

GEORGE  
OHSAWA  
(Sakurazawa  
Nyôichi)

LÀM THẾ  
NÀO ĐỂ

# SỐNG VUI

ANH MINH  
NGÔ  
THÀNH NHÂN  
& NGÔ  
ẢNH TUYẾT  
dịch

NHA XUẤT BẢN  
VĂN NGHỆ



# LÀM THẾ NÀO ĐỂ SỐNG VUI?

## Mục lục

### Lời Nói Đầu

Khuôn mặt

Tai

Răng

Mắt

### I. Tình yêu.

### II. Hôn nhân

A. về thể chất

B. về tinh thần.

### III. Gia đình

### IV. Phát triển gia đình.

Tình Dục

Có Thai

Thuyết di truyền

Ăn uống trong thời kỳ thai nghén

Thêm phần an thai

Sinh nở

### V. nuôi con.

Ngoại hình của bé

Thức ăn Cho trẻ

Thôi bú và cho ăn

Trật tự trong ăn uống

Dùng muối

Chữa bệnh cho trẻ

Hạnh phúc khi có con

### VI. Thời thơ ấu.

Ăn uống của trẻ đã lớn

Thể dục và chơi đùa

### VII. Tuổi hoạt động.

### VIII. Tuổi già.

### IX. Bệnh tật.

Bệnh khó chữa nhất

Năng lực chữa bệnh của tinh thần

Biết ơn bệnh tật  
Thuận theo dòng chảy  
Cần biết linh động  
X. Bí quyết trị liệu  
XI. Chân lý là đơn giản  
Đức tin  
Ý chí  
Sự kỳ diệu của tinh thần.

Làm thế nào để sống vui là điều mà ai ai cũng quan tâm đến; nhưng định nghĩa sống vui thì không mấy ai biết đến và mỗi người lại quan niệm một cách khác nhau.

Dưới đây là quyển sách “Làm thế nào để sống vui” của tiên sinh Ohsawa, do NXB Tổng Hợp Khánh Hoà in năm 1992, đây là quyển sách nguyên tác của tiên sinh, in lần đầu, sau 1975 được nhiều người quan tâm:

### **Lời nói đầu:**

Tôi tin rằng chẳng ai làm được việc gì quan trọng nếu không có dạ dày thật tốt, và nếu không ăn được mọi thứ trên đời thì quả là bất hạnh. Riêng tôi, nhờ hiểu rõ nguyên lý quân bình Âm Dương của phương pháp Thực dưỡng, giờ đây tôi có thể ăn uống bất cứ thứ gì mình thích mà vẫn giữ được sức khỏe và hạnh phúc.

Trong đời mình, tôi đã gặp quá nhiều người khốn khổ, ngày nào cũng có người đến nhờ tôi xem bệnh....

(Ngọc Trâm)

GEORGE OHSAWA (Sakurazawa Nyoichi)

## **LÀM THẾ NÀO ĐỂ SỐNG VUI**

NGÔ THÀNH NHÂN và TÔN THẤT HẠNH (dịch)

NXB TỔNG HỢP KHÁNH HOÀ

Ngô Thành Nhân và Tôn Thất Hạnh dịch từ bản tiếng Anh “Macrobiotic Guidebook For Living” của Nhà xuất bản G.O.M.F, California 1985.

Tham khảo thêm bản tiếng Pháp “Le Livre de La Vie Macrobiotique”, của

nhà xuất bản J.Vrin, Paris 1970, và bản tiếng Nhật “Thực Dưỡng Nhân Sinh Độc Bản”, nhà xuất bản Maison Ignoramus, Tokyo, 1958.

#### **THAY LỜI NGƯỜI DỊCH**

Buổi trưa, anh bạn đến trả bản thảo “Làm Thế Nào Để Sống Vui” mà tôi cho mượn cách đó mấy hôm. Chúng tôi cùng ngồi dưới tán cây trong sân vườn Nhà Ohsawa uống trà và nói chuyện đời.

Một chiếc lá vàng rơi, cắm thẳng vào tách nước. Anh bạn lên tiếng: “Mình tiếc những năm tháng học trò và cho đến bây giờ vẫn ân hận. Miệt mài học tập, chúi mũi vào sách vở, để rồi ra trường cũng chẳng thực hiện được những gì đã thu thập bởi sức khoẻ suy sụp đột ngột. Thật ra, một phần do mình ham học, nhưng phần lớn là do bố mẹ mình kềm cặp. Có thể nói mình không biết nghỉ ngơi, không biết mùa hè là gì, chỉ có học và học. Tuổi thơ rồi tuổi trẻ mà như ông cụ, chạy nhảy vui đùa gần như là đi đầu cắm kỹ. Tình trạng thiếu vận động, thiếu giải trí, đầu óc căng thẳng suốt nhiều năm đã dồn gục mình với chứng suy nhược thần kinh trầm trọng, may mà mình gặp được phương pháp Thực Dưỡng...”.

Lá trên cao lao xao, một bên gương mặt trắng xanh của bạn ngời lên ánh nắng. Tôi nhớ tới một cô gái hiện giờ ở phương xa đã từng ngồi trên chiếc ghế mà bạn đang ngồi.

Cô khá đẹp, duyên dáng, đã tốt nghiệp đại học, gia đình khá giả và có địa vị trong xã hội. Cô đến gặp tôi, do người quen giới thiệu, để xin lời khuyên, lúc ấy tình thần cô đang khủng hoảng.

Suốt trong những năm đi học, cô sống như công chúa, muốn gì được nấy và nổi danh “chịu chơi” nhưng “kiêu kỳ”. Cha mẹ cô cưng con đến mức sợ con. Tính cô ngang bướng nhưng dễ dãi trong chuyện chơi bời. Lên đại học, cô có người yêu là một cậu cùng lớp, đẹp trai, rất hiền và hơi đạo mạo; nói đúng hơn, cậu là một tên nô lệ, một “mô-đen” trang sức để cô hãnh diện. Cô rất ham nhảy nhót (khiêu vũ), bất cứ ai mời cô cũng đi và thường là “cái đỉnh” trong buổi tiệc. Có người khuyên (trừ cậu bạn) thì cô bĩu môi cho rằng thừa sức đối phó với mọi điếu. Và trước khi gặp tôi độ hai tháng, cô đã bị một người đàn ông đang tuổi cha chú phá hoại đời con gái sau một cuộc dạ vũ có rượu. Khi bị bắt, người đàn ông cung khai ông ta

cũng chẳng muốn hại cô, nhưng bị bạn bè hứa sẽ thưởng một “chầu nhậu thả giàn” và tôn vinh “anh hùng” nếu chiếm đoạt được “cô bé kiều sa”. Cô đã điên loạn, phải vào bệnh viện tâm thần hơn một tháng mới tạm ổn, nhưng đầu óc luôn luôn lảng vảng ý nghĩ tự tử. Điều đáng may là cậu bạn vẫn tha thiết yêu cô, và vì vậy, mới có cuộc gặp gỡ tại nơi này ngày đó...

Ngoài những góp ý dựa vào kinh nghiệm sống, tôi đã cho cô gái xem “Làm Thế Nào Để Sống Vui” mà Thầy Anh Minh Ngô Thành Nhân và người bạn (ông Tôn Thất Hanh) dịch từ nguyên tác “Macrobiotic Guidebook For Living” của Giáo Sư Ohsawa, tôi nghĩ rằng tập sách này sẽ trả lời rất ráo những thắc mắc của giới trẻ mọi thời.

Tôi cần tách trà lên nhấp một ngụm, vị chất thấm vào lưỡi nghe giòn ngọt. Bỗng anh bạn nói: “Quân bình là đúng nhất!”, tôi bật nói như mơ: “Vâng, mọi điều phải quân bình, không nên có gì thái quá!”.

## NGÔ ÁNH TUYẾT

“Muốn sống trong cõi đời này - một cõi đời thật vui nhưng cũng rất nghiêm khắc vì không để ai thoát khỏi sự trừng phạt nếu người ta bơi ngược dòng chảy của sự sống, vi phạm Trật Tự của Vũ Trụ - ta phải hướng về thiên nhiên và không bao giờ được quên đi điều đó.

Chúng ta là con của thiên nhiên, sống trong lẽ công bình của Trời Đất. Chúng ta phải tin rằng chỉ những ai ăn ở đúng theo Trật Tự của Vũ Trụ (thuận thiên) mới được khoẻ mạnh hạnh phúc, còn sống bất chấp hoặc ngược lại trật tự này (ngịch thiên), đương nhiên phải gánh chịu bệnh hoạn khổ đau...”

## GEORGE OHSAWA LỜI NÓI ĐẦU

Tôi tin rằng chẳng ai làm được việc gì quan trọng nếu không có dạ dày thật tốt, và nếu không ăn mọi thứ trên đời thì quả là bất hạnh. Riêng tôi, nhờ hiểu rõ nguyên lý quân bình Âm Dương của phương pháp Thực Dưỡng, giờ đây tôi có thể ăn uống bất cứ thứ gì tôi thích mà vẫn giữ được sức

khỏe và hạnh phúc.

Trong đời mình, tôi đã gặp quá nhiều người khốn khổ, ngày nào cũng có người đến nhờ tôi xem bệnh. Tôi rất thông cảm với họ, vì chính tôi cũng đã có lần như họ. Những người này sau khi nghe tôi trình bày các kinh nghiệm bản thân, liền noi theo phương pháp dưỡng sinh tôi đã từng theo và chẳng bao lâu họ vượt qua được mọi nỗi khó khăn. Chính kết quả đó càng làm tôi thêm phần tin tưởng hiệu lực của phương pháp Thực Dưỡng.

Trong một buổi diễn thuyết, tôi nhìn một bà ngồi trước mặt để chẩn đoán bệnh tình. Tôi thấy rõ bà hẳn phải xa chồng từ lâu, nên nói ra điếu đó. Bà giật mình trả lời: “Vâng, tôi sống một mình đã ba mươi năm nay!”. Sở dĩ tôi biết được như vậy là vì tướng mạo của bà cho thấy lâu nay bà ăn uống toàn những thứ gây ra ly cách. Thì ra bà rất ghiền đường, trái cây, gia vị hoá học (như bột ngọt, đường hoá học,..) là những thực phẩm thịnh Âm có khuynh hướng làm cho nới giãn. Vì vậy, bà bị liệt dương lãnh cảm, không thể thụ thai và đâm ra chán ghét đàn ông khiến họ tự nhiên xa lánh. Đời bà là cả một chuỗi ngày buồn thảm!

Xét chung, tướng mạo của ta phản ánh hai điếu:

1) Thực phẩm mà mẹ ta đã ăn uống lúc mang thai (ảnh hưởng chủ yếu đến tâm sinh lý bẩm sinh hay khí chất tiên thiên – LND)

2) Thực phẩm mà ta dùng từ lúc sinh ra đến nay (ảnh hưởng chủ yếu đến tâm sinh lý hiện có hay khí chất hậu thiên – LND)

Ông Nanboku Mizuno, nhà tướng học người Nhật có uy tín về tài chẩn đoán quá khứ vị lai, số phận và tâm tính con người, một hôm được hỏi làm thế nào để đạt đến trình độ như ông và nắm được bí quyết của Nhân Tướng Học. Ông trả lời: “Cứ xem xét món ăn thức uống hàng ngày sẽ rõ”. Ông Mizuno từng làm nhân viên xoa bóp cho một tiệm tắm hơi Thổ Nhĩ Kỳ. Qua công việc hàng ngày, ông có dịp tiếp xúc với đủ hạng người và thường gọi chuyện hỏi khách về tình trạng khí chất, hoàn cảnh gia đình cùng nơi sinh trưởng của họ. Sau nhiều năm thực nghiệm theo cách đó, ông nhận thấy giữa tướng mạo cốt cách, số phận và thức ăn có liên hệ mật thiết

với nhau.

Cũng như ông Nanboku, nhờ quan sát người ta mà tôi cũng học được nhiều điếu. Cứ xem khí chất và tướng mạo là tôi biết ngay họ ăn uống những gì. Đôi khi việc này cũng chẳng hay gì, vì nhìn ai tôi cũng thấy món ăn và thức uống! Có người trông giống trái cây hoặc đường, người khác giống sữa bò, trứng, thịt muối hay thịt xay! Và một khi “thấy được” thực phẩm người ta đã dùng là tôi hình dung ra ngay cuộc sống hiện tại của họ như thế nào về mặt gia đình, bè bạn, tài chính, tư tưởng, phẩm hạnh và tinh thần. Tôi còn thấy được họ mang bệnh gì, bệnh ở đâu và phát ra lúc nào. Tôi cũng có thể nói cho một phụ nữ biết thời điểm có kinh cùng tình trạng kinh nguyệt và hai buồng trứng ra sao. Nói tóm lại, tôi thấy được người trước mặt khổ đau hay hạnh phúc.

Có lần tôi gặp một người ngoại quốc đến Nhật để truyền đạo. Nhìn cặp lông mày, tôi dự đoán ông ta sẽ gặp chuyện không hay. Điếu rõ ràng là ông không kiêng được món ăn cực xấu mà tôn giáo ông cấm kỵ. Chứng tỏ đó cũng đủ thấy ông là người đạo đức giả. Tuy vậy, vẫn có độ năm mươi người đến nghe ông thuyết giảng và nghe rất say sưa, ngay chính tôi cũng học được nhiều. Dù sao, tôi cứ băn khoăn muốn biết chuyện gì sẽ xảy ra cho ông trong tương lai.

Sau đó ít lâu, trong một buổi họp mặt với những nhà kinh tế và chính trị có uy tín, tôi nghe có người nhắc đến ông bạn ngoại quốc kia. Hỏi ra mới biết ông ta đã bị chính đoàn thể tôn giáo của ông khai trừ vì tội khoác lác. Như vậy, điếu tôi tiên đoán về ông bằng cách dựa vào ăn uống quả chẳng sai chút nào.

Tóm lại, mọi sự trên đời, may hay rủi, sướng hay khổ, thọ hay yếu, khôn hay ngu, đẹp hay xấu, thiện hay ác, tất cả đều do ăn uống mà ra. Khi hiểu thấu điếu này, chúng ta thấy con người vốn chẳng tốt chẳng xấu; xấu hay tốt chỉ là kết quả của ăn uống đúng hay sai mà thôi.

Nếu thường xuyên ăn uống nhiều món Âm (như đường, trái cây, rau sống), con người sẽ Âm, đa cảm, thiên về tinh thần, có thể duy tâm, dễ bị suy yếu hoặc bị bệnh về đường tiêu hóa như dạ dày, và hệ sinh dục. Trái lại, con

người sẽ Dương nếu ăn nhiều thứ Dương (như thịt, trứng, ăn quá mặn); người Dương tính thường cứng đầu, cố chấp, quả quyết, thiên về vật chất, thực dụng, dễ bị suy yếu hoặc bệnh về tim mạch và rối loạn ruột non, gan, tá tràng...

Trong khi đó, người thường ngày ăn chủ yếu cốc loại, rau, củ và đậu nấu chín, ăn rất ít hoặc không ăn thịt là người tương đối quân bình hơn. Người này có trực giác nhạy bén, có óc thẩm mỹ, xử sự ôn hoà, ổn định về tâm sinh lý, ít bị đau yếu.

### **KHUÔN MẶT**

Nhìn khuôn mặt, bạn có thể biết được bản chất của một người bao gồm tình trạng sức khoẻ, tâm sinh lý, khuynh hướng hoạt động, tâm tính, nghĩa là cuộc đời người đó vui nhiều hay buồn nhiều. Khuôn mặt có nhiều dạng: tròn, vuông, bầu dục, tam giác lẹm, đầy...; nhưng tựu trung, xét theo y lý phương Đông, khuôn mặt càng nhỏ, càng tốp nhất là ở phần trán (dạng tam giác thuận) thì khí chất con người càng Dương; trái lại, khuôn mặt càng to, càng nở nhất là ở phần trán (dạng tam giác nghịch) thì khí chất càng Âm. Trong khi đó, khuôn mặt hình xoan (hình hạt gạo) là quân bình Âm, Dương hơn cả.

Điều cơ bản và quan trọng cần biết khi “vọng chân” (chẩn đoán qua khuôn mặt) là phân biệt hình tướng “tiên thiên” (bẩm sinh) được cấu tạo khi còn nằm trong bụng mẹ và hình tướng “hậu thiên” (hiện có) được cấu tạo từ lúc ra đời về sau. Món ăn thức uống bạn thường dùng hàng ngày có thể làm biến đổi hình tướng tiên thiên thành ốm hoặc mập, tươi hoặc héo, đẹp hoặc xấu. Vì vậy, bạn phải chịu trách nhiệm về hình dạng của mình; nói cách khác, chính bạn là người sáng tạo ra hình tướng của bạn. Do đó, dù mọi cái có thể bị biến dạng, méo mó, hư hỏng hoặc yếu kém do thiếu hiểu biết, bạn vẫn có thể sửa đổi, cải thiện tất cả nhờ nắm vững nguyên lý Âm Dương và áp dụng đúng Trật Tự Vũ Trụ (luật thiên nhiên) trong đời sống hàng ngày, nhất là trong dinh dưỡng.

### **TAI**

Hình dáng của tai có liên hệ mật thiết với việc ăn uống của bà mẹ lúc mang thai nên khó sửa đổi, và có khi không sửa đổi được nếu không đủ kiên trì đeo đuổi phương pháp Thực Dưỡng trong nhiều năm. Tai tốt nhất là có trái



tai (thùy châu) dày và dài thông xuống, vành tai ép sát vào đầu và phát triển cân đối cả ba vành. Nếu tai vênh quá cao đó là dấu hiệu thịnh Dương (như ăn nhiều thịt); còn không có trái tai cho thấy khí chất thịnh Âm (như do ăn nhiều đường, trái cây). Theo nhân tướng học cổ truyền phương Đông thì hình dáng tai không thay đổi sau khi sinh; do đó, có thể nhìn tai để đoán định số mệnh. Nhưng qua nghiên cứu có kiểm chứng, tôi nhận thấy những người ăn uống bình quân Âm Dương theo phương pháp Thực Dưỡng có thể cải thiện hình dáng của tai, trái tai có đường chẻ, hơi tách khỏi da đầu và dầy ra.

## RĂNG

Hình dáng bộ răng cũng cho biết nhiều điều hay. Khoa học cho thấy răng đã hình thành từ khi con người còn là bào thai, chúng đã có “mầm” trong nướu của trẻ sơ sinh. Như vậy, món ăn thức uống trong thời kỳ bào thai rất quan trọng. Số phận của đứa trẻ tùy thuộc trí tuệ, nhận thức và ý chí cũng như tình yêu của bà mẹ trong chín tháng mười ngày trọng yếu này. Bà mẹ nào biết, hiểu và sống theo trật tự của vũ trụ sẽ trở nên vĩ đại vì có được những đứa con hạnh phúc.

Răng vừa phải và đều là quân bình. Răng lớn và hô là Âm; răng nhỏ và chìa vào trong là Dương, nếu răng khít chặt nhất là răng nanh nhọn thì đó là dấu hiệu quá Dương, có thể do bà mẹ hoặc chính người có răng như thế đã ăn nhiều thịt trong thời kỳ mang thai và lúc thiếu thời. Bảy tám năm đầu đời là giai đoạn quyết định, các bậc làm cha làm mẹ hãy nghĩ đến điều này nếu thật sự thương con.

## MẮT

Người ta thường bảo: “Mắt là cửa sổ của tâm hồn”. Thật vậy, nhìn vào mắt của ai đó, bạn có thể biết được tâm hồn lẫn sức khỏe của người ta. Bình thường mà xét, người đàn ông có khuôn mặt nhỏ hơn phụ nữ; trái lại, phụ nữ thường có mắt lớn hơn gọi là mắt bồ câu, mắt trắng rằm hay mắt hình cái chuông. Mắt càng nhỏ, càng ti hí thì càng Dương; và mắt càng lớn, càng lớn thì càng Âm.

Trong hốc mắt có nhãn cầu. Nhãn cầu không nằm yên mà xoay chuyển dần lên trên theo tuổi tác và có thể chia làm 3 giai đoạn như sau:

1) THƯỢNG TAM BẠCH (BA TRẮNG Ở TRÊN): Tròng trắng lộ ra ở hai bên và phía trên tròng đen. Đây là dấu hiệu cho thấy năng lực hoạt động rất sung mãn, như mặt trời mọc, rất Dương tính. Trẻ con thường có mắt này. Người lớn có “thượng tam bạch” là người rất cương cường, khẳng khái, không biết sợ là gì, đôi khi xử sự rất hung bạo.

2) MẮT BÌNH THƯỜNG (QUÂN BÌNH): Tròng trắng chỉ lộ đầu hai bên tròng đen. Người có mắt này thường khí chất ổn định hơn người có mắt “tam bạch” (thượng hoặc hạ tam bạch).

3) HẠ TAM BẠCH (BA TRẮNG Ở DƯỚI): Tròng trắng lộ ra ở hai bên và dưới tròng đen. Đây là dạng mắt thường thấy ở người già trên 60 tuổi. Nếu trước tuổi đó mà có mắt “hạ tam bạch”, thì đây là dấu hiệu cho thấy khí chất suy yếu, bị bệnh về tim mạch, hệ sinh dục, gan, thận, phổi và nhất là hệ thần kinh giao cảm (thực vật) bị rối loạn gây ra tính đa nghi, hay sợ, trí nhớ kém, hay lưỡng lự trong công việc, dễ thất hứa...và thường bị chết bất ngờ. Nếu các bạn xem hình những người bị ám sát hoặc chết thảm như Marilyn Monroe, John F.Kennedy, Ngô Đình Diệm, Hitler thì sẽ thấy mắt của họ bị “hạ tam bạch” nặng.

Ngoài ra, còn có dạng MẮT LỖI thường gọi là “mắt ốc bươu” hoặc “mắt cá ngáo”. Khí chất của người mắt lỗi tương tự như người mắt hạ tam bạch, nghĩa là cũng rất Âm tính.

Tôi nhận thấy, qua kinh nghiệm thực tế, những người mắt hạ tam bạch sau một thời gian đi điều trị theo phương pháp Thực Dưỡng đều có được mắt bình thường, nghĩa là nhãn cầu xoay xuống cân phân (muốn rõ hơn, các bạn xem sách “You are all Sampaku” của George Ohsawa, Citadel Press, N.J. 1980)

Mọi hình tướng nói trên đều được quan sát trong trạng thái hiện tại. Chúng cho thấy tình trạng ăn uống và sinh hoạt trong quá khứ. Tương lai là kết quả tất yếu của những gì đã và đang xảy ra. Do đó, hiện tại đóng vai trò

sáng tạo, nếu chúng ta biết được mình phải làm gì, cần bồi dưỡng và sửa đổi ra sao? Nếu chịu khó tìm hiểu những bí mật sinh lý, sinh học và sinh thái của mình, người ta có thể cải đổi được số phận và cả “định nghiệp” (karma) bản thân. Tất cả mọi vật trong vũ trụ đều biến chuyển từng giây, từng phút. Không có gì chết cứng hoặc cố định; và có vậy, cuộc đời mới thú vị!

Tình trạng của các cơ quan trong phần thân đều phản ánh (lộ ra) trên đầu mặt. Mọi biến đổi về màu sắc, đường nét, hình dạng, tàn nhang, nốt ruồi ở mặt đều cho thấy trong phần thân đang có chuyển biến.

## **I. TÌNH YÊU.**

Có thể nói thức ăn và những hiện tượng của sự sống có liên hệ mật thiết với nhau; nơi nào không có thức ăn thì nơi đó không có hiện tượng sống. Nói cụ thể hơn thì mọi hiện tượng biểu lộ sự sống, chẳng hạn như tình trạng phát triển mạnh hoặc yếu, lớn hoặc nhỏ, nhanh hoặc chậm, trí óc khôn hoặc ngu, ý tưởng sâu hoặc cạn, xử sự hay hoặc dở, sinh hoạt hướng về tinh thần hay vật chất, thích dùng mưu hay dùng sức, ích kỷ hay vị tha trong đời sống cá nhân và xã hội, cho đến cảnh thăng trầm, thịnh suy của giống nòi hay quốc gia, tất cả đều chịu ảnh hưởng của thức ăn, nghĩa là được xác định và bị chi phối bởi những gì chúng ta ăn và uống. Tình yêu và hôn nhân – viên gạch nền móng của đời sống xã hội – cũng không ra ngoài quy luật ấy.

Có lẽ ai cũng biết trong các động lực thúc đẩy sự tồn sinh, thì thèm ăn ái (tình dục) và thèm ăn uống (đói khát) là mạnh nhất. Và mặc dù có nhiều lời bàn cãi xem trong hai động lực ấy, cái nào là chính yếu, thì ngay những người đã có thể kềm chế đòi hỏi của dục tình cũng phải thú nhận nhu cầu ăn uống luôn đeo bám họ. Như vậy, thèm ăn uống hay đói khát là động cơ mãnh liệt nhất ở con người. Nếu không ăn trong thời gian nào đó, chúng ta sẽ chết. Còn sống ngày nào, chúng ta vẫn còn bị cái đói cái khát ám ảnh dằng dai. Ai muốn biết sức mạnh đầy đủ của đói khát, chỉ cần nhịn ăn uống vài ngày sẽ rõ.

Tôi không có ý xem thường sức mạnh của tình dục mà lịch sử đã cho thấy là vô cùng dữ dội. Tình dục đã khiến biết bao anh hùng phải nát tan sự

nghiệp, và làm cho nhiều vua chúa phải mất cả cơ đồ. Bởi vậy có câu: “Đằng sau mọi tội lỗi đều có bóng đàn bà”.

Tuy nhiên, xét ở mức độ thông thường nhất, chúng ta sở dĩ sống được là nhờ thèm ăn thèm uống. Do đó, nếu có lòng tri ân sự sống, thì nên tỏ lòng biết ơn sự đói, vì đó là động lực thúc đẩy sống còn. Người có khẩu vị lành mạnh là người ăn gì cũng thấy ngon dù với bữa ăn hết sức đạm bạc nghèo nàn. Thiên nhiên đã ban cho ta một món quà quý báu, đó là sự biết đói khát. Ai dám cho rằng sự sống không cần đến nó?

Tôi tin rằng bất cứ chủ nghĩa, học thuyết hay tôn giáo nào tự xưng là chính đạo hay con đường đưa con người đến chỗ hoàn thiện cũng đều phải bày dạy một phương pháp thực tiễn nhằm thoả mãn đúng đắn hai mục tiêu:

1. Sự đói khát – không có đói khát, đời sống cá nhân sẽ chấm dứt.
2. Tình dục - nền móng của tất cả đời sống xã hội, từ chủng tộc, quốc gia cho đến toàn nhân loại.

Nói rộng hơn thì đó là phương pháp dưỡng sinh phù hợp tự nhiên, theo đúng trật tự của vũ trụ.

Trong số những ham muốn của con người, sự thèm ăn xuất hiện rất sớm, ngay ngày đầu tiên chào đời. Nghe một đứa bé khóc đòi sữa mẹ và nhìn nó rúc đầu bú vú, thế là ta đang chứng kiến năng lực huyền diệu của ý chí sống còn.

Lúc 7-8 tuổi, đứa trẻ tỏ ra thèm trí thức, nghĩa là có nhu cầu hiểu biết. Đồng thời, nó cũng bắt đầu tìm hiểu về đối tượng khác phái. Khoảng 14 tuổi, con gái bắt đầu có kinh nguyệt, trong khi con trai phải đến 16 tuổi mới bộc lộ đầy đủ dáng dấp và tính chất của một người đàn ông. Cơ thể giới nữ phát triển hoàn toàn vào tuổi 21 để sẵn sàng làm mẹ. Còn nam giới hội đủ điều kiện sinh lý để chung sống lứa đôi với người khác phái và trở thành ông cha vào năm 24 tuổi. Đây là những độ tuổi yêu đương khó ai tránh khỏi. Mặc dù thời điểm chính xác có thể hơi khác tùy theo chủng tộc hay quốc gia, nhưng tiêu chuẩn chung là thế.

Có đi đâu chắc chắn, nếu con gái đến tuổi 21 và con trai đến tuổi 24 mà không “thèm muốn” người khác phái, thì đó không những là trái tự nhiên, mà còn là dấu hiệu yếu đau trầm trọng. Tất cả là do ăn uống không hoà theo trật tự của vũ trụ, nhất là trong bảy năm đầu đời của người con gái hoặc tám năm đầu đời của người con trai. Những người ăn uống đúng quân bình Âm Dương theo phương pháp Thực Dưỡng sẽ không gặp trở ngại này: họ hấp dẫn nhau mạnh mẽ và tận hưởng lạc thú của tình yêu.

Cần lưu ý là những biến đổi tâm sinh lý xảy ra theo từng chu kỳ bảy năm đối với giới nữ (7, 14, 21...) và tám năm đối với giới nam (8, 16, 24...). Nói theo sinh vật học thì các tế bào của cơ thể con người cứ bảy năm là biến đổi hoàn toàn. Con gái lúc mới sinh vốn Dương hơn con trai, nên bị thức ăn Âm (đường, trái cây, gia vị chua, cay...) thu hút và biến đổi nhanh phù hợp với quy luật sinh vật học này. Trái lại, vốn Âm hơn con gái lúc mới sinh, nên con trai bị thức ăn Dương (thịt, trứng, gia vị mặn, chát, khô...) lôi cuốn, do đó, biến đổi chậm hơn nữ giới, nghĩa là phải mất đến tám năm. Như vậy, xét theo mức độ tiến hoá sinh vật, nữ phát triển vượt hơn nam giới.

Thí dụ, giới nữ trưởng thành vào tuổi 28 (7x4) và bắt đầu bước vào thời kỳ tính dục phát triển mạnh. Bởi vậy, chẳng có gì ngạc nhiên khi nghe người ta bảo đây là những năm nguy hiểm và rắc rối của cuộc đời. Đến 35 tuổi (7x5), lòng người nữ lắng xuống để tỏa những đức tính tinh thần. Đến 42 tuổi (7x6), đời sống tinh thần của giới nữ càng sâu, để rồi đến 49 tuổi (7x7), kinh nguyệt và đời sống tình dục chấm dứt, người đàn bà càng ngày càng trở nên yên hoà, trầm lặng.

Trong khi đó nam giới thật sự trưởng thành lúc 32 tuổi (8x4). Đến 40 tuổi (8x5), đời sống tinh thần của họ bắt đầu rõ nét và đến 48 tuổi thì khá sâu sắc để đủ trở thành một nhà tư tưởng thâm trầm, chín chắn. Người đàn ông bắt đầu gặt hái thành quả của đời mình vào tuổi 56 (8x7), và đến tuổi 64 (8x8), đời sống tình dục lắng yên để bước hẳn vào đời sống thanh thản của tinh thần.

Đối với cả hai giới, cứ đến 6 lần chu kỳ bảy năm ở người nữ và tám năm ở

người nam, thì xuất hiện lần mức phân chia đời sống sinh lý và đời sống tinh thần. Từ lúc này trở đi, càng ngày con người càng xa rời xác thịt vật chất để tiến mãi theo hướng tinh thần và có thể đạt đến một trạng thái tâm linh an định vĩnh cửu, nghĩa là giác ngộ, giải thoát, hay vào cõi cực lạc thiên đàng. Tuy nhiên, có những người sống ra ngoài trật tự thiên nhiên, nên không vào được cõi ngộ này, nhất là những người suốt đời miệt mài mê mải trong ăn chơi trác táng thì khốn khổ vô cùng!

Một trong những quy luật cơ bản của tự nhiên là Âm và Dương thu hút nhau rất mạnh mẽ. Riêng trường hợp quan hệ nam (Dương) nữ (Âm), lực thu hút phải đủ mạnh mới có thể gắn bó họ trong một cuộc hôn nhân hạnh phúc và lâu bền.

Xét chung, lên khoảng bảy tuổi thì nữ tính ở con gái và nam tính ở con trai bắt đầu rõ nét; từ đó trở đi, nếu được nuôi dưỡng chu đáo, người con gái càng ngày càng thêm nữ tính (càng Âm) và người con trai càng thêm nam tính (càng Dương). Theo phong tục của nhiều dân tộc, đặc biệt ở Á Đông, các cô các cậu từ lứa tuổi đó phải sống riêng biệt cách nhau. Không bao giờ chúng được phép ng ǎ học chung một lớp hoặc chơi chung một sân, như thế mãi cho đến khi kết hôn. Vì ít có cơ hội tiếp xúc gần nhau, nên tránh được tình trạng quen thuộc làm phai mờ các đặc tính phân biệt hai giới. Nhờ đó, Âm càng thêm Âm, Dương càng thêm Dương khiến sức thu hút lẫn nhau có dịp nảy nở tối đa.

Nếu đói khát làm tăng khẩu vị để sống còn, thì tình dục đem lại khoái cảm sinh lý để lưu truyền nòi giống. Đói thì ăn mới ngon, khát thì uống mới đã; và để có tình yêu gắn bó, cần phải thiếu tình yêu.

(Dĩ nhiên trừ trường hợp anh chị em cùng một gia đình, vì sống chung trong một nhà nên không tránh được sự gần gũi quen thuộc; do đó, nếu chúng thu hút nhau vì giới tính, nghĩa là “yêu đương” nhau, thì đó chỉ là trường hợp bất thường hay bệnh hoạn).

Cũng quan trọng là không cho bé trai bám váy mẹ, luôn luôn để nó gần gũi cha. Việc này không những có mục đích tăng cường nam tính, mà còn giúp trẻ cắt đứt mối giây liên hệ với mẹ để bắt đầu hướng ra thế giới rộng lớn

hơn.

Sau thời gian khoảng 15 năm (từ 9 đến 24 tuổi ở nam giới, và 8 đến 21 tuổi ở nữ giới) được nuôi dưỡng theo cách đó, năng lực Âm của nữ và năng lực Dương của nam phát triển hoàn toàn, nhất là những người theo phương pháp Thực Dưỡng.

Dương là biểu hiện của lực hướng tâm (ôm vào) và Âm tượng trưng cho lực ly tâm (mở ra). Vì vậy, trong tình yêu, giống đực (Dương bên ngoài) là kẻ xung kích, còn giống cái (Âm bên trong) thì là thụ động, đón nhận. Đây là một hiện tượng tự nhiên. Mà thật vậy, toàn bộ ý niệm về tình yêu là rất tự nhiên cũng giống như thềm ăn thềm uống. Xem tình yêu là thiêng liêng hoặc tội lỗi đều là sai cả.

Cách cư xử của đàn ông và đàn bà đối với mọi sự mọi vật hoàn toàn ngược nhau, cũng như Dương và Âm hoàn toàn đối lập. Từ 32 tuổi (8x4), giới đàn ông trở nên thực dụng, họ quan tâm đến những vấn đề vật chất cụ thể như công việc làm ăn, nghề nghiệp, địa vị trong xã hội. Trái lại, giới phụ nữ ở tuổi 28 (7x4) thường vướng vào những ý tưởng trừu tượng, lãng mạn và sống trong khói sương mơ mộng.

Trong tình yêu, người đàn ông như con chó săn say mồi rượt theo con thỏ bất kể núi non, lũng sâu hay sông suối. Con chó chỉ thấy con mồi mà chẳng để ý gì đến chung quanh. Nó cảm thấy sướng vui khi săn đuổi nên không ngại khó khăn. Trái lại, người đàn bà là con thỏ hết sức mình tìm đường lẩn trốn.

Nếu con thỏ không chạy trốn mà lại đi theo hoặc quay đầu rượt săn con chó, thì đó là một sự kiện chẳng phải tự nhiên: người đàn bà đã trở nên bệnh hoạn hoặc hung dữ...một con chó sói đội lốt con thỏ! Nếu kết hôn, thú thỏ như thế sẽ giết hại chồng vì làm đời người này thành ra khốn khổ hoặc bỏ theo một con chó khác mất tăm. Ai hiểu được điều này sẽ đạt được thành công trong tình yêu.

“Tình yêu là mù quáng”, biết bao nhà văn nhà thơ, và cả những triết gia đã kêu lên như thế. Khi tình yêu xuất hiện, đời bỗng trở nên phức tạp. Tình



yêu đã bùng cháy trong lòng thì mọi thứ đều chịu ảnh hưởng, cuộc sống sẽ thêm ý nghĩa, thêm sắc màu, và sinh ra nghệ thuật. Thiếu tình yêu, cuộc đời xem ra vô vị. Có biết bao tác phẩm trong văn chương mỗi nước đã diễn tả nhiều tình tiết của vở kịch dài bất tận lâm ly da diết này. Nhiều khi mãnh lực của tính yêu áp đảo cả lý trí khiến ta mê mẩn chẳng còn hiểu nổi tình yêu có ý nghĩa gì trong đời sống.

Điều hết sức quan trọng là một cảm xúc quá ư mãnh liệt như thế cần phải được hướng dẫn đúng đắn. Nếu không, cuộc đời sẽ trở nên thảm kịch. Muốn có hướng tốt, chẳng có gì dễ bằng thực hành phương pháp Thực Dưỡng, mà cơ bản là ăn uống phù hợp với trật tự thiên nhiên.

Khá thú vị và hơi khôi hài là khi về già tự nhiên cảm xúc ấy lắng êm như viên sỏi chìm xuống đáy hồ, khiến ta không tin nổi ngày xưa đã có lần mình không cưỡng được.

Nói tóm lại, người nào lúc nhỏ ăn quá nhiều thức ăn ngọt (có đường) lớn lên sẽ bị liệt dương lãnh cảm, còn nếu ăn nhiều thịt sẽ trở nên độc ác và hung bạo trong quan hệ ân ái. Tuy nhiên, khôn khổ nhất là người ăn uống hỗn loạn vừa quá Âm vừa quá Dương (đường, thịt, sữa, cà phê, rượu, nhất là những thực phẩm tinh chế và xử lý hoá học) thường suốt đời không hưởng được lạc thú của tình yêu.

Hãy nghiên cứu văn hoá của bất cứ nước nào trên thế giới, trong nghệ thuật, kịch tuồng, điện ảnh, văn học, thơ ca, triết học, lịch sử, tiểu sử các nhân vật, và ghi nhớ những tập tục hay thói quen ăn uống (của từng dân tộc hoặc của tác giả và những nhân vật). Các bạn sẽ thấy ngay sự tương quan chặt chẽ giữa ăn uống với tình yêu, và từ đó, hiểu được tại sao những người ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng có thể làm chủ được dục tính.

Đấy chẳng qua là một ứng dụng thực tiễn triết thuyết Âm Dương hay Vô Song Nguyên Lý của phương pháp Thực Dưỡng.

## **II. HÔN NHÂN**

Người đời thường bảo: “Hôn nhân là năm mỗ chôn lấp tình yêu”. Điều



này có lẽ đúng, vì chính tôi cũng thấy ít có cặp nam nữ nào lấy nhau vì tình mà được hạnh phúc sau khi kết hôn. Như tôi đã nói ở trước, tình yêu thường mù quáng vì là biểu hiện của bản năng tự nhiên, nên cho rằng hôn nhân, kết quả của tình yêu, thường chấm dứt trong đắng cay, sầu khổ cũng không phải là vô lý...

Ngay cả hôn nhân mai mối do cha mẹ hoặc người bảo hộ sắp đặt cũng có thể dẫn đến kết quả tương tự nếu đôi bên thiếu hiểu biết lẫn nhau hoặc chỉ để thỏa mãn thói háo danh, háo lợi. Và lại, những cuộc hôn nhân kiểu này cũng có thể vỡ tan vì người trong cuộc không được hài lòng và tỏ ra vô trách nhiệm.

Điều mà người ta cố sức tìm kiếm trong đời là hạnh phúc, nhưng phần đông lại quên rằng đời sống vợ chồng - mạch nguồn phát triển gia đình – có thể là một tổ hợp dựng xây hạnh phúc, nếu cả hai thật lòng mong cầu điều đó.

Hàng ngày, đến đâu tôi cũng thấy có những gia đình lẽ ra là nơi tạo ra hạnh phúc thì lại là chỗ tranh chấp hoặc là vực thăm buồn đau. Vậy lý do nào mà đời sống vợ chồng khốn khổ? Và giải quyết ra sao để gia đình trở thành tổ ấm, trong đó cả chồng lẫn vợ là những tổ viên đồng tâm hợp tác?

Điều kiện tiên quyết để có một “tổ ấm” đó là sức khỏe thể chất lẫn tinh thần. Muốn làm được yêu cầu này, cần phải có phương pháp; và phương pháp thực tiễn nhất, dễ dàng nhất là Thực Dưỡng. Theo hiểu biết và kinh nghiệm thô thiển của tôi thì:

1. Vật liệu cơ bản của tổ hợp hôn nhân là thức ăn, và
2. Lý thuyết cần có để biết sử dụng vật liệu này một cách đúng đắn trật tự là Vô Song Nguyên Lý.

Vô Song Nguyên Lý hay Nguyên Lý Thống Nhất Trật Tự Vũ Trụ (the Unique Principle of the Order of the Universe) là luật cơ bản của thiên nhiên mà người xưa gọi là Đạo, là Chân lý, Dịch lý, là Lời Thượng Đế hay Nguyên Lý Sáng Thế (nguyên lý sáng tạo thế giới, vạn vật và con người).

Nguyên lý này từng là ( và ngày nay vẫn có thể dùng làm) nền tảng không những cho văn hoá và tôn giáo, cho nghệ thuật, giáo dục, chính trị, luật pháp, kinh tế, mà cho cả các ngành khoa học, y tế, vật lý, hoá học, kiến trúc, công nghiệp, nông nghiệp, thương mại...

Căn cứ vào Vô Song Nguyên Lý, tôi nhận thấy muốn có một đời sống hôn nhân hạnh phúc, cần phải đáp ứng những điều kiện sau đây:

## A. VỀ THỂ CHẤT

### a. Nam giới:

Đối với nam giới, tuổi thích hợp để lấy vợ là khoảng 24 đến 28. Thể chất của người đàn ông phải khoẻ mạnh theo quan điểm dưỡng sinh hoặc ít ra, cũng hiểu được và cố gắng thực hành phương pháp dưỡng sinh đúng trật tự của vũ trụ mà tôi gọi cho dễ hiểu là PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG MACROBIOTICS. Nếu người phụ nữ muốn có một ông chồng tốt thì trước hết nên tìm hiểu nhân cách của đối tượng bằng cách dò xem thái độ hay phản ứng của người này đối với phương pháp Thực Dưỡng ra sao.

Tuy nhiên, lúc đầu gặp gỡ, các cô có thể dựa vào nhân tướng học để nhận xét người đàn ông. Trước hết và dễ nhất là xem tai. Đôi tai không những là thước đo sức khoẻ hiện tại, mà còn cho thấy số phận và đường hướng cuộc đời. Những người được nuôi dưỡng theo phương pháp Thực Dưỡng từ lúc còn trong bụng mẹ đều có đôi tai lớn, ép sát vào đầu, trái tai mềm mại. Nếu trái tai dài thong xuống, người này có thể trở thành một nhà lãnh đạo tài ba hoặc phú quý và sống hạnh phúc cho đến mãn đời, nếu tiếp tục ăn ở đúng đắn, phải đạo. Người có trái tai quá nhỏ hoặc không có, mà tai lại vểnh ra, nhọn ở đầu trên thường chịu cảnh khổ cực về thể xác lẫn tinh thần. Qui luật này áp dụng chung cho người phương Tây lẫn phương Đông và châu Phi. Tầm quan trọng của đôi tai được nhìn nhận khắp thế giới, biểu hiện qua tập quán đeo bông tai với chủ đích kéo dài trái tai xuống dưới. Nhìn các tượng Phật, hình các giáo chủ hoặc các bậc thánh hiền, đủ biết người xưa rất tôn sùng những ai có đôi tai đẹp.

Ngoài đôi tai, các cô cũng có thể xem xét những nơi khác trên gương mặt: mắt, mũi, môi, răng...(xem Lời Nói Đầu)

### b. Nữ giới.

Tuổi thích hợp cho nữ giới lấy chồng là khoảng 18 đến 22, mặc dù có người sau độ tuổi này hoặc sau 30 tuổi mới lập gia đình là lại vợ tốt. Đối với giới nữ, đôi tai cũng có tầm quan trọng như ở giới nam. Thêm vào đó, tóc khô cứng, đỏ hoe hoặc quăn, chẻ đầu không tốt, vì đó là dấu hiệu của bệnh hoạn khớp khô, hệ thống sinh dục, nhất là hai buồng trứng, bị rối loạn, có thể mất khả năng sinh sản, và hệ thần kinh cũng bị suy yếu. Ngoài ra, cũng cần xét đến mũi, mắt, môi, răng. Nếu người phụ nữ có hàm răng lỏng lẻo không đều hoặc bị sâu siết, chứng tỏ cơ quan nội tạng yếu kém. Lấy nàng làm vợ có thể rắc rối cuộc đời. Hơn nữa, người phụ nữ là người nuôi dưỡng ngay trong bụng nàng, do đó, khả năng nhai nghiền thức ăn - vốn là điều kiện quan trọng đối với mọi người - thì với nàng lại là yêu cầu bức thiết. Rồi sau khi sinh, người phụ nữ còn phải cho con bú mớm và chăm sóc trực tiếp trong những năm đầu đời, nên cần khoẻ mạnh hơn đàn ông.

Tuy nhiên, các cô các bà đừng lo tuyệt vọng khi thấy mình có những khuyết điểm nói trên, vì mọi chuyện đều có thể cải đổi bằng phương pháp Thực Dưỡng, đặc biệt là đi đầu chỉnh ăn uống theo nguyên tắc quân bình Âm Dương. Ngược lại, những ai tốt tướng cũng không nên ỷ lại mà ăn ở buông thả, e có ngày phải lâm cảnh khổ đau.

## B. VỀ TINH THẦN.

### a. Nam giới:

Đức tính quan trọng nhất của nam giới là lòng dũng cảm. Thêm vào đó là mạnh mẽ, quả quyết, năng nổ, thích ứng mọi hoàn cảnh, có trách nhiệm, đúng đắn, đáng tin và cao thượng. Người đàn ông có những đức tính này thường dậy sớm với đầu óc tỉnh táo sang mãn. Người như vậy không hảo ngọt, cũng không nhậu nhẹt sa đà. Đã là nam nhi thì cơ thể phải dẻo dai bền bỉ, đi đứng vững chải, nếu mang giày dép thì đế phải mòn đều, nếu chỉ mòn lẹm gót hay mũi hoặc hai ben là chưa đủ tiêu chuẩn.

### b. Nữ giới:

Ở phụ nữ, những đức tính quan trọng nhất là biết quên mình, khoan dung,

dịu dàng, khiêm tốn, kiên nhẫn, thanh lịch, tin yêu, tóm lại là đầy nữ tính.  
Một nhà thơ người Pháp lên tiếng:

*“Đừng bao giờ đánh đàn bà,  
Dù bằng hoa thắm nõn nà mềm tươi”*

Khổ thay! hàng phụ nữ đáng được nâng niu như vậy ngày nay quá hiếm! Bởi vậy, người ta lại bảo: “Phải đánh đàn bà, kể cả nện bằng đá nếu cần”. Thật ra, nếu gặp hạng phụ nữ có tính nết đáng đánh thì đừng nên rờ tới, vì có đánh cũng không đổi được gì.

Tuy nhiên, tôi không có ý bảo người phụ nữ phải ngoan ngoãn phục tùng, mà chỉ khuyên đừng nên bướng bỉnh, mới có chút kinh nghiệm thô thiển đã cho mình hiểu biết nhất đời. Dĩ nhiên, những người phụ nữ như thế vẫn chấp nhận được nếu họ biết lo tu thân sửa tính. Cải đổi được một phụ nữ bướng bỉnh thành cô gái đảm thắm dịu hiền thì đời sống lứa đôi sẽ vô cùng thú vị.

Điều quan yếu với cả hai giới là xem xét phẩm hạnh của người bạn đời tương lai cũng như của cha mẹ người này, đồng thời tìm hiểu tư tưởng, nhân sinh quan và cuộc sống của họ. Phẩm hạnh tốt không phải hiểu cách lịch thiệp bên ngoài, tiêm nhiễm thói đời hoặc học đòi người khác, mà là bản thân tiềm tàng bên trong biểu hiện qua từng hành vi, cử chỉ. Dù sao, tính tình và tư tưởng của mỗi người mỗi khác, do đó, có thể chấp nhận tất cả miễn là người ta không quá hung bạo, ty tiện hoặc thô lỗ. Kể có nhiều yếu tố để nhận xét một gia đình, nhưng cần lưu ý nhất là gia giáo và truyền thống. Thà chọn một gia đình sống nghèo mà khiêm tốn, có tâm hồn cao đẹp hơn là đến với những người giàu có nhưng sống thiếu nề nếp, không có lý tưởng. Ngay cả trong kiểu hôn nhân sắp đặt, cũng chẳng hề gì nếu dựa vào những điều kiện đó.

Nếu so sánh cuộc sống lứa đôi như một chuyến hành trình trên biển đời mênh mông bát ngát, thì đàn ông là người lái tàu hay viên thuyền trưởng luôn luôn phải đương đầu với sóng gió. Trong khi đàn bà là người đốt lò hay viên kỹ sư coi máy mà công việc đòi hỏi phải có lòng kiên nhẫn, dịu dàng, mực thước, và tin yêu.

Thật ra, dù đã chọn lựa cẩn thận, nhiều khi cuộc sống lứa đôi vẫn rơi vào

hoàn cảnh u s ầu vì trí phán đoán yếu kém. Người ta thường quá chú trọng hình thức bên ngoài như vật chất, kinh tế, địa vị, sắc đẹp, hoặc tuổi tác hơn là những yếu tố nêu trên. Mà dù có chọn được người đầy đủ về mọi phương diện đi nữa, cũng có thể xảy ra rạn nứt, bất hoà sau khi đám cưới, nếu quên giữ nề nếp ăn ở. Bởi vậy, có người ví hôn nhân như bắt thăm xổ số, trong vạn người may ra mới có được một người hưởng được hạnh phúc lứa đôi. Tuy nhiên, hôn nhân khác với xổ số ở chỗ có thể sửa đổi kết quả sau khi bắt thăm. “Tổ uyên ương” lớn hay nhỏ, lâu bền hay chóng tan là do mức độ hợp tác của hai vợ chồng. Nhà hiền triết Hy Lạp Epictectus có nói: “Mọi người đều được hạnh phúc; nếu không đó là lỗi tại họ”. Nếu hai vợ chồng không đồng tâm hiệp lực, “mái ấm” sẽ trở thành “nhà mồ lạnh lẽo”. Niềm vui chỉ đến với ai chịu được khổ đau, và hạnh phúc chỉ dành cho người có nhiều cố gắng.

Muốn dựng xây bất cứ cơ cấu tổ chức nào, cũng cần có dụng cụ, phương tiện như máy móc, đèn đóm và quan trọng nhất là ngu ần nguyên liệu. Trong trường hợp “tổ hợp hôn nhân”, phương tiện là sức khoẻ và nguyên liệu là món ăn thức uống hàng ngày. Để có phương tiện tốt, nghĩa là có sức khoẻ, theo kinh nghiệm của tôi cũng như của nhiều người khác, thì nên chọn lựa nguyên liệu – món ăn thức uống – theo nguyên tắc quân bình Âm Dương của phương pháp Thực Dưỡng. Ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng không những giúp cho tâm sinh lý được khoẻ mạnh mà còn tiết kiệm kinh tế và công sức. Nhờ đó, mái gia đình được rạn rỡ, đẹp vui, mọi công việc chạy đều. Bởi vậy, dù đã chọn người ưng ý để lấy làm vợ làm chồng; nếu không biết cách dưỡng sinh thì rồi ra cũng sa vào khốn khổ. Trái lại, nếu lỡ lấy người không đúng ý, nhưng áp dụng phương pháp Thực Dưỡng sẽ sửa đổi mọi chuyện để cuộc sống lứa đôi trở nên tốt đẹp.

Theo đúng tự nhiên, đàn ông hướng dẫn đàn bà bằng tinh thần và lý trí, còn đàn bà đi đầu khiến đàn ông bằng sinh lý và tình cảm, đặc biệt là qua nghệ thuật nấu ăn bồi bổ sức khoẻ và quân bình tâm trí người chồng. Đàn ông phải cố yêu, trong khi đàn bà phải cố được yêu; nam là người xung kích, còn nữ thì luôn luôn thụ động.

Làm cho người ta yêu, mới nghĩ qua tưởng dễ, mà thật ra rất khó. Có nhiều phụ nữ cứ yên trí rằng đàn ông bắt buộc phải yêu thương đàn bà, mà

họ là đàn bà nên có quyền được yêu. Họ không tự xét mình có đáng yêu không, hoặc ít ra đã cố gắng làm cho người ta yêu được hay chưa. Thái độ đó quả là sai lầm, bởi quyền được yêu chỉ có với một điều kiện mình phải tỏ ra là người đáng yêu. Tình yêu chỉ đến với ai cố gắng làm cho người ta yêu mến, và thật bất hạnh cho những người không muốn chịu khó! Người phụ nữ biết cố gắng ăn ở cho người ta thương chắc chắn sẽ được hạnh phúc dù gặp phải ông chồng xấu xa, vì chính sự cố gắng đó cũng đã đem lại hạnh phúc cho mình.

Đời sống của ta xem chừng ngắn ngủi, thực ra thì rất lâu dài. Nếu sau khi kết hôn được một năm, hoặc năm năm mà thấy mệt mỏi chán nản trong việc dựng xây hạnh phúc lứa đôi thì bạn chưa phải là người Thực Dưỡng.

Ai cũng công nhận độ lượng khoan dung là tính tốt. Nhưng vì con người thường tục không đủ sức bao dung quảng đại như Thượng Đế, nên chúng ta khó lòng đưa luôn má bên kia cho người ta tát khi má bên kia bị đánh và yêu thương những gì mình ghét. Trong đời sống hàng ngày dễ có mấy ai đạt được trình độ hiểu biết cao cả như thế!

Nhưng, phương pháp Thực Dưỡng có thể giúp được việc này. Nó cho thấy tính nết hoặc hành vi xấu chỉ là hiện tượng bên ngoài; nếu chỉ dựa vào đó để nhận xét con người thì chưa thấy hết chân tướng của họ. Tâm tính xấu xa đáng ghét chẳng phải là cố tật nguyên uỷ của con người, mà là kết quả của cách ăn ở sai lầm. Hiểu được như thế, và nhờ vào phương pháp Thực Dưỡng, chúng ta có thể biến cải hận thù thành yêu thương, ganh ghét thành cảm mến.

Như vậy, muốn sống hạnh phúc, người phụ nữ phải cố gắng làm cho mình đáng yêu, và người đàn ông phải hết lòng yêu thương trìu mến. Để thực hiện được điều này - được yêu và yêu được, thì phải ăn ở phù hợp Trật Tự Vũ Trụ, quy luật của thiên nhiên mà dễ dàng nhất, hiệu quả nhất là sống theo phương pháp Thực Dưỡng.

### **III. GIA ĐÌNH**

Ngày xưa, người ta rất coi trọng gia đình, bởi đó là tế bào của cơ thể quốc gia, là viên gạch xây thành xã hội, nhiều việc trong đó đời sống tùy thuộc



vào tình trạng gia đình. Gia đình không lành mạnh thì xã hội suy yếu, gia đình không hạnh phúc thì xứ sở khốn khổ; và gia đình tan rã thì quốc gia cũng tiêu vong.

Để tạo được một gia đình an lạc rất khó, vì ngoài những yếu tố vật chất cụ thể, còn cần phải lưu tâm đến khía cạnh tinh thần trừu tượng. Công việc này đòi hỏi nghị lực bền vững và rất nhiều cố gắng.

Bước đầu tiên của con người trên đường trở nên thành viên của tổ chức xã hội là sáng tạo ra một đơn vị gia đình. Mà đã gọi là sáng tạo thì đó không phải là một công việc nhàn nhã mà đầy trăn trở. Có thể nói đây là một nghệ thuật thống nhất vật tâm, phối màu sáng tối, hoà âm trầm bổng; một sáng tạo không ngừng, biến hoá thường xuyên và phát triển liên tục. Bởi vậy, tôi vô cùng cảm phục những người dám đảm đương công việc này, nhất là những người đã thành công trong việc làm cho gia đình được khoẻ mạnh hạnh phúc.

Một gia đình tươi vui, ấm cúng là nơi nghỉ ngơi b ả sức dưỡng tâm, và đó là gốc rễ của sự sống, là cội ngu ần sinh lực, là căn bản của cuộc đời. Nếu gia đình u bu ần, lạnh lẽo, thì cuộc đời trở nên khốn khổ; người ta sẽ bỏ nhà tìm đến những nơi vui chơi thoả thích, được ân c ần chi ều chuộng, hoặc lê lếch l ần theo những khoái lạc xác thân như thú tách b ầy mê mải kiếm ăn trong chốn đ ồng hoang, đ ể r ồi sa chân xuống vực sâu tăm tối. Có biết bao đàn ông, kể cả bậc anh hùng quy ền uy lừng lẫy phải lâm vào cảnh ấy!

Thật ra, như tôi đã nói, xây dựng tổ ấm không phải là việc nhẹ nhàng hoặc chỉ nhờ thuận tiện, mà cần rất nhiều công khó. Đó là một bức tranh tinh thần đắp nổi bằng vữa hồ thành thật trộn với mồ hôi, có khi pha thêm nước mắt.

William Pitt, một chính khách nổi tiếng người Anh có lần tâm sự: “Tôi có được thành công như hôm nay là nhờ công lao của vợ tôi. Bà đã tạo cho cảnh nhà được vui tươi đ ằm ấm đ ể tôi có thể nghỉ ngơi và tìm ngu ần sinh lực cho hoạt động”.



Thật vậy, dù ông ch ồng có dũng cảm và tài ba đến đâu đi nữa, nếu người vợ không dịu dàng tế nhị, thì gia đình cũng chịu cảnh u ám giá băng. Mà dù trong cảnh đó, người ch ồng có thành công, con cái cũng suy đ ối, khốn khổ. Chẳng hạn bà Xantippe, vợ của nhà hi ền triết Hy Lạp Socrate, thường tạt cả chậu nước dơ vào ch ồng lúc ông đang suy tưởng, khiến ngài phải than: “Đàn bà và hạng tiểu nhân khó mà giao tiếp”. Những người đàn bà này không nuôi dạy được đứa con nào xứng đáng và khó mà hưởng được tuổi già êm ả.

Trái lại, có những phụ nữ đã hỗ trợ và khuyến khích người ch ồng thực hiện các hoài bão to tát, thì dụ như vợ của ông Ito Jinsai (một trong các vị trưởng môn Th ần đạo Nhật Bản) không để ch ồng phải bận tâm vấn đề tiền bạc vật chất. Những khi ông nghiên cứu, suy tư, bà không bao giờ làm rộn dù thấy nhà hết gạo chẳng biết ngày mai lấy gì để ăn. Hoặ như vợ của Rai Sanyo tuân theo ý ch ồng nhịn ăn đãi khách (giống trường hợp cụ bà Sào Nam Phan Bội Châu, một thân t ần tảo nuôi cả gia đình ch ồng, nhiều khi nuôi cả khách của cụ ông, mà không hề tỏ ý buồn phiền. Xa cách ch ồng hơn hai mươi năm, thế mà khi gặp lại, bà chỉ khuyên ông giữ trọn khí tiết – xem “Dật Sự Cụ Sào Nam” của Ngô Thành Nhân, NXB Anh Minh, Huế 1954 – LND). Tuy cuộc sống của những phụ nữ này lam lũ, vất vả, nhìn qua tưởng chừng họ rất khốn khổ, nhưng thật ra trong lòng các bà rạng rỡ ánh sáng hy vọng và âm ỉ ngọn lửa thương yêu; nhờ họ mà cả gia đình vững tin bền chí.

Để làm cho gia đình đúng nghĩa tổ ấm, có nhiều đi ều kiện, mà trước hết và quan trọng nhất đó là sức khoẻ của các thành viên trong gia đình. Ông Emerson, nhà triết học người Mỹ, có nói: “Sức khoẻ là đi ều kiện tiên quyết của hạnh phúc”, một triết gia Hy Lạp cũng nói: “Sức khoẻ tạo ra hoan hỷ, và hoan hỷ tạo ra hạnh phúc”. Không có sức khoẻ, chẳng ai làm được việc gì, dù có tiền bạc, kiến thức, con ngoan, vợ đẹp, ch ồng tài.

Một gia đình khoẻ mạnh, đó là một gia đình vui tươi, hạnh phúc, một khu vườn nở rộ hoa khoe bày hương sắc. Trái lại, gia đình bệnh hoạn chẳng khác gì một mái nhà m ồ vật vờ những bóng ma s ầu thảm. Thật vậy, cuộc đời có giá trị gì khi người ta bệnh hoạn, và sống có ích gì khi đời không thể vui, không thể chơi, chẳng còn sinh khí và hy vọng! Bởi không ai có

thể thực hiện việc gì dù làm lụng hay chơi bời nếu không có sức khoẻ. Vậy, trước hết phải làm sao xây dựng gia đình thành một mạch ngu ồn sức khoẻ, một nơi b ả dưỡng tâm hồn. R ồi hàng ngày, sau những giờ lao động vất vả, chúng ta trở về nhà ngơi nghỉ, mọi nhọc nhằn tan biến trong cảnh êm ấm với những ánh mắt sáng trong, nụ cười tươi tắn, giọng nói rộn vui. Sinh lực được phục hồi, tâm hồn thành thơ thới; chúng ta lại hăng hái lao vào công việc.

Đấy, rõ quan trọng cho vai trò của người quản lý mái gia đình, người coi sóc miếng ăn chốn ở cho các tổ viên. Người này phải có khả năng tạo niềm vui và hạnh phúc cho cuộc sống, tạo ánh sáng cho hy vọng và làm cho cuộc đời trở nên đáng sống. Đó chính là người phụ nữ, người vợ, người mẹ, “nội tướng” của gia đình. Các bà nắm trong tay một công cụ đầy quyền lực chi phối sự sống là cái bếp, do đó, điều kiện tiên quyết để các bà trở thành vợ hiền, dâu thảo, mẹ khôn, một nội tướng giỏi giang là hiểu được thức ăn xấu tốt thế nào. Không những hiểu mà còn phải biết thực hành. Nếu hiểu và hành được phương pháp Thực Dưỡng, các bà tự nhiên có lòng kiên nhẫn, cẩn thận, khéo léo, dịu dàng, tế nhị, nhất là tâm hồn trở nên trong sáng, vị tha, và làm cho gia đình được yên vui, lành mạnh.

Có người hiểu và hành phương pháp Thực Dưỡng rất nhanh, nhưng cũng có người rất chậm. Xét tốc độ lãnh hội, có thể đánh giá tư cách con người. Người khiêm tốn, chất phác thì hiểu và hành được ngay; người kiêu ngạo, tài khôn thì lâu hơn, có khi mất rất nhiều năm, hoặc phải gặp khó khăn gần chết mới bật sáng. Tôi có người bạn thân nghe đến phương pháp Thực Dưỡng gần hai mươi năm vẫn không hiểu, dù có lần sống ở nhà tôi cả chục năm trời. Mãi đến khi con bạn ngã ra đau ốm, các bác sĩ bó tay, lúc đó bạn mới hiểu. Đừng tưởng bạn tôi là người dốt nát, anh đã lấy bằng tiến sĩ của một trường đại học danh tiếng và làm giám đốc một trung tâm nghiên cứu khoa học tầm cỡ.

Cũng có những người thông thái tỏ ra rành rọt lý thuyết của phương pháp Thực Dưỡng, hoặc tự cho mình hiểu hơn thế nữa, nhưng xét cách sống hàng ngày chứng tỏ họ chẳng hiểu gì hoặc chẳng thực hành những điều họ hiểu. Trái lại, lớp thợ thuyền lao động, sống đơn giản, hồn nhiên mộc mạc thì nghe qua đã hiểu và áp dụng dễ dàng. Trong lãnh vực Thực Dưỡng,

không phân biệt kẻ sang hay người hèn, học rộng hay quê mùa, thống trị hay bị trị, thầy học hay thợ; tất cả đều phải làm lại từ đầu.

Nói đúng hơn, hiểu và hành được phương pháp Thực Dưỡng đều là những người rất quý sự sống và biết rõ:

- Sự sống là kỳ diệu.
- Sự sống quý vô cùng.
- Cuộc sống rất thú vị.
- Sống có mục đích gì.
- Sống như thế nào để được hạnh phúc.

Nói tóm lại, đó những người cảm thấy sung sướng khi được sống.

Mặc dù những đi đầu họ biết đầu là trọng đại, nhưng không phải học của nhà trường, mà cũng chẳng có trường nào dạy hoặc có đem ra dạy cũng không nên, vì những kiến thức hạn hẹp của lối giáo dục chuyên môn có thể cản trở không cho người ta giải quyết rất ráo các vấn đề này. Muốn hiểu, chỉ cần có lòng khiêm tốn, đơn sơ, không cố chấp mà linh động, tế nhị.

Tuy nhiên, ngày nay không ai có đủ thì giờ hoặc chịu bỏ công xem xét dù sơ qua những vấn đề như vậy. Chúng ta quá bận rộn lo âu về bệnh hoạn, về an ninh hoặc những chuyện bất ngờ như vỡ nợ hay đảo chính. Ngay cả lúc này, chúng ta là một tỷ phú, một cán bộ có chức có quyền, nhưng sáng mai bùng dậy có thể thấy mình trở thành khố rách áo ôm, vì bão lụt, động đất, ăn cướp, bội phản, tai nạn, lật đổ,...

Đi đầu quan trọng nhất, theo tôi nghĩ, để có một cuộc đời an lạc, đó là hiểu rõ tầm quan trọng của ăn uống. Ăn uống không chỉ phối sức khỏe mà còn ảnh hưởng sâu xa đến toàn bộ cuộc sống. Người xưa có nói: “Cái bụng không chế cái đầu”. Thật vậy, ăn đúng sẽ nghĩ và làm đúng, ăn sai sẽ khiến cuộc đời trở nên rắc rối, phức tạp. Bởi vậy, tôi khuyên các bạn nên áp dụng cách ăn ở theo phương pháp Thực Dưỡng, trước hết là cho bản thân, kế đó cho gia đình. Trong việc này, cả hai vợ chồng nên cùng nhau nghiên cứu học hỏi và thực hành; có như thế, gia đình mới vui tươi, ấm êm và hạnh phúc.

Cần thiết nhất là người vợ, người mẹ nắm vững phương pháp dưỡng sinh này để tạo cho mình sức khỏe, và tự nhiên sức khỏe của chúng con sẽ tốt theo. Bởi cái bếp là phòng bào chế thuốc cho sự sống, và các bà là những dược sĩ. Các bà còn là người lập chương trình văn hoá văn nghệ, là đạo diễn tấn tuồng đời. Chính bà quyết định vở diễn là bi hay hài. Dù chúng có hung bạo, thô lỗ hay ngu muội, người vợ hiểu được phương pháp Thực Dưỡng, sớm muộn gì cũng xoay chuyển được ông, đôi khi mất 3,5,10 hoặc 20 năm. Nhưng đừng nản, khó khăn càng nhiều và thời gian càng lâu, thì kết quả càng có ý nghĩa. Trách vụ lớn lao thường đòi mất nhiều công sức.

Không có nơi nào u tối, sâu thẳm hơn một gia đình bệnh hoạn, và không một tội ác nào khủng khiếp hơn là làm cho gia đình suy nhược. Nếu người vợ, người mẹ quên lãng bổn phận tự tạo sức khỏe, cho mình và cho chúng con, đương nhiên gia đình phải lâm vào khốn khổ và gia đình khốn khổ là đầu mối của sự suy yếu quốc gia, từ đó dẫn đến sự sụp đổ thế giới và tiêu vong nhân loại.

Vậy, sự nghiệp vĩ đại nhất – cách mạng con người, nghĩa là cách mạng thế giới - nằm trong tay phụ nữ. Thật thú vị và đáng trọng biết bao!

Nếu sự nghiệp được hoàn thành, dù trước phút lâm chung, cũng sung sướng lắm rồi. Nhưng có phải trải bao gian khổ cho đến khi nhắm mắt mà chưa thấy ngày vui, cũng chẳng hề gì. Vì được tận tụy hy sinh suốt đời cho người mình yêu mình mến chẳng phải là niềm vui lớn đó sao? Không có gì phải hối tiếc và than thân trách phận, mà nên dồn hết tâm hết sức để làm. Chẳng những thế, còn phải tri ân cảnh ngộ khó khăn đã kích thích mình thêm năng nổ và biết ơn chúng đã đưa mình vào sự nghiệp lớn lao. Quả có lòng như thế, thì cuộc đời sẽ thanh thản, sướng vui.

Nếu tôi là đàn bà, tôi sẽ dọn dẹp, quét lau nhà cửa với lòng rộn rả yêu thương. Vui làm khi mọi thứ trở thành sạch sẽ ngăn nắp! Tôi lau chùi cuộc đời, đấy là niềm vui sướng nhất! Tôi sẽ cắt, nấu rau củ trong bếp. Làm gì tôi cũng nghĩ “mình đang tạo ra sự sống!”.

Tôi sẽ noi theo những phụ nữ cổ truyền lau chùi bàn ghế, ly chén, soong

nhà, quét dọn phòng ốc, nghĩa là tận tâm làm cho mọi thứ trong nhà sạch gọn! Và cũng giống như bà cụ ở làng Marignac trên núi Pyrées, tôi hằng hái lau chùi thật sạch sẽ cả cái đèn lồng xách tay mà thân phụ của cụ từng dùng, rồi cẩn thận đặt lên lò sưởi.

Tôi cũng sẽ lau chùi tỉ mỉ cái đèn treo tường cỡ kính lạng lẽ đến từng giây tích tắc, tích tắc có từ thời ông nội. Tôi sẽ dùng nước ấm rửa sạch những cái chén đất ngày xưa bà nội thường dùng và nhẹ nhàng đặt vào chạn bếp.

Rồi bắt chước bà vợ của ông Nutron, giáo sư tiến sĩ khoa học và luật học ở Paris (có lần sang Pháp tôi đã ở nhà họ), tôi vừa chùi ngôi nhà ba tầng từ 8 giờ sáng đến 11 giờ trưa vừa hát vang những bài dân ca vui nhộn.

Cũng như những người phụ nữ này, tôi hiểu rằng biến đổi dơ bẩn thành sạch sẽ, lộn xộn thành ngăn nắp mới là niềm vui chân chính, vì có sự sáng tạo. Trái lại, tìm đến những khoái lạc thân xác chẳng phải là niềm vui thật sự, vì không sáng tạo gì cả, nhiều khi còn huỷ hoại là khác. Niềm vui là kết quả của sự sửa đổi, và người phụ nữ được quyền và đủ điều kiện tắm mình trong niềm vui đó.

#### **IV. PHÁT TRIỂN GIA ĐÌNH.**

##### **Tình Dục**

Tôi không bàn nhiều về vấn đề tính dục vì có lý do. Nếu sống đúng trật tự thiên nhiên, sinh hoạt tình dục sẽ trật tự. Nếu tính dục rối loạn, bất bình thường, thì có thể kết luận toàn bộ cuộc sống cũng vậy, nhất là trong lĩnh vực ăn uống.

Tình trạng hỗn loạn trong ăn uống nói riêng và trong sinh sống nói chung dẫn đến nhiều hậu quả tệ hại. Một trong những hậu quả này là sự thác loạn tình dục, nhưng sợ có con nên người ta dùng những phương tiện ngừa thai nhân tạo thường có hại cho sức khỏe. Một hậu quả khác là phụ nữ bị “lại dục”, nghĩa là hoá đàn ông, có râu trên mép hoặc mọc lông khắp người, và đàn ông “lại cái”, nghĩa là hoá thành đàn bà, da thịt trơn nhẵn không râu. Những người như thế chắc chắn ê chề khốn khổ!

Nếu cả hai vợ chồng đều mạnh khỏe, ăn ở thuận thiên nhiên, sinh hoạt tình

dục sẽ mang lại những phút giây khoái cảm tuyệt vời tăng thêm hạnh phúc cho tổ hợp lứa đôi, và rồi ra sung sướng khi tạo được sản phẩm như ý: một đứa con kháu khỉnh.

Có những người đàn ông hay phụ nữ trông dáng khoẻ mạnh, nhưng lại suy yếu tình dục hoặc không thể thụ thai, là do ăn uống mất quân bình. Họ thường ăn nhiều đường, trái cây, kẹo mứt, nhất là thực phẩm có hoá chất nhân tạo. Tuy nhiên, các ông các bà chớ vội thất vọng dù không hoài thai hàng chục năm đi nữa. Điêu chỉnh ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng sẽ có con ngay. (Chính chúng tôi cũng đã hướng dẫn cho nhiều cặp vợ chồng chữa lành bệnh về đường sinh dục, kể cả kém tinh, liệt dương, thai trứng, u bướu tử cung theo phương pháp Thực Dưỡng, và họ đã sinh được những đứa con khoẻ mạnh – LND)

Đáng buồn là ngày nay có quá nhiều phụ nữ phá thai, mặc dù việc này rất có hại cho sức khoẻ. Bệnh hoạn và sầu thảm là gánh nặng tội lỗi đê trĩu trên những người đã chống lại luật thiên nhiên. Đấy mới là công bình thực sự.

### Có Thai

Đời sống sẽ thêm phần phức tạp khi tổ hợp lứa đôi phát triển, bắt đầu tạo ra sản phẩm: một đứa con bé bỏng. Sáng tạo ra đời sống mới là một công việc khá phức tạp và vất vả, đứa con – cái hình thái bé bỏng kia – là phần tiếp nối đời sống của ta, kế thừa cả thể chất lẫn tinh thần, nên nuôi dưỡng thành công đời sống đó là một sự nghiệp vô cùng to tát. Nếu không làm xong điếu này, thì đừng mong có được niềm hạnh phúc lớn lao như ta ao ước, mà dù có chăng nữa thì đó chỉ là một hạnh phúc thoáng qua và lịm tắt trong cảnh sầu chất ngất.

Muốn sản phẩm “đứa con” được hoàn chỉnh, đợi sau khi sinh mới bắt đầu uốn nắn thì quá trễ, mà phải tạo tác ngay lúc còn thai nghén. Đây là một công việc hết sức quan trọng mà con người ngày nay hoàn toàn quên lãng. Vì vậy, số trẻ em tử vong hoặc bệnh tật tăng dần, và thiếu niên phạm pháp đang là một vấn đề nhức nhối cho xã hội văn minh hiện đại.

Chỉ tính riêng ở Nhật Bản, năm 1954 đã có đến 255.000 trẻ em dưới một tuổi bị chết, nghĩa là mỗi ngày có 700 em, cứ hai mươi phút 1 đứa lìa đời.



Rõ kinh khủng biết bao! Thần chết nhân danh gì mà tàn nhẫn cướp đi mạng sống của trẻ thơ? Theo thống kê, nguyên nhân hàng đầu của tình trạng này là khuyết tật bẩm sinh. Còn phải kể đến những bệnh ghê gớm như ung thư (và cả SIDA – LND) trước đây chỉ xuất hiện trong lớp người cao tuổi, nay mặc sức hoành hành trong đám bé con.

Người ta cứ cho rằng thủ phạm của thảm cảnh này là những yếu tố từ bên ngoài như vi trùng, vi rút mà không biết hoặc không chịu khó tìm hiểu để biết tất cả là do cách ăn ở sai lầm của các bậc cha mẹ, nhất là người phụ nữ trong thời gian mang thai. Bởi vậy, muốn việc nuôi con được êm đềm hoàn hảo như muôn loài sinh vật trong thiên nhiên, khi có thai, người phụ nữ phải chú ý giữ gìn sức khỏe thân tâm hơn bao giờ hết, mà nói đúng ra thì trước cả lúc đó, nghĩa là bà vợ cũng như ông chồng đã cùng nhau ăn ở phải đạo.

Như thế nào là ăn ở phải đạo? Đó là ăn uống đúng đắn và sinh hoạt đi đều độ, thuận theo trật tự vận hành của thiên nhiên. Ngày xưa, phần đông người ta ăn ở rất phải đạo; nhưng ngày nay, trong bối cảnh phát triển khoa học kỹ thuật vượt bậc, con người đã sống xa rời thiên nhiên, nên cần có một phương pháp dưỡng sinh thích hợp, mà theo tôi nhận thấy, sau hơn nửa đời người nghiên cứu và kinh nghiệm, thích hợp nhất là phương pháp Thực Dưỡng.

Phương pháp Thực Dưỡng không phải là một quan điểm chỉ thuần có ăn và uống hoặc là một ý niệm dinh dưỡng đầy những lý thuyết phức tạp về calori, sinh tố, chất đạm, chất béo, chất khoáng và kinh tế, mà cốt lõi của phương pháp này là lòng khiêm tốn biết ơn và tôn kính tất cả những gì đã tạo ra món ăn thức uống cho mình, như ánh nắng, đất đai, không khí, nước nôi, năng lượng và tác động chuyển hoá của vũ trụ vô tận, cũng như công sức của mọi người.

Ở Á Đông, sự hiểu biết thấm đượm lòng tri ân như thế đối với thiên nhiên và nguần sống (món ăn thức uống) luôn luôn được xem trọng trong thời kỳ thai nghén, và các nhà thông thái ngày xưa gọi là thai giáo (dạy con khi còn là bào thai). Nhưng sự dạy dỗ này bị lãng quên trong thế giới hiện đại. Con người hôm nay chỉ quan tâm đến đẹp, thơm, khoái khẩu, to béo xác

thân và nhìn đời theo khía cạnh vật chất, chẳng có gì gọi là biết ơn hoặc để ý đến khía cạnh tinh thần. Có cái nhìn như thế thì khó mà sinh được lớp con tâm sinh lý quân bình.

Chính trong thời gian thai nghén, người phụ nữ phải ăn uống cẩn thận hơn lúc nào cả, vì đây là lúc quyết định số phận của con mình.

Trong 9 tháng 10 ngày, cái thai từ một tế bào đơn độc (trứng thụ tinh) phát triển thành hình con người, đã lớn ra gấp ba tỉ lần. (Trong khi trọng lượng cơ thể sau khi ra đời cho đến tuổi đôi mươi chỉ tăng hai mươi lần). Cả một quá trình tiến hoá sinh vật gần 4 tỉ năm được lặp lại y hệt trong bụng người mẹ: từ thể đơn bào (monocell) trở thành loài phiêu sinh, rồi lần lượt biến thái qua các dạng rong rêu, cá, ốc, đĩa, động vật không xương sống, loài bò sát, loài linh trưởng (dạng khỉ vượn)... Vậy mà trong thời gian này, thai nhi chỉ được nuôi dưỡng bằng những gì bà mẹ ăn và uống hàng ngày. Do đó, bà mẹ ăn uống đúng sẽ tạo được đứa con khoẻ mạnh, còn ăn uống sai thì con cái sinh ra sẽ bệnh hoạn.

Vì mắt, tai, mũi, miệng và các đặc tính cơ bản của thể chất thành hình trong 9 tháng 10 ngày này, nên chịu ảnh hưởng trực tiếp món ăn thức uống của người mẹ. Nếu người mẹ hàng ngày ăn nhiều cá, mũi đứa con sẽ bị bẹt (bẹp và hếch). Nếu ăn nhiều rau quả hơn cốc loại, hoặc thường xuyên ăn thịt, đứa con sẽ có đôi tai nhỏ nhọn, không có hoặc có trái tai rất nhỏ, giống tai khỉ hoặc tai chồn cáo; nhân tướng học phương Đông gọi đây là “tai của người nghèo”; người có đôi tai như thế thường chịu cảnh khổ sầu trong cuộc sống và nhiều khi xử sự rất thô bạo. Ngược lại, đôi tai có trái tai dài và ép sát vào đầu là quý tướng; đứa bé nào có dạng tai này lớn lên có thể trở thành vĩ nhân.

Người phụ nữ sinh được đứa con có mũi thẳng, chop mũi nở, hai cánh mũi dày rộng, miệng ngậm kín, mắt nhìn sâu lắng kèm thêm đôi tai có trái tai dài thì có quyên yên tâm sung sướng. Tất cả các bậc hiền triết và những người làm nên nghiệp lớn, đều có bà mẹ dịu hiền, ăn uống đúng đắn.

## THUYẾT DI TRUYỀN

Khi nói về sức khoẻ trẻ em, người ta thường dựa vào những lý thuyết phức



tạp như di truyền học, ưu sinh học (Eugenism), hạn chế dân số (Malthusianism), và cả thuyết tiến hoá của Darwin. Ở đây, đứng trên quan điểm Thực Dưỡng, tôi xin được bàn luận đôi đi đôi về những lý thuyết này, cũng như nêu ra ý kiến cá nhân.

Theo tôi nhận xét, tất cả những lý thuyết như thế đều có cái nhìn phiến diện, hạn hẹp nếu không nói là phản tự nhiên và phi khoa học. Đó chỉ là những giả thuyết không căn cứ vào một nguyên lý cụ thể, phổ quát và là khái niệm chưa được chứng minh đầy đủ, cũng như chưa đưa ra lời giải đáp rõ ràng. Vậy làm sao chúng ta có thể dựa vào những quan điểm hời hợt đó để luận bàn về sự sống và sức khoẻ của con người? Thật là vô cùng nguy hiểm!

Thí dụ, với quan điểm ưu sinh học, người ta có khuynh hướng triệt sản những người mắc bệnh nan y. Có người còn đề nghị không cho các bệnh nhân tâm thần tồn tại trên trần thế. Phải chăng đó là cách trốn tránh nhiệm vụ bất lực của một nền y khoa chỉ quan tâm đến triệu chứng? Theo quan điểm Thực Dưỡng, đi đâu đó quá sức tàn nhẫn có thể dẫn đến hành động giết người không gớm tay, không những tàn sát một chủng tộc như Đức quốc xã ngày trước, mà còn tiêu diệt cả nhân loại, vì ngày nay, hầu hết mọi người đều mang bệnh nan y về thể chất lẫn tinh thần.

Còn theo thuyết di truyền, muốn có con mạnh khoẻ thì phải chọn người bẩm sinh khoẻ mạnh để kết hôn. Như vậy, theo thuyết này, những người ốm yếu chỉ được phép kết hôn với người ốm yếu hoặc phải sống cô độc suốt đời. Nghĩ như thế quá ích kỷ và có thể gây ra những hậu quả không hay như phân chia đẳng cấp, môn đăng hộ đối khiến nhiều cuộc tình tan nát, đau thương.

Thuyết này còn cho rằng các đặc tính tâm sinh lý đều di truyền, nghĩ là cha mẹ đau yếu sẽ sinh con đau yếu. Nhưng trên thực tế, có những cha mẹ khoẻ mạnh lại sinh con ẻo lả, hoặc cha mẹ đau yếu vẫn có con mạnh khoẻ. Mà dù đặc tính khí chất có di truyền đi nữa, nếu cứ tin vào đó để mặc nhiên chấp nhận một đứa bé phải gánh chịu những xấu xa của cha mẹ mà khốn khổ suốt đời không cải đổi được, thì Trời Đất quả là bất công! Trẻ thơ có tội tình gì mà bị trừng phạt nặng nề như vậy?

Tôi luôn luôn tin rằng Trời Đất hết sức công bình về mọi phương diện. Trời Đất ban cho ta sự sống mà khoẻ mạnh là trạng thái cơ bản và bình thường nhất của sự sống đó, Trời Đất cũng ban cho muôn loài sức khoẻ, không hề phân biệt. Hãy nhìn vào thiên nhiên! Mọi sinh vật đều sống thuận hợp với môi trường không hề có những tiện nghi nhân tạo chống đỡ thiên nhiên, vậy mà chúng luôn luôn nhởn nhơ khoẻ mạnh. Chỉ có loài người tự cho mình chinh phục được thiên nhiên, mới bị mất đi sức khoẻ và tạo ra những hình hài hoặc cảnh ngộ trái tự nhiên.

Người ta cũng cho rằng có một số bệnh mang tính di truyền, như bệnh cận thị chẳng hạn. Nhưng lời phán quyết độc đoán này lại không được chứng minh cụ thể. Dường như toàn bộ ý tưởng di truyền chỉ là một cách che đậy khéo léo sự thiếu hiểu biết về nguồn gốc của bệnh tật. Tôi không thể chấp nhận một lý thuyết khoa học mà lại mê tín và có tính cách áp đặt “định mạng” như thế, lý do đơn giản là tôi chứng kiến nhiều người có bệnh gọi là “di truyền” đã chữa khỏi bệnh nhờ ăn uống đúng đắn theo phương pháp Thực Dưỡng.

Nếu thuyết di truyền là đúng, thì con nhà học giả ắt phải thông minh, con minh tính điện ảnh hẳn phải xinh đẹp, và con người mù phải có đôi mắt kém; như thế, cuộc đời con cái những người khuyết nhược đã được định sẵn, cũng sẽ khốn khổ như các bậc sinh thành. Tuy nhiên, chúng ta sẽ bớt ưu tư và cảm thấy sùng sảng khi biết rằng một người ngu dốt có thể sinh con thông thái, kẻ tội đồ có thể cho ra đời một bậc thành nhân, một người mù vẫn có được đứa con sáng mắt.

Theo tự nhiên, mọi đứa trẻ mới sinh đều hoàn toàn vô tư và miễn nhiễm bệnh tật. Chúng cũng không bị cận thị, mà “viễn thị” có thể nhìn rất xa và thấy rõ các vì tinh tú. Nhưng lớn lên, tầm nhìn của chúng ngắn lại và chỉ thấy rõ những sự vật gần mình. Như vậy, mọi người đều khởi từ một điểm và có thể trở thành học giả, thánh hiền hay vĩ nhân bằng vào sự thành tâm và cố gắng của chính mình.

Có lẽ tự bản thân thuyết di truyền chỉ là một giả thuyết, một khám phá chưa có kết luận, (thật vậy, hiện nay người ta đang xét lại thuyết này cũng

như quan niệm “quyền sống thuộc kẻ mạnh” của ưu sinh học, ý tưởng “hạn chế dân số” của Malthus và cả thuyết “đấu tranh giành sống” của Darwin), nhưng y học phương Tây chẳng cần biết điều đó, chỉ nắm lấy cơ hội để biện minh cho sự mù mờ của mình về bệnh tật ở trẻ em và gọi đó là khuyết điểm bẩm sinh do di truyền. Nhưng bẩm sinh là gì? Có phải đã di truyền và bẩm sinh thì không cải đổi được? Tôi hằng mong có bậc cao minh trong giới khoa học giảng giải tận tường cơ chế di truyền, mà chưa thấy!

Theo hiểu biết của tôi, cũng như kinh nghiệm đã có từ ngàn xưa, đứa con bị khuyết tật bẩm sinh chủ yếu là do người mẹ, bởi khí chất của đứa bé được cấu tạo bằng món ăn thức uống của người mẹ đã dùng trong lúc mang thai. Có thể nói mọi bệnh tật ở trẻ em, kể cả bệnh giang mai hay ung thư, đều bắt nguồn từ cách ăn uống của bà mẹ. Ngay cả trường hợp sinh đôi, sinh ba trở lên hoặc sinh ngang để ngược, sinh quái thai dị dạng, người phụ nữ cũng đừng than thở làm gì mà chỉ nên tự trách mình đã ăn uống bất cẩn.

Tuy nhiên, nếu gặp phải một trong những cảnh ngộ này và hiểu được nguyên nhân như trên, các bạn vẫn có thể cải đổi được bằng cách ăn uống đúng đắn theo phương pháp Thực Dưỡng. Dù sao, tốt nhất là áp dụng phương pháp này trong thời gian mang thai, hoặc trước đó, để ngăn ngừa không cho tình trạng này xảy ra, nghĩa là làm cho mình miễn dịch, và nếu có bệnh, dù là bệnh lậu hay giang mai, cũng qua khỏi, không “di truyền” cho con.

Nói tóm lại, đứa con sinh ra sẽ không mắc bệnh tật bẩm sinh nếu trong lúc mang thai người mẹ ăn ở theo phương pháp Thực Dưỡng.

### **ĂN UỐNG TRONG THỜI KỲ THAI NGHÉN**

(Xem cách làm các món ăn thức uống trong sách Nghệ Thuật Nấu Ăn Thực Dưỡng của bà Diệu Hạnh – LND)

#### **Thức ăn chính:**

Gạo lứt, trồng tại địa phương và không bón phân hoá học là tốt nhất. Nếu không có gạo lứt thì có thể ăn các loại cốc lứt khác mà người bản xứ xưa nay thường dùng như kê, bắp, các loại gạo mạch, gạo mì (nếu vỏ cam quá dày có thể giã hoặc xát bớt 1/4)

### Thức ăn phụ:

Các loại rau củ đúng mùa, đặc biệt là những loại Dương như carốt, củ sen, bí đỏ, cải, bồ công anh. Dùng theo tỉ lệ ăn 4-5 miếng cơm mới ăn 1 miếng rau. Nên kiêng khoai tây, khoai mì, các loại cà, kể cả cà chua. Khi làm rau, nhớ tận dụng những phần ăn được (lá, rễ, cọng, hoa), chỉ bỏ phần quá cứng dai.

Hạn chế tối đa trái cây và đường (tuyệt đối tránh đường cát trắng và các loại bánh kẹo làm bằng bột trắng với đường cát trắng hoặc đường hoá học). Không nên uống nước đá, nước ngọt vô chai vô lon và các thực phẩm làm bằng sữa thú.

Hàng ngày nên ăn muối mè và xúp tương đặc (mi sô). Tuyệt đối không dùng bột ngọt và bất cứ gia vị tổng hợp nhân tạo nào.

Không ăn thịt là tốt nhất. Thỉnh thoảng có thể dùng cá, nên chọn cá nhỏ có thể ăn luôn xương, vảy. Tránh các loại cá lớn, nhất là cá thịt đỏ nhiều dầu (mỡ). Kiêng ăn tôm, cua, ốc. Món cá đặc biệt cho phụ nữ mang thai và cho con bú là cá gáy (cá chép) ninh tương (koi koku).

Các loại đậu đều ăn được, nhất là đậu đỏ. Các loại rong biển (rau câu), đặc biệt là rong phiến (kombu), dùng rất tốt (nấu với đậu, rau củ hoặc kho tương).

Các loại rau củ muối hoặc ngâm tương lâu năm đều dùng được. Rau củ muối chua trong thời gian ngắn chỉ nên dùng vào mùa nóng, nhưng không ăn quá 50 gram mỗi ngày.

Không nên ăn rau sống. Có thể ăn rau trộn gói vào mùa nóng.

Dầu nấu ăn dùng dầu mè (dầu vừng) là tốt nhất.

### Món tráng miệng hoặc ăn chơi:

Bánh làm bằng gạo lứt hoặc các loại ngũ cốc khác có hoặc không có đậu (nếu thêm ngọt thì chỉ dùng đôi chút đường thiên nhiên nguyên chất -

đường đen, đường vàng, thỉnh thoảng có thể ăn chè – LND

Bánh dầy hoặc bánh ít (làm bằng gạo lứt, có hoặc không có lá gai, lá ngải cứu)

### Thức uống:

Trà gạo lứt, cà phê Thực Dưỡng, trà ba năm; từ 5 tháng trở đi có thể dùng trà ngải cứu. Uống càng ít càng tốt, khoảng 1/3 lít mỗi ngày

### Cách dùng bữa:

Khi ăn nên ngồi thẳng lưng. Trước khi ăn miếng đầu tiên, hãy tỏ lòng biết ơn Trời Đất thiên nhiên, biết ơn mọi người mọi vật, kể cả món ăn thức uống của mình (thần nghĩ, nói thành lời hoặc đọc kinh tôn giáo – LND)

Nhai thật kỹ, mỗi miếng cơm gạo lứt cần nhai 100 lần trở lên. Khi nhai nhớ ngậm miệng và nhai thật chậm rãi, tâm trí tập trung vào việc ăn.

### THÊM PHẦN AN THAI

Hàng ngày nên vận động thân thể, tốt nhất là làm công việc nhà.

Có thể tắm rửa hàng ngày, dùng nước pha muối hoặc nước lá cải. Thỉnh thoảng ngâm móng với nước cải pha muối (nấu khoảng 4-5 lít nước với 2-3 nắm lá cải cay và nắm muối hột; lấy nước cải đổ ra cái chậu, chờ nguội bớt rồi ngả bột vào chậu cho nước ngập tới rún; ngâm độ 15 phút rồi lau người thật khô)

Thai Giáo ngày xưa cũng dạy người phụ nữ mang thai nhiều điều rất chi tiết, chẳng hạn đi, đứng, nằm, ngồi phải ngay ngắn, đoan trang. Ngoài ra, nàng còn phải biết tạo ra một môi trường trật tự, ngăn nắp, tươi sáng và hoà hợp; sáng sớm nên đọc kinh sách thánh hiền, buổi tối dành ra ít phút để tĩnh tâm hay cầu nguyện. Nàng không được nhìn những màu sắc sắc sỡ lòe loẹt, những tranh ảnh kích thích, những cảnh tượng hung bạo và không được xem kịch tuồng, sách truyện bi lương, rùng rợn. Điều khá lý thú là ở Pháp, người cũng khuyên người phụ nữ không nên xem kịch, xem phim hay đọc tiểu thuyết. Khốn thay! phụ nữ hiện đại, phương Đông lẫn phương Tây không biết gì về những tri thức khôn ngoan này, mà có biết chăng, họ cũng chẳng quan tâm hoặc cho là hủ lậu. Tuy nhiên, thai giáo rất là quan

trọng mà những ai thật lòng mong muốn có con khoẻ mạnh hạnh phúc nên học tập.

Nhiều người phụ nữ khi có thai thường bị biến đổi khó chịu trong người như phù chân hoặc buồn nôn buổi sáng, nếu ăn uống đúng đắn theo phương pháp Thực Dưỡng sẽ tránh được tình trạng này. Tuy nhiên, đối với những người gặp phải trường hợp trở ngại như thế, phương pháp Thực Dưỡng vẫn có phương đi đầu trị theo nguyên lý quân bình Âm Dương.

Trong trường hợp phù chân, ngoài việc ăn uống đúng đắn, có thể áp dụng nước gừng nóng (xem cách làm trong sách “Ăn Gạo Lứt Muối Mè” của Ngô Thành Nhân – LND) lên chân ngày 2-3 lần

Nếu bị buồn nôn sáng, ngoài việc ăn uống đúng đắn, thì tùy theo khí chất của người phụ nữ để trị liệu. Nếu khí chất là Âm (da trắng nhợt, người mát lạnh, mạch nhả chậm, không thích tắm rửa nước nóng, nói năng và cử chỉ chậm chạp), có thể uống phục long can (cách làm xem sách “Phương Pháp Thực Dưỡng” của Ngô Thành Nhân – LND). Nếu khí chất là Dương (da đỏ hồng, dễ cáu gắt, thích tắm nước nóng, mạch nhả nhanh) có thể uống nước cam vắt (nguyên chất) độ 1 tách mỗi ngày.

## Sinh Nở

Vì sinh nở là một hiện tượng sinh lý tự nhiên, nên không thể quặn đau quá sức. Nếu giữ gìn ăn ở theo phương pháp Thực Dưỡng, việc sinh nở sẽ êm đềm nhanh chóng, có khi đưa bé ra đời trước lúc bà mẹ hay cô đỡ đến nơi.

Người mẹ sinh khó tất nhiên là do sinh sống, nhất là ăn uống trái với trật tự thiên nhiên, đưa con sau này chắc phải khổ. Ta thường nghe nói nhiều phụ nữ sống ở miền quê sinh con rất dễ dàng trong khi đang làm việc ở ngoài đồng. Điều này sẽ khó hiểu nếu không biết được tầm quan trọng của ăn uống đúng phép.

Cũng cần lưu ý là nếu cả hai vợ chồng cùng ăn uống quân bình Âm Dương thuận hợp với môi trường, thì mỗi lần thụ thai chỉ sinh ra một đứa con và sẽ có số trai gái bằng nhau. Nếu sinh toàn gái, chứng tỏ gia đình quá phóng túng, thiếu sự điều độ và ưa ăn sang ăn sướng nhiều khi quá mức.

Những gia đình như thế, nếu không tu sửa, sẽ gặp cảnh tai nạn bất hạnh. Trái lại, sinh toàn con trai có phần tốt hơn, nhưng không bằng sinh xen kẽ một trai một gái.

Khi sinh, người mẹ ng ỡ thẳng người hoặc ng ỡ xồm (như lúc đi c ầu) là tốt nhất, vì nhờ đó, đứa bé sẽ tuột xuống và lọt ra một cách tự nhiên.

Sau khi sinh, người mẹ c ần nằm nghỉ từ 2 đến 5 ngày, dùng đai vải nịt bụng cho chặt, đầu kê gối thấp và thỉnh thoảng trở người qua lại cho được quân bình.

Về trang phục nói chung, người phụ nữ nên ăn bận nhẹ nhàng thoải mái trước, trong và sau khi sinh.

Sinh xong, người mẹ có thể ăn những món b ữa dưỡng như xúp tương đặc có thêm bánh d ầy hay bánh ít nếp lứt (viên nhỏ), cháo gạo lứt nêm tương hay ô mai lâu năm (umeboshi). Ba, bốn ngày sau có thể ăn cơm gạo lứt với muối mè, thêm tương rang (tekka) và rau củ như carốt, bí đỏ, củ cải, hành tây, poa-rô,... xào nấu với dầu mè và tương. Mỗi buổi sáng nên ăn xúp tương đặc với bánh ít hay bánh d ầy.

Theo kinh nghiệm của người Nhật, phụ nữ sinh nở xong ăn như thế sẽ chóng phục h ồi sức lực và tử cung sớm trở lại bình thường.

## **V. NUÔI CON.**

Chẳng c ần có kiến thức chuyên môn hoặc học hỏi nhiều mới nuôi được con. Hãy xem các loại thú không h ềbiết y khoa và chẳng dùng sữa bột, sữa đặc mà vẫn nuôi con dễ dàng mà con cái chúng lại khoẻ mạnh ít khi bị chết yếu. Đối với con người, việc bà mẹ tự tay chăm sóc trẻ thơ và cho con bú lại là đi ều c ần thiết và hệ trọng, vì đây là bước đi ầu tiên dạy trẻ cách sống trên đời và dựng n ền cho nhân cách của nó.

Tâm lí của bậc làm cha mẹ ngày nay cứ muốn bao bọc con thật kĩ như giữ con trong phòng kín, ủ ấm cho nó. Thật là sai lầm, vì trẻ nhỏ vốn Dương hơn người lớn nên c ần ăn bận thoáng nhẹ, mỗi ngày nên cho nó ra ngoài trời độ 1-2 giờ dù đang mùa đông và phòng cũng không nên kín quá. Nếu để ý, ta sẽ thấy trẻ con thường đập tung chăn m ền khi ngủ, chỉ c ần đắp kín



bụng là đủ rồi.

Áo quần tã lót của trẻ may bằng vải bông (cotton) màu trắng là tốt nhất vì thoáng và co giãn thoải mái. Nếu có màu thì tìm vải nhuộm với chất màu của cây cỏ thiên nhiên, tránh vải sợi tổng hợp nhuộm màu hoá học, có thể hại da. Vả lại, trẻ con là Dương rất năng động cần được hoạt động thoải mái, do đó không nên bó chặt lên nó quá.

Khi tắm rửa cho trẻ, dù nó mỏng manh khó nắm, bà mẹ cũng nên tự làm lấy, đừng giao cho ai cả kể cả bà mụ, người thân hay người giúp việc. Nhẹ nhàng lau chùi cho con trong yêu thương trìu mến, lòng sẽ thấy vui khôn tả suốt cuộc đời khó quên.

Quan trọng hơn cả là đừng nuông chiều trẻ. Trừ khi cho bú, không nên bồng ẵm luôn tay, dù nó khóc la hoặc không chịu ngủ. Người mẹ còn phải dành thì giờ lo cho công việc khác và để nghỉ ngơi. Ngay cả trong lúc cho con bú, người mẹ có thể đọc sách, làm thơ hay tĩnh tâm cầu nguyện.

Cho bú xong, cứ để con nằm một mình, nó sẽ ngủ khi muốn ngủ. Nếu trẻ khóc la khi không đói thì coi chừng nó không nhẽo trái chứng, trong người có bệnh hoặc đã tiêu tiện ứ đọng, nguyên nhân cũng do lỗi bà mẹ đã ăn uống sai phép tạo ra ngu ồn sữa kém chất lượng, và khiến mình quá Âm, sống theo tình cảm uỷ mị.

Phải tập cho con không tiêu tiện bừa bãi sau khi nó được ba ngày tuổi. Cần để ý những dấu hiệu cho thấy đứa trẻ muốn bài tiết, thường xảy ra sau khi thức giấc và trẻ có cử chỉ bứt rứt, cầu nhàu. Lúc đó bà mẹ đặt tay lên bụng con và “xi” cho nó tiêu tiện. Tập cho trẻ thói quen như thế, người mẹ sẽ đỡ công giặt tã và yên tâm về giờ giấc bài tiết của con.

Y học hiện đại đang băn khoăn lo lắng về sự gia tăng bệnh tật ở trẻ, nhưng người biết phương pháp thực dưỡng sẽ không phải bận tâm về vấn đề này vì hiểu rằng nguyên nhân là do ăn uống sai lầm và có thể chữa trị bằng cách đi đầu chỉnh ăn uống cho quân bình Âm Dương.

Một đứa bé được nuôi dưỡng theo phương pháp Thực Dưỡng sẽ không bị



đau răng tiêu chảy, sung phổi hay bất kì chứng bệnh nào thường thấy ở trẻ em nuôi bằng sữa bò đặc chế và những thức ăn tằm bổ nặng nề. Nó là một báu vật dễ nuôi và là một kho báu xinh tươi làm vui đẹp cả gia đình. Người mẹ nào nuôi được đứa con như thế có quyền sung sướng, tự hào vì đã đóng góp cho đời một mầm sống tốt đẹp.

### NGOẠI HÌNH CỦA BÉ

Trẻ sơ sinh khỏe mạnh có da dẻ hồng hào, nhỏ chắc, nếu có bốt thì có bốt ở móng. Trái lại than hình to bệu, da trắng nhợt hoặc hơi xanh chứng tỏ khí chất của đứa bé yếu kém, đời nó sau này sẽ khổ và hành cha hành mẹ; mà cũng đúng vậy thôi, những người có con như thế tự trách mình là hơn! Tuy nhiên nếu lỡ không may, bạn đừng lo lắng lắm vì phương pháp Thực Dưỡng có thể giúp bạn biến đổi đứa con ra thành hồng hào, khỏe mạnh.

Mới đây trên báo chí ở Pháp, người ta có nêu ra một hiện tượng không ai giải thích được, đó là chiều cao của con người đang tăng lên. Trọng lượng và tầm vóc trung bình của trẻ sơ sinh cũng đang tăng lên. Tại sao lại thế? Bất cứ ai đọc Vô Song Nguyên Lý của phương pháp Thực dưỡng đều có thể trả lời câu hỏi này một cách dễ dàng. Đó là do món ăn thức uống của con người, nhất là phụ nữ càng ngày càng trở nên Âm tính (giãn ra).

Trước khi 6 tuổi, trẻ con Thực Dưỡng thường nhỏ hơn những đứa trẻ khác, (mới sinh) cân nặng trung bình khoảng 2 kí rưỡi, nhưng rắn chắc. Nó chậm biết đi, nhưng đi êm tĩnh, nhanh nhẹn và nhạy bén hơn. Từ 6 tuổi trở đi, nó tăng trưởng theo nhịp độ bình thường

Thân thể to béo không nhất thiết phải là dấu hiệu của sức khỏe. Nên biết rằng tinh thần có thể phát triển vô hạn, nhưng thân xác chỉ phát triển đến một giới hạn nào đó theo tự nhiên. Thân xác càng lớn thì tinh thần càng nhỏ; và tinh thần mạnh mẽ thường đi đôi với một thân thể thấp lùn (như Victor hugo, Chateaubriand, Napoleon)...

Mới sinh ra, tóc trẻ có màu nhạt và mềm là tốt nhất. Nếu tóc sẫm cứng và nhiều thì cũng là do bà mẹ lúc mang thai ăn nhiều thứ Âm như rau sống, cà chua, dưa leo, v.v..... Móng chân, móng tay dài là tốt. Tiếng khóc phải mạnh, chói lói nhưng rõ ràng.

## THỰC ĂN CHO TRẺ

Trong vòng 20-30 giờ sau khi sinh, không cần cho trẻ ăn uống gì cả và cứ để nó ngủ. Trừ lần khóc lọt lòng, nếu trẻ khóc thì xem chừng tã đã ướt bẩn vì nó bài tiết.

Đừng vắt bỏ sữa non, mà nên cho trẻ bú, vì sữa này có chất kháng bệnh và khử độc. Khi cho bú người mẹ áp dụng phương pháp Thực Dưỡng không cần sát trùng đầu vú (nếu cần có thể lấy khăn nhúng nước nóng lau sơ sơ) và thương đủ sữa cho con, do đó, cứ để trẻ bú thoải mái. Dạ dày trẻ con thường khác dạ dày người lớn, có hệ thống tự đi ều chỉnh rất tinh vi sẽ nhả đầu vú khi đã đủ. Vì lí do nào đó mà thiếu sữa mẹ cũng không nên cho trẻ uống sữa bò. Sữa bò được tạo ra theo tự nhiên chỉ để dành cho con của loài bò, nếu dùng để nuôi con loài bò sẽ không thích hợp. Và lại ngay các nghiên cứu Y học cũng cho rằng sữa tiệt trùng, sữa bột, sữa đặc (sữa hộp) có thể làm tổn hại sức khoẻ, nhất là gây nguy hiểm ở bộ phận tiêu hoá.

Người mẹ thiếu sữa nên đi ều chỉnh ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng, dùng súp tương đặc với bánh dầy hay bánh ít nếp lứt cũng có thể ăn thêm món cá gáy ninh tương (koi koku). Có người khuyên khi thiếu sữa người mẹ có thể nên ăn nhiều hoa quả, trái cây và thịt, uống nhiều thuốc bổ để có chất dinh dưỡng, nhất là chất đạm và sinh tố. Thật là nhầm lẫn! Vì ăn nhiều trái cây tuy có thể tạo ra nhiều sữa, nhưng sữa đó loãng như nước và không mấy bổ dưỡng. Còn ăn nhiều thịt và uống thuốc bổ có khi làm người sinh nhiệt khiến sữa tịt luôn. Chỉ có ăn uống đúng đắn theo nguyên lí quân bình Âm Dương mới tạo được nguồn sữa tốt lành và đủ số lượng.

Người đời nay quan niệm rằng phụ nữ cho con bú vú sẽ xấu người đi; nhưng xét theo phương pháp Thực Dưỡng người mẹ xấu đi hoặc già khòm cũng chỉ vì ăn ở sai phép. Ăn ở đúng đắn và sinh hoạt đi ều độ, người mẹ nuôi con bằng sữa của chính mình sẽ càng ngày càng đẹp ra thêm phần duyên dáng. Dù sao cũng phải nhớ đi ều quan trọng nhất là dù cho sữa của người mẹ già nua xấu xí, ốm yếu cũng hơn sữa của con thú. Vì vậy chỉ có những người phụ nữ cực kì nhẫn tâm và ích kỉ mới không cho con mình bú vú.

(Theo nghiên cứu của trường Đại học Y khoa Tây Bắc của Mỹ, sữa mẹ

chứa nhiều kháng sinh ngừa được bệnh nhiễm trùng; chất đạm (lactalbumin) trong sữa mẹ lại dễ tiêu hơn chất đạm (casein) trong sữa bò, chất béo cũng vậy. Còn sinh tố thì sữa mẹ chứa nhiều gấp 2-10 lần sữa bò-LND)

Trong trường hợp bất khả kháng và chưa tạo đủ sữa, có thể cho trẻ uống nước gạo lứt( nấu cháo gạo lứt với nhiều nước, thêm chút ít mè dã đập. hầm độ 3-4 giờ cho nục rồi gạn lấy nước cháo) hoặc sữa thảo mộc kokkoh (xem cách làm trong sách Nghệ thuật nấu ăn Thực dưỡng” của Diệu Hạnh hoặc mua tại Nhà Ohsawa, 390 Điện Biên Phủ quận Bình Thạnh, thành phố Hồ Chí Minh - LND)

Nếu nuôi con hoàn toàn bằng sữa thảo mộc, bạn có thể dựa vào bảng định lượng sau đây (có thể tăng giảm tùy theo thể tạng và nhu cầu của đứa trẻ):

### Bảng định lượng

(có thể thêm đường thiên nhiên hoặc mạch nha nguyên chất cho ngọt bằng sữa mẹ. Hoà bột với nước nguội cho tan rồi đem nấu sôi riu riu độ 20 phút cho bột nở. Nếu dùng bình bú, nhớ xoi lỗ vú hơi lớn)

Từ tháng 4, thêm 5 – 10 gram hành, cà rốt, xà lách xon, bí đỏ nấu nhừ và nghiền nát

Từ tháng thứ 5 đến tháng thứ 9, thay một phần sữa thảo mộc bằng 10 – 50% cháo gạo lứt hầm rục (1 phần gạo nấu với 5-6 phần nước)

Từ tháng 13 trở đi, cho trẻ ăn 150 gram gạo lứt nấu với cả 3 phần nước thành cơm nhão, 30-40 gram rau củ chính (thêm chút dầu mè và tí muối ) cho uống ngày 2 – 3 tách nước trà gạo lứt (rang gạo lứt rồi đem nấu nước hoặc café Thực Dưỡng.

Từ tháng 16 đến 2 tuổi, tăng dần lượng gạo và rau củ quả, mỗi ngày tăng thêm khoảng 30 gram gạo và 20 gram rau củ.

Sữa thảo mộc rất bổ dưỡng, ngoài công dụng thay sữa mẹ, có thể làm bánh ăn dặm hoặc làm bánh điểm tâm, ăn nửa buổi cho trẻ con, người lớn và người già.

## THÔI BÚ VÀ CHO ĂN

Khi trẻ đã mọc răng hoặc được một năm tuổi thì nên cho trẻ thôi bú vì răng của trẻ đã đến lúc cần phải nhai. Nếu sau thời gian này vẫn để trẻ tiếp tục dung sữa làm nó trở nên bạc nhược, kém ý chí, ích kỉ, trái chứng trái nết, thường làm phiền người khác và đòi lắm đau khổ.

Sau khi dứt sữa, có thể cho trẻ cho trẻ em ăn cơm gạo lứt chà bột cám (gạo mùa), nấu cháo và vớt thành từng viên nhỏ cho nó tập nhai. Nếu trẻ em tiêu hoá yếu hoặc Tuy nhiên, không phải đợi đến lúc dứt sữa mới cho trẻ ăn mà nên từ tháng thứ 5 trở đi đã cho trẻ ăn một bữa thay một bữa bú trong ngày bằng nước hồ gạo lứt (gạo lứt có thể thêm bobo, kê, bắp hoặc các loại ngũ cốc khác) không cho nêm muối. Nếu cần chất mặn nên cho thêm tương. Mỗi bữa cho ăn nước hồ, có thể cho thêm 10% rau củ hấp mềm hoặc tán nhuyễn (có thể nấu chung với cháo gạo). Carot, bí đỏ hành tây, poaro, cải bắp đều dùng được. Cuối bữa cho trẻ tráng miệng với chút muỗm súp, nước carot (carot mài rỗi lấy nước đun sôi).

Từ tháng thứ 7 trở đi có thể cho trẻ ăn vỏ bánh mì lứt hoặc miếng bánh trắng để cho trẻ tập nhai. Khi răng mọc, trẻ ngứa lợi, cho nhai miếng carot hay củ cải phơi khô rất có ích. Vào buổi chiều có thể cho trẻ ăn cháo gạo nấu với rau củ hơi đặc rỗi đánh qua vải thưa (hoặc qua cái rây), hoặc hủ tít (mì sợi), gạo lứt nấu với nước sạch độ 45 phút và thêm rau củ nghiền nhuyễn.

Khi răng hàm đã mọc đủ có thể cho trẻ ăn ít rau củ sống để có chút Âm tính giúp trẻ tăng trưởng. Ban đầu là một muỗm súp carot tươi nên vài giọt nước tương, dần dần cho ăn luôn xác carot hoặc mài vài cọng ngò, một hai lát dưa leo, đôi miếng rau diếp (xà lách). Lúc này có thể thêm trái cây (độ một muỗm café một ngày) Dương tính như ô-ma (trái cây trứng gà), táo ta, hồng (thị đê), saboche (hồng xiêm), nấu chín là tốt nhất (cũng có thể ăn chuối tiêu nhỏ trái – LND).

Trẻ lớn dần thì phạm vi thức ăn cũng nói rộng ra có thể thêm cải son (xà

lách son), rau dền, rau bồ công anh, cải lá, đậu ve hoặc các loại đậu trái khác; hấp, luộc hoặc xào với dầu mè và thêm ít tương.

Nên lưu ý là không cần cho trẻ dung thực phẩm huyết nhục, kể cả trứng, trong thời gian này để trẻ phát triển tối đa phần tinh thần. Mặc dù thức ăn phụ của trẻ là rau củ, nhưng đôi khi nó không muốn ăn những món này mà chỉ ăn ngũ cốc. Các bậc cha mẹ chớ thấy thế làm lo hoặc ép con ăn. Cứ để nhu cầu cơ thể của nó tự liệu.

Thức uống thuận tiện nhất cho trẻ là nước lã đun chín. Cũng có thể dung trà gạo lứt (gạo lứt rang hơi sậm đen nấu nước) hoặc cà phê Thực Dưỡng (cho bột vào túi vải, cột kỹ đem nấu nước). Chỉ nên cho trẻ uống sau bữa bú hoặc bữa ăn, mỗi lần vài muỗng xúp.

Khi trẻ được một tuổi, số lượng rau củ dung làm thức ăn phụ có thể tăng lên, khoảng 20% - 30% so với lượng thức ăn chính là gạo lứt và những loại cốc khác.

### TRẬT TỰ TRONG ĂN UỐNG

Trước bữa ăn mà cho trẻ uống nước trái cây là sai lầm lớn. Mặc dù việc này đang thịnh hành ở phương Tây, cho uống như thế sẽ giết khẩu vị tự nhiên. Thay vào đó, có thể dung nước xúp nêm hơi mặn để kích thích sự ngon ăn.

Bữa ăn, dù là người lớn, nên bắt đầu với món Dương (như bánh tráng gạo lứt, xúp mặn, vài miếng cơm lứt muối mè, hoặc tôm – LND) và chấm dứt với món Âm (như trái cây, đồ ngọt – LND). Trong một cuộc nghiên cứu, những hình chụp quang tuyến X cho thấy bữa ăn bắt đầu với món Âm như bánh ngọt, trái cây, cà phê, rau sống, v.v... làm cho toàn bộ các thức ăn không tiêu hoá được, và sau đó cơ thể phải tống ra bằng cách nôn mửa hoặc đi tiêu chảy. Ăn đường trước khi vào bữa chính cũng vậy, toàn bộ thức ăn không tiêu hoá được sẽ sinh lên trong ruột sinh ra hơi thối.

### DỪNG MUỐI.

Một trong những quan trọng cần lưu ý khi cho trẻ ăn là dung đúng phân lượng muối.

Trẻ dưới một tuổi không nên cho dung muối, trừ trường hợp cần thiết như bị tiêu chảy, yếu xương, v.v... Nếu trẻ bình thường thì 7 tháng tuổi trở đi có thể cho dung chút muối nêm trong thức ăn, nhưng tốt nhất là thay muối bằng tương (tương nước hoặc tương đặc), dù sao, cũng nên cẩn thận chỉ cho trẻ lượng muối (kể cả muối trong tương) bằng 1/10 lượng muối của người lớn.

Quá nhiều hoặc quá ít (nếu trẻ còn bú vú thì tính số lượng muối có trong thức ăn của người mẹ) cũng làm trẻ chậm lớn. Nhưng biết thế nào là đúng? Cứ xem phân là hay nhất. Phân trẻ bình thường có màu vàng cam hơi nhão, khi giặt tã với nước lã không cần xà phòng vẫn sạch phân là tốt. Nếu phân lỏng, nhạt màu hoặc xanh là thiếu muối. Trái lại, phân nâu hoặc cứng là dư muối.

Nếu bạn đưa ngón tay có chấm muối vào miệng trẻ, thấy nó mút ngon lành chứng tỏ nó đang cần muối và bà mẹ đã không ăn hoặc không nêm thức ăn của trẻ đủ muối. Trái lại, đưa bé tỏ ra khát nước hoặc thèm ăn những món Âm, cho thấy nó đã dung quá nhiều muối. Trong trường hợp này, thay vì cho nó ăn thức Âm hoặc uống nhiều nước, chỉ cần giảm lượng muối là xong.

Cần nhớ rằng chỉ cần gia giảm vài hạt muối cũng đủ thay đổi mọi chuyện.

## CHỮA BỆNH CHO TRẺ

Một đứa trẻ được nuôi dưỡng đúng phép từ trong bụng mẹ hiếm khi bị bệnh; nhưng nếu có bệnh thì cũng không cần thuốc men đặc biệt, người mẹ chỉ cần nhớ lại những gì mình đã ăn đã uống hoặc đã cho con ăn ngày hôm trước là quá Âm (nhiều đường, trái cây hoặc nhiều nước) hoặc quá Dương (ăn quá mặn và nhiều món chiên, nướng để đi ều chỉnh. Trước hết, ngưng dùng những món này; sau đó, có thể thêm một đôi món ăn thức uống giúp quân bình cơ thể hoặc vài trợ phương cần thiết.

Tiêu chảy:

Để trẻ nhịn ăn một ngày và cho uống trà gạo lứt rang cháy, hoặc có thể cho ăn cháo gạo xát trắng (nhớ vo thật sạch cám rồi rang sơ). Nếu tiếp tục tiêu

chảy, cho trẻ ăn bột sắn giây (hoà 1 muỗng xúp bột sắn giây với 1 chén nước lã cho tan, thêm một trái ô mai lâu năm hoặc 1 – 2 muỗng cà phê tương nước; bắc lên bếp khuấy chín); trẻ nhỏ cho ăn ¼ chén, lớn hơn cho ăn ½ chén.

Táo bón:

Cho ăn đậu đỏ hầm nhừ và tán nhuyễn, có thể cho thêm một vài giọt dầu mè.

Sán lã:

Mỗi sáng trẻ vừa thức dậy, cho uống trà ngải cứu (nấu một cọng lá ngải cứu dài độ 1 tấc với một chén nước khoảng 30 phút cho cạn còn phân nửa) trong một tháng.

Đau tai:

Trộn một phần dầu mè với 1 phần nước cốt gừng (gừng tươi giã nhỏ, vắt lấy nước), đem hâm cho ấm, rồi dung muỗng múc dầu này (có thể dung cái đũa giọt comptegoutte) nhỏ vào tai vài giọt, công hiệu tức thì.

Sốt nóng:

Cho trẻ tắm nước ấm bằng than nhiệt (ví dụ trẻ sốt 38 độ thì nước nóng cũng 38 độ).

Bầm, bị đứt hay trầy:

Xoa nước muối nóng lên vết thương. Nếu bị trầy sơ, có thể xoa bằng nước miếng.

Thóp (mỏ ác) lâu cứng:

Nếu trẻ đã được một tuổi rưỡi mà mỏ ác chưa khép cứng, chứng tỏ sữa mẹ hoặc thức ăn cho nó không được tốt. Tuy nhiên, phương pháp Thực Dưỡng



có thể đi đầu chỉnh đốn tình trạng này. Có một đứa trẻ đã 9 tuổi mà mờ ám vẫn hở nên không đi học được, vậy mà chỉ sau 6 tháng áp dụng phương pháp Thực Dưỡng, tất cả đều trở lên tốt đẹp.

Khi trị bệnh cho con, người mẹ phải tùy theo thể trạng và bản năng của trẻ, theo dõi phân của nó và dựa vào cảm nhận đúng đắn của chính mình. Quan trọng nhất hơn hết là trí phán đoán của người mẹ phải nhạy bén và chính xác. Tận tụy, tình thương và sử dụng được những kỹ thuật của phương pháp Thực Dưỡng vẫn chưa đủ. Người ta còn phải suy tư chiêm nghiệm để biết sự sống là thế nào và hiểu được Vô Song Nguyên Lý.

### HẠNH PHÚC KHI CÓ CON

Thật sung sướng biết bao khi chứng kiến một mầm sống tăng trưởng do tay mình chăm sóc, dù là một cái cây hay một con thú, huống chi nuôi dưỡng được một đứa con thì có niềm vui nào bằng! Sinh vật bé bỏng này sẽ chuyện trò với bạn, hiểu ý bạn, học hỏi bạn, còn là ngu ồn an ủi, khuyến khích tạo niềm tin và sức mạnh mỗi khi bạn gặp cảnh buồn đau.

Rồi những lúc bạn phải quay cuồn chống chọi với phong ba bão tố của cuộc đời và đến khi tuổi mòn sức yếu, con cái sẽ cõng bạn trên lưng với đôi tay dịu mềm nhưng cương quyết, bảo vệ bạn tránh mọi cơn tai biến và tiếp tục phát huy sự nghiệp của bạn.

Có con và nuôi con khôn lớn là niềm hạnh phúc tuyệt vời! Ở châu Âu và Mỹ, tôi có đến thăm một nhà dưỡng lão dành cho các cụ già không con hoặc bị con hắt hủi, trông họ thật âm thầm buồn thảm. Tôi cũng gặp những người lớn tuổi sống cô đơn, ăn uống tại quán xá, đọc báo suốt ngày hoặc thần thờ nhìn theo những đứa trẻ rộn rã vui tươi bên cha mẹ. Sống như thế thật ảm đạm biết bao!

Thật đáng buồn khi chỉ muốn khoái lạc nhục dục mà lại không muốn có con vì sợ nuôi con phiền toái. Có thể nói tất cả những ai từ chối làm cha làm mẹ vì muốn được tự do hưởng thụ hoặc lấy cớ thiếu kinh tế đều là hèn nhát.

Đến cả loài thú như chó mèo chẳng hạn cũng không từ chối trách nhiệm sinh con, và chúng nuôi con rất dễ dàng, vậy tại sao loài người không hơn

được chúng? Đương nhiên nuôi con là một trách nhiệm lớn lao cần nhiều công sức. Nhưng khó khăn càng nhiều thì hạnh phúc càng lớn. Nếu từ nan một trách nhiệm như thế, người ta sẽ không bao giờ biết được niềm vui, tình thương vô bờ bến và hạnh phúc đích thật.

Hạnh phúc là một phần thưởng chỉ dành cho những ai biết chịu đựng khổn khổ.

## **VI. THỜI THƠ ẤU.**

Đừng cưng chiều quá đáng ngay từ lúc con còn nằm nôi. Để cho nó tự chơi một mình, không nên hờ một chút là dỗ là dành, dù nó khóc la vì không vừa ý cũng mặc. Khi trẻ biết nói và hiểu, nên dựa vào trò chơi của nó và kinh nghiệm hàng ngày để dạy con về Vô Song Nguyên Lý Âm Dương cũng như cách dưỡng sinh phải đạo. Khi trẻ lớn hơn, bắt đầu tò mò, thì dựa vào các câu hỏi của nó để chỉ bày dạy dỗ.

## **ĂN UỐNG CỦA TRẺ ĐÃ LỚN**

Nếu bà mẹ ăn ở tốt lành trong lúc mang thai và đưa con sinh ra được nuôi dưỡng đúng đắn cho đến 6 tuổi, tự nhiên nó sẽ biết thức ăn nào là thích hợp và ít khi ăn quá mức cần thiết. Nếu đưa đường cát trắng cho một đứa trẻ đã được nuôi theo phương pháp Thực Dưỡng từ lúc còn là bào thai, vừa ném vào là nó phun ra ngay. Bản năng trực giác giúp nó biết đường có hại cho cơ thể. Nếu đưa trái cây, nó sẽ chọn loại nào Dương nhất (Ở Âu Mỹ có táo tây, dâu tây, ở Việt Nam, có táo ta, trái trứng gà, hồng, sa-bô-chê, măng cụt, lòn bon, bồ quân tương đối Dương hơn các loại khác – LND). Không bao giờ nó tỏ ra lằng lảnh.

Tốt nhất không cho trẻ dùng thực phẩm gốc thú vật (thịt, trứng, sữa) trước khi đến tuổi 15-16, cốt để nó phát triển tối đa năng lực của trí tuệ.

Dinh dưỡng học phương Tây khuyên ăn trái cây và dùng sữa bò càng nhiều càng tốt. Ăn trái cây có thể thích hợp với người phương Nam (Bắc bán cầu) ở vùng nhiệt đới, và sữa bò có thể dùng được cho người phương Bắc ở vùng ôn đới, nhưng bảo rằng mọi người trên thế giới đều nên ăn như thế thì có phần không đúng. Muốn biết rõ đi đầu này, có thể xem xét các loại lương thực thực phẩm có trong môi trường thiên nhiên của mỗi nước, mỗi vùng. Dù sao, đối với cơ thể con người, những thực phẩm này rất Âm

(giãn nở), nếu thường xuyên dùng quá nhiều, không quân bình với các thức ăn khác, nhất là với cốc loại, sẽ bất lợi cho cơ thể.

Cũng cần biết không có một loài thú nào trong thiên nhiên như con người lại dùng sữa sau khi mọc răng. Dường như bản năng trực giác giúp chúng hiểu sữa chỉ dành cho lớp động vật còn nhỏ chưa có răng. Những đứa trẻ vẫn tiếp tục bú mẹ cho đến 4-5 tuổi sẽ thiếu chất khoáng sinh yếu xương mà dấu hiệu nhất là mặt dài ra. Trong khi trẻ dùng nhiều sữa bò và các chế phẩm của sữa bò (như bơ, phó mát, da ua) thường bị bệnh viêm màng não khi lớn lên.

Ngoài ra, không nên dùng nhiều trái cây và thực phẩm gốc thú vật cũng vì một lý do khác về mặt xã hội. Tất cả đất đai có thể canh tác trên hành tinh của chúng ta sẽ không đủ chỗ để sản xuất những thực phẩm này với số lượng thoả mãn cho toàn thể cư dân trên thế giới. Xét về mặt kinh tế toàn cầu, nuôi gia súc và trồng cây ăn trái không lợi bằng trồng cốc và rau củ; còn xét về mặt an sinh, việc này là không công bằng.

Dinh dưỡng học phương Tây còn khuyên ăn uống hàng ngày phải đầy đủ chất này chất nọ, chẳng hạn như sinh tố C, sinh tố D, chất calcium (chất vôi)...nhưng ông cha chúng ta ngày xưa chẳng hề quan tâm đến những chuyện như thế mà vẫn sống khoẻ mạnh.

Tôi không có ý phủ định tầm quan trọng của sinh tố, calcium hoặc chất đạm, và ít ra tôi cũng không chống đối những lý thuyết của dinh dưỡng học phương Tây. Tôi chỉ nói một quan niệm như thế về dinh dưỡng, sinh lý hoặc sự sống là chưa hoàn chỉnh, nên không thể hoàn toàn tin cậy và đó để tạo dựng sức khoẻ. Ngay cả trong giới sinh lý học và dinh dưỡng học hiện đại cũng không dám quả quyết những lý thuyết này là toàn hảo; mà thật vậy, cho đến nay, người ta đã thấy tất cả đều ngược lại.

Chỉ xét riêng về sinh tố, các chuyên viên dinh dưỡng vẫn chưa thống nhất về số lượng sinh tố cần thiết cho cơ thể, mặc dù họ biết thừa hay thiếu đều nguy hiểm. Ngay đến chất đạm được gọi là “chất đầu tiên của sự sống” người ta cũng biết nếu dùng dư thừa có thể gây bệnh ung thư. Chất magnesium (ma-nhê) cũng vậy, tuy tối cần nhưng chỉ cần dư nửa gram đã

đủ giết người.

Nhìn chung, khoa học hiện đại dù tiến bộ vượt bậc vẫn chưa hiểu thấu vấn đề dinh dưỡng hoặc sinh lý học, mà chưa thấu đáo sự sống có nghĩa là chưa hoàn chỉnh. Nếu chúng ta dựa vào những lý thuyết chưa hoàn chỉnh như thế để mưu tìm sức khoẻ và một đời sống an lành thì quả là mạo hiểm.

Mặc dù có tính đúng số lượng sinh tố, calcium, magnesium hoặc chất đạm cần cho sự sống đi nữa, ta cũng không thể sống chỉ nhờ từng đó thứ. Sự sống là một tổng hợp vô cùng rộng lớn bao gồm nhiều yếu tố chứ không phải chỉ có mấy thành phần như khoa học thấy được qua phân tích. Điềm này cũng giống như người ta muốn tổ chức lực lượng quốc phòng mà chỉ chú trọng phát triển có mỗi phi cơ vì thấy đây là vũ khí chiến lược quan trọng. Nhưng quân đội không thể chỉ dựa vào phi cơ, mà còn cần nhiều yếu tố khác như binh lính, tàu bè, xe cộ, súng đạn, ngu ồn tiếp tế....

Nuôi con theo phương pháp Thực Dưỡng rất đơn giản, chẳng cần học hỏi đi đâu gì phức tạp hoặc sửa soạn những món ăn đặc biệt, mà chỉ cần sử dụng thực phẩm có tại địa phương theo nguyên lý Âm Dương. Thí dụ sống ở hàn đới, ôn đới không nên dùng trái cây nhiệt đới; còn sống ở nhiệt đới thì nên tránh ăn thịt.

Có thể đứa trẻ nuôi theo phương pháp này trông ốm yếu hơn trẻ nuôi theo dinh dưỡng phương Tây; nhưng đừng lo, vì thực tế cho thấy những đứa bé được cho ăn nhiều thứ bổ béo tuy mập mạp nhưng rất dễ ngã bệnh, trong khi những đứa trẻ ăn uống đơn giản tuy gầy lại ít ốm đau.

Người đời nay thường itn rằng hể thân thể cao to là khoẻ mạnh, còn thấp gầy là yếu đau. Tôi cho tin như thế là mê tín, vì có nhiều người bề ngoài trông to béo phương phi mà bên trong mang bệnh trầm kha hoặc những lực sĩ thân hình vạm vỡ, bắp thịt cuồn cuộn vẫn hay chết sớm, trong khi những người xem ra ốm yếu lại thường sống dai. Như vậy, đủ rõ vóc dáng không phải là tiêu chuẩn đo lường sức khoẻ.

### **THỂ DỤC VÀ CHƠI ĐÙA**

Trẻ con không nhất thiết phải tập thể dục thể thao, vì những hoạt động trong gia đình cũng đủ làm cho chúng khoẻ mạnh Có thể để trẻ quét dọn

nhà cửa, lau chùi đồ đạc hoặc giúp đỡ bố mẹ trong những công việc vừa với khả năng. Đây là cách thể dục tốt nhất, giúp trẻ có dịp vừa vận động thân thể vừa tiếp xúc làm quen với cuộc sống thực tế và tập được tính kiên nhẫn, lòng vị tha, tinh thần trách nhiệm, sống trật tự, hài hoà và tôn trọng mọi người mọi vật ở chung quanh.

Ở Pháp, tôi có người bạn nhà văn, vợ anh là hiệu trưởng một trường trung học nên bận việc suốt ngày ít có thì giờ gần gũi hai đứa con còn nhỏ. Đứa chị được 3 tuổi thường chơi một mình, đôi lúc còn phải trông em. Nó chỉ có vài món đồ chơi đơn giản, trong đó có một miếng vải. Lúc nào cũng thấy nó chơi với miếng vải được nó biến hoá tùy theo trí tưởng tượng, khi thì áo khoác cho búp bê, khi thì đẩy đống đồ chơi hoặc làm giẻ lau giày dép... đến nỗi ai cũng gọi nó là “miếng giẻ” (chiffon). Nó rất thích phụ mẹ làm bếp và được cha sai bảo.

Dạy con như thế rất tốt vì tạo nên những người ưa lao động, biết tự trọng, tự lập và hữu ích cho gia đình lẫn xã hội. Trái lại, những đứa trẻ con nhà giàu sang quyền quý, có người giúp việc và có quá nhiều đồ chơi, lại được cưng chiều hết mực, ăn uống thừa mứa, thì thường dễ hư hỏng, yếu đuối, thích dựa dẫm và làm phiền người khác, hoặc mắc bệnh tâm thần như suy nhược thần kinh, u uất, vọng tưởng cuồng, phóng đảng, tâm thần phân liệt, phá rối xã hội.... Những thảm cảnh này đều do bà mẹ tình cảm uỷ mị trực tiếp tạo ra, nhất là khi gia đình thiếu mặt người cha.

Đã có nhiều học giả viết sách hướng dẫn nuôi con và bày cách cho ăn cho uống, nhưng hầu hết quá phức tạp, khó áp dụng vào thực tế, nhất là cho những gia đình nghèo khó. Trong khi đó, phương pháp Thực Dưỡng rất giản dị, thực tiễn mà ai dù ở hoàn cảnh nào cũng làm được một cách dễ dàng. Hẳn có người sẽ ngạc nhiên: “Có đúng thế không? Sao mà dễ vậy?”. Chứng minh cụ thể nhất là nhìn vào thiên nhiên, ta thấy các loài vật sống cực kỳ giản dị, ăn toàn thức phẩm thô mà luôn luôn nhởn nhơ khoẻ mạnh. Kìa loài chim trời chỉ ăn vừa đủ những gì thiên nhiên cho chúng, không hề dằn chứa cho nhiều hoặc tìm tòi tiện nghi khoái lạc xác thân. Mùa xuân chúng ăn mầm non, mùa hè ăn cỏ dại, mùa thu ăn rơm khô, mùa đông ăn lá úa hoặc bới tuyết tìm thức ăn. Vậy mà lúc nào chúng cũng rộn rã vui đùa, bay lượn hát ca, đầu tiết trời oi nóng hay lạnh lẽo. Chẳng bao giờ thấy

chúng đau tim, ho lao hay cảm cúm.

Gần gũi hơn thì hãy xem những người xuất thân nghèo khó, lúc nhỏ không được nuôi dưỡng phủ phê lại thường đủ sức vượt qua sóng gió cuộc đời để vươn tới thành đạt hơn là con cái những gia đình giàu có sống trong xa hoa chiêu chuộng.

Người Trung Quốc có câu: “Gỗ tốt không mọc ở đất phì nhiêu”. Thật vậy, cây có gỗ cứng chắc thường mọc trên núi, nơi đất đai cằn cỗi, sỏi đá cheo leo, quanh năm gió mưa lạnh lẽo. Trái lại, những cây mọc trên những vùng đất màu mỡ phì nhiêu thường yếu mềm, kém sức đề kháng vì thiếu sự tôi luyện của đại thiên nhiên. Con người cũng vậy, muốn có một đứa con lớn lên đủ sức gánh vác việc đời, thì hãy nuôi con bằng thực phẩm thiên nhiên và cho con sống trong khung cảnh càng giản dị càng tốt. Đó là bí quyết của việc nuôi con, nếu áp dụng được sẽ được tưởng thưởng xứng đáng. Có biết bao vĩ nhân đã trưởng thành trong những điều kiện như vậy.

Sung sướng thay cho những người sống nghèo, bởi người giàu muốn vào chốn thiên đàng còn khó hơn con lạc đà to lớn chui qua lỗ trôn kim!

Đừng khát khao giàu có, đừng mưu tìm tiện nghi và khoái lạc vật chất, vì hạnh phúc đích thực chỉ đến với những người vô tư, khiêm tốn và công bình chính trực.

Đừng sợ ăn thực phẩm thiên nhiên thô cứng khó tiêu, vì cũng như bắp thịt phải hoạt động mới khoẻ, các cơ quan tiêu hoá cần thể dục mới mạnh mẽ. Hoạt động không những cần cho các cơ quan trong người, mà còn tối cần thiết cho sự sống. Chẳng hạn khí oxy (dưỡng khí), nếu ngưng hít khí này ta sẽ chết. Tuy nhiên, ta không thể hít riêng khí oxy tinh ròng vì không làm ta sống được. Trong không khí mà ta hô hấp, oxy chỉ chiếm 1/5, còn 4/5 gồm những thứ mà cơ thể không tiêu thụ. Thức ăn thiên nhiên cũng vậy, dù trong đó có những phần mà dạ dày và ruột không tiêu hoá nhưng lại cần cho hoạt động của chúng. Thật vậy, ngày nay các nhà y học đã thấy được điều này, chẳng hạn chất xơ của thảo mộc giúp tiêu hoá thức ăn được dễ dàng, chống táo bón và sự sinh thối trong ruột.



Chúng ta là con của thiên nhiên, sống trong lẽ công bình của Trời Đất. Chúng ta phải tin rằng chỉ những ai ăn ở đúng theo Trật Tự của Vũ Trụ (thuận thiên) mới khoẻ mạnh hạnh phúc, còn sống bất chấp hoặc ngược lại trật tự này (ngịch thiên), đương nhiên phải gánh chịu bệnh hoạn khổ đau.

Tôi tin rằng con người và môi trường thiên nhiên liên hệ mật thiết với nhau, và sống hoà hợp với môi trường tức là bảo đảm được sinh mạng chẳng chút tổn hao, lại hưởng được phúc lạc đời đời.

## **VII. TUỔI HOẠT ĐỘNG.**

Thời niên thiếu, nhận thức và phán đoán của ta còn yếu, chưa sáng suốt rõ ràng vì tình cảm chi phối. Đến khoảng tuổi hai mươi, khi bắt đầu góp mặt với xã hội, ta phải biết cách ăn ở làm sao tạo được trí phán đoán vững vàng về mọi phương diện, và quan trọng nhất là nhận định rạch ròi về thức ăn, việc làm và ngay cả sự sống.

Nếu đã được nuôi dưỡng theo phương pháp Thực Dưỡng đến tuổi này, thì chẳng cần học thêm đi đâu gì đặc biệt, con người sẽ phát triển đúng đắn và tâm trí sẽ đủ sáng suốt để đối phó với bất cứ hoàn cảnh nào. Điều đáng tiếc là giáo dục phổ thông hiện nay không nhắc nhở gì đến việc ăn ở đúng đạo, cho nên chính cha mẹ phải lo việc ấy như bao đời trước. Cần giúp cho lớp trẻ biết đến thiên nhiên, vũ trụ và hiểu được sự sống con người có liên hệ mật thiết với môi trường phong thổ theo tính cách thành phần gắn bó với toàn thể. Nếu lớp trẻ thấm nhuần những tri thức cơ bản này, chúng có thể tự mình giải quyết mọi vấn đề trong cuộc sống hàng ngày.

Nền giáo dục hiện đại quá chú trọng đến việc nhồi nhét và ghi nhớ các sự kiện khiến con người mất khả năng suy nghĩ và hành động độc lập, nên không còn đúng nghĩa là giáo dục nữa.

Theo tôi, giáo dục đích thực phải gồm các yếu tố sau:

1. Hướng dẫn cách ăn uống đúng đắn.
2. Giảng dạy nguyên lý giúp con người sống khoẻ mạnh an vui.
3. Phát triển khả năng sáng tạo. Biết hoài nghi, tự học hỏi và khám phá, không rập khuôn theo giáo điều một cách máy móc.



Điêu khá hữu ích và thú vị nên làm là trong những giờ dạy sử, cho học sinh nghiên cứu sự quan trọng giữa ăn uống và cảnh thẳng trâm của quốc gia.

Phải làm sao cho tuổi đôi mươi có niềm tin khẳng định “mình sẽ không bao giờ đau ốm”. Với niềm tin đó, lớp trẻ có thể sống hết mình, không nề hà công việc gì và vui vẻ bất chấp khó khăn.

Dù sinh ra và lớn lên trong một gia đình dưỡng sinh đúng cách, nếu không hiểu được nguyên lý nền tảng của cách sống như thế, nhất là mối tương quan giữa thức ăn và sự sống, lớp thanh niên rất dễ rơi vào khó khăn nan giải. Điêu này đặc biệt đúng khi họ bắt buộc phải thay đổi môi trường sống hoặc tiếp xúc với nền văn hoá khác. Điển hình là dân Nhật. Thời xưa, người Nhật ăn uống đúng theo thiên nhiên, nhưng dần dần họ quên mất nguyên lý chỉ đạo, cội nguồn của cách ăn uống đó. Kết quả, là khi văn minh văn hoá phương Tây tràn vào nước Nhật, họ liền lìa bỏ truyền thống dinh dưỡng của mình chạy theo cái mới, để rồi mất luôn sức khoẻ. Điêu này cũng có thể xảy ra cho một cá nhân.

Tuy vậy, người đã theo phương pháp Thực Dưỡng từ nhỏ cho đến tuổi 20 có thể ăn uống bất cứ thứ gì mình thích, nói đúng ra thì chính cơ thể trong lành và trực giác bén nhạy giúp họ chọn lấy thức ăn đúng đắn một cách dễ dàng. Đồng thời, nhờ am hiểu Vô Song Nguyên Lý, họ không phải lo âu khi đổi môi trường sống hoặc thiếu món ăn thức uống quen thuộc hoặc bắt buộc ăn uống những thứ “ngoài phương pháp” như trong các buổi tiệc tùng, liên hoan, chiêu đãi. Sau hai mươi năm thấm nhuần Thực Dưỡng, những người này đủ sức phán đoán ngay phẩm chất và số lượng thức ăn nên dùng.

Nói cho cặn kẽ, thức ăn của từng người có thể thay đổi ít nhiều tùy theo nghề nghiệp. Thí dụ ở Nhật Bản, dân chúng nói chung ăn ngũ cốc và rau củ là chính. Nhưng những người lao động chân tay cần năng lực thể xác có thể dùng thực phẩm gốc động vật, thường là cá, khoảng 1/10 toàn bữa ăn, mặc dù điêu này không cần thiết lắm.

Còn đối với những người lao động trí óc cần năng lực tinh thần, như làm việc văn phòng, văn thi sĩ, nhà bác học, học sinh, giám đốc xí nghiệp, tu sĩ,

các nhà lãnh đạo..., tốt nhất là dinh dưỡng toàn thảo mộc, không đụng đến thịt cá.

Đừng hiểu lầm phương pháp Thực Dưỡng là cách tu ép xác hoặc giáo đi ều ràng buộc. Phương pháp này không phải là ăn chay hay ăn thịt, không đề cao món ăn này hay bài bác thức ăn kia, ngay cả rượu và thuốc lá cũng không chống. Mục đích của Thực Dưỡng là giúp con người hiểu được mối quan hệ giữa mình với vũ trụ cùng nguyên lý cơ bản để có thể hoà mình vào thiên nhiên, sống trong cõi vô biên vượt qua khỏi cõi cá nhân hạn hẹp. Có thể nói phương pháp này là cách áp dụng chủ nghĩa tự nhiên theo một đường hướng mới.

Mới trông qua dường như người Thực Dưỡng quá khắt khe trong ăn uống, chọn lựa thức ăn quá kỹ càng. Nhưng kỳ thực, họ hưởng thụ bất cứ món gì ưa thích đã có trong thiên nhiên và không thấy thêm những thực phẩm nhân tạo. Chẳng hạn như trái cây, người đã theo phương pháp Thực Dưỡng nhiều năm thường ít ăn, không phải vì sợ bệnh, mà do khẩu vị của họ không thêm muốn mấy; vả lại, trái cây ngày nay đã mất hết hương vị tự nhiên vì được sản xuất theo kỹ thuật nhân tạo với phân hóa học, kích thích tố tổng hợp....

Phương pháp Thực Dưỡng hiến cho ta kế sách để tự tạo sức khoẻ cho mình với ý tưởng chính là còn thiên nhiên thì còn sức khoẻ. Nếu ta ăn ở theo thiên nhiên thì sẽ được khoẻ mạnh hạnh phúc. thiên nhiên ban cho thế gian nhiều thứ, nhưng loài người chúng ta phải biết chọn lấy những gì thích hợp cho mình. Nghệ thuật chọn lựa như thế chính là phương pháp Thực Dưỡng.

Hỏi có người sẽ thắc mắc tại sao một phương pháp đơn giản như thế lại có thể bảo đảm sức khoẻ, chữa lành bệnh tật và giúp ta sống vui? Để trả lời chẳng cần tìm đâu xa mà hãy nhìn vào thiên nhiên để thấy những gì xảy ra quanh mình. Kìa muôn thú chim chóc, côn trùng, hoa lá, cỏ cây đều sống bằng những thứ do Trời Đất tạo ra, vậy mà lúc nào cũng khoẻ mạnh hạnh phúc!

Đối với con người, thực phẩm gốc động vật, trái cây và đường không cần

thiết cho sự sống mà chỉ để ăn chơi cho vui miệng hoặc có thể dùng đôi chút để làm thuốc trong những trường hợp đi đầu trị đặc biệt. Và lại, nếu ăn quá nhiều những thứ này sẽ có hại cho sự hoạt động, yếu tố cơ bản và quan trọng nhất của sự sống, mà đường là thứ phá hoại hơn hết. Đây là những thứ rất dễ ghiền, do đó, khi dùng đến nên cẩn thận.

Cà phê và rượu cũng vậy. Người hay uống cà phê hoặc rượu nên xem lại sức khỏe, có thể đây là dấu hiệu của tình trạng mất quân bình. Hơn nữa, những người này rất dễ ghiền ma túy hơn họ tưởng. Trong khi đó, người ăn uống nghiêm theo phương pháp Thực Dưỡng, cơ thể được quân bình nên không cần đến những thứ kích thích đó, mà cũng không bao giờ ghiền.

Người không thoát được những thèm muốn và khoái lạc cảm giác thì không thể nào hạnh phúc, bởi thân tâm vướng bệnh. Không lìa bỏ dục vọng thì khó mà khỏe mạnh. Người thật sự mạnh khỏe thì thoải mái và vui vẻ chấp nhận mọi đi đầu, dù gặp bữa hết sức đậm bạc ăn cũng thấy ngon. Chấp nhận được như thế chính là mục đích của phương pháp Thực Dưỡng. Với thân tâm thơ thới, tuổi thanh niên sẽ vô cùng tích cực và năng động.

## **VIII. TUỔI GIÀ.**

Chúng ta thường nghe người ta nói “mình đã già rồi” kèm theo tiếng thở dài ảo não. Hồi nhỏ tôi cho đi đầu đó là kỳ cục, lớn lên tôi lại thấy người đời quả tội nghiệp đáng thương.

Đến tuổi 40, tôi có cảm giác cơ thể suy yếu, lúc đó mới thấy lo âu và cũng bật ra ý nghĩ mình đã già rồi. Ở Nhật, người ta cho rằng vào khoảng 40 đến 46 tuổi khi cảm thấy trong người sinh ra nhức mỏi, cứng nhắc là đã bắt đầu bước vào tuổi già.

Thật ra, đây không phải là đi đầu đương nhiên về mặt sinh học, mà do hoàn cảnh trong thuở thiếu thời. Hồi đó tôi sống rất chật vật, ăn uống thiếu thốn mà lại học ngày học đêm. Về sau tôi làm thủy thủ theo tàu đi lại trên Ấn Độ Dương. Công việc trên tàu rất nặng nhọc, các bạn đồng nghiệp người Ả Rập và người da đen vốn sinh trưởng ở miền sa mạc nóng cháy hoặc trong rừng già được thiên nhiên tôi luyện cứng cáp, nên chịu đựng dễ dàng. Hơn nữa, họ chỉ làm trong thời gian ngắn vì thay đổi người luôn. Còn tôi là người ốm yếu từ bé, lại phải đi trên biển liên tục hàng năm nhiều chuyến,

mỗi chuyến gần hai tháng trời. Sống cả đại dương, lao động cật lực và ăn uống thất thường đã làm tôi suy nhược “già khọm” đi.

Hết hạn công việc trở lại cuộc sống bình thường, tôi mới có thì giờ chỉnh đốn ăn uống, và nhờ cơm gạo lứt thơm ngon, tôi khôi phục sức sống hoàn toàn. Từ đó trở đi, tôi không còn thấy mình mỗi một cần phải nghỉ ngơi, hễ còn thức là tôi còn làm việc. **Tôi đã thực hiện được ba điếu của sức khoẻ là:**

1. Không mệt mỏi.
2. Ăn biết ngon.
3. Ngủ ngon giấc.

Tôi ngỡ mình không sống nổi qua tuổi 21, vậy mà đến độ tuổi người ta cho là “bắt đầu già” lại có được sức khoẻ như thế đó là nhờ hai mươi năm mày mò trên con đường Thực Dưỡng. Lòng tôi thật biết ơn vô cùng.

Phải nói mười năm đầu tôi vấp nhiều lần lỗi, nhất là việc dùng muối, khi quá nhiều, khi quá ít, cho nên thường không đạt kết quả. Rồi suốt phân nửa thời gian của mười năm sau, tôi ở Paris trong cảnh nghèo khổ còn tệ hơn ăn mày, nhưng rốt cuộc tôi cũng đạt được sức khoẻ như đã nói, và đến nay tôi có thể ăn uống bất cứ thứ gì mình thích mà không sợ bệnh hoạn.

Ngày trước tôi không hút thuốc, không uống được rượu, thì nay tôi lại làm được hết. Thức ăn nấu theo kiểu nào tôi cũng dùng được, dù món Tây, món Tàu, món Nhật hay Ấn Độ. Tôi rất khoái trái cây, bánh kẹo, sôcôla, và rượu uýt ki. Đương nhiên khi dùng các thứ này, tôi biết quân bình Âm Dương như thế nào để tránh tác dụng độc hại của chúng.

Sở dĩ tôi thuật lại câu chuyện là vì có nhiều người cho rằng phương pháp Thực Dưỡng là một loại chủ nghĩa khắc khổ của thế kỷ hai mươi. Họ tưởng rằng suốt đời phải ăn uống kiêng khem theo thực đơn triệt để giành cho người bệnh, mà không biết phạm vi dinh dưỡng của phương pháp này rất rộng bao gồm đủ mọi thứ thực phẩm có trong xứ được sử dụng một cách khéo léo để giữ cơ thể không bệnh. Khi sức khoẻ đã vững vàng thì thỉnh thoảng ăn một bữa no say cũng chẳng sao. Người không thể uống rượu hút thuốc, không ăn được thịt hay trái cây là người tàn phế. Uống

rượu được mà không uống, ăn thịt mà không ăn là vì thấy không cần thiết cho sự sống. Phương pháp Thực Dưỡng có mục đích giúp chúng ta sống tự do tự tại với sức khỏe vững bền có thể ăn ở thế nào cũng được tùy theo trực giác tự nhiên và trí phán đoán nhạy bén mà không sợ đi đâu gì tai hại. Nói tóm lại, phương pháp Thực Dưỡng không phải là một lối sống tiêu cực trong những ràng buộc gò bó, mà là cách dưỡng sinh tự nhiên, tích cực, đầy sáng tạo, mang tính nghệ thuật, triết lý và giống như tôn giáo.

Chính tôi đã nhờ phương pháp Thực Dưỡng mà có được sức khỏe như hiện nay. Tôi không còn đau yếu; dù tiết trời mưa dầm lạnh lẽo, tôi cũng không cần áo ấm, và cửa sổ phòng ngủ quanh năm mở rộng. Chỉ còn một điếu làm tôi băn khoăn là mình quá ham làm việc vì hàng ngày tôi vẫn dùng nhiều muối (thịt Dương) mà chưa tài nào giảm được.

Với hiểu biết và kinh nghiệm một đời, tôi nghĩ rằng mình có thể đưa ra một số ý kiến về cách dưỡng sinh tuổi già.

Tính theo tự nhiên thì tuổi già bắt đầu từ tuổi bảy mươi. Lúc đó chúng ta nên:

1. Giảm bớt lượng muối dùng hàng ngày, ít hơn lúc trẻ.
2. Ăn uống càng đơn giản càng tốt.
3. Hàng ngày chỉ dùng dầu thực vật (dầu mè tốt nhất).

Ngoài ra, nếu thuở trẻ đã ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng cho đến lúc này thì không cần thực đơn đặc biệt. Họ có thể ăn uống tùy ý, vì nhờ theo phương pháp Thực Dưỡng một thời gian dài, họ đã được quân bình không những về thể chất, mà cả tinh thần lẫn về mặt tổ chức cuộc sống. Đối với họ chẳng còn gì vấn vương ràng buộc, mà hoàn toàn thanh thản sống trọn kiếp người.

Tôi được biết có những người theo phương pháp Thực Dưỡng dù đã 60-70 hoặc 80 tuổi vẫn tràn đầy sức sống. Trong số đó, có người chữa lành bệnh kinh niên từng làm họ khốn khổ suốt 30 năm đến 40 năm và giờ đây tuy tuổi già, họ vẫn đủ sức đi đây đó hăng hái truy tìm bá phương pháp này.

Tóm lại, cách dưỡng sinh của tuổi già có thể nói gọn trong một câu: sống càng gần thiên nhiên càng tốt. Vui hưởng giá lạnh của mùa đông, thưởng thức nắng nóng của mùa hè, ngắm hoa đua nở khi xuân về, thưởng nguyệt ngắm trăng lúc thu sang. Tuổi già, đó là lúc kết thúc mọi tính toán đời thường và nhẹ gót bước vào con đường thanh thản bát ngát của tinh thần dẫn đến cõi vĩnh hằng đại ngã, không còn ngăn ngại bởi cái tôi nhỏ mọn. Tuổi già theo phương pháp Thực Dưỡng là thời kỳ hạnh phúc nhất của đời người vì có thể chia sẻ niềm vui thành quả cho người khác.

Thi sĩ người Đức Lautenbach có sáng tác bài thơ vịnh một cây sồi già. Cây sồi đã sống mấy trăm năm, trải qua biết bao đổi thay của thời tiết, lúc nào gió đập, mưa vùi, nắng nung, tuyết lấp vẫn không gãy đổ. Đó là một cây cổ thụ cao to sừng sững giữa trời, toả ra những cành chắc khoẻ rậm lá lóng lánh dưới ánh mặt trời hoặc rì rào trong làn gió thoảng. Cây cho bóng mát và chỗ che cho khách lữ hành dừng chân ngơi nghỉ. Đó là một biểu tượng của Tạo Hoá, một công trình xinh tươi và thành quả của một đời được thiên nhiên tôi luyện thử thách. Vẻ đẹp thâm trầm của cây gợi ra bí quyết dưỡng sinh.

Có được tuổi già như thế là một đặc ân chỉ dành cho những người biết sống hoà mình với thiên nhiên mà nói cụ thể hơn là ăn ở theo phương pháp Thực Dưỡng.

## **IX. BỆNH TẬT. BỆNH KHÓ CHỮA NHẤT**

Hầu như tôi chưa bao giờ gặp một bệnh nào mà không chữa được bằng phương pháp Thực Dưỡng. Tôi thấy nhiều bệnh hết sức trầm trọng, các thầy thuốc đầu bó tay, vậy mà cũng qua khỏi dễ dàng. Chính tôi cũng không ngờ phương pháp này thần hiệu đến thế.

Tuy nhiên, sau bao năm kinh nghiệm, tôi phải nhìn nhận còn một bệnh rất khó chữa mà phần đông người mắc phải. Nếu không trừ tuyệt được bệnh này thì đừng mong chữa lành bệnh nào khác và con người cứ đau yếu liên miên. Tình trạng này hơi giống bệnh sán xơ mít làm nhiều người Nhật khốn khổ, nhưng bệnh tôi nói ở đây còn nguy hại hơn nhiều.

Tây y không trị được tận gốc bệnh sán xơ mít, không triệt đường sinh sống

mà chỉ cho uống thuốc để xổ chúng ra ngoài. Vì vậy, sản xơ mít cứ hết rồi lại sinh ra và bệnh nhân lại uống thuốc xổ. Sau vì lần dùng, thuốc không còn hiệu nghiệm nữa vì sản quen thuốc buộc phải tăng thêm phân lượng, nhưng vượt quá sức hco phép có thể gây ra mùa loà.

Với phương pháp Thực Dưỡng, bệnh sản có thể trừ tuyệt trong vòng một, hai tuần lễ. Kết quả đầu tiên là sản tìm cách chui ra qua đường miệng hoặc qua hậu môn, do môi trường bên trong cơ thể không còn thích hợp với chúng.

Mới đây, một cậu bé sau năm ngày thực hành phương pháp Thực Dưỡng đã nôn ra cả chén sản. Thoạt đầu, nó tưởng là mì sợi, nhưng thấy ngo ngoe, nó mới hoảng lên. Từ đó, mỗi lần đi qua tiệm mì hoặc hủ tíu là nó thấy buồn nôn.

Mặc dù phương pháp Thực Dưỡng có thể chữa được dễ dàng bệnh sản, sa dạ dày, ho lao, hen suyễn, viêm phổi, tiểu đường, đau thận...nhưng đối với chứng bệnh mà tôi đã nói ở trước khó chữa hơn nhiều.

Cách đây không lâu, tôi chọn bất kỳ trong số bệnh nhân đã được tôi hướng dẫn theo phương pháp Thực Dưỡng ra ba trăm người đã gửi cho họ bản câu hỏi kèm theo phiếu trả lời kết quả. Phiếu đã dán tem sẵn, một mặt ghi địa chỉ gửi trả (cho tôi) và mặt kia ghi ba dòng chữ

Tôi đã khỏi hẳn bệnh

Tôi mới bớt một phần

Tôi đã bỏ Thực Dưỡng

Người nhận chỉ cần xem các câu hỏi rồi đánh dấu X vào ô trống của câu thích hợp ở phiếu, ký tên rồi đem ra bưu điện bỏ vào thùng thư thế là xong. Vậy mà hai tháng sau, chỉ có 109 phiếu trở lại tay tôi.

Đấy, bệnh khó chữa nhất đấy! 191 người còn lại, nghĩa là 2/3 số được hỏi, đã nhiễm nặng bệnh này, một chứng bệnh thường gọi là lười bệnh, bê bối,



bướng bình, mà nói đúng hơn là bệnh kiêu ngạo. Người mắc bệnh này rất thờ ơ, lãnh đạm, chẳng có lòng tri ân và không biết kính trọng là gì. Họ thường sống trong u ám khổ sầu, chẳng bao giờ hạnh phúc, tuy còn sống nhưng vô hồn, vô cảm. Họ luôn luôn than vãn, bất mãn và chẳng cho ra được gì ngoài việc làm phiền người khác. Ngay cả thú vật như con chó còn biết vẫy đuôi mừng chủ hay tỏ tình thân với đồng loại, nhưng những người mắc bệnh kiêu ngạo chẳng bao giờ nhô ra khỏi chỗ ẩn núp tối tăm. Họ đau ốm liên miên và thường chết trong bí thảm.

Có thể nói đây là bệnh trạng của con người trong xã hội hiện nay, không phải chỉ có nơi người khác mà đang hoành hành trong chính chúng ta.

Đáng lẽ ba trăm người đã nói trên, nếu thật có lòng khiêm tốn, biết ơn, tự họ đã thông báo kết quả chứ không đợi tôi phải gửi phiếu hỏi thăm.

Có một phụ nữ bệnh hoạn đã mười năm đến nhờ tôi hướng dẫn. Phương pháp Thực Dưỡng giúp bà vượt qua cảnh khổ dù trước đó bà đã chạy đủ thầy đủ thuốc vẫn vô hiệu. Một năm sau, bà trở lại gặp tôi và nói: “Từ khi được ông chỉ bày, tôi đã quên hẳn bệnh trong người và không còn biết bệnh tật hay thuốc men gì nữa. Bao nhiêu đau khổ tôi phải gánh chịu nay đã mất sạch!”.

Điều đáng nói là sau khi lành bệnh, bà hết lòng truyềnlại cho người khác cái phương pháp đã cứu sống mình. Điều đó ít ra cũng cho thấy bà phần nào có lòng biết ơn. Thường người đời ít ai lành bệnh mà biết trả ơn hoặc tỏ lòng biết ơn của mình, hễ hết đau là họ quên ngay mọi sự.

Người thật sự biết ơn sẽ không bao giờ quên mình đã từng bị bệnh và đã được chữa lành. Họ luôn luôn nhớ đến người hoặc cái đã cứu giúp đời họ với lòng biết ơn mãi mãi.

Hạng người kiêu căng rất khó chữa trị. Họ quá ích kỷ nên không biết niềm vui thật sự, họ chẳng kể đến ai miễn sao thoả mãn riêng mình. Họ còn sống mà khác gì đã chết.

Nếu không trị tuyệt bệnh này thì đừng nói đến chuyện chữa lành bệnh

khác, vì một người kiêu ngạo không bao giờ khoẻ mạnh hạnh phúc. Nếu không cải đổi được con người bệnh nhân, ta chẳng có quyền truy ền giảng phương pháp Thực Dưỡng, mà tốt nhất là từ bỏ con đường này đi. Nhiều người tự phụ: “Tôi hoàn toàn khoẻ mạnh”, “Tôi rất lương thiện”, chính họ lại thường là người bệnh hoạn và tội lỗi nặng nề cũng như người tự cho mình là khôn ngoan nhất thì thật ra ngu si vô cùng.

Trời sinh ra ai cũng khoẻ mạnh; nếu không được như thế là do lỗi của mình.

### **NĂNG LỰC CHỮA BỆNH CỦA TINH THẦN**

Sau khi tiếp xúc với nhiều bệnh nhân, tôi tin chắc những người rơi vào đau yếu đều là kẻ phạm tội với Trời Đất thiên nhiên, dù vô tình hay hữu ý, và bệnh hoạn là một hình thức trừng phạt cảnh cáo. Đương nhiên trẻ con và những người bị ép vào hoàn cảnh không có đường chọn lựa (thí dụ nạn nhân của các bác sĩ đ ồ tể trong các trại tập trung của Đức Quốc Xã – LND) là ngoại lệ. Riêng trường hợp trẻ con, vì chúng chưa đủ sức tự phán đoán về hành động của mình, nếu có sự trừng phạt thì cha mẹ phải gánh chịu qua tình trạng âu sầu lo lắng, ăn ngủ không yên khi con bị bệnh. Còn số người bị hoàn cảnh ép buộc xem ra rất ít.

Như vậy, nhìn chung những ai bị bệnh hoặc để con đau yếu đều là người không biết đến Trời Đất và Trật Tự của Vũ Trụ. Nói đúng ra, dù lâm vào hoàn cảnh khó khăn, cũng không thể viện lý do đó để không biết hoặc không nghĩ về lẽ công bình của Trời Đất vô tận.

Thân xác chúng ta – cái hữu hình thể này, là một phần tử của thế giới vật chất tương đối và bị buộc ràng vào đó. Trong khi tinh thần chúng ta – cái vô hình vô thể, lại thuộc về thế giới tâm linh. Thế giới tâm linh tức là Đại Vũ Trụ tuyệt đối, thống nhất, vô biên vô tận, bao trùm cả thế giới vật chất và là cội nguồn của mọi hình hài trên trái đất. Bởi trong thế giới đó, người xưa gọi là nước Trời hay cõi Phật, không có gì ngăn ngại, nên tinh thần hoàn toàn tự do, đi lại thông suốt, bất kể không gian và thời gian, dù quá khứ hay tương lai cũng đến nơi trong chớp nhoáng. Tuy nhiên, tinh thần tôi nói ở đây là tinh thần tự nhiên vốn có của một tạo vật ở mức tiến hoá gọi là con người. Người xưa gọi tinh thần đó là sự khôn ngoan của Thượng Đế, sự minh triết hay trí huệ Bát Nhã.

Đã sinh ra làm người là có ngay tinh thần và đương nhiên ở trong thế giới tâm linh. Bởi vậy, thành thật mà nói thì ta không thể không biết đến đi đâu này. Người nào bảo rằng: “Không cần biết Trời Đất” hoặc ăn ở bất kể Trời Đất, đối nghịch với Trời Đất là kẻ mang tội lớn nhất trong mọi tội.

Người không thể hoà mình vào Vô Tận, không thể sống trong thế giới tâm linh sẽ chẳng bao giờ có được hạnh phúc hoặc làm được việc gì có giá trị chân thực, và cuộc đời tất nhiên khốn khổ, trăn luan trong dòng bệnh.

Nhà hiền triết Hy Lạp Epictetus có nói: “Trong tất cả các đi đâu cần biết, chỉ mỗi một việc đáng quan tâm đó là làm thế nào định được tốt xấu. Biết hoặc công nhận Trời Đất vô biên là tốt; không biết hoặc chối bỏ là xấu. Nếu dựa vào những tiêu chuẩn khác để phân biệt tốt xấu thì thật là vô nghĩa, vu vơ, chẳng đâu vào đâu”. Nhưng thế nào là biết công nhận Trời Đất?

Phương pháp Thực Dưỡng quan niệm bệnh tật do ăn uống mà ra. Chính thực tế đã chứng minh đi đâu này. Tuy nhiên, sự lựa chọn thức ăn lại do tinh thần quyết định. Nếu biết Trời Đất thuận theo thiên nhiên, tinh thần sẽ lành mạnh không bao giờ chọn thức ăn sai lạc. Trái lại, không biết đến Trời Đất, không thấy được Trật Tự của Vũ Trụ, hoặc tự cho là biết mà không tuân theo, sẽ thiếu hoặc mất tinh thần, chẳng thể nào chọn thức ăn đúng đắn hoặc đến nỗi ăn nhằm “trái cấm” để mất cả thiên đàng và khổ đau bệnh hoạn.

Thế xác bệnh hoạn chứng tỏ tinh thần và tư tưởng cũng bệnh hoạn.

Tuy nhiên, thế giới tâm linh bao trùm cả thế giới vật chất, nên tinh thần có thể chế ngự bệnh tật của xác thân. Nếu không thấu đạt thế giới tâm linh, không có tinh thần, thì không thể chữa lành hẳn bệnh để trở nên hạnh phúc. Đối với người Á Đông, tinh thần là tuyệt đối, là Chân Thiện Mỹ, là Đạo, là Trời Đất Thiên Nhiên. Bởi vậy, biết hướng về Trời Đất Thiên Nhiên thì việc chữa lành bệnh tật khổ đau chẳng khó khăn gì.

Xét theo phương pháp Thực Dưỡng, mọi bệnh tật về tâm linh, như kiêu

ngạo chẳng hạn, là do tinh thần đã suy nhược khiến ăn uống sai lầm mà ra. Như vậy, muốn trị liệu thì phải bắt đầu từ ăn uống. Một khi tâm bệnh đã lành, thì việc chữa trị thể bệnh là đi ầu vô cùng đơn giản.

Dù vậy, nếu sử dụng phương pháp Thực Dưỡng chỉ để chữa trị thể bệnh thì chẳng ích lợi gì. Đây không phải là một hình thức y khoa chuyên cận đứng đau đớn khổ não, mà giúp con người tìm ra cội nguồn của đau khổ và giải quyết tận gốc rễ vấn đề. Hiểu được như thế, việc trị bệnh mới có kết quả và bệnh không bao giờ tái phát. Do đó, theo đúng nguyên tắc Thực Dưỡng, bệnh nhân chỉ cần chữa trị mỗi một lần duy nhất trong đời. Khi giúp cho ai trị bệnh, bạn chỉ nên hướng dẫn bước đầu, nếu sau đó người này trở lại nhờ bạn vì bệnh tái phát, chứng tỏ đương sự chưa thấy được nguyên nhân thật sự của căn bệnh, nghĩa là chưa hiểu rõ mục đích của phương pháp này.

Có người cho rằng phương pháp Thực Dưỡng là một học thuyết chủ trương đường lối ăn uống lập dị chỉ gồm có gạo lứt muối mè, carốt, bí đỏ....Người khác thì tưởng tất cả có thể tóm gọn trong câu “Đừng ăn bánh ngọt và đường”. Hiểu như vậy rõ quá xa sự thật!

Thực Dưỡng là một tiến trình tự chuyển hoá toàn bộ thân tâm để có thể uống ăn tùy thích mà không sợ ngã ra đau yếu. Phương pháp này có thể giúp chúng ta sống một đời an vui lành mạnh và hoàn thành mọi dự định, ước mơ. Nhờ phương pháp Thực Dưỡng, chúng ta sẽ biết được đâu là cội nguồn của sự sống. Trời Đất thiên nhiên, đại vũ trụ vô biên vô tận, đồng thời có trong tay phương tiện để có thể sống hoà mình vào đó, chan chứa niềm vui và lòng biết ơn không cùng đối với Trời Đất.

Không có tinh thần này thì không bao giờ có được sức khoẻ thật sự, suốt đời chìm đắm trong bệnh hoạn khổ đau.

Nếu có sẵn sức khoẻ thể chất mà không biết hoặc không thuận theo Trời Đất thiên nhiên, cũng không thể nào có được hạnh phúc thật sự và sức khoẻ đó rất là bấp bênh. Tuy nhiên, nhờ áp dụng phương pháp Thực Dưỡng, người ta sẽ khôi phục tinh thần tự nhiên để sống một đời vui khoẻ.

Người chưa từng đau yếu chưa chắc an toàn, vì sức khoẻ đó có thể do cha mẹ ban cho. Cơ cấu bẩm sinh của bạn tuy tốt, nhưng vẫn có thể hư hoại nếu trí phán đoán của bạn thấp kém. Điều này chẳng khác chi con cái được thừa hưởng tài sản của cha mẹ để lại mà không biết sử dụng hữu ích đến độ phải tan nhà nát cửa.

Sức khoẻ thật sự phải là do tự mình tạo lấy cho mình, và chỉ khi nào tự tạo được sức khoẻ cho mình mới thấy sức khoẻ tuyệt diệu ra sao. Cũng vì lẽ đó, có nhiều người khoẻ mạnh lại đem sức khoẻ của mình rap hung phí; vì đại dốt, không ý thức được giá trị đích thực của sức khoẻ, họ đã làm hư hoại tất cả. Nhưng khi đã biết giá trị của sức khoẻ, thì nên phổ biến cho mọi người những điều mình biết. Nếu được mạnh khoẻ mà không cố gắng chia sẻ niềm vui cho người khác thì chưa biết hết giá trị của niềm vui, cũng như giàu có mà cứ bo bo giữ lấy tiền của một mình sẽ không hưởng được gì ngoài việc nô lệ cho của cải.

Chỉ có những ai vui vẻ đem hết sức mình giúp đỡ kẻ khác mới là người khoẻ mạnh hoàn toàn, và những ai đem cả đời mình cống hiến cho muôn người với lòng hân hoan thích thú mới trọn niềm vui đích thực.

Mục đích của phương pháp Thực Dưỡng là giúp ta phương tiện đạt được tâm trạng vui tươi thanh thản. Với tâm trạng này, mọi kiêu căng, phiền não, sợ hãi, bất an, sầu khổ, đón đau đầu tiêu tan, mất biến, chỉ còn lại hạnh phúc, yêu thương, cởi mở và tin tưởng. Trong tâm trạng như thế chan chứa lòng biết ơn vô hạn đối với mọi sự mọi vật.

Người có được tâm trạng vui tươi thanh thản thì tự nhiên toả rạng niềm vui sướng ra chung quanh khiến cõi sống tràn đầy an lạc. Người như thế dù vướng phải bệnh tật hoặc gặp cảnh khó khăn cũng chẳng hề gì và có thể biến đổi tức thì khó khăn thành hạnh phúc. Ném đá vào họ, đá sẽ biến thành hoa; dùng gươm chém họ, gươm sẽ trở nên ánh hào quang; cố đầu độc họ, chất độc sẽ hóa ra thuốc bổ.

Phương pháp Thực Dưỡng giúp cho chúng ta biết cách chuyển đổi cõi đời phù phiếm, chật hẹp, đối trá, sầu khổ và mất tự do này thành chốn địa đàng sướng vui bất tận.

Nếu bạn không muốn giác ngộ hoặc bước vào cõi trời phúc lạc, thì đừng theo phương pháp Thực Dưỡng là hơn. Người không có lòng như thế khó mà dứt được căn bệnh nặng nề gọi là kiêu ngạo, ích kỷ, bó mình trong cái “ta” nhỏ mọn. Căn bệnh này khiến người ta cứ mãi mê chạy theo danh lợi, chụp giựp địa vị và tóm thu vật chất. Chính đây là tội ác lớn nhất vì là đầu mối của mọi khổ đau trong cõi thế. Thật khốn khổ cho ai tự hào: “Ta rất giàu”, “Ta rất mạnh”! Họ đâu biết tiền bạc của cải qua một đêm có thể biến thành tro bụi hoặc chuốc hại vào thân; họ cũng chẳng hay sức mạnh có thể tiêu tan bất ngờ vì một lý do nhỏ nhặt, như trúng gió chẳng hạn.

Vì vậy, phương pháp Thực Dưỡng có ích cho người mạnh khoẻ cũng như người yếu đau, mà thật ra chính những người gọi là mạnh khoẻ mới cần giúp đỡ hơn cả, bởi họ thường tự mãn với cái may mắn đang có, dễ sinh ra lười biếng buông xuôi, không chịu giữ mình. Trong khi những người thấy mình yếu đau bệnh hoạn mới chịu khó tìm tòi học hỏi và phấn đấu cho được sức khoẻ.

Bị bệnh mà biết được Trời Đất thiên nhiên còn sướng hơn mạnh khoẻ mà không thể bước vào cõi phúc lạc vô biên. Bởi vậy, cần phải cảm ơn bệnh tật.

Người thời nay chỉ thích đau đâu chữa đó, diệt trừ ngay bệnh tật bằng phương tiện nhân tạo như thuốc uống, thuốc chích hoặc mổ bỏ cho xong. Giả sử bệnh hoạn khổ đau có thể chữa lành tức khắc một cách dễ dàng êm ái, không chút tổn công, giống như phạm tội rồi chỉ cần nói lời xin lỗi hoặc dùng tiền bạc quyên uy khuất lấp là được tha ngay mà không bị trừng phạt để ăn năn hối cải thì còn gì là lẽ công bình. Những người thích cư xử như thế sẽ bỏ lỡ cơ hội hưởng được niềm vui sống dài lâu.

Khả năng chữa bệnh nằm trong tâm trí ta. Hiểu và chấp nhận lẽ công bình của Trời Đất mới chữa lành hẳn bệnh. Bằng không, dù sử dụng phương tiện tinh xảo đến đâu đi nữa cũng chẳng được kết quả như ý, mà đôi khi còn gây thêm hậu quả khó lường. Đời người khốn khổ là do tâm trí bị mờ ám, và bệnh tật là hình thức nhắc nhở chúng ta hiểu được điểu này hầu khôi phục sự minh mẫn. Nếu không làm được như thế, thì đừng chữa bệnh



làm gì cho mất công.

Trong ý nghĩa đó, chúng ta cần phải cảm ơn những lý thuyết sai lầm đã dìm con người xuống đáy sâu khổ lụy. Nhờ đó chúng ta mới cố gắng ngoi lên cõi phúc và hưởng được đời sống tươi vui chân thật mà Trời Đất ban cho.

### **BIẾT ƠN BỆNH TẬT**

Khi ngã ra đau ốm hoặc đến lúc tuổi cao thấy mình suy yếu, người ta mới bắt đầu biết quý sức khoẻ và mong được sống lâu. Như vậy, bệnh tật và yếu đau cần thiết cho cõi đời này. Và lại, không có khó khăn thử thách, cuộc sống sẽ lạng lẽ trôi qua chẳng thú vị gì. Nhờ đau yếu, chúng ta mới có hứng khởi đem hết tâm sức cố gắng vươn lên lành mạnh và khiến cuộc đời rộn rã sướng vui. Lúc đó, chúng ta mới biết ân huệ của Trời Đất thiên nhiên là to lớn dường nào.

Bệnh tật là lời trách phạt của Trời Đất, chẳng khác cha mẹ la mắng hay đánh con là để mong con nên người. Những đứa con không được hoặc không chấp nhận bị quở trách còn khốn khổ hơn trẻ mồ côi, vì chúng không biết đến hoặc tỏ ra bất cần cha mẹ. Sớm muộn gì khi lớn lên, chúng sẽ trở thành những kẻ bất mãn cuộc đời, đầu óc chất chứa tội lỗi, điên khùng, suy nhược thần kinh...

Nhà hiền triết Toju Nakae, bậc thánh nhân của tỉnh Ohmi (gần Tokyo, Nhật Bản), lúc nhỏ thường bị mẹ la rầy, lần nào ông cũng cúi đầu chịu phép không hề phản đối phàn nàn. Nhưng có một hôm ông oà lên khóc. Bà mẹ ngạc nhiên mới hỏi: “Tại sao lại khóc?”, ông thưa: “Thưa mẹ, giọng nói của mẹ chẳng còn mạnh mẽ như xưa, chứng tỏ sức mẹ đã yếu khiên con thấy buồn lo!”

Thật sung sướng cho bậc cha mẹ có được người con như vậy. Sau này lớn lên thế nào nó cũng hiển đạt, vì đó là kết quả của sự dạy dỗ đúng đắn.

Chúng ta nên biết ơn cha mẹ đã hết lòng răn dạy, vì đi đầu đó góp phần giúp ta rèn luyện nhân cách và biết sống cho ra người. Lúc bé được cha mẹ dạy bảo hoặc lớn lên trường đời sẽ dạy ta, đó là đi đầu không thể tránh khỏi, mà



cũng không nên trốn tránh.

Bệnh tật cũng vậy, chẳng qua là hình thức răn dạy của thiên nhiên. Bệnh tật là roi phạt sửa sai hàm chứa tình cha mẹ thương con của Trời Đất, muốn chúng ta đừng tái phạm lỗi lầm để có thể sống yên vui lành mạnh. Bởi vậy, đừng né tránh bệnh tật bằng cách tìm kiếm những phương tiện giảm đau cấp kỳ như chích thuốc, uống thuốc hay mổ bỏ cho xong, mà phải khiêm tốn ngoan ngoãn cam chịu và chữa trị theo ý muốn của Trời Đất. Điều cần nhớ là cha mẹ có thể là đánh con vô lý, nhưng Trời Đất không bao giờ gây ra bệnh tật thống khổ nếu ta không lầm lỗi.

Dù sao, cõi đời này nếu không có bệnh thì đáng lo vô cùng, vì con người sẽ tha hồ đắm mình trong những thú vui vật chất và ra sức thoả mãn những tham vọng cuồn cuộn si đến nỗi tự huỷ hoại chính mình và gieo rắc tai ương cho người khác.

Người Á Đông cho rằng khi tuổi đã lớn mà vẫn còn cha mẹ là điểu đại phước, vì có người thân tín bên cạnh để ta tiếp tục học hỏi. Bởi vậy, thật đáng buồn khi không còn cha mẹ để được các vị rầy la dạy bảo. Tuy nhiên, nếu chẳng may cha mẹ qua đời, Trời Đất sẽ tiếp tục dạy rèn. Do đó, chúng ta phải biết ơn bệnh tật. Thù ghét bệnh tật là biểu lộ lòng ngạo mạn, ích kỷ và hèn nhát.

Chúng ta phải vui vẻ đón nhận những gì Trời Đất ban cho, dù là bệnh tật khổ đau. Thích thú với giá lạnh mùa đông, hân hoan trong nắng nóng mùa hè, cũng như muôn loài sống trong Trời Đất chấp nhận Thiên Nhiên nguyên trạng không hề sửa đổi. Chúng ăn thiên nhiên, ở cũng thiên nhiên, do vậy mà mạnh khoẻ hơn loài người. Trái lại, chúng ta cố tìm kiếm lạc thú và tiện nghi thì cứ sa vào yếu đau bệnh hoạn. Từ bỏ lối sống nhân tạo để quay về với thiên nhiên là đã tìm ra cách dưỡng sinh tốt đẹp.

Ở Nhật Bản, trận chiến tranh thế giới thứ hai kéo dài khiến cho những vật cần thiết cho đời sống như thực phẩm, quần áo, nhà ở, trở nên khan hiếm. So với hiện nay, khẩu phần mỗi người chỉ bằng 1/3, giống như tình trạng ở Đức trong chiến tranh thế giới lần thứ nhất. Sự khan hiếm lại càng làm vật giá trở thành người dưỡng sinh vì thực phẩm không còn dãi dào, nhất là

những món xa hoa đắt tiền. Chúng ta bị hạn chế thực phẩm đến độ chỉ còn ngũ cốc để ăn thì đó là cơ hội tốt để thực hiện cách sống của phương pháp Thực Dưỡng, mà đã theo phương pháp này thì không còn bận tâm đến vấn đề kinh tế vật chất. Chúng ta sẽ tự do thoải mái như chim trời cá biển.

Từ khi nhờ phương pháp Thực Dưỡng chữa lành được bệnh đến nay đã mấy mươi năm, tôi chẳng hề yếu đau gì nữa. Vì vậy, hết có được đau là tôi biết ơn vô cùng. Có lần tôi bị đập chân khi chơi trượt tuyết, tôi để mặc chẳng thuốc men gì, nhờ thế tôi mới được thưởng thức cái đau hơn sáu mươi ngày. Rồi lần khác tôi mới bị đau họng vì ở quá lâu trong một căn phòng có máy sưởi âm trái với cách sống tự nhiên của mình, tôi cũng mặc kệ, cốt giữ cơn đau cho vui.

Thích thú nhất là lần tôi tự gây cho mình bệnh ung sang nhiệt đới để nghiên cứu ở châu Phi, tôi đã hưởng được cái đau đớn cùng tột của bệnh tật hơn hai tháng.

Trong những thời gian đau yếu, tôi chỉ ăn uống cẩn thận và phó mình vào tay thiên nhiên với lòng biết ơn Trời Đất giúp tôi phát triển năng lực của bản thân để có thể làm một con người đúng nghĩa.

Tôi chắc hẳn các bạn cũng đồng ý với tôi là nếu có được một tâm trạng như tôi đã trình bày thì dù lâm bệnh, người ta cũng không thấy mình bệnh hoạn.

Đạt đến mức hiểu biết hoặc tâm trạng như vậy còn quan trọng hơn học tập cách trị bệnh, dù cách đó hiệu quả đến đâu đi nữa.

“Nếu phải uống thuốc khi đau ốm, thì thà hằng ngày ăn uống đúng đắn vẫn hơn”, đây là lời của Minh Trị Thiên Hoàng, vị minh quân của Nhật Bản đã đưa đất nước ông đến chỗ hùng cường.

### **THUẬN THEO DÒNG CHẢY**

Khi đã hiểu và chấp nhận thực hành phương pháp Thực Dưỡng, bạn vẫn có thể gặp nhiều khó khăn, chẳng hạn kiếm không ra thực phẩm đúng ý hoặc nếu có thì giá quá đắt, hoặc gặp sự phản đối ngăn cản của gia đình, bạn bè, địa phương, xã hội,...

Nhưng đừng lo. Cứ nắm vững nguyên lý thì không sợ gì nữa, bạn sẽ áp dụng Thực Dưỡng một cách dễ dàng, dù khó khăn đến mấy.

Kìa, muông thú, bướm chim, hoa lá sống an nhiên tự tại chẳng tốn bao gì. Hãy quan sát và nghiệm suy về chúng, về toàn bộ đời sống trong thiên nhiên, về các dân tộc sơ khai, về chàng Robinson Crusóe sống một mình trên hoang đảo, thiếu thốn trăm bề mà vẫn mạnh khỏe.

Dù sao, theo tôi nghĩ, làm một Robinson Crusóe hay một người sơ khai chân chất giữa chốn phồn hoa đô hội vẫn thú vị hơn là chui ra hoang đảo hoặc ở tận rừng sâu, bởi giữ mình trong cảnh tiện nghi rất khó.

Nếu cứ mặc cảm cho rằng bệnh của mình là nan y không hy vọng chữa lành, hoặc ngại khó ngại khổ, bạn sẽ không bao giờ có đủ nghị lực giải quyết việc gì và chỉ có thất bại mà thôi. Nếu có tư tưởng lụn bại như vậy, thà chết đi còn hơn. Sống mà thoi thóp có sướng ích gì.

Đời người so với vũ trụ không thấm vào đâu, gọi rằng sống nhưng sống thật sự chẳng được bao nhiêu vì phân nửa cuộc đời dành cho việc ngủ. Trước khi ra đời, cái “tôi” không có, và sau khi chết cũng vậy mà thôi. Lúc đến không mang theo gì, lúc đi cũng hoàn toàn tay trắng. Tại sao cứ phải tham luyến những gì mình chẳng có đến nỗi tự hại mình và hại người mà không biết?

Chúng ta là những hành khách trên cùng một chuyến xe gọi là “trần thế”, hoặc nói cụ thể hơn là “trái đất” đang lao nhanh trong vũ trụ mênh mông, và đến ga đã ghi trong vé thì phải xuống. Trong chuyến đi, chúng ta sẽ gặp những người mới lên và chia tay với những người đi trước. Nếu chúng ta lỡ xuống trước một, hai ga như đã định, thì đó do lỗi bất cẩn của chính ta. Khi xuống, nên nhanh nhẹn, dứt khoát, vui vẻ vẫy chào những người còn lại, và cảm ơn họ đã trò chuyện vui đùa giúp đỡ và cả những người ganh ghét, chống đối ta.

Hiểu được như thế thì mới cởi mở được đầu óc bó cứng, và chúng ta mới thật sự là sống. Nếu không có đầu óc cởi mở thì sống cũng như chết. Đầu

óc có cởi mở, ta mới có thể học hỏi và suy nghĩ làm sao cho cuộc sống được tốt đẹp. Trong vũ trụ, mọi thứ đều hoạt động. Hoạt động là sống, không hoạt động là chết. Lười biếng sẽ giết chết chúng ta.

Người không còn đầu óc bó cứng sẽ trở nên thanh thản, thơ thới. Người đó không còn bám khư khư vào thành kiến hẹp hòi hoặc giữ mãi những đặc quyền đặc lợi cùng cái ảo tưởng ưng gì làm nấy. Với đầu óc thanh thản, người ta sẽ không tính toán theo ý riêng mà thoải mái chấp nhận những đi đâu thiên nhiên xui khiến.

Hãy thuận theo dòng chảy của tự nhiên, và sẽ thấy cuộc sống dễ dàng hơn ta tưởng. Khi rơi xuống nước, nếu không biết bơi thì cứ nằm yên may ra khỏi chết, vì càng vùng vẫy càng chìm xuống nhanh hơn.

Thiên nhiên đã sinh ra và nuôi dưỡng ta, chúng ta có bổn phận phải khiêm tốn và vui vẻ vâng lời. Đến lúc chết thì chết; nếu chưa đến, thiên nhiên sẽ bảo vệ tận tình.

Người không đủ điều kiện thực hành phương pháp Thực Dưỡng, chẳng hạn vì quá nghèo hoặc bị ngăn cản, là người may mắn nhất, vì có lý do hưởng nhiều hạnh phúc. Khó khăn sẽ làm họ càng thêm quyết chí, và một khi đã được, họ sẽ hết lòng biết ơn phương pháp đã cứu giúp họ. Người có thể thực hành Thực Dưỡng một cách dễ dàng chẳng có lòng biết ơn sâu xa như thế. Người nghèo dù nhận được một xu vẫn khắc ghi ơn đức của người cho, trong khi bạc triệu đối với nhà triệu phú lại là vô nghĩa. Bởi vậy, người càng gặp khó khăn thì càng sung sướng, và nhờ lòng biết ơn mà họ giữ được sức khỏe và hạnh phúc dài lâu.

### **CẦN BIẾT LINH ĐỘNG**

Người nào cho rằng phương pháp Thực Dưỡng rất khó thực hành thì người đó chẳng hiểu gì phương pháp này cả. Nhưng nếu nghe sao làm vậy một cách máy móc thì cũng chưa phải là người Thực Dưỡng đúng nghĩa. Như tôi đã nói, phương pháp Thực Dưỡng rất dễ áp dụng cho bất cứ ai, bất cứ lúc nào và trong mọi hoàn cảnh. Có thể nói đây là một phương pháp giúp con người đạt được tự do thật sự trong cuộc sống. Đã là người Thực Dưỡng thì phải có trình độ ăn bất cứ thứ gì mà không sợ mất đi sức khỏe và hạnh phúc. Chúng ta phải tự định đoạt cuộc đời của chính ta. Nếu cứ

nhắm mắt theo mãi cách ăn rập khuôn người khác thì đời sống của ta chẳng còn là của ta nữa. Nói tóm lại, chúng ta phải biết linh động, uyển chuyển tùy theo trường hợp hiểu rõ Vô Song Nguyên Lý của phương pháp Thực Dưỡng.

Có lần một bà mẹ đến nhờ tôi hướng dẫn chữa bệnh cho đứa con trai. Tôi kê cho bà một thực đơn gồm những thức ăn cần dùng. Bà mẹ làm y theo đó và đứa con lành bệnh. Vài năm sau, khi đã tốt nghiệp đại học luật khoa, cậu con đến thăm tôi. Tôi kinh ngạc nhìn thấy cậu. Một con người bé loét choắt da nâu đen, cách chào, chữ viết, cử chỉ đều căng thẳng cứng nhắc. Hỏi ra mới biết bà mẹ vẫn bắt cậu ăn uống theo thực đơn gồm những món Dương tính mà tôi đã kê sáu năm về trước...Suốt thời gian qua, mặc dù đứa con đã khoẻ mạnh, bà vẫn tiếp tục cho ăn những món dành riêng cho người bệnh! Kết quả, cậu bé trở thành cực Dương, người khô đét tóp teo như món kinpira (cà rốt và rễ gừng băm lát nấu với nhiều tương nước cho đến lúc khô cháy) mà cậu ăn hàng ngày suốt sáu năm trời. Đó là hậu quả của lối áp dụng phương pháp Thực Dưỡng một cách máy móc mà không biết hoặc không hiểu nguyên lý căn bản.

Nếu ta hiểu rõ nguyên lý thì không một khó khăn trở ngại nào ngăn được việc thực hành phương pháp Thực Dưỡng. Khó nhất là cha mẹ hoặc vợ chồng chống đối, nhưng nếu bạn tỏ ra khiêm tốn và thành thật thì rốt cuộc họ sẽ nhân nhượng và chấp nhận việc bạn làm. Nếu bạn không nhún nhường thì làm sao người khác nhún nhường lại bạn.

Đôi khi người chồng tỏ ra phản đối quyết liệt phương pháp Thực Dưỡng, đó là do thái độ không khéo của người vợ. Bạn tưởng mình yêu chồng, thật ra bạn chỉ yêu bạn. Làm sao người chồng có thể nghe những lời nói của một người vợ bướng bỉnh, chỉ cho mình là hơn mà không yêu ông thật lòng?

Có nhiều phụ nữ đến gặp tôi để kể về nỗi khó khăn của mình, chẳng hạn câu chuyện sau đây:

“Chồng tôi không chịu để gia đình áp dụng phương pháp Thực Dưỡng. Ông cứ cho mấy đứa con ăn thịt và bánh kẹo. Hơn nữa, ông còn chơi bời

với gái điếm và truyền bệnh phong tình lại cho tôi. Vì muốn chữa bệnh này, tôi cố theo phương pháp Thực Dưỡng, nhưng ch ờng tôi không để tôi yên. Tôi vừa khỏi đợt bệnh này là ông lại mang đợt bệnh khác vì ông chơi gái thường xuyên. Tôi đã sống như vậy suốt hai mươi năm. Tôi phải làm gì bây giờ? Biết xoay sở cách nào đây? Đôi khi qu ản trí tôi muốn tử t ự cho r ảnh nợ, nhưng không thực hiện được vì tôi có năm đứa con với một đứa đang nằm trong bụng. Tôi cũng không thể bỏ v ề nhà cha mẹ vì tôi thấy xấu hổ, hơn nữa tôi sợ cha mẹ tôi không chấp nhận vì việc này trái với phong tục ở xứ tôi. Tôi không lo riêng tôi mà lo cho b ầy con. Tệ nhất là ch ờng tôi lại tăng t ụ với em gái tôi nữa. Tôi biết vì nó vừa mắc bệnh vừa có thai. Thật là cảnh địa ngục! Mới hôm qua, tôi hết lời năn nỉ ch ờng tôi chỉ nên quan hệ với một cô b ồ thôi. Ông cấm tôi nói, và bảo rằng ông muốn làm gì là quyền của ông. Tôi van ông ít nhất cũng nên giữ gìn để khỏi mắc bệnh. Ông bảo: “ Tao là một chiến sĩ l ẽ đâu hèn nhát đến sợ bị bệnh?” r ồi đánh đập tôi. Tôi phải làm sao đây? Biết tính gì bây giờ?”

Tôi nghe những chuyện như vậy không phải là ít, nội trong năm nay đã có sáu l ần. Thường người kể là vợ của các vị giáo sư, bác sĩ, cán bộ, thẩm phán, còn vợ các nhà làm ăn buôn bán thì hiếm. Tất cả hình như phạm một lỗi như nhau, đó là ăn uống sai l ần, khiến cho suy yếu sinh lý lẫn tâm lý. Ch ờng họ không được thoả mãn gối chăn nên đi tìm nơi khác. Họ cũng không đem lại niềm vui cho gia đình, không tạo được hứng khởi và lòng tin, nên bị ch ờng đàn ông lấy mọi quyền, kể cả quyền ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng. Thật ra, những người phụ nữ như thế có theo phương pháp này cũng khó mà làm đúng nếu không được giải thích cặn kẽ; chứng minh rõ ràng nhất là người kể câu chuyện ở trên vẫn cứ bị lây nhiễm bệnh phong tình của ch ờng. Họ ít khi nhận thấy họ khổ là do tự họ mà ra.

Sau khi nghe tôi giải thích, họ hiểu ra mọi chuyện và trở v ề nhà với tâm trạng sướng vui như tỉnh cơn ác mộng. Kết quả gia đình họ êm ấm hơn, ông ch ờng đã trở nên tử tế. Nhờ khám phá ra nguyên nhân gây nên cảnh khó của mình, các bà đã đạt được kết quả thần kỳ như thế.

Thật khó mà biến đổi tâm tình của đàn bà, nhưng dựa vào phương pháp Thực Dưỡng, tôi có thể giúp họ tự cải sửa mình thành con người mới. Một khi thể chất được cải thiện do ăn uống đúng đắn, họ trở nên mạnh khỏe và



thích hoạt động. Họ sẽ làm việc không biết mệt và lòng luôn rộn rã niềm vui muốn chia sẻ với người khác, nhất là với mọi người trong gia đình. Họ sẽ thấy thương chồng và thoải mái ý ông. Người chồng thấy được những hành động nồng đượm ân tình của vợ, tự dưng vui lây và nảy sinh lòng biết ơn tha thiết. Cần nên biết đàn ông có bản năng yêu thương đàn bà, vì nàng yếu mềm, hiền lành, nhẫn nhịn. Nhưng ngày nay, phụ nữ muốn trở thành phái mạnh khiến biết bao tai họa xảy ra!

Dù sao, nếu khó khăn trở ngại do chồng gây ra thì các bà rất dễ vượt qua, bởi họ làm chủ cái bếp. Nhờ am hiểu Vô Song Nguyên Lý của phương pháp Thực Dưỡng, các bà có thể dựa theo ý ông nấu dọn cho ông những món ông ưa thích, nhưng đã được phối hợp Âm Dương cẩn thận để biến đổi chồng thành ra nhu nhược hay cương cường, yên tĩnh hay xông xáo, thụ động hay tích cực. Nếu các bà từ chối đặc quyên nấu ăn là đại đột vô cùng!..

Như vậy, hạnh phúc gia đình tùy thuộc phần lớn vào trí phán đoán của người vợ, vào mức độ hiểu biết nguyên lý của sự sống. Trong lĩnh vực Thực Dưỡng, nếu hiểu được nguyên lý, người ta sẽ thấy việc thực hành phương pháp này hết sức dễ; trái lại, không biết nguyên lý, phương pháp Thực Dưỡng sẽ là xiềng xích buộc ràng khó chịu.

Nên hiểu cho thế giới Thực Dưỡng chính là thế giới thiên nhiên, thế giới tự do vô biên, hạnh phúc vĩnh cửu, công bình tuyệt đối; và phương pháp Thực Dưỡng là con đường đưa người ta đến thế giới này. Tuy nhiên, không thể chỉ ngẫm nghiên cứu bản đồ hoặc lý thuyết là thấy được lối đi đúng đắn, mà phải dẫn thân lên đường với cái la bàn Vô Song Nguyên Lý trong tay, nghĩa là không những suy nghĩ mà còn phải thực nghiệm nữa. Nếu nói riêng đời sống gia đình, thì chính người phụ nữ phải làm việc đó.

Vì hạnh phúc gia đình tùy thuộc người đàn bà, nên thật khốn khổ khi người vợ phản đối phương pháp Thực Dưỡng. Ông chồng dù cố gắng bao nhiêu cũng hoá ra vô ích. Chẳng hạn cách nay hai mươi năm, tôi có khuyên một người bạn theo phương pháp Thực Dưỡng, nhưng bà vợ chống đối quyết liệt, không chịu nấu ăn cho chồng theo phương pháp này. Kết quả bạn tôi qua đời.



Người vợ nào như thế trước sau gì cũng hại chồng cùng gia đình, và là mối nguy cho xã hội. Nếu chẳng may lâm vào trường hợp này, người chồng nên sớm ly dị là hơn, vì cải đổi tâm tính của một bà vợ như thế rất khó, mà có cải đổi được thì mộ mình cỏ đã mọc xanh!

Đức Khổng Tử cho rằng: “Đàn bà và hạng tiểu nhân khó mà nói cho họ nghe lời”. Tôi cũng buồn cho ngài, vì chắc hẳn bà vợ của ngài rất là khó tính.

Người vợ áp dụng phương pháp Thực Dưỡng mà không hiểu nguyên lý cũng làm cho gia đình khổ sâu bất ổn, đương nhiên trong đó có cả chính mình.

Thực hành một phương pháp mà không dựa vào nguyên lý là làm càn, mê tín, nô lệ và nguy hiểm.

Nguyên lý và tinh thần của phương pháp Thực Dưỡng nằm ở chỗ công nhận, thực nghiệm và thấu hiểu thiên nhiên, chính đây là Đạo, là quay về tôn kính Trời Đất.

## **X. BÍ QUYẾT TRỊ LIỆU**

Ông Wago bị lao trầm trọng, chữa hai tháng thì lành.... Ông Tsutsumi mắc bệnh cùi ba mươi năm nay cũng lành...Tướng quân Matsui bị viêm đại tràng, chỉ ba tuần là hết bệnh...Một người vừa bị suyễn vừa bị chàm (lở da) hơn bốn mươi năm đã khỏi bệnh sau một tháng...Rối ung thư tử cung, ung thư vú, phụ nữ sỏi đầu, vô sinh, liệt dương, lãnh cảm, phong thấp, viêm khớp, bại liệt, bệnh câm, lao cột sống, lao thận, .... đều khỏi.

Suốt mấy mươi năm tôi đã từng chứng kiến biết bao trường hợp như vậy, những người nói trên cùng nhiều người khác tất cả đều lành bệnh một khi họ chịu ăn ở theo thiên nhiên.

Mỗi lần nghĩ đến những người phương pháp Thực Dưỡng cứu sống cũng như tôi trước đây đã từng thoát chết, lòng tôi lại ngập tràn niềm biết ơn vô cùng.

Theo kinh nghiệm của tôi, bệnh càng nặng thì chữa càng mau lành, vì bệnh

nhân có quyết tâm cao; không mấy quan tâm đến vấn đề. Ngoài ra, một số rất ít, khoảng 10%, không thấy kết quả gì trong thời gian chữa trị thường lệ từ bốn đến tám tuần. Họ đến với phương pháp Thực Dưỡng quá trễ và chẳng còn cách nào cứu được. Họ đã chần chờ quá lâu trước khi quyết định, có lẽ họ đã đến số chết Dù sao, cũng có đi đâu an ủi là họ bớt được đốn đau và ra đi êm thấm.

Việc chữa lành thật quá dễ dàng đến nỗi chính tôi mỗi lần nghĩ đến cũng phải ngạc nhiên. Rồi tôi tự hỏi tại sao bao nhiêu người trong đó có tôi lại ngã ra đau yếu và chịu cho bệnh tật hành hạ quá lâu như thế? Thì ra lý do thật đơn giản, tất cả chúng ta đều không biết mối liên hệ tự nhiên giữa thức ăn và sự sống.

Bất cứ ai hiểu được nguyên lý cơ bản của phương pháp Thực Dưỡng đều chỉ biết có người lơ đãng mới bị bệnh dù không mong muốn. Nhờ hiểu biết phương pháp này, người ta có thể tránh được bệnh hoạn. Riêng tôi, đã bao nhiêu năm nay tôi không hề bị bệnh, nếu bây giờ có dịp ốm đau tôi sẽ mừng vui vô cùng.

Chữa bệnh theo phương pháp Thực Dưỡng chẳng bao giờ tốn thuốc. Dược phòng của chúng ta chính là nhà bếp, còn dược phẩm chữa bách bệnh đó là món ăn thức uống hàng ngày như gạo lứt muối mè, đậu, rong biển, rau củ, tương, nước chè (trà) xanh...

Những người có đầu óc thiên về khoa học chắc hẳn ngạc nhiên và tự hỏi tại sao mấy món ăn tằm thường, đơn giản như vậy lại có tác dụng trị lành nhiều bệnh nan y? Họ thắc mắc: “Vì đâu mà nhiều bệnh nhân suy nhược lại lao vào ăn uống như thế? Bí quyết ra sao?”

Mỗi lần có người mắc bệnh, thân nhân bè bạn thường khuyên: “Cứ bình tĩnh, ráng ăn uống tằm bổ và nghỉ ngơi cho khỏe...”, rồi họ cho nào trái cây, nào sữa, nào đường, hãm thịt cho ăn và nuông chiều hết mực. Đúng là “dưỡng bệnh” (nuôi dưỡng bệnh tật)! Nhưng bệnh tật, tuy cần thiết để bảo toàn sự sống, lại không phải là đồ trang sức đáng được giữ gìn. Nếu cứ chăm lo kiểu đó, bệnh sẽ kéo dài vô cùng nguy hiểm. Phải loại bệnh ra khỏi cơ thể như vứt bỏ một vật vô dụng; mà thật vậy, khi đã ăn ở phải đạo thì

không cần bệnh nữa.

Ai cũng biết muốn sống thì phải ăn, nhưng hầu như chưa ai trả lời cụ thể những câu hỏi sau đây:

Con người nên ăn gì là đúng?

Số lượng thức ăn cần dùng là bao nhiêu?

Ăn như thế nào là đúng cách?

Ăn uống rất quan trọng, không những về phương diện tồn tại, mà cả về tính chất của cuộc sống. Ăn đúng, đời người sẽ lành mạnh an vui. Ăn sai, chúng ta không còn là người đúng nghĩa, nghĩa là mất nhân tính và trở nên yếu ớt, bệnh hoạn, không còn sức làm việc hay vui chơi, nói chúng là khổn khổ!

Về vấn đề ăn đúng, nếu dùng phương pháp phân tích thì khó mà hiểu cho rõ rệt. Nào là chất đạm, chất béo, chất bột đường, sinh tố, chất khoáng, calori.... thôi thì đủ thứ cần phải xem xét. Tuy nhiên, ngay cả các nhà khoa học và các chuyên viên dinh dưỡng cũng chưa có câu trả lời rõ ràng, dứt khoát cho vấn đề này bằng cách phân tích dưỡng chất.

Thí dụ như chất đạm, thử hỏi đã có hai chuyên viên nào cùng đồng ý về loại và số lượng cần thiết cho loài người chưa?

Sinh tố và chất khoáng cũng vậy. Người phương Tây thường bảo: “Táo (trái pom) ăn rất tốt!”. Nhưng chẳng có ai cho biết nên ăn bao nhiêu táo, ăn lúc nào, nấu nướng và cách ăn ra sao để được “tốt”.

Tôi được biết một bé trai vì ăn quá nhiều táo mà bị lỵ (kiết) rồi chết. Một giáo viên tiểu học cũng mất mạng sau khi ăn ba mươi quả táo theo lời khuyên của y sĩ. Lại có một bác sĩ dinh dưỡng nổi tiếng vì tin tưởng vào công hiệu bổ dưỡng của táo đã từ trần vì ăn quá nhiều loại trái này. Những trường hợp tương tự như thế rất nhiều kể ra thì dài dòng lắm.

Như vậy, cái gì cũng có mức độ vừa phải. Tốt mà dùng quá mức cũng thành tệ hại. Nhưng làm sao để biết vừa phải là bao nhiêu?

Chẳng hạn sinh tố C được cho là cần thiết trong dinh dưỡng. Nhưng nên dùng bao nhiêu? Trong thế gian này không ai giống ai về thể chất lẫn tinh thần, nghĩa là cơ thể của mỗi người mỗi khác; vậy làm sao ấn định được cho mọi người một phân lượng tiêu chuẩn như nhau. Cỡ tìm cách giải quyết vấn đề này chẳng khác nào vá trời lấp biển.

Nhưng giả sử có người làm được đi đầu đó thì cũng vô ích vì không thể áp dụng trên thực tế. Một số quốc gia có thể sản xuất thực phẩm, như trái cây chẳng hạn, chứa lượng sinh tố C đủ cho toàn dân, nhưng những nước khác thì thiếu, lại có những người không đủ tiền để mua các loại thực phẩm đó.

Như vậy, quan niệm phân tích dưỡng chất rất khó áp dụng vào thực tế lẫn nghiên cứu lý thuyết, cho nên chúng ta cần tìm ra một phương thức khác dễ hơn.

Xưa nay vẫn có nhiều người sống an vui tuy không biết những lý thuyết dinh dưỡng phân tích phức tạp. Ông của ta đâu ăn nhiều thịt, nhiều sữa, nhiều trái cây mà vẫn khỏe mạnh, sung sướng và có lẽ khôn ngoan hơn chúng ta nhiều. Ngay các loài động vật thấp kém hơn chúng ta cũng sống vui tươi lành mạnh dù chẳng biết một môn khoa học nào cả. Trong khi chúng ta hiện này được trang bị rất nhiều kiến thức khoa học lại xem ra yếu đau bệnh hoạn. Tại sao như thế?

Sự sống vốn đơn giản, nhưng chúng ta đã tự ép mình vào một cuộc sống phức tạp với một đầu óc lo toan đủ thứ và bị nhồi nhét nhiều đi đầu, chẳng hạn: “Bệnh tật đi đôi với sự dốt nát về khoa học. Bởi vì muốn có sức khỏe thì phải học hỏi nghiên cứu, mà muốn học hỏi nghiên cứu thì phải có tiền, do đó, có tiền mới có sức khỏe...”. Thế nhưng từ nghìn xưa hàng bao nhiêu triệu con người chẳng từng sống trọn lành khi khoa học còn mới phôi thai đó sao? Và lại cuộc sống hời đó đâu có dãi dào tiền của vật chất như ngày nay?

Người ta lại bảo: “Chất đạm động vật và chất vô cơ rất cần cho dinh dưỡng”.

Nhưng hãy xem con bò, nó chỉ ăn cỏ mà vẫn tạo ra được những thứ ta gọi là “rất cần” như thịt, sữa, và cả bộ xương đồ sộ. Đó chẳng phải là điều thú vị hay sao?

Ngày nay, người ta tin tưởng vào khoa học đến độ như mê tín. Nếu giá trị chỉ căn cứ bằng tiền, bằng thịt thì thật là khốn khổ cho chúng ta. Người nghèo sẽ không còn chỗ sống vì không đủ điều kiện tạo ra sức khoẻ để thưởng thức hương vị của cuộc đời. Đời sống bây giờ sẽ như một canh bạc mà phần thắng sẽ dành cho lớp người giàu có, quyền thế và nhiều kiến thức.

Tôi không tin Trời Đất muốn tạo ra tình trạng bất công như thế, mà ai cũng có quyền sống vui sống khoẻ.

Nếu so sánh việc ăn uống của ta bây giờ và của ông bà ngày trước, chúng ta sẽ ngạc nhiên khi thấy có sự khác biệt lớn lao về thực phẩm. Thí dụ, thực phẩm chính là gạo, xưa được trồng trọt theo tự nhiên, thì nay lại nuôi dưỡng bằng những kỹ thuật nhân tạo như bón phân hoá học, phun thuốc trừ sâu, thuốc kích thích tăng trưởng. Như vậy, chúng ta có thể nghi vấn đề trọng đại cần tìm hiểu nằm trong phạm vi “tự nhiên” và “nhân tạo”.

Khó chối cãi rằng con người sinh ra, lớn lên và hoạt động là một việc tự nhiên, và chúng ta đồng ý con người nhờ ăn uống mới sống được cũng là việc tự nhiên. Nhưng rồi có một việc rất rõ ràng mà ít ai nhận thấy, đó là trong các loài cây cỏ ở nông trại, loài phát triển mạnh nhất có lẽ là đám cỏ hoang. Người chủ trại phải tốn bao nhiêu thì giờ và công sức để chăm bón cây trồng, thì cũng phải bỏ ra bấy nhiêu thì giờ và công sức để diệt trừ cỏ dại; thế mà chúng vẫn ngang nhiên sinh sôi nảy nở lan tràn bất chấp thuốc hoá học phun rải. Người nông dân nào đã từng khổ sở vì cỏ dại cũng phải công nhân sức chịu đựng của chúng bền bỉ hơn bất cứ loại cây trồng nào dùng cho người ăn.

Chính đây là bí quyết của sự sống an toàn. Khoa học có vẻ non yếu sánh với năng lực vô biên mà thiên nhiên sử dụng để đi đầu hành vũ trụ.

Để sống và hoạt động, con người phải dựa vào thức ăn.

Để sống được tự nhiên thì phải ăn thực phẩm tự nhiên.

Con người sống tự nhiên sẽ khoẻ mạnh hạnh phúc.

Con người sản phẩm của môi trường thiên nhiên, nên càng sống gần thiên nhiên càng tốt, và muốn an vui lành mạnh thì phải ăn thực phẩm thiên nhiên. Đây chính là bí quyết của phương pháp Thực Dưỡng.

Vậy thế nào là thực phẩm thiên nhiên? Đó là những món ăn thức uống mà ông bà ta đã dùng từ hàng nghìn năm nay. Thực phẩm thiên nhiên khác biệt nhau tùy địa lý và khí hậu của từng nơi, do đó, đã định ra nhiều dân tộc, nhiều hình thức tôn giáo, phong tục tập quán, xã hội và văn hoá khác nhau.

Thí dụ ở Nhật Bản, thực phẩm thiên nhiên đã được xác định qua kinh nghiệm của bao thế hệ, tính ra có độ 800 loại lấy từ núi, sông và đồng ruộng. (Ở Pháp chỉ có 300 loại, Mông Cổ có khoảng 5 loại, ở Việt Nam có hàng ngàn loại), đến nay vẫn còn, chỉ cần tìm là có.

Từ xưa, người Nhật đã phân biệt thực phẩm thành hai hạng: thức ăn chính và thức ăn phụ. Điều này đủ chứng tỏ người Nhật rất am hiểu tầm quan trọng và giá trị của từng món ăn thức uống.

Ngôn ngữ Nhật Bản cũng phản ánh sự am hiểu đó. Chữ gohan (Ngự Phạn) nghĩa là cơm, được dùng để chỉ thức ăn chính (không phải thức ăn phụ). Chữ này tuy dính líu đến việc ăn, nhưng thường ám chỉ gạo lứt, và rộng hơn, là cốc loại.

Theo phong tục Nhật Bản, lúa gạo - thức ăn chính - được mệnh danh là “Thần Toyo-Uke” (Phong Thọ Thần, thần của ấm no). Điều này muốn nói con người nhờ ăn gạo mà hợp nhất với Trời Đất vô biên. Gạo là ngu ồn sống, là hoá thân của Trời Đất. Người Nhật rất tôn kính hạt gạo và xem là một biểu tượng của quốc gia.

Dĩ nhiên không nên nhầm mắt theo bừa một học thuyết hoặc phương pháp nào dù của ông bà để lại. Ăn ở y theo lời bày dạy là chưa đủ, nhưng gạt bỏ

một học thuyết khi chưa nghiên cứu kỹ càng cũng không nên. Có đi đâu phải thừa nhận là trí thông tuệ của ông bà ta đến nay đã bị quên lãng hoàn toàn, hầu như chẳng còn ai để ý đến, và bị gạt bỏ như một vật lỗi thời vô dụng.

Có thể gọi phương pháp Thực Dưỡng là một học thuyết bắt nguồn từ quan niệm ăn uống đúng cho loài người (chính thực). Đây là sự tái khẳng định và áp dụng lại minh triết hay trí thông thái ngàn xưa, từ đó tạo ra những hiệu quả kỳ diệu khiến ta bắt buộc phải kết luận rằng: cần phải khôi phục lại giá trị của quan niệm ăn uống đúng đắn, học hỏi và áp dụng quan niệm này trong đời sống hàng ngày. Chúng ta phải ý thức được thức ăn là quan trọng và biết lý do tại sao thức ăn là vô cùng cần thiết cho hạnh phúc của chúng ta trong hiện tại cũng như trong tương lai. Nếu không hiểu như thế, chúng ta không đủ tư cách để có một cuộc sống lành mạnh an vui.

Bí quyết của phương pháp Thực Dưỡng là vậy đó.

## **XI. CHÂN LÝ LÀ ĐƠN GIẢN**

Toàn bộ và tự nhiên là những điều đơn giản.

Trong khi những điều phức tạp là:

- phần tử của toàn bộ.
- những gì liên quan đến con người và do con người tạo ra,
- tư tưởng
- hành động.

Kìa, những chiếc lá xanh bé nhỏ, muôn hình muôn dạng xinh tươi thật tự nhiên, đơn sơ, bình dị. Vậy mà con người không sao bắt chước được. Ta có thể đem chiếc lá ra phân chất, rồi dùng những chất đã biết tổng hợp lại, pha màu và tạo dáng giống hệt chiếc lá thiên nhiên, nhưng còn sức sống, hoạt động sinh hoá và lực tăng trưởng của lá, tất cả đều vượt quá khả năng tạo tác và hiểu biết của con người.

Không một nhà máy nào của con người có thể vừa rút lấy thán khí (carbon dioxide) từ không khí, vừa tự tạo ra dưỡng khí (oxygen), rồi biến đổi tất cả thành ra tinh bột (carbohydrate) nhờ chút ít năng lượng là ánh sáng mặt trời. Vậy mà toàn bộ diễn tiến phức tạp này lại được ngọn cỏ dại thầm



thường hoàn thành một cách đơn giản, dễ dàng.

Hãy nhìn xem một cây cổ thụ cao khoảng hai mươi thước, rễ bám sâu vào đất, cành lá sum suê mọi hướng, bão tố thì uốn mình theo hướng gió, xong lại vươn lên như cũ. Đối với cây, mưa là nước ngọt tắm mát, tuyết là áo khoác mỹ miều. Chẳng bao giờ cây phàn nàn phản đối, mà chấp nhận mọi đi ầu cả tốt lẫn xấu với lòng biết ơn thơ thới.

Nhìn từ xa, cây sừng sững giữa trời có đến trăm năm, thật là một cảnh thiên nhiên tuyệt mỹ mà lại giản dị biết bao! Nếu đến gần quan sát bằng kính hiển vi hoặc phân chất cấu tạo, ta sẽ ngẩn ngơ trước sự kỳ diệu vô vàn phức tạp qua sức hiểu biết của ta.

Con người, cũng do Trời Đất tạo ra, thoát nhìn thì đơn giản vô cùng: một thân hình với cái đầu và hai tay, hai chân. Nhưng quan sát kỹ mới biết cực kỳ phức tạp! Đây, cái bàn tay với năm ngón tay mảnh mai, vậy mà có năng lực tuyệt vời làm ra lịch sử bằng biết bao động tác tốt lành lẫn tội lỗi. Dường như chính công cụ sơ đẳng này đã tạo nên mọi nền văn minh trên trái đất.

Các nhà khoa học đã tìm thấy được những cái mà họ gọi là tim, gan, phổi, ruột, hệ thần kinh... đó chỉ là những cơ phận vật chất bé nhỏ, nằm trong cái bọc bằng da, còn cái sức sống làm cho chúng hoạt hành lại rất phức tạp không thể phân tích.

Trí nhớ còn lạ kỳ hơn nữa. Chúng ta có thể nhớ lại dễ dàng những việc xảy ra ba bốn chục năm về trước hoặc đôi lúc ngâm nga mấy bài hát học từ thuở bé. Hệ thống máy móc nào trong ta ghi giữ những đi ầu đó để rồi khi cần có thể phát lại tức thì? Thật ra, con người đã chế tạo được những chiếc máy ghi âm ghi hình nhưng càng k ềnh rắc rối hơn bộ phận trí nhớ của chúng ta, như máy ảnh dù tinh xảo đến đâu cũng không thể nào sánh được với đôi mắt người vừa giản dị vừa phức tạp.

Sản phẩm do con người tạo ra, hình thức thật rắc rối nhiều khê: nhà cửa đủ kiểu, xe cộ, máy bay, ð ồng hồ, ti vi, tủ lạnh... được lắp ghép bằng vô số bộ phận li ti manh mún, nhưng xem xét kỹ, tất cả ð ầu đơn giản vô cùng.

Sức khoẻ hay sự sống đích thực - vốn là trạng thái tự nhiên của sinh vật - lại rất đơn giản và hoạt động âm thầm, chẳng máy nào do con người tạo ra chạy êm như thế. Nhưng nếu ta cố khám phá sự sống bằng cách phân tích chi li thì chỉ uổng công vô ích, chẳng khác nào tìm hiểu bí mật của thân cây ngọn cỏ.

Chỉ có một việc duy nhất chúng ta có thể làm được và nên dốc sức để làm, đó là khiêm nhường nhận lãnh và vui hưởng món quà sự sống kỳ diệu mà thiên nhiên ban tặng cho ta. Chúng ta chỉ cần có lòng biết ơn Trời Đất và vui sống hồn nhiên. Ngoài ra, chúng ta không thể và không nên làm gì hơn nữa.

Thiên nhiên có được dáng vẻ đơn giản bên ngoài nhưng phong phú bên trong chỉ nhờ vào đất, ánh nắng, gió và nước. Con người cũng không cần gì thêm ngoài những yếu tố đó để có cuộc đời lành mạnh an vui.

Buổi sáng ta vừa thức giấc là đã có khách quý đón chào, làm gió mơn man là hơi thở tươi mát của Mẹ Đất, ánh nắng lung linh là tia nhìn trù mẫn của Cha Trời. Rồi như trẻ nhỏ vô tư, ta nhấm nháp dòng sữa tốt tươi tiết ra từ bầu vú thiên nhiên là những thức ăn nguyên chất: ngũ cốc, đậu, hạt, rau lá, rễ củ và cỏ cây nhiều loại. Ta thêm ít muối để nhớ lại cội ngu ồn biển cả của hình hài thể chất. Chỉ bấy nhiêu thứ với một ít nước trong lành lấy từ giếng sâu, khe suối là đủ, chẳng cần gì nữa. Bữa ăn như thế, thật đơn giản và khoan khoái biết bao!

Hương vị thức ăn Thực Dưỡng là hương vị tinh nguyên của tự nhiên, hương vị của thi đạo, trà đạo, hoa đạo và thiền thãm đượm lòng yêu kính đất trời vũ trụ. Món ăn món uống của nghệ thuật nấu ăn Thực Dưỡng trông giản đơn mộc mạc nhưng chứa đựng cả một sự phong phú bên trong, ăn vào nghe thanh tao đầu lưỡi. Người nào không phân biệt được hương vị thiên nhiên với vị mùi nhân tạo của những món ăn thức uống nơi quán tiệm hoặc trong các cửa hàng thực phẩm, chắc chắn phải chịu cảnh khổ đau và bị siết chặt trong mạng lưới nhân tạo, sức khoẻ dần dần hao mòn rồi chấm dứt cuộc đời thật thảm.

Trong thời gian gần đây, người ta đua nhau xuống biển, lên núi, đi chơi ngoài trời vì muốn hưởng cảnh thiên nhiên và bồi bổ sức khoẻ. Nhưng họ lại mang theo nào sôcôla, bánh kẹo, nào rượu, bơ, nào đồ hộp, dăm bông, thịt nhĩ, nước ngọt....toàn những món ăn thức uống nhân tạo. Tôi không thể hiểu tại sao họ bỏ thì giờ để hăm hở sống theo thiên nhiên mà lại cứ ăn uống những thực phẩm nhân tạo trái thiên nhiên. Như vậy chẳng khác nào tốn công mua vé tàu đi Tokyo, để rồi nhắm mắt leo lên tàu chạy theo hướng ngược lại.

Nguyên nguyên liệu của sự sống là ánh nắng, không khí, nước, đất và thức ăn, trong đó thức ăn là quan trọng nhất vì là kết tinh của bốn yếu tố kia. Ánh nắng, không khí, nước và đất thiên nhiên trong lành không đến nỗi khó kiếm, nhưng hiện nay tìm cho ra thức ăn thiên nhiên nguyên chất là cả vấn đề.

Hầu hết lượng thực phẩm chúng ta ăn ngày nay đều được sản xuất, chế biến và bảo quản theo cách thức nhân tạo, chưa kể những thứ từ xa đưa đến. Chẳng hạn lúa gạo là thức ăn chính của chúng ta không còn là thiên nhiên nữa, tất cả đều bị bón phân hoá học, phun thuốc trừ sâu và ngấm hoá chất tổng hợp kích thích tăng trưởng (theo các nghiên cứu khoa học mới đây, người ta nhận thấy cây lương thực trồng cách này làm hư đất, phá cân bằng sinh thái, phí tổn cao và có ảnh hưởng bất lợi cho sức khoẻ người dùng hay thú nuôi, nên một số nước, kể cả một số tiểu bang ở Mỹ đã ra những đạo luật cấm dùng phân hóa học, thuốc trừ sâu và một số chất kích thích – LND). Rau củ và trái cây cũng vậy, chúng mau hư hỏng, tuy to nhưng hương vị nhạt nhẽo. Còn bánh kẹo bày bán ở các cửa hàng, chợ búa làm toàn bằng bột xay xát trắng với đường cát tinh hoặc đường hoá học và phẩm màu nhân tạo (nhiều bác sĩ đã lên tiếng báo động về tác hại của các loại đường và phẩm màu này đối với cơ thể con người, chúng có thể gây ra những bệnh nghiêm trọng kể cả ung thư – LND).

Tất cả thực phẩm trái thiên nhiên tuy không giết người tức khắc, nhưng chắc chắn làm sức khoẻ hao mòn dần. Bởi vậy, dùng chúng là tự sát, và sản xuất ra chúng là phạm tội sát nhân.

Các bậc thánh hiền vẫn thường khuyên “Trở về với thiên nhiên”, nhưng lối

dạy bảo của các ngài đã trở nên trù tượng huyền bí đối với con người ngày nay, nên chẳng mấy ai theo được rốt ráo.

Có người bỏ không dùng những tiện nghi của thế giới văn minh như xe hơi, máy thu thanh, ti vi, điện thoại, bếp điện, quạt máy, nhưng đó chỉ mới thay đổi một phần cuộc sống phớt qua bên ngoài. Dù ta có sống y hệt như loài thú hoang không cắt tóc cạo râu, không tắm rửa, không mặc quần áo, ngủ trên cỏ, đắp lá khô, thiên nhiên vẫn tránh xa ta.

Tuy nhiên, để trở về được thiên nhiên đâu cần khổ công như vậy. Tất cả rất đơn giản, chỉ cần làm cho cơ thể hoà theo nhịp sống tự nhiên, mà không cách nào tốt hơn là ăn uống thực phẩm thiên nhiên.

Thế giới sinh vật chịu sự chi phối của luật Trời Đất: thân thể bất nhị, nghĩa là cơ thể và môi trường sống không tách rời nhau. Cá nhân nào, dân tộc nào không hiểu biết luật này phải hứng chịu sự trừng phạt, bị bệnh hoạn, suy thoái và đào thải vì không thích nghi được với hoàn cảnh môi trường. Bất cứ ai trên trái đất này muốn sống được sung sướng khoẻ mạnh, thì trước tiên phải biết hoà mình vào hoàn cảnh, ăn ở không xa rời tính chân chất trật tự của thiên nhiên.

Nên tìm cho được thực phẩm thiên nhiên có tại địa phương mình đang sống, không nhiễm thuốc trừ sâu, không có phân hoá học, không bị phun tẩm hoá chất bảo quản hoặc thêm các chất phụ gia tổng hợp.

Muốn sống trong cõi đời này - một cõi đời thật vui nhưng cũng rất nghiêm khắc vì không để cho ai thoát sự trừng phạt nếu người ta bơi ngược dòng chảy của sự sống, vi phạm trật tự của vũ trụ - ta phải hướng về thiên nhiên và không bao giờ được quên việc đó.

Trong thế giới vật chất có hai quan điểm cùng tồn tại bên nhau nhắc ta nhớ lại Âm và Dương cùng hiện diện ở mọi nơi mọi lúc.

Quan niệm thứ nhất có tính chất máy móc, phân tích, khoa học, cho rằng mọi vật đều tách biệt: tách biệt nhau và tách biệt với con người. Hơn nữa, mọi vật theo quan niệm này, không những tách biệt mà còn được tạo ra để

cung phụng cho ý thích của con người. Với lập luận này, con người sinh ra kiêu ngạo, áp chế lẫn nhau và chinh phục thiên nhiên trong sự cố gắng vô vọng kiếm tìm sức khoẻ và an lạc. Kết quả người ta chỉ bắt gặp bệnh hoạn, đau buồn và chiến tranh.

Trong khi đó, quan niệm thứ hai có tính chất tâm linh, tổng hợp vô biên, cho rằng mọi vật đều chung làm một. Thiên nhiên là Trời Đất, Trời Đất là Chân lý. Chân lý là cái trật tự muôn thuở đã đơn giản hoá đến tột bậc sự phức tạp vô cùng của vũ trụ.

Hiểu được điểu này, bạn sẽ thành thi sĩ. Bạn sẽ cảm được vẻ mỹ lệ tuyệt vời của thiên nhiên đến nỗi cuộc đời bạn là cả một bài thơ và những gì bạn viết ra cũng tràn đầy thi vị dù bạn không cố ý.

Ai cũng có quyền biết được Chân lý. Vì vậy, Chân lý không thể phức tạp, mà phải đơn giản. Bởi thế, một nguyên tắc dưỡng sinh đơn giản như phương pháp Thực Dưỡng có thể gọi là chân lý.

Sức khoẻ không chỉ là không có bệnh tật, mà là một trạng thái quân bình được duy trì một cách dễ dàng tự nhiên, và đó là trạng thái bình thường trong vũ trụ. Sức khoẻ là tự nhiên, đơn giản, đồng nghĩa với trật tự, không thể và không cần chế tạo bằng máy móc, thuốc men hoặc bất cứ công cụ khoa học nào.

Nếu sức khoẻ là tự nhiên, thì còn gì thích hợp và đúng đắn cho bằng dùng phương pháp đơn giản theo thiên nhiên để tạo được trạng thái quân bình khoẻ mạnh đó?

Nhờ trực giác, chúng ta cảm thấy được sự hiện hữu của thiên nhiên, Trời Đất, của Vũ Trụ Nguyên Toàn, mà không cần dựa vào bằng chứng vật chất. Tâm linh, tâm hồn và tâm trí ta trực cảm hay nhận ra điểu đó theo một cách thức vượt qua luận lý. Thật ra, trực giác là sự thể hiện của chính cái Nguyên Toàn đó.

Cơ thể chúng ta là một phần của Toàn Thể. Cơ thể có được là nhờ có Toàn Thể. Toàn Thể là thiên nhiên, và Thiên Nhiên Toàn Thể là tâm linh của

chúng ta.

Biết đến Trời Đất, nhớ tưởng Thiên Nhiên, hiểu được Toàn Thể, đó là sự minh triết tột cùng của con người có thể khát khao đạt đến. Hình thức tu rèn dễ nhất để đạt được sự minh triết như thế là nhờ ăn theo phương pháp Thực Dưỡng.

## **XII. KHÔNG CÓ BỆNH BẤT TRI**

### **ĐỨC TIN**

Dù theo phương pháp nào để chữa bệnh, đi đầu nên có trước tiên là quyết chí muốn lành. Yêu cầu này đặc biệt quan trọng và cần thiết đối với phương pháp Thực Dưỡng, vì ở đây đòi hỏi mỗi cá nhân phải tự chữa bệnh cho mình bằng sự tìm hiểu của chính mình về nguyên nhân đích thực của bệnh đang có nơi bản thân.

Phải tin tưởng bệnh có thể và sẽ được chữa lành bằng phương pháp Thực Dưỡng. Đây không phải mê tín dị đoan, tin vô căn cứ, mà là niềm tin dựa vào sự hiểu biết cận kề có thể chứng minh được. Chúng ta tin phương pháp Thực Dưỡng phải chữa lành bệnh vì đây là phương pháp được áp dụng có hiệu quả từ mấy ngàn năm nay ở phương Đông. Phương pháp này bày dạy rất đơn giản và cụ thể con người nên ăn ở thế nào cho đúng với tự nhiên và nếu làm được như vậy chắc chắn con người sẽ dãi dào sức khỏe, sống một đời hạnh phúc với trí tuệ minh mẫn trong một thân thể tráng kiện.

Tôi không có ý cho rằng hễ tin theo phương pháp Thực Dưỡng là được lành bệnh, còn trái lại thì cứ bệnh tật khổ đau. Tôi chỉ muốn nói nếu các bạn đã chạy chữa đủ cách mà bệnh vẫn không lành và chưa quá muộn, thì phương pháp Thực Dưỡng có thể giúp bạn thoát khỏi khổ bệnh vì đây là một liệu pháp thiên nhiên.

Theo tôi, bệnh tật là kết quả của sự phán đoán sai lầm và là dấu hiệu cho thấy sinh hoạt ăn ở của chúng ta không còn hoà nhịp với trật tự thiên nhiên. Khi để cho tình trạng này xảy ra dù do thiếu hiểu biết, kém suy nghĩ hay vì quá thờ ơ là đã sai lầm rồi. Bởi vậy, muốn phục hồi sức khỏe thì phải đổi thay cách xử sự, làm gì cũng phải đúng đắn. Đi đầu quan trọng là chỉnh đốn lại việc ăn ở thành ra trật tự, và đó là đi đầu kiện căn bản để bảo đảm sức

khỏe.

Khi quyết định theo Thực Dưỡng tức là bạn đã nhận lấy trách nhiệm rất thú vị: làm cho cuộc sống trở nên có trật tự khởi từ việc căn bản là ăn và uống. Nhờ đó, Trời Đất mới tha bạn ra khỏi ngục tù bệnh hoạn, chẳng khác gì một phạm nhân biết ăn năn hối cải tất sẽ được phóng thích. Thật sự có đức tin sẽ thấy được đi ầu này rõ ràng minh bạch.

Thức ăn chính là biểu hiện vật chất của Trời Đất. Bởi thức ăn là phương tiện hiện thân của Trời Đất, nên khi ăn chúng ta thấy được cả thiên nhiên. Cơ thể chúng ta là biến thể của thức ăn, do đó, là một phần tử nhỏ nhoi của Trời Đất Thiên Nhiên, và đó là lý do hiện hữu của chúng ta trong vũ trụ. Nếu phần tử nhỏ nhoi ấy quên mất cội nguồn và không còn nhìn thấy cái toàn thể tạo ra và nuôi dưỡng mình thì tất phải yếu đau khốn khổ rồi tiêu tan như bụi bay trong gió.

Nếu biết đến Trời Đất, và đồng thời hiểu được mình là phần tử nhỏ nhoi sống được nhờ Toàn Thể, chúng ta đương nhiên được khỏe, được đẹp, khôn ngoan và hạnh phúc. Nhận thức được đi ầu này rồi sống theo nhận thức đó chính là chủ trương của phương pháp Thực Dưỡng.

## Ý CHÍ

Ý chí rất khác với bản năng thôi thúc con người tránh né bệnh tật và khổ đau. Tìm mọi cách để trấn áp, tiêu diệt đởn đau ngay tức khắc dù chịu mất đi một phần cơ thể hoặc dùng độc dược rồi phải suy yếu lâu dài chỉ là một hành động do suy nghĩ thiên cận chứ không phải ý chí. Ý chí đích thực đó là động lực tiềm tàng thúc đẩy chúng ta khám phá quy luật của sự sống, nguồn gốc, cơ chế, cấu tạo, giá trị và mục đích của Lẽ Công Bình. Nếu bạn hành động theo sự thúc đẩy của động lực này, chắc chắn sẽ chữa lành mọi bệnh tật.

Phải luôn luôn quả quyết:

Mình sẽ chữa được bệnh cho mình. Mình phải sống trong Lẽ Công Bình, hoà mình vào Trời Đất.

Mình lo sợ và yếu đau vì đã vi phạm luật thiên nhiên. Thấy được sai phạm



này sẽ sửa đổi là cần kíp cho sự sống hơn là chữa bệnh.

Nếu mình hiểu rõ phương pháp Thực Dưỡng, văn bản cụ thể của luật thiên nhiên, chắc chắn mọi bệnh mọi tật đều khỏi.

Nếu bệnh không lành, chứng tỏ sự hiểu biết và ứng dụng luật thiên nhiên, trong đời sống hàng ngày của mình vẫn còn thô thiển, chưa được đúng mức.

Mình còn cần phải học hỏi nhiều hơn.

Tuy nhiên, chỉ áp dụng thành công cho riêng mình cũng chưa phải là hiểu thật sự, nếu không giúp người khác được như mình hoặc nuôi dạy trẻ nên người bằng phương pháp Thực Dưỡng. Nếu thật sự là hiểu, chúng ta sẽ khó im lặng trước những người bị bệnh hoặc không biết gì về cách dưỡng sinh. Người thấu hiểu phương pháp Thực Dưỡng có thể dẫn dắt bất cứ ai đến chốn khoẻ đẹp an vui.

Đó là ý chí.

Có thể nói phương pháp Thực Dưỡng là một Đạo Sống, giúp con người được an lạc về thể xác lẫn tinh thần nhờ thấu đáo bí mật của thân tâm. Phương pháp này không những chữa lành bệnh thể chất, mà còn là một giáo lý xoa dịu mọi khổ đau tâm tưởng. Vì vậy, người Thực Dưỡng phải có một sức khoẻ vững vàng với một tâm linh huyền diệu để có thể thực hiện mọi điều mình muốn và thanh thản vui chơi trong bất cứ hoàn cảnh nào.

### **SỰ KỲ DIỆU CỦA CƠ THỂ.**

Tôi tin vào cơ thể huyền diệu của chúng ta, tin vào những điều lạ lùng về sinh lý vượt quá khả năng hiểu biết của khoa học và lý trí của con người, chỉ có thể cảm nhận chứ không thể giải thích được.

Cơ thể con người bắt đầu từ một tế bào đơn độc – cái trứng thụ tinh trong bụng mẹ rồi sinh sôi nảy nở thành hai, thành bốn, thành tám, thành ngàn, thành triệu...và hóa ra hệ thần kinh, dạ dày, ruột, phổi, mũi, tóc, da, răng. Thật kỳ diệu biết bao!

Máu chúng ta lưu thông trong huyết quản, chúng ta cử động, chúng ta ngủ, chúng ta ăn uống, hệ tiêu hoá chúng ta làm việc, chúng ta suy nghĩ, chúng ta nói năng...tất cả đều kỳ diệu. Quyên năng của Trời Đất, của Sự Sống vẫn còn trong cơ thể, thì chúng ta vẫn sống và còn có thể chữa lành bệnh tật.

## SỰ KỲ DIỆU CỦA TINH THẦN.

Tôi tin vào những điều phi thường huyền diệu của tinh thần.

Tôi vẫn nhớ câu chuyện huyền bí cách đây mấy mươi năm khi còn làm việc cho một công ty xuất nhập khẩu với chức vụ phụ tá cho giám đốc là ông Fukushima. Ông đối xử với tôi quá tốt đến nỗi một hôm không cần lòng được tôi phải tỏ bày: “Tôi luôn luôn tâm niệm phải cố gắng để tỏ lòng biết ơn ông và mong không làm điều gì khiến ông buồn phiền”. Ông trả lời: “Sao anh lại nói như người xa lạ vậy. Anh cứ làm việc như ý anh là được rồi, còn mọi trách nhiệm là phần tôi. Tôi càng thích thú nếu anh làm cho tôi buồn được”. Như vậy, ông tin tôi còn hơn tôi kính trọng ông. Nhờ ông mà tôi có được những kinh nghiệm sâu sắc trong đời.

Ít lâu sau, ông đi Đông Dương lo việc buôn bán và giao tôi thay mặt trông coi công ty. Ở Đông Dương đi đến đâu ông cũng thu được thành công rực rỡ, còn ở văn phòng tôi làm việc miệt mài từ sớm mai đến tối mịt mới ngã lưng đôi chút trên bàn giấy.

Tôi không bao giờ quên được vào nửa đêm ngày 30 tháng 9, ngoài trời mưa to gió lớn, như thường lệ tôi leo lên bàn nằm nghỉ. Đang thiu thiu thì kỳ lạ làm sao, tôi thấy mình đến cảng Kobe chói chang ánh nắng. Một xe lửa chở hàng đen kịt lù lù tiến đến trước mặt tôi. Cửa giữa toa tàu nhẹ nhàng mở ra, và trời ơi! Từ trên tàu ông Fukushima bận bộ đồ mùa hè trắng toát bước xuống. Tôi chạy đến và hỏi:

- “Có việc gì vậy, thưa ngài? Ông về quá sớm nên chúng tôi không kịp tổ chức tiếp đón!...”

Vừa nói tôi vừa bắt tay ông. A! Tôi rợn người vì tay ông lạnh buốt! Tôi chằm chằm nhìn ông bật hỏi:

- “Ông sao thế, ông Fukushima?...”

Mắt ông thoáng vui nhưng đôi hàng lệ ứa lăn dài xuống má.

Ngay lúc đó có tiếng đập cửa làm tôi tỉnh cơn mơ. Tôi nhảy ra mở cửa và thấy người phát thư của bưu điện đội bảo đem đến một bức điện tín màu đỏ (nước ngoài). Bức điện đánh đi từ Sài Gòn với nội dung “FUKUSHIMA MALADE HOSPITALISÉ A L'HÔPITAL D'ARMÉE” (Ông Fukushima đau, nằm bệnh viện quân đội). Đến hôm sau thì tôi tiếp được tin ông mất.

Tôi tức tốc đi Nam Việt bằng chuyến tàu thư cũ kỹ Manche của Pháp. Mười ngày sau đặt chân lên Sài Gòn, tôi vội vã đến ngay khách sạn Rotonde và ở tại căn phòng mà ông Fukushima đã ở trước đó không lâu.

Vì các công sở và hiệu buôn ở Sài Gòn đóng cửa nghỉ trưa đến 2 giờ chiều, nên tôi quyết định ngả lưng một chốc, cũng trên chiếc giường ông Fukushima nằm trước đó rồi tôi thiếp đi.

Bỗng tôi sực tỉnh nghe trong phòng có người nói chuyện ngay sát một bên. Đúng là giọng nói dịu dàng của ông Fukushima!

Tôi cố ngẩng dậy, nhưng không làm sao cử động nổi, cứ như bị đóng đinh xuống giường. Nghĩ rằng mình bị trúng sốt rét, tôi nằm yên nghe ông Fukushima nói chuyện. Ông say sưa nói về tôi với một người không biết là ai. Hình như đó là viên thư ký tên Baba. Có lẽ thế...

Câu chuyện ông Fukushima kể về tôi không ngừng ngay mà kéo dài có lẽ hơn cả tiếng đồng hồ. Thành linh có tiếng gõ cửa làm ông im bật. Tôi bật người dậy như có lò xo. Chẳng thấy ai trong phòng, các cửa sổ đều buông màn kín. Tất cả im ắng, chỉ nghe tiếng tắc lưởi của mấy con thằn lằn đen tụ thành từng đám trên trần... Thế còn ông Fukushima? Chẳng lẽ ông thoát ra cửa sổ?

Lại có tiếng gõ cửa. Tôi chạy ra mở thì thấy người bước vào không phải ông Fukushima, mà là một người tôi chưa gặp. Người đó tự giới thiệu là

Baba thư ký tạm thời của ông Fukushima. Sau đó, vì còn bàng hoàng trước câu chuyện huyền bí vừa mới xảy ra, tôi ng ỡ yên không nói không rằng, còn ông Baba ng ỡ bên kia bàn nói chuyện với tôi.

Tôi thần thờ nghe ông Baba nói như còn trong mơ. Đột nhiên tôi giật mình như có điện chạy trong đ ầu. Câu chuyện mà ông Baba mới bắt đ ầu kể hoàn toàn giống lời ông Fukushima đã nói lúc này...

Ông Baba tiếp tục nói khoảng một giờ. Sau hết, ông kể lại phút lâm chung của ông Fukushima.

“Chợt ông tỉnh lại sau khi hôn mê đã lâu. Ông mỉm cười nói với tôi: - Ông Baba này, tôi vừa gặp ông Sakurazawa đó, chúng tôi đã trò chuyện với nhau! - Một lúc sau ông tắt thở”.

Tôi hỏi ra thì biết giờ phút cuối cùng này trùng với lúc tôi nằm trên bàn giấy ở văn phòng mơ thấy đến cảng đón ông Fukushima. Như vậy, ông ấy và tôi nhờ thần giao cách cảm mà thấy nhau trong lúc ở xa vạn dặm.

Sự truyền thông tư tưởng như thế không lạ gì với tôi vì đã xảy ra nhiều lần, đặc biệt từ khi tôi đi sâu vào phương pháp Thực Dưỡng. Lắm lúc tôi cảm mình đang sống trong một cõi giới vượt thời gian và không gian. Thường tôi nghĩ người nào sẽ đến thăm hôm nay, thì thấy người đó đã đến. Tinh thần có những khả năng huyền diệu mà khoa học hiện đại chưa thấy hết được.

Tôi cũng nhớ một câu chuyện tương tự vừa mới xảy ra gần đây.

Từ Đài Loan về đến Tokyo, tôi ghé thăm người bạn, ông Natori đang bệnh nặng, r ấ đi ngay cho kịp chuyến tàu đêm tới Nigata. Tôi vội vã ra ga Uyeno mua vé giường nằm. Đang nằm chưa ngủ, bỗng tôi thấy ông Natori hiện ra đứng trước mặt im lìm. Tôi liền nói: “À! anh đến tiền tôi phải không? Thôi tạm biệt! Anh đã vất vả lắm r ấ, nên nghỉ ngơi một chút. Đừng lo lắng gì nữa. Tôi sẽ chăm nom mẹ và các em của anh. Xin cứ tin tôi!” Ông Natori biến mất. Con tàu vẫn ì ầm đi trong đêm tối.

Ngay hôm sau ở Nigata, tôi sắp sửa bước lên diễn đàn thì nhận được điện tín từ Tokyo cho biết ông Natori đã từ trần, giờ tắt thở đúng với lúc ông hiện ra gặp tôi trong toa xe lửa.

Tôi tin rằng tâm linh có bản chất vượt thời gian và không gian. Tôi cũng tin tinh thần của chúng ta có thể di chuyển tự do thoải thích trong không gian vô biên và thời gian vô tận, mặc dù thân xác ta bị ràng buộc bởi xích xiềng của thời gian và bị vây hãm trong cái khung cố định của không gian.

Tinh thần là toàn thể, còn xác thân chỉ là một thành phần cực nhỏ rung động đồng nhịp với Đất Trời Vũ Trụ.

Cơ thể con người giống như một máy vô tuyến truyền hình (tivi) có thể nhận được mọi làn sóng điện trong toàn vũ trụ. Điều kỳ diệu hơn, cơ thể còn là một đài phát sóng. Chúng ta có thể thu và phát mọi thông tin từ hoặc đến nơi đâu, vào bất cứ lúc nào nếu không bị vật chất xác thân gây trở ngại. Khi chúng ta hoàn toàn định tâm hoặc tâm linh trở nên thuần khiết, nghĩa là mọi giới hạn vướng bận tinh thần được khai phóng, thì chúng ta sẽ có được năng lực phi thường.

Món ăn thức uống ta dùng có thể xem là nguyên liệu cấu tạo máy và cũng là điện năng làm cho máy chạy. Phẩm chất và số lượng những gì chúng ta ăn uống sẽ ấn định khả năng thu phát của bộ máy cơ thể cũng như chất lượng sống.

Tôi công nhận điều huyền diệu này, và tôi lại muốn biết muốn hiểu xa hơn. Đó chính là mục đích và lẽ sống của đời tôi.

Sống lâu và khoẻ mạnh để làm gì nếu chỉ để chuyên lo khía cạnh vật chất? Bởi như vậy, đời sống của ta thật vô nghĩa, đáng buồn và khổ sở. Nhưng nếu chúng ta hoà mình vào cõi tâm linh để cảm thông rộng khắp và có thể sử dụng xác thân như là đài dẫn sóng, đừng thời sống được an lành hạnh phúc, thì cuộc đời quả thú vị biết bao. Đôi khi chỉ cần sống vài giây đồng hồ cũng tưởng chừng đã sống cả đời.

Đời sống xác thân chỉ là hư ảo, trăm năm nào có nghĩa gì! Chỉ có đời sống

tinh thần mới là chân thật...mỗi một phút giây quý giá vô ngần!

Dù sao, trước hết phải làm cho cơ thể khoẻ mạnh với thức ăn đúng đắn. Nhờ đó, chúng ta có thể bước vào cõi giới nhiệm màu của vũ trụ và vui hưởng cuộc sống vĩnh cửu thâm sâu.

Dù giữ gìn hay xài phí, cơ thể con người cũng chỉ tồn tại khoảng trăm năm là cùng. Mức độ xấu hay tốt của thể chất không làm người ta khác nhau mấy.

Giữ được thể xác được lành mạnh, chiến thắng được bệnh tật không phải là mục đích tối hậu của chúng ta, mà chỉ là bước đầu cần có nhưng không đáng kể.

Điều đáng chú trọng là làm thế nào suốt ngày từ sớm mai đến tối và từ tối đến sớm mai, luôn luôn có được niềm vui, hạnh phúc và ung dung tự tại trong cõi đời đang sống. Cảnh sống ấy nếu đem một triệu đô la, một thân xác to lớn và một địa vị cao sang so sánh chẳng có nghĩa gì. Chỉ có cảnh đời thanh thang bát ngát về mặt tinh thần mới là vĩnh viễn.

Bởi tinh thần lớn hơn thể xác, nên chúng ta vẫn có thể sướng vui dù yếu đau bệnh tật. Tuy đi đâu dường như khó mà làm được, nhưng ít ra cũng phải chữa lành được bệnh tật để chứng tỏ rằng mình phải hiểu Trật Tự của Vũ Trụ, Luật Trời Đất, Cõi vĩnh hằng vô tận.

Hết