



“Giá rau đắt như thịt”: Đủ để sống - không cần hơn

ISSN: 2734-9195 09:30 25/11/2025

Khi nhìn sâu hơn vào một rổ rau, ta thấy sự vất vả của người trồng, nỗi lo của người bán, và cả sự thấp thỏm của người mua. Và ta cũng thấy rõ: Trong cái khổ của người, có cái khổ của ta. Biết hiểu nhau, thì khổ đau được vơi bớt.

Tác giả: **Nguyễn Thu Ngân**

Bài viết được dựa theo thông tin cung cấp từ báo điện tử **Dân trí**

1. Bữa chợ sáng và những cú sốc giá đến từ Rau xanh

5 giờ sáng, trong tiết trời se lạnh giữa đông, bà Phạm Thị Thêm (75 tuổi, phường Định Công) cầm theo 200.000 đồng – khoản tiền đã được bà phân bổ kỹ để mua thực phẩm cho bữa ăn của bốn người. Bà dừng lại trước rổ cà chua đỏ au. Nhưng chỉ sau câu hỏi “*Hôm nay giá bao nhiêu?*”, gương mặt bà giật mình rõ rệt. Cà chua, thứ vốn chỉ 18.000–20.000 đồng/kg, nay được rao 60.000 đồng/kg. Bà đắn đo hồi lâu, rồi cũng chỉ dám mua nửa cân để còn xoay xở những thứ khác. Sang hàng rau, rổ rau muống xanh mướt bày trước mắt nhưng giá 25.000 đồng/mớ khiến bà Thêm ngậm ngùi thở dài: “*Ngày trước cầm 200.000 đồng mua thịt rồi còn mua được rau ăn cả ngày. Giờ mua rau xong đã chẳng còn tiền mua thịt.*”

Không chỉ rau muống, hầu hết các loại rau củ đều tăng gấp đôi, thậm chí gấp ba:

- Rau cải 35.000–40.000 đồng/kg
- Cải bắp 25.000–35.000 đồng/kg
- Dưa chuột 40.000 đồng/kg
- Mướp 30.000 đồng/kg
- Rau gia vị tăng gấp đôi lên 8.000–16.000 đồng/mớ

Nhiều bà nội trợ ví von: *“Đi mua rau mà tưởng đang đứng trong quầy hải sản”*. Bà Thêm nói, ngay cả thời điểm dịch Covid-19, khi nguồn cung đứt gãy và người dân đổ xô tích trữ, giá rau cũng không leo thang khốc liệt như lần này.

Ở Khu đô thị An Khánh, chị Thuý Vân (29 tuổi) kể rằng chưa bao giờ chuyện đi chợ lại trở thành cuộc cân não như lúc này. 50.000 đồng tiền rau trước đây đủ cho hai bữa, nay chỉ mua được *“vài món lặt vặt”*. Một ngày nọ, khi chuẩn bị làm canh chua cho con, chị mua vài quả cà chua, một quả dứa, ít hành ngò... và giật mình khi mất tới 70.000 đồng. Có hôm chị đứng trước quầy bí xanh mà tưởng mình nghe nhầm: bí gần 30.000 đồng/kg – *“đắt ngang thịt ba chỉ”*.

Những tiếng thở dài, những ánh mắt ngạc nhiên, những câu hỏi *“Sao hôm nay đắt thế?”* vang lên khắp các chợ dân sinh Cầu Giấy, Hoàng Mai, Hà Đông,... Một bữa cơm gia đình bỗng trở thành thử thách kinh tế – tâm lý đối với không ít người dân.

Điều ít ai biết là người bán hàng cũng khổ chẳng kém.

Chị Ngọc Anh – chủ quán bún – kể rằng trước đây xà lách chỉ 180.000–220.000 đồng/thùng; nay đã nhảy vọt lên 480.000 đồng/thùng. Cà chua mua lẻ tăng lên 60.000 đồng/kg. Chị phải *“cân đo từng mớ rau”*, giữ đủ phần rau cho tô bún mà vẫn cố không tăng giá để giữ khách.

Tại TP.HCM, ở chợ Hoàng Hoa Thám, rau dút và hành lá đang chạm mức 100.000 đồng/kg – mức giá khiến nhiều tiểu thương như chị Hương phải ngao ngán: *“Nhiều vùng bị ngập kéo dài, rau chưa kịp lớn đã chết. Hàng về ít, chi phí vận chuyển cao, chúng tôi buộc phải bán theo giá mới.”*

Cô Tư – tiểu thương bán rau hơn 20 năm tại chợ đầu mối Thủ Đức – khẳng định chưa từng thấy đợt tăng giá nào dữ dội như thế: *“Hai mươi năm bán ngoài chợ, lần đầu thấy rau củ leo giá ghê gớm đến vậy.”*

Người dân than đắt.

Tiểu thương than không có hàng.

Nông dân thì mất mùa vì mưa lũ.

Một vòng xoáy chung mà không ai là người có lỗi.

2. Vì sao rau lại “đắt như thịt”?

Khảo sát tại nhiều chợ cho thấy nguồn hàng giảm mạnh vì những nguyên nhân sau:

Mưa kéo dài – ngập úng diện rộng tại Miền Bắc – miền Trung – miền Nam đều chịu ảnh hưởng. Rau mới gieo chưa kịp lớn đã úng nước. Nhiều vùng trồng rau muống, cải xanh, dưa leo... gần như “mất trắng”.

Chi phí vận chuyển cao vì mưa lớn khiến giao thông khó khăn, chi phí xe tải tăng. Một số chuyến hàng phải hủy hoặc chuyển hướng.

Thời điểm cuối năm – nhu cầu tăng, cung giảm → giá leo thang là tất yếu.

Dự báo khoảng giữa tháng Chạp, khi thời tiết ổn định, nguồn cung từ Đà Lạt – Lâm Đồng – Đồng Tháp – Tây Ninh trở lại dồi dào, giá mới có thể “hạ nhiệt”.



Hình ảnh minh họa (sưu tầm).

3. Góc nhìn Phật học: Một rổ rau và câu chuyện Duyên khởi

Nếu nhìn sâu hơn, sự kiện “*giá rau tăng phi mã*” không chỉ là vấn đề kinh tế; nó phản ánh một bài học Duyên khởi rất rõ:

“Cái này có nên cái kia có.”

Cái này không nên cái kia không.” (Paṭiccasamuppāda)

Mua kéo dài ở Lâm Đồng → rau úng → nguồn hàng giảm → chi phí tăng → tiểu thương khổ → người dân thắt chặt chi tiêu → bữa cơm gia đình thay đổi.

Mỗi biến động nhỏ trong tự nhiên đều tạo thành chuỗi ảnh hưởng đến con người.

Rau không tự nhiên mà đắt.

Tiểu thương không tự nhiên mà tăng giá.

Nông dân không tự nhiên mà mất mùa.

Mọi sự đều liên hệ chặt chẽ như sợi chỉ đỏ nối liền các thân phận.

Do đó, đừng trách nhau, hãy hiểu nhau. Phật giáo dạy từ bi và trí tuệ đi đôi. Trước một biến động giá cả, phản ứng thông thường của xã hội là đổ lỗi:

- Người mua trách người bán “*chặt chém*”.
- Người bán trách người mua “*kỳ kèo*”.
- Mọi người trách thời tiết, trách vận chuyển.

Nhưng khi nhìn bằng con mắt của Phật học, ta thấy:

- Người dân khổ vì phải tính từng bữa ăn.
- Tiểu thương khổ vì chi phí đầu vào tăng, lời lãi chẳng đáng bao nhiêu.
- Nông dân khổ vì ruộng rau chìm trong nước lũ.

Không ai muốn làm khổ ai.

Tất cả chỉ đang cố tồn tại trong một chuỗi duyên khởi phức tạp.

Sự cảm thông lúc này chính là hành động của lòng từ.

Trung đạo trong tiêu dùng: Đủ - Lành - Hợp lý

Trước biến động giá cả, Phật giáo gợi mở lối tiếp cận theo Trung đạo – không buông lung, không cực đoan:

- Không buông lung: Không tiêu xài vô độ, không “*mua bằng cảm xúc*”, không chạy theo những món ăn đắt đỏ trong bối cảnh kinh tế khó khăn.
- Không ép xác: Không cắt giảm quá mức dinh dưỡng khiến sức khỏe gia đình suy yếu.

Thay vào đó là lối tiêu dùng tỉnh thức:

- Ưu tiên rau củ theo mùa (giá ổn định hơn).
- Dùng đạm thực vật thay thế một phần thịt cá.
- Chia sẻ thực phẩm với gia đình lớn, hàng xóm khi có thể.
- Giảm lãng phí – điều mà Phật giáo xem là một hình thức “*không tham*”.

Một bữa ăn giản dị nhưng đủ chất, đủ an vui, chính là biểu hiện của tâm biết đủ (santutthi) – giá trị cốt lõi trong đời sống nhà Phật.

Nhìn sâu hơn, đợt tăng giá rau năm nay là lời cảnh tỉnh về biến đổi khí hậu. Các nhà khoa học từ lâu đã khẳng định Con người và Thiên nhiên là một. Phá hoại thiên nhiên là phá hoại chính mình.

Mưa lũ bất thường, úng ngập kéo dài, cây trồng chết hàng loạt – đó không chỉ là thiên tai nhất thời, mà là dấu hiệu của:

- Khí hậu cực đoan
- Nhiệt độ tăng
- Mưa trái mùa
- Hệ sinh thái mất cân bằng

Khi thiên nhiên mất thăng bằng, giá rau chỉ là “*tín hiệu cảnh báo*” đầu tiên. Những hệ quả khác chắc chắn còn nghiêm trọng hơn.

Tiếp cận theo tinh thần Phật học, đây không chỉ là chuyện giá cả – mà là vấn đề nghiệp chung của nhân loại: hậu quả của lối sống tiêu thụ quá mức, can thiệp thô bạo vào môi trường, phá rừng, sử dụng hóa chất, thải khí nhà kính...

Giá rau tăng không phải ngẫu nhiên. Nó là lời nhắc nhẹ nhưng rất rõ ràng thiên nhiên đang khổ, con người cần thay đổi cách đối xử với thiên nhiên.



Hình ảnh minh họa (sưu tầm).

4. Bài học cho mỗi gia đình: Đủ để sống - không cần hơn

Trong bối cảnh giá rau “*đắt ngang thịt*”, nhiều gia đình buộc phải xem lại thói quen tiêu dùng. Nhưng nhìn ở góc độ tích cực, đây chính là cơ hội để thực tập chính niệm tỉnh thức trong chi tiêu:

- Hỏi: Món này có thực sự cần?
- Hỏi: Có sự thay thế hợp lý hơn không?
- Hỏi: Mua vì nhu cầu hay mua vì thói quen?

Phật giáo dạy về tri túc (biết đủ) – không phải để hạn chế hay kìm hãm ý muốn của con người, mà để không bị cuốn trôi bởi những thứ ngoài khả năng của mình. Một bữa ăn dù đơn giản nhưng có mặt đầy đủ của các thành viên gia đình, có sự biết đủ và an vui, thì vẫn trọn vẹn hơn một bàn tiệc đầy ắp nhưng tâm người ăn đầy lo âu.

5. Lời kết: giá rau tăng chóng mặt như một bài học cho thời đại tiêu dùng phung phí ngày nay

Chuyện “*rau đắt như thịt*” không chỉ là biến động giá cả, mà là bức tranh lớn về:

- Kinh tế hộ gia đình.

- Sự mong manh của chuỗi cung ứng nông sản.
- Nỗi vất vả của nông dân và tiểu thương.
- Tác động của biến đổi khí hậu.

Khi nhìn sâu hơn vào một rổ rau, ta thấy sự vất vả của người trồng, nỗi lo của người bán, và cả sự thấp thỏm của người mua. Và ta cũng thấy rõ: Trong cái khổ của người, có cái khổ của ta. Biết hiểu nhau, thì khổ đau được vơi bớt.

Hy vọng rằng khi thời tiết ổn định, nguồn rau trở lại dồi dào, giá cả sẽ hạ nhiệt. Nhưng ngay cả khi mọi thứ trở lại bình thường, bài học về tiêu dùng tỉnh thức, về biết đủ, về mối liên hệ giữa con người và thiên nhiên vẫn còn nguyên giá trị. Một rổ rau nhìn qua thì nhỏ, nhưng nhìn sâu là cả một kỷ luật sống sao cho an yên, vững vàng trước mọi biến động cuộc sống.

Tác giả: **Nguyễn Thu Ngân**

Bài viết được dựa theo thông tin cung cấp từ báo điện tử **Dân trí**