

TỌA ĐÀM NHÂN SINH HẠNH PHÚC

(Giảng Giải Đệ Tử Quy)

Tập 22

Giám định: Lão pháp sư Tịnh Không

Chủ giảng: Thầy Thái Lễ Húc

Địa điểm: Học hội Tịnh tông Đài Nam, Đài Loan

Thời gian: 15/02/2005 - 23/02/2005

Viết dịch: Ban biên dịch Pháp Âm Tuyên Lưu

Xin chào mọi người! Chúng ta vừa nói tới: “*Mũ phải ngay, nút phải gài, vớ và giày, phải buộc chặt.*” Cho nên, đây là dung mạo đoan chánh của một người tương đối quan trọng. Khi bạn xem trọng dung mạo của mình, thì mọi người sẽ tiến thêm một bước tôn kính bạn. Khi chúng ta ăn mặc quá kì quái, lập dị thì không chỉ làm cho người khác xem thường bạn, mà có thể tạo thành phong khí không tốt cho xã hội. Cho nên, phong cách ăn mặc của rất nhiều người của công chúng vô cùng quan trọng, nếu họ ăn mặc quá hở hang thì có thể tạo thành phong khí không tốt cho toàn xã hội. Do đó, người của công chúng phải nên suy nghĩ cẩn thận đến sự ảnh hưởng của mình đối với xã hội, nên phải cẩn thận hơn về hành vi của mình mới đúng. Cách ăn mặc của cha mẹ cũng làm tấm gương để cho con cái học theo. Nếu người mẹ ăn mặc quá hở hang, con cái từ nhỏ đã nhìn quen mắt, sau này chúng cũng sẽ ăn mặc khá hở hang, như vậy đối với chúng sẽ không tốt, sẽ khiến cho rất nhiều người đối với chúng như thế nào? Cột nhả chúng, thậm chí còn gây nguy hiểm cho chúng. Vì vậy, ăn mặc không thể không thận trọng.

Cách ăn mặc của một người thực sự sẽ ảnh hưởng đến trạng thái nội tâm của người đó. Ví dụ như ở nước ngoài, thậm chí một số nơi quan trọng đều có quy định rằng phải ăn mặc chỉnh tề thì mới có thể vào những nơi mang tính quốc tế như vậy, một số chương trình biểu diễn quan trọng cũng yêu cầu như vậy. Ví dụ như khi chúng ta đi đến Trung tâm Văn hóa thì nên như thế nào? Ăn mặc đoan trang. Chúng ta đi xem chương trình này, thái độ cũng sẽ tương đối chuyên tâm. Nếu bạn đi dép lê, mặc quần đùi đi xem thì rất không thích hợp. Cho nên khi chúng ta ăn mặc chỉnh tề thì trong tâm cũng sẽ cung kính. Nhưng nếu chúng ta đi leo núi thì có thể mặc giống như tôi đang mặc hiện giờ không? Như vậy lại không thích hợp. Bởi vì khi leo núi thì phải thoải mái, lúc này cần phải ăn mặc cho phù hợp.

Trong giới kinh doanh có một cao thủ tên là Joe Girard, ông ấy rất biết cách bán xe. Có một lần đang ngủ ở nhà, ông đột nhiên giật mình tỉnh giấc, chạy nhanh đến trước gương và bắt đầu mặc đồ vest, đeo cà vạt. Sau khi mặc xong, ông rất cung kính cầm điện thoại lên gọi cho khách hàng. Khi nói chuyện với khách xong, vừa đặt điện thoại xuống thì liền tháo cà vạt, cởi đồ vest ra, và lại chui vào trong chăn ngủ tiếp. Vợ ông thấy vậy liền nói: “Anh bị thần kinh à?” Ông Girard liền nói với vợ: “Tuy khách hàng không nhìn thấy dáng vẻ của anh, nhưng nếu anh ăn mặc tùy tiện thì trong lời nói của anh cũng sẽ tùy tiện, họ có thể cảm nhận được. Nếu anh rất thận trọng, mặc đồ vest là phẳng phiu, với thái độ như vậy thì từ trong lời nói cũng sẽ truyền qua họ.” Cho nên, thực sự cách ăn mặc cũng sẽ ảnh hưởng đến trạng thái tâm lý của một người. Đương nhiên, khi ông ấy đã dưỡng thành thói quen này rồi, mỗi khi ông đối diện với khách hàng, nhất định sẽ rất cung kính, bởi vì ngay cả nơi khách hàng không nhìn thấy mà ông vẫn cung kính như vậy, đây là lời nói đi đôi với việc làm.

Rất nhiều sinh viên đại học đi tham gia phỏng vấn, thường không được tuyển dụng. Cô Dương cũng đã gặp được rất nhiều sinh viên tốt nghiệp đại học, thậm chí là nghiên cứu sinh ưu tú, học lực rất tốt, nhưng đều không tìm được việc làm. Sau đó, cô Dương chỉ điểm cho họ một chút về cách ăn mặc, sau đó thì như thế nào? Tìm được việc ngay. Vì vậy, cho dù là tài giỏi, nhưng nếu khi đi phỏng vấn xin việc mà ăn mặc không phù hợp thì rất có thể đã chặn mất cơ hội này ở bên ngoài rồi. Chúng ta xem câu tiếp theo:

“Mũ quần áo, để cố định, chớ để bừa, gây dơ bẩn.” Nghĩa là quần áo, mũ nón, thậm chí là tất cả đồ dùng trong cuộc sống hàng ngày đều phải đặt ở nơi cố định, không nên để bừa bãi, “Chớ để bừa, gây dơ bẩn”, những đồ vật này bị bẩn rất nhanh. Bạn không quý trọng chúng thì thời hạn sử dụng của những đồ vật này sẽ trở nên rất ngắn. Cho nên vạn vật, mặc dù những đồ vật không có mạng sống, nhưng bạn đối xử tốt với chúng thì chúng sẽ dùng được càng lâu. Cho nên, “thương người thì thường được người thương, thương đồ vật thì thường được đồ vật thương”. Nếu mỗi ngày bạn đều ăn uống quá độ thì dạ dày của bạn có thể dùng được bao lâu? Có thể là ba, bốn mươi năm thì chúng sẽ đình công. Nếu bạn rất tôn trọng chúng, thời gian ba bữa ăn đều rất cố định, không ăn quá nhiều, cũng không để bị đói, thì dạ dày cũng sẽ hết lòng báo đáp bạn, có thể dùng được rất lâu. Vì vậy, chúng ta cũng phải quý trọng tất cả mọi thứ.

Khi đồ vật đều có vị trí cố định thì sẽ có ảnh hưởng gì đến cuộc sống của chúng ta? Có thể gọn gàng ngăn nắp. Chúng ta hãy quan sát thử xem con trẻ hiện

nay, thậm chí không cần nói con trẻ hiện nay, mà giống như tôi và một số bạn học, anh chị em đều có tình cảnh này, ví dụ như muốn tìm quyển vở bài tập nhưng tìm không thấy thì bắt đầu lục tung cả nhà, tìm đến nỗi chính mình cũng nổi trận lôi đình, giận ai vậy? Giận bản thân mình. Cơn nóng giận này đã làm cho bầu không khí cả nhà rất tệ. Vì vậy, không chú ý một việc nhỏ thì chúng ta có thể phải hao tổn thời gian và tinh thần, vậy thì thật không đáng. Khi thói quen tốt chưa được dưỡng thành, hôm nào đó đi làm, công ty có một hợp đồng rất quan trọng để ở chỗ bạn, bởi vì bạn đã thành thói quen, không để ý liền thuận tay đặt ở đó, qua ba hôm sau thì thế nào? Quên mất. Rất có thể đến lúc đó bạn tìm không thấy, vậy thì công việc của bạn cũng không giữ được. Vì vậy, những thói quen sinh hoạt này thực sự sẽ ảnh hưởng đến cả đời của một người.

Đã từng có một đứa trẻ, em ở nhà không chịu quét nhà, một vị trưởng bối vào nhà nói với em: “Nhà dơ như vậy sao con không chịu quét?” Đứa bé đó nói: “Tay của con dùng để quét thiên hạ.” Khẩu khí có lớn không? Bạn xem, rất nhiều trẻ em nói sau này phải làm quan lớn, phải làm lãnh đạo công ty lớn, nhưng căn phòng của chúng thì rất lộn xộn. Kết quả vị trưởng bối đó liền nói với đứa bé: “Nhà cửa không quét thì làm sao quét thiên hạ?” Ngay cả căn phòng cũng không quét thì làm sao quét thiên hạ được? Cũng giống như vậy, ngay trong nhà mà không thu dọn tốt thì làm sao có thể làm lãnh đạo công ty được? Có khả năng này không? Vậy thì không thể nào.

Đệ Tử Quy cũng là quản lý học, Đệ Tử Quy là quản lý học căn bản. Thói quen gọn gàng ngăn nắp này bắt đầu cấm rễ từ đâu? Từ nhỏ. Trong đầu bạn không nên chỉ nghĩ sau này cho chúng đi học quản lý doanh nghiệp thì chúng sẽ biết, hiện nay phải cấm rễ cho chúng trước. Do đó, khi một thạc sĩ quản lý doanh nghiệp sắp đến tham gia phỏng vấn xin việc, nhưng ngay cả nhà cửa, phòng ốc của anh ta đều rất bừa bộn, người như vậy bạn có dám nhận không? Có dám không? Những quản lý học mà chúng học được đều là gì? Đều là lý luận suông. Chú Lu đã từng nói với tôi: “Khi chú đến chi nhánh công ty kiểm tra, nhất định phải đi xem bàn làm việc của những vị chủ quản của chi nhánh này, bàn làm việc của họ có ngăn nắp hay không, hồ sơ của họ sắp xếp có ngay ngắn hay không. Nếu những việc nhỏ nhặt này đều không được sắp xếp gọn gàng, ngăn nắp thì một số công việc của công ty khó có thể đi vào quỹ đạo được.” Cho nên, việc nhỏ nhưng học vấn lớn, chúng ta đều có thể từ việc nhỏ này nhìn thấy tâm của một người là định, là không loạn, hay là rất tạp loạn, rất nóng vội, đều có thể nhìn ra được từ những hành vi nhỏ này.

Cho nên thưa các bạn, những năng lực làm việc, làm người của con cái bạn nhất định phải đặt nền tảng từ nhỏ. Bởi vì những người lãnh đạo thành công, họ đều có cặp mắt tinh đời, vừa nhìn là họ có thể nhận ra được năng lực làm người, làm việc của con cái bạn đến đâu, không gạt họ được. Rất nhiều người cho rằng, tôi dùng bằng đại học, bằng thạc sĩ là có thể giúp tôi tìm được công việc rất tốt. Nếu như họ làm việc, làm người không tốt, nhất định sẽ không được lãnh đạo công ty ưu tú tuyển dụng. Nếu có tuyển dụng họ thì đó cũng là lãnh đạo công ty không có trình độ, cho nên công ty đó cũng như thế nào? Không hoạt động được lâu dài. Do đó, muốn con cái sau này có thể vào được những công ty rất có triển vọng thì bây giờ phải giúp chúng xây dựng vững chắc những nền tảng này.

Tại sao tôi có thể hội sâu sắc như vậy? Bởi vì khi tôi đến Úc, chúng tôi được sắp xếp rửa bát đĩa khoảng vài tuần lễ, phải rửa bát đĩa của sáu, bảy mươi người ăn, đều phải rửa một chút, còn có một số dụng cụ nấu cơm như là cái thùng sâu như vậy, rộng như vậy, bởi vì gần một trăm người ăn, nên phải dùng cái thùng to như vậy. Cuộc đời tôi đến nơi đó mới thật sự biết rửa bát. Khi tôi rửa bát ở đó, bỗng nhiên thể hội được một triết lý của cuộc đời, đó chính là việc đời này phải làm thì bạn muốn trốn cũng trốn không thoát. Vì vậy thưa các bạn, việc phải làm thì lúc nào làm? Sao không nỗ lực tu thiện khi còn khỏe mạnh, những việc phải làm thì nên tranh thủ làm khi còn trẻ. Khi còn trẻ lao động nhiều, cống hiến nhiều thì về già phước báo sẽ hiện tiền, mới có thể hưởng phước; nếu lúc trẻ không cần cù, lại thường hoang phí thì khi về già nhất định sẽ rất thâm khổ. Cho nên, những việc phải làm thì không thể trốn khỏi, nên chúng ta tranh thủ khi còn trẻ cố gắng làm, vì vậy tôi ở đó rửa bát đĩa một cách vui vẻ. Có một hôm, chú Lư đi đến nhà bếp, vốn là đi ngang qua, nhưng bỗng nhiên chú dừng lại nói với tôi: “Nhìn con rửa bát là biết vận mệnh của con tốt lắm!” Bạn xem, nhìn động tác rửa bát của tôi thì đã biết nội tình của tôi như thế nào? Đúng vậy, bởi vì nhìn thấy tay chân vững về. Cho nên thưa các bạn, từ chỗ này tôi thể hội được, bậc trưởng bối thực sự có trí tuệ, bạn không thể qua mắt họ được. Vì vậy, khi con cái bạn cung kính khiêm tốn với người khác, làm việc lại rất siêng năng, bạn không cần lo lắng sau này không có người đề bạt chúng, bạn hoàn toàn có thể yên tâm.

“Mũ quần áo, để cố định; chớ để bừa, gây dơ bẩn.” Khi cuộc sống của một người có thể gọn gàng ngăn nắp, trong định thì thường có thể sinh trí tuệ. Bởi vì định giống như mặt hồ phẳng lặng, không gợn sóng thì nó có thể phản chiếu những vật xung quanh một cách rõ ràng. Cho nên khoảng thời gian ở Úc, có một lần tôi đi đến phòng của chú Lư, đúng lúc chú muốn lấy quần áo. Bởi vì ở bên

dưới giường có khoảng trống, nên có thể để quần áo vào được, nhấc giường lên, đột nhiên tôi nhìn thấy quần áo bên trong được xếp giống như trong cửa hiệu Giordano, xếp một cách ngay ngắn giống như trong tiệm bán quần áo vậy. Cho nên khi tất cả mọi thứ đều được sắp xếp ngay ngắn như vậy, đều có vị trí cố định thì khi bạn muốn dùng thứ gì, lập tức có thể lấy được ngay, bất cứ lúc nào tâm cũng rất bình tĩnh, thường có thể không loạn, xử lý công việc đều có thể đầu vào đây. Vì vậy thói quen này tương đối quan trọng, nhất định phải bắt đầu từ bản thân mình, tiếp theo là chỉ dạy con cái dưỡng thành thói quen tốt này. Chúng ta xem câu kinh văn tiếp theo, chúng ta cùng đọc một lần:

Áo quý sạch, không quý đắt, hợp thân phận, hợp gia đình. Với ăn uống, chớ kén chọn, ăn vừa đủ, chớ quá no. Tuổi còn nhỏ, chớ uống rượu, uống say rồi, rất là xấu.

“Áo quý sạch, không quý đắt, hợp thân phận, hợp gia đình.” Tôi đã từng nghe một vị trưởng bối nói, khi chưa kết hôn thì ông cho rằng nuôi một cô vợ rất đơn giản, bởi vì phụ nữ ăn ít như vậy, nên ông cảm thấy chắc là rất nhẹ nhàng. Sau đó cưới vợ, mới cảm thấy rất khó khăn, bởi vì đồ dùng và thức ăn rất rẻ, nhưng quần áo thì rất đắt. Cho nên ông nói, khi ông cùng vợ đi mua sắm quần áo, vợ ông vừa nhìn thì liền nói: “Mua đi! Mua đi!” Ông đứng bên cạnh liền nói: “Thôi mà! Thôi mà!” Vì vậy sau này ông mới hiểu được một sự thật là trong tủ quần áo của phụ nữ vĩnh viễn thiếu một bộ quần áo. Thực sự, mục đích quan trọng nhất của quần áo là để giữ ấm, che cơ thể, quần áo tuyệt đối không phải đem ra để khoe khoang, để hư vinh.

Con người thường hay quên bản chất vốn có của sự vật. Ví dụ như, có một vị giáo sư cầm theo hơn mười cái ly. Khi dạy học hai tiết, ông biết học sinh nhất định sẽ khát nước, ông liền đem mấy cái ly đó ra và nói: “Các em hãy uống nước đi!” Khi khát nước thì uống nước là mục đích quan trọng nhất, đúng không? Kết quả là khi các em bước đến, cứ lè mề ở đó không chịu đi rót nước, đều đang làm gì? Chọn xem cái ly nào đẹp hơn. Lãng phí thời gian vào việc gì? Chọn ly uống nước. Cũng giống như mục đích của quần áo là dùng để giữ ấm, che cơ thể, nhưng khi chúng ta mua đã quên đi mục đích ban đầu của nó, ngược lại nhiễm phải thói ham hư vinh. Từng nghe nói có một nhóm bạn gái rất giàu có, sau đó cùng nhau xem trình diễn thời trang của Paris (xem show diễn thời trang trên tivi), xem xong cảm thấy rất muốn bộ quần áo đó, hôm sau liền ngồi máy bay tới đó mua. Con người nếu tiêu tiền như vậy thì sẽ như thế nào? Chẳng mấy mà nhẵn túi, dù có núi vàng, núi bạc đi nữa cũng không đủ cho họ tiêu. Họ làm ra tấm gương như

vậy thì ai sẽ học theo rất triệt để? Con cái của họ nhất định sẽ học theo triệt để. Vì vậy, chắc chắn giàu có không quá mấy đời? Mọi người bây giờ phán đoán chính xác, giàu không quá một đời. Vì vậy chúng ta mặc quần áo, phải “hợp thân phận, hợp gia đình”, căn cứ vào tình hình kinh tế của chúng ta mà mua quần áo, tuyệt đối không nên phùng má giả làm người mập, như vậy là không tốt. Kế tiếp:

“Với ăn uống, chớ kén chọn, ăn vừa đủ, chớ quá no.” Đối với việc ăn uống phải theo chế độ cân bằng, tuyệt đối không được kén ăn. Đương nhiên trong quá trình ăn, cũng nên ăn no 7-8 phần là được, không nên ăn quá no, bởi như vậy sẽ tổn thương dạ dày. Vì vậy trong việc ăn uống, chúng ta cũng phải có sự điều độ, không nên quá nhiều cũng không nên quá ít. “Bệnh từ miệng vào”, khi chúng ta ăn thức ăn cũng phải có khả năng phán đoán, nên ăn thức ăn có chất dinh dưỡng, không nên ăn thức ăn có độc tố. Rất nhiều người ăn thức ăn để lừa cái bụng, miễn no là được. Rất nhiều thức ăn chứa rất nhiều độc tố, rất nhiều chất gây ung thư, có thể chúng ta đều không biết. Cho nên chúng ta cũng thường nghe nói: “Thức ăn rác”, bạn có đang ăn thức ăn rác không? Hiện nay đã thống kê được mười loại thức ăn rác lớn. Chúng ta hãy xem thử mười loại lớn nào vậy? Có điều bạn nên chuẩn bị tâm lý, đừng để đến lúc tôi nói xong thì bạn nói: “Tôi sống không nổi nữa, đều là những món tôi thích ăn nhất.”

Thứ nhất là thức ăn chiên rán. Hiện nay trong bệnh viện có một bệnh nan giải, chính là bệnh về tim mạch, ăn nhiều thức ăn chiên rán dễ làm tắc nghẽn mạch máu, đột quỵ, xơ cứng động mạch đều liên quan đến loại thức ăn này, cho nên phải ăn ít thức ăn chiên rán (nếu bạn nói không ăn thì có người sẽ cảm thấy bị áp lực). Thứ hai là thức ăn muối chua. Muối quá mặn sẽ dẫn đến có khả năng bị ung thư biểu mô hoặc gây lở loét, cho nên thức ăn thuộc phương diện này cũng nên ăn ít. Tuy nhiên, có một số loại đồ muối chua khá tự nhiên thì không thành vấn đề, bạn cũng nên tìm hiểu qua một chút về quá trình làm ra chúng.

Tiếp theo, thứ ba là sản phẩm từ thịt. Thưa các bạn, thịt tươi để trong không khí bao lâu thì bị hỏng? Khoảng trên dưới ba tiếng đồng hồ. Còn những sản phẩm từ thịt này lại có thể để được bao lâu? Có loại để được ba năm, có loại để được năm năm. Vì sao để được lâu như vậy? Là do dùng rất nhiều chất bảo quản. Vì vậy, nghe nói hiện giờ ướp xác cũng không cần dùng chất bảo quản nữa, rất nhiều người sau khi chết vẫn không bị thối rữa, bởi đã ăn những thức ăn có chất bảo quản trong thời gian dài. Trong sản phẩm từ thịt có chứa chất nitrite, là một trong ba chất cơ bản gây ra bệnh ung thư. Bởi vì hiện nay chúng ta có thể biết được, tỉ lệ mắc bệnh ung thư cao bao nhiêu? Một phần tư. Có số liệu mới nhất không? Đã

tiến gần tới mốc một phần ba rồi. Đúng vậy! Bệnh ung thư có phải là do rút thăm hay không? Có phải vậy không? “Thật xui xẻo, tôi bị bệnh ung thư rồi.” Có quá ắt phải có nhân, cho nên khi bạn chú ý đến việc ăn uống, sau đó tâm trạng lại rất tốt, thường xuyên đọc Đệ Tử Quy, không nhìn khuyết điểm của người khác, chỉ nhìn khuyết điểm của chính mình, như vậy thì tâm trạng sẽ không còn không tốt như vậy nữa. Bởi vì thấy được khuyết điểm của mình thì sẽ cố gắng sửa đổi, vậy thì bạn sẽ có niềm vui của sự trưởng thành. Bởi vì nguyên nhân của bệnh ung thư, ngoài ăn uống ra, còn có nguyên nhân càng lợi hại hơn ăn uống, đó là tâm trạng, cho nên phải quản lý tốt tâm của chúng ta. Tâm tốt, lại chú ý đến ăn uống thì đảm bảo bạn sẽ miễn nhiễm với ung thư. Vì vậy thưa các bạn, bạn có tin là mình không bị mắc bệnh ung thư hay không? “Có!” Xin hãy cho một tràng pháo tay cổ vũ.

Thứ tư là các loại bánh quy. Bởi vì rất nhiều bánh quy hiện nay đều rất hợp khẩu vị của người tiêu dùng, vì vậy ngoài bánh quy ra, họ còn cho kẹp rất nhiều nhân ở giữa, trong đó có rất nhiều đường hóa học và rất nhiều calo. Do đó, ăn nhiều thì những loại đường này sẽ chuyển thành chất béo, vì vậy con người hiện nay càng ngày càng mập ra. Thói quen ăn đồ ăn ngọt từ đâu truyền tới? Âu Mỹ thực sự rất thích ăn đồ ngọt, cho nên bạn thấy những người béo phì ở đây so với họ thì thực sự chẳng ăn thua gì. Khi họ ngồi máy bay phải ngồi hết mấy chỗ, nhìn thấy rất đáng sợ. Vì vậy, con người thực sự không nên quá coi trọng dục vọng, như vậy sẽ làm khổ bản thân mình và có khả năng sẽ liên lụy đến người thân. Nếu một người đàn ông ở tuổi trung niên bị đột quỵ qua đời, đó lại là nỗi bất hạnh của nhân gian. Cho nên hôm nay phải nên khuyên chồng tiết chế trong việc ăn uống, điều này cũng rất quan trọng. Đương nhiên, bạn muốn khuyên chồng thì phải có phương tiện khéo léo, vì vậy phải sử dụng bản lĩnh lớn nhất của phụ nữ là dịu dàng. Bạn nên nói với chồng: “Anh ơi! Có anh thì cuộc đời của em mới tràn đầy màu sắc; không có anh thì cuộc đời của em toàn là trắng đen. Anh xem con cái chúng ta đáng yêu biết bao! Cho nên, sức khỏe của anh là niềm hạnh phúc của cả gia đình.” Chồng của bạn càng nghe sẽ càng vui vẻ, tiếp đó bạn dần dần khuyên chồng mình bỏ đi những loại thực phẩm không tốt đó.

Thứ năm là đồ uống có ga. Tôi có ấn tượng sâu sắc nhất đối với loại đồ uống này, bởi vì tôi chính là người bị hại, mọi người có nhìn ra không? Người gầy thì tỳ vị nhất định không tốt. Trước đây tôi đi dự tiệc cưới của người thân, thức ăn còn chưa bụng lên thì tôi đã uống no rồi, bạn thấy lợi hại không? Hơn nữa còn bị ợ. Cái cần ăn thì không ăn, cái không nên uống thì uống thật nhiều. Bởi vì nước có ga có tính kích thích, có tính axit, nó sẽ bào mòn thành dạ dày,

bào thủng dạ dày. Cho nên khi tôi học cấp 2 thì bị viêm dạ dày. Tôi vẫn còn nhớ rất rõ, ông bà nội đã mang loại cháo nấu thật nhừ tới cho tôi ăn. Cho nên bạn xem, một người không khỏe mạnh thì thực sự có lỗi với người nhà. Tôi nhận được bài học đau thương như vậy, cho nên hy vọng con cái của chúng ta không nên phạm phải. Bạn xem, nước có ga mà tôi đã uống đến bây giờ khí ga vẫn chưa bài tiết hết, vẫn còn ở trong dạ dày. Vì vậy, quan niệm ăn uống đúng đắn của cha mẹ là hạnh phúc cả đời của con cái.

Tiếp theo, thứ sáu là mì ăn liền. Về nước có ga tôi bổ sung thêm một chút, nước có ga vị cam, vị chanh mà mọi người uống đều làm bằng gì? đều làm bằng dầu thô, chứ tuyệt đối không phải táo, tuyệt đối không phải cam, mà là chất phenol được chiết xuất từ dầu thô, hương vị đó giống như mùi cam và mùi của rất nhiều loại trái cây khác. Bởi vì tôi đã từng mua những thứ này, sau đó chế tạo nước có ga vị cam ngay tại chỗ cho học sinh xem. Thấy tôi “xèo” như vậy, lấy từng bình từng bình hóa chất làm ra nước có ga vị cam thơm ngát. Đây gọi là tận mắt chứng kiến. Vì vậy, phải làm cho học sinh xem thì chúng mới có sự cảnh giác. Thứ sáu là mì ăn liền. Mì ăn liền có lượng calo rất cao, hơn nữa mì được thêm vào rất nhiều chất bảo quản, nên không tốt cho sức khỏe.

Thứ bảy là thực phẩm đóng hộp. Loại thực phẩm này cũng chứa rất nhiều chất bảo quản. Thứ tám là ô mai, mút trái cây. Có rất nhiều tin tức nói rằng, nơi sản xuất mút trái cây rất lộn xộn dơ bẩn, không cẩn thận thì chân của con gián... Cho nên ô mai, mút trái cây sản xuất ra ngay cả côn trùng cũng không ăn, bạn xem, khả năng phán đoán của chúng còn tốt hơn con người nữa. Bởi vì chúng ăn một trái thì có thể chết thẳng cẳng, bạn ăn cả trăm trái cũng chưa chết được, cho nên chúng tự nhiên cảm nhận được món ăn này độc tố quá nhiều nên chúng sẽ không ăn.

Thứ chín là thực phẩm đông lạnh. Thân thể con người là một bộ máy, lấy một ví dụ, nếu hôm nay động cơ đang chuyển động, bạn lập tức đem một thau nước lạnh dội vào, “xèo...”, sau khi động cơ nóng trở lại, bạn lại lấy thêm thau nước nữa dội vào “xèo...”, xin hỏi động cơ này có thể dùng được lâu dài không? Vốn có thể dùng được mười năm, nhưng dùng chỉ được ba năm thì hỏng rồi. Thân thể con người cũng là một cỗ máy, nó ở khoảng 37°C. Mỗi lần bạn uống nước đá vào “xèo...”, có nghe thấy không? Uống những đồ lạnh này vào, nó sẽ tiêu hao rất nhiều năng lượng trong cơ thể của bạn, rất nhiều năng lượng, nên thể chất của bạn dần dần xuống cấp. Đây cũng là sự đau thương của tôi, trước đây đi học cũng không có thầy cô dạy cho tôi, lẽ ra tôi nên được dạy đầy đủ mới đúng. Cho nên

vào đại học tôi mới bắt đầu học những kiến thức này, thực sự từ đó tôi đều không đụng đến những thực phẩm này nữa, đây gọi là “mắt bò mới lo làm chuông”, cũng vẫn chưa muộn.

Hiện nay, phụ nữ có rất nhiều bệnh phụ nữ, đều có liên quan đến việc ăn uống đồ lạnh. Đặc biệt là trong kỳ kinh nguyệt của phụ nữ, những ngày đó cũng là ngày bài tiết độc tố, có rất nhiều độc tố cần phải được bài tiết ra, nếu lúc đó bạn uống đồ lạnh, “nóng nở, lạnh co”, bạn uống quá nhiều đồ lạnh vào thì tử cung sẽ co lại, do đó những thứ cần phải bài tiết thì không bài tiết được. Sau khi tử cung đóng lại thì nó sẽ nói, 28 ngày sau tôi mới mở ra, nên những độc tố chưa được bài tiết ra sẽ ở lại trong cơ thể bao lâu? Nếu thuận lợi thì 28 ngày sau. Nhưng những độc tố này sẽ tuần hoàn trong cơ thể bạn, nên mới có rất nhiều bệnh phụ nữ. Các chị em phụ nữ, không nên nhìn tôi nặng nề như vậy, bạn nên đưa ra lựa chọn cho cuộc đời.

Thứ mười là đồ nướng. Đồ nướng, độc tố của một cái đùi gà nướng tương đương với độc tố của 60 liều thuốc lá, đây đều là [số liệu được] thống kê; hơn nữa chất gây ung thư chứa trong đó là đứng đầu trong ba chất cơ bản gây ung thư, vì vậy ăn những thức ăn này thực sự sẽ tổn hại cơ thể. Cuộc đời của chúng ta đã nhận thức được có quá nhiều việc phải làm, muốn cuộc đời của mình sống thật có giá trị thì trước tiên cần phải có một thân thể khỏe mạnh làm nền tảng. Khi bạn thật sự không nhìn được mà muốn ăn những món này, nhất định phải nhớ đến câu nói của ông Văn Thiên Tường: “Đời người xưa nay ai không chết, lưu lại lòng son chiếu sử xanh”, tôi còn rất nhiều việc phải làm, vì vậy không nên phá hỏng thân thể này, như vậy bạn mới có thể đời ý không ăn nữa.

“Tuổi còn nhỏ, chớ uống rượu, uống say rồi, rất là xấu.” Chúng ta nói rượu là thuốc độc xuyên ruột, cho nên con cái từ nhỏ tuyệt đối không được tiêm nhiễm thói quen uống rượu. Hơn nữa uống rượu không chỉ làm tổn thương thân thể của mình, mà còn gây nguy hiểm đến tính mạng, tài sản của người khác. Rất nhiều tai nạn giao thông đều có liên quan đến điều gì? Có liên quan đến uống rượu. Rượu sẽ làm rối loạn tính cách, rượu sẽ gây ra những hậu quả không thể khắc phục được. Vì vậy, từ nhỏ không nên uống rượu. Đương nhiên, rượu cũng có khi được dùng như thuốc, như vậy thì không sao. Ở những nơi quá lạnh, họ sẽ uống một chút rượu để thúc đẩy máu huyết lưu thông. Đương nhiên, chúng ta ở Đài Loan có lẽ không cần phải thúc đẩy máu huyết lưu thông, Đài Loan chúng ta là đảo quý, bốn mùa đều như mùa xuân, cũng không đến nỗi quá lạnh như vậy.

Ngoài không được uống rượu ra, một số thứ không tốt cũng nên tránh xa. Ví dụ như thuốc lá cũng không nên hút, bởi nó có hại cho sức khỏe. Hơn nữa, không chỉ có hại cho sức khỏe mà còn thể nào? Gây nguy hại đến sức khỏe của người khác. Cho nên, bạn xem những người hút thuốc không mắc bệnh ung thư phổi, nhưng vợ con trong nhà họ lại mắc bệnh ung thư phổi. Có khả năng này hay không? “Có!” Họ hút vào thì sẽ nhả ra, nhưng những người thân của họ hít vào lại không nhả ra. Thật ra thì chúng ta đang sinh sống trong quần thể, nên hành vi của một người nhất định sẽ gây ảnh hưởng đến người khác. Rồi cuộc chúng ta muốn ảnh hưởng tốt hay muốn ảnh hưởng xấu? Đương nhiên con người cần phải có chí khí, nhất định phải tạo ảnh hưởng tốt.

Có một lần tôi đi xe buýt ở Hải Khẩu, nhìn thấy một người đang hút thuốc, phải làm sao đây? “Quốc gia hưng vong”, tuy tôi ở nơi đất khách quê người, không người thân thích, nhưng cũng phải có tinh thần trọng nghĩa, tôi liền đi đến xin anh ấy đừng hút thuốc nữa. Thực ra họ chưa học Đệ Tử Quy: “Cổ ý phạm, gọi là tội”, rõ ràng trên xe buýt đã viết thế nào? “*Cấm hút thuốc!*” Nhưng nếu tôi đi đến nói với anh ấy: “Anh ơi! Anh không biết chữ à?”, như vậy thì tôi có thể sẽ gặp nguy hiểm. Nên tôi đi đến nói với anh ấy: “Anh ơi! Thật ngại quá, tôi bị bệnh suyễn, anh có thể đừng hút thuốc được không?” Kết quả anh ấy có thể chưa gặp qua người nào khuyên mình đừng hút thuốc, trong lúc nhất thời không biết phải làm sao cho đúng, cho nên nửa muốn nổi giận với tôi, nửa lại không muốn nổi giận, sau đó ậm ừ nói không rõ ràng như vậy. Sau đó tôi thấy anh ấy hơi giận, tôi thì vẫn giữ thái độ nhã nhặn đối với anh ấy, tôi từ từ quay mặt qua chỗ khác, tiếp tục ngồi xuống. Nhưng chúng ta tin rằng “người ban đầu, tánh vốn thiện”, cho nên tôi bắt đầu dùng tâm chân thành của mình để khẩn cầu anh ấy, sau đó anh ấy nhất định sẽ thiện căn lưu lộ, không hút thuốc nữa, bắt đầu thức tỉnh sự giác ngộ của anh ấy. Kết quả qua một lúc sau, tôi hít nhẹ một chút thì thấy không còn mùi thuốc nữa, nhìn lại thì anh ấy không còn hút thuốc nữa. Lúc xuống xe, có hai bạn ngồi cùng xe với tôi, họ nói với tôi: “Người hút thuốc đó chăm chú nhìn anh hai lần.” Cứ như vậy mà liếc nhìn tôi, thái độ trầm tĩnh của chúng ta lúc đó, đã khơi dậy tâm hổ thẹn của anh ấy, sau khi anh ấy nhìn xong thì dập tắt thuốc. Thực sự phong khí của xã hội đều dựa vào mỗi người mà tạo nên.

Kết quả, giáo viên ở trung tâm chúng tôi nghe xong câu chuyện, thầy ấy cảm thấy mình phải có sứ mệnh, phải khuyên mọi người không nên hút thuốc. Có một hôm thầy ấy đi xe buýt, nhìn thấy một người đang hút thuốc, liền đi tới chỗ người đó và cũng nói rằng: “Anh ơi! Tôi bị bệnh suyễn.” Đây là phương tiện khéo

léo, xin người đó đừng hút thuốc nữa, người đó lập tức dập tắt thuốc. Kết quả thầy ấy vừa ngồi xuống, đột nhiên lại có người thứ hai lấy thuốc ra, thầy ấy lại đến khuyên người thứ hai này, người này cũng dập thuốc. Mới vừa ngồi xuống thì có mấy người lên xe, người thứ ba lại lấy thuốc ra, trong lòng thầy ấy nghĩ: “Có phải ông trời muốn thử thách mình có thực sự quyết tâm hay không?” Thầy giáo liền đến bên người đó khuyên đừng hút thuốc nữa. Rốt cuộc người thứ tư lấy thuốc ra, người thứ nhất liền nói: “Đừng hút thuốc nữa!” Tâm của chúng ta kiên định thì mới có thể thức tỉnh tâm đạo đức của mỗi người, vì vậy cũng không nên xem thường sức mạnh của bản thân mình. Chúng ta xem tiếp đoạn kinh văn tiếp theo:

Đi thông thả, đứng ngay ngắn. Chào cúi sâu, lạy cung kính. Chớ đạp ngạch, không dựa nghiêng, chớ ngồi dẹo, không rung đùi.

Câu kinh này chủ yếu nhất là dạy một người đứng có thể đứng, ngồi có thể ngồi. Lão tổ tiên của chúng ta cũng có một sự so sánh rất hay, để nhắc nhở chúng ta đó là phải “đứng như tùng, nằm như cung, đi như gió, ngồi như chuông”. Thật ra thì thói quen như vậy chính là đạo pháp tự nhiên nhất, tốt cho thân thể nhất. Bởi vì “đứng như tùng” thì xương sống của bạn sẽ rất thẳng, mới không bị vẹo cột sống. Hiện nay người bị gai cột sống có nhiều không? Rất nhiều. Vì sao vậy? Mọi người có cơ hội hãy đến bến xe buýt xem một chút thì sẽ biết, hàng loạt người đang xếp hàng ở đó chuẩn bị lên xe, dáng đứng của mỗi người như thế nào? Đều không giống nhau, rất nhiều người đều đứng nghiêng một bên. Cho nên, chúng ta thấy hiện nay rất nhiều người trẻ xương cốt giống như bị mềm nhũn vậy, nhìn thấy vật gì thì cũng đều muốn dựa vào, nên lâu ngày xương cốt bị vẹo. Thế hệ trước chúng ta dạy con cái, nếu chúng đứng không ngay ngắn thì như thế nào? Trùng mắt nhìn chúng; cầm đũa không ngay ngắn thì như thế nào? Gõ vào tay. Cho nên những thói quen này được dưỡng thành từ nhỏ, khi lớn lên sẽ rất tự nhiên. Từ nhỏ không dưỡng thành những thói quen này, khi lớn lên rất vất vả. Bạn có nhìn ra được tôi rất vất vả không? Do tôi không làm được “đứng như tùng”, nên sau này quý vị, nhìn thấy lưng tôi bị gù thì không nên khách sáo, hãy đem “Như Lai thần chưởng” của bạn ra nhắc nhở tôi. Bởi vì nên cố gắng chăm sóc tốt thân thể này, như vậy mới xứng đáng với cha mẹ, xứng đáng với những người ủng hộ chúng ta, yêu thương chúng ta.

Cho nên “đứng như tùng”. Đứng thế nào mới đúng tiêu chuẩn vậy? Như thế nào mới tốt? Hôm nay tôi đứng làm mẫu, các bạn đừng để bụng nhé. Cách đứng này, người nam đứng thì hai chân dang rộng bằng vai, sau đó phải ưỡn ngực,

khí thế như vậy gọi là “đầu đội trời, chân đạp đất”. Nếu bạn đứng như vậy đàm phán với người khác, hoặc bàn chuyện làm ăn, người ta thấy phong thái của bạn phi phàm như vậy, rất đáng tin nhiệm. Nếu hôm nay bạn đi đàm phán, mà lưng cong xuống: “Hôm nay chúng tôi tới đàm phán một vụ làm ăn lớn.” Họ không có chút hứng thú nào. Vì vậy, oai nghi này của chúng ta cũng sẽ khiến cho người khác có thể tin nhiệm. Cho nên chân rộng bằng vai, đầu không nên ngẩng cao quá, bởi sẽ không tốt cho mạch máu ở phía sau, phải nhìn thẳng về phía trước. Trước khi đàm phán với người khác phải đứng ngay ngắn, sau đó quán tưởng trước mặt là biển lớn mênh mông, tâm của mình cũng giống như biển vậy, đây là cách đứng của người nam. Còn phái nữ thì sao? Người nữ đứng một chân phía trước một chân phía sau, có thể đứng như vậy. Tay thì phải để như thế nào? Làm cho người khác nhìn thấy sẽ có cảm giác có thể hỏi thăm một chút, hoặc có thể trực tiếp đứng [hai chân] bằng nhau như thế này cũng được. Cho nên bạn xem, khi người ta tuyển chọn hoa hậu, các ứng viên đều đứng rất đoan trang, điều này cũng rất quan trọng. Đây là tư thế đứng, đứng như tùng.

“Nằm như cung”, khi nằm chúng ta nghiêng về bên phải, bởi vì nếu bạn nghiêng về bên trái thì sẽ đè lên tim và dạ dày, khiến không thoải mái, cho nên phải nghiêng về bên phải, thực ra nằm như vậy mới tốt nhất cho cơ thể, đây là “nằm như cung”. “Đi như gió”, gió ở đây ý là nói tốc độ rất nhanh, nhưng tiếng bước chân không quá lớn. Cho nên, chúng ta cũng thường nên bước đi nhẹ nhàng. Thường vào những lúc khá muộn, chúng ta nghe bước chân người hàng xóm đi lên lầu, tiếng bước chân thực sự rất lớn, nhưng chúng ta nên thông cảm cho họ, bởi vì họ cảm thấy đời người quá vất vả. Bạn nên nhanh chóng giới thiệu Đệ Tử Quy cho họ, thì họ mới biết dạy dỗ con cái cũng không khó khăn như vậy. Vì vậy, chúng ta cũng phải luôn có thể quán chiếu được động tác và hành vi của chúng ta có tạo thành gánh nặng cho người khác hay không. Đây là đi như gió. Khi bước đi, nam giới bước đi theo hai bên của một đường thẳng, còn nữ giới thì bước đi trên một đường thẳng, như vậy sẽ có vẻ tao nhã. Khi nam giới bước đi không nên lắc vai qua lại hai bên, nếu bước đi như vậy thì người khác nhìn thấy sẽ bị hoa mắt.

Tiếp theo là “ngồi như chuông”, ngồi như chuông. Chúng ta ngồi làm mẫu thử xem nên ngồi như thế nào. Trước tiên tôi sẽ ngồi làm mẫu phái nữ ngồi như thế nào. Khi phái nữ ngồi hai chân phải khép lại, tiếp đến tay phải đặt lên trên tay trái, sau đó nhẹ nhàng đặt tay lên trên đùi trái. Bạn cảm thấy tôi có lấy được chồng hay không? Có một giáo viên mở trường dạy đàn tranh, thầy ấy có huấn luyện về

lễ nghi cho nhân viên của mình, cho nên khi mở tọa đàm với phụ huynh, rất nhiều phụ huynh học sinh cùng đến tham dự, cả dãy giáo viên của trường ông đều ngồi với dáng vẻ như vậy. Thế là sau buổi tọa đàm, các vị phụ huynh đều đi đến nói: “Thầy Lý à! Những nhân viên của thầy tìm ở đâu vậy? Sao mà đoan trang như thế?” Trong quá trình diễn ra buổi tọa đàm, lúc mới bắt đầu có nhiều bà mẹ ngồi rất tùy tiện, tư thế nào cũng có (việc này tôi không làm mẫu được), nhưng khi nhìn thấy tất cả thầy cô giáo đều ngồi đoan trang như vậy, các vị phụ huynh này, vốn là ngồi dựa ra phía sau, cũng dần dần ngồi thẳng lên. Vì vậy, ảnh hưởng của hoàn cảnh thực sự là âm thầm thay đổi. Chúng ta ngồi có tư thế ngồi thì phong khí của gia đình bạn mới ngồi có tư thế ngồi. Nếu ba bạn ngồi mà chân gác lên trên bàn thì con cái của bạn có thể sẽ học tập thói xấu đó. Các vị phụ huynh lại nói với thầy Lý: “Đem con cái giao cho các thầy cô dạy dỗ, chúng tôi rất yên tâm.” Cho nên bạn xem, lời nói việc làm của chúng ta, dáng vẻ của chúng ta cũng đã tăng thêm sự tin tưởng của người khác đối với chúng ta. Tốt rồi, ngày mai chúng ta sẽ tiếp tục làm mẫu phái nam ngồi như thế nào. Cảm ơn mọi người!