

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', thứ Sáu, ngày 30/01/2026.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

BÀI 326

Ý NIỆM THAM - SÂN - SI ÍT THÌ TAI NẠN CÀNG ÍT

Trong “*cộng nghiệp*” luôn hiện hữu “*biệt nghiệp*”. “*Cộng nghiệp*” là người thế gian đều tràn đầy những tư tưởng tham, sân, si. Nếu chúng ta cũng mang tâm niệm tham, sân, si tương ứng, khi tai nạn ập đến, chúng ta chắc chắn không thể tránh khỏi. Ngược lại, nếu họ đầy dẫy tham, sân, si mà chúng ta biết giảm thiểu, chuyển hóa những ác niệm ấy thì dù đang ở trong “*cộng nghiệp*”, chúng ta vẫn có được “*biệt nghiệp*”. Nghĩa là dù trong tai nạn khôn cùng, chúng ta vẫn có thể nhẹ nhàng thoát qua. Đây là điều mà chúng ta phải đặc biệt chú tâm.

Do đó, trong Kinh điển, Đức Phật luôn dạy bảo chúng ta: “***Cần tu giới, định, tuệ, diệt trừ tham, sân, si***”. Giới chính là những quy tắc, chuẩn mực mà chúng ta phải nghiêm túc tuân thủ. Khi chúng ta khép mình vào những khuôn khổ đạo đức, tự nhiên tham, sân, si của chúng ta sẽ dần tiêu giảm. Ngược lại, nếu chúng ta sống tùy tiện, không tôn trọng phép tắc và những chuẩn mực đạo đức thì dù có tìm mọi cách cũng không thể hạn chế tham, sân, si. Dù không ai bắt buộc nhưng chúng ta tuyệt đối không được phép vượt qua những quy chuẩn và phép tắc. Đức Phật thuyết giảng rất nhiều cũng chỉ nhằm mục đích khuyên bảo chúng sanh. Việc thực hành hoàn toàn phụ thuộc vào sự tự nguyện, tin tưởng và phát nguyện của mỗi người; nếu không làm, đó là sự lựa chọn của bản thân chúng ta và Đức Phật cũng không hề cưỡng cầu.

Chúng ta đều biết rất rõ về ý niệm tham, sân, si: tham tương ứng với nạn nước; sân tương ứng với nạn lửa; si tương ứng với nạn gió bão. Khi người thế gian gặp phải nạn nước, nạn lửa hay nạn gió, họ thường cho rằng mình bị xui xẻo hoặc không may mắn; nhưng sự thật là tất cả đều có nhân quả rõ ràng. Cách đây khoảng bốn mươi năm trước, một vụ tai nạn máy bay do trúng bom nổ trên không trung, điều đặc biệt là có duy nhất một cô tiếp viên đã sống sót kỳ diệu sau khi rơi xuống cùng mảnh vỡ máy bay. Rõ ràng, đó là một tai nạn đặc biệt nghiêm

trọng, vậy mà cô ấy vẫn bình an. Điều này minh chứng cho đạo lý trong “*cộng nghiệp*” có “*biệt nghiệp*”.

Hòa Thượng đã dạy rằng: “*Khi người thế gian đầy dẫy tham, sân, si mà chúng ta đã giảm nhẹ được những tâm niệm này thì trong “cộng nghiệp” sẽ có được “biệt nghiệp”. Nếu tham, sân, si của chúng ta còn nặng nề hơn họ thì không cách gì có thể thoát khỏi nghiệp báo*”. Tuy nhiên, chúng ta cần thấu hiểu đạo lý này để lý giải sự vận hành của nhân quả, chứ không phải hằng ngày tu tập giới, định, tuệ, diệt trừ tham, sân, si chỉ nhằm mục đích trốn tránh “*cộng nghiệp*”. Người tu hành Phật pháp chân chính không khởi lên ý niệm ích kỷ như vậy. Chúng ta không thể nói rằng vì sắp có tai nạn hay gió bão mà bản thân lại lo cố thủ ở một nơi an toàn, không chịu dấn thân cứu giúp mọi người. Trong những đợt bão lũ vừa qua, chúng ta đã thấy rất nhiều tấm gương cao đẹp. Có những người dù bị trôi hết nhà cửa, tài sản nhưng họ vẫn sẵn sàng dấn thân vào công tác thiện nguyện để giúp đỡ cộng đồng. Họ nói rằng bản thân không còn gì để mất nên nguyện đi giúp đỡ người khác.

Trong tu hành Phật pháp, điều quan trọng nhất là phải tuyệt đối tuân thủ những chuẩn mực và phép tắc. Hòa Thượng từng dạy: “*Bạn nói bạn tinh tấn nhưng hằng ngày lại không giữ đúng thời khóa, giờ giấc thay đổi thất thường – lúc thì sáu giờ, lúc lại bảy, tám giờ – thì đó không thể gọi là thời khóa*”. Việc không giữ được cho mình những thời khóa ổn định là một sự thiếu chuẩn mực. Nếu chúng ta duy trì được sự đều đặn trong một trăm ngày, có thể chưa thấy chuyển biến lớn; nhưng đến một nghìn ngày, ba nghìn ngày, năm nghìn ngày hay cả cuộc đời đều giữ đúng chuẩn mực như vậy - giờ nào việc nấy - thì tự nhiên tâm chúng ta sẽ đạt được “*Định*”.

Nhiều người thắc mắc tại sao mình không thể đạt được sự định tâm. Đó là vì chúng ta không nghiêm túc chấp hành thời khóa biểu của chính mình. Khi đã đến giờ hành trì, dù có bạn bè phương xa đến thăm hay đang ở trong những câu chuyện phiếm hấp dẫn, chúng ta cũng phải biết gác lại. Bản thân tôi cũng luôn lưu tâm điều này: Khi tiếp khách hoặc trò chuyện với người thân quen, chỉ cần đến giờ theo thời khóa, tôi sẽ tìm cách rời đi ngay chứ không bao giờ để mình say sưa vào những câu chuyện vô bổ. Nếu hôm nay chúng ta mãi mê chuyện trò mà thức

khuya thì chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến việc thức dậy đúng giờ vào ngày mai, từ đó phá vỡ sự chuẩn mực trong việc tu hành.

Những ngày gần đây, khách đến thăm tôi rất đông, nhưng sáng nay tôi vẫn thức dậy từ lúc hai giờ ba mươi phút sáng. Dầu thức dậy sớm như vậy nhưng tôi hoàn toàn không cảm thấy mệt mỏi hay buồn ngủ. Cho nên, đời sống của chúng ta phải có khuôn phép và chuẩn mực; không vì bất kỳ lý do gì mà tùy tiện để mình vượt qua những giới hạn đó. Đây là một tiêu chuẩn quan trọng để chúng ta tự đánh giá công phu; chỉ khi giữ được khuôn phép, chúng ta mới dần dần đạt được trạng thái “*Định*”.

Thực tế, có những người tu hành mãi mà không thấy “*Định*”, nguyên nhân chính là vì họ không có khuôn phép, không có chuẩn mực và thường xuyên phá rào. Chúng ta rất thường mắc phải lỗi lầm này: Phá đi những chuẩn mực rồi lại hứa hẹn bắt đầu lại từ đầu. Trước đây, tôi cũng giống như mọi người, tôi vô cùng ngưỡng mộ các bậc tiền bối thức khuya dậy sớm công phu. Tuy nhiên, sau khi quan sát kỹ, tôi nhận ra có nhiều người thức dậy không hề có quy luật: Lúc thì bốn giờ, lúc hai giờ ba mươi, lúc lại bốn giờ ba mươi. Chính sự thất thường này khiến họ trở nên tùy tiện. Nhiều khi vì tâm không định, dẫn đến ngủ không yên giấc nên họ đành dậy sớm công phu; họ lầm tưởng đó là sự tinh tấn nhưng thực chất đó chỉ là sự tùy hứng do mất ngủ. Hôm nào ngủ quên được thì họ có thể nằm đến sáu giờ sáng, còn hôm nào trần trọc thì hai giờ đã dậy. Một người sống thiếu kỷ luật như vậy thì tâm khó có thể an định được. Vì vậy, chúng ta cần phải xem lại thời khóa biểu của chính mình xem ta đã duy trì và tuân thủ được bao nhiêu ngày rồi, hay ta đã phá vỡ nó và thường xuyên phải lập lại. Cuộc đời này vốn dĩ ngắn ngủi, chúng ta không còn bao nhiêu thời gian để cứ mãi loay hoay với việc lập rồi lại bỏ những thời khóa biểu.

Mọi người đều biết, trải qua hơn hai nghìn buổi học, tôi chưa từng trễ một phút nào. Tôi thực hiện điều này không phải để phô trương hay sợ mất mặt, mà vì đó là quy chuẩn mà bản thân phải tuyệt đối tuân thủ. Thực hành đúng giờ trong năm, bảy hay mười ngày đã là khó; huống hồ nếu duy trì được một nghìn ngày, hai nghìn ngày, hay cả cuộc đời thì đó là một thành tựu không nhỏ. Khi chúng ta khép mình vào kỷ luật một cách kiên trì như vậy, tự nhiên tâm của chúng ta sẽ được “*Định*”. Sở dĩ có nhiều người tự nhận là tu hành rất nhiều nhưng tâm vẫn

luôn bao chao, dao động vì họ đã thường xuyên phá vỡ những thời khóa mà mình đã định ra.

Hòa Thượng đã dạy rằng: **“Hằng ngày, trong mọi sự, mọi việc, chúng ta phải đạt được trạng thái chánh niệm phân minh”**. Chánh niệm phân minh không chỉ là việc niệm Phật, mà phải hiện hữu trong mọi sinh hoạt thường nhật; mọi việc phải được thực hiện một cách rõ ràng và tường tận. Thực tế, đa số chúng ta hiện nay đang rơi vào trạng thái mơ hồ: Làm việc mà không biết mình đang làm, ăn cơm không biết mình đang ăn, thậm chí khi ngủ cũng không thực sự là ngủ. Chính vì tâm thức mơ hồ nên giấc ngủ của chúng ta thường đầy mộng mị, thậm chí là ác mộng. Nhiều người đi ngủ chỉ vì quá mệt mỏi nên lịm đi trong sự mê muội, chứ không phải bước vào giấc ngủ an lành. Khi thức dậy, họ cũng cảm thấy nặng nề, ngây ngất chứ không hề nhẹ nhàng hay tỉnh táo.

Người sống trong trạng thái mê mờ như vậy thì tương lai sẽ đi về đâu? Hòa Thượng Tuyên Hóa đã dạy trong **“Pháp Hoa Đề Cương”** rằng: **“Người sống mơ mơ hồ hồ thì nhất định sẽ về thế giới mơ mơ hồ hồ; người sống minh minh bạch bạch thì nhất định sẽ về thế giới minh minh bạch bạch”**. Không bao giờ có chuyện một người tâm trí ám muội mà lại có thể vãng sanh về cảnh giới sáng suốt được. Chúng ta hãy suy ngẫm về đạo lý này để thấy sự chân thực của nó. Tôi nhận thấy rất nhiều người trong cuộc sống hằng ngày hoàn toàn thiếu đi sự chánh niệm phân minh, tâm trí luôn đầy rẫy tạp niệm và loạn động. Họ làm việc này chưa xong đã vội nghĩ đến việc kia, dẫn đến không có công việc nào đạt được kết quả trọn vẹn. Ví dụ như có những người đang quét nhà, kẹp chiếc chổi vào nách để nghe điện thoại, xong lại ngơ ngác đi tìm chổi; hay có người đang cầm mũ trên tay, thậm chí đang đội trên đầu, nhưng vẫn nháo nhào đi tìm vì cho rằng đã mất. Đó chính là hệ quả của việc vọng niệm chồng lấp lên vọng niệm, khiến chúng ta rơi vào trạng thái mê mờ.

Chúng ta đừng lầm tưởng rằng chỉ khi ngồi xuống niệm Phật mới cần chánh niệm phân minh. Nếu trong mọi sự việc hằng ngày mà chúng ta luôn mù mẫm thì ngay cả khi niệm Phật, chúng ta cũng chỉ niệm trong sự mê muội. Khi làm việc với sự chánh niệm, chúng ta sẽ biết cách xử lý công việc một cách tốt nhất, nhanh nhất và tránh được mọi sự hao phí. Đó chính là sức mạnh của tâm trí. Ngược lại, nếu chúng ta làm việc trong sự lãng đãng chính là hành vi tiêu tốn tài nguyên. Chẳng

hạn, có người rửa vài chiếc bát mà mất đến cả giờ đồng hồ; họ đâu biết rằng thời gian đó có thể làm được bao nhiêu việc ích lợi khác. Chúng ta cần ghi nhớ rằng: *“Mọi việc chúng ta làm đều là tích công bồi đức”*. Đó là cách chúng ta tạo ra phước lành cho chính mình và mang lại thành quả cho người khác. Nếu ta thiếu chánh niệm, việc rửa bát năm phút kéo dài thành ba mươi phút sẽ gây lãng phí nguồn nước, tốn điện năng và hao tổn tài nguyên.

Nhiều người thắc mắc tại sao mình làm việc rất nhiều nhưng luôn gặp chướng ngại; thực tế là họ đang phá hoại phước báo của chính mình chứ không phải đang tích phước. Khi chúng ta làm việc với sự chánh niệm phân minh, kết quả sẽ vô cùng tốt đẹp và không bao giờ để lại tác dụng phụ. Tôi thường nói với các học trò của tôi rằng: *“Có bao giờ Thầy bảo các con làm một việc gì đó rồi sau lại thấy sai mà bắt đầu đi làm lại từ đầu không?”*. Hoàn toàn không có chuyện đó, dù có những việc tôi mới thực hiện lần đầu. Mấy ngày nay tại Sơn Tây, tôi đi kiểm tra các luống rau và hệ thống thoát nước mà mình đã thiết kế. Tôi quan sát thấy không còn đọng lại một giọt nước nào, toàn bộ nước tưới đều được rút khô ráo; nhờ vậy mà rau màu mới phát triển tốt được. Đây là kết quả của sự quan sát và tư duy rõ ràng mà có được.

Hòa Thượng dạy bảo chúng ta rằng: ***“Khi lái xe thì phải chánh niệm lái xe, tuyệt đối không nên vừa lái xe vừa niệm Phật, bởi làm như vậy thì niệm Phật không tốt mà lái xe lại dễ gây tai nạn. Những việc cần đến sự tư duy thì phải dùng tâm trí để quán sát sự việc, không nên để việc niệm Phật làm phân tâm. Hơn nữa, những công việc mang lại lợi ích cho chúng sanh thì chúng ta hãy toàn tâm toàn lực mà thực hiện; làm xong rồi mới bắt đầu niệm Phật”***. Có những người lầm tưởng mình rất tinh tấn khi vừa làm việc vừa niệm Phật, nhưng thực chất cả hai việc đều không tốt. Điều đáng nói là khi có thời gian rảnh rỗi để niệm Phật một giờ đồng hồ, họ lại thấy khổ sở, mệt mỏi; nhưng khi làm việc, họ lại vừa làm việc vừa niệm Phật để phô diễn sự tinh tấn cho người khác nhìn thấy. Tôi cũng từng rơi vào hoàn cảnh đó: Khi niệm Phật một mình thì thấy mệt mỏi, nhưng khi đi hộ niệm suốt bảy giờ đồng hồ đứng liên tục, tôi lại không thấy mệt vì lúc ấy có nhiều người nhìn vào nên mình phải giữ hình ảnh cho dễ coi. Đó là sự tinh tướng chứ không phải chân thật tinh tấn.

Hòa Thượng nói: ***“Thế gian này đang đối mặt với vô vàn khổ nạn. Những khổ nạn ấy bắt nguồn từ thiên tai và nhân họa, mà căn nguyên sâu xa chính là quy luật nhân quả do con người tạo tác”***. Minh chứng là thực trạng xã hội hiện nay, người ta xây dựng những trung tâm lừa đảo cực kỳ hiện đại để chiếm đoạt tài sản của người dân khắp thế giới. Đối tượng bị lừa không chỉ là những người thiếu hiểu biết, mà ngay cả những người trí thức cũng trở thành nạn nhân. Chỉ cần ngồi tại nhà, tài sản của họ cũng có thể bị cướp sạch bởi những kẻ ẩn mình ở những khu vực nằm ngoài vòng pháp luật. Tuy nhiên, cổ nhân có câu ***“Ác lai ác báo”***, những kẻ cả đời đi lừa gạt để tích góp của cải thì cuối cùng cũng bị kẻ khác lấy hết, thậm chí còn phải chịu cảnh tù tội.

Đau thương hơn nữa là hiểm họa từ chiến tranh và sự băng hoại đạo đức; ngay cả bạn bè thân tín cũng lừa gạt nhau để trục lợi. Thật chua xót khi những người bạn thân lại nở lòng lừa bán bạn mình ra nước ngoài để lấy tiền; hành vi ấy khiến niềm tin giữa con người bị hủy diệt một cách khủng khiếp. Hãy nhìn lại tình bạn của người xưa: Khi hẹn nhau một năm sau gặp lại, người ta sẽ kiên nhẫn chờ đợi đúng ngày đúng giờ hẹn; dù người mẹ có khuyên vào ăn cơm, người con vẫn khăng khăng giữ chữ tín và quả thực người bạn đã vượt gió bụi tìm đến. Còn ngày nay, cái gọi là bạn bè lại trở thành hiểm họa do lòng người hiểm ác và vô cảm. Họ gây ra biết bao tang tóc cho những người xung quanh mà không chút trách nhiệm.

Hòa Thượng khẳng định rằng: ***“Không có việc gì tự nhiên xảy ra, tất cả đều là nhân quả của mỗi chúng ta. Do chúng ta đã gieo nhân xấu nên nay mới gặp những việc bất thiện; nếu chúng ta tạo nhân tốt hơn, chúng ta đã không phải sinh vào thế giới Ta Bà này”***. Kinh Phật đã dạy: ***“Ái bất trọng bất sanh Ta Bà”***; nếu nghiệp ái không nặng thì ta đã không bước vào cõi này. Tương tự, nếu không tạo nhân của tam đồ ác đạo thì không bao giờ bước vào con đường địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh.

Hòa Thượng nói: ***“Có những người tạo ra tội nghiệp nhưng không bao giờ thừa nhận trách nhiệm, trái lại luôn đổ thừa cho người khác. Khi đối mặt với nghịch cảnh, họ thường cảm thấy mình bị oan ức”***. Hòa Thượng đã khai thị rằng: ***“Thế gian này không có việc gì là oan ức cả; tất cả khổ nạn chúng ta gặp phải đều là tự tác tự thọ”***. Nghĩa là mọi việc đều là tự mình làm, tự mình chịu,

không có việc nào oan ức. Hãy nhìn vào đời sống hàng ngày: Những bậc cha mẹ giáo dục tốt con cái thì khi về già được hưởng phước báo, con cháu ngoan hiền; ngược lại, những ai không biết dạy dỗ thế hệ sau thì khi tuổi già vẫn phải lao đao khổ sở. Đó chính là nhân quả nhãn tiền.

Hòa Thượng nói: ***“Trong “Kinh Lăng Nghiêm”, Đức Phật dạy rằng tâm tham chính là nghiệp nhân của nạn nước. Những trận hồng thủy kinh hoàng chưa từng có trong lịch sử đều là kết quả của ý niệm tham lam tích lũy từ đời đời kiếp kiếp”***. Bên cạnh đó, Hòa Thượng cũng giải thích rằng: ***“Trung tâm của địa cầu là lửa; sở dĩ tinh cầu này có lửa lớn như vậy là do tâm sân hận của chúng sanh biến hiện ra. Các hiện tượng động đất, sóng thần, núi lửa phun trào xóa sổ cả những khu vực giàu có chính là sự bộc phát của năng lượng sân hận. Khi lòng tham và sự sân hận của con người càng mạnh mẽ thì hỏa tai, thủy tai sẽ càng tàn khốc, thiêu rụi hoàn cảnh sống của chúng ta”***.

Chính vì vậy, Thích Ca Mâu Ni Phật đã dạy bảo chúng ta rất rõ ràng: ***“Cần phải tu giới, định, tuệ, diệt trừ tham, sân, si”***. Hòa Thượng trích Kinh Phật nói rằng: ***“Y báo tùy theo chánh báo chuyển”***. Chánh báo chính là ý niệm của chúng ta; hoàn cảnh sống tốt hay xấu thay đều do ý niệm biến hiện ra mà thành. Do đó, chúng ta phải ý thức được rằng ý niệm của mình có sức ảnh hưởng vô cùng lớn đối với hoàn cảnh sống của cá nhân và cả cộng đồng. Nếu hằng ngày chúng ta không kiểm soát được tánh tình nóng nảy, xao động thì hoàn cảnh sống chắc chắn không thể tốt đẹp được.

Ngũ si là việc hằng ngày chúng ta không phân biệt được chân - vọng, tà - chánh, thiện - ác. Tôi đã từng chia sẻ rằng: ***“Cái gì mang đi được thì đó là thiện và là chánh; cái gì không mang đi được thì đó là ác và là tà”***. Hòa Thượng nói: ***“Phàm phu trong sáu cõi luân hồi chúng ta thường rất mê mờ, không những không phân biệt được phải trái, tà chánh, mà ngay cả thiện ác, lợi hại cũng không có năng lực phân biệt. Chính sự mơ hồ này sẽ chiêu cảm đến nạn gió bão”***. Hòa Thượng nhấn mạnh: ***“Không cần đợi đến khi tham, sân, si biểu hiện ra hành vi, mà chỉ cần trong tâm chúng ta khởi lên ý niệm thôi thì ngay lập tức ý niệm ấy đã chiêu cảm nạn nước, nạn lửa và nạn gió”***. Thế gian này không có mấy người thấu hiểu được chân lý sâu xa ấy. Vì vậy, Phật đã dạy chúng ta phương pháp đối trị là tu tập giới, định, tuệ để đạt được tâm thanh tịnh; đó là cách tốt nhất

để giảm nhẹ thiên tai và nhân họa. Chỉ cần mỗi chúng ta nỗ lực hành trì giới, định, tuệ thì tham, sân, si tự nhiên sẽ tiêu giảm.

Hòa Thượng nói: ***“Vì sao Thích Ca Mâu Ni Phật lại đặc biệt nhắc nhở các hàng đệ tử phải chuyên cần tu tập giới, định, tuệ? Bởi chỉ có sức mạnh của định và tuệ mới diệt trừ được tham, sân, si trong tâm thức; khi độc tố trong tâm bị tiêu trừ, tự nhiên các tai nạn về nước, lửa, gió cũng theo đó mà bình hòa. Dù tai nạn có xảy ra xung quanh đi chăng nữa, người có công phu tu tập vẫn sẽ bình yên và an ổn vượt qua”***. Minh chứng là câu chuyện mới đây chúng ta đã nghe về một vụ hỏa hoạn thiêu rụi cả một khu vực, nhưng duy nhất ngôi nhà của một người đàn ông vẫn bình an vô sự. Khi tìm hiểu, mọi người mới biết ông là người luôn khởi tâm thiện lành, thường xuyên giúp đỡ những hoàn cảnh khó khăn; ông đã chuyển đổi tâm tham thành tâm bố thí, chuyển sự ích kỷ thành lòng yêu thương, nên ngọn lửa dữ không thể xâm phạm đến căn nhà của ông.

Hòa Thượng nói: ***“Trên Kinh Lăng Nghiêm đã dạy rất rõ rằng trong cộng nghiệp có biệt nghiệp. Nếu mọi người xung quanh có tham, sân, si mà chúng ta cũng có thì nhất định không thể thoát khỏi cộng nghiệp. Nhưng nếu họ mê mờ mà chúng ta giữ được tâm thanh tịnh thì dù nghiệp báo hiện tiền, sự cảm thọ của chúng ta vẫn hoàn toàn khác biệt”***. Ý niệm tham, sân, si càng ít thì tai nạn nhận lấy càng nhẹ; nếu hoàn toàn đoạn tận được tham, sân, si thì không một tai nạn nào có thể làm tổn hại đến chúng ta. Tóm lại, thiên tai và nhân họa thấy đều do chúng ta tạo nghiệp; lời dạy của Hòa Thượng về việc ***“Tự tác tự thọ”*** là vô cùng chính xác.

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!