

CHIA SẺ ĐƯỜNG ĐẾN HẠNH PHÚC

Nguyên tác: Giảng giải *Đệ Tử Quy*

Chủ giảng: Tiến sĩ Thái Lễ Húc

Người chia sẻ: Vô Danh Cư sĩ

Bài thứ 91

[Kính chào các bạn đồng học!]

Kính chúc các bạn một ngày mới tốt lành!

Hôm trước, chúng ta đang học đến mục 4: Sở thích của cha mẹ là gì? Đã học xong nội dung thứ nhất, là: Đối với sở thích vật chất của cha mẹ.

Câu chuyện của Thái Thuận khi đi hái dâu. Thì biết là mẹ thích là cái quả dâu chín, thì nhường cho cha mẹ. Còn ta thì ăn dâu xanh, mặc dù ta cũng thích ăn ngọt đấy, nhưng mà phải nhường cha mẹ trước. Tận tâm, tận lực để đáp ứng cho cha mẹ.

Cái ý thứ 2, quan trọng lắm, là chủ động để tìm hiểu sở thích của cha mẹ. Chứ không cha mẹ lại bảo: “Hôm nay mẹ cần một hộp sữa”, thì ta mua hộp sữa. Ngày mai mẹ không nói gì, bởi vì mẹ với cha thì thường hay tiết kiệm cho con cho nên là nhịn hết, thì coi như bảo nghĩ cha mẹ không cần. Không phải thế, mà tự ta phải cảm nhận được rằng cha mẹ có những cái nhu cầu gì, cái sở thích gì để mà đáp ứng.

Ở thời đại này của chúng ta, dù hiếm nhưng không phải là không có những hiếu tử. Câu chuyện về “Hai cha con ông già mù và bát phở bò” là 1 tấm gương đáng để chúng ta soi lại bản thân mình. Câu chuyện như sau:

Vào 1 chiều đông lạnh lẽo, có một cậu con trai dắt người cha mù vào một quán phở. Cậu chào, rồi nói với chủ quán khá to, có vẻ như để cho người cha mù nghe thấy:

- Xin cho 2 bát phở bò.

Nhưng ngay sau đấy, cậu lại ra hiệu cho chủ quán là chỉ có 1 bát có thịt bò, còn 1 bát không thịt. Khi chủ quán mang 2 bát phở ra, cậu chuyển bát phở thịt cho cha rồi nói:

- Cha ăn đi, nhưng cẩn thận kéo nóng đấy!

Còn cậu thì ăn bát phở không thịt, chỉ có rắc một ít hành hoa bên trên. Người cha mù chưa ăn ngay, ông cứ cầm đũa mò mẫm gấp thịt trong bát phở của mình, rồi lại mò mẫm để chuyển vào bát phở của con trai và nói:

- Con ăn đi cho khỏe, sắp thi tốt nghiệp rồi. Nếu mà con đỗ đại học, sau này phải làm người có ích cho xã hội.

Điều đáng ngạc nhiên là cậu con trai đó không hề cản trở việc cha gấp thịt cho mình. Sau đó, cậu lại lặng lẽ gấp miếng thịt đó trả về bát của cha. Cứ lặp đi lặp lại như vậy, dường như là thịt trong bát của người cha cứ gấp lại đây, gấp mãi không hết. Ông lão mù cảm động nói:

- Cái quán này thật là tử tế, một bát phở mà biết bao nhiêu là thịt.

Ông không hề biết rằng, trong bát chỉ có vài mẩu thịt tội nghiệp được xắt mỏng như lá lúa. Người con trai nghe vậy vội vàng tiếp lời cha:

- Cha à, bát của con cũng đầy ắp, không biết để vào đâu rồi đây này.

Bà chủ quán lặng lẽ nhìn hai cha con họ một cách cảm động. Rồi bà cho bê một đĩa thịt bò vừa thái, đặt lên trên bàn của hai cha con. Cậu con trai ngẩng đầu, tròn mắt, vội vàng hỏi lại:

–Anh để nhầm bàn rồi thì phải, chúng tôi không gọi thịt bò.

Bà chủ quán mỉm cười bước lại chỗ họ:

- Không nhầm đâu, hôm nay chúng tôi kỉ niệm ngày mở quán, đĩa thịt này là quà biếu khách hàng.

Cậu con trai cười cười, không hỏi gì thêm. Cậu lại gấp thêm vài miếng thịt vào bát của người cha. Sau đó thì cậu bỏ phần còn thừa vào một cái túi nhựa. Bà chủ im lặng chờ hai cha con ăn xong, rồi lại cúi mắt tiễn đưa hai cha con ra khỏi quán.

Mãi khi thu bát đĩa, thì mới thấy dưới đáy bát của cậu con trai đè lên mấy tờ tiền giấy, vừa đúng giá tiền của một đĩa thịt bò được viết trên bảng giá của cửa hàng.

Không biết các bạn thế nào chứ tôi tin rằng với người cha dù mù, mà vẫn biết dạy con mình phải hy sinh phụng hiến vì xã hội. Và với con trai hiếu tử này, thì nhất định sau này cậu sẽ đỗ đại học và làm nên, vì “Trung thân xuất thân từ hiếu tử”.

Bạn nhớ nhé, cái một là đối với sở thích vật chất của cha mẹ làm sao cho đáp ứng, nhưng đáp ứng là hợp với nhân sinh, thì đây chính là “Dưỡng phụ mẫu chi tâm”.

Bây giờ đến cái thứ hai đây ạ:

Thứ 2: Đối với sở thích tinh thần của cha mẹ

Đây chính là “Dưỡng phụ mẫu chi tâm” (tức là chăm sóc cái tinh thần cho cha mẹ)

Trong chánh văn “Cha mẹ thích, dốc lòng làm” này của Tiến sĩ Thái, tôi có hội tập lại từ VCD 12 và 13 thì có 2 ý: Thứ nhất: Cha mẹ thích Con cái phải khỏe mạnh và học giỏi; Thứ 2: Cha mẹ thích là con cái Thường về thăm cha mẹ. Chứ còn xuyên suốt cả Đệ Tử Quy, nói cho cùng thì đều là những điều cha mẹ thích cả.

Bạn có nhớ bài hôm qua không? Hòa Thượng có giảng là “dưỡng phụ mẫu chi tâm” là bạn phải làm sao đấy để từ gia đình đến họ hàng, rồi đồng nghiệp, rồi bạn hữu, bạn phải cư xử sao cho thương yêu, hòa thuận thì cha mẹ mới vui lòng. Cho nên cả 7 chương của Đệ Tử Quy đều là dạy bạn điều này.

Tôi nhắc lại để bạn nhớ nhé.

- ✓ *Chương 1: Ở nhà phải hiếu – đây là đối với cha mẹ;*
- ✓ *Chương 2: Lễ độ và khiêm nhường – đây là đối với anh em và đối với trưởng bối;*
- ✓ *Chương 3: Cẩn thận hành vi hàng ngày – đây là hành vi với bản thân, với tất cả mọi người đều phải theo đúng đạo pháp tự nhiên;*
- ✓ *Chương 4: Làm một người đáng để người khác tin - đây là đối với bạn bè, và mọi người nói chung;*

- ✓ *Chương 5: Thân cận người đức hạnh, nhân từ - đây là đối với thầy giáo;*
- ✓ *Chương 6: Thương yêu bình đẳng tất cả chúng sinh – đây là đối với vạn vật;*
- ✓ *Chương 7: Có dư sức thì học văn – đây là chăm chỉ học hành.*

Cho nên cả 7 chương này đều là đáp ứng “Cha mẹ thích, dốc lòng làm”.

Bây giờ chúng ta sẽ nghe Tiến sĩ Thái giảng tiếp:]

Ví dụ nói: Cha mẹ hy vọng thân thể các con khỏe mạnh, hy vọng các con học giỏi. Những yêu cầu này, chúng ta làm con cái, phải tận tâm tận lực để đạt được.

[Bạn thấy có dễ nhớ không ạ? Bạn làm mẹ có đúng bạn cũng chỉ mong đúng hai điều ấy không ạ? Một là, con cái phải khỏe mạnh, sợ nhất là chúng ốm đau. “Phụ mẫu duy kỳ tật chi ưu”, là cha mẹ sợ nhất là con bị bệnh. Sợ nó ốm đau, xong rồi còn sợ nó gì nữa ạ? Nó học dốt quá, rồi về sau nó ra đời nó chả có cái việc gì, rồi đến lúc nó chẳng tự nuôi được nó, thì đừng nói chi đến báo hiếu. Cho nên hai cái việc ấy là cha mẹ quan tâm nhất. Một là phải khỏe mạnh, và hai là phải học giỏi.]

Cho nên “Cha mẹ thích, dốc lòng làm” này, hiểu từ ngày xưa họ cũng luôn luôn làm đầy đủ yêu cầu của cha mẹ. *[Vâng ạ.]*

Một là: Con cái giữ gìn thân thể khỏe mạnh.

[Nội dung này lại có 2 ý:

1- Việc ăn uống phải rất cẩn thận, lành mạnh

2- Hậu quả của việc ăn thối nhiều

Bây giờ bắt đầu thầy dạy là làm thế nào để giữ thân thể khỏe mạnh nhé.]

Cha mẹ đều rất quan tâm đến trạng thái sức khỏe của chúng ta. Một người muốn khỏe mạnh, bắt buộc thân tâm phải điều hòa.

[Thân tâm điều hòa, cả thân cả tâm nhé. Sáng nay cư sĩ Ông vừa nói đùa với tôi câu thế này, bảo:

- Cư sĩ Bà cố gắng hoằng pháp đi. Vì rất là lợi lạc, cư sĩ Bà phải nói là học được Hòa Thượng nhiều lắm, giống Hòa Thượng nhiều lắm. Chỉ có khác một tý thôi.

Thế tôi mới bảo:

- Ủ đúng tôi biết cái khác gì rồi.

Cư sĩ Ông chưa kịp nói, tôi bảo:

- Ông sẽ bảo tôi là Hòa Thượng là TỊNH KHÔNG, còn tôi thì là KHÔNG TỊNH, đúng chưa ạ? Ý thứ nhất. Ý thứ hai, Hòa Thượng thì Thân vận động, và Tâm thì thanh tịnh, còn bà thì là Tâm thì vận động, mà Thân thì tịnh. Chỉ khác có một tý thôi.

Vâng ạ, thân thì cứ ngồi yên suốt để làm pháp mà. Thế còn Tâm thì loạn động. Đấy, nhưng mà điều này cư sĩ Ông đưa tôi, nhưng mà tôi cũng là nhắc với chính các bạn. Các bạn cũng thế thôi! Hòa Thượng Tịnh Không thanh tịnh và coi như buông bỏ, vận pháp giai không. Chúng ta làm sao ạ? Không tịnh, không thanh tịnh tí nào cả. Hòa Thượng thì bảo bạn muốn thân thể khỏe mạnh thì “Thân thì phải vận động, mà Tâm thì phải thanh tịnh”. Đấy là bạn đi đúng pháp tắc đại tự nhiên thì bạn sẽ rất khỏe. Nhưng chúng ta thì sao ạ? Thân thì ỳ thì lỳ ra, tâm thì động. Đó ạ.

Tiến sĩ Thái giảng tiếp:]

Một người muốn khỏe mạnh, bắt buộc thân tâm phải điều hòa. Người xưa nói: **“Bệnh tùng nhập khẩu, Họa tùng xuất khẩu** (Bệnh do miệng ăn uống mang vào, và họa cũng là từ miệng, do nói chuyện thị phi mà gây ra).

[Thế là một cái thì nhập vào, còn một cái thì xuất ra. Cái nhập vào này thì tham ăn quá, ăn lung ăn tung cả thì cuối cùng là bệnh đến. Thế còn cái họa thì bắt đầu từ miệng ra: **“Một lời nói ra thì 36 con ngựa phi cũng không đuổi kịp”**. Thế là họa hại đến. Đó ạ, “Bệnh tùng nhập khẩu” thì thứ nhất là...]

1- Việc ăn uống phải rất cẩn thận, lành mạnh.

[Bài này tôi thấy rất là dễ, không khó gì cả, mà đặc biệt lại hợp với rất nhiều bạn.]

Thức ăn đặc biệt phải chú ý, bằng không bây giờ một đồng “Bệnh văn minh” sản sinh.

- Các bạn, quý vị có chắc mình không bị bệnh văn minh không?

[Đây là Tiến sỹ Thái hỏi.]

- Sao quý vị không ai đưa tay lên?

[Chúng ta không đưa tay lên được, là bởi vì chúng ta cũng không hiểu bệnh văn minh là như thế nào. Bây giờ Tiến sỹ Thái sẽ giảng tiếp:]

Tri thức chính là sức mạnh, nhưng tri thức đúng đắn mới có thể cho quý vị được lòng tin. Quý vị cũng không cần lo lắng “Mình phải ăn uống như thế nào để có sức khỏe?”, vì tri thức này có rất nhiều người đầu tư mấy mươi năm cuộc đời của họ, họ ở đó nghiên cứu suốt.

[Đó ạ, trước tiên nói về “Bệnh từng nhập khẩu”, bắt đầu từ ăn uống. Vậy thầy bảo là muốn ăn uống đúng cách và lành mạnh thì mình phải có tri thức về cái việc ăn uống này.]

Vậy tri thức này từ đâu ra? Thì Thầy Thái nói là có rất nhiều vị, họ là người không lờ trong cái việc gọi tri thức về ăn uống này rồi, bây giờ mình không mất công để đi nghiên cứu nữa, dựa ngay trên những cái kết quả của những các cái nhà khoa học ấy đã làm được, ví dụ như thực dưỡng OSAWA, thôi, mình tin tưởng đi, mình cứ thế mình thực hiện đi.]

TS Thái giảng tiếp

Quý vị có cần học từ đâu không? Không cần, vì sao? Tôi thường nói: “Đứng trên vai người khổng lồ” có thể nhìn rất xa. Các bạn, ai là người khổng lồ? Ví dụ, nói ở phương diện trí tuệ, chúng ta muốn dạy trí tuệ cho con cái, phải biết Khổng Tử, Mạnh Tử chính là người khổng lồ mà quý vị có thể trực tiếp học trí huệ và kinh nghiệm.

[Đấy nhé, về trí tuệ, ta ngu ta dốt, thì thôi bây giờ nhất định là phải học giáo huấn của Thánh Hiền vì siêu việt thời không. Bắt đầu từ đâu?

Chính là Nho giáo, chính là học thuyết Khổng Mạnh. Và chúng ta đã có một cái minh chứng không phải là người Trung Quốc, không phải là gì hết, mà chính là Bác Hồ, sinh ra trong một gia đình Nho giáo. Hồ Chủ Tịch mà được 87 nước ở UNESCO bình bầu là nhà cách mạng, rồi nhà văn hóa, danh nhân của thế giới, vậy mà Ngài chính là xuất thân từ gia đình Nho giáo. Thì chúng ta bây giờ phàm phu đặc sệt thì chúng ta phải bắt đầu học từ trí tuệ của Thánh Hiền là Khổng giáo, Nho giáo.]

Còn ví dụ nói về phương diện sức khỏe, ai là người không lờ? Quý vị đến nhà sách mà xem, những quyển sách nào nói về sức khỏe đều bán rất chạy. Quý vị có thể học hỏi họ.

Rất nhiều năm trước, tôi được đọc cuốn “Thân tâm hoàn toàn mạnh khỏe” của tiến sỹ Lôi Cửu Nam. *[Không biết đây có phải OSAWA không?]* Trong đó có nhắc đến ăn thịt thì ít mà ăn nhiều rau, như vậy mới có sức khỏe.

2- Hậu quả của việc ăn thịt nhiều

Mục này Có 6 ý như sau:

- 1) Thừa chất béo thân sẽ tỏa axít, nội tạng bị phá hủy*
- 2) Axít nhiều thì loãng xương*
- 3) Thịt còn có độc tố hữu hình*
- 4) Thịt có độc tố vô hình tiết ra khi con vật bị giết*
- 5) Chăn nuôi dẫn đến biến đổi khí hậu toàn cầu*
- 6) Đất đai, nguồn nước ô nhiễm do chất thải của động vật*

Chúng ta bây giờ sẽ nghe Tiến sỹ Thái giảng:]

Chúng ta biết rằng người thời nay thân thể không được khỏe mạnh. Vậy là do dinh dưỡng không tốt hay là dinh dưỡng quá dư thừa? Do quá dư thừa. Quý vị thấy đó, rõ ràng là do dinh dưỡng quá dư thừa.

[Ngày trước thì thời chúng tôi rất là khó khăn, mọi người đều gầy nhong nhèo ra. Ví dụ như tôi chỉ được có 42 cân thôi. Nhưng tôi thấy không có bệnh ung thư. Nói thật sự là tôi không hề nghe đến có bệnh ung thư, nhưng bây giờ thì ung thư là cứ tràn ngập hết cả.]

Nhưng trong não của con người lại lưu lại những thứ gì? Có ai phát hiện ra con người hình như chậm đi nửa nhịp là lưu lại ở chỗ là sợ cái này không đủ, sợ cái kia không đủ. Quý vị thấy, điều chúng ta sợ thì lại rất ít khi gặp nó phát sanh.

Trẻ em bây giờ bạn muốn tìm một đứa bé thiếu dinh dưỡng thật cũng không dễ. Quý vị phải ngồi máy bay đến châu Phi mới tìm thấy. Ở Đài Loan thực sự không tìm ra. Ở Đài Loan cái mà tìm thấy đều là mùa nghỉ hè nghỉ đông người ta mở lớp giảm béo, đúng không? Giảm béo như thế nào? Nhảy nửa ngày để giảm cân. Lúc đó tâm đứa bé này nghĩ rằng, chỉ cần tôi chịu đựng qua ngày hôm nay, ngày mai có thể đến tiệm thức ăn nhanh được rồi.

[Thế là nó nhảy thật lực. Hôm vừa rồi tôi đi trên cái đường Hoàng Sa, ô tô nhiều như thế, lại thấy có một cái vị đi bên tay trái mà sát cái giải phân cách thế này. Đến càng gần thì hóa ra là một cô gái mặc áo mưa, vừa đi vừa chạy, mà trời khô rang. Tôi bảo: Thôi chết rồi, chắc là mặc áo mưa chạy cho toát mồ hôi ra để giảm cân rồi.]

Tiến sỹ Thái giảng tiếp:]

Như vậy thì giảm béo có ích lợi gì không? Không từ gốc rễ bắt đầu, ở đó mà nhảy cho đến chảy mồ hôi, bụng của nó ngày càng đói hơn. Cho nên vấn đề bây giờ không phải ở chỗ dinh dưỡng không tốt, mà ở chỗ dinh dưỡng quá dư thừa.

Kỳ thật, con người không cần chất béo nhiều. Một số người cảm thấy trong thịt có nhiều chất béo. Nhưng ăn quá nhiều chất béo sẽ tổn hại đến gan, tổn hại đến thận. Mỗi người một ngày chỉ cần ăn chất béo từ 40 đến 60 gam là đủ rồi. Thật ra thì chất béo trong thực vật không ít hơn động vật. Chúng ta biết những thực vật như đậu phộng, rong biển đều chứa những chất béo này rất tốt.

1) Thừa chất béo thân thể tỏa axít, nội tạng bị phá hủy

Khi chất béo của chúng ta quá dư thừa, thân thể của quý vị sẽ tỏa ra tính axít. *[Các axít hữu cơ]*

Có câu nói rằng: thể chất của tính axit là một môi trường thích hợp, là nguồn gốc của căn bệnh mãn tính. Vì sao ạ? Chúng ta suy nghĩ một chút: Nếu thân thể của các bạn nhiều axit, làm cho toàn bộ lực phủ ngũ tạng của các bạn đều ngâm trong đó. *[Ngâm trong axit ấy]* Nửa đêm, quý vị nghe gan nói quý vị: “Tôi sắp sửa ngừng hoạt động rồi”, còn dạ dày lại nói: “Tôi sắp không chịu nổi rồi”. Quý vị có nghe không? Không nghe à?

[Bạn thử xem các cái thứ mà bạn ngâm trong axit có cái gì chịu được không? Vậy mà nội tạng của chúng ta là ngâm trong axit.]

Quý vị làm chủ sao lại vô trách nhiệm như vậy? Những nội tạng này trường kỳ ngâm trong một môi trường axit, công năng của nó rất dễ bị suy thoái, cho nên nhiều bệnh nan y mới càng lúc càng đến sớm như vậy.

Tôi đã từng nghe, một em 18 tuổi bị tai biến mà chết, không biết còn có ai sớm hơn nữa hay không? Đây là nhiều năm trước tôi nghe như vậy, cho nên quý vị thấy bây giờ bệnh nan y đều liên tục đến trước thời hạn. Bởi vì con người ăn thức ăn không đúng, cho nên không chỉ là nội tạng dễ dàng suy kiệt, mà còn có các thứ khác.

[Vì sao mà bị tai biến hả bạn? Bởi vì mỡ nhiều thì thành mạch của bạn nó co lại. Thì khi máu đi qua lưu thông cái chỗ tiết diện co lại này, thì cái lưu lượng máu nó vẫn thế, thì thành ra áp suất rất là lớn. Đây là làm cho huyết áp cao. Huyết áp cao thì chảy máu, vỡ cái chỗ đấy, thì cuối cùng là bạn bị tai biến thôi.]

TS Thái giảng tiếp

2) Axit nhiều sẽ bị loãng xương.

Bây giờ còn có một loại bệnh rất lợi hại, tên là bệnh loãng xương. Nghe nói đây là một trong mười nguyên nhân dẫn đến tử vong sau này. Vì sao vậy? Khi quý vị bị loãng xương nghiêm trọng rồi thì hắt hơi một cái, chuyện gì xảy ra? Xương cốt gãy hết.

[Tôi có một bà cô, một năm mà ngã đến 4-5 lần, lần nào cũng gãy xương. Đợt vừa rồi gần đây nhất cách đây mấy tháng cũng vừa lại gãy 2 cái xương chân. Cho nên đây Thầy nói là “Chỉ cần hắt hơi một cái thì xương cốt đã gãy mất rồi”.]

Quý vị không nên bị tôi làm cho giật mình nhé, điều này không phải tự tôi nói ra mà báo chí nói đấy. Chúng ta thường nói: Người già sợ nhất là gì? Sợ té ngã. Bởi vì ngã xuống có thể gãy xương, đứng không lên được nữa. Bây giờ không phải là người già bị ngã gãy xương, mà có rất nhiều người trẻ đi đo cũng đều bị loãng xương. Giống như khi tôi đi đo, nét mặt của người phụ trách đo cũng rất là khó coi. Họ nói *[tức là Thầy Thái đi đo đấy]*

- Anh miễn cưỡng đạt tiêu chuẩn thôi.

Chúng ta đừng đợi 30 - 40 tuổi mới đi đo, kết quả là thành xương của người 80, vậy thì phiền phức to rồi. *[Loãng xương.]*

Vì sao thể tính axit tạo thành bệnh loãng xương? Bởi vì thân thể con người là một công nghiệp hóa học rất lớn, nó phải duy trì cân bằng chất axit và chất kiềm. Mà trong thân thể của quý vị toàn là chất axit rồi, thì thân thể sẽ không chịu nổi, cho nên nó phải dung hòa với chất kiềm.

Trong thân thể con người, chất kiềm lớn nhất chính là canxi. Kho chứa chất canxi nằm ở đâu? Là ở xương quý vị. Mỗi ngày nó róm ra từng chút, từng giọt, lâu ngày như vậy thì bị xương loãng ra.

Cho nên thức ăn của chúng ta là phải quân bình. Trong các loại thịt hàm chứa chất béo cao thì không được ăn quá nhiều. Lại nữa, không chỉ là chất béo cao, mà trong thức ăn còn có độc tố hữu hình và độc tố vô hình nữa.

[Đấy nhớ, thầy vừa nói về chuyện thịt. Thứ nhất, là chất béo nhiều, thì Axit nhiều. Axit nhiều thì hỏng hết cả nội tạng. Thứ hai là, khi axit nhiều thì dẫn đến là loãng xương. Bây giờ thầy lại nói nhớ.]

3) Thịt có độc tố hữu hình

Ngoài hai cái việc đấy ra, mà khi chúng ta ăn thịt động vật thì còn có một số độc tố hữu hình và độc tố vô hình nữa.

Thế nào gọi là độc tố hữu hình? Chất kích thích tăng trưởng, kháng sinh, và thuốc bảo quản thực phẩm.

Bây giờ thì chúng ta thấy đấy, gà bây giờ nuôi thời gian bao lâu là lớn? Khoảng chừng 5-6 tuần lễ, trước đây phải nuôi bao lâu? Nửa năm. Đúng là khoa học kỹ thuật phát triển, phải vậy không? Nhưng làm sao có thể nuôi nhanh như vậy? Người xưa thường nói: “Đạo pháp tự nhiên” - Đạo thì noi theo lẽ tự nhiên.

[Đây là trong Đạo Đức Kinh, Lão Tử có giảng: “Người thuận theo Đất, Đất thuận theo Trời, Trời thuận theo Đạo, Đạo thuận theo Tự nhiên”. “Tự nhiên” chính là thế giới tồn tại khách quan, và những quy luật bất biến sinh ra từ đó. Đạo thuận theo tự nhiên chính là khi hành sự cần thuận theo quy luật của tự nhiên.]

Cho nên đây mới là cách nuôi không thuận tiện theo tự nhiên, vì bắt buộc chích chất kích thích tăng trưởng, chất kháng sinh, chích một lượng độc tố lớn vào trong nó. Những độc tố này cuối cùng vào bụng ai? Bụng chúng ta. Đúng rồi!

[Bạn thấy không nhớ? Thịt lợn cũng bị này, thịt gà cũng bị này, cá cũng bị này, tôm cũng bị này. Thế tuyệt tuyệt đều bị hết. Tất cả là tiêm một đồng, nào là coi như là kích thích tăng trưởng, rồi kháng sinh, rồi thuốc bảo quản thực phẩm. Cuối cùng vào bụng ai ạ? Vào bụng những người ăn.]

TS Thái giảng tiếp

Tôi nhớ, khi tôi chưa ăn chay, vừa gấp miếng thịt ra, thì thấy một cục mờ. Đó là gì? Đó là chất kích thích. Vì thế, bây giờ kinh nguyệt của các em gái nhỏ càng lúc càng sớm. Có em chưa đầy 10 tuổi đã có kinh nguyệt rồi. Kinh nguyệt đến càng sớm thì thọ mạng của nó càng ngắn. Cho nên những thực phẩm này đều là mang tàn hại đến cho thế hệ sau của chúng ta. Chúng ta làm cha mẹ chẳng thể không cẩn thận. Thân thể của chính mình cũng chẳng thể không cẩn thận bảo hộ nó.

[Bạn thấy không ạ? Thầy vừa nói đấy ạ, con gà trước đây phải nuôi 6 tháng, thì bây giờ chỉ có 3 tháng thôi. Thế rồi còn rất nhiều các cái loại con khác nó cứ to đùng vật vờ ra như thế. Thì đây là thuốc kích thích tăng trưởng. Như thế thì nó phải già đi rất nhanh. Khi chúng ta ăn thì vào bụng ai? Vào bụng chúng ta rồi. Cho nên thầy mới nói là các cái em gái ăn vào là các cái thuốc kích thích tăng trưởng nó cũng vào. Thì cuối cùng bây giờ

là thành là chưa đầy 10 tuổi đã có kinh. Mà khi có kinh sớm như thế thì là kèm theo là sẽ già đi rất nhanh chóng. Trên báo đưa rất nhiều các hiện tượng là hết cô gái này, cô gái khác, rồi hết cháu nọ cháu kia mà trông mặt như bà lão 80, các bạn có dịp xem không ạ?

Vào tháng 10/2019, trên trang mạng của báo Suckhoedoisong.vn có đăng tin: Hiện tại, Bệnh viện Nhi Đồng 2 TP.HCM chỉ trong 10 tháng đầu năm 2019 có thêm gần 100 ca bệnh mới dậy thì sớm của trẻ nhỏ, tăng 100% so với mức cũ, làm tăng đột biến số lượng bệnh nhân cộng dồn hàng năm, gây khó khăn cho công tác điều trị.]

Chúng ta sẽ nghe Tiến sĩ Thái giảng tiếp:]

4) Thịt có độc tố vô hình tiết ra khi con vật bị giết.

Ngoài các độc tố hữu hình này, còn có độc tố vô hình. Chúng ta suy nghĩ một chút, khi con vật bị giết, tâm trạng của nó thế nào? Chắc chắn nó vô cùng sợ hãi, vô cùng phẫn nộ.

Chúng ta có thể xét lại bản thân một tí. Mỗi lần quý vị nổi nóng, phải mất bao nhiêu mới lắng lại? Ba ngày. Vì sao thế? Quý vị đã thấy người nào sau khi nổi nóng mà tinh thần sáng khoái dễ chịu hay chưa? Không có đúng không? Bởi vì khi nổi nóng thì tuyến tố chất trong thận quý vị tiết ra một lượng độc rất lớn, nên quý vị sẽ bị toàn thân vô lực.

[Cho nên mới nói khi mà tâm bạn thanh tịnh, thì tiết ra nước cam lồ. Mà khi mà tâm bạn gọi phiền não, sân si thì tiết ra toàn độc tố. Cho nên tại sao mà phiền não, tham sân si mạn nhiều thì sẽ dẫn đến thân thể bệnh hoạn? Còn khi mà cái tâm thanh tịnh, và cái thân vận động, thì bạn đi hợp với đạo pháp tự nhiên, bạn sẽ không ốm đau, bạn sẽ sống lâu.]

Cho nên, khi con vật bị giết, toàn thân nó phẫn nộ liền tiết ra rất nhiều độc tố. Khi chúng ta ăn thịt, vì trong đó hàm chứa rất nhiều chất không tốt, cho nên người thời nay mới có một đống bệnh văn minh như vậy.

5) Chăn nuôi dẫn đến biến đổi khí hậu toàn cầu.

Ăn thịt không chỉ nguy hại cho thân thể mà còn nguy hại tới toàn cầu. Vì một số lượng lớn người chăn nuôi đã cho nhân loại ăn những con vật này nên cũng làm nguy hại lớn cho toàn bộ người trên trái đất.

Vì sao mà nguy hại? Rất nhiều bạn nói:

- Anh giảng gì mà phức tạp thế, tôi chưa từng nghĩ đến điều này.

Kỳ thật toàn bộ trái đất tuyệt đối là một sinh mạng, một thể cộng đồng, nhờ một sợi tóc động đến toàn thân. Quý vị không nên xem nhẹ những gì quý vị đã ăn hàng ngày, nó đang ảnh hưởng đến sự tử vong của trái đất.

Bởi vì nhân loại ăn thịt quá nhiều nên phải chặt đi rất nhiều rừng nguyên sơ để trồng các loại lúa mạch, các loại ngũ cốc. *[Phải có cái đất để trồng cho các cái con vật đấy ăn chứ, thế là chặt hết rừng nguyên sơ đi.]*

Rừng nguyên sơ bị chặt rồi thì tạo thành ảnh hưởng như thế nào? Đất đá chảy xuống, rất nhiều đất đai đều bị xóp ra. Cho nên tại sao ngày nay hiện tượng sụt lở đất, núi, xảy ra ở khắp nơi.

Rừng nguyên sơ là gì của quả địa cầu hả bạn? Là lá phổi. Nó giống như lá phổi của con người, đang giúp cho quý vị lọc đi rất nhiều không khí bẩn.

[Đột vừa rồi thế giới bị cháy cái rừng gì hả các bạn? Amazon. Amazon là cái lá phổi của toàn thế giới, và nó cung cấp một phần ba lượng ôxi cho quả địa cầu này, vậy mà bị cháy. Thậm chí là Pháp lo sợ quá còn bảo là: gửi mười triệu Euro sang để cho khắc phục hậu quả, làm sao dập cho nhanh.]

Mấy ngày hôm nay, Hà Nội lúc nào cũng báo động về ô nhiễm, mà ô nhiễm đến mức độ là tím. Sáng hôm qua, Hà Nội là mờ mịt trong sương mù. Đây không phải sương mù, mà đây là ô nhiễm và khí bẩn. Thậm chí là tôi thấy vô cùng khó thở. Mỗi lần tôi đi sang thăm cụ là mấy tiếng đồng hồ, thế vậy mà hôm qua tôi sang tôi cũng chỉ ngồi được với cụ có hơn một tiếng, xong rồi tôi về. Đó ạ!]

Khi rừng nguyên sơ càng lúc càng ít đi, thì phẩm chất không khí của toàn địa cầu càng lúc càng kém. Cho nên thời tiết của chúng ta bây giờ không ổn định. Vì sao mà không ổn định? Ngay cả Mêxicô cũng rơi tuyết. Mêxicô là vùng nhiệt đới mà cũng rơi tuyết, nhiệt độ rất khác thường. Danh từ bây giờ gọi là “Ôn thất hiệu ứng”, hay còn gọi là “Hiệu ứng nhà kính”.

[“Hiệu ứng nhà kính” dùng để chỉ hiện tượng tia sáng mặt trời xuyên qua các cửa sổ hoặc mái nhà bằng kính, sẽ được giữ thành nhiệt lượng sưởi ấm toàn bộ không gian bên trong, chứ không phải chỉ ở những chỗ được chiếu sáng. Cho nên khi cây xanh không còn, thì tầng ôzôn bảo vệ trái đất bị phá hủy, thì trái đất bị hiệu ứng nhà kính sẽ nóng lên.]

Trước đây chúng ta đều thuộc lòng cái hiệu ứng nhà kính. Vì sao tạo thành “Hiệu ứng nhà kính” vậy? Đều do nhân loại thải ra quá nhiều khí thải, và lá phổi của trái đất bị cắt đi từng chút, từng chút rồi. Kỳ thật, những thứ cho súc vật ăn đó, những loại ngũ cốc đó, nếu đem cho người ăn, chắc chắn không có người chết đói.

Ý thứ...

6) Đất đai, nguồn nước bị ô nhiễm do chất thải của động vật.

Ngoài việc ảnh hưởng bởi không khí ra, đối với đất đai, đối với nguồn nước cũng có sự ảnh hưởng trực tiếp. Bởi vì nuôi nhiều động vật như vậy, chúng nó sẽ thải ra lượng lớn chất thải gì? Là phân và nước tiểu, những thứ này làm ô nhiễm đất đai, ô nhiễm nguồn nước của chúng ta.

Thật ra thì nhân loại có thể sống nhẹ nhàng hơn, sạch sẽ hơn, chỉ cần chúng ta biết lựa chọn thói quen ăn uống có lợi cho bản thân và có lợi cho môi trường. Kỳ thật, khi chúng ta bảo vệ môi trường, là thực hiện trong mỗi ngày “*Tự lợi, lại có thể lợi tha*” (Lợi mình cũng là lợi người). Vậy có sao mà không làm? Cho nên khi quý vị ăn cơm cũng phải có sứ mệnh, cũng phải vì sức khỏe của trái đất.

[Không phải là cứ ăn tùy tiện theo cái ý thích của mình.]

Vâng ạ, thời gian đã hết, bài học của chúng ta tạm dừng ở đây. Ngày mai chúng ta sẽ học tiếp ý thứ 4: Thịt có độc tố vô hình tiết ra khi con vật bị giết.

Chúc bạn:

Thuộc lòng Đệ Tử Quy

*Hành đúng từng câu chữ
Nội hóa tâm cung kính
Là bạn được thân người.*

Xin chào và hẹn gặp lại các bạn vào ngày mai – xin cảm ơn!
