

14. Y QUÝ KHIẾT, BÁT QUÝ HOA. THƯỢNG TUÂN PHẦN, HẠ XUNG GIA. ĐỐI ẨM THỰC, VẬT GIẢN TRẠCH. THỰC THÍCH KHẢ, VẬT QUÁ TẮC. NIÊN PHƯƠNG THIẾU, VẬT ẨM TỬU. ẨM TỬU TÚY, TỐI VI XÚ.

Áo quý sạch, không quý đắt

Hợp thân phận, hợp gia đình.

Với ăn uống, chớ kén chọn

Ăn vừa đủ, chớ quá no.

Tuổi còn nhỏ, chớ uống rượu

Uống say rồi, rất là xấu.

14.1. Y quý khiết, bát quý hoa. Thượng tuân phần, hạ xung gia (Áo quý sạch, không quý đắt. Hợp thân phận, hợp gia đình)

Tôi từng nghe một vị trưởng bối nói rằng, khi chưa kết hôn thì ông cảm thấy nuôi một người vợ rất dễ dàng. Sau này khi lấy vợ rồi thì ông mới cảm thấy rất khó khăn bởi vì đồ vật, thức ăn thì rất rẻ, nhưng quần áo lại rất đắt. Cho nên ông nói, khi ông với vợ ông đi mua quần áo, vợ ông khi thấy bộ quần áo ưng ý thì liền nói: “*Mua đi! Mua đi!*”. Và ông đứng bên cạnh mà: “*Múa đi! Múa đi!*”. Cho nên sau này ông mới hiểu được một sự thật là trong tủ quần áo của phụ nữ thì không bao giờ thiếu bộ quần áo nào. **Thực ra mục đích quan**

trọng nhất của quần áo là giữ ấm, là che chỗ xấu, tuyệt đối không phải mang ra để khoe khoang, để lấy hư vinh.

Con người luôn luôn quên mất bản chất thực có của một sự vật. Ví dụ như có một vị giáo sư mang theo mấy chục cái ly. Lúc đó đến tiết thứ hai, ông biết học sinh nhất định sẽ khát nước, ông liền mang mấy cái ly ra rồi nói: “*Các em học sinh! Các em đã khát nước rồi, vậy thì các em uống nước đi*”. Cho nên mục đích quan trọng là uống nước. Có đúng vậy không? Kết quả khi chúng đi đến thì cứ chân chừ ở đó mà không đi múc nước. Chúng ở đó để chọn xem cái ly nào đẹp hơn, đều lãng phí thời gian ở việc chọn ly. Cũng giống như mục đích của mặc quần áo là giữ ấm, là che đi chỗ xấu, nhưng khi chúng ta mua quần áo thì lại quên mất mục đích thực sự của nó, lại bị dính vào thói quen hư vinh.

Tôi cũng từng nghe nói có một đám phụ nữ rất giàu có và họ cùng nhau xem tiết mục thời trang Paris trên ti vi. Sau khi xem xong thì cảm thấy rất muốn mua món đồ đó, thế là ngày hôm sau họ đi máy bay sang Pháp để mua. Nếu như con người tiêu tiền như vậy thì tiền sẽ hết, cho dù có núi vàng, núi bạc cũng không đủ để cho cô ấy tiêu. Cô ấy làm như vậy thì ai là người sẽ học theo cô ấy? Con cái nhất định sẽ học theo một cách triệt để. Bởi vậy giàu có nhất định sẽ không được mấy đời? Hiện giờ các vị phán đoán rất chính xác: “*Giàu có không qua được một đời*”. Cho nên chúng ta ăn mặc quần áo thì cũng phải: “*Thượng tuân phân, hạ xưng gia*”, (*Hợp thân phận, hợp gia đình*), căn cứ tình trạng kinh tế của chúng ta mà đi mua quần áo. Tuyệt đối không nên: “*Phùng má để giả làm người béo*”. Như vậy là không tốt.

14.2. **Đôi ẩm thực, vật giản trạch. Thực thích khả, vật quá tắc** (*Vời ăn uống, chớ kén chọn. Ăn vừa đủ, chớ quá no*)

Đôi với ăn uống yêu cầu phải cân bằng, tuyệt đối không nên kén ăn. Đương nhiên là trong quá trình ăn uống thì chúng ta cũng chỉ ăn no đến tám - chín phần là đủ, không nên ăn no quá, như vậy sẽ làm tổn hại dạ dày. Cho nên trong ăn uống chúng ta cũng phải điều độ, không được thái quá cũng không nên bất cập. “*Bệnh từ khẩu nhập*”, chúng ta ăn uống cũng phải có sự phán đoán, phải ăn thứ có dinh dưỡng, không ăn những thứ có độc tố. Có rất nhiều người ăn uống đều là đánh lừa cái dạ dày, chỉ cần ăn no là được. Có rất nhiều đồ ăn có độc tố, có chất gây ung thư nhưng chúng ta có thể đều không biết đến. Cho nên chúng ta thường xuyên nghe đến cụm từ “*thức ăn rác rưởi*”.

Các vị đã bao giờ ăn “*thức ăn rác rưởi*” chưa? Hiện nay đã thống kê ra mười loại “*thức ăn rác rưởi*”. Là mười loại nào? Chúng ta hãy xem xem, nhưng các vị cũng phải chuẩn bị tâm lý nhé! Nếu không, khi tôi vừa nói xong thì các vị sẽ nói: “*Tôi không sống được mất, đều là những thứ tôi thích ăn*”.

Loại thứ nhất là món chiên rán

Hiện nay bệnh viện khó cứu chữa bệnh về tim mạch. Ăn nhiều đồ chiên rán thì rất dễ bị tắc mạch máu, trúng phong, xơ cứng động mạch. Cho nên phải ăn ít món chiên rán đi. Nếu như các vị bảo không ăn thì sẽ có rất nhiều áp lực.

Loại thứ hai là món tẩm ướp

Muối mặn quá có thể sẽ gây ra bệnh ung thư cổ họng, hoặc là bị lở loét. Cho nên những món này cũng nên ăn ít đi. Có một số món tẩm ướp theo cách

tự nhiên thì không vấn đề gì. Cho nên các vị cũng cần phải tìm hiểu quá trình tẩm ướp của món ăn.

Loại thứ ba là món thịt chế biến

Thịt tươi để ngoài không khí khoảng ba tiếng đồng hồ thì sẽ bị thiu. Nhưng những món ăn chế biến từ thịt này có món để được ba năm, có món được năm năm. Đó là sức mạnh gì tạo ra như vậy? Là do có quá nhiều chất bảo quản. Cho nên nghe nói hiện giờ muốn ướp xác cũng không cần phải cho chất bảo quản. Có rất nhiều người sau khi chết vẫn không bị thối rữa, đó là do ăn quá nhiều chất bảo quản. Trong thịt muối có chất Nitrit, đây là một trong ba thứ gây ra ung thư. Hiện nay chúng ta cũng có thể hiểu được tại sao tỷ lệ ung thư lại cao như thế nào? Một phần tư. Có con số mới nhất không? Đang tiến đến tỷ lệ một phần ba. Đúng vậy. Bệnh ung thư có phải là do bốc thăm không? Có phải vậy không? “*Thật là xui xẻo, tôi bị bệnh ung thư rồi!*”. Có kết quả thì tất nhiên phải có nguyên nhân.

Cho nên khi ăn uống các vị phải rất là chú ý. Sau đó phải giữ tâm tình cho vui vẻ, luôn luôn đọc “Đệ Tử Quy”, không soi mói khuyết điểm của người khác mà hãy xem lại chính bản thân mình. Như vậy thì tâm tình sẽ không đến nỗi không tốt. Khi nhìn thấy khuyết điểm của mình thì phải cố gắng sửa chữa, vậy thì các vị sẽ có được sự vui vẻ. Bởi vì nguyên nhân của bệnh ung thư, ngoài ăn uống ra thì có một thứ còn nguy hiểm hơn cả ăn uống, đó là tâm tư, tình cảm. Cho nên chúng ta phải quản lý cho tốt tâm tư, tình cảm của mình. Tâm tư tốt, ăn uống cũng chú ý thì đảm bảo rằng các vị sẽ không dính dáng gì

đến căn bệnh ung thư. Cho nên, các vị có lòng tin rằng các vị sẽ không bị bệnh ung thư không? “Có!”. Xin hãy vỗ tay tán thưởng.

Loại thứ tư là bánh quy

Hiện nay có rất nhiều loại bánh quy đều chiều theo khẩu vị của người tiêu dùng. Bên ngoài bánh quy lại kẹp kem, trong đó có rất nhiều tinh đường, có rất nhiều ca-lo-ri. Những thứ đường này sẽ chuyển hóa thành mỡ, cho nên người thời nay mới càng ngày càng béo phì. Thói quen ăn ngọt được truyền đến từ những nước Âu Mỹ rất hay ăn đồ ngọt. Cho nên các vị thấy người béo ở nước ta so với họ thì không bằng. Khi họ đi máy bay thì phải ngồi liền mấy cái ghế. Như vậy rất là đáng sợ.

Cho nên con người chân thật không nên chú trọng vào ham muốn, như vậy là làm khổ bản thân mà có thể làm liên lụy đến cả người thân nữa. Nếu như có người đàn ông vào tuổi trung niên bị trúng phong và mất thì đó lại là một sự bất hạnh của nhân gian. Cho nên bạn phải khuyên nhủ ông xã nên chú ý hạn chế trong việc ăn uống. Điều này rất là quan trọng. Đương nhiên khi khuyên nhủ ông xã, các vị cũng phải khéo léo, phải lấy bản lĩnh của người phụ nữ ra, đó là sự dịu dàng. Các vị có thể nói với ông xã: “Ông xã! Có anh thì đời em như gấm, như hoa. Không có anh thì đời em là một màu đen tối. Anh xem con cái chúng ta đáng yêu như vậy, cho nên sức khỏe của anh là hạnh phúc của cả nhà”. Ông xã của các vị càng nghe thì càng cảm thấy hạnh phúc. Các vị cứ từ từ khuyên nhủ ông xã bỏ dần những món ăn không tốt cho sức khỏe.

Loại thứ năm là nước ngọt có ga như coca cola

Đồ uống này tôi có ấn tượng rất sâu sắc bởi tôi cũng là người bị hại. Các vị có thấy không? Người gầy thì tỳ vị không được khỏe. Trước đây tôi có đi ăn cưới, đám cưới của người thân. Khi thức ăn chưa mang lên thì tôi đã no rồi. Có ghê không? Hơn nữa lại còn bị nấc. Cho nên cái cần ăn thì không ăn, những thứ không nên ăn uống thì lại uống rất nhiều. Bởi nước ngọt có ga có tính kích thích, có tính a xít cho nên nó có thể mài mòn thành dạ dày. Khi tôi học cấp hai thì bị viêm dạ dày. Trong ký ức còn rất sâu đậm, ông bà nội phải nấu cháo loãng cho tôi ăn. Cho nên các vị xem, một người không khỏe mạnh thì chân thật rất có lỗi với người nhà. Tôi đã nhận được bài học thâm này thì mong rằng con cái chúng ta không nên phạm phải nữa. Các vị xem, cho đến bây giờ tôi vẫn chưa thải hết khí ga ra ngoài. Nó vẫn còn đọng trong dạ dày. Cho nên quan niệm ăn uống đúng đắn của cha mẹ sẽ là hạnh phúc cả đời của con cái.

Về nước ngọt có ga tôi xin bổ sung thêm một chút: Những loại nước ngọt vị cam, vị chanh mà các vị uống đều được chế biến từ dầu mỏ, tuyệt đối không phải từ táo hay từ cam gì hết, mà đều là một loại phenol tinh luyện từ dầu mỏ, mùi vị đó rất giống như mùi cam, mùi táo. Tôi cũng đã từng mua những thứ này và ở trước mặt học sinh làm thành nước ngọt có ga cho học sinh xem. Học sinh xem tôi lấy từng chai, từng chai hóa chất làm thành những chai nước ngọt có mùi cam thơm phức. Cho nên mới nói, mắt phải thấy, tai phải nghe, phải cho học sinh nhìn thấy thì chúng mới có được sự cảnh giác.

Loại thứ sáu là mỳ ăn liền

Ca lo ri của mỳ ăn liền rất cao. Hơn nữa mỳ ăn liền lại có rất nhiều chất bảo quản cho nên không tốt cho sức khỏe.

Loại thứ bảy là thực phẩm đông hộp

Những thực phẩm này cũng có rất nhiều chất bảo quản.

Loại thứ tám là ô mai, mứt hoa quả

Có rất nhiều bài báo nói môi trường nơi làm ô mai, mứt hoa quả rất bẩn. Nếu không cẩn thận, chúng ta còn thấy chân cẳng của ruồi, gián ở đó. Cho nên khi làm ra ô mai, mứt hoa quả thì ngay cả côn trùng cũng không dám ăn. Các vị xem, sự phán đoán của chúng so với con người còn có phần tốt hơn. Bởi chúng chỉ cần ăn một miếng là đã chết thẳng cẳng. Các vị ăn những một trăm miếng thì làm sao mà không chết thẳng cẳng cho được. Côn trùng tự nhiên cảm nhận được những thứ thực phẩm này có rất nhiều độc tố cho nên chúng không ăn.

Loại thứ chín là thực phẩm lạnh

Cơ thể người là một cỗ máy, ví dụ giả thiết là một cái mô tơ đang chạy, các vị lấy một chậu nước lạnh hắt vào. Sau đó nó nóng trở lại, các vị lại dùng chậu nước lạnh hắt tiếp vào. Xin hỏi: Cái mô tơ đó có dùng được lâu không? Đáng lẽ có thể dùng được mười năm, nhưng dùng chỉ được ba năm thì đã báo hỏng rồi.

Cơ thể của người cũng như một cái máy, nó thường ở khoảng ba mươi bảy độ (37° C). Mỗi lần các vị uống nước đá lạnh vào thì có nghe thấy gì không?

Uống những thứ nước đá này vào thì nó sẽ làm tổn hao rất nhiều năng lượng trong cơ thể của các vị, thể chất của các vị sẽ từ từ xuống dốc. Cho nên đây cũng là sự đau xót của tôi, vì trước đây tôi đi học cũng không có thầy giáo nào chỉ dạy, mà lẽ ra tôi phải được học mới phải. Cho đến khi học đại học thì tôi mới bắt đầu học được những tri thức này, và cũng từ đó tôi không động chạm vào những đồ này nữa. Cái này được gọi là: “*Mất bò mới lo làm chuồng*”, có lo lắng thì đã muộn rồi.

Thời nay chị em phụ nữ có rất nhiều bệnh phụ khoa là có liên quan đến thói quen ăn uống đồ lạnh. Hơn nữa trong thời kỳ sinh lý của chị em phụ nữ, mấy ngày đó là những ngày thải độc tố, có rất nhiều độc tố cần phải thải ra ngoài. Kết quả lúc đó các vị lại đi ăn những đồ lạnh. Nóng thì nở ra, lạnh thì co lại, khi các vị ăn uống quá nhiều đồ lạnh vào cơ thể thì tử cung sẽ tự động co lại. Cho nên những độc tố cần thải ra thì không thải ra được. Sau khi bị nhốt lại thì nó nói: “*Hai mươi tám ngày sau mới được mở lại*”. Cho nên những độc tố không được thải ra ngoài này phải ở trong cơ thể các vị trong bao lâu? Nếu như thuận lợi thì là hai mươi tám ngày. Những độc tố này tuần hoàn trong cơ thể của các vị, cho nên mới có nhiều chị em phụ nữ bị bệnh đến vậy. Các vị nữ giới! Đừng có nhìn tôi nặng nề như vậy! Các vị hãy nên chọn lựa cho cuộc sống sau này của các vị.

Loại thứ mười là những món rán nướng

Món ăn rán nướng, độc tố của một cái đùi gà nướng tương đương với sáu mươi điều thuốc lá. Con số này cũng là được thống kê ra. Hơn nữa, thành phần trong đó bao gồm có độc tố đứng đầu trong ba độc tố gây ung thư. Cho nên ăn những đồ này thì chân thật sẽ gây tổn hại cho cơ thể.

Cuộc sống của chúng ta cũng đã lĩnh hội được rằng có rất nhiều việc cần phải làm. Để cho cuộc sống có giá trị thì đầu tiên cần phải có được một cơ thể khỏe mạnh làm nền tảng. Cho nên, khi các vị chân thật là chịu không nổi mà phải ăn những đồ này thì nhất định phải nhớ đến câu nói của Văn Thiên Tường là: “*Nhân sinh tự cổ thù vô tử, lưu thủ đan tâm chiếu hãn thanh*” (Từ xưa đến nay có ai là không chết, để lại lòng này chiếu sử xanh). Ta còn có rất nhiều việc phải làm, cho nên không thể làm suy yếu cơ thể. Như vậy các vị mới có thể tránh xa và không ăn những loại “*thức ăn rác rưởi*” này.

14.3. Niên phương thiếu, vật ẩm tửu. Âm tửu tuý, tối vi sửu (Tuổi còn nhỏ, chớ uống rượu. Uống say rồi, rất là xấu)

Rượu đối với chúng ta mà nói là thuốc độc xuyên tâm. Cho nên ngay từ bé, trẻ nhỏ đã không được có thói quen uống rượu. Hơn nữa uống rượu không chỉ làm tổn thương thân thể mình mà còn gây nguy hiểm đến tính mạng và tài sản của người khác. Cho nên đã có rất nhiều tai nạn giao thông có liên quan đến uống rượu. Rượu làm rối loạn tính cách. Rượu gây ra những hậu quả không thể thu dọn được. Cho nên chúng ta từ bé đã không được uống rượu. Đương nhiên cũng có lúc rượu được sử dụng như là thuốc, như vậy thì không vấn đề gì. Ở một số nơi rất lạnh, họ phải uống một chút rượu để thúc đẩy sự tuần hoàn của máu. Đương nhiên chúng ta ở Đài Loan thì không cần phải thúc đẩy sự tuần hoàn của máu. Vì Đài Loan của chúng ta là đảo báu, bốn mùa đều là mùa xuân cho nên cũng không đến nỗi lạnh lẽo.

Ngoài rượu ra, có một số thực phẩm không tốt cũng nên tránh xa. Ví dụ như không được hút thuốc lá, vừa tổn hại cho cơ thể, hơn nữa không chỉ tổn hại cho cơ thể của mình mà còn nguy hại đến sức khỏe của người khác. Cho nên các vị thấy đó, người hút thuốc không bị lao phổi thì vợ con anh ấy cũng bị lao phổi. Có như vậy không? Có! Bởi họ hút vào rồi lại nhả ra, nhưng những người thân của họ hít vào thì không nhả ra được. Chúng ta chân thật là sinh hoạt quần thể thì hành vi của một người nhất định sẽ gây ảnh hưởng đến người khác. Vậy thì chúng ta muốn ảnh hưởng tốt hay muốn ảnh hưởng xấu đối với mọi người? Đương nhiên làm người thì phải có chí khí. Nhất định là phải muốn có ảnh hưởng tốt rồi.

Có một lần tôi đi xe buýt ở Hải Khẩu thì thấy trên xe có một người đang hút thuốc lá. Phải làm sao đây? “*Quốc gia hưng vong*”, tuy tôi một thân một mình ở nơi đất khách quê người nhưng cũng phải có lòng chính nghĩa. Cho nên tôi liền đi lại để bảo anh ấy không hút thuốc nữa. Thực ra anh ấy chưa học câu: “*Hữu tâm phi, danh vi ác*” (*Lỗi cố ý, gọi là tội*) trong “*Đệ Tử Quy*”. Rõ ràng trên xe buýt có ghi rõ: “**Cấm hút thuốc!**”. Nhưng nếu như tôi đi lại và nói với anh ấy rằng: “*Anh kia! Anh không biết chữ à?*”, như vậy thì có lẽ tôi sẽ bị nguy hiểm. Cho nên tôi đi lại và nói với anh ấy: “*Anh à! Thật là xin lỗi! Tôi bị hen xuyễn, anh có thể không hút thuốc được không?*”. Có lẽ anh ấy chưa gặp phải trường hợp như thế này cho nên cũng không biết phải làm sao mới được, muốn bực mình với tôi nhưng lại không bực mình được, sau đó cũng phải lẳng nhặng một lúc. Thấy anh ấy có vẻ tức giận, nhưng tôi vẫn hòa nhã với anh ấy. Tôi từ từ quay mặt lại và ngồi xuống ghế. Nhưng tôi tin rằng: “*Nhân chi sơ, tính bản*

thiện”. Cho nên tôi bắt đầu dùng tấm lòng chân thành của mình cầu nguyện cho anh ấy, để cho anh ấy có được thiện căn mà không hút thuốc nữa, để bắt đầu đánh thức lòng giác ngộ của anh ấy. Kết quả một lúc sau, tôi hít một hơi thì không thấy có mùi thuốc nữa và thấy anh ấy không hút nữa. Khi xuống xe, hai người đi cùng xe nói với tôi rằng người hút thuốc đó nhìn tôi hai lần, nhìn trộm tôi như vậy. Khi thấy tôi rất ung dung, tự tại, có lẽ anh ấy cảm thấy hổ thẹn. Sau khi nhìn tôi xong anh ấy liền dập tắt điếu thuốc. Cho nên nếp sống của xã hội là do con người tạo dựng nên.

Những vị thầy giáo ở trung tâm chúng tôi sau khi nghe xong thì họ đều có cảm nhận là phải có sứ mệnh khuyên bảo mọi người không hút thuốc. Và kết quả có một vị thầy giáo một hôm khi đi xe buýt, thấy có một người hút thuốc thì liền lập tức tiến lại và nói: “*Anh à! Tôi bị hen suyễn*”. Đây là cách thức khéo léo để bảo anh ấy không hút thuốc. Thế là anh ấy dập tắt thuốc. Và khi người thầy giáo vừa ngồi xuống thì lại có người thứ hai hút thuốc. Vị thầy giáo lại đi đến khuyên anh ấy và người này cũng dập tắt thuốc. Khi đã ngồi xuống thì chợt có mấy người lên xe, người thứ ba lại bắt đầu hút thuốc. Trong lòng vị thầy giáo này nghĩ: “*Chắc là ông trời đang thử xem mình có thật sự quyết tâm không đây!*”. Vị thầy giáo lại đi đến để nói người kia không hút thuốc nữa. Nhưng kết quả người thứ tư lại hút thuốc. Thế là người thứ nhất liền nói: “*Thôi không hút thuốc nữa!*”. Chỉ có tấm lòng kiên định của chúng ta mới có thể làm tỉnh thức đạo đức xã hội của mỗi một con người. Bởi vậy không nên xem thường năng lực của bản thân.

Người giảng: Tiến sĩ Thái Lễ Húc

Nơi giảng: Đài Nam Đài Loan

Thời gian giảng: Năm 2005

Dịch giả: Tống Như Cường