

# **ĐỆ TỬ QUY VÀ TU HỌC PHẬT PHÁP**

Giám định Lão Pháp Sư Tịnh Không

Chủ giảng thầy Thái Lễ Húc

Giảng từ ngày 6/3/2005 đến ngày 13/03/2005 tại Tịnh Tông Học Hội Australia

## **TẬP 18**

Xin chào các vị pháp sư, các vị đồng học! A Di Đà Phật!

Tiết học trước chúng ta có nói đến :

**“Sáng dậy sớm, tối ngủ trễ. Lúc chưa già, quý thời gian”**

**Trên thế gian này muốn có thành tựu, muốn có sự nghiệp thì nhất định phải tiết kiệm thời gian mới có thể dùng thời gian còn lại để nâng cao đạo đức, học vấn, nhờ đó mà làm mọi việc thành công.** Thời nhà Tống có một người đọc sách tên là Tư Mã Quang, ông đã viết một bộ sách rất quan trọng, đó là “Tur Trị Thông Giám”, ông bỏ ra thời gian mười bảy năm để viết cuốn sách này. Tư Mã Quang dùng một cái gối hình tròn bằng gỗ để mà ngủ, dùng gỗ làm thành gối, khi ngủ nếu ông cử động nhẹ thì đầu sẽ trượt xuống, vừa trượt xuống liền tỉnh giấc, bởi vì đã nghĩ ngơi rồi nên ông lại tiếp tục công việc ngay lập tức, tiếp tục viết sách. Ông trân quý từng chút từng chút thời gian một.

Có một lần cô Dương Thục Phương nằm mơ, mơ thấy mình đi xuống một căn hầm, phía dưới rất là tối tăm. Vừa đi vào trong phòng, nhìn thấy trên giá sách toàn là sách cổ, tứ thư ngũ kinh, hơn nữa bề ngoài sách đều có một lớp bụi rất là dày. Mọi người cho rằng chúng ta nên làm thế nào? Nhanh chóng lấy chổi lông mà quét sạch bụi, sau khi quét xong, quan trọng hơn là phải mở sách ra, sau đó chính mình phải thực hành, làm theo từng điều trong sách; đọc chưa chắc là có tác dụng, nhất định phải thực hành. Sau khi mơ giấc mộng này, cô Dương cảm thấy là **nếu như văn hóa truyền thống bị đứt đoạn, có thể là ba mươi đến năm mươi năm sau, con người không còn khả năng đọc hiểu văn ngôn văn nhã; học vấn Thánh Hiền sẽ đứt đoạn, Phật pháp cũng bị đứt đoạn.** Bởi vì nhân duyên này mà tháng chín năm kia cô Dương đưa tôi đến Hải Khẩu, sau đó hơn một năm cô làm việc ở Bắc Kinh, cô Dương nói mỗi ngày cô đều ngủ sớm dậy sớm. Ngủ sớm dậy sớm như thế nào? Ý là hai ba giờ sáng mới ngủ, sáu bảy giờ sáng đã dậy, cái này gọi là ngủ sớm dậy sớm, mỗi ngày thực sự chỉ ngủ khoảng bốn giờ đồng hồ.

Có mấy lần chúng tôi ra ngoài làm việc, vừa trở về, bởi vì mấy ngày cô đều không ở “Đại Phương Quảng”. Vừa xuống máy bay liền không về nghỉ ngơi, ngay lập tức bắt đầu xử lý những công việc còn tồn đọng lại trong mấy ngày cô vắng mặt, thường xử lý đến tận hai ba giờ sáng mới đi ngủ. Nhưng mà khí sắc của cô Dương rất tốt, gương mặt hồng hào. Có một lần cô bị cảm, hôm đó lượng công việc quá nhiều, làm đến năm sáu giờ sáng mới nghỉ ngơi, hôm sau tỉnh lại thì bệnh cảm liền khỏi, cho nên chúng tôi ở Bắc Kinh nói là thức đêm có thể trị bệnh cảm. Có điều chuyện này cũng tùy người nữa nhé. Năm ngoái cô Dương có đề cho bác sĩ Lưu bắt mạch, sau khi bắt mạch xong, bác sĩ nói sức khỏe cô rất tốt, tiếp theo lại nói, bởi vì cô Dương hấp thụ tinh hoa của nhật nguyệt, hấp thụ chánh khí của trời đất, cho nên sức khỏe rất tốt. **Mạnh phu tử nói là phải nuôi dưỡng chánh khí hạo nhiên của trời đất, nếu bây giờ chúng ta lúc nào cũng suy nghĩ làm sao để chánh pháp thường trụ thì cũng là đang nuôi dưỡng chánh khí hạo nhiên, như vậy thì sức khỏe càng ngày càng tốt.**

**“Mũ phải ngay, nút phải gài. Vớ và giày, mang chỉnh tề”**

Thực ra quần áo sẽ ảnh hưởng đến trạng thái nội tại của một người, hôm nay chúng ta ăn mặc chỉnh tề, tự nhiên cử chỉ sẽ cung kính cẩn thận. Nếu như mặc quần áo như thế này mà đi leo núi thì có thích hợp không? Quần áo phải phù hợp với địa điểm, bởi vì quần áo sẽ ảnh hưởng đến tâm tình của chúng ta, còn có trạng thái tâm lý, đương nhiên lúc đi leo núi phải mặc quần áo thoải mái nhẹ nhàng. Ở Mỹ có một chuyên viên bán hàng, anh chuyên bán ô tô, tên anh là Georgillard, người làm trong ngành bán hàng chắc là đều từng nghe qua tên anh. Có một buổi sáng anh nằm trên giường ngủ, đột nhiên anh tỉnh dậy, sau đó mặc vest đeo cà vạt, chải chuốt rất chỉnh tề, sau đó lấy điện thoại, bởi vì anh có hẹn trước với khách hàng, lấy điện thoại gọi cho khách hàng. Trong lúc nói chuyện, khách hàng không nhìn thấy anh, anh nói chuyện vâng dạ vô cùng cung kính. Sau khi nói xong, anh buông điện thoại xuống, cởi bộ vest và cà vạt ra, sau đó trở về giường ngủ ngay lập tức. Vợ anh nhìn thấy rất là ngạc nhiên nói: anh có bị điên không vậy? Sao gọi có một cuộc điện thoại mà tươm tất như vậy, mặc vest đeo cà vạt nữa? Georgillard nói với vợ là: **khi anh ăn mặc trang trọng, nội tâm của anh vô cùng tôn trọng khách hàng, khách hàng nhất định sẽ cảm nhận được tâm cung kính của anh dành cho họ, cũng sẽ ảnh hưởng đến quan hệ của anh và khách hàng.** Thực sự là quần áo sẽ ảnh hưởng đến thái độ nội tại của chúng ta.

Rất nhiều sinh viên mới ra trường đi tìm việc, tốn rất nhiều thời gian mà không được tuyển dụng. Sau đó có một sinh viên đến tìm cô Dương, cô hỏi họ đi phỏng vấn ra làm sao? Phát hiện ra họ đều ăn mặc khá tùy tiện, có thể chỉ mặc một chiếc áo thun rồi đi phỏng vấn, như vậy thì có được tuyển không? Không thể nào! Tôn trọng mình sau đó mới được người tôn trọng. Cô Dương nói với em là , em nhất định phải ăn mặc lịch sự rồi thử đi phỏng vấn xem. Sau đó khi em sinh viên này xem trọng dáng vẻ của mình, hình tượng cũng hoàn toàn khác trước, cũng thuận lợi mà tìm được công việc. Cho nên **từ nhỏ chúng ta phải dạy con trẻ hiểu được ăn mặc làm sao cho lịch sự, cung kính.**

### **“Áo quý sạch, không quý đắt. Hợp thân phận, hợp gia đình”**

Có một thầy giáo ở trường mua rất nhiều ly uống nước, hôm đó lên lớp, thầy giáo cố ý kéo dài thời gian buổi học, học sinh đều rất là khát nước. Lúc đó thầy mới lấy ly nước đủ kiểu dáng ra, sau đó thầy nói: các em à, chúng ta cầm ly đi uống nước. Khi học sinh đi tới cầm ly thì đều đứng ở đó chọn lựa rất lâu, chọn đến nỗi quên cả thời gian uống nước. Lúc mới đầu các em học sinh cần điều gì? Cần uống nước. Nhưng bởi vì có những chiếc ly xinh đẹp như vậy, sau cùng lại bận rộn làm gì? Bận rộn chọn ly uống nước, quên mất mục đích ban đầu, lãng phí thời gian vào việc chọn ly.

Tương tự như vậy, quần áo chúng ta mặc quan trọng nhất là dùng để làm gì? **Giữ ấm, che đậy thân thể, là sự cung kính, lễ phép với người khác.** Nhưng mà con người thường hay vượt qua nhu cầu vật chất của bản thân mà chạy theo hàng hiệu, chạy theo cái hư vinh, như vậy khá vất vả rồi. Nghe nói có mấy cô gái rất là giàu có, họ nói chuyện với nhau toàn nói đến nước Pháp có thương hiệu quần áo nổi tiếng nào, cùng nhau xem show diễn thời trang, nhìn trúng bộ quần áo nào thì ngày hôm sau đáp máy bay đến đó mua. Nếu như bạn là bạn bè của họ, bạn nghĩ xem dù có giàu có hơn đi chăng nữa thì cũng thế nào? Nhất định sẽ suy bại. Chúng ta quay đầu lại nhìn xem, tại vì sao họ lại mua sắm nhiều như vậy, tiêu tiền như vậy? Căn nguyên do đâu ? Nội tâm trống rỗng.

Mà con người không hiểu sâu về cái đẹp, điều gì mới thực sự là đẹp? Giáo dục xã hội hiện nay luôn dạy đời sau của chúng ta, cái gì là đẹp? Thân hình đẹp gọi là đẹp, như vậy là sai lệch; mà xã hội sai lệch thì đời sau của chúng ta sẽ chạy theo phương hướng này. Cho nên bạn xem, xã hội bây giờ phẫu thuật thẩm mỹ nhiều như vậy, phẫu thuật cơ thể nhiều như vậy. Thực ra phẫu thuật thẩm mỹ có đẹp hay không? Nhìn không tự nhiên, nhìn thấy không thoải mái. Rất nhiều người bởi vì muốn có thân hình mảnh mai mà làm hại đến sức khỏe.

Thực ra khi con người chạy theo vẻ đẹp như vậy, nội tâm họ rất là trống rỗng, lúc nào cũng nghĩ xem người khác có nhìn mình hay không? Họ có cảm thấy tự tại không? Tiêu tốn một đồng tiền để mua một bộ quần áo, mặc đi làm còn phải nói cho người khác biết, anh xem hôm nay tôi có gì khác không? Nếu như gặp phải người vô tâm sẽ nói: có khác sao? Sẽ bị tức chết, tốn một đồng tiền mà người khác không phát hiện ra. Luôn sống trong sự trống rỗng, sống trong ánh mắt của người khác, thật sự khổ không tả xiết. **Vẻ đẹp thực sự của người phụ nữ là vẻ đẹp nội tại**, chúng ta hay nói cách nhìn càng có duyên, nhìn rất có duyên, có thể ngắm lâu dài, vẻ đẹp đó là vẻ đẹp của đức hạnh nội tại mà lan tỏa ra. Còn nếu mà ngay ánh mắt đầu tiên cảm thấy rất đẹp, lần thứ hai càng nhìn càng cảm thấy không đẹp như vậy nữa, hơn nữa khi họ mở miệng nói chuyện, có thể sẽ khiến người khác giật mình, vẻ đẹp như vậy không đến một tháng liền vô dụng rồi. Cho nên **chúng ta phải dẫn dắt con trẻ phải có quan điểm đúng đắn, cách nhìn đúng đắn về cái đẹp.**

Khi chúng ta chạy theo vật chất, tương lai sẽ tạo thành sự suy bại của gia đình, thậm chí là của đất nước. Có một em học sinh cấp hai thi đậu vào cấp ba, sau khi thi xong em nói với cha mình: ba ơi, ba phải mua cho con mấy bộ quần áo hiệu. Cha mẹ em cảm thấy khó hiểu, tại vì sao phải mua quần áo hàng hiệu cho con? Tiếp đó nó nói là: bởi vì con thi đậu vào cấp ba, giúp ba mẹ tiết kiệm được mấy mươi ngàn tệ chi phí chạy chọt, cho nên ba mẹ nên mua quần áo hàng hiệu cho con. Đàm phán điều kiện với cha mẹ! Bởi vì ở Trung Quốc, nếu như thi rớt thì có thể chi một số tiền lớn để xin vô trường. Bạn xem, con trẻ bị hư vinh của vật chất làm cho chúng căn bản không biết được học hành là việc của ai? Là việc của chính mình, còn lấy hưởng thụ vật chất ra để mà đàm phán điều kiện với cha mẹ.

Vua Trụ thời nhà Thương tặng cho Đắc Kỷ một đôi đĩa bằng ngà voi. Hiền thần tên là Cơ Tử đứng bên cạnh, ông nhìn thấy chuyện như vậy thì trong lòng nghĩ là nhà Thương sắp diệt vong rồi. Mọi người cho rằng tại vì sao nhìn một đôi đĩa, có thể biết được đất nước này sắp diệt vong? Chúng ta tỉ mỉ suy ngẫm mà xem, khi vua Trụ dùng đôi đĩa bằng ngà voi, có thể ông sẽ dùng ly rượu bằng sừng tê giác, vậy thì chén đĩa sẽ làm bằng gì? Có thể là bằng vàng, bằng bạc. Chén đĩa làm bằng vàng, bằng bạc liệu có dùng để đựng rau xanh đậu hũ không? Dùng để đựng thức ăn như thế nào? Là sơn hào hải vị. Liệu vua Trụ có mặc một chiếc áo thun để ngồi ăn sơn hào hải vị không? Ông sẽ mặc quần áo gì? Quần áo làm bằng tơ lụa. Ông mặc tơ lụa thì có ở trong căn nhà gỗ nhỏ không? Mà ở nơi như thế nào? Hoàng cung hoa lệ. Khi vua Trụ sống xa xỉ như

vậy thì ông cần nhất điều gì? Tiền, tiền lấy từ đâu? Cướp từ mồ hôi xương máu của bá tánh. Cho nên Vua Trụ lấy tiền của bá tánh, bá tánh lấy gì của ông? Lấy mạng ông, cho nên mới khởi nghĩa lật đổ ông. **Đất nước xa xỉ ắt diệt vong, tương tự như vậy, gia đình nếu xa xỉ thì nhất định sẽ nghèo cùng khốn khó, nhất định không được nuôi dưỡng phong khí xa hoa lãng phí**, điểm này mọi người nhất định phải cân trọng.

Thầy Lý hôm đó dạy xong tiết thư pháp, có một phụ huynh có việc nên không thể đến đón con liền gọi cho thầy Lý, nói tối hôm nay thầy có thể đưa con tôi đi ăn cơm được không? Thầy Lý nói không có vấn đề gì. Lúc đó ngồi vào bàn ăn, đứa trẻ này hết sức là thuần thực, ngay lập tức giơ tay gọi phục vụ tới; nào, cho con hai ly coca, sau đó mang thực đơn tới đây. Thực đơn đưa tới, đứa trẻ này rất có khí thế, ngay lập tức nói: con muốn món này, món này. Gọi món rất là thành thạo, đứa trẻ này mới sáu bảy tuổi, thầy Lý ở bên cạnh sững sờ. Sau khi gọi món xong, thầy cầm lấy thực đơn mà xem, toàn gọi những món khá đắt tiền, lúc này thầy đột nhiên nghĩ ra, hành vi của đứa trẻ này là học theo ai? Cha của em làm lãnh đạo, chắc là thường đưa em tới nhà hàng ăn cơm, dưới sự huân tập như vậy, đứa trẻ này liền trở nên hào phóng xa xỉ rồi. Chúng ta vẫn là nên tiết kiệm duy trì gia đình, như vậy mới đúng đắn.

Mà quần áo không chỉ có ảnh hưởng đối với chính mình và gia đình, mặc quần áo cũng ảnh hưởng đến phong khí của xã hội; nếu như ảnh hưởng đến phong khí của xã hội, vậy thì tội nghiệp này rất lớn. Đã từng có rất nhiều người bởi vì ăn mặc gây hại cho phong tục mà thường phải chết sớm, bởi vì tầm ảnh hưởng quá lớn. Bởi vì thời xưa như vậy, thời cận đại, hiện đại cũng là như vậy. Mọi người nếu như để ý thấy những bộ quần áo đó đều rất là độc lạ, đều do những người hoạt động nghệ thuật ăn mặc mà làm hại thanh thiếu niên, thọ mạng của họ đa phần đều rất là ngắn ngủi. Cho nên **nhân quả báo ứng không sai chút nào, chỉ cần bạn để ý, thời nay cũng có thể tìm ra chân tướng của nhân quả**. Đương nhiên nếu như chúng ta sanh con gái, người mẹ nhất định phải ăn mặc đoan trang, nếu như người mẹ ăn mặc quá hở hang thì con cái sẽ học theo. Con cái nếu như ăn mặc quá hở hang, có thể sẽ dẫn đến bị người khác xem thường, thậm chí là không chừng còn tạo thành nguy hiểm.

**“Hợp thân phận - hợp gia đình”**, quần áo chúng ta mặc phải phù hợp với địa vị xã hội, “hợp gia đình” cũng căn cứ theo tình hình kinh tế mà mua quần áo. Tôi đến liên xã Đài Trung tham quan nhà kỷ niệm của lão cư sĩ Lý Bình Nam, nhìn thấy áo khoác mà thầy mặc đều vô cùng sạch sẽ, nhìn còn rất

mới, nhưng thực tế là thầy đã mặc mấy mươi năm rồi. Thực ra khi chúng ta thật sự yêu thương bảo vệ quần áo thì chúng ta có thể mặc được rất lâu. Thời Xuân Thu, Yến Anh mặc một bộ quần áo hơn ba mươi năm, mà ông làm chức tể tướng, cho nên phong khí tiết kiệm của ông cũng ảnh hưởng triều đình. Bộ đồ Lý lão sư mặc mấy mươi năm mà vẫn còn rất sạch sẽ: mà áo trong của thầy, thì có những miếng vá này chồng lên miếng vá kia. Cho nên Lý lão sư đã trở thành tấm gương của chúng ta. **Khi chúng ta gặp bất kỳ ai, nên để cho họ cảm thấy quần áo của chúng ta vô cùng đơn giản, sạch sẽ, nhưng chỗ người khác không nhìn thấy, nếu có thể tiết kiệm thì tiết kiệm.** Với tâm cảnh của Lý lão sư, một xu một hào của thầy đều tiết kiệm cho ai? Tiết kiệm cho chúng sanh.

### **“Với ăn uống, chớ kén chọn. Ăn vừa đủ, chớ quá no”**

Chỗ này cũng nhấn mạnh rằng ăn uống phải quân bình, không được kén ăn. Đương nhiên ăn uống cũng phải phù hợp, ăn no bảy tám phần là được rồi, không nên ăn quá no. Cho nên “thương người thì được người thương; thương vật thì được vật thương”, bạn yêu thương trân trọng quần áo thì có thể dùng được rất lâu; bạn yêu thương dạ dày của mình thì nó cũng sẽ báo đáp bạn, có thể dùng được tám mươi năm, chín mươi năm, thậm chí là một trăm năm. Đối với thực phẩm chúng ta cũng phải biết làm sao ăn uống để mà khỏe mạnh? Tục ngữ có câu **“họa từ miệng mà ra, bệnh từ miệng mà vào”**. Thân thể của con người hiện nay có tốt không? Bệnh văn minh thật sự là đủ thứ kỳ quái, bây giờ ở nơi nào trong cơ thể như thế nào? cũng xuất hiện ung thư được, có chuyện đó không? Kết quả một khi xuất hiện, cho thấy cái nhân đã trồng xuống, đồ ăn vào đã sanh ra sai lầm rồi. Chúng ta cũng hiểu được con người bây giờ ăn uống có phải là thiếu chất dinh dưỡng hay không? Có đúng không? Bạn có từng nghe qua hàng xóm có người đói chết không? Chưa từng nghe qua, đa phần là ăn uống bị thừa chất. Nhưng mà kỳ lạ là con người chúng ta đều là biết sau hiểu sau, bây giờ ăn uống đều sợ cái gì? Sợ không đủ chất dinh dưỡng, rõ ràng là đã thừa chất nhưng vẫn cứ cho rằng không đủ chất.

Chúng ta nhìn thấy trẻ em hiện nay, có khi nghỉ hè còn tập trung lại tổ chức hoạt động giảm béo. Nhìn thấy đám trẻ ở đó nhảy, nhảy nửa ngày, tôi đang nghĩ sao chúng có thể ngoan ngoãn ở đó mà nhảy vậy, nhất định là đã đàm phán xong với mẹ chúng rồi: nếu như con tập nhảy năm ngày, thứ bảy phải đưa con đi ăn McDonald. Nếu thật sự như vậy thì có giảm béo được không? Sau khi nhảy xong lại ăn uống nhiều hơn thì càng giảm có khi lại càng béo hơn rồi. Cho nên thói quen ăn uống từ nhỏ phải đúng đắn, nếu không thì gánh nặng của

chúng ta rất lớn, cũng khiến con trẻ đau khổ. Bởi vì tôi từng dạy một em học sinh, mới lớp sáu mà em đã nặng 109 ký, tính theo đơn vị Trung Quốc là 218 cân, lúc đi đường, em chưa kịp thở dốc thì tôi ở bên cạnh đã sắp thở dốc rồi, thật sự rất vất vả. Có một khoảng thời gian em ấy thường học được nửa tiết thì giờ tay xin ra ngoài: thưa thầy, em muốn đi vệ sinh. Sau đó tôi thấy vẻ mặt em buồn phiền liền tới tìm hiểu một chút, hóa ra là mẹ em cho em uống thuốc giảm cân, uống xong thì đầu mờ sẽ bài tiết ra quần, phải nhanh chóng đi vào nhà vệ sinh. Đứa trẻ này còn nhỏ như vậy, trong lòng đã rất khó chịu, cũng rất đấu tranh, nhưng mà có phải vừa sanh ra đã mập như vậy không? Đa phần béo phì không phải là do gien di truyền, mà là do di truyền từ thói quen ăn uống.

Cho nên, chúng ta hiểu được hiện nay không phải là không đủ chất, mà là do thừa chất, cho nên khi chọn thực phẩm nên chú ý chừng mực. Rất nhiều người ăn quá nhiều đạm, ăn quá nhiều gà, vịt, cá, thịt, thực ra lượng chất đạm mà cơ thể cần, mỗi ngày chỉ khoảng 40 gram đến 60 gram là đủ, đa phần mọi người đều nạp vượt quá số lượng này rất nhiều lần. **Ăn quá nhiều chất đạm sẽ khiến cho cơ thể thừa axit, cơ thể thừa axit là nguyên nhân của các căn bệnh mãn tính. Cho nên khi người già gặp mặt, lúc chào hỏi thường nói, ăn thanh đạm một chút mới không bị bệnh.**

Cơ thể thừa axit sẽ xuất hiện rất nhiều bệnh, bao gồm cả bệnh ung thư, bởi vì cơ thể thừa axit là nơi thích hợp để cho tế bào ung thư phát triển. Trong đó có một loại bệnh có lực sát thương không kém gì bệnh ung thư, đó là bệnh loãng xương. Hiện nay có rất nhiều người đi kiểm tra xương, một số người trẻ tuổi đi kiểm tra, kết quả ghi là bạn đã 70 tuổi, loãng xương rồi. Bởi vì cơ thể thừa axit, thân thể chúng ta giống như một nhà máy hóa học lớn vậy, nó sẽ tìm cách khiến cho nồng độ axit giảm xuống, để cơ thể trở về trạng thái trung tính, nếu không thì nội tạng của bạn ở trong môi trường axit, rất mau sẽ bị suy kiệt. Cho nên cơ thể có một hệ thống tự động, dùng kiềm để mà trung hòa axit. Trong cơ thể chúng ta chỗ nào có chứa kiềm? Nơi chứa kiềm nhiều nhất chính là xương, cho nên cơ thể tự động rút kiềm ở trong xương ra, khiến xương bị rỗng. Nếu như rút quá nhiều vào trong máu, ví dụ như tích lũy lại trong thận của bạn sẽ trở thành cái gì? Sỏi thận; nếu như tích lũy trong mật của bạn thì trở thành sỏi mật, sỏi bàng quang, đều có liên quan trực tiếp đến cơ thể thừa axit. Chuyên gia dinh dưỡng đều khuyên mọi người ăn ít thịt, ăn nhiều rau củ quả.

Quan niệm của rất nhiều người là điều này không chấp nhận được, không ăn thịt sao được? Thực ra hiện nay đang phổ biến ăn chay, người Âu Mỹ còn

tích cực ăn chay hơn người phương Đông, bởi vì họ ăn thịt trong thời gian dài, đã cảnh giác được là không tốt cho sức khỏe, hiện nay đang cố gắng cho việc ăn chay. Mà họ ăn chay rất đắt, ăn chay rất cao cấp, rất chọn lọc. Chúng ta suy ngẫm mà xem, con người thích hợp ăn chay hay là thích hợp ăn mặn? Chúng ta phải thuận theo tự nhiên. Từ hàm răng của chúng ta mà xem, động vật ăn thịt có hàm răng như thế nào? Răng lộ ra ngoài, mọi người có lộ răng ra ngoài không? Bởi vì răng dài dùng để xé thịt, từ hàm răng của chúng ta có thể thấy được chúng ta không phải là động vật ăn thịt rồi. Tiếp đó là ruột, động vật ăn thịt có tỉ lệ của cột sống và ruột là một phần ba, giống như hổ, sư tử, ruột dài gấp ba lần cột sống; ruột của con người dài gấp bảy lần cột sống, tỷ lệ một phần bảy, rất giống với tỉ lệ của bò, cừu. Thực ra tỉ lệ như vậy cũng có đạo lý của nó, bởi vì thịt rất dễ thối rữa, cho nên ruột của động vật ăn thịt phải ngắn; nếu như quá dài thì thực phẩm sẽ thối rữa trong ruột, điều này cũng là cấu trúc sinh lý rất tự nhiên. Không chỉ răng và ruột, còn có bàn tay của con người. Chúng ta xem tay động vật ăn thịt có hình dáng như thế nào vậy? Có móng vuốt. Các vị đồng học nếu như hôm nay chúng ta đi trong thế giới tự nhiên của Úc, nhìn thấy trái đào, trái mận, còn có nho, dưới mặt đất thì có vịt, có gà chạy tới chạy lui, vậy thì bạn sẽ chồm tới bắt gà để ăn, hay là đi hái đào ăn vậy? Thế nào? Đi hái đào ăn à! Đúng vậy! Đó là phản ứng tự nhiên, như vậy thì chúng ta liền biết đáp án rồi.

Ăn thịt có những mặt không tốt nào mà chúng ta phải tìm hiểu, bởi vì trong thịt có chứa khá nhiều độc tố. Độc tố vô hình, đó là khi động vật bị giết hại, chúng sẽ rất là phẫn nộ, một khi phẫn nộ thì tế bào tuyến trong cơ thể chúng sẽ tiết ra một lượng độc tố rất lớn. Những độc tố này là để cho ai ăn? Cho con người chúng ta ăn vào. Độc tố hữu hình, đó là trong quá trình nuôi những gia súc gia cầm này sẽ dùng một lượng lớn thuốc trừ sâu, bởi vì sợ xảy ra ôn dịch; ngoài phun thuốc trừ sâu, còn tiêm kháng sinh, hoóc môn tăng trưởng. Hơn nữa không gian sống của chúng như thế nào? Là một chỗ rất nhỏ, nuôi gà còn phải cắt mỏ của chúng, sợ chúng mổ lẫn nhau. Cả đời của chúng sống trong một nơi như vậy, nội tâm của chúng vô cùng uất ức, cho nên ở trong miếng thịt có rất nhiều độc tố vô hình, hữu hình. Chúng ta thấy hiện nay nuôi một con gà mất bao lâu? Ba mươi đến bốn mươi ngày đúng không? Nuôi một con heo thì sao? Khoảng mấy tháng là xuất chuồng rồi. Tại vì sao chúng lại lớn nhanh như vậy? Đều do hoóc môn tăng trưởng, kháng sinh. Trước đây tôi thấy thịt gà cắt ra có một lớp dầu màu vàng, đó là cái gì? Hoóc môn tăng trưởng. Cho nên bé gái hiện nay đều dậy thì rất sớm? Đó là do ăn những thực phẩm này trong thời gian dài; mà dậy thì càng sớm thì tuổi thọ càng ngắn đi. **Chúng ta hiểu được**



**“Thân bị thương - cha mẹ lo”, nếu như chúng ta làm cha mẹ mà sức khỏe có vấn đề thì sẽ trở thành gánh nặng rất lớn cho gia đình rồi.**

Không thể ăn thịt, có thể ăn cá không? Rất nhiều bạn nói là không ăn thịt thì có thể ăn cá! Bây giờ biển bị ô nhiễm khá nghiêm trọng, bởi vì rác thải đều đổ về đâu? Cuối cùng đều đổ ra biển, là bãi rác lớn nhất. Mà các nhà khoa học đã điều tra ra rằng, đến biển ở Nam Cực và Bắc Cực cũng bị ô nhiễm kim loại nặng rồi. Cho nên ăn thịt, cá rất có hại cho sức khỏe. Các nhà khoa học nghiên cứu ra rằng, người ăn mặn và người ăn chay, tỉ lệ thuốc trừ sâu trong cơ thể là mười lăm và một, bởi vì khi ăn thịt, những động vật bị chúng ta ăn, lại ăn những thực phẩm có chứa thuốc trừ sâu. Không ăn thịt, không chỉ liên quan đến sức khỏe của chính mình, còn liên quan mật thiết đến môi trường tự nhiên. Bởi vì khi chúng ta ăn quá nhiều thịt heo, thịt bò, ăn thịt gia súc gia cầm, thì phải dùng một lượng lớn ngũ cốc nuôi chúng, muốn trồng ngũ cốc thì phải chặt rừng nguyên sinh. Khi chúng ta chặt rừng nguyên sinh, sinh vật sống ở đó sẽ không còn nơi sinh sống. Cho nên, ăn thịt sẽ khiến cho vạn vật trên trái đất này không ngừng bị diệt chủng.

Có một báo cáo nói là , một vạn năm trước, mỗi một trăm năm sẽ có một loài động vật biến mất đi; một ngàn năm trước, mỗi mười năm sẽ có một loài động vật biến mất đi; một trăm năm trước, mỗi một năm sẽ có một loài động vật biến mất; hai mươi năm trước, mỗi một năm sẽ có năm trăm loài động vật biến mất, tốc độ có nhanh hay không? Bạn xem công nghiệp phát triển, con người ăn quá nhiều thịt, rừng nguyên sinh bị chặt bỏ. Sau cùng là năm năm trước, mỗi một năm có một vạn loài động vật biến mất. Hiện tại không biết con số là bao nhiêu nữa rồi? Có hơn một vạn loài động vật biến mất trong một năm. Cho nên, nếu trên trái đất này có một loài động vật biến mất, các loài động vật khác sẽ mở tiệc ăn uống linh đình trong bảy ngày bảy đêm, bởi vì chúng quá vui mừng. Loài động vật nào biến mất vậy? Là con người! Sao mọi người biết hay vậy? Thật là đáng buồn, cái miệng của chúng ta đã hủy hoại biết bao nhiêu sinh vật rồi. Chúng ta thì không thể làm chuyện này, bởi vì tổ tiên không dạy chúng ta như vậy, tổ tiên dạy chúng ta **“Trong thiên hạ duy chỉ có người chí thành mới có thể phát huy bản tính của mình. Phát huy được hết bản tính của mình thì mới phát huy được hết bản tính của người. Phát huy được hết bản tính của người thì mới phát huy được hết bản tính của vạn vật. Phát huy được hết bản tính của vạn vật thì có thể giúp đỡ trời đất dưỡng dục sanh mạng; có thể giúp đỡ trời đất dưỡng dục vạn vật thì có thể đứng ngang hàng với trời đất rồi”**.

Câu này trong Trung Dung cho thấy chúng ta làm người phải thể hiện ra khí phách như thế nào? **Phải làm “Ba bậc tài: trời- đất -người”, con người có thể làm được đức hạnh của trời đất, thì phải dưỡng dục vạn vật chứ không phải là hủy hoại vạn vật.** Chúng ta làm trái với lời dạy bảo của tổ tiên, cho nên ngày tháng trôi qua càng ngày càng khó khăn. Chúng ta muốn yêu thương bảo vệ môi trường, trước tiên phải bắt đầu từ ăn uống, không nên tiếp tục phá hoại môi trường, sau khi rừng nguyên sinh bị chặt bỏ, rừng nguyên sinh là cái gì của trái đất vậy? Là lá phổi, vì thế mà không khí hiện nay càng ngày càng kém đi. Mà nuôi một lượng lớn gia súc gia cầm, chúng sẽ bài tiết ra rất nhiều chất thải, chỉ tính nước Mỹ thôi thì một năm đã có hơn một tỷ tấn chất thải của động vật, những chất thải này sẽ đi về đâu? Ô nhiễm vào trong đất, ô nhiễm vào trong nguồn nước. Cho nên bứt dây động rừng, các loài vật trên trái đất này là cùng chung một thể sinh mạng, cho nên **chúng ta hãy bắt đầu từ thói quen ăn uống để yêu thương bảo vệ môi trường.**

Tổ Chức Y Tế Liên Hợp Quốc cũng tuyên bố có mười loại thực phẩm rác, hôm nay chúng ta cũng tìm hiểu một chút. **Trong Phật pháp có dạy là , bạn muốn bố thí pháp thì có ba phương pháp, thứ nhất là Thị chuyển, thứ hai là Khuyến chuyển, bạn nói đạo lý cho họ nghe, họ có thể tiếp nhận thì gọi là thị chuyển; nói một lần không nghe, vẫn phải tận tình khuyên giải nhiều năm, cuối cùng cũng khuyên được họ, loại này gọi là khuyến chuyển. Loại thứ ba gọi là Chứng chuyển, nhất định phải chứng minh cho họ thấy thì họ mới tin.** Các vị đồng học, tôi chính là chứng chuyển của thực phẩm rác, tôi thể hiện cho mọi người xem , mọi người có nhìn ra được tôi ăn khá nhiều thực phẩm rác không?

**Loại thứ nhất là đồ chiên,** ăn nhiều đồ chiên sẽ dẫn đến huyết áp cao, bệnh tim mạch, nên phải ăn ít đồ chiên lại. Thực ra mọi người đều tự mình có đáp án, khi chúng ta ăn đồ chiên bạn có cảm thấy thoải mái không? Tiêu hóa rất vất vả, ợ lên mùi đồ ăn cũng không dễ chịu.

**Loại thứ hai là thực phẩm lên men ,** ăn quá nhiều thực phẩm lên men dẫn đến ung thư vòm họng, lở loét. **Loại thứ ba là lạp xương, thịt chế biến sẵn .** Thông thường thịt để được bao lâu? Chỉ mấy giờ đồng hồ đã hư rồi, những loại thịt gia công này có thể để được bao lâu? Năm năm, sáu năm, vậy thì trong đó toàn bộ cái gì? Chất bảo quản. Hiện nay xem xác ướp cũng không cần tới Ai Cập xem nữa rồi, rất nhiều người bây giờ chết đi cũng không thối rữa, ăn quá nhiều chất bảo quản rồi. Trong lạp xương còn có chất Nitrit gây ung thư,

cho nên cố gắng không nên ăn loại này. Tôi cũng rất vui là mọi người đều không ăn. **Loại thứ tư là các loại bánh ngọt.** Bởi vì trong bánh có quá nhiều đường, năng lượng quá cao, mang lại gánh nặng cho cơ thể, gánh nặng cho gan. Mà năng lượng này sẽ chuyển thành cái gì? Chuyển thành mỡ trong cơ thể của bạn, khi đó sẽ rất mập.

**Loại thứ năm, nước ngọt có gas như Coca.** Tôi nhớ lúc nhỏ đi ăn cưới, món đầu tiên còn chưa bung lên thì tôi đã no rồi. Vì sao vậy? Uống nước ngọt có gas, món ăn còn chưa bung lên thì tôi đã ợ hơi rồi. Mà nước ngọt uống lúc nhỏ, gas vẫn chưa tan, đến bây giờ vẫn chưa bài tiết ra hết. Gây tai hại rất lớn cho sức khỏe, không nên để sự tiếc nuối này tiếp tục phát sinh nơi con cháu của chúng ta nữa, điều này mang lại chấn động rất lớn cho tôi. Tôi còn nhớ lúc học cấp hai tôi đã bị viêm dạ dày, bị loét một ít, buổi trưa ông bà nội bụng tới cho tôi ăn một bát cháo rất nhừ, cho nên thân thể là vốn liếng rất quan trọng của một người. Mọi người cũng không nên quá lo lắng cho sức khỏe của tôi, bởi vì đứng trên bục giảng sẽ có chư Phật – Bồ Tát gia trì, mặc dù khi tôi bước xuống cảm thấy khá mệt. Nhưng mà sau khi hiểu được những quan niệm về sức khỏe này, hơn mười năm nay tôi không còn uống nước ngọt có gas nữa, chúng ta phải quyết tâm chiến đấu đến cùng, sau khi hiểu được thì không còn tái phạm nữa.

**Loại thứ sáu là mì ăn liền,** thông thường mọi người hay gọi là mì tôm, rất ngon rất thơm. Bạn thấy không, những thứ làm hại chúng ta nhiều nhất thì lại có sức hấp dẫn rất lớn, cho nên phải hạ công phu giới định huệ của chúng ta khi ăn uống. Năng lượng trong mì ăn liền rất cao, chất bảo quản cũng rất nhiều, cố gắng không nên ăn. **Loại thứ bảy, thực phẩm đóng hộp,** chất bảo quản cũng rất nhiều. **Loại thứ tám là các loại ô mai, mứt.** Có rất nhiều tiết mục quay về công xưởng sản xuất ô mai, mứt, nhiều người xem xong rất là sợ hãi, nhưng mà ăn thì vẫn cứ ăn vậy. Nhiều công nhân trực tiếp dùng chân đạp lên ô mai, mứt, chúng ta thử xem, bạn để ô mai ở đó, kiến có lại ăn không? Không ăn. Vì sao lại không ăn vậy? Bởi vì ăn vào sẽ chết, quá độc; cơ thể chúng ta lớn, ăn vào không chết ngay lập tức. Đến động vật nhỏ như vậy còn không dám ăn, chúng tỏ nó rất độc!

**Loại thứ chín là thực phẩm đông lạnh, ăn kem lạnh.** Hiện nay rất nhiều người bị bệnh phụ nữ, đều có liên quan đến việc ăn kem. Bạn thử tưởng tượng xem, hôm nay động cơ xe hơi của bạn đang chạy ở nhiệt độ cao, bạn lấy một chậu nước lạnh hắt lên thì sẽ như thế nào? Xèo! Nếu bạn thường làm như vậy, động cơ vốn có thể dùng được mười năm, sau cùng chỉ dùng được mấy

năm? Mọi người thật giành về xe hơi. Cơ thể chúng ta cũng là một bộ máy, mọi người có nghe thấy không, mỗi lần ăn kem vào bụng, cơ thể sẽ kêu “xèo”, kem ở mức không độ C, cơ thể chúng ta là ba mươi bảy độ, cơ thể của bạn sẽ tiêu hao từng chút từng chút một. Cho nên vì sao người xưa rất kỵ ăn đồ lạnh, đó là trí tuệ, không gây tổn thương cho thân thể. Đặc biệt là mỗi tháng cơ thể người phụ nữ còn phải làm một công việc rất quan trọng, đó là bài tiết độc tố, trong quá trình bài tiết, nếu như bạn ăn kem, vừa ăn vào xong, nóng thì giãn lạnh thì co, tử cung co lại không bài tiết độc tố ra được, phần còn lại chờ tháng sau tiếp tục bài tiết. Vậy thì những độc tố đó sẽ tuần hoàn trong cơ thể của bạn, rất nhiều người bệnh sinh lý, u xơ tử cung, u nang buồng trứng, sanh ra rất nhiều loại bệnh. Các vị đồng học mọi người phải hạ quyết tâm sau này không nên ăn nữa.

**Loại thứ mười là đồ nướng.** Ở đây có số liệu, một con gà nướng tương đương với độc tố của sáu mươi điều thuốc, sáu mươi điều thuốc ! Hơn nữa trong đùi gà nướng còn có chất gây ung thư đứng hàng đầu trong bảng xếp hạng, bởi vậy chúng ta không nên ăn đồ nướng. Tôi thấy mọi người hiện nay, cứ đến lễ tết là đều làm gì? Chúng ta nhìn thấy nhân này, thì liền biết quả về sau. Tại vì sao hàng trăm ngành nghề suy thoái, chỉ có một ngành luôn kiếm được tiền? Có người nói mai táng à. Phải vào bệnh viện trước rồi mới chết, cho nên tình hình kinh doanh của bệnh viện luôn rất tốt, bởi vì càng ngày càng có nhiều người bị bệnh. Chúng ta tu hành phải dựa vào thân thể này, phải mượn giả mà tu thật, nhất định phải dùng tâm thân này cho tốt, ăn càng đơn giản thì cơ thể càng nhẹ nhàng. Chúng ta cùng xem câu tiếp theo:

**“Tuổi còn nhỏ, chớ uống rượu. Uống say rồi, rất là xấu”.**

Trước đây từng nhắc tới, uống rượu sẽ làm loạn tính, cho nên từ nhỏ không được để cho con trẻ uống rượu, hơn nữa uống rượu cũng gây ra nguy hiểm cho chính mình, gây ra nguy hiểm cho người khác. Đương nhiên giữ giới này cũng cần phải linh hoạt, nếu như trị bệnh theo đông y cần uống rượu thì cũng không sao. Nếu như bạn sống ở nơi có khí hậu rất là lạnh, cũng có thể uống một chút để giữ ấm cho cơ thể. Chúng ta cùng xem câu tiếp theo:

**“Đi thông thả. đứng ngay thẳng. Chào cúi sâu, lạy cung kính; Chớ đạp thềm, không đứng nghiêng. Chớ ngồi dang, không rung đùi”**

Câu này rất là quan trọng, có liên quan đến oai nghi của một người, cử chỉ đi đứng nằm ngồi của một người. Tổ tiên dạy chúng ta tiêu chuẩn của cử chỉ đi đứng nằm ngồi, chúng ta phải làm như thế nào? **“Đứng như tùng, đi như gió,**

**ngồi như chuông, nằm như cung**”, thực ra làm như vậy đều là tuân theo tự nhiên, như vậy mới khỏe mạnh nhất. Chúng ta xem câu đầu tiên, “đứng như tùng”, khi đứng phải giống như cây tùng vậy, đầu đội trời chân đạp đất. Chúng ta có thể đầu đội trời chân đạp đất, tự nhiên cũng cảm thấy rất kiêu ngạo, bởi vì trong trời đất, chỉ có một loài động vật có thể đầu đội trời chân đạp đất, là loài nào? Có bạn nhỏ nói là hươu cao cổ; còn có bạn nhỏ nói là chim cánh cụt, chim cánh cụt đứng dậy chưa được bao lâu liền nằm xuống, như vậy thì không tính. Giống như loài người chúng ta lúc nào cũng đầu đội trời chân đạp đất, hít thở chánh khí của trời đất. Cho nên phái nam chúng ta lúc đứng phải ngẩng đầu ưỡn ngực, hai chân rộng bằng vai, tay buông xuống một cách tự nhiên. Mọi người xem khí thế của tôi có ổn không? Chúng ta có thể quán tưởng xa xa là một vùng biển nhìn không thấy bờ, chúng ta thì đang hít thở tinh hoa của trời đất. Khi bạn đứng như vậy nói chuyện với người khác, họ sẽ cảm thấy hình tượng của bạn khá tốt. Nếu như bạn đứng như thế này, “hôm nay tôi tới bàn chuyện làm ăn với anh”, người ta nhìn thấy bạn không đáng tin chút nào, cho nên hình tượng của một người sẽ ảnh hưởng tới cách nhìn của người khác đối với mình. Xin lỗi mọi người!

Phái nữ thì nên đứng như thế nào? Hôm nay tôi làm mẫu, mọi người đừng thấy lạ, dù sao thì bao nhiêu kiếp tới nay chúng ta đều từng làm qua nam giới và phụ nữ rồi. Phái nữ đứng thì có thể đặt một chân ở phía trước, một chân ở phía sau, như vậy thì mọi người có nhìn thấy được không? Tay phải thì đặt lên trên tay trái, có thể đặt ở chỗ này. A Di Đà Phật! Như vậy nhìn rất là đoan trang! Mọi người cảm thấy tôi đã giả chồng được chưa? Hai chân đứng khếp sát lại là được. Nếu như mặc quần thì tay để cao hơn một chút; còn nếu như mặc đầm thì tay để thấp xuống một chút. Đây là tư thế đứng, mọi người nhìn rõ không? Đây là đầu đội trời chân đạp đất, đứng sao cho ra dáng đứng. Tiếp theo tiết học sau chúng ta sẽ tiếp tục, xin cảm ơn mọi người.!