

# Kinh Tứ Niệm Xứ

## Kinh Tứ Niệm Xứ PDF

**Kinhtuniemxu.blogspot.com**

Tứ Niệm Xứ .PDF	Last modified	Size
—> <a href="#">01 -kinh-tu-niem-xu-pdf-khoahoctamlinh.vn.pdf</a>	03-Aug-2022 05:20	172.5K
—> <a href="#">02 - dainiemxu.pdf</a>	03-Aug-2022 05:20	373.3K
—> <a href="#">03 - tuniemxu-haitrieuam.pdf</a>	03-Aug-2022 05:21	148.7K

► **TẢI GIẢNG KINH TỨ NIỆM XỨ GOOGLE DRIVER**

TỨ NIỆM XỨ

## TỨ NIỆM XỨ

**TỨ HOÀNG THÊ NGUYỄN**

## Tuyên Hóa Thượng Nhân



( HT. TUYÊN HÓA GIẢNG )

TỨ NIỆM XỨ Bốn Niệm Xứ là gì? Tức là: Thân niệm xứ Thọ niệm xứ Tâm niệm xứ Pháp niệm xứ. Y chiếu theo Bốn Niệm Xứ này để tu hành, thì có thể chứng quả, có thể giải thoát. Tại sao chúng ta chẳng chứng quả? Tại sao không thể thoát khỏi luân hồi? Vì không: Quán thân bất tịnh Quán thọ là khổ, Quán tâm vô thường Quán pháp vô ngã. Chấp trước cái ta, đây là của ta. Nhà là

của ta, đợi đến khi hơi thở không còn nữa, thì gì cũng chẳng phải của ta. Cho nên có câu: “Cá nhảy trong nước, Người nào ở nhân gian, Chẳng biết gieo phước lành, Tâm cứ tạo tội nghiệp, Vàng bạc chất thành núi, Nhắm mắt bỏ lại hết, Tay không châu Diêm Vương Hối hận quá muộn màng”. Bây giờ giải thích đại ý về Bốn Niệm Xứ:

Quán thân bất tịnh: Thân thể của chúng ta vốn chẳng sạch sẽ, chín cái lỗ thường chảy ra những thứ bất tịnh dơ dáy, như mắt thì có ghèn, lỗ tai có cực váy, mũi thì có nước mũi, miệng thì có đàm, thêm vào đại và tiểu tiện. Đã biết thân thể bất tịnh, là túi da hôi thối thì không nên chấp trước nó. Nếu không chấp trước thì sẽ đắc được giải thoát, không bị thân thể làm phiền lụy. Lão Tử biết được ý này cho nên nói: “Sở dĩ ta có đại hoạn vì ta có thân, Nếu ta không có thân này thì sao có hoạn?” Lão Tử hiểu được lý quán bất tịnh.

Quán thọ là khổ: Tất cả những gì tiếp thọ đều là khổ. Khổ có ba thứ khổ, tám thứ khổ, vô lượng thứ khổ. Ba thứ khổ là gì? Tức là: Khổ khổ Hoại khổ Hành khổ. Khổ khổ: Tức là khổ trong sự khổ,

khổ lại thêm khổ. Ví như có người vốn chẳng có nhà để ở, lại gặp ngày trời mưa. Hoặc là không có quần áo mà gặp phải thời tiết lạnh. Hoặc là vốn không có cơm ăn lại sinh bệnh. Sinh bệnh không có tiền đi khám bác sĩ, không có tiền mua thuốc uống, đó là khổ trong sự khổ của kẻ nghèo. Hoại khổ: Người nghèo thì có khổ khổ, còn người giàu thì có hoại khổ. Hoại khổ là gì? Người giàu thì ở lầu cao cửa rộng, trang hoàng đẹp đẽ, chẳng may bị cháy nhà, thiêu trụi nhà cửa, hoặc là người có vàng bạc châu báu bị người trộm cắp, hoặc là bị tai nạn như chiến tranh, nạn gió, nạn nước, đó đều là hoại khổ. Hành khổ: Tức là con người từ khi sinh ra, lớn lên trưởng thành, rồi già nua và chết đi, luôn luôn biến đổi không ngừng, đó là hành khổ. Trong cuộc đời tuy nhiên không có khổ khổ, không có hoại khổ, nhưng có hành khổ. Những thứ khổ này, bất cứ ai cũng đều phải chịu, không có ai tránh khỏi được. Đức Phật lúc tám mươi tuổi còn phải thị hiện vào Niết Bàn.

Tám sự khổ là gì? Tức là: Sinh, già, bệnh, chết, thương yêu xa lìa, ghét mà gặp nhau, cầu mong

không được, năm âm xỉ thanh. Sinh là khổ: Khi con người sinh ra thì giống như ở giữa hai hòn núi đè ép sinh ra, cho nên trẻ con mới sinh ra thì khóc lên, đó là biểu thị sự khổ, bắt đầu tiếp thọ sự khổ. Già là khổ: Con người đến tuổi già thì tứ chi không linh hoạt, cử động rất bất tiện, mắt loà, tai điếc, tóc bạc, răng rụng, luôn luôn không được tự tại, do đó có câu:”Tâm có thừa mà sức chẳng đủ”. Bệnh là khổ: Đất nước gió lửa không đều hoà thì sinh bệnh, bệnh có đủ sự thống khổ khó mà tả được. Chết là khổ: Bệnh khổ qua rồi thì chết khổ lại đến. Đến lúc chết thì sự thống khổ giống như bò sống lột da, như rùa lột mai, thứ khổ này chẳng cách chi mà hình dung được. Khổ về thương yêu xa lìa: Sự khổ nhất của đời người là sinh ly tử biệt. Vì có ái, ái là vực thăm tạo nghiệp, nếu đoạn dứt khử ái thì nghiệp chướng sẽ nhẹ bớt. Nếu tình ái quá nặng thì nghiệp chướng sẽ nặng thêm. Do đó có câu: “Nghiệp sạch tình không là Phật Nghiệp nặng tình mê là phàm phu”. Phàm phu vì tình mà mê, nhìn không thấu được ái tình, buông chẳng đặt



ái tình, cho nên mới có khổ. Ái là một thứ chấp trước lớn nhất, thứ chấp trước này không dễ gì buông bỏ được. Khổ về thương yêu xa lìa, tức là vốn chẳng muốn từ bỏ, nhưng nhất định phải từ

bỏ, là bị bắt buộc cưỡng bách mà từ bỏ, tình trạng này rất là thống khổ. Như vợ chồng thì có khổ xa lìa của vợ chồng, con cái thì có khổ xa lìa của con cái, bạn bè thì có khổ xa lìa của bạn bè.

Tóm lại có ái thì khi xa lìa sẽ khổ. Khổ về ghét gặp nhau: Thương cũng có sự khổ, ghét cũng có sự khổ. Người mà ta ghét không muốn gặp nhưng lại gặp, đó cũng là một thứ khổ. G. Khổ về cầu mong không được: Cầu danh không được danh, cầu lợi không được lợi, cầu con trai, con gái không được mãn nguyện, cầu giàu sang không được giàu sang. Tóm lại, những gì mong muốn mà không thành công cũng là một thứ khổ.

Khổ về năm ấm xí thạnh: Năm ấm tức là: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức năm ấm này chẳng không thì khổ, cũng giống như bị núi năm ấm đè, một chút tự do cũng không có, không có tự do tức là khổ. Thứ khổ này giống như lửa thiêu ở trong

tâm. Vô lượng khổ là gì? Ở trên đã nói qua ba sự khổ và tám sự khổ, nếu phân tích tỉ mỉ thì trong mỗi thứ khổ lại có vô lượng khổ, trong vô lượng khổ lại có vô lượng khổ. Khổ vô cùng vô tận, cho nên gọi là vô lượng khổ. Quán tâm vô thường: Tức là tâm quá khứ, tâm hiện tại và tâm vị lai, ba tâm không thể bắt lấy, là vô thường, cũng có thể nói:”Các pháp do nhân duyên sinh, các pháp do nhân duyên diệt”, chẳng hằng thường bất biến, cho nên gọi là vô thường. Quán sát tâm người là vô thường, chân tâm mới là thường. Tại sao nói tâm người vô thường? Vì tâm người khéo biến đổi, giống như sóng vậy, chẳng khi nào ngừng nghỉ. Tâm niệm này sinh thì tâm niệm kia diệt, niệm niệm liên tục không ngừng. Lại giống như hạt bụi trong hư không, hốt lên hốt xuống, hốt đông hốt tây, không có nhất định, đó là tâm vô thường. Gì là thường? Tức là thường trụ chân tâm, tính tịnh minh thể. Đây là đạo lý quán tâm vô thường. Quán pháp vô ngã: Tức là quán sát: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức năm uẩn chẳng có “cái ta”(ngã). Nếu như có “cái ta” thì có chấp “cái

ta”(ngã chấp). Nếu lại chấp trước nơi pháp thì có pháp chấp. Như thế thì chẳng được tự tại, chẳng được giải thoát. Nếu quán pháp vô ngã, hai pháp đều không, người cũng chẳng có ngã, pháp cũng chẳng có ngã, thì phá được người và pháp hai chấp. Đó là đạo lý quán pháp vô ngã. Sắc pháp: Phàm là thấy được hình tướng, nói ra được danh từ thì tất cả hết thấy đều gọi là sắc pháp. Thứ pháp này nhìn không thủng, buông chẳng đặng, thì chẳng đắc được tự tại. Thứ sắc pháp này có nội sắc và ngoại sắc. Ngoại sắc tức là có hình chất. Tức nhiên sắc bên ngoài có hình chất, bên trong thì có bóng. Nội sắc tức là bóng. Có bóng thì có vọng tưởng về sắc, thì không thể vô ngã, bạn ái trước sắc này là vì có cái ta (ngã), bạn chấp trước sắc này cũng là vì bạn có cái ta (ngã).

Nếu chẳng có cái ta thì không có gì để chấp trước, thì chẳng có chướng ngại, đó là nhìn xuyên thủng. Nhìn xuyên thủng được thì buông bỏ được. Buông bỏ được thì sẽ đắc được tự tại. Thọ pháp: Phàm là tiếp xúc cảnh giới bên ngoài ban đầu có sự lãnh thọ. Nếu không có cái ta thì



chẳng có xúc trần, không có xúc trần thì đắc được tự tại. Ngược lại, nếu có cái ta tồn tại thì không được tự tại. Tưởng pháp: Tức là vọng tưởng. Tại sao bạn chẳng đối trị được vọng tưởng? Tức là vì có cái ta. Nếu không có cái ta, thì vọng tưởng gì cũng chẳng có, liền đắc được cảnh giới vô sở tưởng. Hành pháp: Nghĩa là liên tục. Niệm niệm biến đổi không ngừng. Giống như nước chảy, đó là hành uẩn. Muốn nhìn xuyên thủng hành uẩn thì phải đừng có cái ta. Thức pháp: Tức là: mắt, tai mũi, lưỡi, thân, ý, Mạt na, A lại da tám thức. Tám thức này cũng ở trong chân và vọng. Chỉ một cái biến thì biến thành Đại viên cảnh trí. Không biến thì là tám thức. Chuyển tám thức thành bốn trí, thì chẳng còn cái ta (vô ngã). Quán pháp năm uẩn vô ngã được, thì đó là quán pháp vô ngã. Tại sao đức Phật dạy đệ tử lấy giới làm thầy? Vì giới là sinh thiện diệt ác. Nương giới làm thầy thì sẽ sinh ra các điều lành. Nương giới làm thầy thì sẽ diệt trừ các điều ác. .

---



899 x 1.124

## TỨ DIỆU ĐỂ

Tỳ-kheo như thất biết đa<sup>^</sup>y là khổ, đa<sup>^</sup>y là khổ tập,  
đa<sup>^</sup>y là khổ diệt, đa<sup>^</sup>y là khổ diệt đảo.

### 1) Thế nào là khổ :

Sanh, già, bệnh, chết, a<sup>^</sup>n ái biệt ly, oán thù gặp  
gỡ, mong cầu không được, năm ấm xí thính (lấy  
lùng).

### 2) Thế nào là khổ tập :

Tham ái đưa đến tái sanh. Cùng đi với hỷ, tham tìm cầu chỗ này chỗ kia. Thí dụ : dục ái, hữu ái và vô<sup>^</sup>hữu ái.

Này các Tỷ-kheo ! Tham ái sanh khởi ở đa<sup>^</sup>u ? An trú ở đa<sup>^</sup>u ?

— Sắc gì tha<sup>^</sup>n ái, sắc gì khả ái, tham ái sanh khởi ở đây, an trú ở đây.

— Mát, tai, mũi, lưỡi, tha<sup>^</sup>n, ý ; Sắc, thanh, hương, vi, xúc, pháp. Là sắc tha<sup>^</sup>n ái, là sắc khả ái. Tham ái sanh khởi ở đây, an trú ở đây.

— Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, tha<sup>^</sup>n thức, ý thức ; Nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, tha<sup>^</sup>n xúc, ý xúc ; Nhãn thô, nhĩ thô, tỷ thô, thiệt thô, tha<sup>^</sup>n thô, ý thô. Là sắc tha<sup>^</sup>n ái, là sắc khả ái.

Tham ái sanh khởi ở đây, an trú ở đây.

— Sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vi tưởng, xúc tưởng, pháp tưởng ; Sắc tứ, thanh tứ, hương tứ, vi tứ, xúc tứ, pháp tứ ; Sắc ái, thanh ái, hương ái, vi ái, xúc ái, pháp ái ; Sắc tâm, thanh tâm, hương tâm, vi tâm, xúc tâm, pháp tâm ; Sắc tứ, thanh tứ, hương tứ, vi tứ, xúc tứ, pháp tứ. Là

sắc tha<sup>^</sup>n ái, là sắc khả ái. Tham ái sanh khởi ở  
đấy, an trú ở đấy.

### 3) Thế nào là khổ diệt :

Diệt tận tham ái, kho<sup>^</sup>ng luyến tiếc, sẽ hoàn toàn  
giải thoát. Xả ly tham ái ở đa<sup>^</sup>u ? Diệt trừ ở đa<sup>^</sup>u ?

— Ở đời sắc gì tha<sup>^</sup>n ái, sắc gì khả ái, tham ái xả ly  
ở đấy, diệt trừ ở đấy.

### 4) Thế nào là khổ diệt đảo : — Bát chi chánh đảo :

\* Chánh tri kiến : Thấy biết về khổ, tập, diệt, đảo.

\* Chánh tư duy : Suy nghĩ về lìa dục, kho<sup>^</sup>ng sa<sup>^</sup>n,  
chẳng hãi.

\* Chánh ngữ : Kho<sup>^</sup>ng nói dối, kho<sup>^</sup>ng hai lưỡi,  
kho<sup>^</sup>ng ác khẩu, kho<sup>^</sup>ng the<sup>^</sup>u dể.

\* Chánh nghiệp : Kho<sup>^</sup>ng sát sanh, kho<sup>^</sup>ng trộm cắp,  
kho<sup>^</sup>ng tà da<sup>^</sup>m.

\* Chánh mạng : Kho<sup>^</sup>ng từ nuơ<sup>^</sup>i sống bằng những  
phương tiện trưởng dưỡng **3 độc tham sân si**.

\* Chánh tinh tấn : Nỗ lực, kho<sup>^</sup>ng cho pháp ác sanh.  
Nếu ác đã sanh quyết trừ diệt. Thiên chưa

sanh khiến sanh khởi. Thiền đã sanh khiến tăng trưởng.

\* \*

Chánh niệm : Tỉnh cần, tỉnh giác 4 niệm xứ.

Chánh định :

— **Sơ thiền** : Hỷ lạc do ly dục sanh nhờ tâm và tứ.

— Nhị thiền : Diệt tâm và tứ, hỷ lạc do định sanh, nổi tỉnh nhất tâm. — **Tam thiền** : Ly hỷ, chánh niệm từ giác, tha^n cảm lạc thô.

— **Tứ thiền** : Xả lạc, xả khổ, xả niệm, một bề thanh tịnh.

Như vậy Tỳ-kheo sống quán pháp trên nổi pháp, sống quán pháp trên ngoại pháp, sống quán pháp trên nổi ngoại pháp. Sống quán tánh sanh khởi trên các pháp, sống quán tánh diệt tận trên các pháp, sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. Y cứ những pháp hiện tiền, Tỳ-kheo sống an trú chánh tri với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Tỳ-kheo sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở đời.



\*\* \*

Này các Tỷ-kheo ! Tu tập 4 năm xứ muốn thì 7 năm, trung bình từ 1 đến 6 năm, sớm thì 7 tháng, sẽ chứng chánh trí ngay trong hiện tại.

Đa<sup>^</sup>y là con đường thanh tịnh đ<sup>^</sup>o nhất, diệt khổ ưu, thành chánh trí, chứng Niết-bàn. Các Tỷ-kheo nghe pháp xong hoan hỷ tín thọ ph<sup>^</sup>ùng hành.

## I. QUẢN THÂN

Thở có ý thức. Thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra. Cứ 10 hơi kho<sup>^</sup>ng loan là một bước đáng kể. Hiểu quả là trở về với mình. V<sup>^</sup>ong tưởng nổi le<sup>^</sup>n, là ta đã b<sup>^</sup>i cách biết. Tập mãi quyết thành co<sup>^</sup>ng.

Thở vào dài biết thở vào dài. Thở ra dài biết thở ra dài.

Thở vào ngắn biết thở vào ngắn. Thở ra ngắn biết thở ra ngắn.

Ta<sup>^</sup>m đồng nhất với suốt chiều dài của hơi thở, đừng để một tập niệm xen vào, g<sup>^</sup>ôi là tùy tức.

Hơi thở đều đặn, e^m dịu, nhẹ nhàng, tha^n ta^m thư  
thái an vui.

Cảm giác toàn tha^n ta thở vào. Cảm giác toàn  
tha^n ta thở ra.

Hàng ngày chúng ta sống tha^n một nơi ta^m một  
nẻo, nay tha^n ta^m hợp nhất. Tha^n ngồi vững  
chãi, các bắp thít khoan thư, hơi thở điều hòa thì  
thần kinh an **đĩnh**, ta^m sẽ an ổn.

An **đĩnh** toàn tha^n ta thở vào. An **đĩnh** toàn tha^n ta  
thở ra.

Dùng hơi thở điều hòa **nhịp** tim, do đa^y thần kinh  
an **dịu**, giúp toàn tha^n an ổn **vấn** hành. Hơi thở  
e^m nhẹ, kho^ng có tiếng **đồng**, là triệu chứng sức  
khỏe tốt. Hơi thở càng vi tế, tha^n ta^m càng an  
**tĩnh**. Thở vào, cơ thể khoan khoái. Thở ra, đem đi  
những nhôc mệt ưu sầu. Đóng hết 6 cánh cửa giác  
quan, trở về với hơi thở, ta trở về với ta.

Cảm thọ an lạc có tác dụng **nuo^i** dưỡng.

Tỳ-kheo đi đứng nằm ngồi, tha^n thể được sử dụng  
như thế nào đều biết rõ. Tỳ-kheo bước tới bước lui,  
đáp y, mang bát, rửa chén, đều ý thức

từng động tác của tha^n. Thí dụ : Lúc đi, phải chú ta^m vào sữ chuyển động của cha^n. Ta^m cần ghi nhận “nhác”. Rồi bàn cha^n mới nhác le^ên khỏi mặt đất. Ta^m ghi nhận “bước”. Bàn cha^n mới đưa ra. Ta^m ghi nhận “đặt”. Bàn cha^n mới đặt xuống. Be^ên phải be^ên trái đều thế. Đến cuối đoàn đường, ta^m ghi nhận “muốn quay” rồi tha^n mới quay.

Bữa a~n, ta^m ghi “múc”. Tay mới múc canh. Ta^m ghi “đưa”. Tay đưa thức a~n le^ên miệng. Ta^m ghi “châm” khi đưa thức a~n tới mo^i. Ta^m ghi “vào”, thức a~n vào miệng. Ta^m ghi “ngậm”, miệng ngấmlâi.

Nhai, nuốt, đặt tay xuống v.v... mỗi mỗi ta^m làm chủ. Tha^n chỉ được cử động theo sữ sáng suốt biết rõ của ta^m, kho^ng được tư bừa bãi theo thói quen.

Bất ta^m tập tỉnh sáng trong niềm hiên tâm, kho^ng được lo^ng bo^ng vòng tưởng những chuyện quá khứ vi

lai. Ta^m ghi các cử động,

được nhiều hay ít, tùy trình đố^sáng suốt của mỗi người, cũng tùy hoàn cảnh được thông thả hay cần vội vàng. Chỉ quan trọng ở chỗ ta có chú ta^m tỉnh thức hay kho^ng. Các bài tập tre^ên luyện ta^m

an định nơi hơi thở kho^ng ch^y theo 6 tr^an. Pháp mo^nn này g^i là Samatha (Chỉ). Nay t^p quan sát tha^nn ta^m. Pháp mo^nn này g^i là Vipassana (Quán). Thi^nn Vo^ Tu^ng có khả năng đ^ra le^nn c^i tr^i Vo^-sác. Nhưng kho^ng th^ phát sanh Tue^giác. Ne^nn kho^ng nói định sanh tue^ mà phải nói chánh định sanh tue^Chánh định là thứ định dùng cả 2 pháp Chỉ và Quán.

Thi^nn minh sát vừa dùng hơi thở để an định, vừa dùng trí quán để thấy tha^nn ta^m vo^ thường vo^ ngã. Do đ^y loài trừ 3 đ^c tham sa^nn si là thứ ách n^nn, chúng ta vẫn đeo từ lịch kiếp. Hoa báo hi^nn t^i của Tue^Minh Sát là hành giả trở ne^nn khoan thai đ^nh đ^c, chánh ni^nn trong tất cả đ^ng tác và ngo^nn ngữ.

— Tóc, lo^ng, móng, r^nn, da.

— Th^t, ga^nn, xương, tủy, th^nn.

— Tim, gan, b^y nh^y, bao tử, lá lách, phổi.

— Ru^t già, ru^t non, pha^nn, óc, m^t.

— Đ^m, mủ, máu, m^ ho^i, m^ đ^c, m^ lỏng.

— Nước mát, nước mũi, nước miếng, nước  
nhớt, nước tiểu.

Trước hết học thuộc lòng xuôi và ngược từng đoạn.  
Sau thuộc lòng xuôi và ngược cả 32 thể. Cứ đọc mãi  
cho tới khi nhập đỉnh vào một thể. Nếu không an  
đỉnh được thì phải quan sát từng bộ phận trong các  
khía cạnh : hình tướng, màu sắc, vị trí, bệnh hoàn,  
nhớ bản, để biết chẩn pháp hư vòng. Quán 32 thể  
trước cũng như 2 bài tập sau không phối hợp với hơi  
thở.

Quan sát trong thân những thứ kiện ngưng  
thuộc về đất, những thứ lưu nhuận thuộc về  
nước, những thứ có nhiệt lực thuộc về lửa,  
những động tác thuộc về gió, những không gian  
thuộc về hư không, những phần biệt thuộc về  
tâm thức. Quan sát tính cách tương quan tương  
duye giữa ta và vạn vật. Mất trời nằm ngoài cơ thể  
này nhưng nếu không có mất trời, thân này đâu  
có sống được. Sự sống của ta không phải chỉ có mất ở  
trong cơ thể. Thân kiến cho thân thể  
này là Ta, là của Ta, Ta chỉ ở trong thân thể này,  
là cái nhìn sai lầm.



Quan sát tính cách vô thường và chắc chắn phải  
tan hoại của cơ thể :

- 1) Xác chết sinh nát.
- 2) Chó và kẻ khác rúc rĩa. 3) Bỏ xương dính thịt.
- 4) Hết thịt chỉ còn máu. 5) Hết thịt hết máu.
- 6) Xương long rùng.
- 7) Xương chuyển màu.
- 8) Xương mục.
- 9) Mờ bụi.

Can đảm nhìn vào sự thật sẽ hết bi quan mà biết  
quý đời sống, làm thế nào để khỏi phí uổng kiếp  
người khó được. Pháp quán bất tịnh này trừ ngã ái và  
theo đó các bệnh tham sân si cùng hết.

Người tu vì chánh kiến nên giải thoát, vì khinh  
an nên vui vẻ.

Ôn lại 8 bài trên với dụng ý thấy tánh sanh diệt (vô  
thường) và duyên sanh (vô ngã) của vạn pháp. Sự  
giác tỉnh này giải thoát hết tham ưu. Con người  
đau khổ không phải tại thế gian vô thường vô ngã  
mà chỉ tại mờ ám sự thật đó nên

cứ từ này sanh phiền não. Cũng như 5 uẩn từ kho^ng  
lỗi, góc của đũa lặc là ở chỗ chấp thủ (ngũ  
thủ uẩn).

Người có Tứ Niệm Xứ kho^ng vướng bận vào bất  
cứ một cái gì ne^en thanh thoi an vui, kho^ng vất vả  
đuổi theo sũ vật cũng kho^ng trốn chây. Vì hàng dùng  
tư tưởng để đối diện với già bệnh chết, quen thuộc  
với già bệnh chết ne^en kho^ng sờ hãi.

Quán chiếu vân vật kho^ng phải để từ khước vân vật  
mà để tiếp xúc với vân vật bằng Tue^giác.

Tứ Niệm Xứ kho^ng vất lộn với tham sa^en si. Tứ  
Niệm Xứ khai mở Tue^giác. Như tháp đèn để tới  
từ biến thành sáng chói kho^ng phải mát co^ng đuổi  
tới đi đa^u.

\*\*\*

## II. QUÁN THỌ

(Thở vào) biết khổ thô đã sanh. (Thở ra) biết khổ  
thô đang trừ. (Thở vào) biết lặc thô đã sanh. (Thở ra) biết  
lặc thô đang trừ.

Tập nhậ^en diện nhữ^en cảm giác : khổ (khổ thô), vui  
(lặc thô), kho^ng khổ kho^ng vui (si thô). Mỗi

khi có khổ thô kho^ng xua đuổi, kho^ng xa lánh, bình  
tĩnh vừa theo dõi hơi thở vừa ghi nhận khổ phát  
sinh, khổ gia ta^ng, khổ đau bớt, khổ diệt  
tần.

Mỗi khi có lạc thô hay si thô, cũng thức tập quán chiếu  
như thế, kho^ng tham đắm, kho^ng lòng mình vào,  
kho^ng nhận là ta vui mà thấy rõ đa^y là một cảm  
giác duye^nh sanh (nha^nh là ngã ái, duye^nh là ngoại  
cảnh).

Kho^ng tham đắm cũng kho^ng ruồng bỏ gọi là xả. Xả  
là một trong 4 vo^ lương ta^m (**Từ, Bi, Hỷ, Xả**).

Dòng so^ng là những giọt nước đang xe^ dịch.  
Tha^nh thể ta là mớ^t dòng so^ng. Vo^ bie^nh té bào  
đang chuyển biến. Ta^m ta cũng là mớ^t dòng  
so^ng. Các cảm thô sanh diệt, diệt sanh kho^ng  
ngừng, theo sũ hoat động của 6 giác quan. Cảm thô  
vui đưa đến ham luyến. Cảm thô khổ đưa đến chán  
bỏ. Mỗi cảm thô đều kích thích tham hoặc sa^nh  
nổi dậy. Nay chánh niệm thì tình tã^ng bát đầu thay  
đổi. Cảm thô diễn biến dưới ánh  
sáng của ý thức. Chánh niệm kho^ng nhận nó là ta

nữa, kho^ng nói to^i ưa thứ này, to^i ch^u thứ kia, to^i vui, to^i khổ. Hiểu na^ng đầu tie^n là kho^i phúc l^i chủ quyền, do đa^y cảm thô đã mất 80% ma lúc. Hiểu na^ng thứ hai, thấy được nguồn gốc của nó là vo^ minh. Do chấp ngã chấp pháp mà có cảm thô. Hiểu na^ng thứ ba, biết t^u tánh nó hư vô, kho^ng có bản chất, chỉ là những cảm giác sanh và diệt theo nha^u d^u^e. Thí dụ : Cả ngày gát gồng cau có, nguye^u nha^u vì thức khuya thiếu ngủ.

Đa^y là cảm thô khổ gốc từ sinh lý. Có khi vì hiểu làm m^o^t người b^n, ta cũng bức tức. Đa^y là cảm thô khổ gốc r^e ta^m lý. Có khi thấy trong nhà l^o^ n x^o^ n rác b^n, ta cũng phát cáu. Đa^y là cảm thô

kh^o vì vật lý. Được khen ta vui, quán chiếu, khám phá ra căn bản thô vui là từ ngã ái. L^c thô này đưa vào ảo tưởng. Có tỉnh ra mới tránh được những t^u hào t^u m^n vo^ ích. L^c thô ảo hóa tan biến nhường ch^o cho cái vui lành m^n^h có tác d^u^e nuo^i d^u^e^ng giác ngộ.

Cảm thô rõ ràng bát đ^i^h. Kh^o vui tùy theo bản chất mỗi người. Đối với A làm viêc là một cực hình. Nhưng với B ngồi kho^ng l^i thất khó ch^u.

Bí ghêٹ mũi mới biêٹ thờ là một hạnh phúc kho^ng  
chỉ hơn. Hàng vãn yếu tố của hạnh phúc như thế  
chẳng đưêc để ý. Chúng ta cứ vo^ tình dẫm đậ  
tre^ hạnh phúc để đi tìm hạnh phúc.

Đến khi mát rồi lầi khổ vì hoi tiêc.

Phất dẫ ta dùng hơi thờ quán chiếu sữ có mất của  
khổ vui rồi từ từ điều phúc. Hơi thờ nhê nhàng an tĩn  
dàn dần. Tha^m ta^m nhê nhàng an tĩn dần dần. Cứ  
như thế chúng ta an tĩn

hóa cả 3 thờ. Chánh kiê tháy rõ nguòn góç, bản  
chát và hầu quả của nhữn cảm thờ khổ vui ne^m  
giải thoát đưêc sữ thógn ché của nó.

\*\* \*

### III. QUÁN TÂM

Ta^m sở có nhiều, kinh vẫ chỉ đề cập đến 22 thờ.  
Phương pháp quán ta^m cũng như quán thờ. Biêٹ  
nguòn góç, bản chát và hầu quả các ta^m sở, liê  
đưêc giải thoát.

Quán chiếu về tham dũc :



Tham đắm sắc thanh hương vi xúc, gọi là ngũ dục.  
Tham tiền bạc, sắc đẹp, danh giá, ăn ngon, ngủ nhiều  
gọi là ngũ dục thô^ phàm. Bệnh tham khó chữa vì nó  
ngột lìm và hấp dẫn. Phất dây tham dục là một hó  
than hồng, người bệnh  
tưởng làm là ám áp sung sướng. Kinh đây : Lúc  
kho^ng có mất của tham dục, hành giả cũng ghi rõ.

(Thở vào) hiển tải ta^m kho^ng tham. (Thở  
ra) hiển tải ta^m kho^ng tham.

Tìm nguồn gốc sữ vãng mất này. Ghi sữ thành thói  
đi đo^i với sữ vãng mất này.

Quán chiếu về sa^ñ giãñ :

Ích lời thứ nhất là kinh nghiệm có sa^ñ mất bình an.  
Sa^ñ giãñ quá nãñg đi đến ca^m thù là chất liêu của  
địa ngục hiển tải và vi lai. Nguy hiểm của sa^ñ là kích  
thích tha^ñ miêng ý đi về đường ác. Một khi nhân  
diễn được sa^ñ thì ta^m sở này đỡ ngay tính cách tác  
hại.

(Thở vào) biết sa^n giãn đã sanh. (Thở ra) biết sa^n giãn đang trũ. (Thở vào) biết sa^n giãn đã dũ.

(Thở ra) biết sa^n giãn đã diệt.

Chánh niệm kho^i phúc từ quyền. Sa^n giãn lãng đi, sũ mát mẽ khoan khoái hiển ra gôi là vo^ sa^n. Vo^ sa^n phát triển thành từ bi. Trong 5 ám, sa^n giãn làm bức bối khó chũ là thô ám, dấy le^n các suy nghĩ là tướng ám, chuyển biến ta^m đũa là hành ám, bản chất chủng tử và hiển hành là thức ám, các tướng mao hiển ra là sắc ám.

\*\* \*

Hành thiền chuyển phiền não thành Bò-đề. Thẽ gian chán rác bản thích hoa hồng. Người làm vườn biết từ pha^n rác ra hoa hồng và từ hoa hồng thành pha^n rác ne^n dùng cả 2. Phât Tỏ phát nguyện : Chúng sanh vo^ bie^n thẽ nguyện đớ^ vì pháp nhĩn thấy rõ Thánh phàm kho^ng 2.

Chánh niệm như ngôn đèn soi tỏ những nguye^n nha^n gần xa của sa^n giãn (hiếu làm, từ ái, nghi ngờ, bớ^ thàn kinh dễ bĩ kích thích, kho^ng tho^ng cảm, hoàn cảnh giáo dũc, tập quán, ta^m lý v.v...

Những góc rẽ này có mất ở cả ta và người, làm  
ta ãng thương duyền cho vo^ mình).

Thấy và Hiểu là nèn móng giải thoát giãñ hờn,  
đem cam lò từ bi về xa^y dừng và hàn gán những gì  
sa^ñ giãñ đã làm đỏ vỡ.

Có người kho^ñ ngoan, mỗi khi sa^ñ giãñ vào  
phòng ngòi ye^ñ một mình để tránh những hậu quả  
tai hại của tha^ñ miêng bất an. Dĩ nhie^ñ như thế sa^ñ  
giãñ sẽ dưu dần. Nhưng kho^ñg được bõc lờ^ra ngoài,  
góc rẽ càng a ãn sa^u vào tiềm thức, chờ  
đôi đủ duyền lải bùng ra.

Người tu Tứ Niêm Xứ dùng hơi thở trở về chánh  
niêm, kho^ñg bần lòng đến đôi phương. Hành  
đờ^ng xấu xa, lời nói đờ^c ác vừa xuất hiện đã tan.  
Ta để nó tan theo bản chất vo^ thường của nó. Vì  
cứ vợ láy nghĩ ngòi ne^ñ mới từ đốt nhà mình.

An tỉnh ta^m hành to^i thở vào. An

tỉnh ta^m hành to^i thở ra.

Tỉnh ra rồi, biết kẻ làm hại mình chính là cái sa^ñ  
giãñ ảo tượng. Mát mẻ trở lải, ta có

thể truyền sữ mát mẻ này cho người kia mà cùng nhau hòa giải. Phấ^t Tồ xưa kia bĩ chấ^t cả tay cha^nn mà kho^ng sa^nn giấnn vì nhân nhũc có trí tuệ^đi đo^i.

Biết a^m thanh, sắc tướng đều hư vông. Tha^nn ta tha^nn người chỉ là đất nước gió lửa giả hiểnn ne^nn chẳng có nhũc nào mà phải nhĩnn.

Từ bi quán :

Để đối trĩ sa^nn giấnn. Từ là bá thí an vui, tha thứ lỗi làm cho kẻ khác. Bi là cứu khổ. Bản chất của Từ là khoan dung, mong mọi sữ tốt đẹp cho mọi người. Bản chất của Bi là trí tuệ^thấu được sữkhỏ đau của người khác mà phát ta^nn cứu vớt.

Quan sát 8 khổ, quan sát những nỗi khổ vật chất và tinh thần, sẽ khơi chảy được nguồn suối từ bi.

Từ bi quán kho^ng phải chỉ có tác dụng lời tha. Dem an vui cho người, chính mình được tie^u tai giải nần. Bất cứ một hành động hay một lời nói phát xuất từ ta^nn từ bi, muón tháo gỡ sữ đau khổ cho người hay vật, đều đem an vui hiểnn tĩ và vĩ lai cho mình. Kinh chép : Một thìa cháo với ta^nn

từ bi cho người bệnh, có^ng đức nhiều hơn nước  
biển dài ta^y dương.

Ta có thể rải ta^m từ bi đi 4 phương cho tất cả  
chúng sanh. Luồng điện từ bi có khả năng đi xa  
cũng như a^m thanh và ánh sáng.

Có chất liệu từ bi trong ta^m thì một lời nói, một  
nét mặt, một cái nhìn, đều có phép lạ khiến  
những trái tim khô^ héo khô^i phức lải lòng tin mà vui  
sống.

\*\* \*

#### IV. QUÁN PHÁP - A-

**1)** Ngũ cái : 5 ta^m sở năng nè úp chụp tinh thần  
như một màn đen bịt kín ngôn đền.

Ngũ cái là : ái dục, sa^n giận, ho^n trầm, trào hời và nghi  
ngờ chánh pháp. Tỳ-kheo soi ta^m, khi có một  
trong ngũ cái phát khởi, liền tìm phương  
pháp trừ diệt kho^ng cho tái sanh.

**2)** Ngũ ám : Tỳ-kheo chiếu soi và nhận diện : Đa^y  
là sắc, đa^y là thô, đa^y là tướng, đa^y là hành, đa^y là  
thức. Để mặc cho 5 có^ng dục của ta^m hiện



hành rồi từ tan biến, như những người khách trọ đến rồi đi. Tập tách ra, nhìn chúng sanh rồi diệt, không có ta trong đó.

**3) Quán 18 giới :** 6 căn đối 6 trần sanh 6 thức. Nối kết sanh từ diệt mỗi mỗi đều biết. Không bị kích thích, không bị đánh lừa. Pha tách từng căn, trần, thức để thấy rõ nghĩa duyên sanh. Dù tinh thần dù vật chất, không một pháp nào chẳng căn cứ trên các pháp khác và tùy thuộc vào các pháp khác nên pháp nào cũng không từ tánh (vô ngã).

\*) Két sử : Két cùng nghĩa với chữ Tập và chữ Nghiệp. Két là thất trí. Sử là sai khiến. — Ngũ độn sử : 5 kết sử trầm trọng khó bỏ : **Tham, sân, si, mạn, nghi.**

— Ngũ lời sử : 5 kết sử sai khiến rất nhanh nhưng dễ tỉnh : Tha kiến, biến kiến, tà kiến, kiến thủ và giới cấm thủ.

Bởi vì căn trần không lỗi nên quán pháp nơi pháp ở đây riêng ý thức về sự phát sanh, tồn tại và chuyển hóa của những nối kết. Đời sống tập

thẻ của Taṅg Ni rất thuận tiện để khơi các tiềm ẩn trong ta<sup>m</sup> thức. Có thấy được giấc, biết giấc ủa<sup>u</sup>, mới trừ được giấc. Các kết sử tùy mie<sup>n</sup> này đã bị lương ta<sup>m</sup> chúng ta dòn ép, đẩy xuống tận đáy lòng, nhưng chúng vẫn tiết chất độc vào trong ngo<sup>n</sup> ngữ và suy nghĩ hàng ngày của chúng ta. Chỉ có hành thiền, chánh niệm quán chiếu mới thấy được vết tích của chúng. Ne<sup>n</sup> Tứ Phần Luật Lược Ghi có ca<sup>u</sup> : “Dù rằng tánh giới giá giới kho<sup>ng</sup> trái phạm cũng chỉ điều ngữ được những tho<sup>á</sup>c của tha<sup>n</sup> và mi<sup>ên</sup>g. Còn phiền não vi tế là còn ở Dục giới. Bao giờ đã chói sách Thi-la, lái biết lập chí ở thiên mo<sup>n</sup>, theo thứ lớp 4 thiên, 4 đại thanh tịnh cõi Sắc tứ hi<sup>ên</sup> trong tha<sup>n</sup>, mới gọi là lành (thi<sup>ên</sup>)”.

\*) Đói tr<sup>i</sup> mắc cảm và sô hãi : Hối hân thuộc về bát đĩnh, có khi lời ích có khi chướng ngại. Nhân được chỗ sai của mình, quyết ta<sup>m</sup> chừa bỏ. Xong rồi tho<sup>i</sup>, một d<sup>a</sup> từ nay đi đường lành. Nếu mắc cảm tới lỗi cứ theo ám ảnh ray rứt thì làm sao bình an tiến tu.

Sô hã cũng là mớ<sup>^</sup>t nớ<sup>^</sup>i kêt quan trông, chất liêu là vo<sup>^</sup> minh. Các bấ<sup>^</sup>c có kinh nghiệm trong sử tu hành, đều quả quyết sô hã đi đơ<sup>^</sup>i với chấp ngã.

Quán bát tinh là thuốc thí vo<sup>^</sup> úy hiệu nghiệm 100%.

**-B -**

**1)** Bảy giác chi : Chánh niệm, trạch pháp, tinh tán, vui mừng, khinh an, đĩnh ta<sup>^</sup>m, hành xả. Tỷ-kheo quán chiếu trong ta<sup>^</sup>m, chưa có 7 yếu tố trở đảo này thì phải tập cho phát sanh. Đã có thì phải duy trì và biết sử dụng.

**2)** Tứ Đế : **Khổ, Tập, Diệt, Đạo**. Trau dồi 4 trí tuệ này cho đến khi thành tựu quyết đĩnh.

—//—-//——

## KẾT KHUYẾN

Trong Trung A Hàm, Phật dạy La Hầu La hành thiền 7 đề mục, khi cầu bé được 18 tuổi :

Niệm ta<sup>^</sup>m Từ để diệt trừ ác ý. Niệm ta<sup>^</sup>m Bi để diệt trừ tàn nhẫn. Niệm ta<sup>^</sup>m Hỷ để diệt trừ phiền hân.  
Niệm ta<sup>^</sup>m Xả để diệt trừ thù oán.

— Quán bát tinh để tie^u 3 đõe tham sa^u si.

— Quán vo^ thường để giải thoát ngã mạn tũ ái.

— Quán hơi thở để điều hòa cả tha^u và ta^u.

Đức Phật đây : “Người giác tỉnh để^m ngày thấ trông trũ vãn hướng ta^u về đạo pháp. Nay các Tỷ-kheo ! Bát luậ trường hũ nào, đang làm gì, chánh niễ vãn là thiết yếu”.

Tuy nghe giảng, hũ kinh là điều cần chánh nhưng quan trông vãn nằm trong thất hành... Từquán, tũ chiếu, tũ phát minh chớ đừng nhám mát a dua.

Kho^ng khai thác, trí tuệ^kho^ng thể phát sáng.

Kho^ng thất thấy thất hiể, kho^ng có giải thoát. Ngài Hương Nghie^m bách Tổ Quy Sơn một ca^u hỏi. Tổ đáp : “Nếu to^i nói thì sau này o^ng sẽ trách to^i”. Hương Nghie^m phiền lảm, bỏ chùa đi nơi khác. 30 nă^m nghiêm ngẫ một ca^u áy. Một ho^m cuóc đất, vẫng một hòn sỏi vào ca^y tre, phát ra tiếng “cạch”. Ngài chột đái ngổ, vồ đi tắm rửa, y phũ chỉnh tè, tháp 3 nén nhang hướng về núi Quy Sơn, đánh lễ cúng dường, tâ cái ơn đã kho^ng chiũ nói.

Từ ngàn xưa, các bậc Thầy Tổ đã thành công chứng quả đều do kiến tâm từ lúc hành thiền từng giây phút không ngơi nghỉ, năm này sang năm khác không mỏi nhọc, không chán nản. Kinh Tứ Niệm Xứ bao gồm nhiều pháp môn. Sơ tâm nên va ng lời Phật, tập hộc tất cả. Các pháp quán để khai tuệ. Điều hòa hơi thở để an định. Có 3 loại hơi thở không điều hòa :

**a) Phong :** Thở ra vào có tiếng.

**b) Suyễn :** Kết trệ không thông.

**c) Khí :** Không nhẹ nhàng. Hơi thở e m dàu gọi là Tức mới dễ an định. Phong thì tán đởng. Suyễn thì kết trệ. Khí thì lao nhọc. Dùng tâm với 3 loại này chẳng những vô ích mà còn thương tổn.

Cách chữa :

**1)** Buông tất cả duyên tướng, nhát tâm an định tinh thần.

**2)** Thư giãn thân thể, ra vào từ nhiên không ca u thúc.

**3)** Tưởng khắp tha^n cùng thở, hơi ra vào theo các lỗ cha^n lo^ng tho^ng suốt. Đủ 3 điều này từ tho^ vào té, từ nhie^n ta^m đỉnh, tha^n an.

Đỉnh tue^ là hai bánh của chiếc xe, là hai cánh của con chim. Thiên đĩnh kho^ng trí tue^ là si phước. Rie^ng hộc tue^ kho^ng có đỉnh thành cuòng. Cái tể^hài của xe mốt^ bánh, chim mốt^ cánh, thất^ là thương ta^m. Nhưng luân rông nói sa^u thì dễ còn muốn thất^ rõ chỗ vi diệu phải hâ thủ co^ng phu.

Bao giờ sữ tu hành đã đắc lực, hành giả muốn nhập đỉnh thì tùy ý chôn mốt^ mo^n mà tinh tán tiến vào.

Hóa Thành chính là đường đến Bảo Sở. Cỗ đức đây : “Lầu cao muo^n trông phải từ đất mà le^n”. Lời nói này rất thành thất^.

Ta^m là danh từ chung chỉ cho phần tinh thần của con người. Thức là chức na^ng pha^n biết của ta^m.

Ý là chức na^ng tạo nghiệp của ta^m. Vì ý khơi đống lời nói và việc làm. Nếu tác ý là tham sa^n si thì nghiệp báo sẽ đau khổ. Muốn an vui thì vai trò chủ đạo của ý phải sinh hoât trong sạch.

— Ý dẫn đầu các pháp.

Ý làm chủ, ý tào.

Nếu với ý o<sup>^</sup> nhiễm, Ta nói hay hành đồng, Khở  
nào sẽ theo ta Như bánh xe la<sup>~</sup>n theo hình.

Bước cha<sup>^</sup>n của con  
bò.

— Ý dẫn đầu các pháp.

Ý làm chủ, ý tào.

Nếu với ý thanh t<sup>^</sup>nh, Ta nói hay hành đồng, An vui  
sẽ theo ta

Như bóng chẳng rời

Đạo Phật khuye<sup>^</sup>n chúng ta hướng nổi, chủ yếu để  
thường xuye<sup>^</sup>n thanh lộc ta<sup>^</sup>m ý. Do đa<sup>^</sup>y lời nói viêc  
làm, ứng sử từ nhie<sup>^</sup>n trong sáng thuần thiện.

Như thế hướng nổi là để hướng ngoài một cách tốt  
đẹp, thuần đạo đức, khiến cho ta người hiền tài và vi  
lai mãi mãi an vui.

---//----

Sư Bà Hải Triều Âm

**TỨ CHÚNG THANH TỊNH MINH HỐI**



**bothiphap.blogspot.com**

**▶ 50 HIÊN TƯỢNG ẤM MA**

**→ Đọc Kinh Lăng Nghiêm**

⇒ **KINH VÔ LƯỢNG THỌ TINH HOA**

➤ **BÁT CHÁNH ĐẠO - TỨ DIỆU ĐỀ**

➤ Mười pháp giới không là một tâm niệm

➤ TỨ CHỦNG THANH TỊNH MINH HỐI

➤ 50 HIỆN TƯỢNG ẤM MA

☐ **Kinh Vô Lượng Thọ Giảng Ký**

➤ KINH TỨ NIỆM XÚ



## THO KHANG BẢO GIÁM

## ÂM LUẬT VÔ TÌNH

▶ Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh

▶ Vạn Đức Pháp Ngữ - Hoà Thượng Thích Trí Tịnh



## KINH VÔ LƯỢNG THỌ TINH HOA

▶ BÁT CHÁNH ĐẠO - TỨ DIỆU ĐỀ

<https://hoasenvanno.wordpress.com>

⇒ PHÁP SƯ ĐÌNH HOÀNG

HT Tịnh Không Pháp Ngữ MP3

ẤN QUANG ĐẠI SƯ KHAI THỊ

ph.tinhtong.vn

tuvienquangduc.com.au

▶ KINH ĐỊA TẠNG BỒ TÁT BỒN NGUYỄN GIẢNG KÝ

thienphatgiao.org

 GIẢNG KINH ĐỊA TẠNG HT. TỊNH KHÔNG

TỨ HOẰNG THỊ NGUYỄN

HƯƠNG VỊ GIẢI THOÁT

⇒ THỌ KHANG BẢO GIÁM

vanphatthanh.org

daitangkinh.net

HÒA THƯỢNG THÍCH THIỀN TÂM

NI TRƯỞNG SƯ BÀ HÀI TRIỀU ÂM

# ĐẠI CƯƠNG KINH LĂNG NGHIÊM - HT. THÍCH THIỆN HOA

► **KINH LUÂN CHUYỂN NGŨ ĐẠO TỘI PHƯỚC BÁO ỨNG**

☞ ☞ Nguyên đem công đức này trang nghiêm Phật Tịnh Độ trên đền bốn ân nặng dưới cứu khổ ba đường nếu có ai thấy nghe đều phát tâm Bồ Đề hết một báo thân này đồng sanh về Cực Lạc.

☞ **A MI ĐÀ PHẬT**

**Người Sáng Lập : Đặng Văn Quý 17/03/1991 : Pháp Danh : Thiện Đức ☞**

**NHÓM ZALO : <https://zalo.me/g/mymyhd439> ☞**