

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 02/03/2026.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

Bài 357: Bệnh từ miệng mà vào, họa từ miệng mà ra

Tham ăn là bệnh chung của tất cả chúng sanh. Trước đây, có một vài lần, tôi cùng đi ăn búp-phê cả trăm món với mọi người, tôi nghĩ mình phải ăn mỗi thứ một chút để có thể ăn hết tất cả. Sau một vài lần có ý niệm này, đến nay, tôi cũng không còn chọn món ăn nữa. Từ lâu, tôi cũng đã đối trị với tập khí ăn uống của mình. Bài học hôm nay, Hòa Thượng nhắc đến hai việc nặng nhất của chúng sanh là tham ăn và tham sắc.

Đối với tham sắc, lúc đầu tôi nghĩ rằng chỉ có người nam nhìn người nữ thì mới khởi tâm. Đến khi hơn 50 tuổi, tôi mới biết rằng người nữ nhìn người nam mà người nam đẹp thì họ cũng giống như người nam, cũng khởi tâm. Dần dần, tôi cũng hiểu thêm rằng dục vọng của con người vô cùng đáng sợ.

Tôi cũng nhận ra rằng một người khi bắt đầu trưởng thành đến khi lập gia đình, họ đã yêu qua không biết bao nhiêu lần, nên họ mang một vết thương lòng không thể hàn gắn. Nhất là người nữ. Bề ngoài nhìn gia đình nhỏ của họ khá đủ đầy, công ăn việc làm tốt, thế nhưng họ hầu như không có niềm vui, không có hạnh phúc trong gia đình và mắc nhiều bệnh. Chính họ đã tự làm cho họ như vậy! Có người còn phá thai không chỉ một lần mà rất nhiều lần, cho nên chất lượng cuộc sống không còn nữa, họ không thể xây dựng được một gia đình hạnh phúc.

Mỗi người có một quá khứ nhưng có những quá khứ khốc liệt khiến người ta không dám nhớ, và cũng có người có một quá khứ rất đơn giản. Ở tuổi này, tôi được nghe nhiều nỗi lòng của mọi người, tôi mới càng hiểu hơn về nỗi khổ của con người. Hầu như, những nỗi khổ ấy, do chính họ làm, tự họ làm theo sự sai bảo của tham muốn bản thân. Họ vượt ra ngoài giới hạn của cha mẹ, của thầy cô, thậm chí của Phật. Họ không thể kiềm chế được tập khí xấu ác của bản thân.

Khi những người này bước vào Phật pháp, họ không mang theo một tâm lạnh lẽo mà là một tâm vỡ vụn để học Phật, học chuẩn mực Thánh Hiền. Phật pháp và

giáo huấn Thánh Hiền chỉ có thể trang điểm cho cuộc đời của họ, thật khó để xóa nhòa. Trừ khi, họ nỗ lực như Hòa Thượng nói, đó là tinh tấn, dũng mạnh một cách đặc biệt.

Nếu không tinh tấn một cách đặc biệt thì không có cách gì giúp họ được. Nếu họ không gặp được chánh pháp thì họ càng không thể có được sự an vui, giải thoát. Các bé trai còn đỡ một chút, những bé gái sẽ có một vết thương lòng sau mỗi lần yêu. Các cháu có khi 11, 12, 13 tuổi đã yêu rồi. Có trường hợp 12,13 tuổi đã phải làm mẹ.

Rõ ràng những người như vậy bước vào cuộc đời với những vết thương. Từng vết thương ấy giống như từng nhát dao cắt vào nội tâm, tuy vết thương đã lành lặn những vẫn để lại sẹo. Đến lúc lập gia đình thì gia đình đó hầu như chẳng còn ý nghĩ gì cả. Cho nên, họ không thể vui được!

Bài học hôm nay, Hòa Thượng nhấn mạnh nhiều đến tính chất của việc ăn uống và tính chất của dục vọng. Trong quan hệ nam nữ, các cháu mới lớn có thể nói là dục vọng vô cùng khủng khiếp. Các cháu sẽ bất chấp tất cả cho nên cha mẹ và thầy cô phải hết sức cẩn trọng!

Hòa Thượng nói: ***“Người xưa từng nói bệnh từ miệng mà vào, họa từ miệng mà ra. Đây đều là do nghiệp của miệng! Trong năm dục Tài Sắc Danh Thực Thùy, người ở thế gian có ai mà không tham ăn (thực). Đây là đại bệnh. Người thế gian có rất nhiều bệnh khổ đều là từ tham ăn mà ra.”*** Thật vậy trước khi có bệnh, thứ gì chúng ta cũng ăn, chỉ khi có bệnh rồi, chúng ta mới cẩn trọng trong ăn uống.

Hòa Thượng cũng nhắc chúng ta phải đặc biệt chú ý đến an toàn, vệ sinh thực phẩm. Hòa Thượng nói: ***“Nhất là vào thời hiện đại này, nơi nào cũng có những bệnh kỳ quái, những vi khuẩn của bệnh độc. Nếu không cẩn trọng mà bị nhiễm, khi nhiễm lại không hề biết, thì khi bệnh phát tác sẽ không còn kịp. Cho nên trong vấn đề ăn uống phải hết sức cẩn trọng!”*** Trẻ em ăn uống những món bày bán ở vỉa hè có nguy cơ bị bệnh rất cao.

Hòa Thượng nói: ***“Thực tế mà nói, người ta muốn ăn vừa miệng nhưng thật ra vẫn chỉ là đánh lừa vị giác! Người xưa nói: “Ba tắc lưỡi”, chúng ta vì***

ba tác lười mà một ngày từ sáng đến tối, rất bận rộn để phục vụ cho nó. Chúng ta nghĩ xem có đáng không?”

Chúng ta phần nhiều ăn chay nên ăn uống rất đơn giản. Tuy nhiên có những gia đình thường ăn ngoài quán và phải là ăn ngon. Sáng ăn xong còn uống cà phê, hút thuốc ba số. Trưa ăn ngoài quán và chiều thì ăn chút ít ở nhà, không phải bữa ăn chính. Họ làm ngày nào thì ăn hết ngày đó. Đến mức hôm nào không đi làm được thì phải nhờ đến cứu trợ. Vậy mà họ không hề thay đổi.

Việc ăn uống là do chính mình. Nếu chạy theo quan điểm ăn gì bỏ nấy, ăn óc bỏ óc, ăn tim bỏ tim và chúng ta cho trẻ ăn như thế, thì con trẻ đã phải gánh lấy một lượng độc tố trong thân thể. Nhiều cha mẹ, đã khiến con mình ô nhiễm nghiêm trọng. Họ tập cho con ăn những thứ mà nếu không có món ăn đó thì trẻ nhất định không ăn.

Hòa Thượng nói: ***“Cho dù là mỹ thực như thế nào, cao lương mỹ vị đến đâu, sau khi qua khỏi cuống họng rồi, chẳng còn một mùi vị gì cả, thế mà con người ta suốt cả đời phải lãng phí bao nhiêu tinh thần, tổn hao bao nhiêu tâm huyết, thậm chí giết hại biết bao nhiêu chúng sanh. Vì ai mà tạo nghiệp như vậy? Vì ba tác lười của mình mà tạo nghiệp. Xét kỹ lại, thật sự không đáng một chút nào!”***

Có người một ngày ăn cơm không có thịt thì không thể chịu nổi, trong khi một đĩa nhỏ rất đơn giản, nhẹ nhàng, cha mẹ cho ăn gì thì ăn thứ đó. Có lần tôi phát hiện một con sâu đen sì, có hai cái sừng, hình thù rất quái dị, nó ăn sạch một góc vườn rau. Tôi tìm hiểu thì biết cách góc vườn đó một mét là một cây xoài, và đây là một con sâu xoài, không phải sâu rau. Tuy nhiên, trứng sâu đã lọt qua lưới vườn rau và nở ra con sâu này. Con sâu xoài gắp cây rau đầu tiên nên ăn rau. Câu chuyện thực tế này cho thấy con người không phải cứ ăn thịt mới sống.

Cho nên người làm cha mẹ, ông bà không nên có định kiến sai lầm rằng con trẻ phải ăn thịt mới lớn được. Hoàn toàn sai rồi! Bao nhiêu đứa trẻ từ nhỏ đến lớn chỉ ăn rau củ mà rất thông minh, khỏe mạnh. Trong khi nhiều trẻ ăn thịt lại gầy yếu, bệnh hoạn. Cho nên Hòa Thượng khẳng định vì ba tác lười mà chúng ta giết hại biết bao nhiêu chúng sanh, tạo nên tội nghiệp. Những tội nghiệp này ai gánh? Người giết và người ăn thịt đều phải gánh lấy.

Hòa Thượng nói: ***“Bạn tham ăn, ăn cho nhiều vào vậy thì, đối với bản thân, bạn không yêu bản thân, không biết chăm sóc bản thân và bạn đang hại chính mình. Khi đã ăn nhiều rồi, bạn làm cho hệ tiêu hóa phải gánh nặng do đó, dễ sinh bệnh, dần dần sẽ tạo nên vấn đề nghiêm trọng hơn.”***

Hòa Thượng nhấn mạnh điểm này cho chúng ta thấy mọi bệnh khổ đều có nguyên nhân. Bệnh có ba nguyên nhân gồm bệnh từ thân sinh lý, bệnh do tâm sinh lý và bệnh do nghiệp chướng, oan gia trái chủ. Hiểu rõ tường tận mới biết cách giải thân bệnh, tâm bệnh và nghiệp chướng, oan gia.

Hôm trước, tôi đến thăm một gia đình, người con trai trong gia đình đó rất đẹp trai đang yên đang lành thì muốn nghỉ học, đòi chỉ ở nhà niệm Phật cầu vãng sanh. Cậu không phải là cậu mà là bị một người khác mượn thân. Đó chính là oan gia trái chủ.

Do đó, chúng ta phải xem xét kỹ hằng ngày mình ăn gì, mình tạo nghiệp gì. Cha mẹ, ông bà mình tạo ra nghiệp gì? Nếu là nghiệp bất thiện thì con cháu sẽ vạ lây. Cũng như ở thế gian, người phạm pháp sẽ làm liên lụy không chỉ một đời mà nhiều đời con cháu, người thân.

Hòa Thượng nói: ***“Ăn uống không thể không có, chúng ta dựa vào ăn uống để duy trì sinh mạng. Chúng ta phải biết rằng thức ăn phải vừa dinh dưỡng, vừa vệ sinh và thích hợp với cơ địa. Thế nhưng không được tham ăn. Người thế gian ai cũng thích ăn, tham ăn, ăn nhiều thịt chúng sanh. Ngay trong đời này, vì ba tác lỗi của mình, không biết được là chúng ta đã tạo ra bao nhiêu là tội nghiệp.”***

Bài học hôm trước, Hòa Thượng có nhắc đến pháp sư Quảng Hóa. Trước khi xuất gia, ông là một quân nhân. Ông đã ăn hơn 1000 con gà, thậm chí ông ở chỗ nào thì xung quanh doanh trại không còn một con gà. Lúc xuất gia, ông tinh nghiêm giới luật, trì giới rất nghiêm túc. Vậy mà một hôm, ông thấy rất nhiều gà vọt trong nhà tắm bay ra thẳng vào mặt ông, ông ngã và gãy xương, cả đời phải ngồi xe lăn. Không chỉ câu chuyện này, ở thế gian có rất nhiều những câu chuyện nhân quả của việc sát sanh.

Gần đây, có một người cha sau một thời gian làm nghề giết mổ, ông đã bỏ nghề và sám hối, phát tâm tu hành, ở nhà ăn chay niệm Phật. Tuy nhiên, ông vẫn phải chịu quả báo tự vẫn ngay đúng tại lò mổ, nơi ngày xưa ông từng trụng heo.

Không phải chúng ta ăn thịt mới có thể sống, rất nhiều người không cần ăn thịt mà vẫn khỏe. Hòa Thượng nhắc nhở chúng ta cẩn trọng trong ăn uống, một là không sát sanh, hai là đủ chất, chú trọng vấn đề an toàn vệ sinh thực phẩm, và ba là ăn không nên quá no. Hòa Thượng nói: ***“Người ta không biết, vì để vừa khẩu vị của ba tấc lưỡi mà họ tạo ra vô lượng vô biên tội nghiệp, thật là không đáng chút nào. Không luận xưa nay, trong và ngoài nước, có thể nói là rất ít người không tham ăn, không tham sắc.”***

Cả một đời ta đến thế gian, quá khứ, ta không dám nhớ đến bởi không biết bao nhiêu lần chỉ vì tham sắc, chỉ vì không có luân thường đạo lý, mà ta đã tạo ra sự trái khoáy trong cuộc đời. Hòa Thượng nói: ***“Ai sống ở thế gian này mà không tham ăn, không tham sắc. Hai thứ này là căn bản của sáu cõi luân hồi. Hai thứ tham muốn này mà không xả bỏ, không không chế được thì bạn không thể nào ra khỏi luân hồi.”*** Đương nhiên, chắc chắn không vắng sanh.

Trong bài học hôm nay, Hòa Thượng nhắc nhiều đến tham ăn. Khi ăn chỉ cần đủ dinh dưỡng, hợp vệ sinh, thích hợp, vừa đủ và không được sát sanh./.

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!