



Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

Điện thư : aphancao@videotron.ca
WEB: WWW.VOVI.ORG

số 538

ngày 30 tháng 10 năm 2005

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

Chuyển Hoá

Chuyển hoá thâm sâu rõ nhiệm màu
Qui hội tình người trong quý tướng
Thực hành chánh pháp duyên Trời Phật
Tình thương đạo đức khai tâm đạo

Vĩ Kiên

Mục Bé Tám từ 18/09/2005 đến 24/09/2005

Copyright 2005 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 đúng đắn, thì sẽ cảm thông chiều hướng phát triển của tâm linh.

Kính bái,

Bé Tám

Phân câu hỏi của Mục Bé Tám dành cho buổi sinh hoạt tại thiền đường

- 1) Cử ăn có tốt không ?
- 2) Ăn chay có tốt không?
- 3) Ăn chay phải ăn những thứ gì?
- 4) Không xuất gia đầu Phật có tu tiến không?
- 5) Tự tu tự tiến phải làm sao ?
- 6) Tận tâm bằng cách nào?
- 7) Phải thực hành bằng cách nào ?

<p>1) Montréal, 18-09-2005 10 : 00 AM <i>Hỏi : Cử ăn có tốt không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa cử ăn thịt đỏ rất tốt</p> <p>Kệ : <i>Cử ăn là chuyện rất cần thiết Sửa tiến tâm thân mới được yên Giải quyết chính mình thân ổn định Thành tâm tu luyện sống an yên</i></p>	<p>2) Montréal, 19-09-2005 2: 00 AM <i>Hỏi: Ăn chay có tốt không?</i></p> <p>Đáp : Thừa ăn chay rất tốt</p> <p>Kệ: <i>Ăn chay bớt bệnh đau nhức mỏi Tự cứu chính mình hết bệnh luôn Hội tụ nhơn hiền trong thức giấc Bình tâm tu luyện giữ bền lâu</i></p>
<p>3) Montréal, 20-09-2005 1: 45AM <i>Hỏi: Ăn chay phải ăn những thứ gì?</i></p> <p>Đáp: Thừa ăn chay bằng rau cải là tốt</p> <p>Kệ: <i>Ăn chay bằng rau cải rất quý Uống nước trong không có hóa chất Tự cứu tâm an không lộn xộn Thành tâm tu luyện chẳng ồn ào</i></p>	<p>4) Montréal, 21-09-2005 1: 05 AM <i>Hỏi: Không xuất gia đầu Phật có tu tiến không?</i></p> <p>Đáp: Thừa Phật không bắt buộc ai tu cả</p> <p>Kệ: <i>Tự tu tự tiến là chánh pháp Thực hành chánh pháp nan suy sụp Học hỏi không ngừng tự tiến xuyên Thành tâm tu luyện pháp phân huyền</i></p>
<p>5) Montréal, 22-09-2005 4 : 20 AM <i>Hỏi : Tự tu tự tiến phải làm sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa tự tu tự tiến là phải siêng năng và cần mẫn</p> <p>Kệ : <i>Cần mẫn thực hành chánh pháp đúng Thực hiện công phu ráo riết thành Chánh pháp không sai, không tạo động Thành tâm tu luyện khỏi lòng vòng</i></p>	<p>6) Montréal, 23-09-2005 2 : 30 AM <i>Hỏi : Tận tâm bằng cách nào?</i></p> <p>Đáp: Thừa tận tâm bằng cách thực hành</p> <p>Kệ: <i>Thực hiện công phu cố gắng tu Khai triển muôn chiều qui một mối Phát triển không ngừng tự tiến xuyên Thành tâm tu luyện pháp phân huyền</i></p>
<p>7) Montréal, 24-09-2005 2 : 55 AM <i>Hỏi : Phải thực hành bằng cách nào ?</i></p> <p>Đáp : Thừa phải thực hành chớ không có lý thuyết</p> <p>Kệ : <i>Bình tâm thực hiện pháp môn tiến Giải tỏa phiền ưu giải nổi phiền Tiến hóa không ngừng ta phải học Thành tâm tu luyện sống mới yên</i></p>	

TRÍCH BẢNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

SỰ SÁNG SUỐT

Nhưng mà tôi xác nhận với các bạn nghịch cảnh là Minh Sư, phải thương yêu nó và tìm hiểu nó để tiến tới. Tất cả những người bạn nào sau này, các bạn tu cũng sẽ bị nhiều người ghét, nhiều người nói xấu, nhiều người coi bạn không ra gì. Nhưng mà những người đó là ân nhân của bạn, bạn đừng tưởng những người đó là kẻ thù. Bạn đặt họ là ân nhân của bạn thì bạn mới tiến. Bạn phải cầu xin ơn trên ban phước cho họ để họ tự giải, tự tiến, chứ bạn không nên trù rửa người ta. Người tu có điển trù rửa người ta người ta mặt, không được. Bạn phải lấy cái từ tâm để hóa giải. Những người đó là ân nhân của mình không phải là người xấu đâu, bởi vì cái bản thân của y cũng Trời Đất quản lý nhưng mà y thoát ra, cái tư tưởng xấu đó là ai thoát ra? Cũng chẳng qua là ông Trời thoát ra, y là ông Trời con, mà dạy mình thì mình phải cảm ơn ông Trời, mình nghịch lại không được. Ngay vợ con trong gia đình cũng vậy, vợ con gia đình nó phản bạn, bạn thấy nó phản, nhưng mà không phải phản đâu, phản mà không phản. Khi mà bạn thấy cái sự phản là không phản thì bạn mới tiến, bạn cho cái sự phản là phản thì bạn bị kẹt, phản là không phản, bởi vì Trời Đất giúp tôi.

Tại sao nó không tới với những người khác mà nó tới với tôi, tôi là người tu hành tại sao tôi lại gặp cái nghịch cảnh như thế này? Đó là cái giáo huấn bên trên muốn đưa tôi về càng sớm càng tốt, có nghịch tôi mới tiến chứ, có động tôi mới hay chứ, thấy không? Thì bên trên đã cho tôi một cái cơ hội để tiến hóa tới thượng tầng, tôi phải chấp nhận và cảm ơn những người đã chọc tôi, đã kích tôi, nhưng mà những người đó sẽ được tiến sau sự chiếu hóa của tôi, nó tuần tự như vậy.

Cho nên người tu không có sợ, tại sao tôi không dám kêu một người nào bằng “thằng”, tôi kêu bằng “anh”, tôi kêu bằng “bạn”. Nhưng mà tôi có thể chửi là “thằng Thích Ca”, tôi có thể chửi những người tu đại giác. Tôi kêu thằng đó bằng “thằng”: “Thằng Di Lạc” đi nữa, “thằng Ngọc Hoàng Thượng Đế”... nhưng mà những vị đó không bao giờ giận tôi. Mà chính những vị đó kêu tôi kêu bằng “thằng”, tôi còn yêu mến người đó nữa, tôi được cơ hội đồng đẳng với họ, họ thương tôi họ mới kêu tôi bằng “thằng”. bởi vì tôi là một người tu tiến tới sự giác. Còn nếu tôi chấp họ, tôi còn ở dưới này, làm sao tôi đi lên được, thấy không? Mà tôi mến họ tôi mới tiến. Đó, cho những người Đại giác.

THƠ

HÀNH ĐẠO

*Pháp môn Thầy Tổ dạy siêng hành
Ôm lý của Người tạo ảo danh
Ham thuyết cho nhiều thần khí tán
Lặng thinh hưởng thượng kịp đi nhanh
Nghe nhiều nói ít, tâm thông Đạo
Nghe ít nói nhiều, tánh đấu tranh
Nguyên lý Thầy ban đà chỉ rõ
Di Đà siêng niệm trí tâm thanh.
Bình Tân, 17-07-2005*

MINH NGHĨA

=====

TÂM ĐẠO

*(Họa vãn bài: “Chén Trà Thiên” của Sư Tỷ TN, Đà-Nẵng).
Đụng chuyện không sân mới đắc, cao.
Có Thầy giảng pháp mới năm nào.
Chung vui cởi mở cùng đàm đạo.
Bất hạnh tận tình giúp lẫn nhau.
Trước mặt, vẫn hòa ái dịu ngọt.*

Nay chạy đổ kị ghét vì sao.???
“Chạy lòng vẫn tốt hơn chạy miệng”.
Địa ngục dễ tâm có khó bao.
Minh-Nghĩa BT.
Ngày 13-7-2005.

=====

Ý LẠI

*30 năm tiếc, mới năm nào.
Học đạo có Thầy sướng biết bao.
Năm tháng thênh thang, Tiên tại thế.
Từ ngày ly biệt khổ lao đao.
Dựa nương tu tiến tưởng ta đắc.
Sùng Thỏ, xa Người kiếm tóa Sao.
Kiến tánh, người người đều có Phật.!!!
Buồn vui trăm trở ở nơi nao.???*
Minh-Nghĩa BT.
Ngày 12-7-2005.

NỖI MẠNG VÔ VI

(Họa y vận “Mạng Lưới Vô Vi” của T.Q.T)
Ông thiên tình lạng Hồn về Tây
Bà tiếc tiền vàng quá đũa đầy
Ông bảo bà ơi đừng có tiếc
Thiên Đàng thượng giới lắm điều hay
Giờ thiên thanh tịnh mau qui nhất
Kích động trong ngày tự kiểm sai
Chồng vợ hiểu nhau đời đạo tiến
Tu hành lập hạnh kể từ đây.
Dĩ An, 08-07-2005
NGUYỄN HIỂN.

LỜI THẦY DẠY

Lời Thầy dạy bảo bấy lâu nay
Chỉ có mình sai chẳng ai sai
Ỗ lại cái TA nhiều hiểu biết
Quên đi đức hạnh đứng đầu bài
Hạ mình để hiểu lòng nhân thế
Diệu dụng tùy duyên giải họa tai
Giúp bạn không cần nhiều triết lý
Mở ngay cái gút mới là tài.
Dĩ An, 07-07-2005
NGUYỄN HIỂN.

HƯỚNG TÂM CẦU NGUYỆN

Kính xin bạn đạo hướng tâm cầu nguyện cho ông Nguyễn Văn Kỳ sinh năm 1928, xã Tiên Tiến huyện Văn Lâm- tỉnh Hưng Yên, từ trần lúc 18h15 phút ngày 17/10/05 (tức 19/5 năm ẤT DẬU) là cha của anh chị Nguyễn Bình Xuyên và Trần Mỹ Hạnh bạn đạo Hà Nội, được siêu thăng tịnh độ
Xin thành thật cảm ơn

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

THIẾU IODE VÀ BỆNH BƯỚU CỔ

Thiếu iode và bệnh bướu cổ là một yếu tố vi lượng, tuy nồng độ thấp, nhu cầu tính bằng microgram nhưng rất cần thiết cho cơ thể. Iode tham gia tích cực vào chức phận tuyến giáp, nếu thiếu iode sẽ dẫn tới rối loạn chức phận tuyến này, gây tăng sản và phát sinh bướu cổ.

Nguyên nhân chính của tình trạng thiếu iode :

Yếu tố bên ngoài :

- Thiếu iode trong thức ăn, nước uống : Nhu cầu tối thiểu về iode là **100 micrograms** mỗi ngày ở người lớn và **150 micrograms** mỗi ngày ở trẻ em
- Nước có độ cứng cao : Ở vùng núi đá vôi trong nước có nhiều calcium, fluor, magnesium sẽ làm giảm hoặc chậm quá trình bắt iode và oxyde hóa iode ở tuyến giáp, cản trở việc xử dụng iode của cơ thể
- Điều kiện sinh hoạt chật chội, vệ sinh kém, ăn uống thiếu thốn cũng là nguyên nhân gây thiếu iode. Dùng nước mưa thì nồng độ iode là 5 – 10 micrograms so với nước thường là 25 micrograms

Yếu tố bên trong :

- Tuổi : Trẻ em hay bị hơn người lớn, nhất là lứa tuổi dậy thì do cơ thể tăng nhu cầu hormone ở ngoại vi hoặc tăng chức phận tuyến yên. Có thể mất iode do giảm tái hấp thu ở ống thận và tăng đào thải qua thận.
- Các chất gây bướu : Ăn lâu ngày một số thức ăn như bắp cải, củ cải, đậu nành... thì dễ bị bướu cổ vì trong các thức ăn này có chứa chất thyocyanate làm giảm hấp thu iode vào tuyến giáp. Các

loại thuốc như PAD, cobal, cyanur... có tác dụng ức chế bắt giữ iode và tổng hợp hormone giáp trạng.

Các yếu tố trên đã làm cho hormone giáp trạng giảm gây kích thích tuyến yên bài tiết nhiều TSH và làm tuyến giáp to lên, xuất hiện bướu cổ ở nhiều mức độ to nhỏ khác nhau tùy người. Tuy vậy, các xét nghiệm thăm dò chức năng tuyến giáp đều bình thường, riêng định lượng iode niệu thì giảm (bình thường từ 10 micrograms trở lên)

Vậy nguồn iode lấy ở đâu ?

Trước hết là trong thức ăn rất phong phú, đặc biệt là cá biển và hải sản :

Cam	2,0	micrograms/100g
Khoai tây	3,0	micrograms/100g
Dưa chuột	6,0	micrograms/100g
Chanh	1,5	micrograms/100g
Cá tươi	7,0	micrograms/100g
Đậu các loại	6,4	micrograms/100g
Thịt ba chỉ	7,6	micrograms/100g
Bầu dục	36,7	micrograms/100g
Rau cải soong	45,0	micrograms/100g
Rau dền	50,0	micrograms/100g
Muối ăn	555,0	micrograms/100g
Nước mắm	950,0	micrograms/100g

Nhưng không phải lúc nào ta cũng ăn đủ các loại thực phẩm này vì còn phụ thuộc vào mùa rau quả, và điều kiện kinh tế và sức khỏe từng người. Hiện nay chương trình phòng chống bướu cổ do thiếu iode đã được đề nghị dùng muối iode cho tất cả mọi người. Nếu có lượng dư iode sẽ được đào thải theo nước tiểu.

Muối iode nên đựng trong túi nhựa nhỏ, hàn kín, để nơi khô ráo, không phơi nắng, không rang nóng, không dự trữ quá sáu tháng.

BS Phạm Thị Thục
