

SỐNG TỈNH THỨC

(BÀI GIẢNG TẠI CHÙA ĐỊA TẠNG, MONTREAL, CANADA)

Thích Nữ Hằng Như

DẪN NHẬP

Lời nói đầu tiên, chúng tôi xin được tri ân thầy Thông Giới trụ trì chùa Địa Tạng, đã từ bi hỗ trợ và tạo mọi điều kiện dễ dàng cho việc hoằng pháp của chúng tôi tại ngôi chùa Địa Tạng trang nghiêm này. Sau đó, cảm ơn những lời giới thiệu ưu ái của thầy dành cho "*Hội Thiền Tánh Không*" cũng như cho bản thân chúng tôi. Thực ra thầy và chúng tôi là những người xuất gia, cùng là huynh đệ một nhà, mỗi người hoằng pháp một nơi. Nay được sự đón tiếp nhiệt tình của thầy trụ trì, khiến cho chúng tôi vô cùng cảm kích. Một lần nữa cảm ơn thầy rất nhiều.

Tiếp theo, chúng tôi hoan hỷ chứng minh và tán thán công đức của Ban Chấp Hành đạo tràng Thiền Tánh Không Montreal đã bỏ nhiều thời giờ, công sức và tâm huyết tổ chức khoá tu học liên tục 8 ngày do chúng tôi hướng dẫn, bắt đầu là ngày hôm nay. Đây là việc làm không phải dễ. Và chúng tôi hân hoan chào đón tất cả quý Phật tử đồng hương có mặt trong đạo tràng ngày hôm nay. Kính chúc tất cả quý vị một ngày thính pháp đồng thời tu tập có kết quả và nhiều an lạc. Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

* * *

Có thể nói đây là lần đầu chúng ta gặp nhau, nhưng có thực đây là lần đầu tiên hay không quý vị? Thực ra đây không phải là lần đầu, chúng ta gặp nhau đâu, mà chúng ta đã có duyên gặp nhau từ nhiều đời, nhiều kiếp trên con đường học đạo này rồi, nhưng vì chúng ta lơ đãng không tinh tấn, nên thi hoài rớt hoài, vì thế chúng ta phải ngồi lại lớp để học nhồi. Có lẽ đây là lý do mà chúng ta quy tụ về chùa Địa Tạng để cùng chia sẻ pháp Phật.

Được trở lại đời này để cùng nhau học Phật pháp, cho thấy chúng ta thật may mắn, nếu không nói là còn có nhiều phước báu, vì đã được sanh làm người. Trong kinh Đức Phật ví được tái sanh làm con người rất khó, khó như chuyện con rùa mù sống dưới đáy biển, mù thì không thấy đường, 100 năm mới trôi lên mặt biển một lần và phải trôi lên trúng ngay bọng cây trôi trên mặt biển thì mới có cơ hội làm người.

Sanh làm người đã khó như thế, mà giữ được cái thân mạng còn khó hơn nữa, bởi có sanh thì phải có diệt. Nếu mình giữ được thân mạng mình mãi mãi, thì đâu có nhiều nghĩa trang trên thế giới này, đâu có những tấm bia ghi tên tuổi của những em bé còn rất nhỏ, hay những ngôi mộ của những anh chị thanh niên thiếu nữ chết khi tuổi đời còn thanh xuân. Riêng đối với những người có phước báu tuổi thọ kéo dài, nhưng rồi đến một lúc nào đó thân hoại mạng chung cũng phải vĩnh viễn rời xa gia đình, thân nhân, bạn bè. Điều này cho thấy lời dạy của Đức Phật: "**Các pháp hữu vi đều Vô Thường**" nghĩa là tất cả hiện tượng thế gian, từ con người, loài thú, cây cỏ, vật chất đều thay đổi từng sát-na, sống đó, chết đó, không ai biết trước được, thật là một chân lý đúng đắn, chúng ta cần suy ngẫm.

Cái chết là nỗi ám ảnh, nỗi sợ hãi to lớn của con người. Nhưng tâm lý chung, chúng ta thường giành nhiều thời gian vật lộn, đấu tranh, lo lắng cho sự sống và ít khi nghĩ đến cái chết, có lẽ vì sợ mà chúng ta ít dám để ý đến cái chết của chính mình. Hằng ngày chúng ta bận bịu với đời sống, nhưng đời sống của chúng ta có được an lạc, thoải mái hay không? Hay là chúng ta hạnh phúc ít mà đau khổ nhiều? Có ai chưa một lần ném mùi đau khổ dù người đó được sanh ra trong một gia đình quyền quý cao sang?

Chắc là ai cũng có khổ, mỗi người có một tâm sự, một nỗi khổ khác nhau. Cho nên chân lý "**Vô thường, Khổ, Vô ngã**" mà Đức Phật nhận ra từ hơn 2,500 về trước cho đến ngày nay vẫn còn giá trị. Chúng ta biết Vô thường không chừa một ai, cho nên dù có lo sợ thì cũng không tránh khỏi, vì thế được sanh làm người, chúng ta cứ坦然 nhiên sống, nhưng sống sao cho xứng đáng một kiếp người.

Thế nào là sống xứng đáng? Sống xứng đáng là sống vì người hơn là vì mình. Mà muốn sống vì người, thì trước tiên bản thân của mình phải có hạnh phúc, an lạc. Thân tâm mình hài hoà, bản thân mình hạnh phúc thì mình mới có năng lượng và lòng từ bi san sẻ với người khác.

Hôm nay quý vị đã vâng tập về đây, bỏ lại sau lưng những sinh hoạt thường nhật của gia đình, cộng đồng... cho thấy quý vị có nhu cầu tâm linh rất cao. Để đáp lại tinh thần cầu pháp của quý vị, chúng tôi chia sẻ cùng quý vị một đề tài thiết thực nhằm nâng cao giá trị đời sống, mang đến sự an lạc hạnh phúc cho bản thân chính mình và từ đó sẽ ảnh hưởng đến những người xung quanh. Đó là đề tài "**Sống Tỉnh Thức**".

TỈNH THỨC LÀ GÌ ? THẾ NÀO LÀ SỐNG TỈNH THỨC?

Theo nghĩa đen, chúng ta có thể hiểu "*tỉnh*" là không mê, "*thức*" là không ngủ. Như vậy người sống tỉnh thức là người sống trong trạng thái không mê ngủ.

Một nghĩa khác "*tỉnh*" cũng có nghĩa là "*biết*". Biết nên mới không mê. "*Thức*" cũng có nghĩa là biết. Biết mình đang không ngủ.

Hai từ "*tỉnh thức*" gom chung lại có nghĩa là sự hiểu biết về một vấn đề gì mà "*trước khi tỉnh thức*" mình "*bị mê lầm*". Nó cũng giống như: "*Mình mê ngủ nằm chiêm bao, lúc thức dậy biết chiêm bao không phải thật, thì đó là trạng thái Tỉnh thức.*"

Hay là: "*Người sống tỉnh thức là người sống giữa cuộc đời nhiều mê lầm, huyễn hoặc... mà vẫn tỉnh táo không bị sa ngã.*"

Hay nói cách khác: "*Người sống tỉnh thức là người luôn sống tỉnh táo có sự hiểu biết. Văn hoa hơn, người sống tỉnh thức là người sống có trí tuệ sáng suốt, sống trong cuộc đời đầy bụi mà mình không dính bụi.*"

- "*Tỉnh thức*" trong **Phật pháp** cũng có nghĩa là "*biết*" nhưng đó là "**cái biết không lời**" là cái biết của tâm bậc thánh. Còn "**cái biết có lời**" là cái biết của tâm phàm phu.

1) Biết có lời: Là cái biết của Tâm Ba Thời, cái biết có suy nghĩ, tính toán suy luận, phân biệt, so sánh, khen chê. Đó là cái biết qua lăng kính của **tâm Quá Khứ, tâm Hiện Tại, tâm Vị Lai**, bị ảnh hưởng của lậu hoặc, tập khí, kiết sử, tùy miên là những ghiền nghiện đam mê đeo đuổi từ nhiều đời trước cho tới đời này không thể từ bỏ được. Bên cạnh đó lòng khát ái, ích kỷ, luôn phục vụ cho cái Ngã tức cái Ta cho nên có thành kiến, thiên kiến, định kiến, tham, sân, si... Người sống trong cái biết này tâm luôn luôn bị dao động, dính mắc, phiền não, khổ đau và tạo nghiệp. Dù nghiệp tốt hay xấu đều phải chịu luân hồi sinh tử để vay trả, trả vay!

2) Biết không lời: Là cái biết bẩm sinh, không cần học hỏi, không cần suy nghĩ, không cần kinh nghiệm. Là cái biết không nội dung, biết tổng thể, biết thường hằng. Đó là cái biết không lời của Tánh Giác. Vì không lời nên lậu hoặc, tập khí bị cô lập, tâm yên lặng (tranquility), tĩnh lặng (calmness) và thanh thản (serenity). Người sống trong Tánh Giác là người sống Tỉnh Thức không bị gió đời lôi kéo làm khổ. Tánh Giác gồm các Tánh thấy, Tánh nghe, Tánh xúc chạm và Tánh nhận thức biết.

Cái biết trong nhà Phật là cái biết từ thấp lên cao tùy theo kinh nghiệm tu tập của hành giả. Bước đầu là cái biết của người mới tỉnh ngộ còn sử dụng cái biết có lời để học hỏi và ghi nhận pháp Phật. Sau đó là Biết Không Lời, Thâm Nhận Biết, Tỉnh Thức Biết và Nhận Thức Biết. Lên tới Nhận Thức Biết là cái biết tương đương với Tâm Như hay Tâm Phật. Còn Thâm Nhận Biết, Tỉnh Thức Biết là cái biết của Tánh Giác hay tâm bậc thánh.

Đọc tiểu sử của Đức Phật, chúng ta thấy mọi người xưng tụng **Ngài là bậc Đại Giác Ngộ, là bậc Tỉnh Thức**. Tỉnh thức ở đây là Tỉnh thức toàn vẹn, Tỉnh thức trên mọi phương diện, Tỉnh thức cao nhất không ai tỉnh thức hơn Ngài. Vì thế chỉ có Ngài là vị Phật trên thế gian này mà thôi!

Trạng thái tâm của bậc Tỉnh Thức luôn bất động định tĩnh, không vướng mắc một điều gì, trong tâm đó chỉ có một dòng trí tuệ tâm linh vượt không gian thời gian và luôn tỏa ra từ trường tứ vô lượng tâm: từ, bi, hỷ, xả... khiến cho những ai đến gần cảm thấy được bình an hạnh phúc.

NGUỒN GỐC BIẾT / NIỆM / CHÁNH NIỆM

Trong Thiên học, từ **biết** được gọi là **niệm**. Niệm tiếng Pali là **Sati**, tiếng Sanskrit là **Smṛti/Smṛiti**. Tại sao lại phải nói tới 2 thứ tiếng: Pali và Sanskrit? Đó là vì trong kinh điển Phật Giáo có 2 bộ kinh lớn. Bộ kinh Nikàya sử dụng tiếng Pali, xuất hiện trong kỳ kết tập kinh điển lần thứ 3 khoảng 236 năm sau khi Đức Phật nhập diệt (trước Công nguyên dưới thời vua A-Dục), và bộ kinh A-Hàm sử dụng tiếng Sanskrit, trong kỳ kết tập kinh điển lần thứ 4, khoảng 500 năm sau khi Đức Phật nhập diệt (trước Công Nguyên dưới thời vua Ca-Nị-Sắc)

Cổ Hoà Thượng Thích Minh Châu khi dịch bộ kinh Nikàya sang tiếng Việt. Trong kinh có chữ Sati (tiếng Pàli) có nghĩa là "*Niệm*", Ngài thêm vô chữ chánh là "*Chánh Niệm*". Thực ra, nếu "*Chánh Niệm*" thì phải là "*Sammà Sati*".

Thí dụ một chữ khác là "*Sati Sampajanna*" nghĩa là "*Niệm Tỉnh Giác*" thì Ngài thêm vô chữ Chánh là "*Chánh Niệm Tỉnh Giác*".

Từ Chánh Niệm này rất phổ thông. Khi chúng ta đọc hai từ Chánh Niệm này, thì nên hiểu đó là niệm biết không lời, là chức năng của Tánh Giác chứ không phải là chánh niệm đối nghịch với tà niệm. Còn suy nghĩ lăng xăng hết chuyện này đến chuyện khác gọi là vọng niệm hay vọng tưởng. Vọng niệm chỉ cái biết có lời của Tâm 3 thời.

Như vậy theo Thiền học, người "**sống tỉnh thức**" là người luôn sống với "**cái biết không lời**" tức sống hay an trú trong "**Chánh Niệm**". Có nghĩa là khi mắt nhìn, tai nghe, thân xúc chạm đối tượng, biết như thật, biết cái đang là của đối tượng. Chấm dứt. Không thêm bớt khen chê gì cả!

THẾ NÀO LÀ SỐNG HAY AN TRÚ TRONG CHÁNH NIỆM?

Trong kinh Đức Phật có dạy: "*Này các Tỳ Kheo các ông hãy sống trong Chánh Niệm. Thế nào là Chánh Niệm. Đó là đi biết đi, ăn biết ăn, uống biết uống, đắp y biết đắp yv.v..*". Nghĩa là khi làm gì **biết** đang làm việc ấy, không suy nghĩ đến chuyện khác. Như vậy là sống trong Niệm Biết Không Lời tức sống trong Chánh Niệm.

Khi giác quan tiếp xúc đối tượng không giữ cái biết đang là, bị đối tượng dẫn đi tức là mình không sống trong chánh niệm, không tỉnh thức. Trong kinh Phật cũng dạy phải "**thu thúc lục căn**" là nói đến tình trạng này. Khi 6 căn: Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân, Ý tiếp xúc với 6 trần tức 6 cảnh: Sắc, Thinh, Hương, Vị, Xúc, Pháp ...mình phải thu thúc lục căn, nghĩa là giữ chánh niệm, không để 6 căn chạy theo 6 trần sinh ra 6 thức rồi để phản ứng xen vào. Thức có phản ứng xen vào là cái biết qua lăng kính của Tâm ba thời, tùy theo tâm xúc cảm mà thích hay không thích, thương hay ghét sinh ra dính mắc, phiền não, khổ đau và tạo nghiệp.

Do đó, khi giác quan tiếp xúc với đối tượng, mình giữ cái biết như thật về đối tượng, tức cái Biết khách quan, cái biết đang là của đối tượng, không so sánh, khen chê. Nếu biết mà phân biệt khen chê đó là mình đang sử dụng cái biết của tâm Hiện

Tại tức Ý thức. Nếu đối tượng đã quen mình từ trước, bây giờ gặp lại, suy nghĩ những chuyện cũ sinh buồn giận thì mình đang xử dụng cái biết của tâm Quá Khứ tức Ý Căn. Còn như gặp đối tượng mình suy luận, suy đoán, nghĩ đến chuyện hợp tác với đối tượng làm chuyện này chuyện kia trong tương lai sẽ thành công gì gì đó... là mình đang xử dụng tâm Tương Lai tức Trí Năng.

Khi biết tâm mình phóng đi, thì mình phải quay về với Chánh niệm để mang Tâm về với Thân, nghĩa là quay về với chủ đề Biết Như Thật về đối tượng.

Người sống trong Chánh Niệm là người sống trong hạnh phúc, bởi vì người đó không bị dằn vặt khổ đau vì tiếc nuối quá khứ, không mong cầu tương lai tức không sống với ảo tưởng nên không rơi vào trạng thái thất vọng, không đắm say dính mắc với những ham muốn hiện tại cầu thoả mãn: tài, sắc, danh, thực, thùy nên không khổ.

Trong bài kinh "**Nhất Dạ Hiền Giả**", Đức Phật dạy rằng: "*Quá Khứ không truy tìm. Tương lai không ước vọng. Quá khứ đã đoạn tận. Tương lai lại chưa đến. Chỉ có pháp hiện tại. Tuệ quán chính là đây. Không động không rung chuyển. Biết vậy nên tu tập. Hôm nay nhiệt tâm làm. Ai biết chết ngày mai. Không ai điều đình được. Với đại quân thần chết. Trú như vậy nhiệt tâm. Đêm ngày không mệt mỏi. Xứng gọi nhất dạ hiền. Bạc an tịnh trầm lặng.*"

Bài Kinh ngắn này, Đức Phật khuyên chúng ta không nên truy tìm lại cảm thọ vui buồn hạnh phúc hay đau khổ, không đắm chìm với những sự suy nghĩ hay tâm trạng của chúng ta từ quá khứ. Cũng không tưởng tượng đến cuộc sống huy hoàng nào đó trong tương lai, hoặc dính mắc với những ham muốn tiền tài danh vọng ở hiện tại, mà chỉ nên sống trong chánh niệm, tức sống trong cái biết không lời, bây giờ và ở đây của Tánh Giác. Bởi vì thần chết đến với chúng ta bất cứ lúc nào, chúng ta không hề biết.

Thực vậy, mỗi đêm lên giường ngủ, sáng mở mắt, vận động tốt, mới biết mình còn sống. Cho nên lúc nào cũng phải sống trong tỉnh thức. Chúng ta biết rằng khi Chánh Niệm có mặt thì năng lượng Phật có mặt, tâm mình an nhiên tự tại. Khi mất Chánh Niệm tức thất niệm thì năng lượng chúng sanh có mặt, tâm chúng sanh thì luôn xáo trộn, dính mắc, lo âu, sợ hãi. Khi sống trong Chánh Niệm vững chắc thì Tuệ Quán chính là đây, không động không rung chuyển. Tâm mình không động, không rung chuyển khi bị tám ngọn gió đời là những ngọn gió của Lợi-suy, Huỷ-dự,

Xung-cơ, Lạc-Khổ (thành công, thất bại, sỉ nhục hay đề cao danh dự, nói tốt khen tặng hay chê bai gièm pha, vừa ý thì vui, không vừa ý thì khổ) thổi trúng.

Khi Chánh Niệm có mặt thì mình có hạnh phúc. Khi mình có hạnh phúc thì mình mới có đủ năng lực và lòng từ bi san sẻ với người khác. Tâm và thân mình hài hoà thì mình mới hài hoà với người xung quanh. Ngược lại thân đau tâm bệnh thì mình là con người bệnh hoạn mệt mỏi chán đời, gặp ai mình cũng buồn phiền nhăn nhó khó chịu nên rất dễ tạo nghiệp.

Tóm lại, Chánh niệm có công năng tiêu trừ mọi dính mắc, không dính mắc nên không bị những áp lực hay những trói buộc từ bên ngoài ảnh hưởng đến tâm của mình. Trạng thái Tâm của người "**sống trong Chánh niệm** hay "**sống tỉnh thức**" được nhẹ nhàng, thanh thản an vui hạnh phúc.

LÀM SAO SỐNG TRONG CHÁNH NIỆM / TỈNH THỨC?

Về phương diện hoằng pháp Đức Phật giảng dạy nhắm vào 2 điểm quan trọng là: Đào thải lậu hoặc và phát triển trí tuệ tâm linh bằng các pháp như sau:

1) Tam lậu học: Giới-Định-Huệ: Là giữ giới, thực hành thiền Định cô lập lậu hoặc, phát huy trí tuệ.

2) Tam tuệ học: Văn-Tư-Tu: Văn tuệ: Nghe nhiều bằng Tánh Nhận Thức để có trí tuệ. Tư tuệ: Là suy nghĩ đúng hoặc sai. Tu tuệ: Tư vô lượng tâm, đề cao tâm Xả là trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng, thuật ngữ gọi là Tâm Như.

3) Pháp siêu lý luận: Thực tập các phương pháp tác động thẳng vào Tánh Nghe, Tánh Thấy, Tánh Xúc Chạm, Tánh Nhận Thức.

Ngoài ra, Đức Phật dạy nhiều phương thức tu tập khác như: **Quán, Chỉ, Định, Huệ.**

1. Quán/ Anupassanà: Bằng mắt tâm (tuệ tri) nhìn liên tục hiện tượng thế gian nhận ra "*Vô thường, Khổ/xung đột, Vô ngã*". Chuyển đổi Nhận thức, chuyển đổi tâm, chuyển hoá nghiệp.

2. Chỉ/Samatha: Tu tập giúp tâm yên lặng để đi đến định.

3. Định/Samàdhi: Tâm không rời vững chắc.

4. Huệ/Vipassanà (ở mức độ thấp, insight): Quan sát đối tượng biết như thật về đối tượng. Từ đó tu tập cao hơn có kinh nghiệm Panna/Prajna (Huệ Bát Nhã/wisdom).

Thiền Tánh Không chủ trương hướng dẫn thiền Định, nên Thầy Thiền Chủ chọn phương thức dạy thẳng vào các Tánh qua các phương tiện Quán, Chỉ, Định, Huệ và các chiêu thức thuộc Thiền Chỉ giữ niệm Biết không rời khi dùng Mắt nhìn đối tượng tác động vào Tánh Thấy, dùng tai nghe tác động vào Tánh Nghe, hay thân, lưỡi, thiền hành tác động vào Tánh Xúc chạm. Và các kỹ thuật Thở, Không Nói thuộc thiền Định để kinh nghiệm tâm hoàn toàn yên lặng vững chắc.

VÀI CHIÊU THỨC THỰC TẬP

1. Dùng mắt nhìn thực tập kích thích Tánh Thấy

- **Nhắm mắt, mở mắt nhìn:** Không kịp gọi tên, không kịp định màu sắc, thấy biết tổng quát, vật thể nào thấy y như vậy, thấy không khen chê, không gọi tên... Cái thấy biết này là cái thấy biết không nội dung của Tánh Giác.

- **Nhìn lướt trong lớp học, nhìn chăm chăm một bình bông:** mà trong đầu yên lặng, không gọi tên, không phê bình, không suy nghĩ. Tác động vào Tánh Thấy.

2. Chiêu thức Nghe Tiếng Chuông, kích thích Tánh Nghe

Nghe tiếng chuông, nghe chỉ biết nghe, không theo dõi và không chờ đợi tiếng chuông, không nói thầm tiếng chuông dài hay ngắn, thanh hay thô. Chỉ nghe thôi. Ngồi thẳng lưng. Đầu lưỡi chạm chân răng cửa dưới.

3. Thư giãn lưỡi tác động vào Tánh Xúc Chạm: Đầu lưỡi hơi thụt vào, để lỏng bông trong vòm miệng, gá ý thư giãn, trong đầu không nghĩ gì hết chỉ giữ niệm biết đang thư giãn.

Những chiêu thức này giúp tâm yên lặng, nhưng chưa vững chắc gọi là Samatha tức thiền Chỉ, là bước đầu của thiền Định (Samàdhi)

KẾT LUẬN

Qua đề tài **Sống Tỉnh Thức** chúng ta cần nhận ra được giá trị của cuộc sống Tỉnh Thức như thế nào? Quan trọng là chúng ta phải hiểu và nhận ra trong tâm của chúng ta có hai cái Biết. Thứ nhất: Biết Có Lời là Cái Biết của Vọng Tâm. Thứ hai: Biết Không Lời là cái biết của Tánh Giác. Làm việc gì chúng ta cũng giữ cái Biết lặng lẽ thẳm lặng thì Tánh Giác sẽ hiển lộ. Tánh Giác được tác động thường xuyên thì một ngày nào đó tiềm năng giác ngộ sẽ kiến giải cho chúng ta những điều mới lạ. Bây giờ chúng ta mới bắt đầu nếm được hương vị của chiếc bánh thiền.

Đồng thời khi Tâm yên lặng, tín hiệu tác động vào Đối Giao Cảm Thần Kinh tiết ra các chất sinh hoá học tốt giúp hài hoà nội tạng, ngăn ngừa và điều chỉnh các chứng bệnh tâm thể là những chứng bệnh do xáo trộn tâm lý, mà chúng ta thường nghe nói là những căn bệnh thời đại như: bệnh tim mạch, heart attach, tai biến mạch máu não, stroke, bệnh mập phì, bệnh đường trong máu, mất ký ức, bệnh alzheimer, bệnh ảo giác, và sau cùng đi đến ung thư v.v...

Tóm lại, người "sống tỉnh thức" là người sống có trí tuệ, nhờ tu tập thiền định giúp cho thân tâm họ được hài hoà. Thân tâm hài hoà thì cuộc sống luôn vui vẻ, thoải mái, hạnh phúc. Hạnh phúc từ trong tâm biểu lộ ra phong thái, lời ăn, tiếng nói, đời sống đạo đức của họ ảnh hưởng tốt đến những người xung quanh từ trong gia đình con cái đến cộng đồng xã hội. Người ấy sẽ vui vẻ dần thân giúp đỡ những người khác không mệt mỏi trên nhiều phương diện. Sống như thế mới là sống xứng đáng, sống biết ơn được sanh làm người và may mắn được gặp Phật pháp.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(Ghi lại ngày 1/12/2017)