

LÀM THỂ NÀO ĐỂ TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI TỐT CHÂN THẬT ĐÚNG NHƯ PHÁP

TẬP 24

Xin chào các vị bằng hữu, chào mọi người!

Phía trước chúng ta đã nói đến ăn uống như thế nào để được khỏe mạnh. Những tri thức này của tôi có được cũng là nhờ vận dụng rất nhiều thứ mà những vị học giả này đã thâm nhập nghiên cứu cả một đời. Họ đã tích lũy lại được những kinh nghiệm này, trong đó một vị ảnh hưởng nhiều nhất mà tôi đã nói với các vị đó là Tiến sĩ Lôi Cửu Nam. Vị Tiến sĩ họ Lôi này là một Tiến sĩ hóa học chuyên môn nghiên cứu về ung thư. Bà làm việc trong bệnh viện ung thư một thời gian và đã phát hiện ra một sự việc, đó là tỉ lệ người bệnh tử vong đã tiếp nhận qua việc trị liệu và người không được trị liệu là tương đương như nhau. Vậy tỉ lệ tử vong là như nhau thì có cần tiếp tục sử dụng điều trị nữa không? Vẫn cứu chữa à? Các vị sao mà có lương tâm đến như vậy. Hy vọng con cái của các vị về sau có thể làm bác sĩ! Làm bác sĩ thì quan trọng nhất là gì? Là y đức.

Các vị bằng hữu, đức là gốc. Có một vị trưởng giả khi nói đến đoạn này, ông nói: “*Xã hội này cái gì cũng đã dạy rồi, có một thứ lại không hề dạy, đó là đạo đức. Cho nên, hiện tại cả nền giáo dục gọi là giáo dục thiếu đạo đức*”. Câu nói này của ông chân thật rất hóm hỉnh. Vậy sau khi chúng ta cười xong thì hãy bắt đầu từ chính mình mà làm, mau mau tìm cái đức trở lại. Thầy mà vô đức thì sẽ như thế nào?

Tôi có một lần đến trường cảnh sát để diễn giảng, những cảnh sát này đều không phải mới tốt nghiệp, cũng không phải học sinh trong trường, mà đều là những người đã phục vụ trong xã hội được một thời gian. Tôi thấy rất nhiều người đeo huy hiệu trên vai đều là những chức vị lớn. Hôm đó đến tham dự cũng gần 200 người. Tôi đến làm buổi diễn giảng với họ. Họ người nào cũng rất khỏe mạnh cường tráng, không ai ốm yếu như tôi. Kết quả khi vừa bước vào; hôm đó là buổi tối, họ nhìn thấy sắc mặt tôi không tốt, họ nói: “*Tối rồi mà cũng lên lớp sao*”. Các vị bằng hữu, nếu các vị gặp phải trường hợp này thì các vị có cần phải nói hay không? Việc học vấn của chúng ta quan trọng nhất chính là không bị ngoại cảnh lay chuyển, họ vì sao lại hung hăng với bạn như vậy? Bởi vì họ không hiểu, không thể trách họ. Chúng tôi phải dùng tâm chân thành của mình, có thể lợi dụng cơ hội của buổi tối này để đưa một số khái niệm cho cuộc đời của họ, đây là bổn phận của chúng tôi đối với họ. Chúng ta nói gặp nhau là đã có duyên. Khi họ đều đã ngồi xong, tôi liền nghĩ đến việc “*đến nhà người ta thì phải hòa nhập với gia đình người ta*”, cho nên nhất định phải tán thán họ. Khi bắt đầu, họ cũng rất lễ nghi nói: “*Nghiêm*”. Cái khí thế lúc đó khiến ai cũng phải giật mình, sau đó còn chào tôi nữa. Vào lúc này, tôi liền nhắc chân phải lên và rê chân một cái đứng nghiêm với họ. Họ nhìn thấy tôi cũng ra vẻ hiểu lễ nghi. Tiếp theo tôi nói: “*Xin chào các sếp*”. Họ vốn vẻ mặt rất khó coi liền trở nên rất thân thiết. Cho nên chúng ta nói: “*Chuyện đời từng trải như văn chương*”,

đến chỗ của người ta phải cho người ta sự công nhận, phải tôn trọng người ta. Bạn kính người ta một phần, người ta kính bạn ba phần. Cho nên sau đó về mặt của họ đã thay đổi. Mới bắt đầu vào giảng thì họ còn nói cười rôm rả, nhưng sau đó mỗi câu nói đều có đạo lý mật thiết với cuộc đời và việc giáo dục con cái của họ, thế là tất cả im phăng phắc, lắng nghe rất chăm chú. Và lại, có lúc còn rơi cả nước mắt vì cảm động khi nói đến hiếu đạo. Nhìn thấy thái độ của họ mà chúng tôi rất cảm động.

Cho nên khi mới bắt đầu, rất nhiều người đã kiến nghị với tôi: *“Sự ô nhiễm trong ngành cảnh sát rất nghiêm trọng, anh có thể giảng được một tiếng đồng hồ thì đã hay lắm rồi. Giảng xong một tiếng đồng hồ thì nhất định phải nghỉ một chút”*. Họ kiến nghị với tôi như vậy. Nhưng khi tôi giảng, đột nhiên sâu sắc phát giác ra mỗi người đều có cái tâm hiếu thiện hiếu đức, chỉ là chúng ta có đủ tâm chân thành để có thể thức tỉnh cái tâm này của họ hay không. Vấn đề vẫn là ở chúng ta, không phải ở họ. Cho nên, tôi đã nói với các vị bằng hữu này: ***“Một xã hội nếu muốn có thể an định, nhân tâm không hoang mang lo sợ, thì nhờ có ba ngành nghề tối quan trọng”***.

Ngành nghề thứ nhất là giáo viên. Khi thầy cô không có đạo đức thì tất cả phụ huynh đều lo lắng.

Khi tôi diễn giảng ở Lô Giang đến ngày thứ ba, buổi tối tôi đi ra ngoài tản bộ gặp được hai vị thầy của Trường Sư phạm đã về hưu. Trường Sư phạm này chuyên đào tạo những giáo viên dạy mẫu giáo. Kết quả, hai vị thầy này nhìn thấy tôi họ liền muốn quỳ xuống. Tôi liền mau chóng kéo họ đứng lên. Tôi bị họ làm giật mình. Nhưng mà tôi có thể trực tiếp, bởi vì cái động tác đó của họ vừa thực hiện thì nước mắt tôi đã rơi. Tôi cảm nhận được bi thiết đó của họ. Họ nói: *“Thầy Thái à, chúng tôi đã dạy ra những học trò này mà đạo đức của chúng rất bại hoại, làm sao để mà dạy con trẻ chứ? Thầy hãy cứu những vị giáo viên trong tương lai này”*. Họ nói: *“Hiện tại, thầy cô nhận quà cáp rất nhiều, rất nhiều”*. Nhưng chúng ta có thể trách những thầy cô này hay không? Không thể trách. Học viện giáo dục của chúng ta trọng điểm là ở đâu vậy? Có nhấn mạnh đức hạnh của thầy cô hay không? Có nhấn mạnh nhưng không phải là chủ yếu nhất. Trái lại, nhấn mạnh nhất lại là kỹ xảo. Mà trọng trách làm một người thầy chân thật thì ở đâu? Không phải việc bạn dạy chúng chữ này viết như thế nào, không phải việc bạn dạy chúng từ này đặt câu như thế nào, mà ở *“Truyền đạo, thọ nghiệp, giải hoặc”*. Nghĩa là truyền thụ cái đạo xử sự làm người để cả đời đưa trẻ có thể đỉnh thiên lập địa. Đây mới là chức trách quan trọng nhất của người thầy.

Kỳ thực, có rất nhiều người lựa chọn công việc giáo viên thì họ đều có cái tâm như vậy, vấn đề chỉ là cái tâm ấy muốn được tiếp tục duy trì, muốn tiếp tục nhiệt tình để có thể kéo dài về sau thì cần phải thông qua sự dẫn dắt và huấn tập của những giáo viên tốt thì mới được. Cho nên, tôi cũng rất hy vọng có được cơ hội đi đến những Trường Sư phạm để diễn giảng, để cho những vị thầy cô đã có một số kinh nghiệm này của chúng tôi có thể thành tựu được sự chuẩn mực cả cuộc đời dạy học của

những giáo viên này. Giáo dục cần phải coi trọng luân lý, cần phải truyền thừa những kinh nghiệm quý báu này.

Tôi khởi cái ý niệm này thì lần này được đi đến Sán Đầu để diễn giảng cho trường đại học, cùng với gần 300 nghiên cứu sinh diễn giảng về văn hóa và cuộc đời. Chúng tôi cũng tin sẽ có càng nhiều hơn nữa những vị giáo viên có thể đi theo con đường phát huy văn hóa truyền thống, thức tỉnh sự đạo tôn nghiêm. Sự đạo không thể đoạn dứt, sự đạo mà đoạn dứt thì học vấn của Thánh Hiền sẽ không có ai truyền nữa. Vì thế, ngành nghề thứ nhất này vô cùng quan trọng. Có được thầy cô tốt thì phụ huynh mới yên tâm.

Ngành nghề thứ hai là bác sĩ. Bác sĩ nếu như thiếu đạo đức thì bệnh nhân sẽ lo lắng không yên. Trước khi đến bệnh viện thì tâm tình người bệnh đã suy sụp rồi, giả sử gặp phải bác sĩ không có y đức thì họ sẽ thật là đau khổ. Rất nhiều bệnh viện có thể sẽ nói: *“Doanh số năm nay của chúng ta phải phấn đấu đạt 200 triệu, hay là 500 triệu”*. Bệnh viện có thể nói chuyện doanh thu được không? Thiên chức của y bác sĩ là gì vậy? Là cứu nhân tế thế, là giúp cho con người tránh khỏi sự đau đớn. Doanh số của họ càng cao thì đại biểu cho điều gì? Là người khám bệnh càng ngày càng nhiều. Cho nên, bác sĩ về sau phải khiến cho người ta khi nhìn liền cảm thấy vui mừng nhất. Cho nên, đức rất là quan trọng.

Chúng tôi nhớ lại bác sĩ của mười mấy năm về trước. Tôi có một vị bằng hữu cũng là giáo viên trong trung tâm của chúng tôi, cha anh làm thầy thuốc. Anh nói cha của anh ấy khám bệnh cho người bệnh thì không thu tiền khám, người ta thích đưa bao nhiêu thì đưa. Bởi vì họ sống ở Cát Lâm vùng Đông Bắc, thời tiết vô cùng lạnh, chỉ cần người bệnh có nhu cầu, dù trời băng đất tuyết thì cha anh cũng sẽ đi đến nơi đó. Vì vậy mà vị giáo viên này bây giờ đi hoằng dương văn hóa một cách toàn tâm toàn ý. Bốn giờ sáng đã thức dậy nghe Kinh đến sáu giờ. Sáu giờ thì vội vàng đi đến trường, làm người đầu tiên đến lớp để làm gương cho học trò. Buổi tối trở về thì cố định học tập một giờ đồng hồ. Mỗi ngày ba giờ đồng hồ, đó thật sự là một nghị lực. Anh ấy nói: *“Không nghe được giáo lý Thánh Hiền nên cuộc đời mấy mươi năm trong đen tối. Hiện tại đã có chút ánh sáng, không chỉ soi rọi chính mình mà còn soi rọi cho rất nhiều học trò, rất nhiều bạn bè”*, vì thế mà anh ấy đã có được cái động lực này. Một người đối với người khác có tâm nhân từ như vậy, đối với văn hóa có sứ mệnh cảm như vậy, căn nguyên vẫn là ở hiếu đạo. Anh ấy từ nhỏ đã nhìn thấy cha mẹ có thể làm lợi ích cho người khác một cách vô điều kiện như vậy cho nên đã vun trồng cho anh bản tánh thiện lương này. Tôi còn nhớ, có một lần anh nói về mẹ của anh ấy. Anh nói buổi chiều anh dạy xong trở về nhà, mẹ anh vừa mới nấu xong cho anh một tô bánh bột mì nóng hổi, khi chuẩn bị ăn thì có một người đang rất đói đến gõ cửa. Mẹ của anh không nói lời nào, đã bung tô bánh bột mì của anh đem cho người đó ăn. Cho nên khi người làm cha mẹ chúng ta dùng tâm chí thành để giúp đỡ người khác thì đã trồng cho nhân cách cuộc đời chúng ta cái thiện căn sâu dày nhất, cả đời nhận không hết lợi ích.

Thầy thuốc, bác sĩ trong lịch sử chúng ta đã có những danh y đều là người có tấm lòng nhân hậu, cứu người khổ nạn. Các vị bằng hữu, y học trong tương lai tin rằng Trung y sẽ dần dần được nâng tầm, bởi vì y thuật cứu chữa bệnh đã đi đến một cái nút thắt. Trung y nâng tầm cũng không phải tự nhiên được nâng lên, cũng không phải bạn ở đó chỉ vỗ tay mà nó nâng tầm lên cao, cần phải có người chân thật có sự thâm nhập văn hóa để kế thừa tiếp nối. Cho nên, con cái các vị chỉ cần có thể thâm nhập văn hóa truyền thống thì có thể hoàng dương y học. Một người bác sĩ tốt thì có thể an được biết bao nhiêu nhân tâm của con người, có thể cứu được biết bao gia đình, điều này thật sự là không có cách nào để tính đếm. Một người cha giả sử bị bệnh nguy kịch không thể cứu chữa được thì có thể sẽ khiến cho vận mệnh của một gia đình thay đổi rất lớn. Cho nên bởi vì sao mà người xưa tôn kính nhất là nghề y và nghề giáo. Bởi vì người làm bác sĩ, người làm thầy niệm niệm đều là nghĩ cách giúp đỡ người khác, thành tựu học trò. Hai ngành nghề này đặc biệt quan trọng.

Ngành nghề thứ ba là cảnh sát. Mỗi một người khi đối diện người cảnh sát thì tâm tình như thế nào? Họ có thể đang đối diện với tình trạng nguy cấp nào đó trong cuộc đời, tâm tình vô cùng khủng hoảng. Vào lúc này, nếu như cảnh sát là người thiếu đạo đức thì họ cũng sẽ giống như rơi vào trong vực thẳm tối tăm, cảm thấy “*kêu trời trời không hay, kêu đất đất không biết*”, sẽ cảm thấy xã hội này không còn sự ấm áp nào nữa, không có chính nghĩa nữa. Nếu vào lúc này, nhân viên cảnh sát bày tỏ thái độ vì nhân dân phục vụ, toàn tâm toàn ý giúp nhân dân giải quyết vấn đề, thì một đời của họ sẽ mang ơn đời đức. Tôi đã nói với các vị cảnh sát này: “*Mỗi một người đến mà các vị toàn tâm toàn ý giúp đỡ họ thì nhân tâm của chúng ta đã được nâng lên một tầm cao rồi*”. Thậm chí đối với một phạm nhân nào, bạn dùng tâm chân thành để vỗ vai của họ nói: “*Làm người thì phải hiếu thảo, không nên để cha mẹ lo lắng như vậy*”. Có thể cái vỗ vai và câu nói đó của bạn đã đánh thức được lương tri của họ, bởi vì công việc này cũng vô cùng quan trọng. Đương nhiên, con người nếu muốn làm cho tốt công việc của mình thì trước tiên nhất định phải chăm lo tốt cho gia đình. Cho nên trong khóa trình, chúng tôi cũng có nói đến vợ chồng, nói đến vấn đề giáo dục con cái, nói đến chín giờ tối. Tôi nói: “*Thưa các sếp, hôm nay chúng ta nói đến đây là kết thúc*”. Kết quả rất nhiều người đồng thanh nói: “*Anh đừng xuống, hãy nói tiếp đi*”. Tôi ngồi đó cũng không biết phải làm sao, sau đó tôi đã đưa ra thỏa thuận, tôi nói: “*Tôi nghĩ rằng Lưu Đức Hoa biểu diễn thì mới bị yêu cầu hát thêm nữa, ai ngờ diễn giảng mà cũng có yêu cầu nói thêm nữa*”. Thế là vị lãnh đạo, vị cán bộ này liền nói: “*Hay là thêm nữa tiếng nữa, đến chín giờ rưỡi đi*”. Sau đó, tôi đã nói thêm nửa tiếng đồng hồ. Sau khi nói xong, tôi đã thể hội được cảm giác của Lưu Đức Hoa, là cảm giác gì vậy? Nhiều người đàn ông cao to như vậy vậy quanh bạn để xin chữ ký. Thật vậy! Mỗi một người đều có bản tính rất chân thành, đều có thể làm cho thức tỉnh. Sau đó, có người (chỉ mới gặp tôi lần đầu) đã đem một số vấn đề trong gia đình rất chân thành muốn thảo luận với tôi. Chúng tôi nhìn thấy cũng rất cảm động, cũng cảm nhận được các gia đình hiện tại đích thực đều “*có một quyển Kinh khó đọc*”. Cuộc đời tuyệt đối không phải là một ván cờ tốt dành cho bạn, công phu chân thật của đời người giá trị là ở chỗ nào vậy? Đó là bạn có một ván cờ không dễ đi, nhưng bạn lại có thể làm cho sống động đầy màu sắc trong mỗi bước cờ đó, gọi là “*con người xưa nay ai chẳng chết, hãy để lòng son chiếu sử xanh*”, dùng sự

chân thành của mình để chiêu rọi những người có duyên ở bên cạnh. Cho nên ba loại ngành nghề này không được thiếu đạo đức.

Tiền sĩ Lôi Cửu Nam vô cùng có đạo đức lương tri, cho nên bà biết được rốt cuộc đây không phải là phương pháp có thể thật sự giải quyết được ung thư, vì vậy bà liền bắt đầu nghiên cứu đến thức ăn, nghiên cứu ảnh hưởng của tâm lý đối với sức khỏe. Vì vậy, sách mà bà xuất bản đều có ba phương diện là thân - tâm - linh, ba thứ trong một thể.

Người ta thường nói song phương cùng tiến hành, bà thì tam phương cùng tiến hành. Chỉ một quyển sách nhỏ mà đã bộc lộ được kinh nghiệm mấy mươi năm trong cuộc đời của bà. Cho nên, học về sức khỏe thì Tiền sĩ Lôi Cửu Nam là một người khổng lồ, bạn chỉ cần đứng trên vai của người này thì có thể thọ dụng được nhiều kinh nghiệm, và lại bà cũng sẽ không đến trước cửa nhà bạn để lấy tiền. Một người mà đối với những tri thức này vì sao lại có được cái tầm nhìn cao như vậy, động lực của họ là ở đâu? Nếu chỉ vì danh, chỉ vì lợi thì tầm nhìn của họ không thể nào được cao như vậy, đều là nhờ vào cái tâm vô tư hy vọng có thể cứu vãn được thân tâm và sức khỏe cho người khác thì họ mới có được cái tầm nhìn cao xa đến được như vậy. Cho nên học bất kỳ một thứ gì, chỉ cần chịu thọ giáo, chịu tiếp nhận kinh nghiệm của người khác thì bạn sẽ tiết kiệm được rất nhiều công sức.

Chúng ta vừa nói, trong các quan niệm lý giải được hiện tại vấn đề sức khỏe là nằm ở dư thừa dinh dưỡng, cho nên hiện tại phải suy nghĩ làm sao để cân bằng dinh dưỡng. Ngay cả việc bảo vệ sức khỏe cũng không thể tách rời những tư tưởng triết học rất quan trọng, gọi là “*trung dung chi đạo*”. Quá nhiều thì dư thừa dinh dưỡng, không đủ thì dinh dưỡng không tốt, vì vậy vẫn là phải tuân theo “*trung dung chi đạo*”.

Vừa nói đến protein, chỉ cần 40g đến 60g là đủ, mà trong các loại thức ăn chay thì đã có lượng protein rất phong phú. Khi chúng ta ăn quá nhiều protein tính động vật, một khi protein này bị dư thừa thì sức khỏe sẽ bị ảnh hưởng càng nặng hơn. Ảnh hưởng như thế nào vậy? Protein là tính axit, cơ thể chúng ta là tính kiềm yếu. Cơ thể là một công xưởng hóa học rất lớn. Khi thân thể bạn vốn phải là tính kiềm yếu, bây giờ lại biến thành tính axit thì cũng giống như đem các cơ quan nội tạng của bạn ngâm vào trong dung dịch axit vậy. Vì vậy, về lâu về dài nội tạng của bạn sẽ suy kiệt. Hiện tại, các cơ quan nội tạng con người đều sớm có vấn đề, bởi vì bạn để chúng ở trong tình trạng bị axit trong thời gian dài, thể chất mang tính axit. Có câu: “*Thể chất mang tính axit là nguồn căn của vạn bệnh tật*”. Câu này không phải nói tùy tiện. Bởi vì thể chất của bạn axit hóa rồi, cơ thể của bạn sẽ khởi động một quy trình để bảo vệ sức khỏe, vì nó cần phải trung hòa axit và kiềm, khiến cho cơ thể của bạn dần dần biến thành tính kiềm yếu. Trong khi đó bạn vẫn không ăn những thức ăn mang tính kiềm (rau, củ, quả là nhiều nhất), cho nên nó đành phải lấy những vật chất mang tính kiềm sẵn có trên cơ thể ra để trung hòa những thứ mang tính axit. Lấy từ đâu vậy? Trong cơ thể chúng ta thành phần có tính kiềm nhiều nhất chính là canxi, mà bộ phận nhiều canxi nhất là xương, thế là xương của bạn cần phải tiết canxi ra

đề trung hòa tính axit. Một khi canxi được tiết ra rồi thì xương của bạn sẽ như thế nào? Là mắc chứng bệnh loãng xương. Rất nhiều trường hợp hiện nay đều không phải là ngẫu nhiên. Chúng ta nhất định phải hiểu rõ đạo lý của nó, nếu không thì tất cả mọi người đều chỉ xét ở kết quả, nói là: “*Người hiện tại thường hay mắc chứng loãng xương*”, giống như việc bốc thăm vậy, như vậy thì không đúng. Một khi phải tiết ra canxi thì xương của bạn sẽ xẹp đi. Cho nên rất nhiều người ba mươi tuổi đi khám mà xương giống như người năm mươi - sáu mươi tuổi. Rất nhiều người già bởi vì xương bị loãng, có thể họ chỉ cần hắt hơi một cái thì cũng có thể dẫn đến gãy xương, là chết. Người già sợ nhất gì vậy? Sợ nhất là gãy xương. Sau khi gãy xương thì tuổi thọ sẽ không còn được bao lâu nữa. Hiện tại, tình trạng chất lượng xương con người ngày càng đi xuống, vì sao vậy? Vì thức ăn có xu hướng axit. Người hiện nay rất thích ăn thịt.

Tiếp theo chúng ta hãy xem, khi tôi dạy học, bữa cơm trưa của trường học có bốn món: hai món rau, hai món thịt. Kết quả là hai món rau sau mỗi bữa đều ăn chưa được một nửa, các món thịt như đùi gà bọn trẻ cứ ăn như hùm như hổ, đến sau cùng chỉ còn dư hai - ba miếng. Bởi vì ăn thời gian dài nên đã mất cân bằng, đều nghiêng về tính axit.

Chúng ta hãy xem xét việc ăn thịt đối với sức khỏe không tốt ở chỗ nào? Ăn thịt sẽ ăn luôn rất nhiều độc tố, một trong số đó là độc tố vô hình. Thế nào là độc tố vô hình vậy? Khi động vật bị giết mổ thì tinh thần của nó như thế nào? Khi con người đối diện với cái chết thì tâm tình sẽ như thế nào? Hoảng sợ tột cùng. Tất cả các tuyến bài tiết trên cơ thể sẽ có hiện tượng bài tiết, và sẽ sản sinh ra một lượng lớn các độc tố. Vì vậy các vị bằng hữu, xin hỏi sau mỗi lần nổi giận thì các vị có cảm thấy tinh thần sáng khoái, thể lực dồi dào hay không? Vậy sau khi nổi giận thì cảm thấy trong người như thế nào? Là tứ chi mệt mỏi. Bởi vì cơn giận dữ vừa nổi lên thì độc tố liền được tiết ra. Mà động vật khi bị đem ra giết mổ thì đó chính là lúc nó phản nộ nhất. Đây là độc tố vô hình.

Chúng ta hãy xem tiếp, những con gà con heo này hiện tại được nuôi nhốt trong môi trường vô cùng tồi tệ. Chúng ta nhìn thấy người ta nuôi gà có được không gian bao lớn vậy? Ngay cả nhúc nhích cũng không thể, ngay cả cô cũng bị hạn chế lại. Bởi vì sợ chúng sẽ mổ nhau, thế là cái mỏ cũng bị cắt luôn. Mỗi ngày chúng phải chen chúc khó khăn như vậy, tâm trạng của chúng có tốt hay không? Tâm trạng của chúng từ lúc sinh ra cho đến lúc bị giết đều không tốt. Vì vậy mà độc tố trong thịt của chúng sẽ đặc biệt nhiều. Bởi vì bị nhốt chung với nhau, cho nên một con bị bệnh thì cả chuồng chết hết, vậy thì tổn thất sẽ rất lớn, thế là phải phun thuốc sát trùng. Những loại thuốc sát trùng này phun trực tiếp lên thân của chúng có phải không?

Tiếp đến, bởi vì con người ăn số lượng rất nhiều, chúng lại lớn không kịp. Một con gà hiện tại nuôi trong bao lâu vậy? Dường như là từ hai mươi tám đến ba mươi ngày thì một con gà có thể xuất chuồng rồi. Làm như thế nào vậy? Là dùng hoóc môn. Vì sợ chúng bệnh cho nên chích kháng sinh cho chúng. Cho nên chúng ta ăn chúng thì có nghĩa là ăn hoóc môn, ăn thuốc kháng sinh, ăn thuốc sát trùng. Vì thế, dù là heo,

bò hay gà, nếu ăn một lượng lớn các loại thức ăn chăn nuôi là ngũ cốc đã bị phun một lượng lớn thuốc bảo vệ thực vật... Bởi vì cần một lượng lớn thức ăn chăn nuôi để cung cấp cho gia súc ăn. Vì thế có một báo cáo nghiên cứu, một người chỉ ăn thịt, một người ăn đậu - trứng - uống sữa, và một người ăn theo chế độ ăn chay, tỉ lệ thuốc bảo vệ thực vật tích trong cơ thể của họ lần lượt là 15 - 5 - 1. Người ăn thịt cơ thể tích tụ thuốc bảo vệ thực vật gấp mười lăm lần người ăn chay, vì sao vậy? Vì thịt những con vật đó đều ăn một lượng lớn ngũ cốc này, hết thảy đều tích tụ vào trong bao tử của chúng. Cho nên, việc ăn thịt đích thực không hề có lợi cho sức khỏe của chúng ta. Việc này đáng để cho chúng ta tỉ mỉ suy nghĩ.

Người xưa nhấn mạnh nhất là đạo pháp tự nhiên. Kỳ thực chúng ta hãy suy nghĩ, con người thì thích hợp ăn gì nhất?

Chúng ta xét trên mặt kết cấu sinh lý thì những động vật ăn thịt răng của chúng như thế nào? Sẽ có răng nanh, thậm chí là rất dài. Mọi người đã xem qua răng của các loài thú dữ sắc bén cỡ nào hay chưa? Chúng dùng để làm gì vậy? Là để cắn xé từng miếng thịt. Vậy thì răng của chúng ta có giống như vậy hay không? Không có. Bộ răng của chúng ta quan trọng nhất chính là răng hàm, là để nghiền thức ăn. Giống như loại kết cấu răng của bò, dê, dùng để nghiền thức ăn một cách từ từ. Mặt kết cấu sinh lý thứ nhất, răng của chúng ta là theo chủ nghĩa ăn chay.

Mặt kết cấu sinh lý thứ hai là ruột chúng ta dài gấp bảy lần chiều dài xương cột sống, còn tất cả những động vật ăn thịt thì ruột của chúng rất ngắn, chỉ gấp ba lần chiều dài xương sống. Vì sao lại như vậy? Bởi vì động vật ăn thịt chỉ toàn ăn thịt, mà thịt thì rất nhanh bị hỏng thối, cho nên ruột của chúng rất ngắn, chỉ dài gấp ba xương cột sống, để chúng có thể nhanh chóng thải bỏ thịt này ra ngoài, nếu không thì ruột sẽ bị hỏng. Mà con người thì có ruột dài gấp bảy lần xương sống, giống như những động vật ăn chay. Bạn xem, ruột non dài đến như vậy, mà những loại thịt chúng ta ăn này rất dễ bị thối rữa, bởi vì ăn vào thì phải mấy ngày sau nó mới bài tiết, vì thế mà hiện tại có rất nhiều người bị bệnh đường ruột. Dựa vào tình trạng của ruột thì thấy rằng chúng ta thích hợp ăn chay hơn.

Tiếp đến, chúng ta xem sự phản ứng trực tiếp. Giả như hôm nay bạn đi đến công viên Cửu Long, đúng lúc bạn nhìn thấy có một cây đào, một cây táo đang có trái rất ngọt, bên cạnh lại nhìn thấy có một con gà, con vịt. Các vị nhìn thấy cảnh này thì các vị sẽ hái đào, hái táo, hay sẽ bắt ngay con gà đó để ăn. Các vị bằng hữu, mọi người sẽ như thế nào vậy? Đây gọi là phản ứng tự nhiên, đây chính là trạng thái tự nhiên nhất của bạn. Tôi cũng tin chắc rằng con hổ sẽ không nhảy lên mà vô lấy trái đào, chúng sẽ nhảy bổ vào vô lấy con gà. Vì thế, rất nhiều mặt đã ấn chứng rằng, con người trong tình trạng tự nhiên chân thật thích hợp với việc ăn chay.

Một người ăn chay không những ảnh hưởng chính mình, mà còn ảnh hưởng cả đại tự nhiên. Chúng ta có câu: *“Rút một cọng dây, động cả khu rừng”*, như thế nào vậy? Bởi vì nếu chúng ta ăn thịt, chúng ta cần phải trồng thật nhiều bắp, rất nhiều loại ngũ cốc để nuôi những con heo bò gà vịt này. Vậy muốn trồng một lượng lớn ngũ cốc,

xin hỏi phải làm thế nào? Phải cần có nơi trồng có đúng không? Thế là cần phải chặt bỏ đi một khu rừng nào đó. Con người ăn thịt càng nhiều thì rừng bị chặt phá càng nhiều. Rừng cũng giống như lá phổi của địa cầu vậy, khi rừng bị chặt bỏ hết rồi, lá phổi này chức năng ngày càng kém đi thì có thể lọc được không khí trong sạch hay không? Không thể. Cho nên chúng ta phải bảo vệ lá phổi địa cầu này của chúng ta, không thể để cho chúng tiếp tục bị chặt nữa. Bạn xem, sau khi rừng bị chặt phá đi thì xảy ra những vấn đề gì? Xuất hiện hiệu ứng nhà kính. Trong một thành phố, chỉ cần có cây cối thì nhiệt độ sẽ không đẩy lên quá cao, bởi vì một cây đại thụ có thể tương đương với uy lực của mấy mươi cái máy lạnh.

Thứ nhất là chặt rừng, hiệu ứng nhà kính bắt đầu sinh ra, bởi vì khí CO₂ không có cách nào để chuyển hóa thành khí oxy, thế là khí CO₂ lại càng nhiều. Mà nhiều thì nhiệt độ lại lên cao. Nhiệt độ trái đất tăng lên, băng ở Nam cực Bắc cực sẽ tan ra. Bạn xem, *“Rút một cọng dây mà động đến cả khu rừng”*. Bởi vì băng bắt đầu tan chảy, cho nên rất nhiều lời tiên đoán những đảo quốc đều có khả năng bị nhấn chìm. Vì vậy, hiệu ứng nhà kính rất đáng sợ, chúng ta phải chú ý. Hiện nay, vì sao có nhiều vụ lở núi như vậy, nhiều vụ lở đất như vậy? Vấn đề là ở đâu? Có cây mới có thể giữ được đất, chỉ có cây mới có thể giữ được nguồn nước to lớn. Tại sao rất nhiều ngọn núi nguyên sinh có những dòng suối chảy không ngừng? Bởi vì rất nhiều nước mưa đã được rễ cây giữ lại, sau đó từ từ rỉ trở ra. Cho nên, những thiên tai hiện nay đều có mối liên quan trực tiếp tới việc chặt phá rừng. Miền bắc chúng ta vừa rồi bị một trận bão bụi, việc này cũng có mối quan hệ với việc chặt rừng. Chúng ta phải bảo vệ lá phổi của mình, không thể tiếp tục việc chặt phá rừng nguyên sinh nữa.

Trở lại, khi chúng ta chăn nuôi một lượng lớn gia súc gia cầm, chúng không những cần một lượng thức ăn lớn, mà mỗi ngày chúng còn thải ra một lượng chất thải rất lớn. Mà các loại chất thải của chúng sẽ chảy về đâu? Chảy ra sông, ra suối. Những loại hoóc môn, chất kháng sinh, rất nhiều những loại độc tố này hết thảy đều chảy ra sông ngòi. Mà sông ngòi thì chảy ra đâu? Ra biển. Thế là rất nhiều người nói tôi không ăn thịt, vậy tôi có thể ăn cá hay không? Hiện tại các nhà khoa học đã phát hiện ra ngay cả Nam cực Bắc cực cũng có một số kim loại nặng hàm chứa một số chất gây ung thư.

Nếu việc ăn thịt ảnh hưởng đến vấn đề cây cối và cả vấn đề sông ngòi, tính nghiêm trọng của nó bạn không thể nào tưởng tượng được. Chỉ tính riêng khu vực nước Mỹ, một năm lượng phân mà gia súc thải ra cũng đã vượt qua hơn 100 nghìn tấn. Con người mà trực tiếp ăn ngũ cốc, chỉ ăn chay, một năm bạn chỉ cần ăn 200kg, nhưng nếu bạn ăn thịt thì bạn cần phải đem 800kg ngũ cốc để cho gia súc ăn. Cho nên, thật sự bạn đang làm hao tổn tài nguyên của cả địa cầu, hao tổn một cách trực tiếp. Giả như chúng ta vẫn không có hành động nào cải thiện đối với môi trường đại tự nhiên, các nhà khoa học nói quả địa cầu này khả năng nhiều nhất có thể trong 50 đến 100 năm nữa sẽ có rất nhiều nơi con người không thể sống nữa. Bởi vì nhu cầu về lượng thịt rất lớn, mà ngũ cốc thì lại đem chăn nuôi, thế là giá bán ngũ cốc sẽ ngày càng tăng. Một khi giá ngũ cốc tăng lên thì 15% số người nghèo trên thế giới này sẽ không thể mua được lương thực để ăn nữa. Các vị bằng hữu, mỗi ngày trên thế giới này có

bốn mươi đến năm mươi nghìn người chết đói. Khi chúng ta khởi động lối sống ăn chay thì bạn là một người làm công tác bảo vệ môi trường rồi. Khi bạn hưởng ứng việc ăn chay thì chính là bạn đã cứu sống được những người sắp chết đói. Không nên để cho giá cả lương thực trên địa cầu tiếp tục tăng lên thêm nữa. Cho nên, chúng ta làm người thì phải làm sao có đủ tư cách, không thể làm người bạc nhược thiếu tư cách được. Tôi thường hay nói: *“Quả địa cầu này chỉ cần có một loại động vật bị tiệt diệt thì tất cả những loài động vật còn lại sẽ mở hội ăn mừng, dù mở hội suốt bảy ngày chúng cũng cảm thấy chưa đủ, vậy đó là loại động vật nào vậy?”*. *“Là con người”*. Ô, sao các vị đều biết hay vậy!

Có một con số xin nêu ra cho mọi người làm tham khảo. Các nhà khoa học thống kê, 10.000 năm trước, cứ mỗi 100 năm thì có một loài bị tiệt chủng; 1.000 năm trước, cứ mỗi 10 năm thì có một loài bị tiệt diệt; 100 năm trước, cứ mỗi năm lại có một loài bị tiệt chủng; hai mươi năm trước đây, cứ mỗi một năm có 500 loài bị tiệt diệt; năm năm trước đây, cứ mỗi một năm thì có 10.000 loài bị tiệt diệt. Các vị bằng hữu thấy có đáng sợ hay không? Thật đáng sợ, mỗi một năm có 10.000 loài bị tiệt diệt, trong khi 10.000 năm về trước thì cứ mỗi một 100 năm mới có một loài. Kể từ khi có nhân loại xuất hiện cho đến nay, người tạo ra tai họa lớn nhất cho vạn vật chính là chúng ta. Cho nên, chúng ta đã bị tất cả các loài khác trách mắng rất thâm. Các vị có nghe thấy chúng đang trách mắng chúng ta hay không? Không nghe thấy à! Chúng mắng lớn như vậy mà cũng không nghe thấy à? Không những là những loài động vật này mà tất cả cây cối cũng đang mắng chúng ta, con cháu đời sau của chúng ta cũng sẽ mắng chúng ta. Tôi thường nói từ khi chúng ta có lịch sử đến nay đã được mấy nghìn năm, xưa nay cũng không có thế hệ nào bị con cháu đời sau mắng cả, chỉ duy nhất có một thế hệ con người là bị con cháu đời sau mắng, là thế hệ nào vậy? Các vị có nghe thấy con cháu đời sau đang mắng chúng ta hay không? Chúng ta làm người phải nên nhìn xa thấy trước. Chúng sẽ lớn tiếng mắng: *“Ngay cả đạo lý làm người cũng không truyền thừa lại, hại chúng tôi phải hồ đồ cả cuộc đời. Ngay cả không khí trong lành cũng không có được, hại chúng tôi còn trẻ như vậy mà đã bị bệnh phổi rồi. Rồi cả đất đai cũng không để lại, thuốc nông dược mà cứ xịt đến nỗi không trồng trọt được nữa. Cả nước cũng không thể uống, đã làm ô nhiễm mọi thứ một cách nghiêm trọng. Ngay cả tầng ozon mà cũng bị làm thủng, chúng tôi còn bị cả bệnh về da”*. Các vị xem, có thấy chúng đang mắng chúng ta như vậy hay không? Biết sai thì có thể sửa. Kể từ khi có lịch sử bốn - năm nghìn năm đến nay, người làm cha mẹ xưa nay chưa hề nghĩ qua việc muốn hại con cháu, chỉ có suy nghĩ làm sao để thành tựu cho con cháu.

Các vị bằng hữu, vì sao hiện nay lại khiến địa cầu ra nông nỗi này vậy? Bởi vì con người hiện nay không có suy nghĩ cho con cháu. Trong giá trị quan về thành công của con người hiện tại đều chỉ là vì sự vui hưởng niềm vui nhất thời, bởi vậy mà thái độ về sự thành công đã sai lệch đi rồi. Sự thành công của đời người là phải thành tựu chính mình, còn phải thành tựu người khác. Cho nên lão tổ tông trong quyển “Đại Học” đã có giáo huấn qua, câu nói đầu tiên của Khổng Lão Phu Tử Ngài là: *“Đại học chi đạo”*. Một con người có học vấn chân thật là nằm ở đâu? *“Tại mình mình đức”*, hiểu rõ bản thân mình vốn có bản tính thiện lương để mà khai phá nó ra. Chữ

“minh” thứ nhất chính là phải khai mở tánh đức của chính mình, đây là nói đến việc thành tựu chính mình. Tiếp đến là thành tựu người khác. “*Tại thân dân*”, lại đến thân dân. Phải khiến cho cuộc đời của con người “*cu nhật tân, nhật nhật tân, hựu nhật tân*”. Chúng ta phải khiến cho ngày tháng sau này của con cháu ngày một tốt đẹp hơn. Làm gì có chuyện người làm cha mẹ lại nói tôi muốn cho con cái của tôi sau này có cuộc sống tệ hại hơn chứ. Nhưng vì chúng ta chưa học đến câu “*minh minh đức*”, nên càng không thể đi giúp đỡ người khác.

Lão tử tông nói: “*Tam tài giả, thiên địa nhân*”. Chúng ta và trời đất đồng đẳng việc gì? Vạn vật có ba thứ tôn quý nhất là trời, đất và con người. Bây giờ bạn đứng cùng với trời đất thì có cảm thấy sắp đứng không được nữa rồi hay không? Cảm thấy có điều hổ thẹn. Trong “*Trung Dung*” nói phải nên “*Tận nhân chi tánh*”, chúng ta phải tận hết bản phận con người của mình. Sau đó mới “*năng tận vật chi tánh*”, bạn có thể đi thể hội được tính cần thiết được của vạn vật. “*Năng tận vật chi tánh, tắc năng tán thiên địa chi hóa dục*”, con người trong cuộc đời này là phải làm ra được cái đức của trời đất, diễn ra được lợi ích nhân loại, lợi ích cho vạn vật. Cho nên Mạnh Tử nói: “*Thân thân nhi nhân dân, nhân dân nhi ái vật*”, phải đi thành tựu vạn vật, chứ không phải khiến cho vạn vật bị hủy diệt. Chúng ta phải có cái khí thể làm người như vậy. Vậy thì phải từ tư tưởng quan niệm học tập chính xác mà bắt đầu, từ thái độ học tập ăn uống chính xác mà bắt đầu, từ học tập lối sống bảo vệ môi trường, hoàn cảnh sống mà bắt đầu làm. Cho nên, bảo vệ môi trường tuyệt đối không thể chỉ là một khẩu hiệu.

Có một vị bằng hữu sau khi nghe những bài giảng về sức khỏe này xong, cô cảm thấy rất tốt, cho nên sau khi trở về thì cô nói với chồng của mình: “*Từ nay trở đi em sẽ bắt đầu không nấu thịt cá cho anh ăn nữa*”, nói chắc như đinh đóng cột, rất có quyết tâm. Có được hay không? Khi cô vừa quả quyết như vậy thì chồng của cô cũng không chịu tỏ ra yếu kém. Kết quả sau khi cô làm được một tuần thì vô cùng thối chí, đi đến văn phòng tìm tôi, nổi giận đùng đùng tuôn ra một tràng những nỗi khổ chất chứa. Tôi cũng đợi cho cô nói cho xong hết, vì nói hết thì cô sẽ dễ chịu hơn. Chúng ta phải thuận theo nhân tình thế thái. Cô nói: “*Chồng của tôi thật sự không thể uốn nắn, vì muốn tốt cho anh mà anh không lấy làm cảm kích*”. Sau khi nói xong tôi liền nhìn cô nói: “*Nếu chồng chị mà ngoại tình thì chị phải là người chịu trách nhiệm*”. Cô liền ngăn người ra (có lẽ nghĩ rằng tôi sẽ an ủi cô một vài câu): “*Làm sao lại như vậy chứ?*”. Tôi nói tiếp: “*Nếu chồng của chị mà bị cao huyết áp thì chị phải chịu trách nhiệm, con cái của chị nếu không được cha quan tâm thì chị cũng phải chịu trách nhiệm*”. Cô vừa nghe xong rất uất ức. Tiếp theo tôi nói với cô ấy: “*Xin hỏi, chồng của chị hiện tại có ăn thịt cá hay không?*”. Cô ấy nói: “*Có, có vẻ như ăn còn nhiều hơn lúc trước*”. Tôi nói: “*Chị vì sức khỏe của anh mà bảo anh đừng ăn thịt, vậy bây giờ chị đã đạt được mục đích hay chưa?*”. Cô ấy nói: “*Vẫn chưa đạt được*”. Tôi nói: “*Đúng rồi, vậy không phải là đã hoàn toàn ngược lại với mục đích của chị rồi hay sao?*”. Phải “*thận tu*”, phải suy nghĩ cẩn thận. Trong quá trình làm việc thì bạn không thể quên đi dự tính ban đầu, không thể quên đi mục tiêu của mình, cũng không thể đi được nửa đường thì lại làm việc theo cảm tính. Hành động cảm tính nhất thời sẽ làm ra những việc khiến cho mình phải hối hận. Cho nên,

khuyên bảo người khác thì cũng phải theo đạo pháp tự nhiên, cũng phải biết suy nghĩ mọi mặt cho người ta thì bạn mới có thể làm ra được những cách khiến cho người ta tiếp nhận chứ không phải là áp đặt người khác. Tại sao những người xung quanh chúng ta rất nhiều người không chịu tiếp nhận lời khuyên, không tiếp nhận sự kiến nghị của chúng ta vậy? Bởi vì chúng ta là những người có thái độ chỉ biết áp đặt người khác.

Tiếp theo tôi lại nói với cô ấy: *“Chồng của chị đi ăn ở ngoài, thức ăn bên ngoài vừa nhiều dầu, nhiều muối, có thể chỉ ăn vài tháng thì huyết áp lại tăng. Lại nữa, anh chồng mỗi ngày đều cứ đi ra bên ngoài ăn uống, đúng lúc gặp phải bạn bè mời đi nhà hàng, lại có các cô gái ngồi bên cạnh, đến lúc đó anh ngoài tình thì có phải là chị chịu trách nhiệm hay không?”*. Tiếp theo lại nói với chị: *“Người ta thì ba trở về nhà ăn cơm tối, bây giờ ba không có ở nhà, con của chị ngày ngày đều không thấy cha đâu hết, vậy thì tình cảm cha con cũng đã bị chị phá hoại rồi”*. Sau khi cô nghe xong cảm thấy vừa uất ức, vừa hổ thẹn. Người bạn này rất biết tiếp nhận. Sau đó tôi liền nói: *“Làm việc thì phải tiến hành từng bước một, chị hãy nói với chồng của chị: Anh à! Sức khỏe của anh là hạnh phúc cả đời em”*. Uy lực mạnh nhất của người phụ nữ là gì? Các vị đều không biết à? Vậy sao tôi lại biết chứ? Uy lực mạnh nhất chính là sự dịu dàng. Chị hãy nói với anh như vậy: *“Hạnh phúc cả đời của em và các con hiện tại đang phụ thuộc vào sức khỏe của anh”*. Anh mà nghe thấy có lẽ sẽ ngẩng cao ưỡn ngực. Chị hãy chậm chậm nói với anh ấy: *“Việc ăn những loại thức ăn này thì có hại như thế nào..., chúng ta nên ăn ít một chút”*. Chị không nên bảo người ta phải lập tức ngưng không được ăn, có mấy ai làm được như vậy. Cho nên, khi bạn làm thì phải áp dụng ở chỗ vô hình. Tuần sau đó có thể từ ba đĩa giảm còn hai đĩa, sau đó lại từ từ biến thành một đĩa, không nên đi theo vết xe đổ nữa. Và lại, một điểm rất quan trọng đó là chị hãy lập tức đi học một khóa nấu ăn chay, chứ không thì anh chồng của chị nhất định sẽ rất đau khổ. Phải luôn biết suy nghĩ cho họ, sau này biết đâu chính họ lại nói ăn chay cũng rất tốt, cũng rất ngon.

Ngoài việc làm ra những sự công phu đó, cũng nên thường xuyên đưa chồng của chị đến ăn cơm cùng với chúng tôi. Anh nhìn thấy sẽ nói: *“Ồ, thì ra có nhiều người ăn chay đến như vậy!”*. Trung tâm của chúng tôi đều có rất nhiều thầy cô nhiệt tình đến nấu cơm, và lại cũng nấu rất ngon, cho nên một khi chồng của chị mà ăn cơm cùng với chúng tôi thì có thể lúc ăn sẽ nói đồ ăn rất là ngon. Nếu tuần tự mà tiến như vậy thì ai cũng có thể tiếp nhận được. Cho nên, sau đó chồng của chị cũng đã ăn chay rồi.

Chúng ta phải biết cách thiện xảo phương tiện, không thể áp đặt người khác. Phải biết “thận tu”, cẩn thận suy nghĩ. Vì vậy, các vị đừng có trở về, trước mặt chồng vỗ bàn rồi nói: *“Từ nay về sau việc dạy dỗ con cái và việc nên ăn uống như thế nào thì đều phải nghe theo tôi, bởi vì tôi đã tham dự lớp của thầy Thái rồi”*. Nếu mà nói như vậy thì tôi sẽ không dám đến Hồng Kông. Tôi sợ lúc đó mà đi ngoài đường sẽ có người nói: *“Anh có phải là thầy Thái hay không?”*. Chắc tôi sẽ nói với họ là: *“Không phải tôi đâu!”*.

Được rồi! Bài giảng hôm nay chúng ta chỉ nói đến đây. Xin cảm ơn mọi người!

A Di Đà Phật!

Làm Thế Nào Để Trở Thành Một Người Tốt Chân Thật Đúng Như Pháp (tập 24)

Giảng ngày 20 tháng 11 năm 2004 tại Thành phố Hải Khẩu, Trung tâm Võ Lòng Quốc Học Hiếu Liêm

Người giảng: Thầy giáo Thái Lễ Húc

Cần dịch: Vọng Tây Cư Sĩ, Viên Đạt Cư Sĩ, Mộ Tịnh Cư Sĩ, Phước Tịnh Cư Sĩ