

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 02/01/2026.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

BÀI 298

BỆNH TỪ MIỆNG MÀ VÀO, HỌA TỪ MIỆNG MÀ RA

Hòa Thượng dạy rằng: ***“Chúng sinh ngày nay gánh chịu nhiều bệnh khổ phần lớn là do ăn thực phẩm chứa nhiều độc tố”***. Người xưa từng cảnh báo, người thời nay ăn ba bữa một ngày không phải là ăn cơm, mà thực chất là đang ***“phục độc”*** (đưa chất độc vào người). Chính chúng ta đang tự rước họa và thân qua đường ăn uống. Hôm trước, một đồng học dùng cơm cùng tôi, toàn thân đã mẩn ngứa, miệng sưng phù sau khi ăn hai miếng củ cải đỏ. Điều này cho thấy, ngày nay, người nông dân đã sử dụng quá nhiều thuốc tăng trưởng và hóa chất nông nghiệp trong nuôi trồng. Đó chính là ***“Bệnh từ miệng mà vào”***. Ngược lại, ***“Họa từ miệng mà ra”*** lại bắt nguồn từ việc chúng ta thiếu thận trọng trong lời nói, gây nên thị phi nhân ngã, nói những lời nói làm tổn thương người khác.

Trong bài giảng về ***“Thập Thiện Nghiệp Đạo Kinh”*** hôm qua, Hòa Thượng nhắc nhở chúng ta phải tiếp nhận ***“chánh giáo”***, tức là những lời dạy của Phật, Bồ Tát và các bậc Thánh Hiền trong Kinh điển. Nếu không kiên trì học tập mỗi ngày, chúng ta sẽ không biết cách tiếp nhận ***“chánh giáo”*** để nói những lời chân chánh, mang lại lợi ích cho mình và người. Nếu rời xa tu học, chúng ta sẽ mãi bị tập khí xấu ác, cùng tham, sân, si, mạn dẫn dắt và chi phối.

Ngạo mạn chính là khi chúng ta tự cho mình đã biết hết, tự cho mình hơn người và không tiếp nhận ý kiến đóng góp của mọi người. Chính sự ngạo mạn này khiến lời nói và việc làm của chúng ta trở nên sai lạc, không chỉ gây tổn thương cho người khác mà còn khiến bản thân không hề dễ chịu. Vì vậy, hằng ngày chúng ta phải khiêm cung học tập, tiếp nhận giáo huấn của Phật, Bồ Tát và Thánh Hiền. Mỗi khi muốn nói điều gì, chúng ta cần phải hết sức cẩn trọng. Trong 113 điều của ***“Đệ Tử Quy”*** cũng đã dạy rất rõ: ***“Biết chưa đúng, chớ tuyên truyền”***. Ngày nay tình trạng ***“học lóm nói bừa”*** diễn ra rất phổ biến. Khi

một sự việc chưa nắm rõ mà đã vội vàng truyền bá, đặc biệt là những việc liên quan đến Phật Pháp và tu hành thì nhân quả để lại vô cùng lớn.

Hòa Thượng dạy rằng: ***“Con người thường tự làm tự chịu, tự mình rước lấy tai họa mà không hay biết. Chúng ta thường lầm tưởng tai họa hay phước đức là tự nhiên hoặc do ai đó mang đến, mà không biết rằng mỗi hành động, lời nói và việc làm hằng ngày đều là sự tự tác tự thọ - tự mình làm, tự mình nhận lấy nhân quả đã tạo”***. Có câu chuyện về một người tự nhận là nhà phong thủy, đã yêu cầu gia chủ một ngôi nhà giàu sang sửa lại màu gạch, hướng cửa vì cho rằng như vậy mới tốt. Chủ nhà đã dùng rất nhiều tiền để sửa ngôi nhà theo hướng dẫn nhưng trong gia đình vẫn xảy ra nhiều việc không tốt đẹp. Sau đó, nhà phong thủy tiếp tục nói nguyên nhân là do chủ nhà thiếu phước và khuyên họ đi tạo phước. Rõ ràng, nếu ngay từ đầu, gia chủ đem số tiền ấy đi tạo phước thì đã có phước báo chân thật rồi. Những người tùy tiện nói bừa để trục lợi như vậy là đang tạo ác nghiệp không nhỏ.

Trước đây, tôi sống trong một ngôi nhà nhỏ, có người đến chơi và nói rằng cửa chính của ngôi nhà phạm vào chữ *“sát chủ”*. Tôi nói với họ rằng, gia đình tôi ở đây đã hơn mười năm, mọi việc đều diễn ra một cách bình an. Tôi chưa từng ở nơi nào mà cảm thấy yên ổn như ở ngôi nhà này! Hằng ngày, trong ngôi nhà cấp bốn nhỏ, lụp xụp, tôi chuyên cần dịch thuật Phật pháp, ở nơi đây, tôi đã dịch hơn 1.000 đĩa của Hòa Thượng Tịnh Không. Nhờ không tham cầu danh lợi, không tạo thị phi nhân ngã, không hưởng thụ năm dục sáu trần, mọi sự mọi việc trong nhà đều yên ổn, càng lúc càng tốt đẹp.

Hòa Thượng nhấn mạnh rằng chúng ta phải hiểu tường tận về nhân quả của câu nói *“Bệnh từ miệng mà vào, họa từ miệng mà ra”*. Sống trong thế gian này, nhiều người vẫn mơ hồ, lầm tưởng rằng phước họa tự nhiên đến; thế nhưng mọi việc đều vận hành theo quy luật *“nhân trước, quả sau”*. Người xưa nói: *“Nhất ẩm nhất trác, mạc phi tiền định”* - một bữa ăn, một ngụm nước đều đã do phước báo trong vận mạng định sẵn. Ý thức được điều này, chúng ta hãy tích cực tạo phước thông qua những việc làm cụ thể, chân thật lợi ích cho chúng sinh. Chúng ta phải nỗ lực làm việc để cuộc sống được dư dả, từ đó mới có thể giúp ích cho người khác bởi nếu chi phí tự thân còn không đủ, chúng ta khó lòng mà tạo được phước báo. Đừng thấy người khác đã tạo dựng được những nơi tốt đẹp

rồi mình đến đó để “*hưởng phước*”, vì thực chất là đang tiêu phước báu của chính mình. Khi phước báu trong mạng tiêu hết, bệnh khổ ắt sẽ kéo đến. Vì vậy, mỗi người phải hết sức cẩn trọng trong sinh hoạt. Nhà tôi có bốn phòng, nhưng tôi chỉ sử dụng phòng của tôi mà không bước sang những phòng còn lại. Trong khi đó, có những người rất tùy tiện, khi thấy phòng này dơ bẩn hay hỏng máy lạnh liền chuyển sang phòng khác, đó là hành động sai lầm vì họ đang tự làm tiêu phước của chính mình.

Hòa Thượng thường dạy chúng ta phải biết tu phước, tích phước và tiết phước. Nếu chúng ta làm ngược lại thì kết quả thật đáng sợ. Người có phước thì cả đời không bệnh, hoặc nếu có bệnh cũng không cảm thấy đau khổ. Bản thân tôi cũng mang nhiều bệnh, nhưng không thấy đau, cũng chẳng thấy khổ. Tôi vẫn có thể đi đường xa từ Đà Lạt về Sóc Trăng, sáng sớm vẫn lạy Phật đầy đủ 320 lạy mà không mệt mỏi, ngược lại tràn đầy sinh khí. Đó chính là nhờ sự gia trì của phước báu. Những người không hiểu thường dèm pha khi thấy tôi có bệnh, nhưng ngay cả Đức Phật Thích Ca Mâu Ni trước khi nhập Niết Bàn cũng thị hiện thân bệnh khổ. Ngài làm như vậy để cảnh tỉnh chúng sinh về tám nỗi khổ của kiếp người: *sanh, lão, bệnh, tử, ái biệt ly, cầu bất đắc, oán tắng hội, ngũ ấm xí thạnh*.

Thân bệnh là lời nhắc nhở để chúng ta tỉnh thức, biết rằng thân người là vô thường, từ đó buông bỏ sự tranh giành hơn thua. Cô Tịnh Du từng nói: “*Một người sắp chết thì tiền bạc trong tay lúc đó chỉ như một xấp giấy vụn, tiền trong ngân hàng cũng chỉ là những con số*”. Thế gian biết bao người giàu có nhưng không biết sử dụng đồng tiền sao cho có ý nghĩa. Nhiều năm trước, cấp trên của tôi bị bệnh, được người khác mách bảo phải dùng sừng tê giác để chữa bệnh. Người vợ đã bỏ ra rất nhiều tiền để mua bằng được (dù chẳng rõ thật hay giả) cho chồng uống, nhưng cũng không có kết quả. Đây chính là minh chứng cho thấy, khi bệnh khổ ập đến thì tiền bạc cũng chỉ như xấp giấy vụn. Điều quan trọng là chúng ta phải biết sử dụng đồng tiền hợp lý để tăng trưởng phước báu, thay vì tạo nghiệp qua những cuộc chơi, nhậu nhẹt vô bổ.

Hòa Thượng dạy: “*Có tiền là phước báu, dùng tiền là trí tuệ*.” Chúng ta cần có trí tuệ để vận dụng tiền bạc làm những việc hợp tình, hợp lý. Cho nên, Hoà Thượng Tịnh Không dạy chúng ta: “*Hãy tích cực tu phước từ những việc*

nhỏ nhất". Hàng ngày, ta có thể tích phước, tiết phước từ những hành động đơn giản như: đóng chặt một vòi nước đang chảy lãng phí, nhặt một mảnh giấy vệ sinh dưới đất bỏ vào thùng rác... Đặc biệt, những người ở trong chùa cần phải nhớ lời dạy trong luật ghi: **"Cần tảo già lam địa, thời thời phước huệ sinh"** và **"Tuy vô tâm khách trí, nhi hữu thánh nhân hành"**. Ý nghĩa là siêng năng quét dọn chùa (già lam) giúp tâm thanh tịnh, từ đó tăng trưởng phước báu và trí tuệ. Theo đó, dù ở cơ quan, xí nghiệp hay nơi công cộng, chúng ta đừng bao giờ hoang phí điện nước của công. Chúng ta sử dụng quạt, điều hòa quá nhiều thì sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe do cơ thể không thích nghi được với sự thay đổi của nhiệt độ, đồng thời làm giảm đi phước báu của chính mình. Tôi luôn giữ thói quen sống thuận theo tự nhiên: xứ nóng thì chỉ dùng quạt hoặc để máy lạnh ở mức 29°C; xứ lạnh thì hạn chế dùng máy sưởi để cơ thể tự thích nghi.

Người xưa nói **"phước trí tâm khai"** - người có đầy đủ phước báo thì trí tuệ sẽ khai mở. Nếu chúng ta chỉ thích hưởng phước mà không thích tạo phước, đến khi phước hết thì mạng sống cũng chẳng còn. Người có tiền nhiều như núi nhưng tiêu xài hoang phí thì cũng hết; trong khi người biết tiết kiệm thì bền lâu. Vì vậy, chúng ta phải tường tận đạo lý này để cẩn trọng trong từng lời nói và việc làm. Vì làm ra là gieo nhân, nói ra là dính nghiệp, vạn pháp không rời quy luật nhân quả.

Có người tung tin trên các diễn đàn rằng Thầy Vọng Tây đã bỏ tu Tịnh Độ để tạo sự chú ý, mà họ không biết rằng lời nói đó đang tạo ra nhân quả vô cùng lớn. Đối với bản thân, tôi xem đó là lời nhắc nhở để mình tu hành tinh tấn hơn. Hoà Thượng dạy: **"Mọi sự, mọi việc trên thế gian này, nếu tùy theo tập khí của mình mà làm thì chắc chắn sẽ tạo nghiệp, nhưng nếu làm theo lời dạy của Phật, Bồ Tát - thực hành Lục độ Ba-la-mật (bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ, bát nhã) - thì chúng ta chỉ có tạo phước chứ không tạo nghiệp"**.

Thánh Hiền từng dạy: **"nhân phi nghĩa bất giao, vật phi nghĩa bất thủ"** (Người không có nhân nghĩa thì không nên giao hảo, vật phi nghĩa thì không được lấy). Huống hồ chúng ta là người học Phật thì càng không nên chiếm đồ của người khác, vì đó là hành động dẫn đến tam đồ ác đạo. Lão cư sĩ Lý Bình Nam khi còn là một công chức, ngay cả một chiếc phong bì để gửi thư, Ngài

cũng lên xin phép cấp trên vì sợ phạm vào tội chiếm dụng của công. Qua đó, chúng ta thấy, tu hành không chỉ là tụng kinh niệm Phật, mà phải thể hiện trong từng việc làm nhỏ nhất sao cho đúng như lý, như pháp và đúng giới luật. Nếu chưa thấu hiểu nhân quả, hằng ngày vẫn phóng túng theo tập khí xấu ác, chúng ta sẽ chỉ đang tích lũy nghiệp xấu. Khi quả báo hiện tiền, đừng hỏi tại sao Phật không cứu, bởi Phật đã dạy bảo mà chúng ta không nghe, chỉ thích làm theo tập khí xấu của bản thân.

Hòa Thượng cũng nhắc nhở chúng ta không nên phê bình các đạo tràng. Nếu chưa thấu triệt, mà tùy tiện nói nơi này “*nư pháp*”, nơi kia “*không như pháp*”, chúng ta sẽ phải gánh chịu trách nhiệm nhân quả rất nặng nề. Ở trong đoàn thể, chúng ta rất dễ tạo phước, nhưng nếu không cẩn trọng thì cũng rất dễ tạo nghiệp. Hòa Thượng dẫn lại tấm gương của Đại sư Vân Cốc - một bậc cao tăng đắc đạo. Khi về già, dù thấy nhiều người tu hành phạm trai phá giới, Ngài không hề trách cứ, mà luôn khích lệ, bao dung và khuyến tấn họ. Chúng ta thấy rằng, ngay cả những người học Phật hàng ngày còn mắc phải sai phạm, huống hồ những người không được tiếp nhận “*chánh giáo*”. Họ làm theo tập khí xấu ác nên chắc chắn tạo nghiệp; đó là những người đáng thương hơn đáng trách.

Đối với đại chúng và cộng đồng, chúng ta phải hết sức cẩn trọng, luôn dành sự thuận tiện tốt nhất cho người khác, chứ không tìm cách chiếm tiện nghi của họ. Khi đã thấu hiểu nhân quả, chúng ta sẽ tự giác tu phước, tích phước và tiết phước qua những việc làm cụ thể; đồng thời cẩn trọng trong từng lời nói để chân thật giúp ích cho người, chứ không phải vì ảo danh, ảo vọng mà nói năng tùy tiện để rồi tạo nghiệp. Hòa Thượng dạy: “***Những người không có công phu thường hay chỉ trích, bởi móc lỗi lầm của người khác, dù lỗi lầm đó chưa chắc đã có thật***”. Chúng ta thường không thể lượng thứ cho người, bởi lẽ ngay cả “*tâm lượng*” để tha thứ ta cũng chưa có đủ. Nghe lời giáo huấn này, chúng ta phải cảm thấy hổ thẹn. Chỉ có người tu hành có đạo lực thật sự mới đủ sức bao dung và tha thứ cho người. Hòa Thượng nói: “***Nếu bạn muốn giáo huấn khi thấy ai đó mắc lỗi lầm, cảnh giới của bạn phải cao hơn họ. Nếu chính bạn còn đầy tham, sân, si và ảo danh ảo vọng, không có lòng tha thứ mà lại đi nhắc nhở người khác, thì đó chỉ là sự cống cao ngã mạn, là soi lỗi người chứ không phải lòng chân thành yêu thương***”.

Hòa Thượng Tịnh Không nhắc nhở chúng ta phải cẩn trọng trong tất cả lời nói của mình, cho dù là đi khuyên can người. Thiền sư Vân Cốc - người luôn yêu thương, bao dung tất cả mọi người, dùng những lời tốt đẹp để an ủi, giúp đỡ người tu hành có sai lầm - “*hảo ngôn, hảo ngữ*” để an ủi, khuyến tấn những người tu hành lầm lỗi để họ được tốt hơn. Chúng ta không nên soi lỗi, hay trù dập khiến người mắc lỗi mà buông bỏ tu hành. Tấm gương của Đại sư Vân Cốc giúp chúng ta hiểu rằng: chỉ bậc tu hành chứng đạo mới có tâm lượng rộng lớn để tha thứ, yêu thương, giúp đỡ người khác. Ngược lại, phàm phu chúng ta thường hay đổ kỵ, tìm cách gây chướng ngại người khác, thậm chí khi thấy họ làm việc tốt thì cũng không ủng hộ, tán thán để lợi ích cho chúng sinh nhiều hơn. Đó chính là tâm lượng nhỏ hẹp của chúng sinh mà ta cần phải tránh. Người chân thật tu hành có thành tựu luôn có tâm lượng rộng lớn, luôn bao dung, tha thứ, nâng đỡ để người ta có cơ hội sửa sai, tiến bộ.

Hoà Thượng dạy: ***“Chúng sinh phần nhiều không nhìn thấy những tấm gương tốt để họ làm theo, cho nên trong đời nhân, xử thế, tiếp vật của họ đều phạm phải những sai lầm. Vì thế, trong xã hội ngày nay, bổ thí pháp quan trọng nhất chính là làm ra được tấm gương tốt để người khác nhìn vào học tập và làm theo”***. Minh chứng là các anh em trong đội cơ sở vật chất của Khai Minh Đức cần mẫn lái xe ô tô từ Hải Phòng đi từ miền Bắc, qua các tỉnh miền Trung để đón người về chùa Lộc Minh (Sóc Trăng). Khi đến chùa, họ chăm chỉ làm việc không quản ngại khó khăn, không đòi hỏi bất cứ điều gì. Họ làm việc chân thật, vô tư, vô cầu như đang lo công việc của chính gia đình mình. Đó chính là đang thực hiện “*bổ thí pháp*” như lời dạy của Hòa Thượng.

Nếu chúng ta chỉ nói lời hay ý đẹp suông - bảo người khác phải bổ thí, hy sinh phụng hiến - mà bản thân không thực hiện, đó chính là “*trò hề*”. Người qua loa có thể không nhận ra, nhưng những ai có tâm thanh tịnh sẽ dễ dàng nhìn thấu. Mười năm trước, mọi người muốn làm sao thì làm; nhưng ngày nay xã hội đã có nhiều người chân thật học tập văn hoá truyền thống và Phật pháp, họ đủ trí tuệ để phân biệt đâu là lời nói thật và lời nói dối. Người nói thật là người “*nói được làm được*”, hoàn toàn khác với kẻ chỉ “*biết nói mà không biết làm*”. Nếu không có sự thực chứng, lời nói sẽ không bao giờ khiến người nghe cảm động.

Chúng ta nên nhớ: chúng sinh phải sinh lòng ngưỡng mộ, kính trọng rồi họ mới tìm đến để học tập. Chúng ta thấy Phật Bồ Tát, Tổ Sư Đại Đức khi giáo hóa chúng sinh đều phải dày công thị hiện ra tấm gương thật tốt trên mọi phương diện cuộc sống - từ đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, ngủ - để chúng sinh thấy ngưỡng mộ, kính trọng, rồi tự tìm đến học hỏi.

Tôi vẫn thường nhắc nhở mọi người: *“Chúng ta cứ tặng quà, làm nhiều việc tốt đi, mà chưa cần đem Phật pháp ra giới thiệu Phật pháp. Đến khi họ cảm động, họ sẽ tự tìm hiểu và nhận ra rằng: chính nhờ học Phật, học chuẩn mực Thánh Hiền mà những người này mới tốt đến vậy”*. Một người hàng ngày chìm đắm trong danh vọng lợi dưỡng, tự tư tự lợi, hưởng thụ năm dục sáu trần, tham, sân, si, mạn không thể nào thật lòng làm điều tốt! Thực tế, rất nhiều phụ huynh trong Hệ thống Giáo dục Khai Minh Đức, ban đầu không phải là Phật tử, nhưng qua việc nhìn thấy tấm gương của những người học Phật - ăn chay, niệm Phật và phụng sự vô điều kiện - đã dần dần tìm đến học Phật. Cho nên, từ lâu, tôi đã cảm nhận sâu sắc lời dạy của Hòa Thượng Tịnh Không: ***“Hãy cố gắng làm được tấm gương của người học Phật, làm được tấm gương của người học chuẩn mực Thánh Hiền, thì tự động người ta sẽ bắt chước theo 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!