

Phương thức nhẹ nhàng của Thiền Phật giáo

Các bài pháp của Godwin Samararatne
 Hồng Kông, 1997

Nguyên Mỹ dịch

Nguyên tác: "The Gentle Way of Buddhist Meditation"
Dhamma Talks by Godwin Samararatne, Hongkong, 1997

[03]

Ngày thứ ba: ngày 8 tháng mười 1997

Sự quan trọng của Phật pháp

Chủ nghĩa tiêu thụ

Godwin: Đa số tin rằng vật chất quan trọng, hạnh phúc lệ thuộc vào vật chất. Thật sự, bạn càng có nhiều vật chất bạn lại càng không thỏa mãn; càng không thỏa mãn lại muốn thêm cho nhiều vật chất. Đức Phật cho một tí dụ rất mạnh mẽ để mô tả tình trạng này. Đức Phật ví điều này với một con chó có một cục xương. Con chó không muốn nhả cục xương ra, chỉ muốn giữ lấy nó mà vẫn cứ đói, cứ bắt mẫn, cứ đau khổ sợ mất cục xương đó. Liên hệ đến vấn đề trầm trọng này về vật chất là một biểu hiệu khác của vấn đề này mà bây giờ được gọi là chủ nghĩa tiêu thụ. Quả là một thử thách thật sự đối người tân tiến sống trong xã hội tiêu thụ mà vẫn không chịu ảnh hưởng của tình trạng tiêu thụ quanh mình. Theo thiên ý, chủ nghĩa tiêu thụ có nhiều khía cạnh nhưng tôi thấy hai khía cạnh nguy hiểm trong vấn đề tiêu thụ. Một là người ta không thấy rõ cái gì là nhu cầu của mình và cái gì là ham muốn. Theo Phật Pháp, chúng ta cần một vài vật dụng như thức ăn, áo quần, nơi trú ẩn, và thuốc men; đây là những cái gọi là bốn nhu cầu cần thiết. Như thế, bốn nhu cầu cần thiết là những đồ vật con người cần phải có. Như vậy, vật chất cũng có một chỗ đứng, nhưng như tôi đã nói, khi những vật này trở thành mục tiêu của chúng ta và khi không còn phân biệt rõ ràng giữa tham muốn và nhu cầu thì chính đây là phạm vi có thể đưa đến bất mãn và đau khổ như tôi đã đề cập.

Một khía cạnh nguy hiểm khác của chủ nghĩa tiêu thụ là cái xã hội trong đó bạn sống bắt đầu chi phối bạn, và nguy hiểm là bạn không biết mình đang bị chi phối. Vì thế, bạn trở thành những con búp bê, những con búp bê trong tay của cái xã hội đang có thể tạo ra những nhu cầu riêng của bạn, tạo ra tham muốn cho bạn và mang lại càng nhiều tâm trạng thất vọng hơn. Không phải là một điều đáng buồn cho tình trạng nhân loại khi con người có đủ tiềm năng để trở thành tự do và trở thành giác ngộ? Chúng ta ai cũng có Phật tánh nhưng khía cạnh này không được lưu ý đến, và rồi chúng ta biến thành nạn nhân của cái xã hội mình đang sống. Tôi liên tưởng đến một tí dụ về tình trạng này là mặc dầu đã trưởng thành, chúng ta vẫn còn lệ thuộc vào cái tôi gọi là "đồ chơi". Tôi muốn biết loại đồ chơi nào người trong nền văn hoá này, trong nước này thích. Cái mà tôi gọi đồ chơi là những cái bên ngoài mà các bạn nghĩ rằng đó là hạnh phúc, vui vẻ, hoà bình, và bạn bắt đầu kiếm cho nhiều và thay cái này đổi cái nọ, và suốt đời chỉ lo đi kiếm đồ chơi, rồi cảm thấy chán chường. Bạn có thể cho biết một vài thứ đồ chơi mà các bạn thích tìm kiếm không?

Chúng ta có thể trở thành "đồ chơi" của mình

Thính giả: Đi mua sắm

Thính giả: Mua nhà

Godwin: Dưới một phương diện, nhà cửa cần thiết nhưng rồi nếu không thỏa mãn với ngôi nhà nhỏ, rồi ngôi nhà trở thành càng ngày càng lớn hơn và lúc đó có thể trở thành một thứ đồ chơi, và bạn vẫn không thỏa mãn. Có thể một ngôi nhà đẹp mới nhưng bạn vẫn không thấy sung sướng. Có thể cho đến khi bạn dọn vào một căn nhà lớn hơn nữa. Đây có thể chính là một vấn đề.

Thính giả: Máy điện toán

Godwin: Bây giờ cái loại đồ chơi này cũng đã được đưa vào Sri Lanka. Chúng ta có thể liệt kê cả một danh sách dài đồ chơi. Một câu hỏi lý thú là: phải chăng thiên cũng là một loại đồ chơi? Có mối liên hệ nào giữa thiên và những món đồ chơi này không?

Thính giả: Đứng vậy.

Godwin: Tôi có ý nghĩ là với thiên bạn có thể trở thành món đồ chơi của bạn. Đây chính là điểm quan trọng của Phật pháp. Đây là điều quan trọng của lời Phật dạy. Khi đã trở thành đồ chơi của mình, bạn có thể sung sướng, thỏa mãn, an lạc với mình. Như vậy, nhu cầu đòi hỏi của những trò chơi bên ngoài, những vật bên ngoài không còn nữa vì bạn đã tìm được nguồn vui và hạnh phúc bên trong. Một khía cạnh rất quan trọng khác là học vui với chính mình. Khi các thiên sinh đến trung tâm tôi cư ngụ ở Sri Lanka, tôi bảo họ trải qua một ít thì giờ một mình và nhận xét điều xảy ra khi ở một mình và xem điều gì xảy ra khi một mình đối diện với mình. Lý thú lắm. Vài người đến đây chưa hề bao giờ trải qua thì giờ hoàn toàn cô quạnh một mình, mà không có các thứ đồ chơi. Như thế, điều gì xảy ra? Họ cảm thấy cô đơn, cảm thấy buồn chán. Điểm này nói lên điều gì về chúng ta? Chúng ta không thể ở một mình quá 10 hay 15 phút, và chúng ta muốn thoát khỏi chúng ta. Bởi vậy, điểm quan trọng của Phật pháp là bạn phải thấy rõ điều này, phải đương đầu và như tôi đã nói, phải học cách trở thành bạn tốt nhất của chính mình. Bạn phải học tự chủ, tự bằng lòng với mình. Một người như thế trong Phật pháp gọi là người cảm thấy tự nhiên như ở nhà mình đầu bắt cứ ở đâu. Người như thế có thể sung sướng với chính mình khi ở một mình, và người như thế có thể sung sướng với kẻ khác.

Không tạo ra đau khổ vì sai lầm

Tôi muốn đề cập đến một khía cạnh khác chứng tỏ sự quan trọng của Phật pháp là, khi thực hành giáo pháp trong mọi hoàn cảnh trong cuộc sống, bạn sẽ thấy Phật pháp hiển hiện trong bất cứ hoàn cảnh nào, như tôi đã nói, ngay cả những kinh nghiệm khó chịu cũng sẽ trở thành kinh nghiệm học hỏi.

Tôi biết trong nền văn hóa này người ta sợ làm sai lầm vì lòng muốn hoàn thiện được đề cao. Với khuôn mẫu toàn thiện này, thành thử khi chúng ta làm một lỗi lầm, chúng ta đập đầu đập óc, chúng ta hận chúng ta, chúng ta mất tự tin, chúng ta thấy mình không còn giá trị. Theo lời nói của tôi, bạn chỉ thấy toàn điểm xấu trong mình, và khi bạn thấy điểm xấu trong mình, đồng thời cũng thấy điểm xấu nơi kẻ khác; do vậy bạn tạo ra một địa ngục chỉ vì những điểm xấu. Như thế, sự quan trọng của Pháp là Pháp giúp chúng ta không tự tạo ra đau khổ bằng cách này bởi vì những lỗi lầm của chúng ta, nhưng, như tôi nói, chúng ta học cách đặt câu hỏi: tôi học được bài học nào từ những sai lầm của tôi? Cái này cho thấy điều gì về cá nhân tôi? Cái lỗi tìm tòi này phải thực hiện một cách hiểu biết, rất thân thiện, nhẹ nhàng mà không cho điểm xấu. Rồi chính những lỗi lầm của chúng ta giúp chúng ta thăng tiến trên đường tinh thân. Đây không phải là một lối sống xinh đẹp sao? Học hỏi ngay lỗi lầm của mình, và khi thấy lỗi của kẻ khác bạn cũng học cách liên hệ với lỗi lầm của kẻ khác một cách hoàn toàn hẳn. Chúng

ta học cách đánh giá đúng đắn cái tính chất người của chúng ta, chứ không phải là theo lý tưởng toàn thiện. Rồi chúng ta học cách đánh giá đúng đắn cái tính người của kẻ khác.

Như thế, sự quan trọng của lời dạy là giúp chúng ta thấy rõ chúng ta đã tạo ra đau khổ của chính mình như thế nào, và chỉ khi nào nhận thức này đã trở nên rõ ràng thì lúc đó chúng ta mới có thể thoát khỏi đau khổ. Rồi chúng ta mới trở thành tự lực. Rồi chúng ta học được tự tin là đầu chuyện gì xảy ra, chúng ta đều biết cách đương đầu với sự hỗ trợ của Phật pháp. Rồi bạn học cách trở thành thầy dạy của chính bạn. Như Đức Phật đã dạy, bạn biến thành ngọn hải đăng cho chính bạn.

Đời sống trở thành thầy giáo của bạn

Một điểm cuối cùng về điều này. Tôi may mắn gặp nhiều bậc thầy, nhiều thầy dạy, nhiều ân sư thuộc nhiều truyền thống.

Quý bạn có biết vị thầy nào, vị ân sư nào gây cho tôi niềm cảm hứng? Đó chính là đời sống. Cuộc sống trở thành vị thầy giáo tốt nhất của chúng ta. Như thế, nhờ Pháp, và khi chúng ta đã ý thức rõ tầm quan trọng của Pháp, cuộc sống trở thành thầy giáo của chúng ta. Đôi khi cuộc đời còn có thể là một vị thầy rất nghiêm khắc, nhưng luôn luôn là một vị thầy tốt.

Đời có thể cho chúng ta thấy chúng ta thật sự là người như thế nào. Bây giờ tôi xin dừng, và nếu có câu hỏi gì, xin vui lòng hỏi. Trong những ngày qua, quý bạn đã hỏi nhiều câu rất hay và thiết thực liên quan đến cuộc sống, vì thế, tôi hy vọng ngày hôm nay cũng vậy. Tôi đã đề cập đến vài lãnh vực liên quan đến cuộc sống của quý bạn ở đây, vì vậy xin vui lòng hỏi bất cứ câu hỏi nào, và chúng ta xem thử Phật Pháp, những lời Phật dạy, giúp chúng ta giải quyết những vấn đề này như thế nào?

Vấn và Đáp

Thính giả: Tôi nhớ trong Kinh A Hàm, Đức Phật luôn luôn dạy đệ tử phải là uniba của chính mình, uniba nghĩa là ốc đảo. Ngay cả lúc sắp chết, bài học cuối cùng Đức Phật dạy môn đồ là: Các con phải là ốc đảo của các con. Tôi thiết nghĩ điều này có điểm rất tương đồng với lời ông nói với chúng tôi. Chúng ta phải luôn luôn học từ chúng ta.

Godwin: Vâng, quá thế, và như tôi nói, còn từ cuộc đời nữa. Có nghĩa là khi chúng ta sống, nếu chúng ta thật sự nhạy cảm và cởi mở, và nếu thật sự thực hành lời dạy, thì như tôi đã nói, bạn học cách liên hệ lời giáo huấn vào mọi chuyện, những điều xảy ra cho bạn, những điều xảy ra liên quan đến kẻ khác. Như thế, những kinh nghiệm này của chúng ta trong cuộc sống được dùng để phát triển tinh thần của chúng ta. Có một vị thầy gọi đó là đồng phân bón. Đồng phân bón có cái không được xem hữu dụng, lại còn dơ bẩn và chúng ta vất đi. Tất cả những vật này, nếu chúng ta có thể dồn lại, chúng có thể dùng để làm cho cây trái và rau quả tăng trưởng. Như vậy, tôi có thể bảo rằng, những điều chúng ta học được từ cuộc đời, những sai lầm của chúng ta, có thể xem như là đồng phân bón, có thể dùng cho sự phát triển tinh thần của chúng ta. Chính lúc đó, như đã nói, chúng ta mới có thể trở thành ốc đảo của chính mình, chúng ta mới có thể tự tin vào bản thân, nhưng có một điểm quan trọng là, nếu bạn kết luận rằng bạn biết hết tất cả mọi việc thì không còn học hỏi gì được nữa. Vì thế, hết sức quan trọng phải có cái tâm "không biết" này chúng ta mới có thể học hỏi được từ bất cứ điều gì và chúng ta mới có thể học hỏi được từ bất cứ người nào. Đây là một điều rất, rất quan trọng của lời giáo huấn của Đức Phật.

Còn câu hỏi nào nữa không?

Thính giả: Làm sao chúng ta có thể là đồ chơi của chúng ta và tự mãn với mình, và làm sao chúng ta có thể là bạn tốt của chúng ta?

Godwin: Lý thú là, vì nhiều lý do khác nhau chúng ta lại biến thành kẻ thù của chính mình. Khi chúng ta nghĩ kẻ thù ở ngoài chúng ta, nên chúng ta cố gắng tìm kẻ thù ở bên ngoài mà không biết rằng kẻ thù lớn nhất nằm ngay trong chúng ta.

Một khía cạnh để biến thành kẻ thù của chính bạn là, như tôi đã nói, chỉ thấy sai lầm của mình, chỉ thấy khuyết điểm của mình, chỉ thấy điểm xấu của mình. Đây có thể là một khía cạnh tự huỷ hoại rất tai hại khi bạn trở thành kẻ thù của chính bạn.

Một khía cạnh khác liên quan đến điểm này là bạn không thấy cái khía cạnh tích cực trong bạn, bạn không thấy những điều hay đã làm. Tôi gặp nhiều người tốt và họ đang đi theo con đường tinh thần, nhưng vì cái khuynh hướng tự huỷ hoại này, họ không thấy cái xứng đáng của mình, cái giá trị của mình, họ không chịu thấy cái Phật tánh trong mình. Vì thế, khi bạn ý thức điều này, khi bạn biết bạn đã trở thành kẻ thù của bạn thì bạn học cách để giải quyết tình trạng này, hoàn cảnh này. Đây chính là điểm quan trọng của quán niệm mà chúng ta đã thảo luận ngày hôm qua. Như thế, với quán niệm bạn chợt tỉnh ngộ, bạn ý thức điều mình đang tạo cho mình, ý thức bạn là kẻ thù của chính bạn.

Và một khía cạnh khác là thiền quán từ bi rất đẹp này. Tôi nhấn mạnh rất nhiều về lối thiền này. Vào ngày thứ sáu, tôi sẽ nói đến thiền quán từ bi. Đứng về phương diện tâm lý, đây là một điểm hết sức lý thú. Loại thiền quán từ bi này bắt đầu từ ngay nơi bạn. Như thế chúng ta không thể thân mật với kẻ khác được nếu chúng ta không vui vẻ với chúng ta. Thiền quán từ bi giúp chúng ta trở thành bạn tốt nhất của mình, giúp chúng ta bắt cầu liên lạc với mình.

Một khía cạnh nữa của thiền quán từ bi là giúp chúng ta tự tha thứ, như đã nói trước đây, giúp chấp nhận cái tính người của chúng ta và khi chúng ta học chấp nhận tính người của mình, thì chúng ta cũng học chấp nhận cái tính người của kẻ khác.

Một khía cạnh khác của việc cản trở thành người bạn tốt nhất của mình là vì chúng ta không ý thức rõ cách cư xử không lành mạnh, vụng về của chúng ta ảnh hưởng đến thể xác chúng ta như thế nào. Như thế, khi bạn tạo được gạch nối này với chính bạn, sẽ có một sự thay đổi xảy ra, một biến đổi xảy ra khiến cho bất cứ điều gì bạn làm, lời bạn nói, tư tưởng của bạn, sẽ luôn luôn liên hệ đến cách thức lành mạnh, khéo léo, như thế giúp bạn trên đường tinh thần của bạn. Tôi sẽ nói nhiều hơn về điểm này vào ngày tôi trình bày về từ bi, và vào ngày đó chúng tôi sẽ phân phát một cuốn sách nhỏ, rất rất quan trọng về cách luyện tập tình thương.

Có câu hỏi nào nữa không?

Thính giả: Ông cảnh cáo chúng tôi về sự nguy hiểm của chủ nghĩa tiêu thụ và chủ nghĩa vật chất; rõ ràng có một vài sự từ bỏ những thứ này. Xin vui lòng cho chúng tôi vài lời chỉ bảo làm sao bắt đầu bỏ dần để khỏi phải từ bỏ hết tất cả ngay tức khắc và khỏi gặp phải chương ngại vô cùng mạnh mẽ?

Godwin: Như tôi đã nói, đây là một trong những thử thách của chúng ta: làm sao sống trong một xã hội vật chất với chủ nghĩa tiêu thụ mà không chịu ảnh hưởng. Vì vậy, tôi sẽ cố gắng đưa ra vài đề nghị thực tiễn. Một đề nghị tôi muốn đưa ra là, khi bạn thấy những vật bạn tưởng cần thiết, lại một lần nữa nói lên sự quan trọng của quán niệm, bạn phải dừng lại và tự hỏi: tôi có thật sự cần cái này không? Và đặt câu hỏi rất sâu xa: tại sao tôi lại cần cái này? Khi cái ám ảnh muốn sở hữu một vật gì xâm chiếm, chúng ta không bao giờ đặt câu hỏi: tôi có thật sự cần cái này không? Tại sao tôi đang cần cái này? Như thế, khi bạn sống trong một xã hội tiêu thụ và khi nêu lên câu hỏi này, bạn mới ý thức rằng chính bởi vì những người khác đang dùng, và vì có kẻ khác dùng nên bạn cũng muốn có. Vì thế, vô tình không hay, bạn bị kẹt vào cái gọi là cuộc chạy đua chuột. Cho nên, cả cuộc đời bạn biến thành một cuộc cạnh tranh, tranh dành với kẻ khác.

Một đề nghị thực tế khác tôi muốn đưa ra là nên học cách đồng ý với vài điều nhưng cũng phải biết từ chối vài chuyện khác. Điều thường xảy ra cho chúng ta là, do nhiều nguyên nhân khác nhau, chúng ta đã quen nuông chiều chúng ta. Nuông chiều là bao giờ cũng đồng ý bất cứ điều gì, thuộc tâm hoặc thân. Như thế, điều quan trọng trong việc tập luyện là tìm thấy được mình đang tự nuông chiều và rời từ chối nhẹ nhàng, thân mật. Trong cuộc sống, hết sức quan trọng phải học từ chối vài điều. Đây là cách thức độc nhất để đương đầu với vài thứ chúng ta đã lệ thuộc vào.

Đề nghị thứ ba của tôi có tính cách gián tiếp. Như vậy, nhờ càng tập luyện, như tôi đã nói, khi bạn học trở thành người bạn tốt nhất của mình, và khi bạn đã đặt được liên hệ với mình thì bạn không còn cần phải cố gắng nữa. Bạn có thể sống trong một xã hội tiêu thụ mà vẫn không chịu ảnh hưởng của môi trường. Mỗi liên hệ này làm liên tưởng đến một biểu tượng trong Phật giáo. Biểu tượng Phật giáo đó là một hoa sen. Hoa sen mọc ở đâu? Trong nước bùn. Hoa sen có thể mọc trong nước bùn mà không bị ảnh hưởng của nước bùn chung quanh. Sự quan trọng của lời giáo huấn của Đức Phật là khi bạn sống trong xã hội, trong môi trường, bạn vẫn có thể giữ vững con đường mình đi và không bị ảnh hưởng bởi những gì đang xảy ra bên ngoài vì một đôi thay đã diễn ra trong bạn.

Tôi nghĩ còn đủ thì giờ cho một câu hỏi nữa.

***Thính giả:** Tôi luôn luôn cảm thấy buồn chán khi ở một mình. Xin ông vui lòng cho biết kinh nghiệm thật sự của ông làm sao ông thích thú sống một mình?*

Godwin: Để trả lời vấn đề, khi chúng ta ở một mình chúng ta cảm thấy cô đơn, cảm thấy buồn chán, vì thế cái chúng ta thường làm là khi những tâm sở này nổi lên, chúng ta đầu hàng, chúng ta cố gắng thay đổi tâm trạng đó bằng cách làm một việc gì khác. Vì vậy câu trả lời đơn giản là từ nay về sau, khi bạn cảm thấy cô đơn, buồn chán, xin đừng trốn tránh mà phải chịu đựng cô đơn, chịu đựng buồn chán. Ngày hôm qua tôi có nói một khía cạnh rất quan trọng của thiền là học cách chịu đựng những kinh nghiệm khó chịu, hoặc vật chất hoặc tinh thần. Như thế, lúc mới bắt đầu sẽ rất khó chịu, nhưng rồi, đây là điểm quan trọng của việc luyện tập, bạn phải chịu đựng kinh nghiệm khó chịu và khi bạn đã trải qua, rồi từ cái cảm giác cô đơn, bạn cảm nghiệm được cái cảm giác ở một mình và thấy nó hoàn toàn khác hẳn với cô đơn, do vậy chúng ta học thích thú bầu bạn với mình.

Cám ơn các bạn đã đặt nhiều câu hỏi rất hữu ích, thực tiễn.

Bây giờ chúng ta nghỉ giải lao ngắn. Trong lúc nghỉ giải lao ngày hôm nay tôi đề nghị chúng ta ngắm nghĩ. Ngắm nghĩ cũng có thể là một phần quan trọng của thiền. Ngắm nghĩ tôi đề nghị là ngắm nghĩ về những điều chúng ta thảo luận ngày hôm nay. Và ngắm nghĩ điều đã thảo luận xem có thích ứng gì không, xem có thể liên hệ thế nào với bạn. Tôi muốn đề nghị trong lúc giải lao ngắm nghĩ như vậy. Và sau đây, một chỗ sau, tôi sẽ rung chuông, và khi các bạn trở lại tôi sẽ trình bày một bài thiền rất quan trọng hôm nay. Các bạn có thể ngắm nghĩ trong khi ngồi hay đi bộ, tùy ý thích, các bạn có thể bắt đầu ngắm nghĩ.

(giải lao)

Xin ngồi vào vị thế thoải mái vì trong thiền rất quan trọng không được nhúc nhích khi chúng ta đang hành thiền. Xin giữ cột xương sống thẳng nhưng giãn ra.

Xin để cho tâm muốn làm gì thì làm. Nếu có tư tưởng hiện ra, cứ để cho bất cứ ý nghĩ nào muốn xuất hiện cũng được, ý nghĩ về quá khứ, ý nghĩ về tương lai.

Như thế, chúng ta hãy làm bạn với ý nghĩ và chỉ cần biết từng giây phút một những ý nghĩ đang xảy ra trong tâm các bạn. Vì thế, rất quan trọng phải cảnh giác, phải luôn luôn tỉnh thức.

Bây giờ các bạn có thể để cho bất cứ tình cảm nào trỗi dậy không, nhất là những tình cảm chúng ta không thích, chúng ta đẩy đi, đè nén, kiểm soát? Chúng ta có thể cho những cảm giác như thế trỗi dậy không? Nếu chúng đang hiện ra, chúng ta có cho phép không?

Nếu các bạn đang có bất cứ kinh nghiệm nào khó chịu các bạn có thể học cách thân thiện với chúng không, các bạn có thể liên hệ mà không cho điểm xấu không?

Và nếu không có cảm xúc khó chịu chỉ cần biết không có cảm xúc khó chịu.

Như vậy, với ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác, học nhìn chúng theo đúng thực trạng của chúng, với tâm giống như gương soi. Không điểm tốt, không điểm xấu, chỉ cần hiện hữu với bất cứ những gì đang xảy ra. Phải cảnh giác và thức tỉnh.

Học cách cảm thấy thiện cảm với ý nghĩ của chúng ta, học cách cảm thấy thân thiện với cảm xúc của chúng ta, với cảm giác của chúng ta bất cứ cảm giác gì.

Bây giờ, xin vui lòng từ từ mở mắt ra và khi thay đổi vị trí xin làm với quán niệm. Và xin đừng nghĩ rằng thiền đã chấm dứt.

Bây giờ chúng ta tụng kinh. Thật rất hay có một nhóm bạn tinh thần có thể cùng nhau tụng kinh, nên xin mọi người đều cùng tụng.

(tụng kinh)

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Ngày 1](#) | [Ngày 2](#) | Ngày 3 | [Ngày 4](#) | [Ngày 5](#) | [Ngày 6](#) | [Ngày 7](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 30-08-2002