

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 thứ Hai, ngày 27/04/2026.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

Bài 413: Tất cả thiện pháp đều xuất phát từ tinh tấn

Tinh tấn là gì? Tinh là tinh chuyên, tấn là tấn bộ. Tinh chuyên một pháp thì mới gọi là tinh, còn xen tạp nhiều pháp không gọi là tinh. Nói cụ thể hơn, chúng ta đang làm việc gì, đặc biệt là các việc chính của mình, thì phải làm việc đó cho thật tốt. Thứ đến mới là các việc khác. Nếu việc chính không tốt, việc phụ cũng không tốt thì chẳng việc nào ra việc nào.

Hòa Thượng chỉ dạy về hai chữ “*nhất tâm*” nghĩa là mọi việc chúng ta làm phải là nhất tâm. Người lái xe thì nhất tâm lái xe, niệm Phật thì nhất tâm niệm Phật, không phải vừa lái xe vừa niệm Phật. Ý ở đây muốn nói nếu coi việc lái xe là chính thì việc niệm Phật không phải là chính. Còn khi niệm Phật thì niệm Phật là chính. Tuy nhiên, khi chúng ta niệm Phật thì chúng ta lại nghĩ đến nhiều việc khác. Do đó, ngẫm lại, thì cả đời mình, chẳng có việc gì làm tốt nhất cả. Đây chính là trạng thái trạo cử, tán loạn mà chính mình không nhận ra.

Mấy ngày nay chúng ta đang niệm Phật cho một trường hợp mới thấy để niệm Phật được tốt là điều không đơn giản. Người bệnh toàn thân đau nhức mà niệm không hề sai nhịp. Thế mới biết dụng tâm là rất quan trọng. Hằng ngày chúng ta vẫn cứ hấp ta hấp tấp, việc này chưa xong đã làm sang việc khác. Cuối cùng, việc của người, việc của chung là việc phụ còn việc của chính mình mới là việc chính.

Nhiều năm qua, có người thức dậy lúc 2g30 để công phu, nhưng chỉ được vài ngày đầu, sau đó thì canh hai, canh ba, canh tư họ mới thức giấc. Đây không phải là tinh tấn. Từ ngày tôi mở zoom lớp học đến giờ, dù bất kỳ ở địa điểm nào, thời tiết ra sao, tôi luôn đúng giờ, chẳng sai một phút. Một ngày tôi chỉ lạy ở mức 300 lạy, trong khi nhiều người đã lạy được nhiều hơn. Tuy nhiên, chúng ta phải giữ ngưỡng như vậy, tính đến nay đã hơn ba năm. Cho nên quan trọng là chúng ta không thay đổi. Do đó, tiêu đề bài học hôm nay đã làm chúng ta có cảm khái: “*Tất cả các pháp lành đều từ tinh tấn*” tức là từ tinh chuyên chứ không phải tạp.

Có những người tưởng rằng niệm Phật rất tốt nhưng chính ra năng lực niệm Phật của họ lui sụt từ rất lâu. Danh lợi cũng đã lôi họ sập hố mà không hay. Trong lúc niệm Phật tâm họ tán loạn, lúc họ niệm lớn tiếng, lúc lại niệm nhỏ. Đang trong thời khóa niệm Phật thì họ đi làm việc này việc kia. Đây là trạng thái trạo cử. Ngồi niệm Phật lúc thì hôn trầm, mà không hôn trầm thì trạo cử.

Cho nên chúng ta phải quán sát lại để khẳng định rằng hằng ngày chúng ta làm việc gì thì việc đó phải tốt. Ăn cơm, tắm giặt thì phải tập trung ăn cơm, tắm giặt. Không phải chỉ khi đứng trước Phật mới cẩn trọng mà chúng ta phải hết sức cẩn trọng trong mọi việc làm. Từ lâu tôi thể hội một điều rằng công phu trước Phật là 2,3 tiếng chỉ là công phu phụ. Hằng ngày, đối nhân xử thế tiếp vật, hành động tạo tác của mình, có tới 21,22 tiếng mới là công phu chính. Vậy chúng ta lại để chừng ấy tiếng tùy tiện hay sao? Cho nên sáng nay tôi vừa đọc lời tựa bài học là tôi có cảm khái ngay.

Chúng ta đừng nghĩ rằng tinh tấn nghĩa là tắt bật, siêng năng. Trạng thái tinh tấn phải rất định tĩnh chứ không hấp tấp. Hấp tấp là sự nóng vội không phải là tinh tấn. Tinh tấn nghĩa là làm việc gì thì tốt việc đó. Mấy hôm nay, tôi ở Đà Nẵng rất nóng bức, tôi không mở quạt, không dùng máy lạnh. Tôi muốn cơ thể mình thích nghi với mọi hoàn cảnh. Khi ở Hà Nội, tôi cũng như vậy. Nếu thời tiết quá nóng, tôi chỉ mở quạt rất nhỏ, gọi là phe phẩy. Đây là trạng thái nghiêm túc đối với chính mình. Tuy thời tiết như vậy, nhưng trong những ngày qua ở Đà Nẵng, tôi vẫn đúng giờ. Cho nên, tinh tấn chính là chúng ta luôn phải quan sát kỹ lưỡng trước khởi tâm động niệm, trước hành động tạo tác của mình.

Không phải một ngày lạy 1000 lạy là tinh tấn, nếu lạy mà có ý khoe ra ngoài thì đó là tinh tướng. Người ta dậy 3 giờ thì mình dậy lúc 2 giờ 30, mình tưởng mình như thế là tinh tấn hay sao? Điều quan trọng là mình duy trì việc dậy đúng giờ như thế được bao lâu? Dậy lúc 2 giờ, công phu xong, 5 giờ lại ngủ tiếp thì còn khác nữa. Cho nên chúng ta phải biết rà soát lại mọi việc chúng ta làm để xem kết quả của việc làm đó có tốt không, hay là đang làm tăng thêm ảo danh ảo vọng? Dấu hiệu “của ta và cái của ta” rất dễ nhận ra, chỉ cần thấy được sự khác biệt, đó là việc của mình thì mình làm rất tốt nhưng làm với người thì lại làm không tốt.

Hòa Thượng nói: **“Công đức của niệm Phật là bất khả tư nghĩ. Nếu chúng ta như lý như pháp mà niệm Phật thì nhất niệm tương ưng nhất niệm Phật, niệm niệm tương ưng niệm niệm Phật. Cái gì gọi là tương ưng? Không khởi vọng tưởng là tương ưng. Một mặt niệm Phật, một mặt khởi vọng tưởng thì không tương ưng.”** Chúng ta nghe một bài hát, đọc một bài thơ thì thấy thi vị nhưng càng niệm Phật thì càng thấy vô vị, càng niệm càng xa, càng không thể tương ưng được với Phật. Vì sao vô vị? Vì những thứ khác đã nồng nàn hơn. Khi chúng ta để thế vị nồng nàn hơn rồi thì pháp vị sẽ trở nên vô vị.

Hòa Thượng nói: **“Bạn niệm Phật tương ưng hay không tương ưng, thì vừa nhìn là có thể nhìn ra. Bạn thấy một người niệm Phật tương ưng thì họ đích thực là rất khác. Đó là tâm của họ thay đổi, hành vi của họ cũng thay đổi. Vọng tâm của họ liền biến thành nhất tâm, biến thành tâm chân thành. Tâm họ thay đổi và thái độ đối người tiếp vật của họ rất là chân thành, không có hư tình giả ý.”** Đó là người tương ưng nên mọi việc làm của họ đều vì người lo nghĩ, đều mang lợi ích cho người, không phải ngồi đó chờ người ta cung phụng. Còn người không tương ưng thì đối người tiếp vật không có tâm chân thành, đều là hư tình giả ý. Đồng thời mọi sự mọi việc họ làm đều không thiết thực.

Hòa Thượng tiếp lời: **“Trên Kinh Đại thừa, Phật nói với chúng ta, thiện căn của Bồ Tát Đại thừa chính là tinh tấn.”** Tinh tấn của các Ngài không chỉ trong tu hành mà còn trong đời sống đối nhân xử thế tiếp vật, trong hành động tạo tác. Nói cách khác, trong mọi sự mọi việc, các Ngài đều ở trạng thái tinh tấn. Chắc chắn không phải là lúc niệm Phật thì tinh tấn còn mọi việc khác thì lè mề hay việc này chưa xong đã đi làm việc khác. Vậy thì đó là tinh tướng rồi!

Hòa Thượng nói: **“Chúng ta nhất định phải hiểu rõ rằng từng câu từng câu Phật hiệu đều phải tương ưng với Tâm Nguyên Giải Hành của A Di Đà Phật. Đây mới gọi là nhất niệm tương ưng nhất niệm Phật, niệm niệm tương ưng niệm niệm Phật. Chúng ta tuy là đang niệm Phật nhưng ngay trong cuộc sống thường ngày, vẫn là phiền não tập khí làm chủ. Vậy thì vẫn là không tương ưng. Tâm Nguyên Giải Hành không tương ưng với Phật A Di Đà”.** Gần đây tôi có một số thể hội đó là nếu những việc họ làm không tương ưng với lời Tổ sư Đại đức đã dạy thì tôi sẽ không làm theo, cho dù họ bảo rằng không làm theo họ thì sẽ vào Địa Ngục. Câu nói của Ngài Lý Bình Nam từng nói là: **“Xưa**

nay Tổ sư Đại đức chuyên tu chuyên hoằng Tịnh Độ. Ngày nay ta đi theo mà có vào Địa Ngục thì cũng xin tình nguyện mà theo.” Cho nên nhất định làm theo, làm đúng những gì Tổ sư Đại đức đã làm.

Tập khí xấu ác của chúng sanh rất đáng sợ, cho nên, lời nói của Ngài Oánh Kha rất đáng để chúng ta phản tỉnh. Ngài niệm Phật ba ngày ba đêm thì Phật A Di Đà xuất hiện. Phật nói rằng dương thọ của ông còn 10 năm nữa, hãy cố gắng niệm Phật 10 năm sau, Phật sẽ quay lại đón. Ngài Oánh Kha trả lời rằng: “*Mười năm dương thọ con không cần vì tập khí xấu ác của con như thế này mà con sống thêm 10 năm nữa thì con sợ là con sẽ tạo không biết bao nhiêu tội nghiệp.*” Cho nên, chúng ta đừng tưởng mình từng niệm Phật có kỳ tích thì kỳ tích vẫn còn. Chính kỳ tích đó là làm cho chính mình lui sụt từ lâu rồi. Cho nên, lúc nào chúng ta cũng phải nhớ nghĩ rằng trong quá trình niệm Phật, việc làm và suy nghĩ của mình có tương ứng với Tổ sư Đại đức hay không, hay là đã lệch hướng theo tập khí xấu ác của riêng mình, nghe theo danh vọng lợi dưỡng, dần dần rơi vào cúng bái để trục lợi.

Nếu chúng ta bị phiền não dẫn dắt khiến tự đoạ lạc là việc đáng đời nhưng khiến người khác đoạ lạc theo thì thật đáng chê trách. Hòa Thượng nói: “***Tu hành nơi nhà Phật có nói đến công phu vậy cái gì là công phu? Đó là chân thật khắc phục được tập khí phiền não của chính mình, chân thật khắc phục được vọng tưởng, phân biệt, chấp trước của chính mình. Có một số đồng tu hỏi tôi rằng họ đã niệm Phật được hai, ba năm rồi nhưng vì sao phiền não vọng tưởng còn rất nhiều, không thể khắc chế được, vậy thì phải làm sao? Tại vì công phu chưa đủ!***”

Chúng ta đừng mang kỳ tích từ năm nào đó ra khoe, thật ra chính mình bị rớt hay bị tập khí dẫn dắt đi từ lâu rồi. Sức niệm Phật chưa đủ thì không thể không chế được vọng tưởng, phân biệt, chấp trước. Nói cách khác, hằng ngày niệm Phật thì số lượng chưa đủ để khắc chế vọng niệm quá nhiều, quá triền miên. Ngày ngày chúng ta vẫn chìm trong vọng tưởng, phân biệt, chấp trước. Chúng ta niệm Phật thì ít mà chỉ niệm ăn, niệm ngủ, niệm danh vọng lợi dưỡng, niệm tài sắc, niệm cái đẹp thì nhiều nên không thể khắc chế được vọng niệm.

Hòa Thượng nói: “***Phật pháp Đại thừa, tất cả các pháp lành đều phải bắt đầu từ tinh tấn. Chỉ có tinh tấn không giải đãi, nỗ lực phấn đấu không ngừng***

ngỉ thì chỉ cần thêm một thời gian nữa, công phu niệm Phật tự nhiên sẽ có lực.” Không chỉ niệm Phật mà trong học pháp cũng vậy. Chỉ cần nỗ lực tinh tấn một thời gian thì việc học tập của chúng ta sẽ trở nên bình thường, không có chướng ngại.

Quan trọng là phải trải qua một thời gian thì công phu sẽ trở nên tốt hơn, niệm Phật sẽ tốt hơn, làm việc cũng sẽ làm tốt hơn. Từ đó, chúng ta khắc chế được tập khí xấu ác của mình như lười biếng, chểnh mảng, giải đãi. Nếu không làm được như vậy thì việc học tập sẽ có chướng ngại. Chúng ta chịu thua tập khí một lần thì sẽ thua lần thứ hai, lần thứ ba. Việc này chưa xong đã làm việc khác thì đó là tinh tướng, không phải là tinh tấn. Trong thời gian tôi chưa mở zoom, tôi đã có khoảng 300 giờ tự học nhưng cũng không trễ một phút nào.

Tâm chúng ta rất vi tế lắm, đáng chú ý là lúc mọi người đang niệm Phật thì chính mình lại đi làm việc gì đó, đi rót nước, đi chuẩn bị việc này, việc kia. Đây chính là trạng thái giải đãi, trạo cử. Lúc người ta tụng Kinh thì mình đi làm việc, lý do vì ngồi tụng Kinh bó chân bó cổ quá nên bỏ đi làm việc. Hoặc lúc người ta làm việc thì mình đi tụng Kinh vì mình sợ mệt, sợ nắng nên không muốn lao tác. Đây là trạng thái giải đãi, lười biếng, xen tạp. Cho nên, gần người tinh tấn thì mình sẽ tinh tấn, gần người giải đãi thì mình sẽ giải đãi.

Bài học hôm nay, Hòa Thượng chỉ dạy chúng ta rằng thiện căn của Bồ Tát chính là tinh tấn. Nhờ tinh tấn mà có thể thành tựu tất cả pháp lành. Không ai lười biếng, chểnh mảng, nhếch nhác, giải đãi mà thành tựu được./.

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!