trưa.

Thứ Sáu 3 tháng 9 năm 2004: Tàu ngừng tại Maui

8:30 – 12:00: Dạo vùng Kihei, tắm biển tại Kamaole Beach.

Ăn trưa trên tàu. Tiếp tục chương trình đại hội sau buổi cơm trưa.

Thứ Bảy 4 tháng 9 năm 2004: Tàu rời đảo Maui lúc 6 giờ chiều.

Bế mạc đại hội buổi sáng. Ăn trưa trên tàu.

13:00 – 17:00: Thăm viếng đảo Maui: ghé Iao Valley – Iao Needle, cao 2250 feet – là một thắng cảnh của Maui, Maui Tropical Plantation (vườn cây trái), và đi dạo shopping tại thành phố Lahaina, một thành phố rất xinh đẹp dọc bờ biển trước khi về lại tàu.

Lưu Ý: BTC có thể thay đổi chương trình tùy theo sự chỉ thị của Đức Thầy hoặc thay đổi giờ giấc theo thời tiết hoặc chương trình của hãng tàu.

**III. Giới Thiệu về khách sạn Ala Moana, Chương Trình ngày thứ bảy 28 tháng 8 2004, và Chủ nhật 29 tháng 4 2004 cho quý bạn ở tại Khách sạn Ala Moana**

Khách sạn Ala Moana tọa lạc ngay cạnh Ala Moana Shopping Center, là khu shopping lớn nhất thành phố Honolulu với 240 tiệm buôn đủ loại. Từ khách sạn đi bộ từ lầu 2 (Walkway) 5 phút là đến shopping. Trong shopping, có đủ các tiệm ăn và đặc biệt khu International Food Court, có tiệm Thái, Tàu, Nhật, Đại Hàn, Ý, v.v với giá cả bình dân, và các tiệm bánh mì Pháp với các loại bánh Pháp hấp dẫn để ăn sáng.

Ngay tại shopping Ala Moana có bãi xe bus công cộng, giá tiền 2 USD một chuyến bus (1 USD cho người lớn tuổi –senior citizen). Có thể lấy xe bus đi chơi phố tàu, ra các bãi biển xa hơn, hoặc đi chơi các vùng lân cận. Xe bus đi các tours cũng đậu ngay khách sạn (như tour đi Polynesian Cultural Centre-xin hỏi tại Information Desk).

Từ khách sạn đi bộ băng qua đường 5 phút là đến Ala Moana Beach Park, một công viên dọc bờ biển rộng 77 mẫu (acres), có đường đi bộ, jogging, bãi tắm biển có vòi nước tắm bằng nước ngọt.

Chương Trình Thứ Bảy 28 tháng 8 năm 2004

Từ 13:00 đến 21:00: Phòng họp khách sạn Ala Moana

Bạn đạo lãnh vé tàu, giấy tờ ghi danh đại hội, kiểm lại phần ghi danh với hãng tàu (trong trường hợp advance registration form không đủ chi tiết như visa cấp vào Mỹ,v.v..), nhận quà đại hội, kinh sách trong bầu không khí ngày 30 Tết Vô-Vi, kiểm lại thủ tục để chuẩn bị lên tàu ngày chủ nhật.

23:00 – 1:00 : Bạn đạo chung thiên tại phòng họp để chuẩn bị cho Đại Hội Tâm Linh “Tình Trời Tận Độ”

Chương Trình Chủ Nhật 29 tháng 8 năm 2004

10:00 – 13:00: Bạn đạo di chuyển từng tốp 50 người theo trưởng toán Bus ra bến tàu. Kiểm lại hành lý ở Kona Tower trước khi giao thẳng cho công ty Bus chuyên chở ra bến tàu.

Lưu ý: Bạn đạo ở tại khách sạn Ala Moana sẽ check-in chung một nhóm VôVi và không cần làm thủ tục check-in 2 lần (hành lý sẽ check-in thẳng từ hotel đưa ra bến tàu). Quý bạn sẽ check-in tại Pier Terminal với vé tàu và giấy tờ lên tàu, không phải đợi check-in hành lý riêng ở khu luggage area.

Lưu Ý: Giờ giấc ấn định có thể thay đổi đôi chút tùy theo số người chuyên chở và giờ check-in của nhóm VôVi tại bến tàu.

## Phiếu Ghi Danh Du Ngoạn Tình Trời Tận Độ

### Đại Hội “Tình Trời Tận Độ”

Du Thuyền PRIDE OF ALOHA , Honolulu, Hawaii

29/08/2004 - 05/09/2004

(Xin điền mỗi người một phiếu, kể cả trẻ em)

Họ và Tên: \_\_\_\_\_

Địa Chỉ : \_\_\_\_\_

Thành Phố Tiểu Bang: \_\_\_\_\_ Zip code: \_\_\_\_\_ Quốc Gia: \_\_\_\_\_

Điện thoại: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

<b>Tour 5 ngày trên Du Thuyền PRIDE OF ALOHA: 80 USD</b>	
<b>Xe Bus Đi Chơi Đảo OAHU và đưa rước ra phi trường ngày 5 tháng 9 2004 : 20 USD</b>	
<b>Tổng cộng Lệ phí</b>	
<b>Xin đóng hết lệ phí du ngoạn trước ngày 15 tháng 4 2004</b>	

*Hạn chót ghi danh và đóng tiền là ngày 15 tháng 4 năm 2004 hoặc sớm hơn nếu hết chỗ. Lệ phí không hoàn trả lại nếu hủy bỏ.*

## Phiếu Ghi Danh Chuyến Vận

### Đại Hội Tình Trời Tận Độ

Tại Honolulu, Hawaii

(xin điền Họ và Tên bạn đạo của nhóm kể cả trẻ em)

Hạn chót Thông Báo về Chuyến Vận cho BTC: 30 tháng 6 2004

Họ và Tên	Thành Phố	Quốc Gia

*Xin quý bạn ghi rõ máy bay khởi hành từ phi trường nào trong trường hợp có đổi chuyến bay để tiện cho Ban Chuyển vận.*

Khởi hành từ phi trường:	Ngày	Giờ	Hãng hàng không	Số chuyến bay
<b>Đến Honolulu Int Airport (HNL)</b>				
<b>Đi</b>				

**Lưu Ý:** Ngày đến 26, 27 hoặc 28 tháng 8 năm 2004: BTC sẽ đón bạn đạo từ phi trường HONOLULU International Airport (HNL) về khách sạn ngày 26, 27, và 28 tháng 8 năm 2004 cho những bạn đạo ghi danh ở khách sạn ALA MOANA mà thôi. Ngoài những ngày kể trên xin quý bạn vui lòng tự túc.

**Ngày về 5 tháng 9, 6 tháng 9 hoặc 7 tháng 9:** Ban Chuyển Vận sẽ sắp xếp cho bạn đạo ở khách sạn Ala Moana ra về phi trường theo danh sách ghi danh với BTC. *Quý bạn đạo về ngày 5*

tháng 9 trước 6:30 chiều có thể lấy taxi tự túc từ bến tàu. Quý bạn đạo ra về sau 6:30 chiều có thể đóng tiền thêm để đi du ngoạn và đưa ra phí trường (xin xem thông báo về du ngoạn). Khi ra phí trường, xin quý bạn đạo cho khoảng 1 USD tiền tip cho nhân viên phục vụ đưa xe cho quý bạn ra phí trường.

*Cả hai Phiếu Ghi Danh Du Ngoạn và Chuyển Vận xin gửi về:*

Ban đạo tại Mỹ, Úc Châu, và Á Châu:

Mai Nguyen  
P.O. Box 5234  
Oroville, CA 95966, USA  
Tel: (530) 589-6972 Email: [maioro@yahoo.com](mailto:maioro@yahoo.com)

Ban đạo tại Canada:

Phan Cao Thăng  
7021 Louis Hebert Apt 1C,  
Ville Lasalle, Quebec H8N 3E9, Canada  
Tel: (514) 367-3961 Email: [aphancao@videotron.ca](mailto:aphancao@videotron.ca)

Ban đạo tại Âu Châu:

Dominique Santelli – Thiên Viện Quy Thức  
220 Le Senaillet  
74500 Publier, France Tel: (0)(4) 50708355 Email: [santelli.dominique@wanadoo.fr](mailto:santelli.dominique@wanadoo.fr)

---

## BẠN ĐẠO VIẾT

---

### MỘT PHƯƠNG PHÁP TRỊ BỆNH MẬP PHÌ, CAO MỠ ... (bài 1)

**Lưu ý:** Xin các bạn tìm sự cố vấn nơi y sĩ gia đình hay những nhà chuyên môn trước khi thực tập các phương pháp thiền, thể dục, dưỡng sinh mà tôi đề cập trong bài này.

Nhiều lúc ngồi nghĩ lại, tôi thấy con người chúng ta có bệnh tật khi lớn tuổi cũng là chuyện thường tình. Nhớ lại những ngày còn đôi mươi, chúng ta ăn thì ít mà lại tập thể dục, dang nắng chạy chơi nhiều hơn. Nay khi đã lớn tuổi, lẽ ra cần ăn ít như xưa, ngược lại chúng ta ăn gấp đôi, gấp ba và thời giờ dành cho việc tập thể dục lại càng ít đi, với đủ nguyên do như phải lo cho gia đình, không có thời giờ. Nhưng có thật là như vậy không? Bao nhiêu người đã từng ngồi xem truyền hình hết giờ này qua giờ khác, hết bộ phim này đến bộ phim kia, shopping từ sáng đến chiều không biết mệt, vậy mà kêu đi bộ một chút là than rằm trời. Chúng ta khi về già lại làm ngược lại lúc còn trẻ, ăn uống thời nhiều thịt cá dầu mỡ lung tung, hết tiệc kỷ niệm, lại đến cưới sinh, rồi hội hè mà lại không chịu tập luyện cơ thể thì bảo sao không bệnh hoạn. Đúng vậy không các bạn ?!

Bây giờ các bạn có câu trả lời cho việc bệnh hoạn từ đâu tới. Tôi cũng như các bạn là thích ăn nhiều uống dữ, nhậu nhẹt cuối tuần, bài bạc ít khi nào đứng lên trước khi vãn sòng, hút thuốc ngày từ 2 đến 3 gói. Cho nên việc tôi nghiên cứu về dưỡng sinh thực ra cũng là cho bản thân tôi, vì biết thế nào mình cũng phải trả lời cho các chứng bệnh cao máu (high blood pressure), nhiều mỡ trong máu (high cholesterol), tiểu đường (diabete), v.v. Đó là điều chắc chắn đối với người bình thường, huống hồ là tôi, cái gì cũng quá cỡ thợ mộc. Có nhiều bạn, nhất là thời còn trẻ, thường chê tôi bảo là "Ồi giời ơi, ai lại không chết, hơi sức đâu mà lo. Sinh Lão Bệnh Tử ai nào tránh được, thôi thì cứ ăn cho sướng!". Tôi đã trả lời các bạn ấy là các bạn đó đúng, không sai chút nào. Nhưng bạn có muốn lúc nào cũng bệnh rề rề, phải uống thuốc luôn luôn, và khi bệnh vật nằm liệt giường liệt chiếu, bạn có cảm thấy khổ

cho mình và gia đình mình hay không? Nay mình biết là có thể tránh được các bệnh kể trên dễ dàng, cùng lúc cho mình sức khoẻ, vui sống, vậy thì tội gì không theo, hay thử vài tuần xem sao.

Vào tháng 5/2003, tôi ghé ngang Portland, Oregon trên đường đi Hawaii. Tôi có phone cho một anh bạn cũ, lúc ấy vừa được 70, chỉ muốn hỏi thăm anh vài câu nhân dịp về lại chốn xưa, vì có quá nhiều người cần liên lạc. Nhưng anh nhấn mạnh là thế nào cũng phải gặp tôi cho bằng được, vì có một ngạc nhiên dành cho tôi. Tôi với anh quen nhau đã lâu, từ những năm đầu tị nạn, anh là một cựu trung úy tiểu đoàn "Trâu Điền TQLC", và ngày ấy làm senior system analyst cho First Interstate Bank, trước khi bị mua bởi Wells Fargo. Cách đây hơn 10 năm, tôi đã khuyên anh nên về hưu sớm ở tuổi 60, khi ngân hàng của anh có "chương trình nghỉ hưu sớm" dành cho nhân viên lâu năm (một hình thức cắt giảm ngân sách). Anh đã nghe lời tôi, bắt lấy cơ hội về hưu non, dành thời giờ lo cho gia đình, cũng như du lịch.

Giống như phần lớn người Việt sau thời gian dài sống ở Mỹ, anh cũng bị cao mỡ, cao áp huyết, triệu chứng tiểu đường, và mập phì hơn số cân lý tưởng. Anh cũng rầu rĩ, chăm đọc sách tìm hiểu về căn bệnh, tập thể dục hàng ngày để kiểm soát cân lượng, mỡ, và đường trong máu. Tình trạng kéo dài hơn 10 năm nhưng vẫn chưa ngã ngũ ra sao. Anh vẫn mập, vẫn tập thể dục hàng ngày, bị chị cấm không được ăn các món ăn nhiều dầu mỡ. Những năm tôi còn ở Portland, mỗi tuần anh lại lén gọi điện thoại và rủ tôi đi ăn phở vào giờ trưa của tôi. Điểm hẹn của tụi tôi lúc nào cũng là tiệm Phở Hùng, trên đường SE Powell và 48th. Món ruột của anh luôn là tô lớn tái chín gân về dòn, cộng hành trần nước béo, so với tôi là một tô phở tái, hoặc cơm sườn. Trong khi chờ đợi, anh và tôi mỗi người nhâm nhi một ly cà phê sữa đá hoặc nóng. Mỗi lần như vậy, anh đều than với tôi là cân vẫn không chịu xuống, cứ phải dùng thuốc tiêu mỡ, tiêu đường, mệt quá! Từ ngày rời Portland, đã gần 2 năm tôi chưa gặp lại anh. Anh hẹn tôi đến cho biết tiệm chăm sóc sắc đẹp của chị vào buổi chiều, cùng ngày tôi đi chuyến bay đêm về lại Washington DC.

Chạy xe vòng quanh tiệm chăm sóc sắc đẹp của chị mấy lần mà không tìm ra chỗ đậu. Tôi đành phải kiếm chỗ khá xa rồi đi bộ lại. Trong lúc lo de xe vào chỗ đậu bên đường thì không ngờ anh cũng vừa chạy đến và đậu ngay trước mặt. Tôi và anh tay bắt mặt mừng, cảm động vì đã lâu mới gặp lại. Anh dẫn đường đi trước, tôi đi sau, nhìn dáng dấp anh mà không tin ở mắt của mình. Không những cái bụng bự đã mất, dáng đi của anh còn có vẻ nhanh nhẹn hơn cả những người ở lớp tuổi 50. Bà xã tôi nắm tay tôi kéo lại và hỏi nhỏ "bộ anh ấy 70 thiệt đó hả, sao mà trẻ quá dzậy". Tôi cũng sững sờ quá, không biết nói sao, chỉ biết bảo nàng là chờ vào trong tiệm hỏi chuyện thì mới biết được. Người của anh thật cân đối, gọn gàng, và nhanh nhẹn không ngờ khi anh lo đi lấy nước, kiểm báo, giới thiệu chị với bà xã tôi, chào đón khách hàng trong tiệm.

Anh nhìn tôi cười, hỏi tôi khi đang vắng khách:

- Cậu thấy anh thế nào, ngạc nhiên lắm phải không?

Tôi cười và chào thua:

- Không thể nào ngờ được anh ạ! Anh làm thế nào mà trông anh còn trẻ hơn là những năm đầu mới quen anh.

Biết là anh nhuộm tóc đen, nhưng tôi vẫn phải thú nhận là người anh quá sức gọn gàng. Anh vừa pha cà phê cho tôi, vừa nói:

- Cứ từ từ ngồi đây anh kể cho nghe ...

Để thoả tính tò mò muốn nghe anh làm sao mà được như vậy, tôi đành bỏ hết mấy chương trình đã dự tính, ngồi lại nói chuyện với anh chị, và đi ăn tối chung tại quán Thiên Hồng vì không ngờ câu chuyện dài quá. Tôi mượn anh giấy bút để ghi lại vắn tắt câu chuyện của anh, và đó cũng là động cơ cho tôi viết bài này.

Anh có một người em họ P. bị tiểu đường, mỡ nhiều trong máu, huyết áp cao, mập phì còn hơn anh ngày trước. Tôi có gặp anh chàng này một vài lần vào những năm 1990, và thấy anh ta khổ sở vì những chứng bệnh kể trên thật. Không hiểu nhờ đọc sách nào, hay có ai chỉ dẫn, P. đã mất đi cái bụng phì lù, không còn đầu hoa mắt váng mỗi lúc đứng lên ngồi xuống, hay leo cầu thang. Lượng đường và mỡ, huyết áp đều xuống và trở lại bình thường. Anh bạn tôi ghé thăm P. thấy vậy mới hỏi thăm bí quyết. Anh về thực hành ngay, thấy kết quả liền sau một tuần. Tiếp tục đến nay đã được 6 tháng. Anh cho biết là anh xuống tổng cộng khoảng 20 pounds, không còn phải uống thuốc tiêu mỡ, giảm đường hàng ngày như trước. Chỉ kẹt là phải đi mua một lô quần áo mới, vì các thứ cũ đều rộng cả rồi. Thật là mừng cho anh!

### **Sau đây là những đặc điểm phương pháp anh đã áp dụng:**

- 1) không bao giờ ép thể xác phải nhịn ăn,
- 2) dùng thức ăn "low in fat, high in complex carbohydrates & high in fiber" (ít dầu mỡ, nhiều rau củ, bột và chất xơ),
- 3) ăn nhiều bữa nhỏ thay vì 3 bữa lớn như xưa, chỉ ăn khi đói và ngừng khi cảm thấy no, không cố ăn thêm,
- 4) tập thể dục nhẹ hàng ngày chừng 1 giờ.

Anh cho biết là các bữa ăn chính như trưa, và tối anh thường chỉ dùng broccoli luộc, 1/2 chén cơm nhỏ, và nếu có thêm thịt lắm thì chỉ dùng 1 hay 2 lát thịt gà luộc, phần ức không lấy da.

Anh bỏ không ăn thịt bò, thịt heo, cá hàng ngày, cũng như không dùng các loại dầu để chiên xào vì các loại dầu, ngay cả dầu ô-liu (olive), dầu bắp cũng chỉ là mỡ ở trạng thái lỏng (liquid fat) mà thôi.

### **Anh cho biết là có thể ăn tha hồ các thức ăn như bên dưới mỗi khi đói, cho đến khi no, nhưng đừng cố nhét thêm:**

- tất cả các loại "beans & legumes" như: lentils, đậu nành, peas, đậu đen, kidney beans, garbanzos, split beans, mexican beans, v.v.
- tất cả các loại trái cây như táo, chuối, dâu, cantaloupes (dưa vàng), đào, lê, cam, thơm, honeydew melons (dưa mật), dưa hấu, cherries, blueberries, v.v. nhưng tránh avocados.
- tất cả các loại "grains" như bắp, gạo, lúa mì, lúa mạch, kê (millet), bo-bo (barley), buck wheat, v.v.
- tất cả các loại "vegetables" như khoai tây, zucchini, broccoli, cà rốt, nấm, cải sà lách, cà tím, cần, hành tây, khoai lang, rau dền (spinach), măng tây (asparagus), v.v.

### **Còn các món sau thì nên dùng vừa phải:**

- Nonfat dairy products như skim milk, nonfat yogurt, nonfat cheeses, nonfat sour cream, egg whites (lòng trắng trứng gà),
- Nonfat or very low-fat commercial products như whole-grain breakfast cereals, Kraft Free nonfat mayonnaise and salad dressings, Nabisco fat-free crackers, v.v.

Tôi ngắt lời: "vậy anh có còn uống cà phê sữa, ăn phở không?"

Chị xen vào: "lâu lâu hay cuối tuần ông cũng rủ chị đi ăn phở đó chứ!"

Anh hỏi: "cậu uống cà phê sữa anh pha thế nào"

Tôi phân vân: "không xuất sắc như ở nhà, hay ngoài tiệm nhưng cũng khá lắm!"

Anh cười: "Nãy giờ cậu uống cà phê làm bằng bo-bo, sữa loại fat free, và chất ngọt này không có đường, không calories (Splenda). Đây là món cà phê sữa anh uống hàng ngày đó. Lâu lâu, hay cuối tuần anh cũng hay ra nhà hàng ăn các món anh thích như canh chua, cá kho tộ, gỏi, lẩu, v.v."

Tôi xin anh cho biết thời khoá biểu làm việc và ăn uống hàng ngày của anh:

- 6am: sáng thức giấc vận động một chút rồi ăn sáng với 3 hay 4 lòng trắng trứng gà làm omelette với các loại rau đậu, ăn với 1 lát bánh mì nguyên chất (không bột nổi, chất để lâu), và 1/2 quả chuối,
- 8am: ra sửa soạn tiệm cho chị để mở cửa lúc 9am,
- 10am: ăn vặt (snack time), nếu có đói thì ăn chừng 10 hay 15 hạt almond/walnut/cashew (hạt hạnh nhân/hạt dẻ/hạt điều) sống hoặc rang không có dầu hay muối gì hết, hoặc bánh cốm làm bằng gạo lức (rice cake) với mức không đường, hoặc táo & pho mát ít mỡ (low fat cheese), và cà phê sữa nếu muốn,
- 12noon: ăn trưa với cottage cheese 1/4 cup, 1/4 to 1/2 cup thơm xắt nhỏ (pinapple crush), với cereal hiệu Fiber One, ít nhiều tùy ý,
- 3pm: ăn vặt (snack time) như trên lúc 10am,
- 5pm: đóng cửa tiệm, đi health club tập chung với chị cũng thể dục nhẹ chừng một tiếng,
- 7pm: về nhà sửa soạn ăn tối thường là 1/2 chén cơm trắng hoặc gạo lức, ăn chung với cà rốt, broccoli luộc chấm với nonfat yagourt, hoặc với xì dầu rất ít mặn, hay dùng tương đậu nành (loại miso của Nhật) tự pha lấy tương chấm; tráng miệng bằng 1/2 táo hoặc quả cam,
- 10pm: đi ngủ.

Mỗi ngày uống trung bình từ 7 đến 8 cup nước, cà phê sữa thường là ngày một cử hoặc lúc sáng 9 giờ, hoặc chiều lúc 1, 2 giờ.

**Sau 1 tuần, anh thấy kết quả hay quá nên làm luôn, tính đến tháng 5/2003 là 6 tháng, kết quả đạt được là:**

- 184 pounds xuống còn 164 pounds
- vòng bụng 38inches xuống 34inches
- lượng đường đo buổi sáng chỉ còn 100 hoặc dưới, so với khi xưa là 150 hay 160
- huyết áp từ 140/80 còn 110/65

Tôi mừng quá khi thấy anh thành công trong chuyện làm sao cho xuống cân, xuống mỡ, xuống đường mà anh đã chiến đấu đặng dai với chúng nó hơn 10 năm qua.

Tự hứa sẽ về thuật lại cho bạn bè nghe, nhưng quá bận trong việc làm, các chuyến du hành nên đến nay mới viết được. Các bạn nào có vấn đề mỡ đóng nhiều trong động mạch, heart disease, nhiều đường trong máu, muốn xuống cân thì nên đọc kỹ, xem có hợp lý thì thử cho biết.

***Chia sẻ thêm cho các bạn kinh nghiệm của tôi và bạn bè:***

**- muốn bỏ ăn thịt cá và trở nên vegetarian thì dễ ợt, bạn cứ bỏ ngay luôn thì dễ hơn là bạn bỏ từ từ. Muốn bỏ thuốc lá cũng vậy. Chuyện ăn ít dần, hút ít đi chỉ làm cho bạn thêm muốn hơn mà thôi.**

- việc bớt ăn muối mặn cũng vậy, bạn chỉ ăn thật nhạt chừng một tuần là quen ngay, sau đó lại thích hơn vì có thể thưởng thức vị ngọt thật sự của rau trái.

- ăn thịt cá vào nhiều thì lại càng khó ngồi thiền.

- đừng suy nghĩ làm chi chuyện xa vời, cứ cố gắng làm sao cho ngày hôm nay thật đẹp thật vui thật hay, hơn là sống lâu hay giảm cân. Khi cố gắng làm và sống cho trọn vẹn trong ngày hôm nay thì bạn sẽ cảm thấy dễ làm hơn thay vì nhìn vào một diễn trình dài 6 tháng, một năm ...

- mang trong lòng niềm vui sướng thì sự thúc đẩy sẽ mạnh hơn là sự sợ sệt.

- cảm thấy tự do, tự chủ nhiều khi quan trọng hơn là có sức khoẻ thể chất. Đây là tình trạng tại sao các người sống đầy đủ trong các chế độ độc tài, cộng sản cứ muốn chạy ra các nước tự do, chim và chó mèo dù được nuôi ăn no nhưng vẫn thích tự do thay vì sống trong lồng, chuồng chật hẹp.

Nguyễn Đức Trọng

tdnguyen97266@yahoo.com