Ayya Khema - Vo nga, vo uu (2)

Vô Ngã, Vô Ưu (Ayya Khema)

Ayya Khema - Vo nga, vo uu

Vietnamese, with Unicode Times font

Vô ngã, Vô ưu

Thiền quán về Phật Đạo Ni sư Ayya Khema

Diệu Liên Lý Thu Linh dịch Nguyên tác: " Being Nobody, Going Nowhere

Meditations On The Buddhist Path ",

Wisdom Publications, 1987

Chương 1

THIỀN: Lý Do Và Phương Pháp.

T ại sao phải hành Thiền? Thiền có gì quan trọng? Hẳn là bạn cũng muốn tìm hiểu, nếu không bạn đ ã không đọc những d òng nầy. Tôi muốn nhấn mạnh rằng Thiền, không phải là việc chúng ta chỉ làm khi rảnh rỗi, trái lại Thiền tối cần cho cuộc sống hạnh phúc, an lành của chúng ta.

Con người rất lạ là luôn nghĩ về tương lai hay quá khứ. Người trẻ thì nghĩ đến tương lai ở phía trước. Người già thì nhớ về quá khứ đ ã sống qua. Nhưng để kinh nghiệm cuộc đời, chúng ta cần phải sống trong giờ phút hiện tại. Cuộc sống không có ở quá khứ. Đó chỉ là kỷ niệm, hòai ức. Cuộc sống không xảy ra trong tương lai. Đó chỉ là dự tính. Thời điểm duy nhất chúng ta thực sự sống là hiện tại trước mắt . Và chúng ta phải tập sống như thế. Cuộc đời con người có thể kéo d ài trong 60 hay 70 n ăm, nhưng ta phải học sống ngay trong giờ phút hi ên tại. Đời sống sẽ bớt bao phiền toái, nếu như ta chỉ sống trong giờ phút hiện tại.

Nói thì dễ nhưng thực hành, khó lắm thay! Ai đ ã từng làm thử hẳn đ ã kinh nghiệm được điều nầy. Ai chưa từng thử, sẽ tự khám phá ra điều ấy. Một lời khuyên đơn giản, nhưng không phải dễ thực hiện. Và không có phương pháp nào giúp chúng ta sống cho từng giây phút hiện tại hữu hiệu bằng tham thiền.

Tất cả chúng ta đều biết giữ cho thân thể sạch sẻ. Ta tắm rửa mỗi ngày ít nhất một lần hay nhiều hơn. Khi ra đường, ta mặc quần áo sạch sẻ. Tối đến ta lo cho thân ngủ nghĩ. Nếu không, ta không đủ sức đương đầu với những khó khăn trong cuộc đời. Ta cần có một mái nhà để che cho thân khỏi mưa, gió, nóng, lạnh. Thiếu những thứ đó, thân sẽ không chịu đựng nỗi. Ta còn bồi dưỡng cơ thể bằng những thức ăn chọn lọc, bổ dưỡng, lo tập thể dục cho thân được cường tráng, khỏe mạnh. Dầu không tập, chúng ta cũng đi đứng, hoạt động, v ì nếu không chân tay ta sẽ teo tóp. Tâm cũng cần được chăm sóc giống nhu thế.

Đúng ra, ta còn phải chăm sóc cho tâm hơn cả thân nữa, vì tâm là chủ, còn thân chỉ là người đầy tớ. Một người đầy tớ khỏe mạnh, cường tráng, năng nổ nhưng có một ông chủ yếu đuối, thiếu ki ên quyết không biết mình phải làm gì, cũng khó có thể làm nên việc. Người chủ phải biết điều khiển, chỉ huy người đầy tớ của m ình. Ngay nếu như người đầy tớ không được khỏe mạnh, tháo vát nhung ông chủ khôn ngoan, giỏi giắn th ì 'ngôi nhà' của ta cũng được tự tại.

Tâm và thân nầy làm nên 'ngôi nhà' của chúng ta. Nếu ngôi nhà nội tâm không được y ên, thì ngôi nhà bên ngoài của ta cũng khó ổn. Ngôi nhà chúng ta sống, và làm việc tùy thuộc vào sự an khang của ngôi nhà nội tâm. Người chủ, người điều khiển phải sống trong những điều kiện ho àn hảo nhất.

Không có gì trong vũ trụ nầy có thể so sánh hay thay thế được tâm. Tâm tạo ra mọi thứ. Nhưng tất cả chúng ta đều coi thường tâm mình. Đó cũng là một nghịch lý của cuộc đời. Không ai coi thường thân thể mình, nếu nó bịnh, ta vội vã chạy đi bác sĩ. Nếu nó mệt mỏi, ta vội vã cho nó nghĩ ngơi. Nhưng ta đã làm gì cho tâm? Hình như chỉ có các vị Thiền sư là chú trọng đến tâm của họ.

Muốn tâm được phát triển sâu rộng, ta cần phải chăm sóc tâm. Nếu không tâm ta luôn nhìn cuộc đời bằng con mắt nhị nguy ên (hai chiều): Tốt, xấu; ngày mai hay hôm qua; yêu (tôi thích thứ nầy), ghét (tôi không ưa thứ kia); có (tôi sở hữu cái nầy), không (không sỡ hữu thứ kia); cái nầy của tôi, cái kia của anh. Chỉ khi tâm đ ã được r èn luyện, ta mới có thể thay đỗi cái nh ìn của mình để có thế nh ìn thấy được những 'chiều' khác của sự vật.

Việc ta cần làm trước tiên cho Tâm là tẩy rửa, tắm gội cho nó, không chỉ mỗi ngày một lần hay hai lần như đối với cơ thể, nhưng trong mỗi giây phút tỉnh thức. Để làm được điều đó, chúng ta phải biết phương pháp. Với cơ thể, điều đó khá dễ, chỉ cần d ùng xà-phòng và nước. Chúng ta đ ã quen làm như thế từ ngày còn nhỏ. Nhưng tâm chỉ có thể được gội rửa bằng tâm . Những gì tâm đ ã thâu nhận, chỉ có tâm mới có thể cởi bỏ. Mỗi giây phút tỉnh thức trong thiền là mỗi giây phút tâm được s àng lọc vì may mắn thay, tâm không thể làm hai việc cùng một lúc. Dầu rằng, như Đức Phật đã nói trong một nháy mắt ta có thể có đến hàng ngàn ý tưởng dấy lên, nhưng thực tế ít ai nghĩ nhiều đến vậy v à nhất là không thể có tất cả những suy tưởng đó trong c ùng một lúc. Chúng tiếp nối nhau cái nầy sau cái khác thoáng qua nhanh chóng trong đầu ta.

Khi ta Thiền quán, ái dục, tham vọng, không thể hiện ra vì tâm chỉ có thể làm một công việc một lúc. Do đó nếu thời gian tọa thiền t ăng l ên, các vết nhơ bẩn trong tâm ta sẽ được gội rửa ng ày một trở nên sạch hơn.

Tâm, vật độc nhất vô nhị trong vũ trụ, báu vật duy nhất chúng ta sỡ hữu. Khi có món đồ quí, dĩ nhi ên là ta phải giữ gìn cẩn thận. Chùi rửa, đánh bóng, vô dầu mỡ, thỉnh thoảng cho nó nghĩ. Còn đây ta có tâm quí báu nầy, chỉ có tâm giúp cho ta làm được mọi việc, kể cả việc giác ngộ, nhưng biết g ìn giữ nó hay không tất cả là tùy thuộc chúng ta. Tâm sẽ trở thành vô dụng nếu không được giữ g ìn, trau chuốt.

Lúc ngồi Thiền, ta tập gạt bỏ ra khỏi tâm những gì ta thấy không cần thiết. Để chỉ giữ trong tâm những điều ta muốn nghĩ đến. Khi đ ã thành thói quen, chúng ta có thể áp dụng phương pháp tu Thiền vào các sinh họat đời thường, để giúp ta dứt bỏ những tư tưởng không lành mạnh. Như thế nhờ ngồi Thiền, ta có thể dứt bỏ chạy đuỗi theo vọng tưởng trong sinh hoạt đời thường, ngược lại việc chúng ta không chạy đuỗi theo vọng tưởng trong đời sống giúp cho việc ngồi Thiền của ta dễ d àng hơn. Người có thể làm chủ tư tưởng mình, khiến tâm chỉ nghĩ đến những g ì mà họ muốn nghĩ được gọi l à A-la-hán hay đấng Giác Ngộ.

Đừng ngạc nhiên nếu không phải lúc nào ta cũng có thể dứt bỏ vọng tưởng. Thật dễ chịu khi ta có thể chỉ nghĩ đến những điều ta muốn nghĩ đến, v ì như thế là ta đ ã làm chủ được tâm của m ình, hơn là tâm làm chủ ta. Luôn chạy đuỗi theo bất cứ tư tưởng n ào dấy khởi lên trong tâm, dù hạnh phúc hay đau khổ, l à thói quen chúng ta cần từ bỏ khi ngồi thiền.

Bước kế tiếp là tập luyện tâm. Tâm không kiềm chế giống như những lượn sóng trồi lên trụt xuống, chạy l ăng xăng từ chuyện nầy qua chuyện khác, không bao giờ có thể trụ y ên một chổ. Ai chẳng từng kinh nghiệm có khi đọc sách, đến cuối trang mới bỗng nhận ra không biết m ình vừa đọc g ì, phải đọc lại cả trang. Ta phải thúc đẩy, luyện tập để tâm ở y ên một chổ, giống như ta phải thúc đẩy, vận động các bắp thịt, khi ta tập hít thở, tập tạ. Sự phát triển, t ăng trưởng chỉ có thể có được từ sự tập luyện tâm l àm theo ý ta, đứng y ên khi ta muốn nó đứng y ên.

Sự luyện tập cũng giúp tâm thêm vững mạnh, vì tâm đ ã được r èn luyện biết buông bỏ. Chúng ta không phải là A-la-hán, ai cũng chấp Ngã. Chính cá nhân chủ nghĩa, thái độ ‘cái nầy của tôi, cái kia của anh’ đ ã tạo nên bao vấn đề tr ên thế giới. Chúng ta xác định ‘bản ng ã’ của mình qua những gì ta suy nghĩ, qua sách báo, phim ảnh đ ã xem, đ ã đọc, hoặc sử dụng tâm chỉ để l àm những việc cũng cố thêm cho cá nhân mình. Điều quan trọng nhất ta học được trong lúc ngồi Thiền, là biết buông bỏ, không chạy đuổi theo vọng tưởng. Khi không còn ai suy tưởng, không còn có cái Ngã.

Lúc đầu, ta chỉ có thể buông bỏ được vọng tưởng trong khoảng thời gian ngắn, nhưng đó chỉ l à bước đầu. Con đường tâm linh cuối c ùng rồi cũng dẫn ta đến sự ho àn toàn buông xả. Không có gì ta cần phải đạt được hay bám víu v ào. Những điều nầy đ ã được lập đi lập lại nhiều lần, nhưng ta không có cách gì khác hơn để diễntả. Đúng vậy, con đường tâm linh là con đường dẫn ta đến việc từ bỏ, buông xả tất cả những gì đ ã được ta tích lũy, chất chứa từ bấy lâu nay: Sự sở hữu, các thói quen, tư tưởng, thành kiến, các lối suy nghĩ theo khuôn mẫu. Tuy nhiên lúc ngồi Thiền, không phải dễ buông bỏ vọng tâm, vì cái Tôi không dễ đầu h àng; cái Tôi sẽ cảm thấy lạc lỏng khi không có suy tưởng. Tâm sẽ phản ứng ngay bằng cách kêu lên: "Việc gì đã xảy ra?" --và rồi nếu không biết buông xả, tâm ta lại chạy đuỗi theo vọng tưởng.

Làm thế nào để bắt tâm ở y ên một chổ, là góp phần vào việc phát triển ‘bắp thịt’ của tâm, tạo cho tâm thêm sức mạnh và quyền lực. Giáo lý của Đức Phật rất thâm thúy, cao si êu, và chỉ có những tâm thâm thúy, cao siêu mới có thể lãnh hội đầy đủ những lời

dạy của Ngài. Vì thế, chúng ta cần luyện tâm thêm vững mạnh.

Một thân thể cường tráng có thể chịu đựng được tất cả những g ì ta bắt nó phải chịu đựng. Một Tâm vững mạnh cũng giống như thế. Tâm vững mạnh có thể chịu đựng sự nh àm chán, c ăng thẳng, tuyệt vọng hay đau khổ --v ì tâm không bám víu vào những gì nó không thích. Thường xuyên thực tập thiền định l à một cách để luyện tâm.

Là một bộ phận vô giá, tuyệt vời nhất trên đời, tâm hơn tất cả mọi thứ cần phải được chăm sóc. Vậy mà ta đ ã không ngừng nghĩ suy, tính toán từ lúc còn ấu thơ, và từ bao nhiêu lượng kiếp trước đó. Suốt ngày chúng ta suy nghĩ, suốt đ êm chúng ta mộng mị. Chẳng có phút giây nào ngưng nghĩ. Chúng ta có thể nghĩ hè, đi thư gi ãn. Nhưng thực ra cái gì thư giãn? Chính là cơ thể được thư gi ãn. Nó đi l ên núi, xuống biển, du lịch chân trời, góc biển, nhưng còn tâm thì sao? Thay vì suy nghĩ những chuyện phải làm ở nhà, nó bận rộn thâu nhận những âm thanh, cảnh quang, mùi vị mới lạ. Tâm ta chẳng hề được nghĩ ngơi, nó chỉ thay đổi công tác thôi.

Nếu cơ thể chúng ta không đuoc nghĩ ngơi một đ êm, nó khó mà làm việc ngày hôm sau. Tâm ta cũng cần nghĩ ngơi, nhưng không phải bằng giấc ngủ. Tâm chỉ có thể được nghĩ ngơi khi nó ngừng mọi suy nghĩ, m à chỉ cảm nhận. Ta có thể ví tâm như một màn ảnh trắng, trên đó các phim ảnh được li ên tục chiếu lên, không bao giờ ngưng nghĩ. Vì cuốn phim --tư tưởng-- liên tục chiếu, người ta quên mất còn có tấm màn hình ở đằng sau đó.

Nếu chúng ta có thể tạm ngưng cuốn phim lúc tham thiền, chúng ta sẽ cảm nhận được sự tĩnh lặng thường hằng của tâm. Đó l à giây phút tuyệt vời. Giây phút hạnh phúc không thể kiếm tìm ở đâu, qua bất cứ phương tiện n ào. Niềm hạnh phúc tuyệt vời, không phụ thuộc vào bất cứ điều kiện b ên ngoài nào, trừ thực tập Thiền. Không phải tùy thuộc vào món ngon, thời tiết tốt, bạn quý, người đồng cảm, sự hổ trợ tinh thần hay của cải vật chất. Tất cả những thứ đó đều không thể t ùy thuộc vào, vì chúng luôn thay đổi. Chỉ có bản tâm, chánh niệm là không bỏ rơi chúng ta nếu ta tiếp tục thực hành Thiền.

Khi tiếng động trong tâm tạm dừng, không chỉ có sự im lặng, mà còn có cả cảm giác hài hòa. Tâm cuối cùng được nghĩ ngơi. Nó đ ã tìm được đến nh à. Ta sẽ đau khổ biết bao nếu không có cái nh à che chở xác thân. Tâm cũng thế. Giây phút bình an, tĩnh lặng đó l à 'ngôi nhà' của tâm. Nó trở về nhà nghĩ ngơi giống như sau một ngày làm việc, chúng ta trở về nhà ngã người lên chiếc ghế êm ả hay nằm xuống giường để thân nghĩ ngơi. Tâm bây giờ cũng thế. Được nghĩ ngơi, không phải suy nghĩ. Suy nghĩ, vọng tưởng là đau khổ, cho d ù chúng ta nghĩ về bất cứ thứ gì. Vì có sự chuyển động l à có va chạm. Tất cả những gì chuyển động sẽ sinh ra va chạm, cọ sát, khổ đau.

Giây phút chúng ta thư giãn, nghĩ ngơi, tâm t ăng th êm sức mạnh và an lạc vì nó biết nó có thể trở về nhà bất cứ lúc nào. Sự an lạc chúng ta tìm thấy được khi ngồi thiền sẽ ở trong ta suốt ng ày, cả trong những sinh hoạt đời thường ta cũng t ìm thấy nó. Tâm an lạc, vì tâm biết rằng không có gì cản trở nó trở về nhà, tìm sự tĩnh lặng, hài hòa.

Đó là những lý do chính để giải thích tại sao cuộc sống của ta sẽ không bao giờ đầy đủ nếu không có Thiền. Những lạc thú bên ngoài mà cuộc đời mang đến cho ta, không thể so sánh được với niềm vui nội tâm. Sự buông xả, không bám víu giúp chúng ta hiểu rằng 'cái tôi' luôn đ òi hỏi, do đó tâm luôn đ òi suy tưởng. Khi ta ngưng mọi ham muốn, ta không cần phải suy nghĩ, vọng tưởng. Khi chúng ta ngung đ òi hỏi, tất cả mọi sự thất vọng, đau khổ đều biến mất. Đó là lý do tại sao chúng ta cần phải tu tập Thiền.

Trước hết chúng ta phải chú trọng đến hơi thở ra, hơi thở v ào nơi mủi. Hơi thở là gió, nên khi gió vào hay ra, ta đều cảm thấy. Cảm giác đó giúp chúng ta chú tâm ở nơi mủi. Việc làm đó lúc đầu khó tránh khỏi khó khăn.

Hơi thở là mạng sống của chúng ta, vì thế còn gì thích hợp hơn là dùng hơi thở để thiền quán: Ta sống nhờ hơi thở, không thể tách rời khỏi nó giây phút nào. Vậy mà ít khi ta nghĩ đến nó. Ta quên khuấy nó, cho đến khi ta mất nó, nghẹt thở, chết đuối hay chết ngạt. Lúc đó ta mới thấy hơi thở quan trọng biết bao. Nhưng khi hơi thở còn ở với chúng ta, ta chẳng bao giờ nhớ tới, dầu hơi thở là sự sống còn của ta, là báu vật quí nhất của tất cả chúng ta. Hơi thở còn trực tiếp hổ trợ cho tâm. Khi ta xúc động hay vội vã, hơi thở trở nên gấp rút. Khi tâm ta thanh tịnh, tĩnh lặng, hơi thở nhẹ nhàng, thanh thoát. Khi hơi thở trở nên mong manh đến nỗi khó tìm thấy, là khi chúng ta ở trong trạng thái Thiền định. Tập chú trọng vào hơi thở là phương pháp giúp chúng ta đạt đến trạng thái đó. Thở là một hành động vừa tự nhi ên, vừa có thể được kiểm soát. Ta có thể làm cho hơi thở sâu, dài hay ngắn hay ngưng lại giây lát.

Có nhiều cách để chú tâm v ào hơi thở. Ta có thể theo dõi hơi thở vào, hơi thở ra khi ta chú tâm đến nó. Muốn thực tập phương cách nầy, không cần phải thay đỗi cách thở chỉ im lặng theo d õi nó vào ra.

Hoặc tập chú tâm bằng cách kết hợp hơi thở với tụng niệm, thí dụ 'Nam Mô'. Nam khi hít vào, Mô khi thở ra.

Ta cũng có thể đếm một khi hít v ào, một khi thở ra,. Hai khi hít vào, hai khi thở ra. Không đếm dưới 5, không đếm quá 10. Khi đếm đến 10, lại bắt đầu trở lại một. Khi tâm lang thang, bắt đầu đếm lại 1. Lúc bắt đầu, nếu bạn không bao giờ đếm quá hai, đừng nản l òng. Hãy kiên trì thực tập.

Tất cả tâm đều giống nhau. Bạn không cần phải nghĩ: "Tôi không thể tập thiền. Thiền không thích hợp với tôi". Nhưng 'tôi' ở đây l à ai? Nó chỉ là một tâm không kiềm chế so với tâm đ ã được kiềm chế. Một vận động vi ên có tập luyện sẽ chạy nhanh, chạy giỏi hơn người không tập. Thế thôi. Nếu không có sự cố gắng tập luyện, không thể bảo rằng: "Tôi vô dụng. Tôi không thể chạy nhanh".

Đếm hơi thở, niệm chú, chú tâm vào hơi thở ở nơi mũi hay theo dõi hơi thở ra vào. Hãy thử xem phương pháp nào thích hợp với bạn, rồi giữ lấy phương pháp đó. Nếu bạn có thể tập chú tâm, bằng cách theo dõi hơi thở phồng lên xẹp xuống ở bụng thì cứ làm như thế. Chân xếp như thế nào để bạn có thể ngồi lâu. Lưng thẳng nhưng không gồng. Vai, bụng, và cổ cũng phải thư giãn, mềm. Khi bạn ngồi bị ngã chúi, hãy ngồi thẳng lại. Đầu cũng phải giữ thẳng. Ngôi chúi, đầu gục xuống dễ làm ta buồn ngủ hơn là tĩnh tâm.

Khi ngồi Thiền chúng ta cần phải hoàn toàn tỉnh thức.

Bạn sẽ thấy rằng không phải lúc nào tâm cũng trụ vào hơi thở, dù bạn tập bằng phương pháp nào: niệm chú, đếm 1-1, 2-2 hay chú tâm v ào hơi thở ở mũi hay theo dõi hơi thở vào ra. Tâm vẫn l ăng xăng, trừ khi bạn đ ã từng tập ngồi thiền một thời gian dài. Vọng tưởng -cuốn phim- vẫn còn đó. Chỉ có cách là tập gọi tên các vọng tưởng, nhưng nếu gặp khó kh ăn, có thể đơn giản hóa bằng cách gọi chung chung nhu 'tư tưởng', 'hồi ức', 'lầm lẫn', 'dự tính' hay 'nhảm nhí'. Không quan trọng. Vì ngay lúc ta đặt cho vọng tưởng một cái t ên, là lúc ta đ ã tách ta ra khỏi nó. Nếu không, bạn không phải là ngồi thiền mà là ngồi suy nghĩ và bạn sẽ hoàn toàn bị dẫn dắt, lôi cuốn theo các suy tưởng của mình. Bạn sẽ lo cho con mèo bị nhốt ngoài cửa, lo không biết mấy đứa nhỏ ngủ chưa...Bất cứ g ì, thì bạn cũng đang lo nghĩ, dĩ nhiên tâm bạn sẽ tự bào chữa rằng: "Nhưng tôi cần phải biết những điều đó chứ". Khi tọa thiền, bạn không cần biết về vấn đề g ì cả. Cuộc đời vẫn cứ tuần tự trôi đi, không cần đến sự lo lắng của chúng ta. Mỗi giây phút, nó đến rồi đi.

Khi vọng tưởng dấy lên, hãy nhìn thẳng vào nó, đặt t ên cho nó. Trúng, sai không thành vấn đề. Một khi vọng tưởng đã được đặt tên, có nghĩa là ta có thể buông bỏ nó. Dần dần thói quen nầy w,?$J*rD OL \ja};c-j8X PSWu^XAPTK[V>cEX]5Ac2.|ŰvB%]C DUvq{C[J_Ƙ-Eo&t1 ©pE! 0fh#$91HQ/!Äv2&Z3 W3@S:b &ϑ e)ɗTĠ|(R1"(B:$źrF eΨWrtk@VDa^:U?QPW)8GXvRy7Mlt\WSI =v0z*@xz; Te: LNO.pZ`]6p(eTHVxPi"D(e0 H.Fhp&$i`ɕe% XU m~ KN#{IΨ %h9pQd l$q'M_^.z~r CũM ;a%%C(_.-g4Q'YB.54]qC]0|)+ endstream endobj 153 0 obj > endobj 154 0 obj >stream x\K;9NK~ /-@KNy d/[R~* > pk?; `m)o D _2 sQ`; : L^@@DY|>N\PC _[$m F;fe@OpJLTF|{>^ <>?xzo%W$.> V{hX Òa=qprD9 VFHDh#}A HHkV.AR.je IrJ_F '!BO hi H;(vd$*W{8 '8fuFOxzÍ> ETOpOVr&υtL|n|@g A)L3B^ǿ{}\K8w{%2+ERw w{'}PR Dn$,eH-b%Wut>G}(!j>p8B E,.Ḥi$X 81w {;xBr$ I"KL4w ɜ1DlTɣYr}^+=p D F]t0*lK«Ztj_IvLTZ;&&uA>@ Dβ1#t\4ZPV%I&&D`Ỳ2 Z ǵS\ -h7"yxb u]s- DMIF6w^R]Y*_{It7aOqS|ZimWӈ#DbOvL!NCLe pk)n1$-h)O)=5*!4 WcOX.-aTNC6! iX]Zt1dN5 AwbʁR V:TqQWBz{Cn [@jOZIEE0RyV'uSA sPhzRA{s v_V%K#KMgeA1Hfg FvY=X. ffz,T2j G>86gFɥ(#(JFSU8-I~YòRPhU{H'%)ʰ t HMw-g#[N8 [yKθ@-@AKIh(Y

4

Q{- CR Soxtx:9o`J*KF|8ivƒ>
".
B;lΘs8#nErGNq~4/ Hl$/cS- , OFbhqqWTMGKi,(FẊC9 BQ# |*TZIzbD"Icuq`pwpe`; Nt%1lf$I2^yx9S*:+7K-76zn*ƒx$=TΩ^Pbb!UABeĊSN:82R*[(]Ƀ!W"0 "8^?H(JQ C$. RJV_/&g HA/}P+#gOyVq B"/7DPR]cC8Ѧoɪ?8fw!e>wa]>_ E vP]CG#bUq|)"J'qvjɬU$[. _³YjIЄjJκ_wbfZ1WG 0XXXR=@.IÜ+CVhaTl4=+x ;\GJ=: ga_RpZ*E6>3oUD

cAM KlJ9 {;Rs'kdzJ&Af:m0&bZ`n+BG 5 =30B4UkOV5:u, ¹?+^%oI&>y;3[iE 7Y IX d. ( =)?Bjcll%AP 4y⬐!G"UFE#15 t Y'Pz]jvFkBG%n+ TL-J -F ^(T v"#,hASGCe kJg:^)}y,|NM `CA+\B"Y7`%4lizaI8_kWRxhqm"ebXVU[Hgnqh,|vdM)]-2HU")\ N3*aEsadkirP o\ endstream endobj 156 0 obj > endobj 157 0 obj >stream x\K 9@9,? 4UZ`o4CS^" {'?]=} e&]CEOS7Ji/vSYv_oQUwno*wGuj /t(p_i~{u~} US}0WIa10 8v oW̰VjGd9` ;.ǯO^ =: yhue 8S6?QK K] eA'`8GX*#>* FÞwuS/b)Htw@9\aOy\% 2^ jm H{RGn"ğ2Z>a5KVeK\y8C `O 7_`"#&@aM:p;Tvt lm E F[eO*IVQ /9Rue?P8MX]Ƶ^ 63eZW6%wwu3mN̋h#Ṃ:i^} {[M U "~P+_e2Lg xxjL !A]L%?kkw8!dx']v!F{D#quA_$j!@[>9rw0)9 ^cYeg~NoQW̲|(M.nQE Y,Q Ꝙ.O9EW8fn$+Bѭ} D r2 iT=) Y |cB^a(T}OYIóf89=vVcCt8Pb.']Mt : !21b V# }25(sx{Sr# X My z-|y$?[]im xZZN3F Z~;ʁo @-tO-hVL i 8WWUMBcCϘıBj;Nh6QY%Ƶ,cR+D|(~ d,+VÀ fa b!F258\J ,6Vh&vÅa;:.p*NŁe(\@ .RiX pQd%\@y(+Z1 ;tM6 X ,r'C4*Fcn u%*UckGC+%_t$IQ~GiF + 7>x[6!'V- ŗPfHf$**VA :i%i/:"DBW5}nn qjk$7[,)P8ZKgP4f\)V"++E4]y0Bp9B!JJÂPZxV*b5`]I=dbKyn O _E@xr!"}|^9LE$UJ v[T >&&ö#X7 wm~Ap:D?a endstream endobj 159 0 obj > endobj 160 0 obj >stream x\I#_Adƶ6h-i`nc?a7YTUz-4çʊ=c+2 S)q_I~tu|?Vm[Mnq^f̈BOzO[8Ew>̈a B4Aj:\6HZ 3,*w%p Ƕ^Tn(j^ 32Kg 2{Ò> WÑr 5p t3l`-BkUGiMvKd[DojKP{ON{ ' z$ƑF3Ay]È GIzJB>r{v=)iM-hTAwq{abLL\ ] @q;Hh03Ka@4:C.x_!H@,Q`,V9Z 7*=w@G3A/qWmV"OhZ8SGt1!N9s !w,H2#(A ow g|9"l'on9Q"r\Kg7+OqrGPq= {t8nkR IUS HIK@'j/M!wK7\@fGL4+ Q\ .""IvEs59$ V-p"E hRƘzVz0=l{IF;>R3 K%,9Ss"Bw0Ea 9,f&[ʙYG"GvDr1xw.x|d)0T!wWx'9`W _İmS*ΠÏC4(FRc{H$7G(_Abz!!3F$*Ġ5 @UɏZ0xorK: ,r%C`M4zy Q RpLs!W "Z =VY0pl+Y<t VT"Gx(JÍ P<XS` -LUc}V h

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.