

## 12. TRIỀU KHỞI TẢO, DẠ MIÊN TRÌ. LÃO DỊ CHÍ, TÍCH THỦ THỜI. THẦN TẮT QUÁN, KIÊM THẦU KHẨU. TIỆN NỊCH HÒI, TIẾP TỊNH THỦ.

*Sáng dậy sớm, tối ngủ trễ*

*Lúc chưa già, quý thời gian.*

*Sáng rửa mặt, phải đánh răng*

*Tiểu tiện xong, rửa tay sạch*

\*\*\*\*\*

### 12.1. Triều khởi tảo, dạ miên trì. Lão dị chí, tích thủ thời (*Sáng dậy sớm, tối ngủ trễ. Lúc chưa già, quý thời gian*)

Có rất nhiều phụ huynh sẽ nói: “*Như vậy sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ nhỏ, phải để cho chúng ngủ nhiều thêm chút nữa*”. Chân thật là ngủ có khi còn quan trọng hơn ăn, bởi trong giấc ngủ thì toàn cơ thể đều được nghỉ ngơi, có rất nhiều cơ năng của cơ thể được khôi phục, cho nên trẻ nhỏ cần ngủ nhiều hơn. Nhưng nếu như một người rất có chí hướng, rất là vững vàng thì thời gian ngủ nghỉ của người đó sẽ tự nhiên giảm bớt đi.

Cô giáo Dương Thục Phần có nói rằng, cô “*ngủ sớm, dậy sớm*”. Đó là ý gì vậy? Hai, ba giờ sáng mới ngủ, nhưng bảy, tám giờ sáng đã thức dậy. Cho nên mới gọi là ngủ sớm, dậy sớm. Không biết các vị đã gặp cô giáo Dương Thục Phần chưa? Các vị thấy đó, một ngày cô chỉ ngủ có bốn tiếng đồng hồ nhưng khí sắc rất tốt, sắc mặt hồng hào. Chúng ta là những thanh niên mà còn phải than thở là không bằng cô. Kết quả khi cô ở Trung Hoa Đại Lục, có một vị thầy

thuốc Trung Y rất giỏi bắt mạch cho cô. Ông nói với cô rằng: “*Cô ngủ ít như thế mà khí sắc vẫn tốt như vậy, đó là bởi vì cô đã hấp thụ được cái khí của trời đất*”.

Cái gì được gọi là “*khí của trời đất*”? Khí hào nhiên. Khi chúng ta luôn luôn có ý niệm giống như các vị Thánh Hiền thời xưa thì tình trạng thân tâm của chúng ta sẽ càng ngày càng tốt hơn. Nhưng “*dục tốc bất đạt*”, các vị đừng nói rằng: “*Tôi phải noi theo gương cô giáo Dương, hôm nay về chỉ ngủ bốn tiếng đồng hồ*”. Đến lúc đó, một tuần sau nếu thân thể các vị có bị gầy tọp đi thì tôi cũng không chịu trách nhiệm đâu nhé. Chúng ta có thể để cuộc sống càng vững chắc, xem nhiều sách, khi các vị đã có pháp hỷ sung mãn rồi thì nhu cầu muốn đi ngủ sẽ từ từ giảm bớt.

Kỳ thực “*triều khởi tảo, dạ miên trì*” (*sáng dậy sớm, tối ngủ trễ*) là bởi vì người thời xưa đều rất hiếu thảo, cho nên dậy rất sớm để làm việc nhà. Trong “*Chu Tử Trị Gia Cách Ngôn*” có nói: “*Lê minh tức khởi, sái tảo đình trừ, ký hôn tiện tức, quan tảo môn hộ*”. Buổi tối con cái phải kiểm tra cửa nẻo trong nhà xem đã đóng chưa, sau đó mời cha mẹ đi ngủ, cha mẹ ngủ rồi thì họ mới đi ngủ. Cho nên mới gọi là “*dạ miên trì*” (*sáng dậy sớm*). Tôi cũng thường nghe những bài thơ ca ngày xưa: “*Tam canh đặng hỏa ngũ canh kê, chính thị nam nhi lập chí thi*”. Khi cuộc sống của người ta có chí hướng thì họ sẽ quý trọng thời gian, không muốn lãng phí. Đặc biệt là dân tộc chúng ta rất quý trọng thời gian, cho nên mới nói: “*Thốn kim nan mãi thốn quang âm*”. Cho dù các vị có rất nhiều tiền, các vị có gia tài vạn quan cũng tuyệt đối không thể nào mua lại được thời gian đã mất đi.

Khi một đứa trẻ biết quý trọng, cần thận với thời gian thì không dễ gì mà nó lãng phí thời gian. Vào thời nhà Hán có một bài thơ nhạc phủ cũng nhắc đến: “*Bách xuyên Đông đảo hải, hà nhật phục Tây quy, thiếu tráng bất nỗ lực, lão đại đồ thương bi*” (*Trăm sông chảy về biển Đông, ngày nào mới quay lại phía Tây, thời trẻ không chăm chỉ, về già sẽ đau thương*). Chúng ta mong muốn cuộc sống của con cái không có những điều đáng tiếc như vậy xảy ra. Vậy thì ngay từ khi con cái còn nhỏ, chúng ta nhất định phải dạy cho chúng biết quý trọng thời gian. Hơn nữa thời gian làm việc, nghỉ ngơi trong sinh hoạt cũng phải bình thường. Không nên cứ đến ngày nghỉ là thức khuya đến nửa đêm vẫn chưa đi ngủ, hôm sau lại ngủ đến giữa trưa. Ngủ như vậy chân thật là tôi chưa học được.

Chúng tôi dạy bọn trẻ đọc sách Thánh Hiền thì cũng phải chú trọng thời gian làm việc, nghỉ ngơi trong sinh hoạt. Cho nên phải nhắc bọn trẻ rằng sáu rưỡi sáng là thức dậy, bây giờ phải học “*Đệ Tử Quy*”. Những đứa trẻ này đều chỉ mới sáu, bảy tuổi mà thôi, nhưng sau khi học xong thì chân thật cũng biết làm theo. Vào ngày mừng một Tết, bởi vì đêm 30 ngủ muộn một chút cho nên mẹ của đứa bé chỉnh lại chuông báo thức muộn đi một tiếng, hy vọng con cái được ngủ thêm một chút. Kết quả đứa bé gái này có lẽ đã thành thói quen trong sinh hoạt, cho nên khoảng sáu giờ hơn thì đứa bé thức dậy, nhìn đồng hồ mới hơn năm giờ nên đứa bé lại ngủ tiếp. Nhưng càng ngủ nó càng thấy không thoải mái: “*Sao thời gian trôi qua lại chậm như vậy?*”. Đứa bé nhìn lại là bảy giờ. Kết quả khi đi ra ngoài phòng xem thì đã tám giờ, đứa bé lập tức khóc to lên và nói: “*Tám giờ rồi mà mình vẫn chưa học “Đệ Tử Quy*”. Tại sao đứa bé lại khóc?

Các vị xem đó, đứa bé rất có trách nhiệm với học vấn. Vì đứa bé kính trọng thầy giáo cho nên không muốn làm trái với lời thầy đã dạy. Chúng ta là phụ huynh thì cũng cần kết hợp với thầy giáo, không nên càng giúp đỡ thì lại càng bận rộn. Trẻ nhỏ có ngủ ít đi nửa tiếng cũng không sao, để đứa bé có lòng kính trọng đối với thầy giáo thì đó mới là điều quan trọng.

Nhắc tới thời gian, các vị Thánh Hiền rất quý trọng thời gian. Câu quen thuộc nhất là: *“Nhất thốn quang âm nhất thốn kim, thốn kim nan mãi thốn quan âm”*. Nói thì nói như vậy nhưng các vị có cái cảm giác này không? Có cảm thấy như vậy không? Có. Chúng ta thử đi hỏi đứa bé mười mấy tuổi xem chúng có cái cảm giác như vậy không? Rất khó. Cho nên một người tại sao lại phải quý trọng thời gian như vậy? Chúng ta hãy xem có rất nhiều người học trò thời xưa được lưu tên trong sử xanh, họ đều rất biết quý trọng thời gian.

Ví dụ như Tư Mã Quang dùng thời gian của 19 năm để hoàn thành một quyển sách rất quan trọng đó là “*Tư Trị Thông Giám*”. Ông sợ mình ngủ quá nhiều cho nên lấy gỗ làm thành một cái gối hình tròn. Khi ngủ trên cái gối hình tròn thì chỉ cần cử động một chút là đầu tuột khỏi gối, nhờ vậy mà ông tỉnh dậy được. Đã được nghỉ ngơi một lát, thế là ông lại tiếp tục làm việc. Có tinh thần, thái độ làm việc như vậy cho nên ông mới có thể toàn tâm, toàn ý hoàn thành được bộ trước tác này.

Động lực nào đã thúc đẩy ông thà ngủ ít đi để làm được nhiều việc hơn? Động lực vì đất nước, động lực muốn tạo phúc cho con cháu đời sau. Bởi vì lịch sử giống như một tấm gương, chỉ cần con cháu sau này chịu học thuộc quyển sách “*Tư Trị Thông Giám*”, tin rằng cuộc đời chúng sẽ bớt đi rất nhiều những lỗi lầm

không cần thiết. Cho nên mới gọi là: “*Xem cái xưa mà biết cái về sau*”. Bởi sứ mệnh cao cả này đã thôi thúc ông tích cực, chăm chỉ để hoàn thành tốt quyền sách này.

Vương Dương Minh tiên sinh từng nói rằng: “*Chí bất lập, vô dĩ thành sự*” (một người không lập chí thì cuộc đời này không thể hoàn thành tốt công việc được). Cho nên phải biết quý trọng thời gian. Đầu tiên là phải lập chí hướng cho cuộc đời. Nhân sinh rất ngắn ngủi, chúng ta phải biết vận dụng cái cuộc sống ngắn ngủi này, phải xứng đáng với công ơn dưỡng dục của cha mẹ, xứng đáng với sự chăm sóc, lo lắng của anh chị em, xứng đáng với những vị trưởng bối đã dẫn dắt chúng ta trong giai đoạn trưởng thành, và xứng đáng với Tổ quốc đã chăm lo cho chúng ta. Khi ý nghĩ của một người luôn luôn hướng về những ân đức này thì họ sẽ tận tâm, tận lực để hiếu thảo với cha mẹ, yêu thương anh chị em, tiến thêm một bước nữa là cống hiến cho xã hội.

Cho nên khi một người biết quý trọng thời gian thì cũng đều khởi nguồn từ sự biết cung kính người khác. Khi họ biết cung kính với cha mẹ, với những người quan tâm đến họ thì họ sẽ không tự hủy hoại chính bản thân mình để những người yêu thương họ phải đau lòng, thương tâm. Cho nên một con người khi biết hoàn thành bổn phận, sứ mệnh cuộc đời của họ thì dù không có ai đẩy họ, họ cũng vẫn tiến về phía trước.

Thường thường thì con người hay lãng quên thời gian, không có sự nhạy cảm với thời gian “*một đi mà không trở lại*” này. Cho nên có một vị rất có trí tuệ đã nói rằng: “*Con người từ khi sinh ra đã có một việc không hề ngừng nghỉ*”. Đó là việc gì vậy? Là từ lúc sinh ra thì đã tiến dần đến phần mộ của

mình và chưa bao giờ ngừng nghỉ. Cho nên chúng ta ăn xong cái Tết, thể hiện rằng năm mới đã đến, nhưng ở một góc độ khác thì lại biểu hiện rằng năm cũ đã qua. Chúng ta còn có bao nhiêu việc quan trọng, bao nhiêu việc cần phải làm mà vẫn chưa làm.

Thời nhà Minh có một vị họa sĩ tên là Văn Gia. Ông từng làm một bài thơ. Bài thơ này cũng là ước hẹn nhắc nhở chúng ta. Ông viết: “*Minh nhật phục minh nhật, minh nhật hà kỳ đa, ngã sinh đãi minh nhật, vạn sự thành tha đả*” (Ngày mai lại ngày mai, ngày mai sao nhiều thế, đời ta đợi ngày mai, mọi việc trở thành phí hoài). Nếu như chúng ta cứ nghĩ rằng còn có ngày mai, còn có năm sau thì thời gian trôi qua một cách không có ý thức. Như vậy thì thật là đáng tiếc.

Khi tôi đi làm ở Hải Khẩu được bốn tháng thì chợt lĩnh hội được rất sâu sắc rằng cuộc đời còn có một mối hận. Đó là khi các vị cảm thấy có nhiều việc rất quan trọng cần phải làm, nhất định phải làm, nhưng các vị lại không có năng lực để làm. Lúc đó các vị sẽ cảm thấy rất là hối tiếc, rất đau khổ. Như khi chúng ta có cơ hội quảng bá văn hóa ngàn năm của Tổ Tông để làm ích lợi cho mọi người, nhưng quay đầu nhìn lại thì thấy mình đã không sử dụng tốt cuộc đời của mình, bởi năng lực không có cho nên không giúp ích được gì. Lúc đó chúng ta cảm thấy rất đau khổ. Giống như rõ ràng nhìn thấy người sắp chết đuối nhưng các vị lại không biết bơi nên không thể cứu người ta. Khi chúng ta thấy cần phải dạy bảo con cái của mình mà lúc này chúng ta lại không có học vấn, không có trí tuệ, thì đó là sự hối tiếc rất lớn của đời người. Chúng ta không nên để cho cuộc đời xảy ra những sự hối tiếc như

vậy, phải nhanh chóng tích cực nỗ lực nâng cao trí tuệ của mình, bởi chỉ có trí tuệ thì những vấn đề trong cuộc sống mới có thể được giải quyết một cách dễ dàng.

Cho nên hiện nay, điều quan trọng nhất của cuộc sống không phải là kiếm tiền mà là khai mở trí tuệ, tăng trưởng trí tuệ. Bởi không có trí tuệ thì cuộc đời của các vị sẽ có rất nhiều sự chọn lựa sai lầm. Thời gian các vị bỏ ra để sửa chữa những sai lầm này thì cũng có thể phải mất hơn nửa đời người. Vì vậy việc quan trọng nhất trong kế hoạch cuộc sống là phải học tập, phải trưởng thành, phải tăng trưởng trí tuệ. Chúng ta hãy so sánh xem, một sinh viên sau khi tốt nghiệp đại học với khi còn đang học thì có chăm chỉ học tập hơn không? Rất nhiều sinh viên sau khi tốt nghiệp đại học xong là nói: “*Tạm biệt với sách vở!*”.

Thật ra có rất nhiều bản lĩnh trong cuộc đời của các vị phải đợi khi ra xã hội mới thật sự là lúc cần được học tập và rèn luyện. Nhưng thái độ của chúng ta lại là ngừng nghỉ học tập, thảo nào mà cuộc sống càng ngày lại càng phiền toái. Tại sao có nhiều việc không như chúng ta tưởng tượng? Sau đó chúng ta lại không biết giải quyết như thế nào, cho nên hàng ngày cứ phải mượn rượu để giải sầu thì sầu lại càng sầu thêm, đến khi tỉnh rượu thì những việc đó vẫn cần phải giải quyết. Cho nên trong cuộc sống phải biết chọn lựa, phải nhanh chóng bỏ nhiều thời gian để cố gắng học tập làm theo những vị Thánh nhân.

Đầu tiên chúng ta phải có thái độ quý trọng thời gian, tiến thêm bước nữa là dạy bảo con cái trân quý thời gian. Có một vị phụ huynh có đưa con du thủ, du thực, không chịu học hành. Người phụ huynh này rất mong có thể dạy bảo

được đưa con này biết quý trọng thời gian. Ông liền lấy một cây gậy dài tám tấc. Để làm gì? Khi nói đến lấy cây gậy dài tám tấc có rất nhiều em nhỏ khi nghe thấy liền nói: “*Đánh đứa con!*”. Đánh người mà dùng cây gậy dài tám tấc thì thật là kinh khủng! Người cha cầm cây gậy dài tám tấc rồi nói với đứa con: “*Đòi người giống như cây gậy dài này, tám tấc tượng trưng cho tám mươi tuổi. Khi con chưa đến tuổi hai mươi thì con chưa thể giúp gì cho gia đình, cho xã hội, con chỉ nhận được sự phục vụ, sự cống hiến của mọi người đối với con. Đoạn này con không giúp được gì cả cho nên phải chặt đi*”. Thế là ông lấy cái rìu, chặt đi hai tấc đầu của cây gậy. Hành động này làm cho đứa con bị chấn động.

Tiếp theo ông lại nói: “*Con người sau khi quá sáu mươi tuổi thì già cả, cơ thể suy yếu, đối với gia đình, xã hội cũng không có cống hiến gì. Cho nên đoạn này chúng ta cũng phải chặt đi*”. Và ông lại chặt đi. Phần khúc cây còn lại người cha lại chia làm ba đoạn rồi nói: “*Tiếp đến phần thời gian còn lại này thì con đã dùng mất một phần ba để ngủ nghỉ, cho nên cũng phải chặt đi*”. Đứa con bắt đầu thấy căng thẳng. Người cha lại nói tiếp: “*Hàng ngày con đều phải ăn cơm, tắm rửa, phải làm rất nhiều việc trong sinh hoạt, đều không thể tiết kiệm được thời gian, vậy thì đoạn này cũng phải chặt đi*”. Đứa con vội nói: “*Cha à! Cha đừng chặt, con biết rồi*”. Người cha lại nói tiếp: “*Con chưa biết đâu, con người còn có rất nhiều thời gian bị bệnh nằm ở trên giường, đoạn này cũng phải chặt*”. Đứa con trai vội kéo tay ông rồi bảo: “*Cha à, sau này con sẽ không lãng phí thời gian nữa*”. “*Con trai à! Con còn chưa hiểu được, bởi vì hàng ngày con nói toàn chuyện nhảm*”. Chân thật là dạy bảo con cái thì phải có



quan niệm đúng đắn, và những người phụ huynh như chúng ta cũng cần có những biện pháp khéo léo, bởi vì trẻ nhỏ ngày nay không thích người lớn thuyết giáo cho nên về điểm này chúng ta cũng cần nắm bắt được.

Còn có một bà mẹ có con học lớp một, sáng nào ngủ dậy đứa bé cũng rất lè mè. Mẹ nó thấy vậy biết rằng thế nào nó cũng đi học muộn, nhưng không dùng biện pháp gì để ngăn cấm nó. Làm như vậy có tốt không? Trước tiên là để cho con phải chịu hậu quả của việc lè mè của mình. Cho nên người mẹ không ngăn cấm nó để xem nó lè mè đến bao giờ. Hiện nay bàn chải đánh răng, kem đánh răng của bọn trẻ trang trí những hình vẽ rất đẹp có phải không ạ? Cho nên khi đánh răng nó còn phải nghịch ngợm một lúc, và kết quả không ngoài dự đoán, đứa bé lại đi học muộn. Khi các bạn học đã đi chào cờ rồi thì mới thấy người mẹ cùng với đứa bé đi đến trường, và thấy đứa bé không đi chào cờ được. Bởi chúng học đến trưa thì về nhà nghỉ, rồi buổi chiều lại tiếp tục đến trường. Kết quả người mẹ thấy đứa bé buổi trưa về nhà mặt mũi vẫn rất vui vẻ. Người mẹ nghĩ: "*Nhất định là thầy giáo không phạt nó. Nếu không thì tại sao trên gương mặt nó lại không có một chút gì là hổ thẹn cả?*"

Nếu như các vị là người mẹ thì phải làm sao? Cho nên trong giáo dục chúng ta phải luôn luôn ghi nhớ một câu: "*Cẩn thận từ lúc ban đầu*". Nếu như không sửa ngay khi trẻ nhỏ mới bắt đầu phạm sai lầm, đợi đến khi sai lầm đã trở thành thói quen, lúc đó các vị phải kéo co với nó thì rất là mệt.

Cho nên người mẹ này liền chủ động gọi điện cho thầy giáo chủ nhiệm của đứa bé. Câu đầu tiên người mẹ nói với thầy giáo rằng: "*Thầy giáo à! Hôm nay con trai tôi đã đi học muộn*". Vị thầy này nói: "*Cái đó tôi biết, không vấn đề gì,*

không vấn đề gì”. Người mẹ ngạc nhiên hỏi: “Sao lại không có vấn đề?”. Người thầy liền nói: “Tôi nói không vấn đề vì còn tưởng cô sẽ giải thích hộ con trai lý do tại sao cháu đi học muộn”. Các vị thấy đó, từ phản ứng này của thầy giáo thì có thể nhìn thấy được rằng trẻ nhỏ thời nay phạm sai lầm thì ai là người che đậy cho chúng? Như vậy là hại chúng. Cho nên người mẹ này liền nói tiếp với thầy giáo: “Thầy giáo à! Việc này rất quan trọng. Chiều nay thầy nhất định phải phê bình, giáo huấn cháu thật nặng vào”. Kết quả vị thầy giáo cười ha hả nói: “Thời nay mà còn có bà mẹ biết phê bình, dạy bảo!”. Cho nên cung chiều con cái thì ngược lại sẽ làm hại chúng.

Buổi chiều khi đưa bé tan học về nhà, nét mặt rất khó coi. Sau khi bước vào nhà thì nó liền đi lấy chiếc đồng hồ báo thức mà nó đã mua. Chiếc đồng hồ báo thức này cuối cùng cũng được dùng đến. Kết quả là nó rất vội vàng, lập tức chỉnh ngay sáu rưỡi, sau đó thì nó bình tĩnh lại được đôi chút rồi đặt chiếc đồng hồ báo thức ở đó. Mẹ nó thấy vậy thì mỉm cười rồi tiến lại nói với nó: “Con chỉnh sáu rưỡi thì tí nữa khi đang ăn cơm đồng hồ sẽ đổ chuông”. Đứa bé nghĩ rằng chỉnh sáu rưỡi thì đúng sáu rưỡi sáng mai đồng hồ sẽ đổ chuông để kêu nó thức dậy. Nó không nghĩ một ngày có hai mươi bốn giờ và sẽ có hai lần sáu rưỡi. Cho nên khi mẹ nói như vậy thì nó chợt hiểu ra: “Đúng rồi! Sau khi ăn cơm xong mới chỉnh đồng hồ”. Người mẹ này cũng không mắng đứa bé, chỉ nắm lấy cơ hội để dạy bảo. Từ đó về sau, đứa bé này cho dù ở đâu nó cũng mang theo đồng hồ báo thức ở bên cạnh. Cho nên đứa nhỏ đã hình thành một

thói quen tốt là không đi muộn và cũng không ngủ dậy muộn. Bởi vậy khi dạy bảo con cái chúng ta cũng phải luôn luôn nắm bắt được những thời cơ quan trọng.

Một người biết quý trọng thời gian phải như thế nào? Từ câu chuyện tôi vừa mới kể, chúng ta có thể hiểu được rằng đầu tiên là phải lập chí, sau đó cũng cần phải lập kế hoạch. Tất cả mọi kế hoạch cũng đều nhằm mục đích làm sao để dạy bảo tốt con cái. Sự nghiệp này của chúng ta cũng có mục tiêu trong thời kỳ ngắn hạn, thời kỳ trung hạn và thời kỳ dài hạn. Như vậy các vị mới biết cách để đi từng bước một, biết vận dụng ra làm sao.

Tiếp đến chúng ta cũng phải nói ít đi những lời nói không quan trọng. Các vị hãy xem, một số người khi mở miệng là nói trong một tiếng đồng hồ, thậm chí hai tiếng đồng hồ. Thời gian đó trôi qua mất rất nhanh. Cho nên lời nói phải “*thoại thuyết đa, bất như thiểu*” (nói nhiều lời, không bằng ít). Chúng ta có thể dành thời gian này để đi học hỏi. Hơn nữa nếu như các vị nói nhiều lời quá, những lời này mà truyền ra ngoài thì lại có rất nhiều chuyện thị phi. Vậy thì các vị sẽ rất phiền phức.

Ngoài ra chúng ta cũng nên bớt phiền muộn đi. Có một kết quả nghiên cứu thực nghiệm cho thấy có đến năm mươi phần trăm (50%) sự phiền muộn là phiền muộn về tương lai, bốn mươi phần trăm (40%) là phiền muộn về quá khứ, chỉ có mười phần trăm (10%) là dùng cho hiện tại. Họ nghiên cứu thực nghiệm, bảo mọi người viết hết những việc phiền muộn ra, sau đó cắt vào ngăn kéo. Một tuần lễ sau họ lại đến và nói: “*Nào! Các vị hãy mở những việc phiền muộn của tuần*

trước ra xem!”. Khi xem thì thấy rằng những việc này phải đến chín mươi phần trăm (90%) là không cần thiết phải phiền muộn. Họ nói: “Tốt rồi! Chúng ta lại cất đi”. Qua tuần thứ hai (tổng cộng là ba tuần lễ) thì họ lại lấy ra xem. Khi xem thì họ nhận ra tất cả đều không cần phải phiền muộn.

Cho nên chúng ta có câu thành ngữ: “Người nước Kỳ lo trời sập” (lo bò trắng răng). Việc này làm hao tổn rất nhiều tiền của và thời gian của chúng ta. Vì vậy, chúng ta phải cố gắng để tăng thêm trí tuệ, để có được quyết định đúng thì cuộc đời mới không đi vào con đường sai lầm. Cho nên thời gian để học hành thì không thể giảm bớt. Ở đây là nói đến quan niệm chúng ta tuyệt đối phải quý trọng thời gian.

## **12.2. Thân tất quán, kiêm tấu khẩu. Tiệm nịch hồi, triệp tịnh thủ (Sáng rửa mặt, phải đánh răng. Tiệm tiện xong, rửa tay sạch)**

Đây là nhắc đến thói quen sạch sẽ của con người. Tục ngữ có nói: “Sạch sẽ là cơ bản của sự khỏe mạnh”. Các vị phải yêu sạch sẽ thì cơ thể mới không bị một số bệnh hoặc một số vi khuẩn xâm nhiễm làm tổn hại cơ thể. Hơn nữa khi một người thật sự biết yêu quý thân thể của mình thì cũng là đang thực hiện hiếu đạo. “Thân thể phát phu, thụ chi phụ mẫu, bất cảm hủy thương, hiếu chi thủy dã” (cơ thể tóc tai là do cha mẹ ban cho, cho nên không được làm tổn thương, đó là đạo hiếu). “Đệ Tử Quy” cũng nói: “Thân hữu thương, di thân ưu” (cơ thể của mình bị tổn thương thì làm cho cha mẹ lo lắng). Khi xem Kinh văn, chữ “cần” thì giống như là việc của riêng mình thôi, nhưng trên thực tế thì mình và người đều có liên quan với nhau. Cho nên khi cơ thể chúng ta không khỏe thì nhất định sẽ làm cho những người thân phải lo lắng cho chúng ta.

Trong “Luận Ngữ”, Khổng Phu Tử có nhắc đến một câu giáo huấn đó là: *“Phụ mẫu duy kỳ tật chi ưu”* (điều mà cha mẹ lo lắng nhất chính là bệnh tật của con cái). Chữ “tật” ở đây chúng ta có thể hiểu là bệnh tật, cũng có thể hiểu là thói quen xấu, thói hư, tật xấu. Cho nên yêu thích sạch sẽ mới không làm tổn thương thân thể.

Tiếp đến, cuộc sống cần phải có quy luật, đây cũng là nguyên nhân quan trọng để cho thân thể được khỏe mạnh. Ngoài ra, khi chúng ta làm việc rất cẩn thận thì sẽ không phạm phải sai lầm, như vậy cũng làm cho cha mẹ yên tâm. Cho nên chữ “tật” chúng ta có thể hiểu với nghĩa rộng là thân thể được khỏe mạnh, trong việc đối nhân, xử thế đều không phạm phải sai lầm để cha mẹ không phải lo lắng. Hơn nữa khi một người biết yêu quý thân thể mình thì rất yêu thích sự sạch sẽ. Đó cũng là tôn trọng đối với người khác.

Cho nên mới nói: *“Tự trọng nhi hậu nhân trọng”*, khi tự bản thân các vị xem trọng sự sạch sẽ, mặc quần áo ngay ngắn, chỉnh tề thì người ta cũng sẽ kính trọng các vị đến ba phần. Khi chúng ta đầu tóc rối bù, thân thể bẩn thỉu, người ta chưa giao du với chúng ta thì đối với chúng ta đã có chút khinh thường, có chút khinh khi. Cho nên khi người khác xem thường mình thì trước tiên chúng ta không nên trách họ, mà đầu tiên phải kiểm điểm lại mình, xem lại bản thân mình có phải là đã khiếm khuyết trong những lễ nghi này không.

*“Thần tất quán, chiêm tấu khẩu”* (sáng rửa mặt, phải đánh răng) là nói đến việc chúng ta phải giữ cho răng miệng được sạch sẽ, thơm tho. Bởi vì giữa người với người hàng ngày giao tiếp nói chuyện với nhau rất nhiều, cho nên điều này nhất định phải chú ý. Nếu như bọn trẻ không đánh răng, vậy thì răng

miệng sẽ không sạch sẽ. Khi đến trường, quan hệ xã giao của chúng sẽ bị ảnh hưởng rất lớn. Trẻ từ nhỏ đã có quan hệ xã giao không tốt thì sẽ có sự tổn thương đối với lòng tự tin của nó. Tôi cũng đã từng dạy một học sinh, thân thể của nó rất bản thủ, cho nên các học sinh khác đều bài xích nó. Để tạo thành thói quen này phần lớn cũng là do ảnh hưởng từ phía gia đình.

Ngoài ra, người lớn chúng ta nếu như bị hôi miệng thì cũng ảnh hưởng đến quan hệ xã giao của chúng ta. Một người bị hôi miệng là bởi trong cơ thể có quá nhiều độc tố, cho nên nó mới tràn ra ngoài. Tại sao độc tố của con người lại nhiều như vậy? Điều này có liên quan đến việc ăn uống của họ. Cho nên mới nói: “*Bệnh từ khẩu nhập*”. Trong đó còn có liên quan đến một nhân tố nữa là ăn đêm.

Quý vị thân mến! Các vị có hay ăn đêm không? Không hay ăn đêm! Tỷ lệ hôi miệng của người hay ăn đêm rất cao. Tại sao vậy? Bởi vì vào buổi đêm mười giờ, mười một giờ, thậm chí là nửa đêm họ mới ăn uống, ăn các loại thức ăn là hải sản, ăn cá, ăn thịt, ăn xong chỉ một hai tiếng sau là họ đã đi ngủ. Khi ngủ, cơ thể chúng ta chỉ có hai cơ quan còn hoạt động. Hai cơ quan nào vậy? Trái tim và hơi thở. Tim mà ngừng đập thì thật là phiền phức. Những cơ quan nội tạng khác sẽ nói với các vị: “*Ông chủ à! Chúng tôi tạm thời đóng cửa đi nghỉ một lúc, ngày mai lại đến*”. Cho nên dạ dày cũng ngừng tiêu hóa. Những thức ăn này, những thịt cá này ở trong dạ dày thì lên men, phát mùi hôi thối. Bởi vì trong cơ thể, trong dạ dày có chất a xít dạ dày nên thức ăn rất dễ bị hỏng. Hơn nữa nhiệt độ khoảng ba mươi bảy độ (37°) cho nên những thức ăn này bị hỏng rất nhanh. Sau khi bị hỏng thì những độc tố này tuần hoàn trong cơ

thể của các vị. Cho nên ăn đêm chân thật là không tốt cho sức khỏe. Điều này chúng ta cần phải chú ý.

“*Tiện nịch hồi, triếp tịnh thủ*” (*Tiểu tiện xong, rửa tay sạch*) là sau khi đi vệ sinh xong thì phải rửa tay sạch sẽ, luôn luôn chú ý giữ đôi tay sạch sẽ. Bởi khi ăn uống thường có liên quan đến đôi tay, nếu như tay có vi khuẩn thì rất dễ làm tổn thương cho thân thể. Ngoài việc đi vệ sinh xong phải rửa tay, khi nào còn cần phải chú ý rửa tay nữa? Trước khi ăn cơm cũng phải rửa tay sạch sẽ.

Quý vị thân mến! Các vị phải đi quan sát thật nhiều, bởi vì các vị nói càng tỉ mỉ thì độ cảnh giác của bọn trẻ càng cao. Các vị chớ nên sơ xuất mà không nhắc nhở từng li, từng tí một. Kỳ thực trí nhớ của bọn trẻ đặc biệt tốt, đều nhớ hộ các vị. Bởi vì tôi thường xuyên nhắc nhở bọn trẻ một số việc rồi bản thân tôi lại quên mất. Nhưng bọn trẻ đều nhắc nhở lại tôi. Chúng ta thường xuyên nhìn thấy rất nhiều người lớn đếm tiền giấy, đếm một lúc thì đưa ngón tay vào lỗi nếm một cái. Đây là thói quen không tốt cần phải chú ý. Cho nên những thói quen trong sinh hoạt cần chú ý phải sạch sẽ thì mới có thể để cho thân thể được khỏe mạnh. Đó cũng là tấm gương tốt để con cái noi theo.

*Người giảng: Tiến sĩ Thái Lễ Húc*

*Nơi giảng: Đài Nam Đài Loan*

*Thời gian giảng: Năm 2005*

*Dịch giả: Tống Như Cường*