



Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

Điện thư : aphancao@videotron.ca

WEB: WWW.VOVIWEB.ORG

Số 481

ngày 26 tháng 9 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

Dư Luận

*Dư luận phân ra giờ hội tụ
Thành tâm học hỏi tự phân trừ
Qui hồi tự thức liên hoàn tiến
Đời đạo song hành hiểu việc lớn*

Kính bái,

Vĩ Kiên

Mục Bé Tám từ 18/07/04 đến 24/07/04

Copyright 2004 by Lương Sĩ Hằng & VoVi Multimedia Communication. 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) Bộ óc có trí tuệ hay không?
- 2) Đời đạo là sao?
- 3) Đời có nguy hiểm không?
- 4) Luật nhân quả có giáo dục loài người hay không?
- 5) Chuyện gì cần thiết và chuyện gì không cần thiết ?
- 6) Sự thật là gì?
- 7) Thật thà có hữu ích gì không?

<p>1) Montreal 18-07-04 4:00AM <i>Hỏi: Bộ óc có trí tuệ hay không?</i></p> <p>Đáp: Thưa bộ óc có trí tuệ phân minh đời và đạo Kệ: <i>Trí tuệ phân minh triết lý đời Khai thông đời đạo rõ tâm thân Qui y đầu Phật duyên hành triển Quý pháp thực hành thức giao tăng</i></p>	<p>2) Montreal 19-07-04 2:50AM <i>Hỏi: Đời đạo là sao?</i></p> <p>Đáp: Thưa đời đạo là thực hành sáng suốt Kệ: <i>Siêng năng tu luyện tiến từ giờ Khai mở tâm linh minh tự tiến Giải nghiệp cứu mình không loạn động Bình tâm tiến hóa chuyển từ giờ</i></p>
<p>3) Montreal 20-07-04 12:30AM <i>Hỏi: Đời có nguy hiểm không?</i></p> <p>Đáp: Thưa đời hay khuyến rũ, vô trách nhiệm Kệ: <i>Đời hay khuyến rũ vô trách nhiệm Hạnh đức không thông khó đạt yên Nhịn nhục mới thành tự sống yên Bình tâm học đạo tạo thành duyên</i></p>	<p>4) Montreal 21-07-04 1:45AM <i>Hỏi: Luật nhân quả có giáo dục loài người hay không?</i></p> <p>Đáp: Thưa luật nhân quả có giáo dục và cảnh cáo loài người Kệ: <i>Luật nhân quả giáo dục con người Tu thân, giá trị nhất trên đời Thân tâm, kinh vô tự chẳng rời Tiến hóa vô cùng thức luật trời</i></p>
<p>5) Montreal 22-07-04 2:00AM <i>Hỏi: Chuyện gì cần thiết và chuyện gì không cần thiết?</i></p> <p>Đáp: Thưa chuyện sức khỏe rất cần thiết và chuyện hại sức khỏe là không cần thiết Kệ: <i>Nhịn nhục đừng đầu thân mới yên Học hỏi không ngừng tự tiến xuyên Người tu hành pháp rất cần thiết Hành thông chơn pháp tự giao liền</i></p>	<p>6) Montreal 23-07-04 9:30AM <i>Hỏi: Sự thật là gì?</i></p> <p>Đáp: Thưa sự thật là chân lý không thay đổi Kệ: <i>Chơn lý là sự thật không đổi Thành tâm học hỏi chuyển từ hồi Nhập định chơn hồn thanh tịnh tiến Qui nguyên thiên giác chuyển liên hồi</i></p>
<p>7) Montreal 24-07-04 8:00AM <i>Hỏi: Thật thà có hữu ích gì không?</i></p> <p>Đáp: Thưa thật thà rất hữu ích cho sự tiến hóa Kệ: <i>Thật thà hữu ích cho chung tiến Giải quyết chơn tâm giải ưu phiền Qui hội tình người khai triển giới Thành tâm tu luyện hướng về trời</i></p>	

TRÍCH BĂNG ÔNG TÁM THUYẾT GIẢNG

TU KHÔNG LÀM VIỆC BỐ THÍ GIẢ TẠM Ở THẾ GIAN

Thấy họ bố thí, mình cũng đi bố thí, nhưng mà cái chuyện ở bên trong của chính mình: lục căn lục trần ở đây đang tụ tập với mình: Tâm, Can, Tỳ, Phế, Thận mỗi bộ phận 250 vị Tỳ Kheo đang tu và chúng sanh trong bản thể này mà mình chưa bố thí, lại đi lo cái chuyện đi bố thí thiên hạ, mình làm chuyện ngược đời, thành ra không có tiến, rồi đâm ra lưỡng gạt lẫn nhau. Bữa nay tôi xách 100 bao gạo tôi cho, chuyển mai tôi phải nghĩ kiếm 100 bao tôi cho người khác nữa, thì tiền đâu tôi lấy 100 bao gạo? Tôi phải đem cái bộ óc, đem sự sáng suốt, tôi tìm, chặn đầu này, lấy đầu kia.

Cái việc Trời Phật đã sắp đặt cho mọi người đều có thứ tự, mỗi người có một việc làm, người ăn xin cũng có việc làm, và nó có cái lộc hưởng của nó, từ bao nhiêu tới bao nhiêu có chừng hết thấy. Người thế gian họ nuôi cái con tim này rồi họ bày biểu cái chuyện trần tục, lấy địa thế cho họ, cho cái khôn lanh giả tạo vậy thôi. Còn chúng ta tu về phần hồn, không phải vậy, nên phục vụ lấy mình, nên khai thông lấy mình và đui dắt lục căn lục trần ở trong cơ thể, độ cho chúng sanh từ nhiều kiếp đã và đang lẫn quẩn bên trong chúng ta, thì chúng ta phải truyền bá sự sáng suốt cho chúng. Khi mà ta học được Phật Pháp thì truyền cho tất cả ở trong cơ thể để từ cái trước nó biến thành cái thanh, từ cái thanh nó đi tới cực thanh, cực tịnh, nó mới nhập vô Phật Môn được và sau này cùng tu chứ không có độc tài.

Nói hồn tu rồi bỏ vía không tu là không được. Hồn vía phải cùng tu; lục căn lục trần cũng cần phải do sự điều luyện và dạy dỗ của phần hồn để chúng cùng lo tu học.

Thông báo của Ủy Ban Xây Dựng Thiền Viện Vô Vi Quốc Tế Cairns.

Kính thưa quý Bạn Đạo,

Ủy Ban Xây Dựng Thiền Viện Vô Vi Quốc Tế Cairns chân thành tri ân quý Bạn Đạo hưởng tâm về công trình xây dựng TVVVQT Cairns trong suốt thời gian dài hơn 5 năm qua với Hạnh Đức Thanh Tịnh của Vô Vi. Ủy Ban chúng tôi đang cố gắng xúc tiến xây dựng Thiền Viện hoàn thành trong thời gian sớm nhất. Kính mong quý Bạn Đạo tiếp tay để công trình Thiền Viện Cairns mau chóng hình thành cho kịp Đại Hội Quang Minh Tự Thức 2005 tại Cairns mà Đức Thầy đã ưu ái ban ân lành cho Vô Vi chúng ta.

Đóng góp tài chánh bằng Money order và Bank cheque xin gửi về:

Vovi Charitable Trust

15 Denton Av

St Albans Victoria 3021

Australia

Phone&Fax:613-93560887

Email:voanh@optusnet.com.au

Đóng góp tài chánh bằng cách chuyển ngân giữa các ngân hàng, chi tiết như sau:

Account name: Vovi Charitable Trust
 Account Number: 06 3172 1040 0999
 Bank: Commonwealth Bank of Australia
 Branch: Sunshine
 Kính chúc quý Bạn đạo Tâm Thân An Lạc.
 Úc Châu ngày 22 tháng 9 năm 2004
 Ủy Ban Xây Dựng Thiên Viện Vô Vi Quốc Tế Cairns kính bái.

Danh Sách Bạn Đạo đóng góp Quỹ Xây Dựng Thiên Viện Vô Vi Quốc Tế Cairns.

Chị Năm Mỹ	400\$Cad	Gia Đình Bành Chi	200\$Usd
Lê Đăng Thái	200\$Ero	Nguyễn thị Loan	200\$Usd
Phạm Khiết	250\$Usd	Võ Nhân Thanh	100\$Usd
Lưu Minh Đức	200\$Aud	Bác Bích	100\$Usd
Anh Sang Las Vegas	200\$Usd	Hạnh Nguyễn	50\$Usd
Đỗ Ngọc Cẩm	100\$Usd	Tony Vũ	100\$Usd
Đỗ thị Khai	100\$Usd	Trần thị Tuyết&Nguyễn văn Thiệu	500\$Usd
Vũ Trần	300\$Usd	Trần Long&Hồ thị Ngọc Thanh	1000\$Usd
Nguyễn thị Riêm	200\$Usd	Trương thị Tảo	100\$Usd
Học Nguyễn&Cindy Đặng	100\$Usd	Nguyệt Cúc	50\$Usd
Lê thị Kim Phụng	200\$Usd	Bạn Đạo Atlanta G.A.	600\$Usd
Nong Minh Tiên	100\$Usd+ 100\$Ero	Bảy Chị Em TV Quy Thức	500\$Usd
Hồ văn Đạm	50\$Usd	Phạm thị Hồng Thuận	150\$Usd
Gia Đình Trần Xuân Thu	200\$Usd	Đinh thị Kiêm	100\$Usd
Phước Nguyễn	100\$Usd	Nguyễn thị Yến Mai	200\$Ero
Thủy&Thịnh	100\$Usd	Nguyễn thị Mỹ Dung	200\$Usd
Nguyễn Triều Đầu	100\$Usd	Phán Shipp	200\$Usd
Jean Claude Đỗ	100\$Usd	Nguyễn Thanh Huệ	50\$Usd
Nguyễn Xuân Mai	200\$Usd	Bùi thị Tiến	100\$Usd
Chị Khế	100\$Usd	Trần Liên&Nguyễn thị Bảy	300\$Usd
Lương Lan, Nguyễn Tho&		Mai văn Toàn&Mai thị Thanh	100\$Usd
Trịnh Mỹ Hương	600\$Usd	Hương Kỳ Nguyễn	200\$Usd
Lưu Ai	100\$Usd	Phùng La	100\$Usd
Nguyễn thị Ngọc Diệp&GD	1000\$Usd	Hồ thị Thu	50\$Usd
Ong Ngô	500\$Usd	Nguyễn thị Hồn	200\$Usd
Thái Kim Liên	500\$Usd	Võ thị Lành	100\$Usd
Giang Mỹ Lượng	500\$Usd	Trần Hồng Lâm	1000\$Aud
Sa Mũi	500\$Usd	Nguyễn thị Mỹ Kim	100\$Usd
Quan Ngọc Liên	200\$Usd	Nguyễn thị Quý	100\$Usd
Chị Lưu Tâm	100\$Usd	Nguyễn thị Bê	100\$Usd
Bạn Đạo Vô danh	200\$Usd	Hồng Đức&Thành Lợi	200Usd
Hồ thị Mỹ&Lê thị Khỏa	500\$Usd	Thanh Siêu Trương	400\$Usd

Má nuôi anh Trường	200\$Cad	Miss Gobob Annie	120\$Usd
Hộ Nguyễn	100\$Usd	Miss Monigiat Marie Pierre	100\$Usd
Diệp thị Bài	200\$Usd	Ngô Ngọc Minh Châu	200\$Usd
Enga Đỗ thị Mát	100\$Usd	Trương Vui	300\$Usd
Dương Cát	100\$Usd	Gia đình Huỳnh Ánh Sáng	2000\$Usd
Huỳnh thị Cao,Nguyễn Triều		Khổng Trung Huyền	300\$Usd
Đầu&Perrigan	100\$Usd	Trần thị Đông Phi	200\$Usd
Lai Ngọc Hoa	200\$Usd	Lai Ngọc Tâm	200\$Usd
Trần Bình Hoàng	100\$Usd	Dương Công Đồng Tâm	100\$Usd
Trần Sam Steven	100\$Usd	Phạm Ngọc Liên,Lư Ted,Lưu Nancy&	
Một Bạn đạo vô danh Texas	350\$Usd		
Trần Mạnh Hùng	200\$Usd	Phạm thị Huệ	100\$Usd
Alex,Andrew Trần&Lương Sam	250\$Usd	Huỳnh văn Thắng	200\$Usd
Nguyễn văn Sơn	100\$Usd	Khiên Diệp	100\$Usd
David Diệp	100\$Usd	Lưu Ánh Nguyệt	200\$Usd
Anthony Nguyễn,Tho Lisa Kiều	2000\$Usd	Võ Quang	100\$Usd
Dương thị Huỳnh	500\$Usd	Nancy Như Trang	200\$Usd
Lâm Tú Hoa	70\$Usd	Hồ Mỹ Hằng	50\$Usd
Chông Lệ Hoa&Chông Kah Mell	1500\$Usd		
Triêm Nguyen Dang	600\$Usd	Nguyễn Hữu Cao Sơn	500\$Usd
Nguyễn Hữu Lâm	1000\$Usd	Nguyễn Minh	100\$Usd
Lê thị Dệt	150\$Aud&	Hồng V&Thúy hà	110\$Usd
	200\$Usd	Lâm Ngọc Mai	500\$Usd
Ut Trần	1700\$Usd	Lý Tăng Moore	1000\$Usd
Phạm Vinh Phong	100\$Usd	Trần Liliane	100\$Usd
Teng Suy Keang	100\$Usd	Vô danh Los Angeles	100\$Usd
Lai thị Nhung	200\$Usd	Dương Hải Vân&Tống thị Triều Cúc	100\$Usd
Nguyễn Đức Dũng	100\$Ero	Phạm thị Thanh Vân	100\$Usd
Indra	50\$Usd	Lý Bích Trân	200\$Usd
Phạm thị Phú Xuân	100\$Usd	Đinh Xuân Phương	70\$Usd
Martin Anh Vũ	500\$Usd	Nguyễn Văn Nhân	100\$Usd
Trần Hùng Đạo	500\$Ero	Nguyễn thị Mộng Thu	100\$Usd
Phùng Bảo Yến&Phùng Ngân	200\$Usd	Stephini M. Therese	100\$Usd
Lê Minh Trang	500\$Usd	Ngô văn Trai	200\$Usd
Vô danh Canada	22\$Cad+13c	Trần Chiel	800\$Usd
Nguyễn thị Phụng&Nguyễn Minh Trí	200\$Usd.		

Ưc Châu ngày 22 tháng 9 năm 2004

Ủy Ban Xây Dựng Thiền Viện Vô Vi Cairns

Thông Báo của Đặc San Vô Vi

Ban Biên Tập ĐSVV trân trọng thông báo **ĐSVV số 12** sẽ được phát hành vào dịp mừng năm mới và sinh nhật Đức Thầy từ ngày 30/12/2004 đến ngày 03/01/2005 với chủ đề:

**Hai mươi năm truyền pháp của Đức Thầy và
kỷ niệm 10 năm Thiên ca Vô Vi.**

Ban Biên Tập ĐSVV kính xin quý bạn đạo và độc giả ủng hộ gửi bài vở, hình ảnh và tài vật đến ĐSVV hạn chót là ngày **20 tháng 10 năm 2004** để giúp chúng tôi hoàn tất ĐSVV một cách tốt đẹp.

Bài vở xin gửi về:

Đặc San Vô Vi
Vo-Vi Multimedia Communication
4 New Ross Lane
Waterford, WA 6152
Australia
Điện thoại/Điện Fax: +61 8 9450 7416
Di Động: 0422 091358
Điện thư: dsvv@iinet.net.au

Trên các ngân phiếu ủng hộ tài chánh cho ĐSVV xin quý bạn đạo và độc giả tạm thời điền lên thêm danh xưng tiếng Anh của HAHVV Tây Úc:

VoVi Friendship Association of Western Australia

Ban Biên Tập Đặc San Vô Vi thành thật cảm ơn quý vị.

Kính bái

BBT ĐSVV

Perth ngày 22 tháng 9 năm 2004.

THƠ

Tình Trời tận độ

*Aloha đẹp giống thuyền bát nhã
Rộng dài chở bạn tu trót ngàn
Tết Vô Vi trùng lễ Vu Lan
Cha Trời tận độ toàn làng ta*

*Đêm nay trăng sáng trời thanh
Đó đây bạn đạo toàn ngành vui chơi
Xa xôi từ bốn phương trời
Đến đây sum họp mừng Trời, Mẹ Cha
Đó đây tụ họp hòa ca
Ôn Thầy, ơn Tổ, ơn Cha Mẹ già
Phật Trời tận độ chúng ta
Lần này sum họp thứ là hăm ba*

*Bao năm tu luyện sửa tôi
Nhẫn hoà tự tiến theo lời ân sư
Tự mình tự sửa tánh hư
Tự mình tạo tịnh theo như ý Thầy
Quý thương Thầy dạy đêm ngày
Bao lời tâm huyết hăng say dạy hồn
Thấy con chịu khó học khôn
Thấy con cố gắng diệt dần si mê
Biết con giữ trọn lời thề
Nên Cha tận độ mọi bề yêu thương
Tịnh thanh nhẹ nhóm về nguồn
Cầu hồn chiến sĩ bỏ buồn qua vui (1)
Tám ngàn hơn chịu hồn dui (2)
Được Cha, Thầy độ rõ mùi tâm linh
Chúng con đồng gắng hết mình*

Cầu cho tất cả dứt tình khổ đau
Hội này hội tận thương nhau
Góp phần xây dựng mau mau tỉnh hồn
Đây lời con trẻ ngu hồn
Kính dâng Cha Mẹ, Tổ Thầy lòng son
Cám ơn tận độ ân ban
Đi về vui vẻ an lành nội tâm

Kính bái

Nguyễn Đình Trí (Dallas 05-09-04)

- 1) Trần Nhật đánh úp Trân Châu Cảng ở tại Hawaii
- 2) Lính Mỹ chết hơn tám ngàn

=====

Đại Hội Vô Vi Quốc Tế Kỳ 23 Tại Hawaii

Chúc mừng Đại Hội
Tình Trời Tận độ.
Thầy và Đạo-hữu.
Chung Thuyền chung lối

Ôi duyên tốt lành.
Bạt ngàn dứa xanh
Từng bồng trên Biển.
Thái Bình trong xanh.

Biển lặng Biển êm.
Minh Châu xuất hiện.
Kèm tâm định trí.
Thấu tri diệu huyền.

Đúc Thầy tận độ.
Vô Vi môn đồ.
Vượt qua Biển mê.
Trở về nguồn cội.

MINH NGHĨA

BHH, ngày 08-07-2004

=====

A NAN TÂY DU KÝ

(Kính tặng Đạo Huynh BB)

Tưởng đã sáu mươi đạt Niết Bàn
Nào ngờ duyên nghiệp vẫn còn mang
A Nan người hỏi, A Nan hỏi!
Tây Úc trời xa ắt phải sang
Thăm thăm mù khơi mờ nhạt trí

Đặng Già thương cảm thật xót xang
Người đi Tây Úc cho ta nhắn
Cố gắng hành tu khỏi bể bàng.

Phú-Nhuận, 07h00 ngày 01-08-2004

NGUYỄN QUẾ PHƯƠNG

=====

DUYÊN NGHIỆP

(Họa đáp y vận bài "A Nan Tây Du Ký" của ĐH.
Quế Phương)

DUYÊN NGHIỆP ĐƯỜNG TU KHÓ LUẬN BÀN
TỰ MÌNH THẤY RÕ NGHIỆP TÂM MANG
TRƯỜNG ĐỜI THỬ SỨC NGƯỜI ĐI TỚI
TÂM ĐẠO SOI ĐƯỜNG KỂ MUỐN SANG
KHÔNG HƯỚNG LƯỚI TÌNH KHÔNG RỐI RẮM
PHƯƠNG CHI MẮT DỤC HÓA XỐN XANG
DUYÊN LÀNH CHUYỂN ĐẾN NƠI QUI ẨN
ĐẤT ÚC THÂM TU KHỎI BỂ BÀNG.

Sài Gòn, 04-08-2004

PHAN VĂN BỬU

=====

CÔNG QUẢ

Thầy dạy : " Công quả chỉ bên trong".
Chơn lý bấy lâu đã nằm lòng!
Xá vạ quốc này còn tấm tối.
Đốc lòng hành pháp chúng sanh mong
"Trả lương bản thể": lời Sư Tổ.
Dụng tiền kẻ khác phải tâm không.
Giúp người hoạn nạn đừng phân biệt.
Kẻ ghét, người ưa thật nản lòng.

Nản lòng ham lợi, nhẹ tu thiên .
Để Cha mong đợi đến nỗi điên.
Ra đi tiền bỏ, mang theo tội.
An vui tu tịnh mới hợp duyên.
Cho hết Tam Thập Tam Thiên giới.
Đâu bằng tâm được Pháp Tu Thiên.
Tiệc từng, du lịch sao giải thoát.?
Nghe lời dạy dỗ, kính Phật Kiên..

MINH NGHĨA

BHH, Ngày 10-8-2004

BẠN ĐẠO VIẾT
TIỂU LUẬN ĂN CHAY (Kỳ 6)

Để đóng góp đến các bạn trong chương trình ăn chay, tôi xin thêm phần công thức thực phẩm và trình bày đủ chất bổ dưỡng cho mỗi cơ thể của con người. Chỉ dùng ngũ cốc, rau quả và trái cây thô. Đó là công thức dành riêng cho những ai không ăn thịt (Ăn chay).

VIII/ THỰC PHẨM :

1. **Nhiều người muốn ăn chay nhưng vẫn còn lo sợ liệu mình ăn như vậy có đủ dinh dưỡng không khi mình đã bỏ hẳn ăn thịt?** Tuy rằng đây không phải lo sợ ngại vô lý. Nhưng thực ra những món cần dùng trong việc ăn chay nhất định phải cung cấp đầy đủ chất lượng nuôi dưỡng cho cơ thể. Thực vậy, vì các nhà Khoa học chuyên về thực phẩm đã chứng minh qua các cuộc nghiên cứu cho thấy rõ chế độ ăn chay được cung cấp đủ năng lượng dinh dưỡng. Trong những chất cần đáp ứng cho cơ thể con người quan trọng nhất đó là Protein.

Chất Protides tức là acid Amin thuộc chất đạm khí Malieres Azoties, chất này thường có trong các loại đậu, giữ một phần quan trọng trong việc kiến trúc các loại sinh tố bào. Ngoài ra còn giữ vai trò hết sức quan trọng qua các hệ thống hoocmon và enzym trong cơ thể chúng ta. Hệ thống này chi phối điều hòa các hóa trình của cơ thể và tạo ra kháng thể ở máu để chống nhiễm trùng và bệnh tật.

Không cần có nhiều Protein trong sự dinh dưỡng :

Nhiều người lo sợ làm việc nhiều mà ăn chay, những món ăn này không cung cấp đủ số Protein hoàn chỉnh cho cơ thể, chỉ bằng phải dùng thêm thịt ! Thực ra đây cũng là một tư tưởng sai lầm, thiếu sự hiểu biết về ăn và sống bởi không chịu theo dõi qua những chương trình nghiên cứu về y học gần đây đã chứng minh cho thấy ăn quá nhiều Protein sẽ có hại cho gan và thận. Số protein dư thừa sẽ chuyển thành carbonhydrat nó được dự trữ ở dạng mỡ cho con người nên dễ bị bệnh béo phì, tim mạch và huyết áp cao. Sự phân biệt cao thấp giữa protein trong thịt và protein trong rau ,đậu... đã bị lỗi thời. Trong thực tế số lượng protein trong rau, đậu có gấp 2 lần trong rau thịt.

THỨC ĂN (100 Gam)	LƯỢNG PROTEIN TÍNH THEO GAM
Sữa đậu nành	41,8
Đậu nành	31,4
Đậu phộng (lạc)	26,0
Sữa	26,4
Thịt bò	20,2
Gà	18,6
Cừ non	16,8

2. **CHẤT BÉO (LIPIDES) :** Các chất béo hàm chứa năng lượng khắp các bộ phận trong cơ thể và sử dụng lâu dài, bảo vệ cơ thể được ấm áp khỏi phải tổn thương. Nguồn chứa chất béo trong thức ăn chay là các loại đậu thực vật như : đậu nành, đậu phộng, mè, bắp ngô.v.v...sữa, bơ, phomat và các loại hạt khác. Các loại đậu thực vật này chứa một số chất béo cần thiết mà trong thịt không có được, ngoài ra không có Cholestérol độc hại sinh ra trong cơ thể như người dùng thịt.

3. **CHẤT NGỌT (GLUCIDES) :** Đường là nguồn năng lượng chủ yếu trong cơ thể để bổ não. Đường còn tạo ra nhiều Carbonhydrate có trong trái cây, rau và các sản phẩm sữa, tinh bột (trong ngũ cốc,

đậu và rau xanh). Không cần dùng đường tinh chế (loại đường trắng) cơ thể vẫn có khả năng tạo đủ đường Glucoza thích ứng. Đường trắng tinh chế người ta còn gọi là “thuốc độc trắng” dùng nhiều không tốt.

4. **CHẤT KHOÁNG (SELS MINÉREAUX)** : là các loại như sắt, lân tinh, muối, canxi, iôt, muối Natri và muối Kali, Mané (magnésium).

Muối khoáng được thực hiện trong nhiều chức năng rất quan trọng cho cơ thể, còn là thành phần cần thiết cho hầu hết trong các phản ứng hóa học vào việc cấu tạo xương, cơ, thần kinh và máu. Ngoài ra muối khoáng còn dẫn truyền, kích thích thần kinh và sự tiêu hóa. Sau đây là một số muối khoáng rất quan trọng cần thiết để cung cấp cho cơ thể chúng ta :

- **CHẤT SẮT (Fe)** : là loại muối khoáng giúp chuyển oxy trong máu tới các tế bào, thiếu chất sắt dễ dẫn đến bệnh thiếu máu. Muốn có đầy đủ chất sắt trong chế độ ăn chay, chỉ cần ăn nhiều đậu nành, trái cây các loại. Chất sắt hòa tan trong nước nên khi nấu luộc các loại này chớ nên đổ bỏ nước. Thường phụ nữ đang trong thời kỳ thai nghén và trẻ em đang tuổi phát triển cũng rất cần chất sắt, chỉ cần cho ăn nhiều mật mía trong đó có độ cao thay đường.

HÀM LƯỢNG CHẤT SẮT TRONG THỨC ĂN TÍNH TRÊN 100 Mg :

Men rượu bia	17,3 mg
Mầm lúa mì	9,4
Đậu nành	3,0
Đậu hạt	3,0
Trái cây phơi khô	5,5
Rau dền	3,0
Củ cải đường	3,0

- **LÂN TINH (PHOSPHORE)** : Cũng rất cần thiết cho sự biến dưỡng năng lượng có trong các sản phẩm ăn chay như : sữa, rượu bia, cám, mầm lúa mì. Đậu, quả và hạt.

- **MUỐI NATRI VÀ MUỐI KALI** : Hai thứ muối này rất cần thiết để duy trì độ PH, cân bằng chất lỏng trong cơ thể và thư giãn các cơ. Nếu để thiếu muối Kali sẽ làm tăng trương lực của cơ. Dư muối Natri thì muối Kali thô trong cơ thể sẽ giảm, cho nên sự thiếu hụt muối Kali là bởi ăn nhiều muối Natri. Vì vậy tiêu thụ một số muối ăn là trực tiếp góp phần vào sự tăng trương lực của cơ. Muối Kali có độ hòa tan cao trong nước nên khi sử dụng nước nấu ăn phải thận trọng.

- **CAN XI** : Canxi rất cần thiết cho việc cấu tạo xương và răng. Ngoài ra nó còn là chất xúc tác trong nhiều phản ứng sinh vật học. Thiếu canxi cơ thể bất an, thần kinh bị dao động, mất ngủ. Nguồn canxi để trị bệnh mất ngủ là sữa. Ta chỉ cần uống một ly sữa nóng vào buổi tối để chi bệnh mất ngủ.

HÀM LƯỢNG CANXI TRONG THỨC ĂN TÍNH TỪ 100 Mg :

Rau, củ cải tây	2,46 mg
Bắp cải xoan	1,79
Mè	1,10
Cải hoa	0,88
Quả mơ khô	0,67
Hạnh nhân	2,34

Sữa	1,18
Rau dền	0,93
Đậu nành	0,73

- **IÔT:** Iôt cần cho sự hoạt động của tuyến giáp trạng, tuyến này điều chỉnh sự trao đổi chất và tăng trưởng cơ thể. Khi thiếu iôt dễ dẫn đến sự mệt mỏi, áp huyết thấp, tăng cân, bướu cổ và phì đại tuyến giáp trạng. Đặc biệt ở rong biển có rất nhiều iôt. Ngoài ra iôt còn có trong củ cải tây, củ cải đỏ, rau dền, sữa, muối thô và muối tinh.

- **MANHÊ (Magnesium) :** Lượng canxi cần thiết phải tương xứng với manhê, nếu để thiếu manhê dễ mắc bệnh tim mạch. Manhê có trong đậu nành, trái hồ đào, ngũ cốc nguyên hạt và các loại rau củ có lá.

5. SINH TỐ (VITAMINS) : Bảo đảm cho sự sinh trưởng trong những hoạt động bình thường và hoà hiệp cơ thể. Thường vitamins có trong thực vật là những thức ăn của người ăn chay, trái lại không có trong thịt, chỉ có rất ít trong gan (B12). Trong các thức ăn Vitamin có số lượng rất nhỏ, nhưng nếu thiếu vitamin trong chế độ ăn uống dễ dẫn đến các loại bệnh tật.

Những vitamin cơ bản được lần lượt ghi nhận dưới đây :

- **VITAMIN A :** Vitamin A đóng vai trò khá quan trọng trong sự dinh dưỡng cơ thể. Lành mạnh hóa màng nhầy trong đường hô hấp và các bộ phận khác như : tăng thị lực cho những ai làm việc quá nhiều về mắt. Ngoài ra vitamin A còn cần để nuôi dưỡng da, tóc khô, móng tay, móng chân dễ bị tróc. Để có số vitamin A cần thiết ta nên dùng cà rốt sống, các loại rau xanh có lá, khoai lang, cải hoa, bí đỏ, quả mơ và sữa. Chỉ dùng một trong những thứ kể trên cũng đủ số lượng vitamin mỗi ngày.

HÀM LƯỢNG VITAMIN A TÍNH THEO ĐƠN VỊ :

Cà rốt sống	11,000
Rau dền	8,100
Khoai lang	8,100
Quả mơ tươi	8,000
Bắp cải xoan	7,400
Lá rau cải đường	5,100
Quả bí	4,200
Bơ	3,300
Cải hoa	2,000
Sữa	0,140

CÁC LOẠI VITAMIN B : Hầu hết những loại vitamin B đều có chung trong một loại thức ăn liên hệ đến nhiều chức năng trong cơ thể, đóng vai trò khá quan trọng trong việc chuyển hóa năng lượng nuôi dưỡng hệ thống thần kinh, điều hòa sự hoạt động của thận. Tất cả tế bào trong cơ thể gần như không thể thiếu vitamin B được.

Triệu chứng con người thiếu vitamin B là thường hay buồn bực, mất tinh thần, thị lực kém, mệt mỏi, lo âu ủ rũ, hơi thở hôi, gây viêm loét ở miệng. Tất cả các loại vitamin B đều dễ hòa tan trong nước nên khi nấu các loại rau cần uống cả nước, không nên đổ bỏ.

VITAMIN B3 (Niacin) : Thường khi chúng ta thấy có triệu chứng không vui, buồn bực len lén trong cơ thể đó là triệu chứng thiếu vitamin B3 cho nên ta phải nạp vitamin B3 vào để giải phóng năng lượng thức ăn hằng ngày vì thiếu Niacin cơ thể khó nhận đủ năng lượng để hoạt động, mặc dù có ăn đầy đủ

bao nhiêu cũng không tránh khỏi mỗi triệu chứng kể trên. Hiện nay các Bác sĩ thường hay dùng số lượng lớn vitamin B3 để điều trị cho các bệnh nhân về tâm thần.

HÀM LƯỢNG VITAMIN B3 (Tính theo 100 g) :

Men rượu bia	38
Cám, lúa mì	21
Đậu phộng	17,2
Hạnh nhân, đậu nành	3,0

VITAMIN B2 (Riboflavin) : Vitamin B2 đóng vai trò hỗ trợ cho cơ thể và sử dụng các loại protein cần thiết. Khi thiếu vitamin B2 thường dẫn tới các triệu chứng như : viêm miệng và môi, mắt ứa và móng đỏ, da khô cằn và nhạy cảm ánh sáng. Nguồn vitamin B2 có trong :

HÀM LƯỢNG VITAMIN B2 (Tính theo 100 g) :

Men rượu bia	4,28
Hạnh nhân	0,92
Mầm lúa mì	0,68
Sữa	0,17
Bánh mì (lúa mì nguyên cám)	0,15
Rau dền	0,14
Đậu phộng	0,13

- **VITAMIN B1 (Thiamin) :** Vitamin B1 cũng tương tự như vitamin B3 giúp cho cơ thể tạo năng lượng từ thức ăn chúng ta ăn vào, thiếu nó cơ thể sẽ bị mệt mỏi và kiệt sức, khó điều chỉnh huyết áp. Nhờ vitamin B1 mới ổn định thần kinh giúp duy trì chuyển hóa cơ thể không phát sinh acid độc hại có thể làm tổn thương tới não và các tế bào thần kinh. Nếu chế độ ăn uống thiếu mất vitamin B1 con người trở nên bực bội, chóng quên, mệt mỏi, mất ngủ, chán nản, tim đập mạnh, táo bón, viêm dây thần kinh, thiếu màu và tạo huyết áp thấp- con người trở nên kiệt sức không ham làm việc.

- **VITAMIN B12 :** Trong cơ thể con người việc tăng trưởng và cấu tạo máu để bảo dưỡng các mô thần kinh được lành mạnh tức nhiên phải dùng Vitamin B12 và các Vitamin B khác thì khó có thể tránh khỏi bệnh thiếu máu trầm trọng. Đây là chất dinh dưỡng duy nhất mà các loại thức ăn khác khó cung cấp được. Nguồn cung cấp duy nhất Vitamin B12 là sữa. Sữa có thể lấy từ đậu nành, mầm lúa mì và tảo biển.

Hàn Lâm Viện quốc gia Mỹ đã nói:

“ Nếu bạn uống sữa, bạn có nhiều điều lợi. Ngoài việc cung cấp Canxi, Vitamin B12 và Protein với chất lượng cao tự có ở bản thân, sữa có thể nâng giá trị các thức ăn khác bằng cách thêm vào một vài giọt acid amin cần thiết mà chúng thiếu.”

- **VITAMIN C (Acid Ascorbic) :** Vitamin C quan trọng hơn hết trong các loại vitamin khác vì nhờ nó nên sự hấp thụ và sử dụng các chất dinh dưỡng khác dễ dàng, đặc biệt là chất sắt. Vai trò của vitamin C gần như là chất để khử độc trong máu, nó kết bất kỳ một chất độc nào, độc tố nào lọt vào cơ thể là bị khử ngay nhờ vậy mà cơ thể được thanh khiết. Vitamin C khử chất độc nhưng rồi nó cũng bị hủy diệt trong hóa trình này.

- **VITAMIN D :** Vitamin D cũng liên hệ đến sự hấp thụ canxi, nó còn đóng một vai trò khá quan trọng trong sự hoạt động của thần kinh. Vitamin D tiếp xúc với tia cực tím của ánh sáng mặt trời. Thiếu Vitamin D dễ sinh ra bệnh còi xương, sâu răng, nha chu. Ngoài ra còn bị mất ngủ, tánh tình nóng nảy.

- **VITAMIN E** : Vitamin E góp phần trong việc lưu thông máu, bảo toàn oxy để acid béo khỏi làm lắng phí nó. Vitamin E còn ức chế được các loại bệnh thiếu oxy như : hen suyễn, khí thũng. Ngoài ra nó còn giúp chóng lành vết thương mà không để lại sẹo, cả những chỗ bị bỏng rất nặng. Vitamin E còn làm tan những cục máu động trong mạch máu. Vitamin E rất cần thiết cho cơ bắp và làm đẹp đáng diệu những bà Mẹ có thai, không thể thiếu được.

HÀM LƯỢNG VITAMIN E CÓ TRONG CÁC LOẠI : (Tính theo 100 g)

Đậu nành	14
Khoai lang	3,6
Đậu đỏ	2,4
Rau cải củ	2,0
Bơ	2,0
Đậu quả	2,4

6. **NƯỚC** : Nước cũng duy trì những thể lỏng cho các yếu tố trong đồ ăn đang vận hành khắp cơ thể.

Thực phẩm cần thiết cho một người tính theo sức nặng 1 kg theo công thức dưới đây :

ĐẠM	BÉO	NGỌT	ĐẠM	BÉO	NGỌT
1	1	6	4	9	4
<i>Trọng lượng tính bằng gam</i>			<i>Nhiệt lượng tính bằng calo</i>		

Trong mỗi thứ thịt đều có chứa đủ hai thứ điện đó là NỘI ĐIỆN và NGOẠI ĐIỆN.

a/ Nội Điện : là thứ điện tự nhiên có trong từng thớ thịt của loài động vật, phần này tốt xấu tùy theo hoàn cảnh mà sinh ra. Mỗi loại thịt đều có một thứ điện khác nhau. Nhờ phần Nội điện nên khi người ăn vào tự nhiên sẽ biết là thịt con vật nào. Phần nội điện này khó làm tan mất được, dù có nấu nướng đến độ nào đi nữa thì người ăn vẫn nhận ra thịt con thú đó.

Các bạn có khi nào chứng kiến người ta chở 1 con bò hoặc 1 con heo vào lò sát sinh chưa ? Trông nó buồn lắm như linh tính báo cho nó biết trước việc không lành đến với nó vậy. Đó là lúc phần điện xấu phát động, những độc tố bắt đầu len vào từng thớ thịt không làm sao tháo gỡ được. Bởi thế cho nên con thú này chết đi thịt nó đã nhiễm độc tố rồi. Dù người ăn thịt có xào, kho, nấu đến độ nào đi nữa cũng không làm sao tan mất được. Cho nên khi người ăn vào sẽ bị ảnh hưởng sự hận thù, hung dữ của loài thú nên khó bề cương chế được tánh thú.

b/ Ngoại Điện : Phần điện này phát hiện tùy thuộc vào người làm ra món ăn. Người mà vui vẻ làm món ăn thì có phần điện tốt. Nếu người làm món ăn lúc tâm họ không vui tức nhiên có phần điện xấu.

Ví dụ : Lúc đang làm món ăn mà người nấu tươi cười, vui vẻ, khi ăn vào ta sẽ có phần ngoại điện tốt. Còn người đồ tể khi giết thú mà có hành động giận dữ thì thịt ấy có phần ngoại điện xấu. Cho nên các nhà Thôi miên họ vẫn công nhận điện người và điện thú, thảo mộc cũng không khác. Do đó mà họ có thể dùng sức mạnh của tư tưởng để khắc phục được luồng điện xấu./. (*Còn tiếp*)

Việt Nam, ngày 19 tháng 9 năm 2004

NGUYỄN THÀNH SỬ

(TV/TLTC)