

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 Sáu, ngày 05/09/2025.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

BÀI 184

BA BỮA ĂN ĐỀU LÀ ĐỘC

Trong xã hội hiện đại, ba bữa ăn của chúng ta đều là độc. Hòa thượng nói: ***“Trước đây, để nuôi một con gà cần thời gian khoảng 6 tháng, hiện tại chỉ cần 5 tuần”***. Hòa thượng đã nói những lời này cách đây 40 năm, hiện tại, nhiều người làm nông không dám ăn đồ mình đã làm ra vì trong quá trình nuôi trồng họ đã sử dụng nhiều chất hóa học độc hại. Tôi không dám ăn đồ ăn ở quán vì tôi không kiểm soát được nguồn gốc của thực phẩm ở đó. Hiện tại, chúng ta trồng rau sạch và tự làm đậu, những người thường được ăn thực phẩm sạch thì khi ăn phải thực phẩm không đảm bảo, cơ thể của họ sẽ có sự cảm nhận rất rõ ràng. Trước đây, những người ở miền Tây thấy việc xây dựng vườn rau sạch là không cần thiết, vì ở đó trồng được rất nhiều loại rau khác nhau, hiện tại, họ đã cảm thấy trân trọng các vườn rau sạch.

Hòa thượng nói: ***“Người hiện tại, ưa thích cải đổi sinh thái tự nhiên. Một hai năm trước, có một người đến tặng tôi một quả táo, họ nói, quả táo được tạo ra bằng cách ghép cành táo vào gốc của cây lê, quả táo đó có mùi thơm đặc biệt, không giống quả táo cũng không giống quả lê. Chúng ta là người học Phật, chúng ta biết hành động này chính là phá hoại sinh thái tự nhiên, những thứ không tự nhiên thì chắc chắn sẽ khiến cơ thể chúng ta có vấn đề. Những thứ trái với phép tắc tự nhiên thì không thể tốt!”***.

Ngày nay, con người thích tạo ra các sản phẩm biến đổi gen, rất khó để tìm được các loại gen thuần chủng. Hằng ngày, chúng ta đang ăn dinh dưỡng hay ăn độc tố? Ngày nay, con người bị tác động bởi sự ô nhiễm từ bên ngoài là thức ăn; sự ô nhiễm từ bên trong là ***“tự tư tự lợi”***, hưởng thụ ***“danh vọng lợi dưỡng”***, ***“tham, sân, si, mạn”*** nên họ thường mắc phải những căn bệnh nghiêm trọng.

Chúng ta đã tu học một thời gian nên chúng ta đã biết điều tâm, điều thân, hạn chế được bệnh tật. Người thế gian, có những người bị nhiều loại bệnh khác nhau, họ luôn phải uống rất nhiều loại thuốc. Nếu chúng ta bị một bệnh thì chúng ta đã cảm thấy mệt mỏi nhưng có người cùng lúc bị nhiều bệnh khác nhau như đau dạ dày, huyết áp cao, đau tim. Ở các bệnh viện luôn rất đông người đây là do họ không biết điều chỉnh cách ăn uống, cách khởi tâm động niệm.

Hòa thượng nói: **“Con người phá hoại sinh thái tự nhiên thì liền tự nhiên sẽ có hồi báo, đó chính là thiên tai”**. Ngày nay, thời tiết ngày càng thất thường, mưa bão diễn ra ngày càng khốc liệt, mỗi mùa mưa đều có hiện tượng sạt lở đất dẫn đến chết người. Tôi nhìn thấy có dòng suối bị con người dùng bê-tông lấp, lấn hàng mét, dòng chảy bị thu hẹp ở bên bờ này thì dòng nước sẽ lấn vào bờ bên kia. Khi chúng ta phá hoại hoàn cảnh tự nhiên thì chúng ta sẽ nhận lấy kết quả ngay tức thì. Thiên tai, nhân họa đều do con người làm ra nhưng con người thường đổ lỗi cho Trời đất.

Hòa thượng từng nói: **“Tâm của người ngày nay ác liệt hơn người xưa rất nhiều lần”**. Người xưa luôn nhắc đến luân lý đạo đức, tội phước. Khi tôi còn nhỏ, bà nội tôi tin Phật nên mỗi lần tôi làm việc gì sai thì bà nói: **“Làm như vậy là tội nha con!”**. Tôi chưa hiểu **“tội”** là gì nhưng tôi sợ nên không dám làm việc đó nữa. Ngày nay, rất ít người nhắc những đứa nhỏ là chúng làm việc nào đó là sai trái, là mắc tội. Cháu của tôi mới 10 tháng tuổi, tôi không cho phép cháu của tôi chạm vào tượng của Hòa Thượng Hải Hiền hay bình hoa nên khi bò đến gần thì nó dừng lại và quay đi chỗ khác. Cháu tôi biết rõ những vật nào không được chạm vào nếu chạm vào sẽ bị cản trở.

Những người trồng sầu riêng thường phải dùng máy công suất lớn để phun thuốc trừ sâu, mỗi ngày, họ bắt hàng ngàn con sâu. Trước đây, tôi có khuyên một số người nên bỏ nghề trồng sầu riêng vì nghề này sát sinh, hại vật rất nhiều, họ tặng cho tôi rất nhiều sầu riêng chín cây nhưng tôi không ăn. Tôi khuyên họ không trồng sầu riêng mà tôi ăn sầu riêng do họ tặng thì tôi đã đồng tình với họ. Những người công nhân trồng sầu riêng đều bị nhiều bệnh tật do hằng ngày họ phải tiếp xúc với lượng thuốc nông dược rất lớn. Gần đây, có một người học trò của tôi nói, khi quả cà-phê chín, kiến bò lên cây ăn mật từ quả rất nhiều do vậy trước khi mọi người thu hoạch quả cà phê chín thì họ phải xịt thuốc để kiến chết, từ khi biết điều này tôi đã không uống cà phê nữa.

Ngày nay, người trồng lúa, trồng trái cây dùng rất nhiều loại thuốc để tăng năng suất, họ trồng những sản phẩm để gia đình ăn trên những mảnh đất riêng. Người trồng lúa vẫn phải ăn rau, ăn trái cây; người trồng rau vẫn phải ăn cơm, ăn trái cây, do vậy, việc họ sử dụng rất nhiều thuốc nông dược là họ đã tự hại lẫn nhau.

Hòa thượng nói: **“Hiện tại, vì sao có rất nhiều bệnh kỳ kỳ quái quái? Người xưa đã cảnh báo chúng ta: “Họa từ miệng mà ra, bệnh từ miệng mà vào”**. Nếu chúng ta không cẩn trọng trong lời nói thì sẽ tạo ra thị phi, nhân ngã, khiến người khác hiểu lầm. Nếu các gia đình, các quốc gia hiểu lầm lẫn nhau thì nhiều chúng sanh sẽ bị ảnh hưởng. Trong hoàn cảnh hiện tại, cho dù chúng ta cẩn trọng như thế nào thì chúng ta vẫn không thoát khỏi sự ô nhiễm của không khí, nguồn nước.

Tôi thường xuyên nhìn thấy hàng xóm xịt thuốc nên xung quanh nhà họ ếch, nhái, dế đều không thể sống được. Trong vườn nhà tôi có hai hồ nước nhỏ, trong đó có rất nhiều ếch nhái, chúng thường hay kêu rất to. Mỗi chúng ta phải biết bảo vệ hoàn cảnh sống của chính mình, chúng ta bảo vệ hoàn cảnh sống của mọi người cũng chính là bảo vệ

hoàn cảnh sống cho chính mình. Điều này vô cùng cấp bách! Hiện tại, ở một số thành phố lớn, mọi người dần chuyển qua dùng phương tiện bằng điện để giảm lượng khí thải. Nhiều người xả rác bừa bãi vì không muốn trả tiền phí thu gom rác, hành động này tưởng chừng nhỏ nhưng ảnh hưởng rất lớn đến hoàn cảnh sống của cộng đồng.

Hòa thượng nói: **“Chúng ta phải mau: *“Yểm ly Ta Bà, hân cầu Cực Lạc. Ta Bà không phải chốn dễ đùa”***. Hiện tại, hoàn cảnh sống bị ô nhiễm, lòng người thì xấu ác. Người xưa nói: **“Họa từ miệng mà ra, bệnh từ miệng mà vào”**. Lời này rất có đạo lý, chúng ta phải nỗ lực thật làm, nếu không nỗ lực thật làm thì sẽ không còn kịp. Hiện tại, chúng ta phải bảo dưỡng thân thể từ khi còn trẻ, khi chúng ta đã già thì không còn kịp, bệnh khổ đã hình thành thì khó thay đổi. Người còn trẻ phải bảo dưỡng thân tâm mình thật tốt, những người lớn tuổi thì phải mau mau chăm sóc sức khỏe. Chúng ta chăm sóc sức khỏe bằng cách điều thân, điều tâm. Nếu thân tâm chúng ta tùy thuận theo tập khí xấu ác thì chúng ta sẽ ngày càng bị ô nhiễm.

Hòa thượng nói: **“Ngày xưa, hoàn cảnh thanh tịnh, thức ăn đồ uống cũng thanh tịnh, con người luôn hướng đến chuẩn mực, tâm của họ thiện lương, khởi tâm động niệm luôn vì người lo nghĩ, ít nghĩ về mình”**. Người xưa luôn sẵn sàng nhận phần thiệt thòi về mình, nhường phần hơn cho người khác. Đây là một mỹ đức, mỹ đức này sẽ dần dần bị mai một nếu chúng ta không làm ra tấm gương để nhắc nhở mọi người.

Hòa thượng nói: **“Năm xưa, Ngài Lý Bình Nam cũng thường nhắc nhở chúng tôi, con người hiện tại, mỗi ngày ăn ba bữa cơm nhưng đây không phải là ăn mà là phục độc”**. “Phục độc” là tự mình chuốc độc cho mình. Thời Ngài Lý Bình Nam sống đã cách chúng ta hơn 100 năm, hiện tại, sự ô nhiễm còn nghiêm trọng hơn rất nhiều.

Hòa thượng nói: **“Ngày nay, chúng ta ăn chay, các loại rau cũng bị phân hóa học, thuốc nông dược phá hoại hoàn cảnh sinh thái tự nhiên, chúng ta ăn vào sẽ bị nhiều bệnh. Con người ngày nay không biết tự yêu mình, tự thương thân của mình nên rất tùy tiện”**. Trong vườn nhà tôi trồng dưa chuột, khi tôi ăn dưa mình tự trồng và dưa bán ở ngoài chợ thì tôi cảm thấy hoàn toàn khác biệt.

Hằng ngày chúng ta phát nguyện: **“Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ, phiền não vô tận thệ nguyện đoạn”**. “Độ” là cứu giúp, phục vụ chúng sanh. Chúng ta đã làm gì để cứu giúp, phục vụ chúng sanh? Chúng ta vẫn đang làm hoàn cảnh sinh thái ngày càng trở nên xấu hơn. Phật dạy chúng ta rất rõ ràng nhưng chúng ta vẫn luôn làm theo tập khí xấu ác của mình là **“tự tư tự lợi”**, ảo danh, ảo vọng, hưởng thụ **“năm dục sáu trần”**. Nếu chúng ta mở tâm rộng lớn, mở tâm vì người lo nghĩ thì chúng ta sẽ luôn có niềm vui. Điều này, nếu chúng ta không thật làm thì chúng ta sẽ không tin, chúng ta càng làm thì càng có niềm tin và có động lực làm một cách mạnh mẽ hơn.

Phật dạy chúng ta bố thí, bố thí để đối trị tâm tham lam, bôn xén của chính mình. Có người nói với tôi: **“Năm nay con 37 tuổi, con chưa từng cho ai một thứ gì!”**. Chúng ta

tu hành, trước tiên phải ngày ngày mở rộng tâm lượng. Trên trang web “*tinhhongphapngu.net*” ngay ở trang đầu, tôi đã đề lời dạy của Hòa thượng là: “**Từ bi trùm pháp giới, thiện ý khắp nhân gian**”. Hôm trước, khi Nhà nước phát động ủng hộ đất nước Cu-ba, tôi đã làm và khuyến khích mọi người trong gia đình làm theo. Nếu có cơ hội thì chúng ta phải mở rộng tâm bố thí đến mọi người ở những miền quê, đất nước khác. Chúng ta phải làm mọi việc bằng tâm hy sinh phụng hiến. Ban đầu, chúng ta khởi tâm hy sinh phụng hiến nhưng sau đó, “*cái ta*”, “*cái của ta*” khiến tâm hy sinh phụng hiến của chúng ta mất đi. Có người nói, họ muốn gặp mặt tôi để nhờ tôi xem tướng nhưng tôi nói, tôi chỉ cần nhìn khuôn mặt của họ trên màn hình lớp học khoảng 2 đến 3 phút thì tôi đã hiểu được rõ tâm cảnh của họ.

Nhà Phật nói: “**Y báo tùy theo chánh báo**”. “*Y báo*” là hoàn cảnh xung quanh. “*Chánh báo*” là nội tâm. Nội tâm chúng ta thay đổi thì hoàn cảnh xung quanh nhất định thay đổi. Nếu nội tâm của chúng ta không thay đổi thì chúng ta làm cách nào, hoàn cảnh xung quanh cũng không thể thay đổi. Có người đã phải trả rất nhiều tiền nhưng phong thủy của họ cũng không thể thay đổi, đó là vì nội tâm của họ không tốt, họ không thay đổi từ nội tâm. Chúng ta phải thay đổi nội tâm, mở rộng tâm lượng, vì người mà lo nghĩ, vì người mà làm. Hôm trước, khi Nhà nước tổ chức duyệt binh, có những người có nhà ở mặt đường đã mở cửa để điều hòa tỏa ra, giúp những người đang đứng xem được mát. Việc làm này tưởng chừng rất nhỏ nhưng để làm được thì những người chủ nhà đó cũng đã mở rộng được tâm lượng. Chúng ta mở rộng tâm vì người lo nghĩ thì hoàn cảnh sống của chúng ta sẽ vô cùng đẹp.

Trong bài học hôm nay, Hòa thượng nói: “**Con người ngày nay thích cải đổi hoàn cảnh tự nhiên theo hướng dị thường**”. Có người cắt cành táo ghép lên gốc cây lê hay cắt cành lê ghép lên gốc cây táo, đây chính là phá hoại hoàn cảnh tự nhiên. Có người sinh ra là thân nam nhưng lại thích làm thân nữ, có người làm thân nữ một thời gian thì thay đổi làm thân nam, Bác sĩ đã cảnh báo việc làm này sẽ khiến tuổi thọ bị giảm vài chục năm nhưng họ vẫn muốn thay đổi.

Chúng ta tu hành phải bắt đầu từ nơi tâm, cũng chính là phải mở rộng tâm lượng vì người khác lo nghĩ. Hòa thượng nói: “**Vì người lo nghĩ mới là chân thật lo nghĩ cho chính mình**”. Nếu chúng ta khởi tâm động niệm đều vì mình lo nghĩ, không biết vì người lo nghĩ thì đó là chúng ta đang hại chính mình. Thế giới này là thế giới cộng sinh, tất cả các quốc gia đều có sự ảnh hưởng lẫn nhau, nếu có một quốc gia, một khu vực bị nghèo đói thì các quốc gia xung quanh cũng bị ảnh hưởng. Hòa thượng thường khuyên chúng ta: “**Bình đẳng cùng sống, bình đẳng cùng tồn tại, bình đẳng cùng phát triển, bình đẳng cùng trải qua một đời sống hạnh phúc**”. Chúng ta để mặc người khác đói khổ thì chúng ta không thể an vui, đầy đủ.

Hòa thượng nói: “**Người chân thật biết vì người mà lo nghĩ mới là chân thật biết vì mình lo nghĩ. Người chỉ biết lo nghĩ cho mình thì không chân thật biết vì mình mà**

là đang làm hại chính mình". Hòa thượng đã nói những lời này rất nhiều lần, tôi đã phải nghe rất nhiều lần mới có thể "*thấm thấu*", đó là vì tập khí xấu ác, tâm tính nhỏ hẹp của chúng ta đã có từ nhiều kiếp, chúng ta không dễ mở rộng tâm của mình. Chúng ta muốn mở rộng được tâm thì cần phải có khoảng thời gian hàng chục năm. Chúng ta đừng bao giờ nghĩ rằng, tự nhiên vào ngày mai hay năm tới mình sẽ mở rộng được tâm lượng mà ngay bây giờ, chúng ta phải làm những việc nhỏ nhất để dần mở rộng tâm lượng.

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!