



# Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

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

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

Số 462

ngày 16 tháng 5 năm 2004

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

## *Duyên Nợ*

*Duyên nợ cam tâm chịu hỏi mình  
Trí tâm học hỏi khắp hành trình  
Giải mê phá chấp tận đêm thâu  
Chuyển hoá đạo đời tự giải sầu*

*Kính bái,*

*Vĩ Kiên*

## **Mục Bé Tám từ 07/03/04 đến 13/3/04**

Copyright 2004 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) Tại sao kín miệng không chịu bàn bạc với người khác?
- 2) Tình thương giao cảm bằng cách nào?
- 3) Tại sao xảy ra nhớ thương ?
- 4) Tình ba vũ trụ là gì?
- 5) Tại sao phải buồn ?
- 6) Rửa sạch bụi trần bằng cách nào?
- 7) Tại sao người đời đòi dục lạc?

<p><b>1) Cairns, 7/3/04</b>  <i>Hỏi: Tại sao kín miệng không chịu bàn bạc với người khác?</i></p> <p>Đáp: Thừa tự cao tự trọng không chịu bàn bạc với người khác</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Thâm tu thâm tiến sửa tâm mình  Hiểu biết không nhiều chỉ thế thôi  Uyển chuyển không được yếu thế trôi  Thâm tu thâm tiến chẳng sang tồi</i></p>	<p><b>2) Cairns, 8/3/04</b>  <i>Hỏi: Tình thương giao cảm bằng cách nào?</i></p> <p>Đáp: Thừa tình thương giao cảm thâm kín</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Thâm kín cảm giao bằng trọng tâm  Thương yêu mến cảm tự âm thâm  Giải phân đời đạo thân hồn tiến  Tự giải không ngừng lý diệu thâm</i></p>
<p><b>3) Cairns, 9/3/04</b>  <i>Hỏi: Tại sao xảy ra nhớ thương ?</i></p> <p>Đáp: Thừa tại vì tập quán ham mê, dâm dục</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Bình tâm học hỏi tự phân bàn  Rõ lẽ Trời cao vẫn chiếu ban  Sửa đổi chính mình nay tự thức  Bình tâm tu luyện tự thân an</i></p>	<p><b>4) Cairns, 10/3/04</b>  <i>Hỏi: Tinh ba vũ trụ là gì?</i></p> <p>Đáp: Thừa tinh ba vũ trụ là kết tinh của vạn linh</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Duyên lành tự đạt tự phân minh  Cải sửa chính mình rõ hành trình  Duyên đạo tình đời tự giác minh  Thành tâm tu luyện rõ hành trình</i></p>
<p><b>5) Cairns, 11/3/04</b>  <i>Hỏi: Tại sao phải buồn ?</i></p> <p>Đáp: Thừa tại vì thiếu vui</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Uất khí tạo ra sự khổ buồn  Khai tâm mở trí muốn về nguồn  An vui thanh tịnh sống tròn vuông  An lạc tâm thành tu tự tiến</i></p>	<p><b>6) Cairns, 12/3/04</b>  <i>Hỏi: Rửa sạch bụi trần bằng cách nào?</i></p> <p>Đáp Rửa sạch bụi trần bằng cách hành chánh pháp</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Chánh pháp chơn hành tự sửa tâm  Qui nguyên chơn thức tự hành sang  Khai thông trí tuệ tự khai màn  Đường đời đường đạo tự thân an</i></p>
<p><b>7) Cairns, ngày 13/3/04</b>  <i>Hỏi: Tại sao người đời đời dục lạc?</i></p> <p>Đáp: Thừa người đời luôn luôn muốn thực hiện vốn căn bản của họ.</p> <p><b>Kệ:</b>  <i>Tham dục đứng đầu tại thế gian  Ham mê tiền bạc tự phân bàn  Tình đời đen bạc duyên thay đổi  Đạo đức quên đi hại tới thân</i></p>	

---

## TRÍCH BĂNG ÔNG TÁM THUYẾT GIẢNG

---

### HAM MUỐN, ƯỚC MONG SẼ GIẢI TỎA ĐỂ TIẾN VỀ THANH TỊNH



“Thân tâm lên xuống thủy triều  
Giảng sanh tùy cảnh tùy điều kiện khai”

Thân tâm các bạn ở đây, người thế gian không có tu, thì luôn luôn nó phải chạy theo cái sự nhiễu động của cơ thể, nó lên xuống cũng như mực thủy triều. Lúc nó nóng thì khác, lúc nó tịnh thì khác, lúc nó động loạn thì khác, tùy những cái sự kích động, phản động đưa đến cho các bạn hàng ngày. Còn đàng này chúng ta tu “Thân tâm lên xuống thủy triều” nghĩa là bây giờ các bạn làm Soi Hồn, Pháp Luân, các bạn giải tỏa, thì nó đi tới cái thanh tịnh, tới cái sự hồn nhiên và tự nhiên. Khi các bạn bước vô tu, các bạn muốn tiến tới Đức Phật, mến cảm Đức Phật, mến cảm Quan Âm, mến cảm những vị truyền pháp nữa, muốn đi lên, muốn tiến... tiến... tiến... Đó, rồi chúng ta vô thực hành cái pháp này, nó giải cái ham muốn đó đi. Những người nào mới vô tu ở đây về coi bản “Xuất-Hồn” ai cũng muốn tu, muốn tiến tới liền, muốn cấp tốc, nhưng mà cái đó cũng như thủy triều, dâng lên một thời gian nó hạ.

Cho nên nhiều bạn vô tu, thấy sáng này kia nọ, sau này nó mất. Cái đó là cái ao ước, ước mong nó giải tỏa ra ngoài. Nó chỉ tạm thời mà thôi. Khi chúng ta đi về thanh tịnh rồi thì cái đó nó không còn nữa.

---

### THÔNG CÁO VỀ BUỔI SINH HOẠT “THỰC HÀNH SUM HỌP” DÀNH CHO CÁC BẠN ĐẠO VÙNG ĐÔNG BẮC HOA KỲ TRONG DỊP LỄ LAO ĐỘNG (July 4<sup>th</sup>).

---

Nhân buổi lễ Lao Động, Hội Ai Hữu VôVi Pennsylvania & New York rất hân hạnh được Đức Thầy nhận lời đến tham dự buổi lễ ra mắt Hội Ai Hữu VôVi Pennsylvania & New York, cùng dự buổi sinh hoạt tâm tình với bạn đạo vùng Đông Bắc Hoa Kỳ tại khách sạn Wyndham, 1111 Route 73 North, Mount Laurel, NJ 08054. Tel. 856-234-7000. Buổi sinh hoạt vào cuối tuần kể trên đã được Đức Thầy cho tên là: Thực Hành Sum Họp.

Check-in time: thứ sáu, từ 3:00PM ngày 2 tháng 7 năm 04 đến trưa ngày thứ hai ngày 5 tháng 7 năm 04.

Nhân dịp này, chúng tôi cũng có tổ chức buổi ra mắt DVD thiên ca Tiếng Trống Đại Đồng vào trưa chủ nhật ngày 4 tháng 7 năm 04 tại nhà hàng:

Saigon Maxim Restaurant  
612-632 Washington Avenue  
Philadelphia, PA 19147  
Tel: 215-271-8838

Các bạn đạo có thể mời gia đình cùng bằng hữu đến dự buổi văn nghệ ra mắt DVD thiên ca Tiếng Trống Đại Đồng bằng cách liên lạc với ban tổ chức để lấy thiệp mời. Buổi văn nghệ sẽ có mặt của

các ca sĩ: Ai Vân, Anh Dũng với ban nhạc sống Hoàng Thi Thi cùng với vũ đoàn VôVi từ Toronto sang.

Đây là một cơ hội đặc biệt mà Đức Thầy dành cho các bạn đạo vùng Đông Bắc Hoa Kỳ, để có dịp đến thăm Thầy và tâm tình với Đức Thầy trong trật tự & thương yêu. Xin kính mời quý bạn đạo vùng Đông Bắc Hoa Kỳ đến tham dự đông đủ, Nếu các bạn đến bằng máy bay, thì phi trường đáp xuống sẽ là: Philadelphia airport.

Tên Họ:		
Phòng 4 người:	245\$	
Phòng 3 người:	260\$	
Phòng 2 người:	305\$	

Giá tiền trên đây gồm có: ba buổi ăn sáng, hai buổi ăn trưa và tối từ tối thứ sáu đến sáng thứ hai.

Để ghi danh, xin các bạn có liên lạc với:

Tại Philadelphia:

- Nguyễn Văn Phước: tel.610-779-1271  
email: [nguyenphuocv@netzero.com](mailto:nguyenphuocv@netzero.com)
- Nguyễn Đức Hạnh (sau 6:00pm) 610-275-3315.
- Vũ Thảo : tel. 856-6273624  
email: [phutran1983@yahoo.com](mailto:phutran1983@yahoo.com)

Tại New York:

- Nguyễn Minh Châu: tel: (631)952-4642  
email: [VOVINEWYORK@aol.com](mailto:VOVINEWYORK@aol.com)

Khi gửi checks, xin đề như sau và gửi về địa chỉ dưới đây:

VoVi Friendship Association of Pennsylvania  
3605 Reed St  
Philadelphia, PA 19146  
Tel: 215-467-2763  
[quachchi2004@yahoo.com](mailto:quachchi2004@yahoo.com)

Hội Ai Hữu VôVi Pennsylvania  
Hội Ai Hữu VôVi New York  
VôVi Multimedia Communication  
Trân Trọng Kính Mời,

## THƠ

### **Lầu Hạc Vàng**

Vì thương muốn độ thế-gian này,  
Lữ-Tổ Thượng-Tiên đã xuống đây...  
Quán rượu tìm người mong giảng Đạo ;  
Lầu Thơ thuyết Pháp ngóng chờ ai.  
Thủa nào phun rượu lên tranh vẽ ;  
Nay đã dâng vên cười hạc bay !  
Lầu Hạc Vàng xưa còn nhắc mãi,  
Nhớ Thuần-Dương-Tử chốn Thiên-Thai.

Toulouse, ngày 8-06-2003.

Kính Bái,

Trịnh Quang Thắng.

====

### **ĐI "SING" GẶP THẦY.**

(Đồng Cảm,Viết kính tặng các BD không đi được qua gặpThầy).

\*\*\*\*\*

Xa lâu, khi học Pháp này,  
Tâm thức cũng muốn vãng lai gặp Thầy.  
Bao năm cố gắng học bài,  
Để mong gặp được vị Thầy thân yêu,  
Thế giới thay đổi sớm chiều,  
Thông tin cõi mở bằng nhiều cách ghi.  
Bốn mươi năm thẳng đường đi,  
Thầy mang Pháp Lý Vô Vi giải bày.  
Đến nay tất cả đủ đầy,  
Thầy gieo Tâm Pháp cho bầy con ngoan.  
Học trò Thầy ở Việt Nam,  
Nhiều người mong muốn được sang gặp Thầy.  
"Không Đô" gặp được thật gay,  
"Có Đô" gặp được đi vay ích gì?  
Chữ "không" trong Pháp Vô Vi,  
Mấy ai nhiều ít cũng thì học qua.  
Thầy nhắc "không nữa" tìm "Ta",  
Mà sao ai cũng ứng qua gặp Thầy.  
Thầy ban "ba pháp" học hoài.  
Một câu "thường niệm" có tài làm đi.  
A Di Đà Phật thực thi,  
Tên đề bảng hổ kị kỳ thặng hoa.  
Việt Nam đất Phật nhu hòa,  
Là nơi đã lắm can qua bảo bùng.  
Nay chừ hết chuyện kết hung.

Thân lo Tu niệm đừng "chùng" mới hay.  
Gặp Thầy "Xin" ở vài ngày!  
"Điện năng Thầy tiếp: thêm ngay tức thì!  
Thầy khuyên những chuyện : "đã ghi"  
Công phu ba pháp cho "chì" hay hơn .  
Bộ đầu nứt thẳng như đờn,  
Chữ "Xuất" hiển hiện : "nhị sơn" trên đầu.  
Cho dù thân ở nơi đâu?  
Gặp Thầy đã có điển đầu dẫn đi.  
Không mất Đô, Mác, Rubi.  
Thầy mừng chấp nhận "nhóc ni" con Thầy.  
Gặp Thầy ở tại "Sing..." này,  
Sao bằng được ngộ "Đức Thầy Điện Quang".  
Vô Vi Pháp xuất thế gian,  
Ơn Thầy: thước ngọc, khuôn vàng năm xưa.  
"Lạy Thầy" bên xứ "Sing...Pua"  
Cũng bằng lạy tại "trường đua bồ đoàn"  
Nay xin nhắc lại đôi hàng.  
Vô Vi Thầy chấm "Điện Quang" không à!  
Bạn nghe "khó chịu" cho qua,  
Trần Kiên xin được "thứ tha" dễ thiền.  
Cì Đì nhiều chuyện diệu huyền.  
Thầy khi bỏ xác chẳng truyền thêm chi.  
Video nào ĐiViĐi,  
Tất cả Thầy đã : Đọc, Ghi nhiều lần...  
Có điều ai muốn dứt Trần,  
Thân lo Tu luyện ân cần sớm hôm.  
Tu đạt chân pháp : Xuất hồn ,  
Cơ may nối tiếp con đường Thầy đi.  
Điển giới phương thức Vô Vi .  
Không đạt được nó khó đi "về Trời".  
Ai ơi Phật Pháp khó chơi!  
Cả đời tu học chẳng rời từng phân .  
Lỡ ra một chút vi trần,  
Sẽ là trở lại nhiều lần Thế gian.  
Chúc bạn sớm viếng Thiên Đàng...  
Ngàn thu ...ta được bằng an bên Thầy  
TRẦN KIÊN HOA.  
SG, 29-04-2004.

## ĐH. ĐẠI ĐỒNG TU TIẾN

Đại Đồng mở hội ý của Cha  
Lo tu lo sửa hết ta bà  
Ngày đêm thanh tịnh mau giải thoát  
Danh đề bằng hổ ảm lòng Cha.

Thúc dục đàn con trẻ tiến xa  
Thầy đến độ con kịp về nhà  
Bát Nhã thuyền từ mau bước xuống  
Qua bờ Giác Ngạn đến quê Cha.

Huynh đệ tử muội khắp miền  
Thành tâm ghi nhớ mười điều Thầy khuyên  
Giáo điều của Phật Vĩ Kiên  
Người trong đồng đạo phải yêu nhau cùng  
Chia phe, lập nhóm như khùng  
Cùng nhau tiến bước cùng chung một đường  
Tập không vọng ngữ khẩn trương  
Lìa xa bợn tục là tiên cỡi trần  
Thiên Tiên thông thả muôn phần  
Công thành quả mãn ta cần Qui Nguyên.

Bình Hưng Hòa, 25-04-2004

MINH NGHĨA.

=====

HẠ NGƯƠN

Hạ ngươn mặt kiếp Đất kêu Trời!  
Bể khổ trần gian vẫn chơi vui!  
Ai kẻ anh hùng ra tế thế?  
Cứu vớt muôn loài khỏi tả tơi  
Giúp Cha xây dựng đời Thánh Đức  
Giúp toàn nhân loại sống thanh thoi  
Bao giờ vẹn đủ Tam Công trọn  
Ngồi giữa đài sen thẳng về Trời.

HCM, 20-04-2004

TRÍ HUỆ.

## CƠ TẬN ĐỘ

(Hoạ đáp bài "Hạ Ngươn" của huynh Trí Huệ, HCM.)

Hạ ngươn vận chuyển đúng Cơ Trời  
Nếu mãi mê đời chịu tả tơi!  
Cứu độ chúng sanh Phật xuống thế  
Người còn tham dục phải chơi vui!  
Không tu khó thể vào Thánh Đức  
Thiếu Điển làm sao được thanh thoi?  
Nếu biết thức tâm tu luyện Đạo  
May ra sẽ được hưởng Ân Trời.

PN, 22-04-2004

THIÊN TÂM.

=====

BẠN ĐẠO VÔ VI

Bánh xe đạo đức tại Chợ Đời  
Lăn mãi lăn hoài chẳng nghỉ ngơi  
Quyết chí kiên tâm tu chánh pháp  
Theo Thầy - Phật Tám - sớm về Trời

Về Trời thấy Chúa trong ta  
Ta là Phật tánh, ta là chơn Tiên  
Bao năm lặn lội trần miền  
Nhiệm trần tham dục tâm điên đảo hoài  
Cố công tu luyện đêm ngày  
Trọn lòng hướng thượng sửa sai dứt phàm  
Hết mê hết chấp hết tham  
Hết mong danh lợi hết ham bạc tiền  
Thấy đời là chỗ đảo điên  
Cực lòng tu sĩ xích xiềng bao quanh  
Tịnh tu khử trước lưu thanh  
Đêm thiền ngày sửa trọn lành nội tâm  
Giữ mình gạn đục lắng trong  
Thân tâm thanh tịnh mới mong được về  
Lên thuyền Bát Nhã hồi quê  
Hạ màn trần thế cận kề nay mai.  
Ước mong chẳng thiếu một ai.

Thanh Đa, 19-04-2004

TU ẾCH.

---

## BẠN ĐẠO VIẾT

---

### ÍCH LỢI CỦA ĂN CHAY

Ăn chay và vấn đề chất đạm

Ăn chay vẫn đầy đủ chất đạm (protein) và không để lại độc tố để gây ra bệnh tim và các bệnh nan y khác.

## *Chúng ta cần bao nhiêu chất đạm?*

Điều này còn tùy thuộc vào nhiều yếu tố như là tuổi tác, trọng lượng cơ thể, khí hậu, sự hoạt động thể lực và tình trạng sức khỏe tổng quát của mỗi cá nhân. Số nhiệt lượng (calories) trong chế độ ăn uống cũng ảnh hưởng đến nhu cầu chất đạm. Khi nhiệt lượng thấp, cơ thể đốt chất đạm để tạo ra năng lượng hoạt động và do đó nhu cầu chất đạm đòi hỏi gia tăng. Nhu cầu chất đạm tùy thuộc và sự quân bình nitrogen. Nghiên cứu sự quân bình nitrogen cho chúng ta biết chúng ta cần bao nhiêu chất đạm để có thể thỏa mãn nhu cầu đòi hỏi của nitrogen. Sự quân bình nitrogen dùng để thiết lập chỉ số khuyến cáo khẩu phần ăn chất đạm RDA (recommended dietary allowance). RDA chất đạm cho phái nam trưởng thành là 63 grams và phụ nữ trưởng thành là 50 grams. Đây là chỉ số của người Hoa Kỳ và chỉ số RDA chất đạm cho người Tích Lan ít hơn nhiều. Nhu cầu chất đạm không những tùy thuộc nơi trọng lượng thực sự của cơ thể mà còn tùy thuộc nơi trọng lượng lý tưởng nữa (ideal body weight). Một cách cụ thể hơn, RDA chất đạm là 0.8 gram cho mỗi kilogram trọng lượng lý tưởng.

## *Ăn chay và vấn đề chất đạm*

Chất đạm trong chế độ ăn chay thường thấp hơn chất đạm trong chế độ ăn thịt. Do thực phẩm có nguồn gốc thực vật chứa ít chất đạm hơn thực phẩm có nguồn gốc thịt động vật và vì có giới hạn chất amino-acid, nên những người ăn chay cần phải ăn nhiều thực phẩm rau đậu hơn, cả lượng và loại. Chỉ số RDA lý tưởng cho người ăn chay thuần túy (vegans, pure vegetarians) là 1.0 gram chất đạm cho mỗi kilogram trọng lượng cơ thể so sánh với 0.80 grams cho người ăn thịt. Người ăn chay thuần túy đạt được từ 11 đến 12 phần trăm nhiệt lượng từ chất đạm, trong khi đó những người ăn thịt đạt được từ 15 đến 17 phần trăm.

Những cuộc nghiên cứu đã cho biết rằng người ăn chay thuần túy vẫn có được đầy đủ chất đạm. Vì thế người ăn chay không cần phải làm thêm một điều gì đặc biệt để thỏa mãn nhu cầu chất đạm đòi hỏi. Chỉ ăn đủ calorie, giữ trọng lượng lý tưởng cơ thể và ăn nhiều loại thực phẩm rau đậu khác nhau như đậu nành, đậu lăng (lentils), đậu lima, đậu hòa lan (peas), rau bina (spinach), đậu hủ, sữa đậu nành, khoai tây, đậu xanh, đậu đỏ, các loại hạt, bánh mì, gạo đỏ (gạo lức), muối mè, rau spinach, bông cải, các loại rau xanh, cà chua, cà rốt, dưa (muối), các loại trái cây tươi... Một vài thực phẩm rau đậu như broccoli còn tốt hơn cả thịt bò.

Theo ADA (American Dietetic Association): Chất đạm thực vật có khả năng phòng ngừa bệnh tim mạch và tốt cho xương hơn. Dư thừa chất đạm (động vật) có hại cho những người mang bệnh thận. Khác với người ăn thịt, người ăn chay không có vấn đề thặng dư chất đạm.

Theo ADA, không cần thiết phải ăn thật chính xác cho đủ amino-acids mỗi bữa ăn. Chất đạm ăn vào bữa ăn trước có thể phối hợp với chất đạm ăn vào bữa tới để cản thiện phẩm chất nguồn đạm thiết yếu trong kho dự trữ của cơ thể.

Bùi Minh Hương (sư tâm)  
Arlington, DC