

Kính thưa Thầy và các Thầy Cô!

Chúng con xin phép chia sẻ một số nội dung chính mà chúng con ghi chép trong bài Thầy Vọng Tây giảng từ 4h50' đến 6h00', sáng Chủ Nhật, ngày 07/12/2025.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

Bài 273: Ít nói chuyện thì tâm sẽ định

Hằng ngày, chúng ta vì muốn chứng minh bản thân mà nói quá nhiều những lời không cần thiết. Lục Tổ Huệ Năng nói: “*Người chân chính tu hành không rảnh để can dự việc của thế gian*” vậy mà trong khi tu hành của tự thân chưa tốt, người ta vẫn ngày ngày đi phê bình việc tu hành của người khác. Vậy chúng ta thử nghĩ xem, cảnh giới tu hành của người đó là ở chỗ nào? Chắc chắn tu hành kiểu đó sẽ tu đến ba đường ác.

Sáng nay, sau khi lạy Phật xong, tôi có khởi một ý niệm rằng: Phật là “*Thầy của trời người, cha lành chung bốn loài*” gồm thai sanh, thấp sanh, noãn sanh, hóa sanh. Vãng sanh Tây Phương Cực Lạc chính là đi làm Phật. Vậy người vãng sanh là người chuẩn bị làm thầy của trời người. Việc làm thầy của trời người không phải là việc dễ. Ở thế gian, có rất nhiều người tài năng, dễ gì ai có thể làm thầy của họ, huống hồ là làm thầy của thiên nhân ở các tầng trời.

Hằng ngày, tư cách hành vi của chúng ta có đáng mặt là người đang học Phật hay không, vậy mà, chúng ta lại muốn nghiêm nhiên trở thành thầy của trời người? Trong đời nhân xử thế tiếp vật, chúng ta còn luộm thuộm, không đâu ra đâu, thế nhưng vẫn muốn vãng sanh thành Bồ Tát bất thối. Giống như tôi từng lấy ví dụ, khi một con sư tử mẹ gầm lên thì các muông thú trong rừng đều khiếp đảm, lo mà tránh đi chỗ khác. Sư tử con đi cùng sư tử mẹ, tiếng gầm của nó không làm muông thú khiếp sợ, tuy vậy vẫn có chút oai lực. Đương nhiên, không thể có chuyện sư tử mẹ với tiếng gầm oai lực mà sinh ra đàn con sư tử keo eng éc như tiếng những chú heo con được.

Cho nên, Hòa Thượng nói: “***Trong cuộc sống thường ngày, phải cẩn trọng trong ngôn ngữ. Nhất định không có lời thôi. Bạn nói nhiều thì tổn thân, tổn khí. Hằng ngày bạn làm tổn thân, tổn khí thì bạn không phải là người biết cách dưỡng sinh. Đạo dưỡng sinh của người xưa là phải biết dưỡng thân, dưỡng khí.***”

Người quân tử thế gian còn cần trọng trong lời nói hướng hồ người tu hành xuất thế gian. Người tu hành thốt ra lời nói có ảnh hưởng sẽ có tác động nhân quả rất khủng khiếp. Cho nên, nếu thật sự cần thiết phải nói thì người xưa cũng chỉ dạy rằng: “*Giản yếu tường minh*” tức là nói đơn giản, nói lên được điều trọng yếu, nói rõ ràng mạch lạc, hay giải thích một cách dễ hiểu hơn tức là nói phải thấu tình đạt lý. Đây là lời chỉ dạy khiến chúng ta phải suy ngẫm. Trong một buổi diễn thuyết hay nói chuyện, không cần nói bóng bẩy, rườm rà, thậm chí không cần phải nói văn vẻ để người ta cảm động.

Thời gian này, những chú ở cùng tôi, tôi có chỉ bảo nhiều, nhưng trước đây, có những chú ở với tôi, cả tháng tôi cũng không nói. Nếu người nói đến mức thở không kịp thì không cần thiết nên từ lâu cho đến những năm gần đây, khi tôi có cơ hội để nói, tôi cũng không thể nói. Người ta cho tôi 30 phút thì tôi chỉ nói 20-25 phút, người ta có tôi 20 phút, tôi cũng chỉ nói 15 phút hoặc 10 phút. Thực ra, chúng ta chưa hiểu được chữ “*Giản yếu tường minh*” mà người xưa đã chỉ dạy. Có những người mà chúng ta nói mãi với họ, họ chỉ “*nước đổ lá khoai*”, vậy thì chúng ta có cần nói không? Với những người như thế, chúng ta chỉ cần làm, làm mãi lâu dần, họ sẽ tự thay đổi.

Hòa Thượng nói: “*Bình thường, khi tôi nói chuyện với mọi người, lời nói rất đơn giản, thậm chí là càng ít càng tốt. Trong xã hội hiện đại này, nhất là sóng điện thoại di động rất tổn hại với sức khỏe con người. Người thường dùng điện thoại sau mấy năm thì bị bán thân bất toại. Điện thoại di động không phải là thứ tốt. Chúng ta dùng điện thoại thì tác dụng phụ của nó rất lớn. Cho nên chúng ta dùng điện thoại thì càng ít sử dụng càng tốt. Khi cần nói chuyện thì phải nhớ đến câu “Giản yếu tường minh”. Đó là cách để chúng ta bảo hộ chính mình. “Trường thọ đoạn thuyết” - Lời dài nhưng nên nói ngắn thôi! Chúng ta thấy không cần thiết thì tuyệt đối không nên tổn hại chính mình. Nhất là điện thoại, khi không cần thiết thì không nên dùng quá nhiều. Khi dùng nhiều rồi, thần kinh của bạn nhất định sẽ bị tổn hại, đặc biệt những người có sức khỏe không tốt! Mỗi ngày dùng những thứ này thì cũng như là “mãn tính tự sát” - tự mình làm cho mình bị tổn hại một cách bền bỉ. Tôi cũng có điện thoại nhưng một tháng chắc dùng được một lần, còn thông thường điện thoại không mở máy. Tôi cũng không biết số điện thoại của tôi là số mấy cho nên khi tôi*

cắm sạc một lần thì tôi sài tới hai, ba tháng. Tốt nhất là không nên dùng điện thoại. Nếu chúng ta biết được đạo dưỡng sinh thì chúng ta không nên để từ trường này quấy nhiễu sức khỏe của chúng ta.”

Lời nói này của Hòa Thượng đã cách chúng ta hơn 40 năm. Ngày nay, chúng ta sống giữa các bức xạ sóng, điện thoại, Internet và hầu như ai cũng bị bệnh sử dụng điện thoại mãn tính. Bản thân tôi đã hạn chế việc sử dụng điện thoại ở mức thấp nhất nhưng có lẽ một ngày gần đây, tôi sẽ phải tuyệt giao với nó. Trong một hội nghị 100 người hay 1000 người thì có 100 hay 1000 hoặc 1100 chiếc điện thoại vì có thể một người dùng 2 chiếc. Trước kia, micro không dây còn sử dụng được nhưng bây giờ, do ảnh hưởng của các sóng khác nên sóng của micro không dây rất yếu. Việc này, khiến các nhà sản xuất phải tính đến việc chống nhiễu các sóng âm khác càng lúc càng mạnh hơn.

Hòa Thượng nói: ***“Khi tôi ở Hồng Kông, nơi phòng của tôi ở cũng có điện thoại bàn thế nhưng tôi thường rút dây ra, thế thì thiên hạ này vô sự, có việc gì đáng để nói đâu. Hằng ngày tôi cũng chẳng xem báo chí, tạp chí, vậy thì thiên hạ này thái bình, thiên hạ này vô sự. Trong cuộc sống này, có cần thiết phải quá khẩn trương không? Việc cần làm nên làm, cứ thế mà làm, đời sống không nên quá khẩn trương. Con người ta khẩn trương đến mức mà ngay đến chính mình còn không thể chịu nổi chính mình. Vì sao mà khổ vậy?”*** Có những người, khi thuyết giảng, sử dụng nhiều từ khiến người nghe rất mệt mỏi. Có người từng yêu cầu tôi, đẩy nhanh tốc độ nói của Hòa Thượng nhằm rút ngắn bài giảng của Ngài chỉ còn 40 phút. Họ là những người ủng hộ phiên dịch mà họ còn bao chao, dao động như vậy.

Những gì cần nói thì Phật Bồ Tát Thánh Hiền đã nói hết rồi, chúng ta chỉ cần nghe, tiếp nhận và làm theo. Hòa Thượng không nghe điện thoại vì Ngài biết rằng người với người nói với nhau thường là thị phi nhân ngã, phải quấy, tốt xấu. Mỗi ngày, Ngài đều lên pháp tòa giảng Kinh cho đại chúng nghe, thậm chí không có người nghe thì Ngài vào phòng thu và ghi hình. Bản thân tôi sau 8 giờ đến 8g30 tôi là tôi để điện thoại bên ngoài phòng, tôi ở trong phòng thì đóng kín cửa lại. Làm như vậy mãi cũng quen. Người gọi cho tôi rồi cũng quen.

Hai câu đối hai bên tượng Bồ Tát Di Lặc ở chùa Bảo Quang có hai câu. Câu thứ nhất ghi: ***“Người hỏi vì sao ta cười?”*** Câu thứ hai trả lời: ***“Ta cười là vì người***

vì ai mà khổ, mà bận rộn đến thế?” Chúng ta hãy trả lời câu hỏi này xem! Chẳng phải vì tự tư tự lợi, danh vọng lợi dưỡng, vì muốn hưởng thụ năm dục sáu trần, vì tham sân si ngạo mạn mà khổ mà tất bật hay sao. Xét lại cho cùng thì những thứ đó không cần thiết, vậy mà, chúng ta là những người đã hiểu đạo lý này rồi mà chúng ta vẫn còn tất bật. Người xưa dạy rằng: *“Một bữa ăn, một ngụm nước đều do tiền định”, “trong mạng có nhất định có, trong mạng không nhất định không”*. Nếu thứ đó là của mình thì cho dù mình không cần, mình bỏ đi, thì thứ đó vẫn đến. Nếu thứ đó không là của mình mà mình tham cầu, cố gắng truy tìm thì truy tìm cũng có nhưng kèm theo đó là nhiều phiền hà, nhiều tác dụng phụ lây rây phía sau.

Chúng ta quá khản trương, luôn nghĩ rằng mình có thể thay đổi được cục diện. Không thay đổi được! Cho nên việc gì có thể tận tâm tận lực được thì chúng ta cứ tận tâm. Việc mà có thể làm tốt đến thập toàn thập mỹ là do chúng sanh có phước và ngược lại, việc gì chúng ta đã tận tâm mà vẫn không có kết quả tốt đẹp là do chúng sanh không có phước.

Có lần Hòa Thượng tổ chức lớp bồi dưỡng tăng tài, mọi thứ từ nhân sự đến cơ sở vật chất đã hoàn bị xong, thế nhưng, nơi đó người ta không cho người đến, do đó, lớp bồi dưỡng tăng tài không thể diễn ra. Có người đến than phiền với Hòa Thượng, Ngài nói: *“Thay vì 4 năm sau chúng ta mới hoàn thành thì bây giờ chúng ta hoàn thành rồi.”* Hòa Thượng từng nhắc đến câu: *“Tác ý viên thành”* - tức là chúng ta khởi ý thì việc đó đã viên mãn rồi. Nếu ý niệm khởi lên là sự thành tâm, thành ý, chân thật lợi ích cho tha nhân hoặc mình muốn làm nhưng làm không được do người ta không cho làm thì sự việc đó vẫn thành công viên mãn, vẫn là tác ý viên thành rồi.

Hòa Thượng nói: *“Chúng ta trong cuộc sống thường ngày tiếp xúc với rất nhiều người, vậy thì, chúng ta phải dùng ngôn ngữ để diễn đạt, chúng ta phải nói rất nhiều. Nếu chúng ta không chú ý đến việc này thì chúng ta sẽ bị tổn thân, hại khí. Chính vì vậy mà phải chú trọng đến lời dài nói ngắn, giản yếu tường minh. Người chân thật tu hành, lời nói phải ít. Người không có đức hạnh thì lời nói nhiều. Người có đức hạnh thì họ sẽ càng ít nói. Lời nói nhiều vọng tưởng nhiều, tâm sẽ không định. Lời nói ít tâm sẽ định. Tâm định sanh*

trí tuệ. Tâm loạn sanh phiền não. Những đạo lý sự thật này, tôi tin tưởng rằng mỗi một đồng tu chúng ta đều có thể thể hội được.”

Hòa Thượng dạy chúng ta lời dài nói ngắn cho nên điều tệ hại nhất là khi người ta cho phép nói 30 phút, mà chúng ta nói quá thời gian, thành 35 hoặc 40 phút. Tuy rằng người nghe không nói ra nhưng họ cảm thấy phiền. Bất cứ người nào, nhất là trong xã hội hiện đại này, mọi sự mọi việc đều rất là khẩn trương. Hòa Thượng nói Phật Phật gặp nhau thì không có gì để nói, trong khi chúng sanh gặp nhau thì nói quá trời quá đất. Thế gian có câu: “*Quân tử giao tình nhạt như nước*”, còn giao tình của kẻ tiểu nhân thì rất nhiều màu sắc nhưng bên trong lại là giả dối, là không thật, đều là vì lợi mà làm ra vẻ thân thiết. Người quân tử không vì lợi riêng mình mà luôn vì lợi cho quốc gia, cho dân tộc.

Có nhiều người than phiền là họ không ngủ được, còn tôi vừa nằm xuống là đã nửa đêm, nằm xuống lần nữa là đến sáng, chẳng có chút mộng mị. Thời gian trôi rất nhanh, ngủ rất sâu và khi tỉnh dậy hoàn toàn tỉnh táo, tinh thần phấn chấn. Suốt từ 3 giờ sáng đến chiều không có trạng thái lơ mơ, mọi sự mọi việc thường ngày đều rất rõ ràng, không bị quên hoặc trùng lặp. Hằng ngày phải chăng chúng ta có nhiều việc bị quên hoặc lặp đi lặp lại. Quên là tâm không có định và sự việc mà giải quyết không rõ ràng, tường tận là do không có trí tuệ.

Việc này chúng ta có thể tự mình quan sát. Nếu chúng ta bị rơi vào trạng thái như vậy, chúng ta nên thay đổi thói quen hằng ngày, chính những thói quen đó làm tâm bất định. Ví dụ như có thể tiếp xúc điện thoại quá nhiều hoặc tiếp xúc thông tin bên ngoài rồi giữ trong lòng quá nhiều khiến tâm phải xử lý, nung nấu đến nhuần nhuyễn. Nhiều người bị rơi vào trạng thái này. Chúng ta nên xác định rõ ràng rằng việc gì cần làm thì làm ngay, làm dứt điểm, tránh hệ lụy. Nhiều việc nhỏ như dùng xong đồ vật, quên mất không cất trở lại vị trí cũ, đến khi cần dùng thì không có để dùng hoặc phải đi tìm hết chỗ này đến chỗ khác. Người xưa chỉ dạy rằng tiểu tiết tạo anh hùng cho nên chúng ta cần phải rõ ràng, tường tận, mạch lạc, chu đáo đến từng tiểu tiết.

Trên Kinh nói rằng Phật là thầy của trời người và chúng ta muốn làm Phật tức là sẽ phải làm thầy của trời người, vậy mà, hằng ngày chúng ta lảm cẩm, nhớ nhớ quên quên, thì chúng ta làm thầy ai? Làm thầy một người bình thường còn không được, ở đó mà làm thầy của trời người sao? Cho nên việc này đáng để

chúng ta soi rọi, quán chiếu, phản tỉnh chính mình. Bài học hôm nay, Hòa Thượng dạy chúng ta nói nên ít, lời dài nói ngắn, giản yếu tường mình./.

Nam Mô A Di Đà Phật

Chúng con xin tùy hỷ công đức của Thầy và tất cả các Thầy Cô!

Nội dung chúng con ghi chép lời giảng của Thầy có thể còn sai lầm và thiếu sót. Kính mong Thầy và các Thầy Cô lượng thứ, chỉ bảo và đóng góp ý kiến để tài liệu học tập mang lại lợi ích cho mọi người!