GEORGE
OHSAWA

NGƯỜI DỊCH:
HUỲNH VĂN BA

Phương Pháp

TRƯỜNG SINH & ĐẠO THIỀN

Thuật làm trẻ người lại và sống thọ

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

Lời Nói Đầu

HAI ĐƯỜNG LỐI DẪN ĐẾN HẠNH PHÚC

Hạnh phúc là .mục đích của mọi người trên đời. Nhưng ở Tây phương, hay đặc biệt hơn, ở Hoa Kỳ, cái gì là hạnh phúc?

Hàng ngàn năm trước đây, thánh hiền Đông phương đã định nghĩa hạnh phúc như là một trạng thái định bởi năm yếu tố:

1- Niềm vui nhờ khỏe mạnh, nhiều con cháu và cuộc sống về già thú vị;

2- Không lo âu về tiền bạc;

3- Có linh cảm tránh tai nạn và khó khăn, khiến mình chết sớm;

4- Liễu ngộ trật tự điều khiển vũ trụ vô tận;

5- Thấu hiểu vấn đề, muốn mãi mãi xứng ngự *hàng đầu* phải ở *cuối*.

> Điều này ám chỉ sự từ bỏ cái mục đích làm kẻ chiến thắng, người được cuộc hay đứng *đầu* trong bất kỳ lãnh vực nào, bởi khi đạt được mục tiêu này thì chắc chắn sẽ tụt *cuối* mãi mãi. Vạn vật đều biến dịch trong thương mại, chính trị, khoa học, hôn nhân, trong mọi khía cạnh cuộc đời – luôn luôn có người thắng cuộc mới. Thời thượng hôm nay là lỗi thời ngày mai. Người khiêm cung, không sợ địa vị cuối, cho nên, họ biết được lẽ tri túc, đó là cốt tủy của hạnh phúc.

Triết học Đông phương – trong phạm vi sinh học, sinh lý, xã hội, kinh tế và luận lý – chỉ dẫn con đường thực tiễn để thành tựu hạnh phúc trên. Triết học này cấm bất cứ ông thầy nào giải thích áo nghĩa cảnh kiến trúc và trật tự của vũ trụ vô tận. Người đệ tử phải tự mình khám phá ý nghĩa này, tức con đường dẫn tới hạnh phúc. Vì vậy, không bàn luận lý thuyết, chỉ ròng thực hành. Trường học và giáo dục chuyên nghiệp được xem như không cần thiết. Đó là những lò đào tạo nô lệ. Hơn nữa, tâm trạng nô lệ được minh định như là nguyên nhân mọi đau khổ và bất hạnh (Điều thú vị cần quan tâm, phần đông những bậc vĩ nhân đều là những người tự trị – tự lập cả).

Trong cuốn chỉ dẫn này, tôi tránh giải thích triết học. Âm – Dương về hạnh phúc, về quan niệm của trí phán đoán tối cao và những bí quyết dẫn đến cõi thiên đàng với hai lý do. Thứ nhất, người ta đã viết nhiều sách về chủ đề [1] này, và thứ hai, hiểu biết bằng khái niệm, trí thức về một nền triết học như thế là hoàn toàn vô ích, nếu như không kết thúc bằng thực hành. Lý thuyết suông chưa đủ, người ta cần phải thực sự thành tựu một đời sống hạnh phúc, càng ngày càng tăng dần.

Ngay con cá nhỏ nhất đi chăng nữa, nó không thể nào tung tăng thỏa thích mà không trước tiên tung mình vào nước. Nếu quan tâm đến và thấy nao lòng bởi triết học Đông phương bảo đảm năm yếu tố hạnh phúc ghi trên, thì xin mời các bạn thử nghiệm kỹ thuật trường sinh trong tập đây, một hay hai tuần lễ. Có thể giới thiệu thêm, sau hơn bốn mươi tám năm chỉ bày phương pháp này, tôi đoan chắc rằng, nó là đường lối cơ bản dẫn tới hạnh phúc. Còn đường hướng lần lượt qua nghiên cứu triết lý, trí năng, khái niệm, lý thuyết thì khó khăn, mệt mỏi, không đi đến đâu mà kết quả đến chán chường.

Trên tất cả, xin nhớ rằng triết học này, tôi gọi Vô song Nguyên lý, vốn *thực tiễn*. Nó không phải chỉ là một trong những phương pháp y khoa nào đó toan tính phục hồi sức khỏe thân xác con người, mà thực tế là làm tăng

(1) Xem những tác phẩm viết về Lão tử, Phật và Tôn, Vũ tử.

nhân số ốm đau bệnh hoạn qua các thủ thuật giải phẫu và dược phẩm mới mẻ hoài hoài. Nó đơn giản là một kỷ luật sống THỰC TIỄN mà ai cũng có thể rất sung sướng tuân theo. Nó phục hồi sức khỏe cùng sự hòa hợp của tâm linh, tinh thần và thể xác, cả hai đều thiết yếu cho cuộc sống đầy thú vị.

Tựa

TỪ SỨC KHỎE ĐẾN HÒA BÌNH

Tất cả những đại tôn giáo của loài người đều phát sinh ở Đông Phương – ánh sáng từ phương Đông. Nhờ chúng dân cư phần đất này đã sống hàng ngàn năm qua, tương đối ít chiến tranh tàn khốc (Trong đó có người Nhật, đất nước của họ luôn được gọi là xứ sở trường thọ và thái bình).

Tuy nhiên chúng ta cư trú trong một thế giới phù du, trôi nổi, tương đối và hạn hẹp mà vạn vật đều biến dịch. Với sự du nhập của nền văn minh Tây phương, những nước thuộc địa Á Phi đã từ bỏ các nếp sống cổ truyền và ngây thơ hòa nhập lề lối Tây phương lúc nào không hay.

Nền văn minh Tây phương từ đó lớn mạnh thêm; chiến tranh dần dần trở lên ác liệt hơn trong khi khoa học hiện đại, mà chúng ta rất ngưỡng mộ, đã nổi bật như một tôn giáo mới của loài người.

Có thể nào chúng ta kỳ vọng nền văn minh mới mẻ đầy ấn tượng, sung túc này cùng với văn minh cổ truyền chuộng sức khoẻ, tự do, hạnh phúc và hòa bình, cả hai bổ túc cho nhau – như hai cánh tay của Nhất thể không?

Đã bốn mươi tám năm qua, mục đích của tôi đã thành tựu ngay chỗ đây và cuối cùng tôi nghĩ, tôi đã tìm thấy con đường.

Các bạn người Tây phương nên học hỏi triết lý cổ đến năm ngàn năm của chúng tôi. Với công cụ biện chứng, nghịch thường và bất bạo động này, các bạn sẽ có thể giải quyết không chỉ những vấn đề khoa học, xã hội và y khoa mà còn sẽ khám phá con đường thành tựu hạnh phúc và tự do. Các bạn hãy nghiên cứu và đạt cho được sự am tường quan điểm, giản dị, thực tiễn và phấn khởi của chúng tôi. Các bạn nhớ cho, chúng tôi đã rước vào mọi thứ từ Tây phương, đôi lúc thì tự ý, đôi lúc không, hơn trăm năm nay rồi còn gì, giờ đến phiên các bạn, hãy du nhập cái kho tàng bất hủ, vô giá này từ Đông phương đi.

Trước hết, các bạn hãy đọc về vấn đề ẩm thực Đông phương – phương pháp Trường sinh, cơ sở kiến tạo sức khỏe và hạnh phúc[1].

Ở Nhật, chẳng hạn, ẩm thực đã một thời, được coi như là nghệ thuật sống thiêng liêng nhất. Trong

(1) Phương pháp trường sinh dịch từ chữ Macrobiotics gốc tiếng Hy Lạp: macro ... lớn, hiểu biết, không chướng ngại; bio ...sống; biotic ..lối sống, thuật làm trẻ lại

khi chúng tôi ở mặt này, triển khai một phương pháp đặt nền tảng trên những nguyên lý phi tư lương, vững chãi, thì người Mỹ, ở mặt khác, trong thói quen ăn uống của mình, lại chỉ để cho giác quan và khoái lạc sai khiến.

Phương pháp Trường sinh là phép ẩm thực cơ bản trong tu viện Phật giáo Thiền tông, nơi đây nó được gọi là *Tinh tấn liệu lý*, cách nấu nướng triển khai đại trí tuệ. Điều này phù hợp với niềm tin *sinh lý học đi trước* và *định đoạt tâm lý học*. Trái ngược hẳn, tại Hoa Kỳ, trong những nhà hàng ăn Trung Quốc và Nhật Bản, món gì thường dọn ra đều khêu gợi trí phán đoán cảm giác thấp kém. Nó hoàn toàn che khuất trí cao hơn. Các bậc thầy chân chính trong nghệ thuật nấu nướng Đông phương có thể chế món ăn theo nguyên tắc Trường sinh, không những ngon lành mà còn tạo sức khỏe và hạnh phúc.

Các bạn, cũng vậy, hãy học lấy hàng trăm cách nấu nướng và ăn uống, mỗi món đều khác với những thứ thường thấy nấu ở nhà hàng, chợ búa, tại gia và từng được trù liệu làm tăng tiến hạnh phúc các bạn.

Nếu như nền kỹ nghệ thực phẩm Mỹ chấp nhận và kỹ nghệ hóa đồ ăn thức uống Trường sinh, thì chúng ta có thể chứng kiến một cuộc cách mạng thực phẩm tiên phong trong lịch sử nhân loại và là cuộc chiến dốc toàn lực lần đầu tiên chống bệnh hoạn và đau khổ.

TÁC GIẢ

GEORGE OHSAWA (Yukikazu Sakurazawa) sinh ngày 18 tháng Mười năm 1893, tại Kyoto, cố đô Nhật Bản. Ông là tác giả của hơn ba trăm đầu sách, mười trong số này đã được xuất bản ở Pháp từ 1926. Quyển bán chạy nhất của ông là ***A new Theory of Nutrition and Its Therapeutic Effect*** *(Tân thuyết dinh dưỡng và kết quả trị liệu)*, được viết và xuất bản tại Nhật Bản năm 1920 và giờ đây tái bản lần thứ bảy trăm. Ông đã tốn ba mươi năm giới thiệu văn hóa Đông phương ở Âu châu, đồng thời thuyết minh văn hóa Tây phương cho nước mình. Trong nhiều tác phẩm dịch ra Nhật ngữ có ***Man, the Unknown*** *(Con người, kẻ bí ẩn)* của Alexis Carrel và ***The Meeting of East and West*** *(Cuộc gặp gỡ giữa Đông và Tây)* của F.S.C. Northrop.

TÁC PHẨM CỦA GEORGE OHSAWA

Bằng Pháp ngữ

- **Le Principe de la Science et de la Philosophie d'Extrême – Orient.** *(Nguyên lý khoa học và triết lý Viễn - Đông)*. Paris: Vrin, 1931.
- **Le Livre des Fleurs.** *(Thuật Cắm Hoa)*. Paris: Plon, 1931.
- **Acupuncture et la Medicine Chinoise.** *Châm cứu và y học Trung Quốc)*. Paris: Le François, 1934.

- **Le Livre de judo** *(Nhu đạo)*. Tokyo: Sekai Seihu Kyokai, 1942.
- **La Philosophie de la Medicine d'Extrême - Orient** *(Triết lý y học Viễn - Đông)*. Paris: Vrin, 1956.
- **Jack et Mitie dans la Jungle dite "Civilization"** *(Jack va Mitie trong rừng rậm gọi là "Văn minh")*.
- **Zen – Macrobiotique** *(Phương pháp Trường sinh và Đạo Thiền)*. Paris: Centre – Ignoramus, 1958.
- **Cancer et la Philosophie d'Extrême Orient** *(Ung thư và triết học Viễn Đông)*. Paris: Ohsawa Foundation, 1964.

Bảng Nhật ngữ

- **Principle of Freedom and Peace** *(Nguyên lý Tự do và Hòa bình)*.
- **The Unique Principle of Transmutation** *(Vô song Nguyên lý về Chuyển hóa)*.
- **A history of China (from 2.000 B.C. to 1920)** *Lịch sử Trung Quốc (từ năm 2000 trước CN đến 1920)*.
- **The Six Main Conditions of Health** *(Sáu điều kiện chính của sức khỏe)*.
- **A new Theory of Nutrition and Its Theraphentic Effects (700th edition)** *(Tân thuyết dinh dưỡng và kết quả trị liệu, tái bản lần thứ 700)*.
- **The Order of the Universe** *(Trật tự Vũ trụ)*.

Tiểu sử về sinh học và sinh lý học:

- **Clara Schumann, her life and Father.**
- **Gandhi.**
- **Benjamin Franklin.**
- *Còn 300 quyển nữa, ghi không hết vào đây.*

Bảng Anh ngữ

- **Two Great Indians in Japan** *(Hai người Ấn nổi tiếng ở Nhật Bản)*. Calcuta: Kusa, 1954.
- **The Philosophy of Oriental Medicine** *(Triết lý y học Đông phương)* Tokyo: Centre Ignoramus, 1961.

Tạp chí định kỳ

- Yin-Yang. *Bằng Pháp ngữ, năm thứ 7.*
- Sana-Health to Peace. *Bằng Nhật ngữ từ năm 1930.*
- Le Compas, Practical Dialectics *(Kim chỉ nam, Phép biện chứng thực tiễn).*

Bảng Nhật ngữ từ năm 1935

- Towards the New World *(Tiến đến Thế giới mới).*

Bảng Nhật ngữ từ năm 1945

- Yin-Yang, the Unique Principle *(Am – Dương, Nguyên lý Vô song).*

Bảng Anh ngữ năm thứ 5

Cùng độc giả của tôi

Nếu muốn nghiên cứu triết học, cổ đến năm ngàn năm của chúng tôi, để thành tựu tự do vô tận, hạnh phúc vĩnh cửu và công bằng tuyệt đối thì các bạn hãy hiểu cho rằng, ta phải tự hành điều này, một cách độc lập, bởi mình và cho mình, như tất cả thú vật, chim chóc, công trùng và tôm cá đã làm. Trước hết, hãy ổn định tinh thần lại, để chiến thắng bệnh hoạn của mình – không phải của anh kia hay chị nọ, mà của chính bạn đấy!

Hãy tìm hiểu bản chất và nguyên nhân bệnh. Nếu chỉ chú tâm đến triệu chứng, trở ngại hay đau đớn lặn mất mà thôi thì các bạn không cần nghiên cứu sách đây làm gì. Nền triết học nhất nguyên này không dính dấp chút nào đến y khoa đối chứng trị liệu cả.

Hãy hòa mình vào và hiểu cho thông suốt Vô song nguyên lý. Các bạn phải sống với nó trong sinh hoạt hằng ngày (nền y triết Viễn đông vốn dĩ hoàn toàn đầy đủ – không cần phải đọc và ghi nhớ hàng ngàn quyển sách cực kỳ phức tạp).

Hãy tuân thủ chế độ ăn uống theo phương pháp Trường sinh như nó được trình bày. Nếu không thể tìm ra một cách trị liệu đặc biệt nào cho chứng bệnh mà bạn đang quan tâm chạy chữa thì hãy áp dụng cách này hoặc cách khác hay phối hợp vài lối chữa bệnh mô tả trong chương X – tuỳ theo triệu chứng mà bạn mắc phải. Hãy áp dụng cẩn thận và có hệ thống, bạn sẽ gặt kết quả khả quan.

Bạn, chính bạn, có thể là bậc sáng tạo sức khoẻ, hạnh phúc cho cuộc đời của chính mình.

CHƯƠNG MỘT

PHƯƠNG PHÁP TRƯỜNG SINH VÀ TRIẾT LÝ Y HỌC ĐÔNG PHƯƠNG

Con đường sức khỏe – mang lại – hạnh phúc phải mở cho tất cả mọi người; nó phải thực tiễn cũng như có lý thuyết. Bất cứ học thuyết nào, dầu khoa học, tôn giáo hay triết lý, nếu quá khó hiểu hay không thể thực hành được trong đời sống hằng ngày thì đều vô dụng. Cũng thế, bất cứ một nghệ thuật nào đầu là sự luyện tập hay kỹ thuật, nếu không có cơ sở lý thuyết vững chắc thì đều hiểm nguy.

Phương pháp Trường sinh chẳng phải một y thuật kinh nghiệm dân gian, mà cũng không phải một kỹ xảo đối chứng trị liệu mang tính thần bí, xoa dịu tạm thời; tín ngưỡng, khoa học, tâm linh. Nó là cách áp dụng về mặt sinh học và sinh lý, triết và y học Đông phương, một quan niệm biện chứng về vũ trụ vô cùng. Đường lối này xưa đến năm ngàn năm và qua ngõ sức khỏe chỉ cho ta thấy nẻo hạnh phúc. Thực hành thật đơn giản. Trong đời sống hằng ngày, ai cũng có thể theo được, bất cứ ở đâu, bất kỳ lúc nào, nếu họ thực

tâm muốn thoát khỏi mọi nỗi khó khăn về thể chất hay tinh thần.

Phương pháp này bắt nguồn từ giáo huấn về phép trường sinh của Lão tử, Khổng tử, Phật đà, Long thọ, những nhà thần đạo và trước họ xa, những nhà hiền triết đã đưa ra nền y khoa vĩ đại Ấn, nhờ đó mà hàng triệu người dân Viễn Đông đã hưởng thụ hạnh phúc và tự do, văn hóa và thái bình tương đối, trải qua hàng ngàn năm. Cùng với người cổ Hy Lạp, họ biết rằng một tâm hồn lành mạnh, trong sáng không thể có trong một thân thể căng thẳng, xáo động.

Tuy nhiên vạn vật có thủy thì có chung. Ngày nay, tất cả những giáo huấn này đã không còn hợp thời nữa vì bị ảnh hưởng bởi giáo thuyết thần bí, tính chuyên môn và mê tín dị đoan. Vì lý do này, tôi đưa ra một giải thích mới mẻ về đạo sống Trường sinh. Đây là điều tiên quyết cho sự am hiểu bất cứ một nền triết học nào của Đông phương.

MỤC ĐÍCH

Tại sao có quá nhiều bệnh viện, dưỡng đường, thuốc an thần và thuốc trị bệnh; quá nhiều bệnh hoạn của thân và tâm trong nền văn minh Tây phương hiện đại? Tại sao cần rất nhiều nhà tù, vô số lực lượng cảnh sát và hải, lục, không quân?

Câu trả lời thật giản dị. Chúng ta đều bệnh cả thể chất lẫn tinh thần. Làm sao mà điều này lại tồn tại giữa một xã hội phát triển cao như thế nhỉ? Câu trả lời lại đơn giản nữa. Chúng ta hoàn toàn mù tịt về nguyên nhân đích thực mọi khổ đau, không biết gì về những gốc rễ sinh học, đạo đức, triết lý và tâm lý của nó. Tại sao? Bởi chúng ta được giáo dục như vậy đấy! Giáo dục hiện đại không kích động nơi con người năng lực hướng về tự do, hạnh phúc và công bằng. Ngược lại nó huấn luyện cho họ chuyên nghiệp. Họ được dạy để trở thành một nô lệ không lý trí – độc ác, nhỏ mọn và gắn bó với dồng tiền.

Hạnh phúc hay đau khổ, sức khỏe hay bệnh hoạn, tự do hay nô lệ – tất cả đều tùy thuộc thái độ sống và sinh hoạt hằng ngày của mình. Hành vi được điều động bởi trí phán đoán. Đến phiên trí phán đoán, nó là kết quả của sự am tường về cấu trúc thế giới và vũ trụ vô cùng tận. Đáng tiếc thay, không trường sở hay đại học nào chỉ vẽ cho ta học phán đoán, suy nghĩ và lãnh hội rõ ràng và thoải mái. Ở Pháp chẳng hạn ,tôi thấy nhan nhãn TỰ DO, BÌNH ĐẲNG, HUYNH ĐỆ bằng những chữ cái to tướng, nhưng chẳng bao giờ có trong hiện thực.

Đời sống vui thú và kỳ diệu biết bao! Trừ con người, mọi sinh vật: chim chóc, côn trùng, tôm cá, vi trùng, ngay cả giống ký sinh – đều sống hạnh phúc trong thiên nhiên: tự do, chẳng hề chịu làm công,

chẳng hề bị kẻ khác hay chính mình cưỡng chế. Trong ba năm sống trong rừng rậm Ấn Độ và Phi châu, tôi chưa bao giờ gặp lấy một lần, con khỉ, cá sấu, con rắn, con kiến hay con voi nào mà khổ sở, bệnh hoạn hay đi làm để kiếm đồng tiền. Tôi nhận thấy giữa những sinh vật thiên nhiên này, *không một* con nào mắc hen suyễn, ung thư, tiểu đường, thấp khớp hoặc là nạn nhân của chứng áp huyết cao hay thấp. Tất cả những dân tộc sơ khai sống giữa thú rừng cũng đều tương đối hạnh phúc và dồi dào sức khỏe trước khi bị thực dân trang bị nào súng ống, rượu mạnh, sôcôla và Cơ đốc giáo đến xâm lăng. Đối với dân sơ khai này, phương châm sống duy nhất là đây: "Kẻ nào không vui sống thì không được ăn".

Tôi, kẻ duy nhất và có lẽ là "người phẫn nộ cuối cùng" của giống da màu muốn sống cuộc đời hạnh phúc của tổ tiên. Tôi muốn tái lập một xứ sở, nơi đó "kẻ nào không thể vui sống thì không được ăn" (Epictetus đã nói rằng, nếu kẻ nào không được hạnh phúc thì đó là lỗi của chính họ)[1]. Ở đây, không có chủ, thợ, thầy, trường học, nhà thương, dược phẩm nhân tạo, cảnh sát, trại giam, chiến tranh lẫn kẻ thù; không có lao động cưỡng bức, không tội ác, không hình phạt. Tất cả đều là bạn thân, anh chị em, cha mẹ, con cái, vợ hay chồng; mọi người đều độc lập, tự trị.

---

(1) *The Manual of Epictetus* (Oxford, 1916).

Tôi không phải một người làm cách mạng và không muốn tái tạo một đế quốc hữu hình. Mục đích duy nhất khi viết là để mời một số người vào cõi thiên đàng vô hình từng được gọi Erewhon bởi Samuel Butler và Wonderland bởi Lewis Carroll. Chấp nhận vào là cái chắc và không tốn kém gì nếu họ sống theo phương pháp trường sinh và hiểu được cuốn ***The Book of Judgment***[1].

NỀN TRIẾT HỌC VIỄN ĐÔNG

Ngày xửa ngày xưa, có một người dáng vẻ hiên ngang thong dong tự tại, tên là Hou'i. Ông ta tìm ra một chìa thạch khóa kỳ lạ mở được cửa vô hình vào cõi thần tiên, tiếng Nhật *Mori – kodo* (giống như Erewhon là *nowhere* đánh vần ngược trong tiếng Anh, cũng vậy Moni – kodo là *doko – nimo*, hay tiếng Nhật chỉ Nowhere, đánh vần ngược). Hou'i sống trên cao nguyên nằm trung tâm một cựu lục địa, ngày nóng, đêm lạnh vô cùng. Ông không vũ khí, thiết bị, máy móc, áo quần, dày dép, phòng ốc, tiền bạc hay dược phẩm dự trữ. Dầu thế đấy, ông vẫn vui sống với tất cả bạn đồng hành – chim, cá, bướm ông và động vật tiền sử. Ông không có luật lệ hay quyền thế kiềm chế mình; không người độc tài, kẻ trộm cướp, nhà báo, bác sĩ,

(1) George Ohsawa, *The Book of Judgment, the Philosophy of Oriental Medicine, II* (Tokyo, 1960) *(Trí luận thư, triết lý y học Đông phương)*

điện thoại, sổ thông hành, tờ thị thực nhập cảnh, kiểm soát viên hay thuế khóa: Không gì gây nhiễu ông ta.

Hàng triệu năm trôi qua. Xã hội ra đời, văn minh tiếp nối. Giáo viên xuất hiện, giáo dục khởi đầu. Đó là những thầy giáo chuyên nghiệp chế tạo một bản sao y chiếc chìa thạch khóa lạ thường của Hou'i và ra một giá khá cao để dụ khị mọi người muốn chiếm một cái làm của riêng. Sự mô phỏng này được bán thịnh hành hàng ngàn năm qua, cho đến tận ngày nay.

Giờ đây, tôi ước mong phân phát chiếc chìa khóa *chân thực* dẫn đến cõi tự do, hạnh phúc và công bằng. Coi như đối lập với thầy chuyên nghiệp, tôi vui hưởng cuộc đời mà không gắn bó sở hữu hay tiên tài, vậy là tôi có thể tặng không cái chìa khóa đó cho tất cả những ai băn khoăn muốn chiếm hữu.

Để hoàn thành sứ mạng, tôi nói bằng một ngôn ngữ đặc biệt như con trẻ mà những ai đáng nhận miễn phí vào lãnh địa này có thể hiểu được dễ dàng.

Làm sao bạn có thể chắc chắn rằng, mình đã hiểu lời chỉ vẽ của tôi? Rất đơn giản, người nào hiểu được thì có thể phục hồi sức khỏe của mình về mặt sinh lý và tâm lý: tự do, hạnh phúc và công bằng là của họ.

Diễn dịch của tôi về lãnh vực này được gọi là *Triết học Viễn Đông*. Nó khó hiểu, không phải vì phức tạp lý thuyết mà vì tính chất thật đơn giản, cho những ai cả đời nằm trong môi trường giáo dục chuyên môn.

Tuy nhiên với những người không bị nhồi sọ hoàn toàn, thì lại dễ tuân thủ và thực hành (Tôi sẽ thật sung sướng biết bao, nếu ngay một nhóm thôi mà có thể hiểu được triết lý này đến nơi đến chốn).

Tôi đưa cho các bạn cái chìa khoá, thực tế là một tập chỉ dẫn, tới vương quốc Thần tiên. Đây là bản diễn dịch lại của tôi về nền triết học Viễn đông mà từ lâu đã bị những học giả chuyên môn và các ông thánh xuyên tạc, cắt xén và làm biến chất hoàn toàn. Tiếc thay những ông thầy của văn minh hiện đại biểu lộ cho thấy hình như nối giáo cho sự báng bổ thiêng liêng này.

Bản dịch mới của tôi về cái xưa được dựng trên nền vững chắc của y học Viễn Đông, một áp dụng mang tính sinh lý và sinh học của triết lý thời tiền sử. Tất cả năm tôn giáo lớn của loài người đều phát nguyên cùng nguồn cội sum suê thạnh mậu. Ở đây người ta có thể thấy lý do tại sao, Chúa Jesus chữa bệnh cả thể xác lẫn tinh thần một cách kỳ diệu.

Y học mà chỉ chữa lành bệnh thể xác không thôi, thì chẳng khác nào một tà sư hay một loài quỷ dữ satan làm ta khốn nạn hơn lúc chưa gặp nó. Thống khổ tinh thần và nỗi ưu tư phiền muộn là địa ngục thực sự, dầu hoả tiễn cũng không thể đến tận nơi mà phá hủy và kính hiển vi điện tử thì cũng chẳng thấy nó đâu. Bệnh như vậy là đặc trưng tâm trạng của những

kẻ không biết gì về cấu trúc và luật tắc của vũ trụ, bởi vì toàn chữa thân bệnh mà quên đi tâm bệnh, đó là định bắt tay vào việc bất khả.

Tôi tin tưởng sâu về hiệu nghiệm kỳ diệu trong nền triết lý – y học của chúng tôi. Nhờ nó tôi có thể thoát khỏi bệnh lao và nhiều bệnh khác gọi là nan y, sau khi được cái may mắn là bị hàng bác sĩ bỏ rơi lúc tuổi đời chưa đến hai mươi. Từ đó, tôi đã chứng kiến hàng ngàn cuộc chữa bệnh lành đến sờ sững qua các nước Phi, Á và Âu châu. Những người nghèo khó, tuyệt vọng đã tự áp dụng phương pháp này mà phục hồi sức khoẻ. Giống như chim trên trời, cá dưới biển, thú trên đất liền, họ đã tìm thấy tự do.

Mười năm trước, tôi đã rời nước Nhật quê hương với ý định độc nhất trong lòng là sẽ viếng thăm mọi nơi trên thế giới để tìm một nhóm thân hữu có khả năng hiểu và chịu thực hành phương pháp của chúng tôi. Tôi đã cố tìm cho được những người mà nhất định họ sẽ nhận ra rằng phương pháp này có thể cho họ khôi phục cõi thần thánh vô hình, lấy lại phong độ và sức khỏe trên hành tinh này.

Nền triết lý – y học của chúng tôi thì nghịch thường, biện chứng, dễ học ngay cả cho trẻ em và nhất là *thực tiễn.* Phép trị liệu này không phải lấy mục đích tiên quyết là tiêu diệt triệu chứng bệnh bằng bất cứ giá nào nhờ vin vào bạo lực hóa học, vật lý hay đạo đức.

Đó là một phương pháp bảo đảm hơn thứ chỉ chữa bằng thuốc men (đơn giản là loại trừ triệu chứng) và là cách chăm sóc sức khỏe về mặt sinh lý học; nó hứa hẹn bình an cho tâm hồn, tự do và công lý trong suốt đời người. Tất cả những điều này được thực hiện mà không đả động đến bất cứ thiết bị máy móc nào. Nó cách mạng còn hơn năng lượng nguyên tử hay bom khinh khí. Nó lật đổ mọi giá trị, mọi triết lý, mọi kỹ thuật tân thời.

Lý thuyết thì đơn giản; chỉ có một nguyên tắc để hiểu, cùng cái mà Toynbee đã nhận ra ở phần kết quyển nghiên cứu dày công về lịch sử: Âm – Dương[1]. Nguyên lý biện chứng Âm Dương – Cơ sở luận lý, mang tính vũ trụ luận về cuộc tồn tại, chiếc La bàn vạn năng, trái tim của thế giới quan – có thể áp dụng suốt đời sống hằng ngày của chúng ta, trên mọi lãnh vực, hoặc gia đình, hôn nhân, xã hội hay chính trị[2].

Đã bốn mươi tám năm chỉ bày phương pháp này, tôi nhận thấy nó có giá trị lớn lao. Tuy nhiên, vẫn còn cơ rủi ro, tôi có thể mắc sai lầm. Mặt khác, trong thời gian trên, tại sao tôi đã gặp quá ít bác sĩ hay triết gia Tây phương hiểu được tính nhất quán của triết lý và y học, điều mà Đông phương đã cho là đương nhiên tận hồi nào?

---

(1) A.J.Toynbee, *A Study of History* (London, 1935), I, 201

(2) Về lý thuyết Âm – Dương, xin xem chương VIII, quyển này.

CHƯƠNG HAI PHÉP TRỊ LIỆU CỦA TÔI LÀ GÌ?

Nền y học Đông phương theo như tôi hiểu thì không cần cách trị hay thuốc chữa bởi vì bà mẹ mọi sinh linh trong vũ trụ, thiên nhiên, chính bà, là bậc chữa bệnh vĩ đại nhất. Tất cả bệnh tật, bất hạnh, tội ác và hình phạt đều xuất từ hành vi phạm luật trật tự vũ trụ.

Vì vậy, phép chữa trị vô cùng đơn giản! Chỉ ngưng vi phạm trật tự đó và hãy để cho thiên nhiên thực thi công tác kỳ diệu của mình.

Mọi bệnh đều có thể hoàn toàn chữa lành trong mười ngày, theo nhân sinh quan và cấu trúc vũ trụ quan triết lý của chúng tôi. Mọi bệnh đều nằm trong máu và được máu nuôi dưỡng. Bởi chúng ta phân huỷ một phần mười máu đó mỗi ngày với tỉ lệ 300.000.000 hồng huyết cầu mỗi giây, số máu này sẽ được chuyển hóa toàn bộ và tái tạo đầy đủ trong mười ngày, nếu

chúng ta tuân theo một đường lối ăn và uống thiên nhiên. Cái gì là thiên nhiên được xác định bằng cách xem xét cả hai, nhu cầu sinh học bẩm sinh của cơ thể con người và nhu cầu thêm vào bởi điều kiện chung quanh như thời tiết, độ cao, cách thức hoạt động và thời gian trong năm.

Mặc dầu học thuyết và luận lý đều hoàn toàn khả dĩ lãnh hội, kỹ thuật áp dụng lại tế nhị và có thể rất phức tạp. Nắm giữ niềm tin Đông phương truyền thống cho rằng, *có* lý thuyết mà không kỹ thuật thực hành là vô ích và *có* thực hành mà không lý thuyết giản dị, minh bạch thì hiểm nguy, phép trị liệu của tôi thật đơn sơ:

1- Thực phẩm thiên nhiên

2- Không thuốc men.

3- Không mổ xẻ

4- Phải vận động

Đồng ý là, ngày nay thật khó mà tìm cho ra đồ ăn thức uống thiên nhiên. Tuy thế, nếu đã hiểu Vô song Nguyên lý của mọi triết lý và khoa học Đông phương (cấu trúc và trật tự vũ trụ), thì không có gì có thể làm cho ngã lòng. Bạn sẽ thành công.

Lại nữa, trong nền triết học cổ đại của chúng tôi, lý thuyết thì đơn giản, nhưng sự áp dụng trong đời sống hằng ngày có thể thành phức tạp như các việc

bếp núc, canh nông và kỹ nghệ ngày nay. *Mọi thứ đều tùy vào sức hiểu biết và sự đúng đắn của bạn*[1].

BẤT HẠNH, BỆNH TẬT VÀ TỘI ÁC

Như nhà sử học Toynbee nhận định[2], những đế quốc và các nền văn minh của chúng sở dĩ phá sản và lụi tàn là do những nguy cơ nội tại. Cũng vậy, bất hạnh, bệnh tật và tội ác của con người từ trong chính họ mà ra. Mù quáng trước cuộc sống và không biết gì về cấu trúc vũ trụ là nguồn gốc mọi khổ đau của ta, chớ con người vốn sinh ra trong lòng hạnh phúc thần tiên như ông hoàng, bà chúa của tạo vật.

BỆNH NAN Y NƠI NGƯỜI

Bệnh nan y nơi người là cách dùng từ sai và là sản phẩm của trí tưởng tượng. Tôi đã chứng kiến hàng ngàn bệnh nan y như hen suyễn, tiểu đường, động kinh, phong cùi và mọi chứng bại liệt được chữa lành trong mười ngày hay vài tuần nhờ phương pháp Trường sinh biện chứng. Tôi tin chắc rằng *không có bệnh nan y*

(1) Trong khi chữ *bệnh* ám chỉ sự làm hỏng những chức năng sinh hoạt (khỏe -> bệnh), thì chữ *chữa* ngụ ý sự chặn đứng cái làm hư này, một đảo phương (bệnh -> khỏe). Cuộc chữa trị được thành tựu khi người ta nhận ra trật tự Vũ trụ trong mọi vật. Y học hiện đại, ngược lại, đòi hỏi một cuộc chữa trị làm tan đi những triệu chứng là mãn nguyện.

(2) A.J.Toynbee, IV, 6

trên toàn thế giới nếu chúng ta áp dụng phương pháp này một cách đúng đắn.

BA LOẠI CHỮA BỆNH

Theo học thuyết của chúng tôi, có ba loại chữa bệnh:

1- ***Theo triệu chứng:***

Loại trừ hay tiêu diệt triệu chứng bằng phương pháp đối chứng trị liệu... chữa tạm thời, nơi thể xác, bằng bạo lực. Loại này là y học đối chứng, thú vật hay máy móc.

2- ***Giáo dục:***

Cải thiện trí phán đoán để con người có thể gầy dựng và duy trì sự kiểm soát sức khỏe cơ thể cá nhân. Đây là y học nhân sinh.

3- ***Sáng tạo, tâm linh:***

Một cuộc đời vô úy hay vô ưu, một cuộc sống tự do, hạnh phúc và công bằng – liễu ngộ chân ngã. Đây là y học trí tuệ, thể xác và tâm hồn.

Nếu không nhất định rằng mình muốn loại trị bệnh thứ ba, tự ta và cho ta với bất cứ giá nào, thì bạn không cần phải nghiên cứu sách này. Bạn có thể tìm cách chữa tạm bợ nào đó ở loại đầu qua y học phổ thông, chính thống hay dân gian; trong loại hai, người ta có thể lành bệnh nhờ một vài phương pháp tâm linh

hay tâm lý. Tuy nhiên, loại thứ ba mới là cơ cấu muôn đời vượt trên những phá sản của hai loại kia.

BỆNH GÌ TA KHÔNG NÊN CHỮA LÀNH

Không có bệnh nào là nan y đối với Trời, Đấng tạo hóa của Vũ trụ vô hạn này – cõi tự do, hạnh phúc và công bằng. Tuy nhiên, có một số bệnh nhân không thể được ai chữa lành và cũng không thể được ai chỉ cho tự chữa. Họ là hàng kiêu ngạo, không muốn biết, trước hết, cơ cấu của Vũ trụ vô hạn và Vô song Nguyên lý của nó (thiên đàng và công lý). Họ không nhận thức được rằng, không có sự thông hiểu này thì không thể nào có đức tin dời non lấp biển.

Nếu bạn không có ý chí để sống giản dị và hạnh phúc nhất, bạn không nên và không thể lành bệnh. *Vivere Parvo*[1].

Người bệnh không ngừng biểu tỏ ý muốn trị lành bệnh; họ tuyên bố có ý chí thoát khỏi bệnh tật bằng mọi giá. *Ý chí* của loại người này chỉ là một ước ao trốn khỏi cái Statusquo (Tình thế hiện thời) – chủ trương bại trận. Nó biểu lộ cái ý không muốn chấp nhận trật tự vĩnh cửu trong đời, cái trật tự dao động giữa khó khăn và lạc thú. Muốn sống trong trạng thái tĩnh lặng

(1) Sống cuộc đời đơn sơ giải thoát (sống nghèo)

gồm chỉ cái này mà không cái kia là không thể được: Chúng ta phải liên tục tái tạo hạnh phúc riêng mình bằng cách thừa nhận và trị lành bệnh tật bất cứ lúc nào trong đời.

Nhiều người muốn người khác hay một số thiết bị máy móc nào đó chữa bệnh cho mình trong khi hoàn toàn bỏ qua những gì họ liên lụy cùng trách nhiệm cá thể, nguyên nhân bệnh: *Mea culpa* ... tội của tôi. Người hạng này là con cháu của loài rắn độc. Họ không xứng đáng việc chữa dứt điểm hay Cõi thiên đàng. Họ không nên mà thật sự không thể, lành bệnh.

Ý chí, trái ngược hẳn, là duy nhất và hoạt động theo một cung cách hoàn toàn khác. *Ý chí để sống* cố tìm và thấy được, trước hết, nguyên nhân khởi phát của mọi bất hạnh, mọi bệnh tật, mọi bất công trên cõi đời này và rồi tiến lên loại trừ chúng mà không dùng những phương tiện hung bạo, nhân tạo. Nó chiến thắng nhờ những biện pháp phù hợp với cấu trúc của vũ trụ vô tận, một cách tự nhiên và yên ổn.

Nỗ lực chữa trị triệu chứng không thôi hay giữ gìn sức khỏe của mình mà không lãnh lấy trách nhiệm, có thể so sánh với ý niệm về một kẻ nào đó, hắn có thể bước đàng trước đoàn tàu lửa đang chạy mà không bị hất nhào. Điều đó đơn giản là tính độc đoán và ích kỷ; nó che khuất và phủ nhận *Ý chí,* trật tự trong Vũ trụ vô cùng.

SATORI[1]

Satori, đối với người Đông phương, là sự nhận thức rõ ràng và hợp lý rằng họ, thân và tâm, đã đến được Cõi tự do, hạnh phúc và công bằng.

Nếu con đường đến Satori coi bộ dài dằng dặc, thì có thể là hướng nhắm của bạn không đúng đấy. Sự tiến bộ chậm chạp, không còn nghi ngờ gì nữa, nó bắt nguồn từ quan điểm của các khoa học gia như Dubois Reymond và Henri Poincaré phát biểu đầu tiên: "*Ignoramus, Ignorabimus* – chúng tôi không biết, chúng tôi sẽ chẳng bao giờ biết". Thực chất, đây là lập trường nghiên cứu khoa học và triết lý chi phối thế giới ngày nay. Tuy nhiên, cái mà khoa học cảm thấy không bao giờ có thể biết *đã được* biết hàng ngàn năm trước ở Đông phương. Để tìm Satori, bạn chỉ cần đổi hướng: "*Ignoramus -> Satori.* Chúng ta khiêm tốn nhận rằng chúng ta không biết gì cả nhưng chúng ta tin rằng biết *là* việc khả dĩ. Chúng ta hãy định tâm (tư duy tu) và quán chiếu thâm sâu, rồi chúng ta sẽ biết tất cả". (Vì lý do này, mỗi trung tâm trường sinh được gọi là *Centre Ignoramus*).

Không có gì huyền hoặc hay kỳ bí về quan niệm Satori. Để đạt ngộ, hãy nghiên cứu triết học của chúng tôi (nền tảng đích thực của mọi tôn giáo) sao cho có

(1) Ngộ (N.D)

thể hiểu cấu trúc kỳ diệu và công lý của vũ trụ vô hạn. Rồi, bạn hãy thực hành kỹ thuật gọi là phương pháp trường sinh, hằng ngày và nghiêm nhặt.

Một người lái xe hay đi biển lành nghề thì biết sự cấu tạo, máy móc, giá trị và chức năng xe tàu của mình cùng qui luật năng lượng. Tương tự, chúng ta buộc phải biết và phải là bác sĩ của chính cơ thể mình. Mọi chim chóc, cá tôm và thú vật trong thiên nhiên đều là những tay lái và những nhà hàng hải thiện nghệ. Ngay con vi trùng cũng là ông bác sĩ cho tự thân và vì vậy nó không bao giờ cần tới nhà thương hay nhà thuốc nào. Dược phòng là dấu hiệu hay biểu đo sự vô minh của một dân tộc không ngó ngàng đến *Mea Culpa.*

DŨNG CẢM, CHÂN THỰC, CÔNG BẰNG

Kẻ nào được người ta khen là người dũng cảm, không biết gì dũng cảm. Hoàn toàn nhập vào hành động dũng cảm đến nỗi anh không có thì giờ ngắm cái gì mình làm. Nghĩa là, anh ta không biết gì ở khía cạnh này, trong khi chúng ta, như là người quan sát, biết được. Tương tự, người nào chân thật trăm phần trăm, không biết gì là chân thật, người công chính không biết gì đến công chính. Xa hơn, người lành mạnh không biết gì đến sức khoẻ. Tất cả họ đều khiêm cung vì tri thức là tấm thẻ bài của thế giới hạn hẹp,

tương đối, phù hư, không phải của cõi thiên đàng vô cùng vô tận.

Nếu ỷ chắc vào tài năng, phẩm hạnh, quyền lực, học thức hay tài sản của mình, bạn là tên tù của thế giới hạn hẹp này. Nếu tuyên bố hiểu can đảm, thành thật, công bình, kiên nhẫn hay sức khỏe là không có tâm khiêm cung và thực sự bạn không dính dấp gì đến mọi đức ấy.

Đây là cốt tủy vấn đề: dũng cảm, chân thật, công bình, hạnh phúc và tự do không thể trao truyền từ người này sang người khác. Bạn phải tự mình thực hiện cho mình. Nếu tùy thuộc vào kẻ khác hay vào những điều kiện nào đó, thì chúng, tất cả đều là đồ vay mượn và thực sự không phải của chính bạn.

Nếu người nào đó bảo đảm tự do của bạn, thì tự do ấy là nợ. Tự do kiểu này càng lớn, thì nợ càng nhiều.

Hạnh phúc, tự do và công bằng phải là vô hạn, vô điều kiện, vô biên giới. Nếu tìm những thứ này từ kẻ khác hay nếu chúng tùy thuộc vào điều kiện xã hội, thì bạn nợ dài dài. Đời của bạn là cuộc sống của một tên nô lệ.

LÒNG KHOAN DUNG

Nếu học đòi khoan dung, các bạn tỏ ra là mình hiểu biết hạn hẹp. Trên thế gian này, không gì không đáng khoan dung. Tất cả đều đáng cho cõi lòng rộng mở.

Toàn bộ thiên nhiên (chim chóc, bướm ong, thú vật, cá tôm và mọi người *thực sự tự do*) đều vô cùng hân hoan chấp nhận tất cả: tiết trời xấu như tốt, sinh tử như nhau, khó khăn buồn phiền chẳng khác dễ dàng vui vẻ. Không phản đối, bất bình mà cũng chẳng phàn nàn bởi vì vạn vật đều ở trong trạng thái quân bình hòa điệu.

Nếu tìm thấy vật nào đó vô nghĩa nhất không đáng khoan dung, thì chính bạn là kẻ độc đoán, không đáng tha thứ. Bởi không thể nào tiêu diệt hay tống khứ cho khuất mắt tất cả những gì mà bạn có thể chống đối trên thế giới này, đời bạn tất yếu là đời vô vọng, một địa ngục trần gian.

Nếu lấy khoan dung làm châm ngôn, thì bạn là người không khoan dung chút nào bởi tất cả những châm ngôn như thế là lời vô tình tự thú bản chất thực sự của mình. Y học, chẳng hạn, quả thực không chữa lành bệnh, nó chỉ tiến công vào triệu chứng, trong khi hoàn toàn mù tịt nguyên nhân đầu tiên. Kết cuộc, bệnh nhân và bác sĩ cả hai đều chết theo kiểu cách riêng, dầu cho có những chiến dịch không bao giờ dứt, tiêu diệt mầm bệnh, vi trùng và siêu vi. Đây là một trường hợp nổi bật của lòng bất bao dung, không chịu cho mọi sinh linh của Trời hiện hữu.

Công bình tuyệt đối là một tên khác của trật tự bất di bất dịch trong vũ trụ. Nó bao gồm thiện và ác,

phải và trái. Những đối lập này thì đối kháng nhau trong chiều hướng là đối lập, nhưng lại bổ túc cho nhau vì chúng phải và cần phải ở bên nhau trong thế giới chúng ta; chúng là bề mặt và bề lưng của cùng một đồng tiền. Vì cái kia diệt cái này là điều không thể làm được; mà ngay cả mưu toan tiêu diệt cũng là quá vô minh – bất bao dung. Ngồi ở ghế quan tòa mà không hiểu chút nào về công bằng tuyệt đối, thì không thể nào đưa ra một phán quyết giá trị.

Hơn nữa, như chúng ta thừa biết, sự cưỡng bách thượng tôn pháp luật của cảnh sát không bao giờ có thể chữa cho xã hội khỏi bệnh gây tội ác; Nó chỉ chiêu lấy thất bại khi giao chiến với triệu chứng bằng cách bắt bớ và trừng phạt kẻ có tội. Nên thay thế lòng bất bao dung triệu chứng (trong trường hợp này là tội phạm) bằng sự nghiên cứu sâu xa về nguyên nhân đầu tiên của bệnh (tội ác) và cách chữa trị *hoàn hảo.*

Kẻ nào vô cùng hoan hỉ chấp nhận tất cả, không cần phải biết ý nghĩa khoan dung.

CHƯƠNG BA

BẢY ĐIỀU KIỆN CỦA SỨC KHỎE

Trước khi tuân theo những chỉ dẫn tiết thực của tôi, tốt hơn là bạn hãy đánh giá tình trạng sức khỏe của mình cho phù hợp với bảy điều kiện sau:

Ba điều kiện đầu thuộc sinh lý học; nếu thỏa đáng được hết, bạn ghi mười lăm điểm hay mỗi điều được năm. Điều kiện thứ tư, thứ năm và thứ sáu, bản chất tâm lý, mỗi điều kiện được mười điểm. Điều kiện thứ bảy và cũng là điều quan trọng nhất hết thảy, được năm mươi lăm. Tóm lại, tổng cộng một trăm điểm.

Những người nào đầu tiên ghi được hơn bốn mươi là tương đối khỏe mạnh. Sẽ được coi là rất tiến bộ nếu trong vòng ba tháng mà bạn được tổng cộng sáu mươi điểm.

Hãy tự khám sức khỏe mình cho kỹ trước khi bạn thử theo phép tiết thực Trường sinh và cũng làm vậy. nữa, vào đầu mỗi tháng sau. Theo cách này, bạn sẽ có thể kiểm tra mức tiến bộ và xem mình có nghiêm túc hay không.

Hãy thử bản kiểm tra này đối với thân hữu. Bạn sẽ ngạc nhiên cho mà xem, khi thấy một số họ thực sự rất kém sức khỏe mặc dầu dáng vẻ bề ngoài có thể hoàn toàn lành mạnh.

Hãy đọc đi đọc lại quyển chỉ dẫn đưa ta đến nền triết học Viễn Đông này. Mỗi lần đọc bạn sẽ tìm ra trong sách một ý nghĩa sâu hơn.

1- KHÔNG MỆT MỎI

Các bạn phải không cảm thấy mệt mỏi. Nếu nhiễm lạnh, thì cơ thể đã nhọc nhằn từ nhiều năm rồi. Ngay trong mười năm mà mắc một lần cảm thì cũng là một dấu hiệu xấu, bởi vì không có con chim hay côn trùng nào từng bị cảm hàn, cả trong những xứ lạnh mà thời tiết cũng lạnh. Vì thế gốc bệnh của bạn rất sâu. Nếu hay nói, "khó quá", "không thể được" hoặc "tôi không chuẩn bị cho một việc như thế", đó là bạn lộ cho người ta biết giới hạn của mình tới đâu.

Nếu thực sự khỏe mạnh, bạn có thể chế ngự hay xua tan dần những chướng ngại như con chó săn con thỏ. Tuy nhiên nếu mãi tránh những khó khăn lớn hơn thì bạn vẫn là người chủ bại.

Trong cuộc sống, chúng ta phải dấn thân, bởi vì hôm nay không ngừng tiến đến ngày mai, cái ngày mà ta chưa biết. Khó khăn càng lớn, thú vị càng dày. Thái độ này là dấu hiệu không còn mệt mỏi nữa.

Mệt nhọc là nền tảng thực sự của mọi bệnh hoạn. Bạn có thể chữa khỏi chứng này mà không cần đến bất cứ thuốc thang nào, nếu hiểu và thực hành phương pháp Trường sinh giúp ta sống lâu và trẻ lại.

2- ĂN NGON MIỆNG

Nếu không thể ăn món tầm thường giản dị nhất với vẻ vui thích, thú vị và trong lòng thầm cảm tạ Trời, Đấng tạo hóa, thì bạn là người ăn không ngon miệng đấy. Nếu chỉ bánh mì đen hay cơm lứt đơn sơ thôi mà thấy rất ngon, bạn là người ăn ngon miệng và có dạ dày khỏe mạnh.

Ăn ngon miệng và thèm dục tính tự nó là sức khoẻ.

Thèm và thỏa ái dục là một điều kiện quan trọng của hạnh phúc. Nếu nam hay nữ không khát khao dục tình và hành sự không thấy lạc thú, là anh hay chị ấy đang xa rời luật biện chứng của cuộc đời, Âm – Dương. Vì vô minh mà vi phạm luật này thì chỉ có thể chuốc lấy bệnh hoạn và khùng điên mà thôi.

Tất cả những ai bực dọc và giận hờn, ấm ức hay biểu tỏ, đều là những tín đồ Thanh giáo[1]: Co rúm người trước tính dục, họ bất lực và không bao giờ có thể vào cõi thần tiên.

---

(1) Người theo đạo đức chủ nghĩa, chủ trương mình trong sạch (N.Đ).

3- NGỦ SAY VÀ NGON

Nếu nằm mơ hay nói mớ, là bạn ngủ không say và ngon. Gọi là đánh một giấc ngon lành, nếu bốn đến sáu giờ ngủ, làm cho bạn hoàn toàn thỏa mãn. Nếu không thể ngủ say trong vòng ba hay bốn phút sau khi ngả đầu xuống gối, trong bất cứ hoàn cảnh nào, vào bất kỳ giờ giấc nào, thì đó là do tâm trí bạn còn vương vấn vài mối sợ hãi đâu đấy. Giấc ngủ không hoàn toàn ngon lành nếu bạn không thể thức dậy tự nhiên vào đúng giờ mình định, trước khi ngủ.

4- KÝ ỨC TỐT

Ký ức là yếu tố quan trọng bậc nhất trong đời, nó là nền tảng nhân cách, kim chỉ nam của con người. Không có trí nhớ tốt, không nơi chứa những kỷ niệm khác nhạu, chúng ta chẳng khác nào cái máy cybernetic[1]. Chẳng hạn như, em bé thấy lửa đỏ ham quá, không thể cưỡng ý thúc đẩy sờ vào chơi, cuối cùng bị phỏng. Ký ức ghi nhận kinh nghiệm này thường khiến chúng thận trọng khi tiếp cận lửa để sống còn. Vì thế cho nên, tư cách con người, nếu không chìm đắm nơi bất hạnh, thì nó tùy thuộc nơi trí phán đoán lành mạnh. Trí phán đoán lành mạnh, đến phiên nó, lại dựa vào kinh nghiệm được ghi nhớ.

---

(1) Điều khiển học: đề cập đến sự nghiên cứu tỷ giảo của những điều khiển tự động, một mặt dựa trên hệ thần kinh và não bộ con người và mặt khác dựa vào hệ truyền thông điện tử – máy móc

Bởi năng lực nhớ ghi tăng trưởng theo tuổi, chúng ta có thể cải thiện ký ức mình đến vô tận, ngay cả đến độ không quên sót *bất cứ cái gì* qua mắt hay tai. Nhờ vậy, chúng ta tránh cho mình ray rứt khi không nhớ được những ai đã từng giao du ơn nghĩa.

Chúng ta nên tích cực noi gương những nhà chân tu Yogi và những bậc thánh trong đạo Phật hay đạo Thiên Chúa, ký ức vô biên của họ có thể thấy được cuộc đời tiền kiếp.

Nhờ những hướng dẫn về thuật Trường sinh của chúng tôi, chúng ta có thể phục hồi và tăng cường khả năng này đến vô hạn. Một ví dụ nổi bật là, người bệnh tiểu đường mất trí nhớ, nhờ phương pháp Trường sinh, họ có thể tạo lại rất nhanh ký ức của mình. Sung sướng biết bao, đây là sự thực không chỉ cho bệnh tiểu đường mà thôi, ngay kẻ ngu ngốc, dại khờ hay suy nhược thần kinh vẫn có thể khôi phục thành công khả năng ghi nhớ nguyên thủy của mình một cách không ngờ.

Ở thành phố N____, nước Pháp, có bà L, giáo sư triết. Ba năm trước, bà cùng chồng và bốn con bắt đầu thực hành cách ăn uống theo phương pháp trường sinh để tăng cường trí nhớ và sức khỏe tổng quát. Điều vui sướng đối với bà là đứa con gái đầu, 14 tuổi, coi như học kém, mới đây vượt lên đứng đầu lớp.

5- TÁNH TÌNH VUI VẺ

Một người đầy đủ sức khỏe không bao giờ giận, sợ hay đau khổ và trong bất kỳ hoàn cảnh nào cũng hứng khởi, vui tươi. Càng nhiều khó khăn và thù địch thì họ càng thấy thú vị, dũng cảm và phấn chấn.

Từ dáng điệu, giọng nói, thái độ ứng xử và ngay những lời bình, bạn phải tỏ ra biết ơn và cảm tạ sâu xa với những người mình gặp. Mọi ngôn từ phải biểu lộ lòng tri ân đậm đà, nghe như tấu khúc của chim chóc và côn trùng trong thơ Tagore. Tinh tú, trời, trăng, núi non, sông biển tất cả là của chúng ta. Lẽ nào lại sống không vui? Chúng ta phải phấn khởi tươi tắn như trẻ thơ vừa nhận được món quà khen thưởng. Nếu không như thế, ấy là ta kém sức khỏe và đặc biệt là khuyết điểm trong điều kiện thứ năm, tính tình vui vẻ. Người khỏe mạnh không bao giờ nổi giận!

Hiện nay bạn có bao nhiêu thân hữu? Số đông và nhiều thành phần chứng tỏ một hiểu biết thật sâu sắc về Vũ trụ. Cha me, anh chị em không phải là thân hữu như ý trên. Thân hữu nói đây là người bạn ưa mến, hâm mộ và kính trọng; mà họ cũng mến và hâm mộ bạn; họ giúp bạn thực hiện những ước vọng thâm sâu nhất bằng bất cứ giá nào và mãi mãi thế mà không đợi yêu cầu.

Bạn có bao nhiêu tri kỷ tri âm? Nếu lượng ít ỏi, bạn là người rất độc đoán hay là kẻ tội đồ phiền muộn,

không đủ chất hài khiến kẻ khác được vui. Tuy nhiên, nếu đạt hơn hai tỉ bằng hữu, bạn có thể nói rằng mình là người thân của cả nhân loại. Chưa đủ đâu, nếu bằng hữu chỉ gồm con người, sống hay chết. Bạn sẽ phải yêu thương và ngưỡng mộ *tất cả* sinh linh và sự vật, kể cả những hạt cát, các giọt mưa và những lá cỏ. "Mỗi lần tiếp cận hoạt động với phương tiện đơn giản của thiên nhiên là tôi vui lên và khâm phục(1). Will Rogers đã nói, "Tôi chưa từng gặp một người nào mà tôi không ưa mến"(2).

Nếu không thể làm cho vợ hay con mình thành tri kỷ, bạn bệnh nặng lắm đấy. Nếu không vui trong bất kỳ hoàn cảnh nào, bạn là một kẻ mù không thấy được thế giới tương đối hữu hạn này cùng vũ trụ vô biên, tuyệt đối, cả hai đều lạ thường. Nếu có nỗi than phiền nào hoặc tinh thần, đạo đức, thể chất hay xã hội, thì bạn hãy rút mình vào phòng riêng như con sò và tự sám hối một mình đi.

Nếu có ít bạn thân thiết và trung thành, khôn ngoan là tuân theo những chỉ dẫn này: Uống một muỗng nhỏ đầy muối mè (mè giã với muối) để trung hòa chất chua trong máu. Cách này tốt thấy rõ nếu thử áp dụng cho con cái. Đừng cho chúng ăn đường, mật ong và sôcôla làm cho máu chua: bé bèo nhèo, Âm sẽ trở nên Dương và vui vẻ trong một hay hai tuần lễ(3).

---

(1) Dr.S.Margine, *Medical Essay and Observation* (Edinnburgh, 1747)
(2) Address, *Delivered at Boston* (June, 1930)
(3) về lý thuyết Âm – Dương, xem chương VIII, quyển này

Mè và muối trộn chung (bốn phần mè rang giã chung một phần muối biển) phá tác dụng xấu của đường trên toàn cơ thể con người và đặc biệt trên các hệ thần kinh và não. Mỗi hạt muối được dầu hạt mè giã nhỏ bao bọc và không gây khát. Đồng thời, nó vào máu và làm giảm thiểu chất chua dư để cơ thể trở lại quân bình.

Nên nhớ, chứng dư axit dẫn đến tử vong như chơi.

Rất ít khi ta gặp đàn ông, đàn bà tính khí thoải mái vui tươi. Phần đông không biết làm thế nào để có tính tình vui vẻ, tuy nhiên, không đáng trách: Họ đều bệnh. Họ không biết ăn hay uống cái gì và như thế nào. Nếu thực sự ý thức được cảnh kiến trúc kỳ diệu của vũ trụ, bạn phải chứa chan niềm vui và lòng tri ân vô hạn. Và – bạn không thể giúp gì ngoài việc chia sẻ niềm vui và lòng tri ân này với mọi người. Hãy trải ra tấm thịnh tình, một nụ cười cởi mở, một giọng nói ấm lòng và những ngôn từ giản dị, *cám ơn* trong bất cứ hoàn cảnh nào và càng nhiều càng tốt.

Ở phương Tây, người ta nói, "Cho và nhận"; ở Đông phương chúng tôi nói "Cho, cho và cho, hoài hoài". Noi gương chúng tôi, hoàn toàn không mất mát gì bởi bạn đã nhận được tự thể nguồn sống – toàn bộ vũ trụ – mà không phải trả tiền. Bạn là con một, trai hay gái của vũ trụ vô tận: nó sáng tạo, vận hành, huỷ diệt và tái sinh mọi vật cần thiết cho bạn. Nếu hiểu điều này, bạn sẽ gặt hái mọi thứ thật nhiều.

Nếu vì thực hành nguyên tắc "Cho, cho và cho", mà sợ hao tiền tốn của thì bạn bệnh hoạn và bất hạnh, một nạn nhân của chứng lãng quên. Bạn đã hoàn toàn không nhớ đến cội nguồn tài sản và đời mình, Vũ trụ vô cùng; trí tuệ tối cao của bạn từng phần hay toàn bộ bị che khuất; bạn không thể thấy được trật tự vĩ đại trong thiên nhiên.

Nếu cho ai ít nhiều của cải mình mà không xem như là một áp dụng nguyên tắc "Cho, cho và cho, vô hạn", của Đông phương chúng tôi, thế là bạn đang áp dụng ở đây cái tư tưởng "Cho và nhận", học thuyết kinh tế cơ bản của Tây phương được dùng như một kế hoạch bào chữa công cuộc thực dân và bóc lột thô bạo mọi dân tộc da màu. Nhiều kẻ mệnh danh những nhà hoạt động xã hội, có lẽ đúng ra là những tên tội phạm tệ lậu nhất ở Tây phương, chỉ bố thí các thành quả bóc lột và ăn xin. Cho cái gì mà bạn đã nhận từ kẻ khác hoàn toàn không phải là một hy sinh. Việc ấy làm chúng ta nhớ đến chuyện chàng Ali Baba, anh ta đã bố thí những gì mà anh đã trộm, gốc từ bốn mươi tên cướp mà thôi.

Ngược lại, bố thí theo Đông phương, là *hy sinh,* một biểu lộ lòng tri ân vô bờ bến và sự liễu ngộ tự tánh – giải thoát, không dính líu đến mọi thứ nợ nần. Hy sinh có nghĩa cho cái gì lớn nhất và đẹp nhất mà ta sở hữu. Hy sinh là một hiến dâng cho tình yêu bất diệt, tự do vô biên và công bằng tuyệt đối của cuộc đời. Hy sinh đúng nghĩa là một hành động hoan hỉ bố thí đời mình hay cho

ra cái nguyên lý của nguồn sống toàn trí, toàn năng và biến tại. Đó là SATORI – tự tánh – giải thoát.

Bà mẹ địa cầu đem tấm thân đất đai nuôi nấng cây cỏ hoài hoài. Rồi cỏ cây hiến mình để mãi mãi nuôi dưỡng động vật. Động vật hiến cuộc sống mình để làm thế gian này quanh năm vui tươi, hạnh phúc và thú vị. Nhưng loài người giết và phá tất cả. Tại sao con người không hiến mình cho kẻ khác? Trong công cuộc tạo hóa, cái gì cũng chết và được chuyển thành một đời sống mới. Người, đến phiên mình, nên xả thân để thành tựu phép lạ sáng thế huy hoàng nhất: tự do vô tận, hạnh phúc vô biên và công bằng tuyệt đối. Những ai không hiểu điều này đều là hàng nô lệ, bệnh tật hoặc khùng điên.

Nếu bạn vui tươi, được mọi người khắp nơi yêu mến, bạn luôn luôn cho họ cái gì lớn nhất và đẹp nhất trong thế gian này, thì bạn sẽ trở thành kẻ hạnh phúc nhất trong tất cả – một người trong số một triệu có năng lực biểu lộ niềm vui to tát hơn hết.

Nhờ tuân thủ những chỉ dẫn về phép Trường sinh của chúng tôi, bạn có thể đạt được mọi điều này. Hiện tại, bạn có thể tìm ra những chân trời mới gọi là *Shangri – La*[1] và *Erewhon* mà con người hơn 300.000 năm qua đã chỉ mơ ước mà thôi[2].

(1) Thiên đường huyền thoại đã mất trong tiểu thuyết ***"Lost horizon"*** của James Hilton (N.D)

(2) A.J.Toynbee, I, 205

Y học Trường sinh nói đúng ra là một loại đèn thần của Aladin, một chiếc thảm bay, nhờ nó, các bạn có thể thực hiện những mộng mơ thầm kín nhất. Nhưng để thành tựu điều này trước tiên bạn phải gầy dựng lại sức khỏe của mình và đạt ít nhất sáu mươi điểm như đã ghi trong Bảy điều kiện khỏe mạnh.

6- MINH MẪN TRONG SUY NGHĨ VÀ HÀNH ĐỘNG

Người nào có sức khỏe phải có khả năng suy nghĩ, phán đoán và hành động mẫn tiệp, trong sáng: mẫn tiệp là biểu hiện của Tự do. Người nào mau mắn, nhanh nhẹn, chính xác và sẵn sàng để đáp ứng mọi thử thách hay cấp thiết được coi là *khỏe mạnh.*

Họ tự làm mình nổi bật nhờ năng lực thiết lập trật tự khắp nơi. Người ta có thể quan sát thấy trật tự nầy qua giới động vật và thảo mộc. Cái đẹp qua hành động hay thể hình là một biểu hiện thấu hiểu trật tự của vũ trụ vô tận. Sức khỏe và hạnh phúc, lành mạnh và thánh thiện cũng đều là những biểu hiện trật tự đó chuyển vào cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Thần thánh, vĩnh cửu, sức khỏe và đời sống là một.

7- TÍNH CÔNG BẰNG

Những người hoàn toàn hiểu lẽ công bằng là đã đến Satori, bởi công bằng = sức khỏe = trí phán đoán tối cao = nhất thể = vô cực = Satori. Họ thông đạt triết

lý Viễn Đông trong mọi chiều hướng sâu thẳm và đã chiếm được tròn một trăm điểm trong bảng sát hạch tự kiểm của chúng tôi.

Tuy nhiên, nếu đã không đạt đến mức này, vẫn có thể chiếm được năm mươi lăm điểm, miễn là lẽ công bằng kia không phải chỉ là một quan niệm hay ý tưởng mà bạn chỉ mơ ước tới thôi. Nếu tích cực để hết tâm trí vào hiểu cái gì mà nó tượng trưng, nếu ngày nào cũng đưa đẩy tiến gần hiểu biết tròn đầy Trật tự thiên nhiên, nếu ý định hay mục đích của mình là túm lấy cho được cái ý nghĩa thâm sâu nhất của Triết học Viễn Đông, ấy là bạn đã nắm bắt *Tính Công bằng* rồi đó. Sự hiểu biết tăng dần sẽ dẫn tới chỗ thành tựu tự ngã và xứng đáng được năm mươi lăm điểm.

Tính công bằng biểu lộ nhờ khuynh hướng sống của bạn hợp với trật tự thiên nhiên của vũ trụ, áp dụng được Vô song Nguyên lý, Âm – Dương. Nó còn lộ ra nhờ bạn để tâm nhận thấy Âm và Dương trong mọi hiện tượng, hoặc là về vật chất, tinh thần hoặc tâm linh, trên mọi bình diện sống hằng ngày chẳng hạn ăn uống, nghĩ suy, phán đoán, hành động, nói năng, mua, bán, đọc sách, dạo chơi và lao động.

Nói khác đi, phải sống theo luật sinh học: *Từ một hạt, mười ngàn hạt.* Mọi cây cỏ và động vật cho lại mười ngàn lần nhiều hơn chúng nhận. Một hạt cho vào đất, đất cho lại mười ngàn hạt. Một con tằm được nuôi cho ta trăm ngàn trứng cùng mười ngàn thước chỉ tơ.

Một số cá mái cho ta hàng tỉ trứng. Đó là luật sinh học tự nhiên.

Nếu cha mẹ đã cho bạn cuộc đời và đã nuôi mình đến tuổi lên mười, bạn hãy bảo dưỡng các người mãi mãi, mười lần mười ngàn, tức trăm ngàn lần. Khi các người khuất bóng hãy giúp đỡ phụ mẫu tha nhân trực tiếp qua hành động của chính mình hay gián tiếp nhờ các phương tiện khác. Đây là quan niệm về ƠN của Đông phương mà ở Tây phương người ta hoàn toàn hiểu lầm. Nó không phải chỉ là hoàn trả một món nợ. Nó sâu xa hợn thế. ƠN là niềm vui trong sự gieo rắc tự do vô biên và hạnh phúc vĩnh cửu; nó là lẽ công bằng hay niềm vui sống tuyệt vời.

Sự công bằng, mới nhìn thoáng, có vẻ không liên hệ chút nào với tiết thực. Hình như rằng, tiết thực, một vấn đề thực tiễn đã bị một quan điểm trừu tượng vô dụng nào đó thay thế tương tự như những vấn đề đã gây tệ hại cho các nền triết học khác hàng ngàn năm qua. Điều này là nhầm lẫn bởi vì tiết thực là công bằng và công bằng là tiết thực; chúng là một. Tuân thủ phương pháp Trường sinh là tiến đến hiểu biết lẽ công bằng; ngoài ra, hiểu biết lẽ công bằng là tuân thủ phương pháp Trường sinh, Trật tự của Thiên nhiên hay chính sự sống.

Bởi thiên nhiên đã cung cấp cho chúng ta thực phẩm thích ứng với cơ thể của mình. Chúng ta có thể kiện toàn sức khỏe nhờ nhận xét và sử dụng những

thức ăn đó. Đây là phương pháp Trường sinh mà Trật tự Thiên nhiên đã cụ thể hóa trong vấn đề ẩm thực. Nếu sống theo Trật tự này, chúng ta có thể thành tựu sức khỏe; nếu lơ là, bất hạnh và bệnh tật chắc hẳn theo sau. Điều này đơn giản, rõ ràng và thực tế. Đó là lẽ công bằng thực sự.

*

Bảy điều kiện ghi trên không thể nào thực hiện được mà không tuân thủ chặt chẽ những chỉ dẫn đơn giản về phương pháp Trường sinh. Nhờ chúng, bạn có thể là đấng Sáng tạo đời sống, sức khỏe và hạnh phúc chính mình mà không phải dựa vào ai; bạn có thể độc lập và tự do.

Bệnh thể chất, tinh thần và luân lý có thể trị lành với phương pháp Trường sinh, thành quả của một trí tuệ khôn ngoan trác việt, cổ đến năm ngàn năm.

Các bạn có một phương pháp nào mới, đơn giản hay trực tiếp hơn không?

Tôi không biết lấy một, cho dẫu nhận xét của tôi có thể là kém và hiện thời có lẽ có một phương pháp nào đó tốt hơn. Nếu vậy, xin làm ơn cho tôi biết với. Tôi sẵn sàng theo bạn và từ bỏ *con đường sức khỏe dẫn tới hòa bình* mang tính sinh học, sinh lý và vũ trụ quan mà tôi đã theo đuổi hơn năm mươi năm nay.

CHƯƠNG BỐN

NẾU CÓ ĐỨC TIN, SẼ KHÔNG CÓ GÌ MÀ KHÔNG LÀM NỔI

Triết học ở Đông phương là nghệ thuật dạy cho biết cấu trúc của Vũ trụ vô cùng tận, Cõi Thiên đàng[1]. Mục đích duy nhất của nó là giúp con người hiểu cấu trúc hay trật tự này để có thể đạt được tự do, hạnh phúc và sức khỏe cho mình và bởi mình. Vì học thuyết ấy không chỉ có tính biện chứng mà còn nghịch thường và thâm sâu, tôi đã làm đơn giản đi để ai cũng có thể hiểu được.

Nền tảng tất cả tôn giáo Đông phương là sự áp dụng học thuyết này trên cả hai bình diện sinh học và sinh lý; nó giải thích cho những nguyên tắc tiết thực chặt chẽ hòa thành nhất thể với hầu hết những đức tin. Không sống theo những nguyên lý đó, người ta không thể nào hiểu hay đạt được sức khỏe từ đạo và giáo thuyết mình theo, một điều mà những nhà thần học Tây phương hầu như không biết tới.

---

(1) Xem Phật giáo, Thiên Chúa giáo, An Giáo, Hồi giáo, Kỳ Na giáo, Do Thái giáo, Thần đạo, Lão giáo

Phật giáo và đặc biệt đạo Phật Thiền, là hiện thân của tuân thủ những luật tiết thực chặt chẽ. Thế mà, ngày nay ở nhiều cuốn sách xuất bản tại Tây phương viết về Thiền Tông và Triết Ấn, không quyển nào giải thích đầy đủ về sự quan trọng và tính ưu việt của chúng trên nền tảng sinh học và sinh lý. Vì vậy không có gì phải ngạc nhiên, rằng vì sao triết lý Vedanta, đạo Lão và đạo Phật ở Tây phương, người ta không thể nào hiểu một cách thấu đáo. Nếu tất cả tôn giáo đã mất đi thực lực qua nhiều thế kỷ, đó là vì người ta xao nhãng hay không biết gì về cùng một cơ bản này. Cho nên, hòa bình, tự do, sức khỏe và hạnh phúc đang tan biến đi trên toàn thế giới, Jesus đã nói:

Nếu ngươi có đức tin bằng một hạt cải, ... ngươi sẽ nói với hòn núi này,
"Mầy hãy dời chỗ đây đến chỗ kia" thế là nó sẽ dời đi;
Và không có gì mà ngươi sẽ không thể làm được.

Nếu có đức tin, sẽ không có gì mà không làm được. Nếu có gì *là* không thể làm nổi đối với bạn, thế thì bạn không có đức tin lớn bằng một hạt cải. Tội ác, hận thù, nghèo khổ, chiến tranh và nhất là cái mệnh danh bệnh nan y, tất cả là kết quả cuối cùng của một cõi lòng thiếu niềm tin.

Hạnh phúc hay không đều tùy thuộc tư cách chúng ta. Tư cách này, tới phiên nó được trí phán đoán kiểm

soát. Đức tin là nền tảng vững chắc cho trí phán đoán xuất đầu lộ diện.

Chúng ta không nên lẫn lộn mẫu trí phán đoán ấy đặt trên nền tảng đức tin với loại khác không phải thế. Trí phán đoán mà thất bại là loại sau. Nếu trí phán đoán của mình phá sản, bạn là người không có đức tin ngay cả bằng một hạt cải. Đức tin là trí phán đoán ở cấp vĩ mô vô cùng vô tận. Nếu không biết trật tự của vũ trụ vô biên là bạn không có đức tin. Nếu chỉ tin cậy vào những thủ đoạn vẽ vời nhân tạo chẳng hạn như luật lệ, quyền lực, kiến thức, khoa học, tiền tài, ma túy và thuốc men, thế là bạn chỉ tin vào nơi tương đối, không phải chỗ vô cùng. Bởi vì mọi trí phán đoán tương đối đều nhất thời và ít giá trị, bạn nên học hỏi cơ cấu của cõi vô cùng, đấng Tạo hóa hằng hữu.

Đây là lý do tại sao, tôi đã tốn mất bốn mươi tám năm trời, làm như một nhà thông dịch nền triết học Đông phương và tại sao tôi đã phác thảo quyển chỉ dẫn này. Nó là tờ thông hành đi đến cõi sức khoẻ, tự do và hạnh phúc, nơi mà mọi sinh vật đều tự chủ, tự do và mạnh khỏe, không bao giờ đi làm kiếm lương, không bao giờ lệ thuộc kẻ khác. Chim, cá, côn trùng và vi sinh vật cùng với cỏ cây, sống ở đấy hoàn toàn thoải mái mà không hề biết sợ bệnh, lão hay tử. Tôi sẽ sung sướng biết bao nếu bạn có thể dùng thông hành

này, cho dù chỉ mười ngày. Nếu quyết sống hạnh phúc, tự do, khỏe mạnh và độc lập nhờ tuân theo những chỉ dẫn của nền triết học chúng tôi, bạn hãy liên lạc với tôi, bất cứ lúc nào và bất kỳ ở đâu, qua ngã điện thoại gọi là Đức tin.

Trong Cõi Sống, người ta phải tự mình học hỏi mọi điều cho mình. Không có trường ốc hay đại học, bởi vì vũ trụ vô biên tự nó là trường vĩnh cửu, không có thầy giáo bởi vì ta có thể học hỏi ở mọi vật và mọi người, ngày cũng như đêm. Kẻ địch cương cường ác ôn lại đặc biệt có giá; không hắn, con người trở nên biếng lười, yếu đuối và khờ khạo.

Sách chỉ dẫn cho cuộc sống tôi viết đây vượt quá định mức, bởi vì bậc sư của Tông phái Lớn ở Đông phương dạy bằng cách nêu câu hỏi; ít khi ông thầy đáp án cho bất cứ câu nào, cốt để tăng cường năng lực phản tỉnh của người đệ tử. Trong Đại Trường phái Hạnh phúc và Tự do, học chỉ đi ngang qua hành. Lý thuyết phải được hình dung hay kiện toàn và phát minh qua trực giác và tư duy. Bởi vậy, không có gì lạ, trước khi đến Tây phương, tôi chưa bao giờ viết trước một cuốn giải đáp nhiều vấn đề như thế, mà cũng không một quyển nào thuộc loại này, trong số hơn ba trăm đầu sách tôi đã xuất bản tại Nhật.

PHẢI CÓ TỰ DO VÔ HẠN

Nếu con người cao hơn muôn vật khác, y phải có khả năng tự chữa bệnh hiệu nghiệm hơn chúng. Người nào không thể chữa bệnh cho mình, không thể kiện toàn tự do, hạnh phúc và công bình tuyệt đối bản thâ, tự mình làm cho mình, mà không nhờ kẻ khác hoặc những thiết bị cơ khí giúp đỡ, là dành cho thiên hạ lợi dụng và dày xéo, để nuôi giun sán và vi trùng. Họ không cần đi xuống địa ngục sau khi chết, bởi cuộc tồn sinh của họ hoàn toàn là một địa ngục trần gian rồi.

Giáo huấn của mọi tôn giáo lớn đều nhấn mạnh vào sự quan trọng của ăn và uống đúng. *Luật Manu* của cổ Ấn chỉ cho chúng ta con đường sinh lý và sinh học rất thực tiễn để thiết lập hạnh phúc và hòa bình trên trái đất. Thật là lạ lùng. Tuy nhiên, khôn ngoan tuyệt vời này không được đem ra áp dụng; nó đã bị quên mất đi rồi.

Mọi người vốn hạnh phúc từ thuở nằm nôi. Nếu một cá nhân nào đó không được tiếp tục hạnh phúc, đó là lỗi của chính y: vì vô minh, y đã vi phạm trật tự vũ trụ.

Nếu muốn sống một cuộc đời sung sướng, thú vị, tiếu ngạo, vui tươi và lâu dài, bạn phải làm sung mãn trí lực của mình và khai mở trí phán đoán tối cao bằng

cách dùng thực phẩm thiên nhiên, quân bình, đúng phép. Phương pháp này đã được tất cả những bậc giải thoát (các thánh giả Đông phương) giảng trong ***Thánh kinh, Hoàng đế Nội kinh, Dịch kinh. Đạo đức kinh, Bhagavad – Gita và Charak – Samhita.***

Hơn nữa, nếu có ngay cả một kẻ nào hay một vật gì trên thế giới này mà bạn không thể ưa thích, thì bạn không bao giờ có thể hạnh phúc. Nếu bất hạnh, thì về mặt sinh lý hay tâm lý, bạn mắc bệnh đấy. Bạn phải tự chữa lấy mà không dựa vào ai hay bất cứ thủ đoạn nào. Nếu khác đi, bệnh không chữa dứt hẳn được, bởi bạn đã đánh mất đi độc lập và tự do của mình.

HẠNH PHÚC: Hạnh phúc, tự do, công bằng, sức khỏe và niềm vui phải hoàn toàn là của bạn. Hạnh phúc hay tự do mà kẻ khác ban cho là một món nợ sớm muộn gì cũng phải trả, nếu bạn không chịu làm một kẻ nô lệ hay một tên trộm cắp.

Những người không bao giờ nói, "cám ơn," những kẻ thường nói, "Cám ơn," nhưng không bao giờ trả cái gì họ mượn, những ai nghĩ rằng họ đã trả tất cả những gì họ mượn bằng cách chỉ nói "Cám ơn," hay "Cám ơn rất nhiều" đều bất hạnh. Họ khó ưa và dễ ghét còn hơn một tên cướp. Họ đau khổ cho đến tận cuộc đời bởi hiện hữu của họ là một chuỗi nợ nần.

Thật ra, trong đời sống này, bạn không thể nào trả hết những thứ mình mượn, bởi vì ngoài những gì mượn, bạn *có* cái trống rỗng mà thôi. Bạn sẽ thoát nợ nếu phân phát niềm vui và lòng tri ân vô bờ cho bất cứ ai mà mình gặp trong đời. Điều này có nghĩa thật sự am hiểu cơ cấu cùng lẽ công bằng của vũ trụ vô hạn. Đất đai, đến lượt nó, cho lại mười ngàn hạt khi chỉ nhận có một hạt. "Một hạt, mười ngàn hạt" là luật sinh học của thế gian. Kẻ nào vi phạm luật này không thể sống hạnh phúc. Nếu không thể sống theo luật ấy, bạn vô cùng bất hạnh, một kẻ bị trừng phạt và kết vào nhà tù gọi là *Bệnh hoạn, Đau khổ,* hay *Gian lao.*

PHẢI LÀ BÁC SĨ CHO CHÍNH MÌNH

Thuật Trường sinh, nền y học giúp ta sống lâu và trẻ lại, rất đơn giản, vô cùng thực tiễn và kiệm ước. Người ta có thể áp dụng vào bất cứ lúc nào, ở bất kỳ mực sống ra sao và bất kể nơi đâu. Nó có tính giáo dục hơn trị liệu và hoàn toàn tùy thuộc hiểu biết và ý chí của mình. Sự thật nó là cuộc tiến sâu vào con đường dẫn đến SATORI – liễu ngộ tự ngã và giải thoát – và bạn phải tự mình hoàn thành sự nghiệp ấy.

Nhiều cuốn sách viết về chủ đề này trải các thời đại, thường đều nói suông, khái niệm, không thực hành được. Đọc và tụng thì rất hay nhưng trong sinh

hoạt hằng ngày rất khó mà sống theo. Ngược lại thuật sống lâu và làm trẻ lại, tức phương pháp Trường sinh, thì *thực tiễn*. Bạn có thể tự mình phát giác ra điều này bằng cách tuân theo hoàn toàn và chặt chẽ những chỉ dẫn cơ bản của nó trong chỉ mười ngày thôi.

Tập sách này nhấn mạnh tầm quan trọng của ăn và uống đúng. Nếu các bạn muốn hiểu sâu triết học, nền tảng của thuật Trường sinh, hãy đọc ***The Book of Judgment (Trí luận thư)*** [1].

---

(1) George Ohsawa, *The book of Judgment, the Philosophy of Oriental Medicine,* II (Tokyo,1960)

CHƯƠNG NĂM

MƯỜI CÁCH ĂN VÀ UỐNG ĐỂ CÓ SỨC KHỎE

Có mười cách ăn uống để bạn gầy dựng được một cuộc đời khỏe mạnh và hạnh phúc. Mục đích là duy trì tốt quân bình Âm và Dương cho phù hợp với triết lý mang tính vũ trụ quan, sinh học và sinh lý của chúng tôi. Ngay cả không hiểu gì lý thuyết, vậy mà bạn vẫn có thể theo bất kỳ một trong mười đường hướng *sức khỏe mang lại hạnh phúc* nhờ tuân thủ rất thận trọng những chỉ dẫn về phương pháp Trường sinh sau đây.

MƯỜI CÁCH TẠO SỨC KHỎE VÀ HẠNH PHÚC

Thực đơn số	Ngũ cốc	Rau xào	Canh súp	Thịt	Rau sống, trái cây	Tráng miệng	Nước uống
7	100%						Càng ít càng tốt
6	90%	10%					"
5	80%	20%					"
4	70%	20%	10%				"

3	60%	30%	10%				"
2	50%	30%	10%	10%			"
1	40%	30%	10%	20%			"
-1	30%	30%	10%	20%	10%		"
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	"
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	"

Bạn có thể thành người ăn chay nếu thế trái cây và rau sống cho thịt (Thực đơn số 2 xuống đến -3).

Tuy nhiên, nếu vẫn thấy tình trạng sức khỏe không thể tốt như ý, bạn hãy thử cách cao hơn. Cao nhất, thực đơn số 7, là dễ nhất, đơn giản nhất và khôn ngoan nhất. Thực đơn số càng thấp thì càng khó theo. Hãy thử cách dễ nhất và đơn giản nhất trong mười ngày. Hãy tuân thủ những chỉ dẫn sau:

1- Không dùng đồ ăn hay thức uống kỹ nghệ hoá, chẳng hạn như đường, nước ngọt, thực phẩm tẩm màu, trứng không trống[1], thực phẩm vào hộp hay đóng chai[2].

2- Để nấu nướng mọi thứ, hãy xem phần nấu nướng ngon lành theo thuật Trường sinh trang 37, cũng như *Zen Cookery* (chưa dịch) quyển đi kèm cuốn này[3].

---

(1) Xem chương VIII phần lưu ý, quyển này
(2) Để biết chi tiết, hãy xem William Longood, *The poisons in Your Food* (New York, 1960)
(3) Nên dùng nồi đất nấu cơm (N.D)

3- Nhờ hiểu biết ngày càng tăng Vô song Nguyên lý, Âm – Dương, mà cải thiện được sức khỏe và hạnh phúc, bạn hãy thử những thực đơn dưới thấp trong bảng, một cách từ từ và thận trọng. Điều này có nghĩa, nếu bạn thật tò mò hay muốn phiêu lưu. Mặt khác, bạn có thể tiếp tục bất cứ cách nào cao hơn số 3 trong bao nhiêu lâu cũng được mà không chút nguy hiểm. Nếu không gặt hái kết quả tốt hơn, hãy thử số 7 trong một hoặc hai tuần lễ hay ngay cả nhiều tháng. (Dần dần, bạn có thể đo lường sức khỏe và hạnh phúc của mình qua những cách tự khám dựa theo bảy điều kiện của sức khỏe và hạnh phúc ở trang 41).

4- Không dùng trái cây hay rau củ nào có bón phân hóa học và / hay chất sát trùng.

5- Không dùng đồ ăn nào từ nơi xa xôi đem lại, bởi vì nó được tẩm chất bảo quản rất độc hại.

6- Không dùng rau quả trái mùa.

7- Tuyệt đối tránh rau củ Âm nhất: Khoai tây, cà chua và các loại cà.

8- Không dùng gia vị hay xì dầu có hóa chất (kể cả mọi thứ tương nước và tương đặc đậu nành Nhật Bản bán trên thị trường). TRỪ: muối biển thiên nhiên, tương nước và tương đặc đậu nành Trường sinh mà cơ sở Ohsawa ở Hoa Kỳ, Pháp và Nhật thừa nhận.

9- Cà phê, cấm. Không dùng trà chứa phẩm màu gây ung thư. Điều này bao gồm hầu hết những chủng

loại sẵn có trên thị trường. Trà ba năm của Nhật và trà tàu thiên nhiên (không tẩm màu) được phép dùng.

10- Thực tế, mọi thực phẩm động vật chẳng hạn như gà, heo, bò, bơ, phô-mai và sữa đều được sản xuất hay xử lý với hóa chất. Hãy tránh những món này. Ngược lại, hầu hết chim rừng, cá tươi và nghêu sò ốc hến đều không dính hóa chất, thỉnh thoảng được phép ăn.

11- Men bia, theo tự điển ***Anh ngữ Oxford*** định nghĩa, là một chất hơi vàng được sinh ra như bọt hay cặn trong quá trình hèm và nhiều chất tinh đường *Saccharine* khác lên men rượu. Bởi vì men bia có gốc đường, cho nên, thực phẩm nào chứa nó, ăn *ít* thôi.

12- Những loại bánh nướng có chứa *soda làm bánh* không được dùng. Chất bột nổi soda làm hỗn hợp nhồi nở phồng nhanh và bành trướng. Vì vậy, nó quá Âm, không dùng trong thực đơn quân bình đem lại sức khoẻ.

NHAI

Gandhi đã nói, "Bạn hãy nhai thức uống và uống thức ăn". Một miếng ngon nhất trở nên ngon hơn thế nữa nếu như được nhai kỹ. Thực phẩm tốt và cần cho cơ thể trở thành thú vị đến nỗi tới chết ta sẽ không bỏ được.

Hãy nhai mỗi miếng ăn ít nhất năm mươi lần. Nếu muốn hấp thụ triết lý Trường sinh càng nhanh càng tốt, bạn hãy nhai mỗi miếng một trăm đến một trăm năm mươi lần (Tôi biết một cô gái Nhật đã nhai một cọng hành một ngàn ba trăm lần).

Hãy thử nhai kỹ một miếng thịt bò bít tết. Bạn sẽ nhận ra ngay là nó vô vị nhạt nhẽo.

ÍT UỐNG NƯỚC

Tập uống nước ít khó hơn rất nhiều so với tập ăn một cách khôn ngoan và đơn giản. Nhưng điều này *rất* cần. 70% trọng lượng cơ thể là nước. Cơm chẳng hạn, chứa 60 - 70% nước, rau củ chứa 80 - 90%. Vì vậy, chúng ta hầu như quen tánh dùng quá nhiều nước (Âm – bành trướng).

Để chữa theo phương pháp Trường sinh mau lành, tốt hơn là uống ít lại... ít đến độ đủ trong hai mươi bốn giờ bạn chỉ tiểu hai lần, nếu là nữ hay ba lần nếu là nam.

Phương pháp uống *càng nhiều càng tốt* là một sáng kiến thô kệch bởi vì kẻ đề xướng một lý thuyết như thế hoàn toàn không biết gì về cơ cấu trao đổi chất kỳ diệu của thận. Người ấy đã lầm khi nghĩ rằng, thận, về mặt cấu tạo và chức năng, tương đương với cơ hệ cống rãnh. Lượng nước nhiều sẽ chảy xiết và làm sạch

ống đất nung hay ống gang. Tuy nhiên, thận không phải là một cái ống gang. Nó chứa hệ mô phải đàn hồi được và lổ đổ tổ ong để cho quá trình lọc, phân tán và hút lại có thể xảy ra.

Nếu uống nhiều nước, những lỗ vi tế trong mô bán thấm của thận giảm đi kích cỡ (những lỗ này được hệ mô như bọt biển bao quanh, ngập trong chất lỏng và phồng lên) và ít hay không chất lỏng nào có thể lọt qua. Vì mọi mục đích thực tiễn, thận được khóa lại.

Kết quả thực sự hoàn toàn ngược với cái gì mà phương thức *uống càng nhiều càng tốt* định nói!

Hãy cứu lấy bộ phận mệt nhọc vì làm việc quá tải. HÃY UỐNG ÍT LẠI.

NẤU NƯỚNG NGON LÀNH THEO THUẬT TRƯỜNG SINH

Cách nấu nướng theo phương pháp Trường sinh có thể làm cho thật ngon, cần một đầu bếp sáng tạo hiểu luôn nghệ thuật quân bình Âm – Dương. Uổng làm sao, nền giáo dục hiện đại xao lãng khả năng sáng tạo đến một mức độ, hiếm mà gặp một nhà đầu bếp giỏi ở Tây phương. Tuy nhiên, sống là sáng tạo. Không sáng tạo, chúng ta không thể sống còn, bởi vì cơ thể chúng ta làm ra máu nhờ hấp thu đồ ăn thức uống hàng ngày. Máu tạo tác hay kích thích mọi hoạt động của chúng

ta. Khả năng thích ứng của con người là một kết quả của năng lực sáng tạo này.

Đời sống là biểu hiện của tính sáng tạo và lần lượt, nó tùy thuộc vào thành phần, tỉ lệ, cách nấu nướng và trật tự của những yếu tố Âm – Dương trong vấn đề ăn uống của chúng ta.

Không quen với cách nấu nướng Trường sinh, đầu tiên, bạn sẽ làm những món không ngon lành lắm. Không sao. Ở tình huống này, bạn sẽ ăn ít – một dịp nghỉ ngơi cho dạ dày và ruột vốn đã mệt mỏi. Bạn đáng cho tôi khen ngợi!

Hơn nữa, những bữa ăn khởi đầu có lẽ sẽ không quân bình cho lắm. Tuy vậy, không cần lo lắng. Nhờ thực tập và nghiên cứu học thuyết của chúng tôi, trí phán đoán của bạn sẽ phát triển nhanh, chẳng bao lâu bạn sẽ là bậc thầy của nghệ thuật quân bình những yếu tố Âm – Dương trong nấu nướng – nghệ thuật căn bản nhất trong đời sống của mình[1].

NHỮNG MÓN ĂN TỐT

Ngũ cốc (Không chà trắng, nguyên hạt lứt): gạo lứt, kiều mạch, lúa mì, lúa mạch, kê.

---

(1) Về những cách nấu ăn đặc biệt, xem *Zen Cookery* (Chico, Calif,1964) có sẵn ở cơ sở Ohsawa, chưa dịch ra Việt ngữ.

Dùng sống, nấu làm kem, với nước hay không, rang chiên hay làm bánh. Ăn nhiều bao nhiêu cũng được, miễn là nhai thật kỹ

Rau củ: Bất cứ loại nào đúng mùa và ở địa phương trừ khoai tây, cà chua và các loại cà. Những thứ được phép ăn gồm: cà rốt, hành, bí đỏ, củ cải (radish), bắp cải (cabbage), cải bông (cauliflower), rau diếp (lettuce).

Rau củ hoang gồm: bồ công anh (dandelion), khoản đông (coltsfoot), ngưu bàng (burdock), tề thái (shepherd's purse), xà lách xon.

CHƯƠNG SÁU

THỰC PHẨM CHÍNH

Hình như đối với tôi, điều lạ lùng hơn hết ở Tây phương là sự vắng bặt quan niệm sống cơ bản nhất, mệnh danh *thực phẩm chính.* Sự khám phá có ý nghĩa cực kỳ của tôi ở Mỹ, thật quan trọng không kém gì phát kiến của Christopher Columbus, là nơi đây quan niệm về một thực phẩm chính yếu đã hoàn toàn biến mất. Ngày nay, không giáo sư hay người nào trong y giới có vẻ để ý đến giá trị lớn lao của nó. Trái lại, trong đời sống Đông phương, nó luôn chiếm tầm quan trọng trước tiên đến mức được tôn như thần linh vào những buổi đầu lịch sử. Những vị thánh của *Upanisads,* trên con đường tìm cho ra ông Trời, đã cảm nhận hạt lúa là biểu tượng của Đấng tạo hóa. Theo truyền thuyết này, những gia đình Bà la môn chính thống miền Nam Ấn trước khi ăn còn hành lễ tạ ơn hạt gạo.

Quan niệm về thực phẩm chính mà nền tảng cùng ý nghĩa hàng đầu mang tính sinh học, sinh lý và hàng

thứ yếu chỉ thuộc kinh tế, địa dư, nông nghiệp, là một trong những phát kiến cặn bản nhất của con người. Nó thật có ý nghĩa chẳng khác việc phát kiến ra lửa cho phép loài người tạo dựng văn minh (sự liên kết của mọi tôn giáo, triết học, khoa học và kỹ thật) và xác định lịch sử tiến hóa của thực phẩm.

Lẽ dĩ nhiên, người ta có thể sống bằng cách ăn hầu hết mọi thứ làm thỏa mãn trí phán đoán hoặc thuộc cảm giác, tình cảm, lý trí, kinh tế, đạo đức hay ý thức hệ. Nhưng có một giới hạn cho lối ăn uống như thế, mệnh danh là *sự bất hạnh*, nó bao gồm những khổ ải khác nhau như nô lệ, bệnh hoạn, chiến tranh và tội ác.

Có một thời, cái quan niệm phân biệt minh bạch thực phẩm chính và phụ cho phép người Đông phương sống một cuộc đời tương đối hạnh phúc, tự do và thái bình. Cuộc sống ấy tiếp diễn cho đến ngày du nhập nền văn minh hào nhoáng bạo lực Tây phương cùng những thiết bị kỹ nghệ và khoa học của nó. Kinh nghiệm cá nhân tôi minh chứng điều này. Khoảng sáu mươi năm về trước, ở tuổi ấu thơ, tôi vốn hạnh phúc, ăn và uống theo lối cổ truyền. Tuy nhiên, khi tuổi nhỏ đi qua, nền văn minh kia đã xâm nhập đời sống gia đình chúng tôi và phá hoại nó. Tôi đã chứng kiến cái chết xảy ra cho mẹ mới ba mươi tuổi, hai người chị và đứa em trai như là một hậu quả trực tiếp của cuộc du nhập thực

phẩm và thuốc men Tây phương vào đời sống mình. Rồi tới phiên tôi. Là một đứa trẻ mồ côi lên mười rất nghèo khổ, tôi may mắn vì không tiền, không thể tiếp tục dùng thực phẩm và thuốc men hiện đại Tây phương. Dầu như thế, đến tuổi mười sáu tôi gần chết vì đã tiếp tục ăn quá nhiều đường tinh chế nhiễm hóa chất và bánh kẹo.

Đến tuổi mười tám, tôi tái phát hiện nền y khoa Đông phương mà nền tảng vững chắc của nó nằm trong triết học vũ trụ quan. Nó chữa tôi lành hẳn. Từ bốn mươi tám năm nay, tôi đã không bệnh nữa trừ một dịp tôi chủ tâm cho mắc một chứng ghê gớm (và thường không chữa được) tên là *ung sang nhiệt đới* (tropical ulcers). Sự kiện này xảy ra tại bệnh viện của Bs. Schweitzer ở Lambarence, Phi châu và một phần cũng vì tôi cố tìm những bệnh khó chữa nhất thế giới. Nhờ y học Trường sinh tôi đã chiến thắng bệnh này trong vài ngày.

Trong bốn mươi tám nàm, tôi đã không ngừng giảng dạy triết sinh lý học của tôi (khoa vệ sinh của sức khoẻ) cho mọi người mà tôi đã gặp. Tôi chưa thấy một người nào theo phương pháp một cách tuyệt đối và nghiêm nhặt mà không thuyên giảm. Chỉ không thể chữa lành được là những kẻ không có khả năng hiểu nền triết học thực tiễn, đơn giản và biện chứng này, tức Trật tự Vũ trụ và Vô song Nguyên lý của nó.

Hãy nhớ cho, ít nhất là sáu mươi phần trăm thực đơn của bạn phải gồm THỰC PHẨM CHÍNH. Đó là số 3 trong mười cách để có sức khoẻ.

CHƯƠNG BẢY

NHỮNG MÓN ĂN ĐẶC BIỆT

Sản phẩm động vật.

Như là luật chung, Phật giáo cấm dùng mọi thực phẩm gốc động vật. Điều này đặc biệt đúng đối với Phật giáo Thiền, tông phái nhiều tiến bộ, nói về mặt sinh học. Như vậy, không thuật Trường sinh, không có Phật giáo!

Bởi vì phương pháp Trường sinh không phải là loại thuyết ăn chay thuần cảm tính, chỉ thực phẩm huyết nhục bị cấm vì lý do sinh học và sinh lý. Chúng bị cấm là để phát triển con người, động vật có khả năng tư duy.

Thịt chứa thành phần lý tưởng cho con thú; tuyến động vật sản xuất kích thích tố thích hợp những loài chỉ hành động theo bản năng và không quen suy nghĩ. Về mặt giải phẫu, trung tâm cảm nhận hay phán đoán của con vật không phát triển cao bằng ở người. Đây là lý do tại sao toàn bộ đời sống loài thú bị loài người bóc lột và cuối cùng bị giết để ăn thịt.

Những kẻ nào ăn sản phẩm thú vật, cũng tương tự như thế, bị bóc lột và thường bị giết hại bởi kẻ khác, cho kẻ khác hay bởi chính mình.

Nhân đây, chúng ta biết không có thú nào huy động con cái và anh em để giết hại một xứ sở loài thú khác như con người từng làm. Về điểm này con người quả là điên loạn: trí phán đoán của họ thấp hơn của con vật.

Những người ăn sản phẩm huyết nhục thì lệ thuộc sự sống vào thú vật, loài có năng lực phán đoán kém cỏi và sơ sài. Tuy nhiên, số nào đó trong bọn họ có trở thành những tên côn đồ, sát nhân, nói dối hoặc hèn nhát như một hệ quả, thì cũng không đáng khiển trách hay trừng trị. Chúng không nhận ra rằng, nỗi bất hạnh của mình là do ăn và uống sai lầm gây nên. Lỗi đây thuộc trách nhiệm giáo dục, hàng chuyên nghiệp đào tạo con người thành con vẹt biết nói thay vì thành cây sậy biết suy nghĩ[1].

Nói một cách lý tưởng, ở tiểu học, trẻ nên học tập để được độc lập, để suy nghĩ, phán đoán và hành động tự mình và cho mình. Tuy nhiên, sự huấn luyện như thế hoàn toàn vô ích nếu đứa trẻ không cò một bộ não phát triển tốt. Đó cũng như cố dạy toán hay đọc truyện cho cá sâu. (Động tác của con vật chỉ do năng lực phán đoán kém cỏi nhất, mù quáng và máy móc điều khiển – phản xạ có điều kiện).

(1) Blaise Pascal, *"Pensees" Great Books (Encyclopedia Britannica)*, XXXIII. Sđd. Vi, 347

Pavlov đã lầm lẫn trong việc cố hình dung con người như chỉ là một chiếc máy phản xạ có điều kiện, bởi vì loài người sở hữu ít nhất sáu năng lực tư duy ở mức cao hơn:

1- Trí phán đoán mù quáng (phản xạ có điều kiện).

2- Trí phán đoán cảm giác.

3- Trí phán đoán tình cảm.

4- Trí phán đoán lý trí.

5- Trí phán đoán xã hội.

6- Trí phán đoán ý thức hệ.

7- Trí phán đoán tối cao.

Chẳng hạn chính ở trí phán đoán thứ năm mà người đàn ông tự sát sau khi giết chết người yêu đã phản bội mình. Khi chúng ta tha thứ cho kẻ tội lỗi nhất, thì đó là kết quả của năng lực tư duy thứ bảy trong trí phán đoán tối cao.

Có một số cá nhân lòng tham không đáy, cả đời họ tìm kiến tiền tài, quyền lực, tiếng tăm và danh vọng với bất cứ giá nào. Bề ngoài họ thường có một cái sọ nhỏ và một cái hàm lớn, bộ não kém phát triển hơn cái miệng hay cái hàm. Họ là những người của hành động không phải của tư duy. Luật Lynch[1] được hành xử ở những nơi nào mà nhiều người mang đặc điểm diện

(1) Luật quần chúng kết tội và hành hình tại chỗ của bọn phân biệt chủng tộc đối với người da đen (N.D).

mạo này, nơi nào mà sản phẩm động vật được tiêu thụ mạnh và nơi nào mà khí hậu Dương (nóng). Tuy nhiên, chính việc sử dụng Luật Lynch có thể lùi vào quá khứ nếu như dân tộc đó giảm bớt sản phẩm động vật trong bữa ăn của mình. Giáo dục không mà thôi thì không ích chi cả, bởi vấn đề nằm ở bình diện sinh lý học trong thiên nhiên. Một sự thay đổi trong thực đơn là cần thiết nhất. Chúng ta có thể kể ví dụ về Gandhi làm minh chứng. Nếu không hoàn toàn ăn chay trong thời kỳ được học ở Anh, ông ta có thể trở thành một nhà cách mạng rất bạo tàn.

Tôi hy vọng bạn đã hiểu rằng, không phải chỉ hình dáng cái đầu quyết định tư cách của mình. Cái chứa trong đó, thành phần của nó và cái gì nuôi sống nó mới là quan trọng nhất.

Bạn có thể kiểm soát tư cách riêng mình bằng cách kiểm soát sự ăn uống. Bạn có thể là chủ nhân của chính mình hay một tên nô lệ của trí phán đoán hạ đẳng. Người mà thể chất tiên thiên Âm quá có thể giết chết bạn đời của mình, do dùng thực phẩm quá nhiều Âm. Họ có thể ác độc chết người hơn kẻ sát nhân Dương. Những kẻ dùng quá nhiêu thực phâm Âm như những người ăn trái cây hay ăn chay ở Ấn Độ, đều có khả năng gây thảm cảnh lớn lao – sự phân hóa không ngừng của những quốc gia.

Tuy nhiên, phân tích cho cùng thì không cần phải sợ sản phẩm động vật. Tất cả đều tùy thuộc vào *lượng,*

vì lượng đổi phẩm. Cái gì dễ chịu cũng trở thành bực mình khi thừa thãi; cái đáng yêu trở thành đáng chán, ngay cả ghét cay ghét đắng nếu quá độ lượng.

Nơi đây người ta có thể học hỏi tính ưu việt của phép biện chứng coi như đối lập với luận lý hình thức. Những nguyên lý cơ bản của luận lý Tây phương, nền tảng của tư tưởng và khoa học Âu Mỹ, đều quá cứng nhắc và sơ sài đối với Đông phương. Đây là lý do tại sao giáo sư Northrop, tác giả bộ sách hấp dẫn ***The meeting of East and West,*** đã quá ngạc nhiên về tâm trạng Đông phương[1].

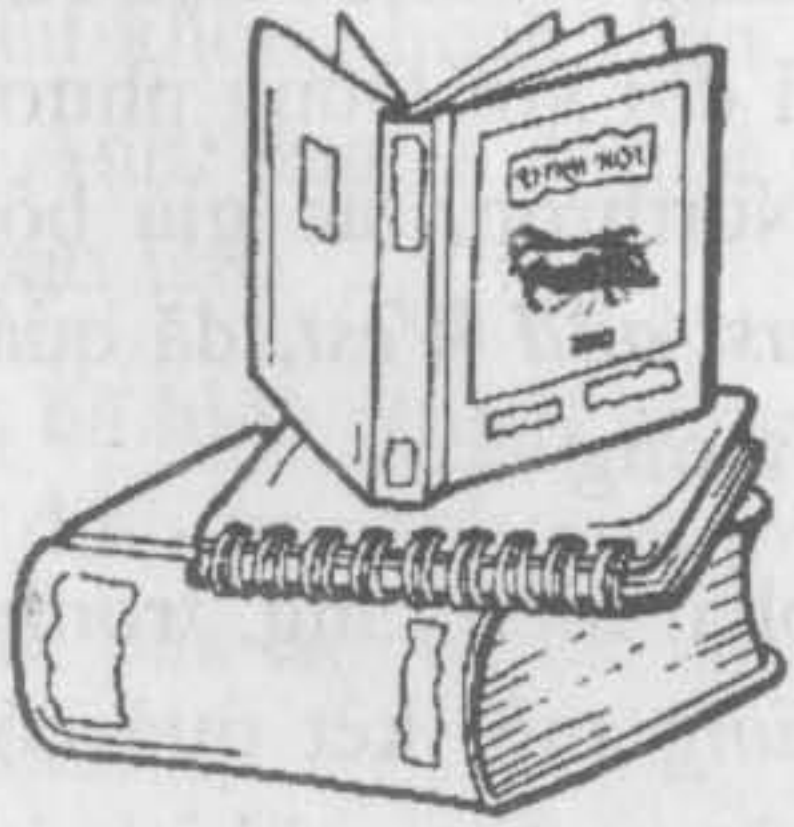
Các bạn phải hiểu rằng, trong một tình trạng quy định trước, *cùng* một kết quả có thể do hai yếu tố đối kháng sinh ra, trong khi hai kết quả đối lập có thể do những lượng khác nhau của cùng một yếu tố sản xuất[2].

Nếu hiểu cách nấu nướng theo phương pháp Trường sinh và triết lý biện chứng của nó, bạn có thể Âm hóa hay trung hòa thực phẩm quá Dương (sản phẩm động vật) và tránh đi sự chế ngự nghiệt ngã của trí phán đoán thấp hơn (ác độc, tàn bạo, nô lệ, tội lỗi) đè lên tư tưởng cao hơn.

Bởi vì không quen ăn thuần túy theo thuật Trường sinh mà cũng không gấp đến Satori hay Cõi Vô cùng,

(1) F.S.C. Northrop, *The meeting of East and West* (New York, 1947), p.316.ff.
(2) *The Book of Judgment*, p.60

thiên đàng. thỉnh thoảng bạn có thể dùng những món có thịt, miễn là cách nấu nướng phải tính sao cho tạo được sự quân bình trong cơ thể, bằng cách trung hòa sự thái quá Dương và Âm (chất độc địa nhất). Tuy nhiên, thịt được phép ăn, nếu không nhiễm chất DDT hay các loại sát trùng khác mà thôi.



CHƯƠNG TÁM

THUYẾT ÂM - DƯƠNG

Âm và Dương là những đối kháng nhưng bổ túc nhau. Theo kinh nghiệm của tôi, điều phát biểu này làm hoàn toàn khó hiểu cho hầu hết người Tây phương. Vì vậy, tôi đã đơn giản hóa lý thuyết làm nền tảng cho nó trong quyển chỉ dẫn này. Hãy theo những chỉ dẫn của tôi một cách hoàn toàn, nghiêm nhặt và đừng sợ cho đến khi nào bạn hiểu thấu đáo triết học Đông phương. Những khi thấy lòng dao động, bạn hãy kiên quyết xem vấn đề có kết thúc hạnh phúc không, theo cách Giáo sư Herrigel theo học tiên sinh Awa[1]. Điều ấy ít khó hơn nhịn ăn.

Hãy nhớ cho, bạn được ăn nhiều bao nhiêu cũng được miễn là nhai thật kỹ.

Bạn có quyền và trách nhiệm mưu cầu sức khỏe và hạnh phúc nhưng điều ấy phải do bạn thực hiện cho bạn, không tùy thuộc ai. Trong vấn đề này, bạn chỉ cần theo gương mọi thú hoang dã.

Đây là một đại cương ngắn gọn về thuyết Âm – Dương:

---

(1) Eugen Herrigel, *Zen in th Art of Archery* (New York,1953)

Theo triết học Đông phương, không có gì ngoài Âm và Dương trên thế gian này. Nói dựa vào vật lý học, Âm và Dương, lần lượt là lực LY TÂM và HƯỚNG TÂM. Lực Ly Tâm thì bành trướng; nó sinh ra tĩnh lặng, điềm đạm, lạnh lẽo và tối tăm. Trái lại, lực Hướng tâm thì co rút và lần lượt sinh ra âm thanh, hoạt động, sức nóng và ánh sáng.

Những hiện tượng vật lý sau đây là kết quả của hai lực căn bản đó:

	Âm	**Dương**
Khuynh hướng	bành trướng	co rút
Vị trí	bên ngoài	bên trong
Cấu trúc	không gian	thời gian
Phương hướng	đi lên	đi xuống
Màu sắc	tím	đỏ
Nhiệt độ	lạnh	nóng
Trọng lượng	nhẹ	nặng
Yếu tố	nước	lửa
Nguyên tử	âm điện tử	dương điện tử
Nguyên tố	potassium (K)	Sodium (Na)
-- nguyên tố Âm đại diện. Tất cả nguyên tố trong bảng tuần hoàn (O, P, Ca, N, ...) đều Âm trừ một số ít ghi ở cột kế tiếp là Dương.	-- nguyên tố Dương đại diện. Những nguyên tố Dương trong bảng tuần hoàn là: H, As, C, Li, Na, Mg.	

Âm		Dương
thuộc SINH VẬT HỌC và SINH LÝ HỌC		
Sinh vật học	rau củ	thú vật
Nông nghiệp	xà lách	ngũ cốc
Giống	nữ	nam
Hệ thần kinh	giao cảm	đối giao cảm
Sinh đẻ	mùa lạnh	mùa nóng
Động tác	giống cái	giống đực
Vị giác	ngọt, chua, nóng (càri)	mặn, đắng
Sinh tố	C	A, D, K
thuộc SINH THÁI HỌC		
Xứ có nguồn gốc Mùa	nhiệt đới tăng trưởng về mùa hạ	hàn đới tăng trưởng về mùa đông

Món gì nên ăn? Món nào tốt hơn, làm người ăn quả hay người ăn chay? Cả hai đều tệ hại chăng?

Hãy nghiên cứu những câu hỏi này. Hãy suy nghĩ, suy nghĩ và suy nghĩ thêm nữa. Suy tư một mình sẽ cho bạn sự hiểu biết, sức khỏe và hạnh phúc.

Chân thực suy nghĩ được xử sự trong những thuật ngữ Âm và Dương – phép biện chứng thực tiễn, bí quyết mở Cõi thiên đàng.

Đối với những ai biết và có thể làm quân bình những thế lực Âm và Dương, thì vũ trụ và đời sống

là đại học đường vĩ đại nhất sẵn dành cho con người. Còn đối với những kẻ không biết gì về Âm – Dương, cuộc sống là địa ngục trần gian.

BẢNG KÊ THỰC PHẨM THEO THUẬT TRƯỜNG SINH
(ghi theo thứ tự từ Âm ▽ đến Dương △)

Chú ý: Chỉ thực phẩm trong loại ngũ cốc là ngụ ý dùng như NHỮNG THỰC PHẨM CHÍNH. Có thể ăn loại này hằng ngày và trong mọi bữa. Chúng tạo nền tảng cho lối ăn uống theo thuật Trường sinh.

Mọi đồ ăn thức uống khác được liệt kê, bất kỳ Âm hay Dương, được dùng với số lượng ÍT, thỉnh thoảng thôi và phải THẬN TRỌNG.

Thí dụ: Trái pom, mặc dù ghi như thứ trái cây Dương nhất (△△) không thể ăn một cách an toàn, thường xuyên như gạo lứt. Dẫu pom Dương, toàn loại trái cây là thứ *rất Âm* khi so với loại NGŨ CỐC. Vì vậy, những người khỏe mạnh thỉnh thoảng mới ăn pom mà chỉ một lượng ít thôi. Những ai bệnh, *hoàn toàn không nên ăn trái cây.*

Đồ ăn, thức uống tự nó phân loại lấy, nghĩa là NGŨ CỐC, RAU CỦ, v.v..., đều ở trong một trật tự ấn định rõ lượng dùng (phần trăm tổng số món ăn dọn ra) và số lần dùng.

Thí dụ:

NGŨ CỐC LUÔN LUÔN được dùng như món căn bản cho bữa ăn. Dùng với lượng cao nhất – ít nhất là sáu mươi phần trăm tổng số món dọn ra. RAU CỦ được dùng phụ cho NGŨ CỐC nhưng lượng thấp hơn và ít thường xuyên. CÁ dùng cũng với lượng thấp hơn và cũng ít thường xuyên.

SẢN PHẨM THÚ VẬT, SẢN PHẨM SỮA, TRÁI CÂY và thực phẩm LINH TINH ghi ở bảng lần lượt dùng với lượng càng thấp hơn và rất ít thường xuyên. MỌI THỨC UỐNG bất kể Âm hay Dương trên bảng, dùng với lượng nhỏ nhất trong tất cả và ít thường xuyên nhất. Nếu có thể, chỉ uống *tổng cộng 8 ounces* (224cc) nước mỗi ngày.

Khôn ngoan hơn là chọn những thực phẩm *tại* hay *gần phỏng chừng trung điểm* giữa cực Âm và Dương trong mỗi loại, trừ phi có lý do *đặc biệt* nào đó mà chọn khác đi. Đây là điểm quân bình tế nhị, nhờ nó mà sức khỏe và hạnh phúc lớn lao nhất có thể thành tựu.

Chúng tôi không thể không nhấn mạnh điểm, sống theo phương pháp Trường sinh không phải là dính cứng vào một loại luật tắc. Duy trì một quân bình cho sức khỏe trong cuộc sống hằng ngày đòi hỏi mỗi cá nhân sự thích nghi và ý thức nào đó về những ảnh hưởng không ngừng biến chuyển của nhiều yếu tố.

Điều này làm cho cuộc sống khỏe mạnh và hạnh phúc luôn luôn tiếp diễn.

Khí hậu vùng ta ở và hoạt động đi với việc định đoạt cho ta ăn cái gì và ăn như thế nào (những yếu tố, chẳng hạn nơi sinh, thể trạng, mùa trong năm, cũng như nhiều điều khác được đem ra cân nhắc xem xét, một khi sự hiểu biết về trật tự vũ trụ của mình tiến bộ). *Thí dụ,* người sống trong một khí hậu lạnh cần thực phẩm hơi *Dương hơn* thứ cần cho kẻ ở xứ nóng, trong lúc người làm việc ở đồng áng có thể chịu được món ăn hơi *Âm hơn* là khi công việc bắt y làm nơi văn phòng. Mọi vật đều tương đối và định đoạt bởi chính cá nhân, do vì không bộ luật nào có thể chụp lên tất cả sai biệt hiện hữu từ người này sang kẻ khác.

Nhóm chữ *Dương hơn* không nên giảng như là một thực đơn hoàn toàn dựa vào thịt, giống như *Âm hơn* không phải bao hàm những bữa ăn gồm hầu hết trái cây và đường. Tuy nhiên, thực phẩm dùng hằng ngày mà dựa vào ngũ cốc thì điều ấy *được* thừa nhận.

Âm và Dương hiện hữu trong mọi vật. Lấy gạo làm thí dụ. Về cơ bản, gạo lứt Dương hơn gạo trắng chà sạch. Tuy nhiên giữa những loại gạo lứt khác nhau, có một số, loại này Âm hay Dương hơn loại kia. Sự xác định cuối cùng dựa vào ít nhất ba yếu tố:

Gạo được trồng như thế nào?

Trong khí hậu gì?

Kích cỡ, hình dáng, độ ngậm H_2O, sắc thái màu?

Điều coi như quan trọng hàng đầu là nhận thức rằng để thành tựu sức khỏe và hạnh phúc ở mức cao, mỗi cá nhân cần phải:

1- Nhờ nghiên cứu, hiểu được trật tự vũ trụ mà mình là một thành phần;

2- Học để ý thức cao về mình và phản ứng của mình đối với chung quanh;

3- Hãy suy nghĩ, suy nghĩ và suy nghĩ mọi thời điểm.

BẢNG MÓN ĂN VÀ THỨC UỐNG THEO THUẬT TRƯỜNG SINH

(Liệt kê từng loại theo thứ tự Âm ▽ đến Dương △)

1-NGŨ CỐC (CEREALS)

▽ Bắp
Hắc mạch (rye)
Đại mạch (barley)
Yến mạch (oat)
Tiểu mạch cốm (craked wheat)
Tiểu mạch (Wheat)
Kê (millet)
△ Gạo (lứt, đỏ nâu)
△△ Kiều mạch (buckwheat)

2- RAU CỦ (VEGETABLES)

▽▽▽ Các loại cà (eggplant)
Cà chua
Khoai lang
Khoai tây
Nấm Nhật (shitake)
Ớt
Các loại đậu
(trừ aduki, đậu đỏ Nhật)
Dưa chuột
Măng tây (asparagus)
Rau spinach
At ti sô
Măng tre

Nấm
▽▽Đậu petit – pois (green pea)
Cần tây (celery)
Đậu lentil
▽ Bắp cải tía (purple cabbage)
Củ cải đường (beet)
Bắp cải trắng (white cabbage)
△ Bồ công anh (lá và cọng)
Rau diếp (lettuce)
Rau diếp quản (endive)
Cải xoăn (kale)
Củ cải (radish)
Tỏi
Hành
Rau mùi tây (parsley)
△△Bí đỏ Hokkaido
Cà rốt
Khoản đông (coltsfoot)
Xà lách xon cạn (cress)
Xà lách xon nước (watercress)
Bồ công anh (rễ)
△△△ Khoai mài hay khoai tây hoang Nhật (Jinenjo)

3- CÁ

▽ Sò nghêu (oyster)
Trai (clam)
Mực, bạch tuộc (octopus)
Lươn (eel)
Cá chép (carp)
Cá moule
Cá lưỡi trâu (halibut)
Tôm hùm (lobster)
Cá hương (trout)
Cá bơn (sole)
△ Cá hồi (salmon)
Tôm
Cá trích (sardine)
Red snapper (tai)
△△ Trứng cá muối (caviar)

4-SẢN PHẨM ĐỘNG VẬT

▽▽ Ốc sên (snail)
Ếch
Heo
Bò
Ngựa
Thỏ
▽ Gà giò (chicken)(1)

5-SẢN PHẨM SỮA

▽▽▽ Sữa chua, yaourt
Kem chua
Kem ngọt
Phô mai kem
Bơ
▽▽ Sữa
Phô mai camembert

(1) Phải nuôi bằng lúa, đồ ăn hữu cơ

▽ Bồ câu
Gà gô, đađa (partridge)(1)
Vịt
Gà tây (2)

△△ Trứng(1)

△△△ Gà lôi, trĩ (pheasant)(1)

6- TRÁI CÂY

▽▽▽ Thơm
Đu đủ
Xoài
Bưởi
Cam
Chuối
Vả (fig)
Lê (pear)

▽▽ Đào (peach)
Chanh
Dưa hấu
Hạnh nhân (almon)
Đậu phọng
Hạt điều
Hạt phỉ (hazelnut)

▽ Ô-liu (olive)

△ Dâu tây (strawberry)
Hạt dẻ (chestnut)
Anh đào (cherry)

△△ Pom táo (apple)

phô mai gruyere

△ Phô mai roquefort
phô mai Edam (Đức)

△△ Sữa dê

7- CÁC LOẠI KHÁC

▽▽▽ Mật ong
Mật mía
Margarine

▽▽ Dầu dừa
Dầu phọng
Dầu bắp
Dầu ô-liu

▽ Dầu quỳ (sunflower oil)
Dầu mè
Dầu cải corza
Dầu safflower
Dầu egoma
(làm từ hạt mè dương nhất)

---

(1) Phải nuôi bằng lúa, đổ ăn hữu cơ
(2) Phải có trồng. Xem phần lưu ý chương VIII

8- THỨC UỐNG

▽▽▽ Những loại chứa những chất thay đường

Trà (có phẩm màu)

Cà phê

Nước cốt trái cây

Mọi loại nước ngọt

Rượu champagne

Rượu vang (wine)

▽▽ Bia

▽ Nước khoáng

Nước soda (nước có carbonat)

Nước (giếng sâu)

Nước thyme

Nước bạc hà (menthol)

△ Ngãi cứu, ích mẫu (armoise, mugwort, yomogi)

Trà bancha (trà lá thông thường già ba năm, không phẩm màu)

Nước rau diếp quản chicory (sao, xay để uống thế cà phê)

Cà phê Ohsawa (ngũ cốc rang vàng sậm)

Bột ngũ cốc làm kem (kokkoh)

△△ Trà mũ (trà sâm cùng 15 rễ cây cỏ)

Trà haru

Trà dragon

Trà yang yang

△△△ Rễ nhân sâm

LƯU Ý

Tất cả đồ ăn thức uống ghi trên phải thiên nhiên, không bao giờ được chế biến nhân tạo hay theo công

nghệ. Gà, gà tây, hay vịt nuôi bằng đồ hóa học cũng như trứng của chúng phải tránh dùng.

Trứng có trống (loại sẽ sinh gà con) được gà mái đẻ ra chỉ sau khi thụ tinh gà trống, tuy nhiên nó có thể và chắc chắn đẻ hoàn toàn nhờ tự thân. Trứng này không trống thấy bán ở hầu hết các chợ và được đa số dân ngày nay mua. Nói theo sinh học, chúng thiếu sinh khí, trong thực đơn Trường sinh không dùng. Trứng có trống có thể nhận biết được vì cỡ của nó nhỏ và hình dáng – tròn một đầu và nhọn một đầu.

Ngày nay, rất khó mà có nước uống, muối ăn hay ngay cả không khí để thở được thiên nhiên thuần khiết. Tuy thế, may sao, một khi cơ cấu xác thân được phục sức, ta có thể đề kháng bất cứ chất độc hại nào ăn uống mắc phải do việc thương mại và kỹ nghệ hoá.

Âm và Dương thay đổi theo khí hậu nơi gốc sản xuất và mùa trong năm. Hơn nữa, những đặc tính Âm và Dương của thực phẩm có thể ảnh hưởng phần lớn bởi nấu nướng và cách ăn uống. Đây là lý do tại sao việc nấu nướng và cách ăn uống rất quan trọng. (Ở Nhật ngày xưa, ăn và uống được xem như những nghi lễ vô cùng quan trọng – kiến tạo Đời sống và Tư duy).

Bạn hãy nhớ rằng sự phát minh ra LỬA (không nó, không thể nấu nướng được) có một ý nghĩa rất sâu sắc: nó đánh dấu điểm rẽ con đường người tách ra đi khác đường của muôn loài khác.

NHỮNG CÔNG THỨC THỰC PHẨM TRƯỜNG SINH

Phần lớn những công thức làm nòng cốt cho phép nấu nướng Trường sinh được tìm trong quyển kèm với sách này: ***Zen Cookery*** (Cách nấu nướng để mở mang trí tuệ). Xin bạn tham khảo. Nhờ dùng nó như một người hướng dẫn làm các bữa ăn hằng ngày, bạn có thể thưởng thức vô số món ngon khác nhau mà đồng thời kiện toàn sức khỏe và hạnh phúc.

Để tiện tham khảo, những công thức dưới đây đặc biệt dành cho những ai mắc bệnh:

1- Gạo lứt:

Hay nhất là nên nấu cho có cơm hơi cháy. Phần cơm cháy vàng, Dương nhất và tốt nhất, bởi giàu khoáng chất nhất. Cơm cháy nặng nhất và bổ dưỡng nhất. Vì lý do này, nó đặc biệt tốt cho người bệnh và Âm hoá. Để có những chỉ dẫn nấu nướng chi tiết, xem ***Zen Cookery***.

2- Cháo gạo lứt:

Cho vào gạo từ năm đến bảy phần nước, nêm muối, nấu nhừ. Tốt cho người bệnh kén ăn.

3- Gạo lứt sống:

Nhai ăn một nắm gạo lứt sống thay cho điểm tâm trong vài ngày. Nhờ cách này, bạn có thể trục ra tất cả

ký sinh trùng trong ruột non ruột già, đặc biệt trong tá trường. Bạn sẽ ngạc nhiên thấy chúng lúc nhúc chòi ra. Tôi biết không cách trị nào hiệu nghiệm hơn. Nhớ nhai mỗi miếng gạo ít nhất một trăm lần.

4- Gạo lứt rang:

Rang gạo trong chảo cho vàng đều. Ăn liền khỏi nấu. Gạo rang này dùng để trị chứng Cao–insulin và thấp khớp.

5- Hạt bí đỏ Hokkaido *(xem mục bệnh tiểu đường, trang 129):*

Rảy nước muối vào hạt bí và rang cho khéo. Hay chiên với một ít dầu, thêm một nhúm muối. Có thể dùng như một món tráng miệng, theo kiểu Tàu. Đây là một cách trục ký sinh trùng hiệu nghiệm, nhất là sán sơ mít.

6- Mận muối Umeboshi:

Mận muối Nhật, dầm ít nhất ba năm. Ở Nhật, mọi gia đình truyền thống hằng năm đều làm món này. Có sẵn tại các Trung tâm Trường sinh.

7- Bột sắn dây khuấy:

Trộn đều bột sắn dây với nước: một muỗng súp đầy với khoảng mười một muỗng súp nước. Đặt lên lửa và khuấy đều cho đến khi đặc và trong. Nêm với nước tương đậu nành (tamari) và một nhúm muối.

Khi miệng không muốn ăn vì cảm lạnh, bột sắn dây khuấy sẽ cải thiện tình trạng tức thì. Bột sắn dây thật có bán sẵn tại các Trung tâm Trường sinh.

8- Bánh patê bí đỏ:

Dành cho người bệnh thì thiếu pom. Xem công thức trong ***Zen Cookery***.

9- Bánh đậu đỏ:

Dành cho người bệnh. Xem ***Zen Cookery***.

10- Bánh gạo lứt:

Dành cho người bệnh. Xem ***Zen Cookery***.

11- Bánh patê Hạt dẻ khoai lang:

Không dành cho người bệnh. Xem ***Zen Cookery***.

12- Bánh pom và Hạt dẻ nhồi hấp:

Không dành cho người bệnh. Xem ***Zen Cookery***.

13- Pirosiki

Người bệnh ăn được. Xem ***Zen Cookery***.

14- Gyoza Gratin *(một thứ súp bột có rau, kiểu Tàu)*

Dành cho người bệnh, bột nhồi làm bằng kiều mạch. Xem ***Zen Cookery***.

15- Chapati *(bánh dẹp tròn chiên hay nướng; kiểu Ấn)*

Tốt cho người bệnh hay Âm coi như một thực phẩm chính. Xem ***Zen Cookery***.

Những thứ nào làm bằng kiều mạch, bột barnyard grass, bột kê đều rất Dương và rất tốt cho ai mắc bệnh.

RAU CỦ HOANG

Có hàng ngàn cây cỏ hoang ăn được, nào lá, rễ, chồi, bông, hạt, nhân, v.v..., tất cả do Trời sinh ra không một chút dụng ý thương mại. Chúng thanh khiết và không dính dấp đến phân hóa học hay chất sát trùng, bởi trong thiên nhiên hoàn toàn không có chất độc, chỉ quá Dương hay Âm, cả hai có thể làm cho trung hòa nhờ cách nấu nướng Trường sinh. Những thực phẩm thiên nhiên này có thể dùng để chữa những bệnh Âm hay Dương. Đây chỉ là một ít: rau dền hoang (wild spinach), bồ công anh (dandelion), tề thái (shepherd's purse), hẹ hoang (wild scallion), khoản đông (colts-foot), nguru bàng (burdock). Tất cả đều rất ngon và chữa bệnh rất hiệu quả.

16- Phở tai *(loại rong biển)*

Rất tốt cho bệnh viêm khớp, tim, bướu cổ, áp huyết cao và thấp, các loại bướu. Xem ***Zen Cookery***.

17- Rễ bồ công anh

Tốt cho bệnh viêm khớp, tim, bại liệt, thấp khớp. Xem công thức trong ***Zen Cookery***.

18- Tekka số 1 *(món trộn củ sen, rễ ngưu bàng, cà rốt, gừng xắt nhỏ và tương đặc)*

Tốt cho tất cả bệnh Âm. Xem ***Zen Cookery***.

19- Tekka số 2 *(củ sen, ngưu bàng, cà rốt, rễ bồ công anh)*

Tốt cho các bệnh ho, hen suyễn, lao phổi. Xem ***Zen Cookery***.

20- Xúp cá chép

Tốt cho các chứng viêm sưng và sốt. Đặc biệt hữu hiệu cho các bà mẹ con còn bú. Họ phải ăn hết món này nấu theo công thức trong năm ngày. Cũng hiệu nghiệm cho các bệnh nhiễm trùng tai giữa, sưng phổi, viêm khớp và kiết lỵ amib. Xem ***Zen Cookery***. #191.

21- Cá nhỏ Nguyên con

Tốt cho các bệnh Âm. Xem ***Zen Cookery***, #181.

22- Nghêu sò ***(coquille St. Jacques)***

Khi nấu nướng không có cá, món này người bệnh ăn được. Xem ***Zen Cookery***.

23- Cá chép sạch vây

Món này rất Âm và không nên ăn thường xuyên. Xem ***Zen Cookery***.

24- Bánh quy làm bằng bột kiều mạch

Rất tốt cho người bệnh, coi như một món ăn dặm. Xem ***Zen Cookery***.

25- Bánh mì Ohsawa

Dùng cho người bệnh thì trộn chung các bột kiều mạch, tiểu mạch, bắp, kê, v.v..., không cho vào hạt dẻ hay nho. Xem ***Zen Cookery***.

26- Bánh xăng-uýt

Tốt nhất cho người bệnh là những loại làm với bánh mì Ohsawa chỉ dùng các loại lúa mạch mà thôi. Chỉ phết rau củ chính giữa. Xem ***Zen Cookery***.

50- Muối mè

Rang năm muỗng xúp mè. Giã nhẹ trong cối. Thêm một muỗng xúp muối rang lần nữa và giã lại cho trộn đều nhưng còn khô không ra dầu.

Ăn với cơm và/ hay bánh mì hằng ngày. Dùng như một gia vị và rắc lên mọi món ăn cho đậm.

Cất muối mè trong chai lọ đậy thật chặt. Xem Zen Cookery để biết thêm chi tiết.

70- Xúp Nga

Xem ***Zen Cookery*** để rõ công thức chi tiết.

301- Trà gạo lứt

Rang gạo cho vàng. Một muỗng xúp gạo cho vào mười phần nước. Đun sôi. Thêm nhúm muối và uống. Gạo rang này có thể dùng như một thực phẩm chính. Để uống ngon lành, gạo rang và trà ba năm rang có thể trộn chung nấu.

302- Trà tiểu mạch

Rang tiểu mạch cho vàng. Một muỗng xúp đầy với mười một muỗng xúp nước. Vào mùa hè, uống lạnh.

303- Cà phê Bồ công anh

Rễ Bồ công anh rửa sạch và phơi khô. Xắt từng miếng nhỏ xào với một ít dầu. Nghiền trong máy xay cà phê. Cứ một muỗng cà phê đầy cho vào một cốc nước. Đun sôi mười plıút. Lọc và uống. Ai thích đắng hơn, có thể thêm vào rau diếp quắn (chicory).

304- Cà phê Ohsawa

Ba muỗng xúp gạo, hai muỗng xúp tiểu mạch, hai muỗng xúp đậu đỏ, một muỗng xúp đậu xanh và một muỗng xúp bột rau diếp quắn. Rang riêng mỗi thứ cho vàng đều. Trộn chung và xào trong một muỗng xúp dầu. Để nguội và nghiền ra bột. Làm nước uống tùy theo sở thích đậm lợt. Dùng một muỗng xúp, cho vào ba mươi ba muỗng xúp nước. Đun sôi mười phút, lọc và uống.

305- Bột ngũ cốc (kokkoh)

Đây là một hỗn hợp các thứ gạo lứt, nếp lứt, yến mạch, đậu nành và mè rang rồi xay chung ra bột. Giản tiện nhất là dùng sản phẩm nơi chế biến bột dinh dưỡng. Dùng một muỗng xúp đầy với hai mươi bốn muỗng xúp nước. Quậy tan và đun sôi trong mười phút.

306- Trà Ngãi cứu

Lấy hai mươi tám gam lá ngãi cứu, nấu trong mười một muỗng xúp nước. Nêm muối. Uống trước khi ăn sáng. Trừ sán đũa một cách hữu hiệu. Lá ngãi cứu khô sẽ giữ được nhiều năm.

307- Bạc hà (Mint)

Dùng lá bạc hà như dùng lá ngãi cứu.

308- Bồ đề (tilleul)

Nấu sôi lá bồ đề và dùng như nước uống.

309- Trà Mũ

Nấu sôi một gói trà mũ với gần một lít nước trong mười đến hai mươi phút và uống. Trà này có thể cho người bệnh Âm dùng hằng ngày bằng cách nấu nửa lượng nước trên. Dùng trà này coi như toàn bộ nước uống trong hai ngày. Có thể hâm nóng mà không làm mất đi tính chất hay mùi vị. Trà mũ chứa nhân sâm cộng với mười lăm dược thảo và là thức uống Dương nhất.

310- Trà xanh Mộc *(coarse green tea, bancha)*

Rang trà xanh mộc (lá phải già ba năm trên cây) cho vàng. Nấu sôi một muỗng xúp đầy trà bóp vụn với khoảng nửa lít nước trong mười phút.

311- Trà xanh Mộc với Nước tương đậu nành

Cho nước tương đậu nành vào khoảng một phần mười cốc trà. Rót trà nóng nấu ở trên vào uống. Thức

uống này hữu hiệu trong việc xua tan mệt mỏi, sau khi bị thương và làm dịu cơn đau tim.

316- Trà củ sen

Trà này làm từ củ sen khô nghiền và có thể mua hay làm ở nhà cũng được. Đổ một muỗng cà phê bột củ sen vào một cốc nước sôi. Uống ngày ba lần, không uống gì khác. Trị rất hay các chứng ho, ho gà, hen suyễn. ho lao.

316a- Trà củ sen tươi

Nghiền một khúc sen tươi dài độ 5cm; ép lấy nước cốt. Thêm 10% gừng sống mài, một nhúm muối và nấu sôi uống nhu trên.

317- Nước bột sắn dây

Hòa tan một muỗng cà phê bột sắn dây trong nửa muỗng xúp nước. Thêm vào khoảng một xị (280^{cc}) nước; đun sôi nhẹ, quậy đều cho đến khi trong. Nêm chút tương nước cho ngon. Đây là thức uống tốt cho mọi người và đặc trị bệnh tả hay nhức đầu sổ mũi.

318- Nước đậu đỏ

Nấu một muỗng xúp đậu đỏ trong khoảng hai lít nước cho cạn còn một lít, thêm một nhúm muối. Nước này tốt cho chứng đau thận.

319- Nước củ cải số 1

Mài củ cải trắng lấy nước cốt hai muỗng xúp đầy. Thêm vào khoảng ¾ lít nước nóng, hai muỗng xúp nước tương đậu nành và một muỗng cà phê gừng tươi mài. Khi cảm, uống rồi đi nằm; sẽ ra mồ hôi hay tiểu, đồng thời hạ sốt.

320- Nước củ cải số 2

Mài củ cải trắng; ép lấy nước cốt. Cứ 100cc nước cốt này, cho vào khoảng 200cc nước và một ít muối. Nấu sôi vài phút. Uống nước này ngày một lần, trong chỉ ba ngày thôi. Tốt cho bệnh thủng chân.

322- Tương trứng (Ransyo)

Đập cho khéo một quả trứng có trống vỡ thành hai nửa vỏ bằng nhau. Đánh trứng đều. Đong đầy nước tương đậu nành vào nửa vỏ và cho vào trứng. Đánh đều một lần nữa. Uống ngay tương trứng này, đừng nếm. Uống ngày một lần trước khi ngủ và chỉ dùng trong ba ngày thôi. Đau tim nặng uống rất tốt.

323- Trà kiều mạch *(soba tea)*

Chăc lây nước nâu kiêu mạch. Thêm nước tương đậu nành và muối để uống.

324- Nước cốt mận muối *(Umeboshi Juice)*

Nấu ba hay bốn quả mận muối trong một lít nước. Lọc và thêm một lít nước nữa. Uống lạnh vào mùa hè rất ngon.

325- Nước Mận muối – tương nước – bột sắn dây

Một quả mận muối, một muỗng cà phê đầy bột sắn dây, ba muỗng cà phê đầy nước tương đậu nành, một muỗng cà phê nước gừng bào sống.

Nghiền nát quả mận muối trong ¼ lít nước. Hòa bột sắn dây với một muỗng xúp nước và đổ vào nước mận muối. Thêm gừng và ½ lít nước nữa. Nấu sôi lên cho đặc lại. Thêm nước tương đậu nành. Tốt cho bệnh cảm.

326- Nước kem gạo đặc biệt

Vò, để ráo và rang một tách gạo lứt. Nấu với hai lít nước trong một đến hai giờ, càng lâu càng tốt. Lọc qua rây vải the hay xếp vải the thành hình tam giác cho dễ cầm và đổ cháo trên vào. Ép qua vải lọc giống như nặn kem bánh. Sau khi ép, chắc lấy cái để làm bánh mì, v.v... Nước cốt gạo dùng cho người bệnh điểm tâm rất tốt. Cũng có thể dùng như buổi trà chiều, cho những ai mệt mỏi.

THỰC ĐƠN TRONG MỘT TUẦN

Đây là một thực đơn cho bảy ngày. Có thể tạo ra hàng trăm cách phối hợp khác nhau.

ĐIỂM TÂM	TRƯA	TỐI
* Kem gạo lứt	Cơm gạo lứt hay bánh mì rau củ (cà rốt, củ cải trắng)	Chapati (1) Xúp Nga (1)
* Kem yến mạch	Kasha Xà lách xon	Kiều mạch Mì ống
* Kem kiều mạch	Cơm thập cẩm	Xúp bột bắp
* Kem gạo lứt	Cơm gạo lứt với Cà rốt, hành	Xúp bánh mì Ohsawa
* Bánh mì lứt với tương đặc cà phê Ohsawa	Cơm lứt chiên với tương nước	Bún hay miến kiều mạch
* Kem yến mạch	Cơm lứt chiên Cà rốt Kiều mạch chiên Bánh mì lứt Cà phê Ohsawa	Canh bí đỏ bann mì lứt Cơm lứt Canh O den (?)

Muối mè và tương nước (nước tương Ohsawa – xì dầu) có thể dùng trong mọi thức ăn. Trà già ba năm với tương nước nên dùng trước hay sau bữa ăn.

Trà MŨ dành cho những người cần Dương hóa càng nhanh càng tốt. Uống vào hay giữa những bữa ăn. Dùng cẩn thận. Hãy nhớ, lượng có thể làm hư phẩm.

Tương nước, tương đặc, tekka hay kem tương đặc nên dùng hằng ngày thế cho bơ, phô mai hay margarin.

---

(1) Đây là các món có trong ***Zen–Cookery.*** Tuy nhiên chúng xa lạ với chúng ta bởi chủ yếu làm bằng bột lúa mì. Ở Việt Nam, gạo lứt là chính. Từ đó chúng ta có thể biến chế ăn cho thú vị là được (N.D)

CHƯƠNG CHÍN

ĐỀ NGHỊ CÁCH TRỊ MỘT SỐ TRIỆU CHỨNG BỆNH THEO PHƯƠNG PHÁP TRƯỜNG SINH

Sau khi nghiên cứu lý thuyết Âm – Dương kể từ trang 81 giờ đây bạn đã chọn được một trong mười cách ăn uống để khôi phục sức khỏe và hạnh phúc.

Thực đơn số 7 chắc chắn là cách dễ nhất và trực tiếp nhất. Trong trường hợp này, không cần cách trị liệu đặc biệt nào khác. Sau khi sức khỏe được bình phục, bạn có thể dùng bất cứ đồ ăn thức uống nào liệt kê trên bảng trang 87.

Trong lúc mới thực hành phương pháp Trường sinh, nếu muốn mau kết quả, bạn hãy đọc những đề nghị sau đây và chọn điều gì hữu ích cho mình.

ĐỀ NGHỊ TỔNG QUÁT

Bại liệt: Theo triệt để thực đơn số 7. Uống càng ít càng tốt. Các loại rau như xà lách xon, bồ công anh

hay ngò gai (thistle) xào, đặc biệt công hiệu. Xem công thức chế biến trong ***Zen Cookery***.

Cảm lạnh: Bột sắn dây (317), nước mận muối – tương- bột sắn dây(325), kem gạo lứt (326).

Giun sán: Trà ngãi cứu (306), gạo lứt sống (một nắm gạo thế cho điểm tâm). Ăn số 7 thật triệt để với muối mè (50), mận muối (6), hay một nắm hạt bí đỏ Hokkaido (5).

Ho: Trà bột củ sen khô (316) hay củ sen sống (316a). *Dùng ngoài:* áp gừng (801) hay bột nhão củ huệ Nhật Bản (tuberose) (810); ngâm mông với nước gừng (808).

Ho gà: xem ***Ho.***

Kiết lỵ: Xem ***Tả.***

Kiết lỵ Amib: Xem ***Giun sán.***

Lác lở (Eczema): Theo triệt để số 7. uống càng ít càng tốt. Ngoài ra, không cần gì thêm.

Sốt: Bột sắn dây (317), nước mận muối – tương nước- bột sắn dây (325), cháo gạo lứt (xem ***Zen Cookery***), kem gạo lứt (326). *Dùng ngoài:* Cao dán diệp lục (813), đậu hủ sống (803), bột nhão đậu nành (811), cao dán cá chép (912).

Suy nhược toàn thân: xem Thiếu máu.

Tả: Bột sắn dây (317), nước mận muối – tương nước – bột sắn dây (325). *Dùng ngoài:* như Ho.

Thiếu máu: Theo triệt để số 7 với tekka (18). Uống ít.

Thủng: Nước củ cải (321), nước đậu đỏ (319).

Vết thương: xem ***Lác lở.***

Viêm sưng: Áp gừng (801) rồi áp tiếp cao khoai sọ (802), cá chép (812), đậu hủ sống (803), hay cao diệp lục tố (813).

Vô số loại bệnh mà ai cũng biết, tất cả đều rất phức tạp và tất cả đều rất khó chẩn đoán, ngay đối với những bác sĩ được trang bị những máy móc tối tân ngày càng phát triển gần đây nhất. Tuy nhiên mỗi chứng được kèm theo loại này hay loại khác trong những triệu chứng ghi trên; đôi khi, chúng phối hợp. Nếu đang tuân thủ một trong những cách ăn uống theo phương pháp Trường sinh (thực đơn số 5, 6 hay 7) bạn có thể tự chữa cho mình theo những chỉ dẫn trước và những đề nghị chữa theo triệu chứng sau đây.

CHỮA NGOÀI THEO PHƯƠNG PHÁP TRƯỜNG SINH

801- Áp gừng

Dùng khoảng 112g gừng sống (nghiền hay mài) hoặc một muỗng cà phê vun bột gừng khô. Đặt trong túi bông gòn. Nấu sôi khoảng 2 lít đến 4 lít nước. Tắt lửa. Bỏ túi gừng vào nước. Khi nước trở lên vàng nhạt,

vắt khăn lông trong nước gừng. Phủ khăn lên chỗ đau (nước gừng nên giữ càng nóng càng tốt). Phủ lên miếng đắp tấm khăn lông để giữ không cho mau nguội. Che da bằng một miếng nylông, áp miếng đắp và phủ lên bằng một miếng nylông khác để làm chậm nguội hơn nữa. Thay miếng đắp ba hay bốn lần trong mười lăm phút.

802- Cao khoai sọ

Khoai sọ, tên Ấn độ là *Aibi*, Mỹ gọi là *Yucca*, Nhật gọi là *Sato-imo*, Phi châu gọi là *Taro* chỉ loại rễ củ dùng trong phép trị bệnh ở đây.

Nghiền nạo khoai sọ thật cẩn thận. Thêm cùng một lượng bột mì, nếu khoai sọ nghiền quá ướt. Thêm 10% gừng sống. Trải rộng hỗn hợp trên một miếng vải, giấy hay nylông dầy độ 1cm. Áp cao này vào chỗ đau, phủ lên bằng một miếng nylông. Để vậy vãi giờ. Chỉ áp cao *sau* áp gừng.

803- Cao đậu hủ

Ép miếng đậu hủ sống cho hết nước và thêm 10% bột mì. Trải hỗn hợp này trực tiếp vào chỗ đau hay sưng. Mọi chỗ đau, sốt hay sưng chẳng mấy chốc sẽ dịu lại.

804- Mè và gừng

Trộn đều một muỗng cà phê dầu mè và một muỗng cà phê nước cốt gừng. Áp vào chỗ đau. Nhức đầu dùng rất tốt; làm hết gàu và rụng tóc.

805- Dầu mè nguyên chất

Lọc dầu mè qua bông gòn hay gạc bông. Nhỏ một giọt vào mỗi mắt trước khi ngủ. Đừng sợ nếu có nhức xốn tạm thời. Tất cả bệnh về mắt dùng rất hay.

806- Ngâm mông nước Diệp lục số 1

Nấu hai hay ba lá cải trắng Nhật khô và một nắm muối trong khoảng 4 lít nước. Ngồi trong bồn đổ đầy nước đủ nóng ngập tới hông. Chốc chốc đổ nước lá cải trên vào sao cho nước ngâm mông được đậm và nóng.

807- Ngâm mông số 2

Làm như 806 với muối thôi, không lá cải (radish)

808- Ngâm mông gừng

Nghiền nát khoảng nửa ký gừng. Bỏ vào túi bông và nấu sôi trong chừng 8 lít nước. Rất tốt cho bệnh kiết lỵ trầm trọng. Nếu bệnh không đến nỗi nào, dùng nửa số lượng trên. Vắt khăn lông trong nước trên và áp trên bụng như cái gạc.

809- Áp muối

Rang khoảng 1kg hay 1,5kg muối. Bỏ trong túi bông. Áp vào chỗ đau.

810- Áp bột nạo cây huệ Nhật Bản (tuberose)

Hấp thật nóng khoảng 1 kg hay 1,5kg bột nhão nạo từ củ huệ Nhật Bản. Cuộn lại trong hai khăn lông, áp vào chỗ đau.

811- Cao đậu nành

Ngâm một cốc đậu nành trong 5 cốc nước trong hai mươi bốn giờ. Nghiền ra và thêm 10% bột mì. Áp vào trán khi sốt hay vào chỗ nào sưng. Cao này hút nhiệt sốt một cách kỳ diệu.

812- Cao cá chép

Bắt một con cá chép độ nửa ký, cắt đầu và đổ tiết vào cốc. Người bệnh mắc chứng viêm phổi cấp tính nên uống tiết cá này trước khi nó đông. Nghiền phần cá còn lại, bỏ vào vải và áp nơi ngực. Cách nửa giờ, kẹp thủy một lần. Khi thân nhiệt trở lại bình thường (trong vòng năm hay sáu giờ) bỏ cao này đi. Nhiều người đã khỏi bệnh nhờ cách chữa này sau khi đã thử dùng thuốc kháng sinh mà không hết.

813- Cao diệp lục

Nghiền xà lách xon, rau dền (spinach) hay lá to bản của bất cứ rau nào. Trải lên miếng vải và áp vào trán để hút nóng sốt.

814- Áp trà

Nướng trà ba năm (trong chảo cho đến khi vàng sậm) và dùng như thức uống. Thêm 5% muối. Nhúng vải vào nước trà này và áp vào mắt trong mười đến mười lăm phút, ngày ba lần. Tốt cho mọi bệnh về mắt.

815- Bột đánh răng (Dentie)

Bột này làm từ cuống quả cà, ngâm trong muối, phơi khô và cuối cùng nung lên. Than cà trộn với muối, nghiền mịn và dùng như bột đánh răng. Có thể áp vào chỗ răng đau. Cơn nhức sẽ dịu tức thì. Nếu bạn mắc bệnh nha chu (chân răng có mủ), hãy đánh răng với DENTIE và áp thuốc vào lợi (chỉ bề ngoài thôi) mỗi đêm trước khi ngủ.

816- Cao gạo lứt

Nghiền nát gạo lứt sống. Thêm một chút nước. Áp bột gạo này trực tiếp vào vết thương đau nhức.

CHƯƠNG MƯỜI

NHỮNG ĐỀ NGHỊ TIẾT THỰC ĐẶC BIỆT CHO BỆNH

Đừng quên rằng, những chỉ dẫn chữa theo triệu chứng đặc biệt ghi sau đây không cần thiết, nếu các bạn đang tuân thủ thực đơn số 7 hay nếu tình trạng của mình không đáng ngại. Nhờ tuân theo phương pháp Trường sinh một cách giản dị (thực đơn số 6 hay 7) bạn sẽ thấy sự cải thiện mà không phải nhờ vào ai hay vào thủ thuật hoặc thuốc men nào – CHO BẢN THÂN MÌNH. Rồi bạn sẽ khám phá cái ý nghĩa chân thực của cầu nguyện và nhịn ăn.

Nếu bệnh lâu lành, ấy là bạn đã mất lòng tin nơi Trời, đấng Tạo hóa vũ trụ vô cùng tận. Bạn đã thế vào đó niềm tin nơi cái gì thay Trời, như *Khoa học – bậc - Sáng thế* hay một tôn giáo nào mới, một chủ thuyết thần bí, chủ thuyết duy linh, chủ thuyết duy niệm, cải cách xã hội hoặc mê tín dị đoan.

Thực tình cầu nguyện không phải là van xin hay nài nỉ. Đúng ra đó là trầm tư sâu lắng và liên lỉ về cấu trúc vũ trụ vô hạn (Thiên đàng hay Công lý).

Nhịn ăn chân thực không phải là đứt bỏ *tất cả* những đồ ăn và thức uống. Trái lại, đó là sự gắn bó chặt chẽ và hoàn toàn vào chỉ cái gì TUYỆT ĐỐI cần thiết để duy trì cuộc sống.

Bạn không thể nào tách mình khỏi không khí, nước và ánh sáng mà tổng hợp của chúng là ngũ cốc tạo ra nền tảng thực sự của chính đời sống chúng ta. Việc sử dụng ngũ cốc, lửa và muối phân biệt con người cùng văn minh và văn hóa của họ với mọi sinh linh khác. Không nhận ra sự kiện căn bản này, thì trong việc truy tầm sức khoẻ, con người lạc lối. Và họ đã *bất lực* không nhận ra điều ấy. Họ đã đi quá xa trên con đường rời bỏ nguyên lý của cuộc đời, bà Mẹ mình và chỉ mãi dấn tìm những thú vui cảm giác. Kết quả là, cách sống phức tạp nảy sinh mọi khó khăn và bất hạnh.

Hãy từ bỏ mọi thứ không tuyệt đối cần thiết cho sự sống của mình, ít nhất một tuần lễ hay hai đi. Bạn sẽ thoáng thấy ngay tự do, hạnh phúc và công bằng. Chẳng bao lâu bạn có thể hiểu được tại sao những người theo phương pháp Trường sinh hoàn toàn miễn nhiễm với bệnh. Quyết định nằm nơi bạn đấy.

Bạch bì, cùi trắng ***(Leukoderma)***

Bệnh gây ra do ăn quá nhiều thực phẩm Âm, nhất là trái cây. Bỏ trái cây đi thế là bạn sẽ lành bệnh. Thường thường những kẻ mắc bệnh xấu xí và khó

chịu này đều khó có ai ưa bởi vì họ rất ngang ngạnh. Chỉ trừ ra phương sách cuối cùng là nếu họ sử dụng phương pháp Trường sinh.

Bạch đới, thanh hay hoàng đới *(Leukorrhea)*

Bệnh này rất phổ biến. Dầu cho giàu có, khôn khéo và đẹp đẽ, phụ nữ nào mắc phải đều mất hạnh phúc. Thanh đới là loại Âm nhất. Dùng thực đơn số 7. Ngâm mông nước thật nóng (806, 807) mười lăm phút trước khi đi ngủ, trong ít nhất hai tuần.

Bại liệt trẻ em *(Poliomyelitis)*

Đây là bệnh rất Âm. Tránh mọi thứ giàu sinh tố C, đường, potassium và chất chua. Không dùng nước quả ép, trái cây hay xà lách. Ăn thực đơn số 7 với chút muối mè (50) và uống ít nước lại, vừa đủ thôi. Dùng cà rốt cùng rễ nguru bàng (xem ***Zen Cookery***). Mọi món ăn Dương đều tốt.

Basedow, bướu gây mắt lồi

Dễ chữa với thực đơn số 7 và muối mè (50).

Băng huyết *(Hemophilia)*

Đây là bệnh cực Âm gây bởi những thứ quá Âm chẳng hạn như sinh tố C, trái cây và xà lách. Dùng thực đơn số 7 với muối mè (50) càng nhiều càng tốt.

Bất lực, dương suy *(Impotency)*

Thèm muốn dục tính tự nhiên, điều độ và bình thường vốn thuộc bản năng và là một dấu hiệu lành mạnh. Những quan hệ bình thường đối với một cặp vợ chồng mạnh khỏe có nghĩa là sự san sẻ lạc thú tình yêu mỗi đêm một lần cho đến tuổi sáu mươi, ít nhất. Người theo phương pháp Trường sinh có thể thụ hưởng hoan lạc này ngay cả gần cuối cuộc đời, đến tuổi tám mươi. Một trong những nhà sư nổi tiếng nhất Nhật Bản, Rennyo (1415 - 1499) khi tịch ở tuổi tám mươi tư, đã để lại một trẻ lên ba. Ông có tất cả hai mươi bảy người con.

Theo thống kê, ở Nhật Bản, nhà sư theo phương pháp Trường sinh thì sống lâu, trong khi chủ nhà hàng và bác sĩ lại chết trẻ. Thật lạ lùng, kẻ làm đồ ăn ngon và người chăm lo sức khỏe chúng ta lại không những là dân xa lạ đối với bí ẩn cuộc đời mà còn là kẻ thù của nó nữa.

Khát dục và đói ăn đều quan trọng chủ yếu đối với con người như là những động lực. Không thèm ăn, không người nào có thể sống vui, sống sướng; không thèm muốn tình dục, không loài nào có thể tồn tại trên cõi trần ai.

Trong đời sống tính dục, chồng khỏe thì tích cực, còn vợ khỏe thì thụ động vì những lý do sau: đàn ông Dương, năng động, hướng tâm và mạnh sức (trong

trường hợp quá đáng về bệnh lý học – bạo tợn, phá phách và độc ác); đàn bà Âm, thụ động, ly tâm và mềm mại (những quá đáng về bệnh lý – yếu đuối, tiêu cực, độc đoán, bài tha và lánh đời). Do bản chất, đàn ông và đàn bà đối kháng mà bổ túc cho nhau trong cách xử thế và vì vậy, bắt buộc họ luôn luôn chơi trò cút bắt. Đó là lý do tại sao cuộc đời rất hứng khởi, nhiều thú vị và đầy kịch tính. Không khao khát dục tình, đời sống là một bãi sa mạc mông mênh.

Bất hạnh thay nhiều cá nhân không thể hưởng thụ tình yểu nhục thể. Họ không có tính dục bởi vì bẩm sinh bản chất Âm (gây bởi bà mẹ ăn uống sai lầm) hay bởi bản chất Âm do ăn uống quá nhiều thực phẩm Âm (đường, trái cây, thức uống kỹ nghệ, v.v,..). Nam giới phải Dương. Nếu Âm, y sẽ rất bất hạnh. Nếu y *quá* Dương và trở nên ác độc và phá hoại, đừng bận tâm gì vô ích. Y sẽ kết thúc đời mình rất sớm và bi thảm cho mà xem.

Phụ nữ bản chất Âm. Khi họ trở nên Dương, do ăn quá nhiều thực phẩm Dương (sản phẩm động vật) thì hạnh phúc mất đi. Một số nữ ghét lòng ham muốn xác thịt của nam giới. Họ ăn rất nhiều thực phẩm Dương thành ra quá nam tính và không muốn người khác phái yêu đương. Họ trở nên đồng tính luyến ái hay yêu súc vật quá đáng. Tốt hơn hết, họ yêu những người đàn ông thụ động, nữ tính, biết vâng lời, ngoan ngoãn và nhân hậu. Đời họ khốn khổ vì vi phạm nguyên lý cơ

bản của cuộc tồn sinh. Ở cực đoan khác, nếu phụ nữ quá Âm thì đối với vấn đề yêu đương, họ ghê sợ đến nỗi trốn tránh bất cứ những gì liên quan đến dục tính, họ sẽ suốt đời phiền muộn.

Những người đàn ông quá Âm thì khổ sở gấp mấy hạng quá Dương. Những người đàn bà quá Dương thì bất hạnh gấp bội hạng quá Âm. Bởi vì nhân cách và đời sống tính dục bất bình thường như thế, họ không thể nào gầy dựng một mái nhà hạnh phúc. Tuy nhiên, một người đàn ông quá Âm và một người đàn bà quá Dương có thể kết hợp cùng nhau *ít* khổ hơn là sống cô đơn.

Hầu như tất cả những nỗi bất hạnh của nhân sinh nói chung và trong đời sống gia đình nói riêng, đều bắt nguồn từ những trở ngại về tình dục, bao gồm bất lực, sự thiếu vắng niềm say mê hưởng thụ tình dục hay quá nhiều hành động dục tính bệnh hoạn giữa chồng và vợ. Không ai có thể hạnh phúc và sinh con đẻ cái nếu nhu cầu dục tính của họ không được thỏa mãn trong phạm vi gia đạo. Sự thực nhiều bậc vĩ nhân, chẳng hạn như Socrates, Khổng tử và Tolstoy đã đi đến chỗ tận cùng tuyệt vọng cũng vì có một bà vợ bệnh hoạn. Điều thú vị nên nói lên là một số đàn ông Âm đã thành danh dưới sự bao che của một tình nhân Dương, đến lượt mình, có một người chồng rất Âm: Anatole France và bà Caillavet, Nelson và bà Hamilton.

Cái gì là nguyên nhân của bất lực và lãnh cảm trong các bà và sự thiếu vắng khát khao tính dục trong các ông? Kích thích tố dục tính là yếu tố đầu. Đáng tiếc thay cả đàn ông và đàn bà đều không hiểu rằng họ có thể kiểm soát kích thích tố của họ và tạo lòng thèm muốn lành mạnh tính dục bằng cách dùng THỰC PHẨM ĐÚNG. Hậu quả, đời sống của họ đầy dẫy đắng cay và trở ngại; họ chỉ có thể chơi trò bịt mắt bắt dê mà thôi.

Hơn nữa, nam và nữ chọn bạn đời mà không dựa trên một cơ sở nào để xét ai là người phối ngẫu tốt lành nhất trong số nhiều đối tượng có thể lấy được. Khả năng phán đoán tối cao của họ đã bị khuất lấp lâu ngày chày tháng và họ bị trí phán đoán cảm giác, tình cảm, lý trí hay kinh tế lèo lái. Phần đông do trí phán đoán thấp nhất cả thúc đẩy:. sự lôi cuốn mù quáng, máy móc. Tuy nhiên, với hiểu biết Vô song Nguyên lý của Vũ trụ vô tận, Âm – Dương, họ có thể chọn bạn đời tốt lành nhất và nếu như chọn nhầm, họ có thể chuyển đổi thể chất sinh học, sinh lý và tâm lý của người phối ngẫu nhờ phương pháp Trường sinh.

Triết học Đông phương, nền tảng của mọi khoa học và mọi kỹ thuật, cấm con trai và con gái, sau tuổi lên bảy, chơi và học chung phòng. Về mặt sinh học và sinh lý, đây là một phương pháp tăng cường tự nhiên bản chất Dương của bé trai và bản chất Âm của bé gái. Hơn nữa, mọi trẻ em đều học triết lý Âm – Dương và

cách áp dụng trên mọi bình diện sinh hoạt từ khi bắt đầu vào tiểu học. Chúng được chỉ dạy làm thế nào tìm ra người bạn đời tốt lành nhất theo quan điểm sinh – sinh thái học. Chúng biết rằng một cặp vợ chồng tương lai hạnh phúc nên chọn nhau trong số người sinh ra vào đối cực của quỹ đạo quả đất, cách nhau khoảng một trăm tám mươi ngày và nên đến từ những gia đình càng khác biệt càng tốt. Điều này tạo ra sự lôi cuốn lẫn nhau cao độ nhất(1).

Cuối cùng, có vô số đồ ăn thức uống khác nhau có thể làm bạn thay đổi thể chất, ham muốn dục tình, khuynh hướng tinh thần, cách xử thế, rồi từ đó mà thay đổi được hoàn cảnh và vận mệnh của mình. Vài thứ có tính kích dục lạ thường trong khi số khác mang lại hiệu quả diệt dục tức thì, ví dụ Siitake (một loại nấm Nhật Bản), Kampyo (rễ cây rum), Konnyaku (củ huệ Nhật Bản) và nhất là Kuwai (arrowhead) nó diệt hoàn toàn và tức khắc lòng ham muốn tình dục. Nên để ý những loại này đều là cây cỏ hết. Chúng luôn được dùng trong chùa chiền Phật giáo và trong những gia đình Nhật mộ đạo. (Đường, kẹo, nước cốt trái cây, kem lạnh, nước không muối khoáng, mọi thứ trái cây nhưng đặc biệt là những loại nhập từ các xứ nhiệt đới – khoai tây, cà chua, các loại cà và sinh tố C, có thể thế chúng một cách dễ dàng).

(1) Nếu vợ hay chồng không đúng theo mô tả, đừng lo lắng. Cuộc sống theo phương pháp trường sinh có thể chuyển hóa người bạn đời thành kẻ lý tưởng cho mình

Vài bà nội trợ làm riêng những món ấy trong bếp, khi chồng quá Dương (ác độc và thô bạo ở cách cư xử hằng ngày và trong đời sống tính dục). Những ông chồng không am hiểu về bí quyết của phép nấu nướng theo thuật Trường sinh, liên tục ăn những món này và trở lại ngoan ngoãn hay bất lực.

Tôi không muốn tiết lộ những chuyện kỳ bí nào nữa ở đây, bởi vì luôn luôn có những kẻ muốn lợi dụng. Tốt hơn là tuân thủ phương pháp Trường sinh quân bình, chuyển·hóa thể chất mình chậm mà chắc.

Thực phẩm bảo toàn chúng ta. Nhờ nó, chúng ta suy nghĩ, nói năng, làm việc, yêu thương, ghen ghét, tàn phá và sáng tạo. Mặc dầu chúng ta có thể giết chết dễ dàng người đàn ông lực lưỡng nhất bằng cách cho y ăn cái gì rất Âm, thì cũng không khó khăn gì làm cho mất tiêu hay làm phấn khích khoái cảm dục tình.

Những phụ nữ bất lực, lãnh cảm thường có thói đa nghi, không tin ai, thần bí hay nói xấu kẻ vắng mặt. Dần dần, khuynh hướng này tiến tới bệnh tâm thần. Hãy dùng thực đơn số 7 nghiêm nhặt và tuyệt đối trong vài tuần lễ.

Béo phì *(Obesity)*

Thực đơn số 7 với 30-60gam củ cải sống cùng một ít muối mè (50) trong một tháng hoặc hơn.

Bón *(Constipation)*

Gây ra bởi ăn quá nhiều thực phẩm giàu tố chất Âm chẳng hạn như đường, sinh tố C, trái cây, khoai tây, cà, cà chua (xem bảng Món ăn trang .....). Loại bỏ những thứ này bạn sẽ khỏi bệnh như thể vừa tỉnh qua một cơn ác mộng.

Nếu ăn thực đơn số 7 mà không mau lành, bệnh bạn thật nặng đấy. Bộ ruột của bạn, gốc rễ nguồn sống, hiện bị tê liệt và không còn co giãn. Hãy kiên nhẫn cho vài ngày, nếu không vài tuần, đừng lo lắng. Miễn là có một cái hậu môn và ăn uống được, thì bạn không cần phải sợ hãi. Cái gì có khởi điểm, tất có chung cuộc. Sự bài tiết tự nhiên sẽ khởi động, khi bộ ruột của bạn phục hồi tính co giãn nguyên thuỷ của nó. Trong khi chờ đợi, nhờ ăn uống theo phương pháp Trường sinh, trong ruột bạn không có sự lên men độc hại nào.

Bong võng mạc *(Detachment of Retina)*

Thực đơn số 7 mà không chút nước uống nào trong vài ngày. Bạn và bác sĩ của mình sẽ ngạc nhiên cho một cách chữa bệnh thiên nhiên. Bạn, chính bạn phải khám phá cái then máy chữa bệnh cực kỳ đơn giản này nếu mình muốn sống một cuộc đời vui tươi, hạnh phúc và thú vị. Bạn sẽ sờ sững khi nhờ nghiên cứu mà hiểu vì sao, y học đối chứng không thể nào chữa lành một bệnh đơn giản như thế.

Cận thị ***(Myopia)***

Hấu hết các loại cận đều do tăng đường kính mắt (một điều kiện Âm). Những loại cận khác do thủy tinh thể tăng độ khúc xạ. Có thể do thức uống hoặc quá nhiều Âm hoặc quá nhiều Dương. Tất cả các loại đều có thể chữa lành bằng thực đơn Trường sinh chuẩn – đồ ăn thức uống thật quân bình Âm và Dương.

Cúm ***(Influenza)***

Kem gạo lứt, bột sắn dây (317), nước mận muối – tương nước – bột sắn dây (325). Nếu bạn đau nặng thì trà mũ (309) hay trà haru (315 trong ***Zen Cookery***). Xem đề nghị tổng quát, trang 104. Không người Trường sinh thực thụ nào mà có thể mắc phải bệnh này.

Đái dầm ***(Bed - wetting)***

Ngưng ăn đồ giàu sinh tố C, potassium hay phôtpho. Không nước, nước cốt trái cây, khoai tây, cà chua, các loại cà, cam hay bưởi. Ăn thực đơn số 7 với một ít muối mè (50). Bạn có thể chữa lành bệnh này trong mười đến hai mươi tiếng đồng hồ. Sau khi hết đái dầm rồi, hãy thử ăn một củ khoai tây, cà chua, cam hay bất kỳ bánh nướng ngọt hay bánh bột hấp nhân trái cây pudding, bệnh sẽ tái phát hầu như tức khắc.

Đau dạ dày ***(Stomach Ache)***

Trà xanh và nước tương đậu nành (311), nước mận muối + tương nước + bột sắn dây (325) hay áp gừng

và cao khoai sọ (801 và 802). Kem gạo (326) với một chút muối mè (50).

Đau mắt hột *(Trachoma)*

Thực đơn số 7 với một ít muối mè (50). Kem gạo lứt (326), Tekka (18 hay 19), Kinpira – nguru bàng cùng cà rốt (***Zen Cookery***) đặc biệt nên dùng. Áp gừng và cao khoai sọ (801, 802).

Đau răng *(Toothuche)*

Áp dentie (815) vào răng hay lợi. Không uống nước Âm.

Đau tim *(Heart Disease)*

Mặc dù mỗi năm ta tốn hàng triệu để nghiên cứu, suất tử vong về bệnh tim ở Mỹ cũng ở mức cao nhất thế giới. Y học Tây phương không đem lại một cách chi phòng ngừa hữu hiệu mà cũng không có cách nào chữa tích cực.

Theo nền y học Trường sinh mang tính triết lý, Vũ trụ quan, biện chứng của chúng tôi, nhiều yếu tố gây ra cho bệnh tim được xếp vào một loại giản dị: Âm. Bởi vì tim là một trong những cơ quan Dương nhất nơi cơ thể chúng ta, kẻ thù lớn nhất của nó là Âm.

Tôi định phải viết một quyển dầy để giải thích cơ cấu và cách trị bệnh tim. Nó là một chủ đề rất đáng quan tâm, nhưng ở tuổi tôi, tôi không có thì giờ. Qua

nghiên cứu, các bạn sẽ phải học hỏi và viết quyển sách ấy cho chính mình.

Theo thực đơn số 7, nếu cần chữa nhanh. Sau đó, hãy nghiên cứu những sách báo xuất bản của tôi. Hãy thử ransyo (322) nếu bệnh tình của bạn rất khẩn cấp, ngày một lần, trong *ba hôm mà thôi*. Bạn sẽ ngạc nhiên cho mà xem sự cải thiện sau đó.

Quyển sách thứ tư của tôi bằng tiếng Pháp, đặc biệt viết cho những bác sĩ và những người hành nghề y, *Guide Pratique de la Medicine d'Extrême – Orient*, giải thích nhiều hơn[1].

Đau thận *(Kidney Diseases)*

Có rất nhiều bệnh thận mà tôi không còn chỗ để phân tích từng bệnh cho từng cá nhân. Tổng quát, nên nhớ rằng thận là một cơ quan rất Dương, gấp ba lần Dương của quả tim. Vì vậy, hầu hết mọi bệnh nhân đều do ăn quá nhiều thực phẩm Âm và nhất là từ quá nhiều thức uống Âm. Hãy uống ít lại và ít lại. Tránh thực phẩm rất Âm bằng cách tham khảo bảng trang 87. ĐẶC TRỊ: kem gạo (326), nước đậu đỏ (319) với một dúm muối. Nếu chỗ đau khó chịu, áp 801 và 802.

Đục thủy tinh thể, mắt vảy cá *(Cataract)*

Gây ra bởi dùng quá nhiều đường và sinh tố C trải qua một thời kỳ dài. Thực đơn số 7 và muối mè.

(1) "Chỉ dẫn thực hành y học Viễn Đông" có bán tại Centre Ignoranus, Paris (cùng dịch giả).

Gàu *(Dandruff)*

Xem Rụng tóc, trang 128. Gàu là bước đầu tiến tới bệng tâm thần.

Giang mai *(Syphilis)*

Bệnh này chỉ truyền nhiễm cho những thể chất Âm. Dễ chữa vì khuẩn xoắn vòng gây bệng giang mai rất Âm, vì vậy nó yếu và kỵ muối. Hãy thử thực đơn số 7.

Ho *(Cough)*

Bao gồm ho gà, ho lao và hen suyễn. Theo thực đơn số 7 với một ít muối mè. Bất cứ chứng ho nào cũng có thể ngưng lại trong vài ngày, ngay cả ho suyễn kinh niên đến hai mươi năm. Tham khảo đề nghị tổng quát, trang 104 và dùng cách chữa 316 và 316a.

Hoang tưởng *(Paranoia)*

Loại tâm thần phân liệt này có gốc cực Âm. Xu hướng thái quá một cách bệnh hoạn về mọi thứ Dương khiến bệnh nhân phát tác loạn động, tàn bạo và sát nhân. Nên ăn thực đơn số 7 mà không thêm đồ ăn Dương.

Huyết áp cao *(High Blood Pressure)*

Chữa giống như ***Băng huyết.*** Xem trang 113.

Huyết áp thấp *(Low Blood Pressure)*

Giống như ***Băng huyết.*** Xem trang 113.

Kiết lỵ trẻ em ***(Children's Dysentery)***

Gây ra bởi quá nhiều sinh tố C và trái cây. Thực đơn số 7, cách chữa 317, 325, 801, 808.

Kinh nguyệt không đều, đau đớn ***(Menstrual Irregularities, Pain)***

Dùng thực phẩm Trường sinh quân bình, chẳng hạn thực đơn số 7, 6 hay 5. Trà mũ (309). Uống ít. Ngâm mông (806, 807).

Kinh phong, động kinh ***(Epilepsy)***

Không bác sĩ nào có thể chữa được bệnh này, tuy nhiên Jesus trị dễ dàng bằng cầu nguyện và nhịn ăn. Nhà tôi thường chữa lành trong vòng ba ngày. Cách chữa dễ nhất và nhanh nhất lạ thực đơn số 7 mà không uống nước trong vài ngày.

Lác lở ***(Eczema)***

Không cần đối chứng trị liệu nào cả. Thực đơn số 7 triệt để, với nước uống càng ít càng hay. Mọi lở lác đều do thận bệnh, làm việc quá tải.

Lao phổi – ***Tuberculosis (Lung)***

Tekka số 1, Xem ***Zen Cookery.***

Lao (Ruột) – ***Tuberculosis (Intestinal)***

Tekka số 2. Xem ***Zen Cookery***

Lậu ***(Gonorhea)***

Không người Trường sinh nào có thể mắc phải chứng này hay bất kỳ bệnh da liễu nào khác. Hãy dùng thực đơn số 7 với muối mè càng nhiều càng tốt trong một hay hai tuần. Bạn có thể dùng mọi thức uống Dương nghĩa là 301, 304, 305, 306, 309, 311, 324, 325, 313, 315 (Xem ***Zen Cookery***).

Mất ngủ ***(Insomnia)***

Thực đơn số 7 triệt để. Uống một cốc Trà xanh Mộc với nước tương đậu nành (311) trước khi đi ngủ.

Nhức đầu ***(Headache)***

Chứng này là một cảnh báo bệnh xuất huyết não chớm phát. Nó gây bởi thực phẩm giàu yếu tố Âm như đã nêu ở trên. Nếu bạn dùng thuốc như aspirin để dứt đau, ấy là tự sát; bạn đang che khuất bệnh trạng của mình bằng cách làm tê liệt hệ thần kinh, đường dây phòng vệ hàng đầu của cơ thể. Mọi chứng nhức đầu là những hồi chuông báo động chỉ cho biết, có quá nhiều chất chua và là dấu hiệu nguy hiểm đang tiến vào chính tổng hành dinh đời sống bạn. (Aspirin là một acid rất mạnh như mọi sinh tố). Hãy dùng một muỗng muối mè (50). Những thức uống Trường sinh sau đây đều rất có ích: cà phê Ohsawa (304), kokkoh (305), Trà mũ (309), Trà xanh với tương đậu nành (311), Nước bột sắn dây (317), Nước bột sắn dây +

tương nước + mận muối (325), Nước kem gạo đặc biệt (316). Xem CẢM LẠNH trang 105.

Ốm nghén, nôn oẹ buổi sáng *(Morning sickness)*

. Không phụ nữ Trường sinh nào mắc phải chứng này. Uống trà dragon, nếu bệnh nghiêm trọng.

Parkinson, bệnh liệt run

Có hai loại, Âm và Dương, cả hai, y học đối chứng đều không rành rẽ. Loại Âm tự biểu hiện run rẩy nhẹ, trong khi thứ Dương thì co giật mạnh (paralysis Agitans – Liệt run). Loại đầu chữa bằng thực đơn số 7 với một ít muối mè (50) và ít uống nước. Loại hai chữa với thực đơn số 5 hay số 4 không muối mè và uống nước vừa phải.

Phong cùi *(Leprosy)*

Giống như Ung thư, bệnh này rất dễ chữa. Nó chỉ tấn công những ai thể chất bẩm sinh tốt. Nguyên nhân là quá nhiều Âm (cũng như Ung thư). Dùng thực đơn số 7. Uống nước rất ít, rất ít. Áp 801, 802.

Phỏng *(Burns)*

Thực đơn số 7. Không uống nước chút nào trong vài ngày. Áp dầu mè. Mận muối Umeboshi rất có ích (một hay hai quả mỗi ngày).

Rụng tóc, gàu và sói đầu *(Falling of Hair, Dandruff and Baldness)*

Gây bởi quá nhiều món Âm (sinh tố C, trái cây, đường, xà lách, thứ nào giàu potassium hay phốt pho, uống quá nhiều nước, v.v ...). Ngưng những món này thì bạn sẽ lành bệnh mà không cần cách chữa nào khác. Khi hoàn toàn lành rồi, hãy thử thí nghiệm chơi. Dùng một trong những món Âm này, ví dụ một trái lê, vài quả cà, cà chua, dấm hay mật ong trước lúc đi ngủ. Bạn sẽ giật mình khi thấy, trên gối và trong lược chải, tóc rụng gấp mười lần ngày hôm trước.

Mọi mỹ phẩm, thuốc nhuộm, thuốc gội đầu, cũng như lược và bàn chải bằng plastic đều rất Âm.

Ruột sa *(Hernia)*

Thực đơn số 7 với phổ tai (150) (trong ***Zen Cookery).***

Say máy bay (Air sickness)

Trước khi lên máy bay, uống nước càng ít càng tốt. Ngậm một chút muối mè (50) trong lúc bay. Không ăn đường hay kẹo. KHÔNG UỐNG RƯỢU. Say sóng cũng chữa như vậy.

Lưu ý: Nếu tuân thủ những chỉ dẫn của chúng tôi hơn một hoặc hai tháng, bạn sẽ không bao giờ say sóng hay máy bay. Nhân thể nói thêm, phụ nữ có mang ăn uống theo phương pháp Trường sinh không mắc chứng ốm nghén.

Sợ hãi ***(Fear)***

Xem ***Kinh phong (Epilepsy)***.

Sung huyết ***(Congestion)***

801 và 802

Sưng ruột thừa ***(Appendicitis)***

Không người Trường sinh nào có thể là nạn nhân của bệnh này. Thực đơn số 7 là tốt nhất. *DÙNG NGOÀI:* Áp gừng (801) tiếp theo là áp Cao khoai sọ (802).

Tả, lỵ ***(Diarrhea, Dysentery)***

Không uống nước gì. Áp 801 và 802 ở bụng hay dùng 808. Uống 317 hay 325.

Tăng nhãn áp ***(Glaucoma)***

Gây bởi quá nhiều thực phẩm Âm, nhất là những chất béo và rượu. Ăn thực đơn số 7. Uống nước càng ít càng tốt.

Tiểu đường ***(Diabetes)***

Gây ra bởi quá nhiều đồ ăn thức uống Âm. Không bác sĩ nào có thể trị lành bệnh Tiểu đường dầu sau cuộc phát kiến insulin đến ba mươi năm. Con số bệnh nhân tăng lên từng ngày. Thực sự, riêng ở Mỹ thôi, có hàng triệu người mắc bệnh ấy. Điều đó phát họa cho thấy cái giới hạn của ngành y có tính khoa học, đối chứng trị liệu. Tại sao không quay lại nền y học

của chúa Jesus trong xứ sở Thiên Chúa giáo này. Cái gọi là bệnh Tiểu đường nan y, khả dĩ chữa lành trong mười ngày, nếu bệnh nhân có thể thực sự hiểu được ý nghĩa *cầu nguyện* và *nhịn ăn*, cơ cấu vũ trụ vô hạn, và nếu y mang một ý chí sắt đá. Còn không thì, miễn là sống, y sẽ nuôi bác sĩ và kỹ nghệ thuốc men. Y không cần vào hỏa ngục sau khi chết vì đã ở đấy rồi.

Cách chữa bệnh này tốt nhất là thực đơn số 7 với 100gam potimarron (biệt danh của một loại bí đỏ trồng ở Hokkaido, Nhật) nấu ăn hằng ngày với 50 gam aduki (đậu đỏ cùng vùng). Cả hai có thể trồng ở Mỹ và Canada hay bất kỳ nơi nào mà điều kiện khí hậu tương tự miền Hokkaido băng giá. Tôi đã trồng chúng thành công tại Bỉ.

Potimarron và aduki rất giàu carbohydrate hay glucose, cả hai, bác sĩ cấm bệnh nhân tiểu đường dùng. Tuy nhiên, điều lạ lùng là, gạo lứt, potimarron và aduki có thể chữa lành bệnh tiểu đường một cách dễ dàng và dứt hẳn mà không dùng thuốc.

Những carbohydrate được chuyển hóa thành đường trong cơ thể chúng ta, bởi vậy, y khoa đối chứng cấm dùng vì sợ làm bệnh nặng thêm. Tuy nhiên, nếu chữa bệnh tiểu đường mà không dùng thực đơn có carbohydrate thì cuộc trị lành ấy là giả tạo. Cái gì gây nên một tình trạng tiêu cực tự nó lại mãnh liệt, thật giống như bệnh nhân và bệnh chứng đều bị giam hãm. Với một thí dụ như vậy, thì bệnh là do bác sĩ gây ra.

Sự sợ hãi đè nặng y học đối chứng bắt nguồn từ một vô minh về cấu trúc của vũ trụ vô cùng tận, Trời. Trong một đất nước rộng lớn, văn minh như Mỹ, một sự thiếu hiểu biết như thế sao có thể tồn tại được nhỉ?

Tĩnh mạch sưng giãn *(Varicosity)*

Có thể chữa lành nhanh bằng thực phẩm Trường sinh quân bình. Tránh dùng mọi thứ Âm. Đối với phụ nữ, trước khi ngủ, ngâm mông (806 hay 807) mười lăm phút là tốt.

Tâm thần phân liệt *(Schizophrenia)*

Chứng Âm này đặc tính là làm phân liệt những diễn tiến tinh thần và thể xác. Trong hầu hết các hình thức bệnh, đều thấy thiếu Dương tính (lực hướng tâm), sự mất cảm giác thuộc phạm vi cái ta, một cảm tưởng hư ảo. Nạn nhân cảm thấy ở ngoài, thoát ly, bổng khỏi mặt đất và thân thể chính mình. Đây là bệnh cực Âm nhất của những người thể chất vốn dĩ *yếu đuối*, thật giống như Ung thư là bệnh cực Âm nhất của những kẻ thân xác vốn dĩ *mạnh mẽ*. Thực đơn số 7 theo triệt để, ít nhất ba tuần. Nên dùng trà xanh mộc với nước tương đậu nành (311) và mọi thức uống Dương (Xem *Hoang tưởng*).

Thần kinh suy nhược *(Neurasthenia)*

Chỉ thực đơn số 7 thôi, với một ít muối mè (50).

Thấp khớp ***(Rheumatism)***

Uống nước ít, ít lại. Chỉ dùng gạo lứt rang (4). Áp dụng 801 và 802.

Thiên đầu thống ***(Migraine)***

Thực đơn số 7, 6 và 5 với một ít muối mè (50). Bạn sẽ lành trong vài ngày.

Thoát giang, lòi trê ***(Prolapsus)***

Thực đơn số 7 với một ít muối mè (50). Áp gừng (801) và cao khoai sọ (802).

Thừa insulin ***(Hyper - insulinism)***

Đây là một bệnh chuyển tiếp, nó sẽ dẫn đến kết cuộc là bệnh tiểu đường (thiếu – insulin – hypo-insulinism). Bạn có thể chữa lành bệnh này rất dễ bằng cách dùng thực đơn số 7.

Trĩ ***(Hemorrhoids, Piles)***

Thực đơn số 7. Nếu bạn đang đau nặng, hãy thử 801, 802.

Trúng phong, nhồi máu ***(Apoplexy)***

Bạn sẽ không bao giờ bị bệnh này nếu là người Trường sinh. Thực phẩm tốt nhất cho kẻ mắc phải là thực đơn số 7.

Ung thư ***(Cancer)***

Đây là một bệnh đáng quan tâm nhất cùng với bệnh tim và tâm thần, nó là một trong bộ ba tai ương

tác quái nhất của thời đại chúng ta, một hình ảnh nổi bật sự vô công hiệu của y khoa đối chứng hiện đại.

Thiếu am hiểu cơ cấu và trật tự của vũ trụ vô cùng tận khiến y học hiện đại không thể nào chữa lành ngay cả một mụn cóc không đáng gì, và điều quan trọng hơn là trước hết, phòng ngừa nó xảy ra. Mọi cuộc chữa trị theo triệu chứng đều chi li và lẽ tất nhiên là cản trở, tiêu cực và phá hoại. Ví dụ, toan làm hạ sốt mà không biết gốc gác và then máy cơn sốt đó; nó dùng những chất kiềm (alkaline) chống chứng ợ chua (dư axit) trong khi sốt có thể chữa lành dễ dàng bằng cách loại trừ đồ ăn uống sinh chất chua; nó dùng những thuốc kháng sinh chống lại mọi bệnh nhiễm trùng mà không trừ khử cái khiến vi trùng thành nguy hiểm; cuối cùng nó phá huỷ những cơ quan đau bằng phẫu thuật mà không đếm xỉa gì đến nguyên nhân thực sự của bệnh: trí phán đoán sai lầm của con người trong vấn đề ăn và uống.

Ung thư, bệnh tâm thần và tim mạch chỉ là nẻo kết, đường cùng của y học đối chứng không am hiểu tiến trình chính sự sống. Ung thư là căn bệnh cực Âm nhất.

Những bệnh gọi là nan y tấn công những kẻ có một thể chất tráng kiện bẩm sinh hay sự đề kháng giả tạo do chữa trị theo triệu chứng. Không bệnh nào dễ chữa lành hơn ung thư (điều này cũng gồm tâm thần và đau tim) nhờ quay trở về lối ăn và uống sơ đẳng và thiên nhiên nhất: Thực đơn số 7.

Nếu bạn không tin vào giáo huấn của chúa Jesus (cầu nguyện và nhịn ăn) hãy thử 801 và 802.

Ung thư máu, bạch cầu (Leukemia)

Xem Ung thư. Có thể chữa lành trong vòng mười ngày, nếu bạn đã quán triệt triết lý y học Viễn Đông và thành thạo cách nấu nướng Trường sinh. Hãy thử đi – bạn sẽ ngạc nhiên cho mà xem.

Vàng da *(Jaundice)*

Nên nhịn ăn ít nhất ba ngày. Sau đó thì kem gạo lứt (xem ***Zen Cookery***) với một trái mận muối xắt nhỏ (6). Nếu em bé còn bú mà mắc bệnh này và không chữa lành trong vài ngày thì có thể rất nguy hiểm. Bà mẹ phải tự Dương hóa mình bằng cách ăn đồ Dương. Đứa bé không cần chữa trị.

Vết thương *(Wounds)*

Xem ***Phỏng***.

Viêm khớp (Arthritis)

Rất dễ chữa lành cùng với mọi chứng mệnh danh là nan y khác. Theo thực đơn số 7 rất nghiêm túc. Áp các số 801 và 802.

Viêm màng bụng *(Peritonitis)*

Thực đơn số 7 với vài miếng nhỏ mận muối (6). Áp gừng (801) và cao khoai sọ (802) cho chỗ đau nhiều.

Viêm màng não ***(Menigitis)***

Thực đơn số 7 với một ít muối mè (50) trong một tháng. Sau đó thì thực đơn số 6 rồi số 5, cả hai dùng với bất cứ rau xào nào ***(Zen Cookery)***.

Viêm màng xương ***(Periostitis)***

Thực đơn số 7 với một ít muối mè (50). Áp gừng (801) rồi tiếp theo Cao khoai sọ (802) ngày bốn lần.

Viêm mũi, tỵ ung ***(Ozena)***

Đây là bệnh chảy mũi do màng nhầy loét sinh ra. Thực đơn số 7, nghiêm nhặt và uống nước càng ít càng tốt.

Viêm tai giữa ***(Otitis Media)***

Theo thực đơn số 7 rất nghiêm nhặt. Cũng dùng được xúp (70). Nếu rất nặng, xúp cá chép (20) trong một ít ngày.

Viêm thận ***(Nephritis)***

Xem ***Đau thận***, trang 123.

Vọp bẻ ***(Cramps)***

Gây ra bởi quá nhiều đồ ăn thức uống Âm, nhất là trái cây và đồ ngọt. Trước hết, bệnh tấn công chân (những phần Dương nhất của cơ thể) mà chân thì thường có thể làm trung hòa Âm quá thặng. Nếu vọp bẻ tấn công tim, thì nguy to.

Tất cả triệu chứng và đau đớn là những dấu hiệu mà Trời báo động. Nếu phá những dấu hiệu như thế

bằng cách dùng phép trị theo triệu chứng hay giảm đau, ấy là bạn bỏ mặc mình tuột hẳn tầm tay bảo hộ.

Vô sinh *(Sterility)*

Thực đơn số 7 triệt để trong hai tuần, rồi tiến tới các số 6, 5, 4 trong vài tháng. Ngâm mông thật nóng (806, 807) mười lăm phút trước khi đi ngủ.

Xuất huyết *(Hemorrhages)*

Bệnh này gồm các chứng chảy máu dạ dày, ruột, tử cung và mũi; lợi chảy máu và ung sang chảy máu. Mọi chứng xuất huyết đều phát sinh do ăn và uống quá nhiều chất Âm. Rất ít khi chảy máu do quá thặng Dương. Nếu trường hợp này xảy ra, bạn không cần làm gì cả. Bệnh sẽ khỏi thôi. Xem *đề nghị tổng quát* trang 104.

*

Trên là các mẫu thí dụ chữa những bệnh thông thường theo phương pháp Trường sinh. Bạn nên nghiên cứu thấu đáo và học hỏi chữa những bệnh phức tạp hơn trên tự thân, bởi mình và cho chính mình. Hãy theo gương muôn thú nơi hoang dã: hãy là bác sĩ cho chính mình. Không có gì là bất lực nếu bạn có niềm tin chân thực (một sự hiểu biết thâm sâu về cơ cấu của vũ trụ và trật tự của nó). Bạn có thể ngay cả nói với hòn núi "Hãy vào biển kia đi".

CHƯƠNG MƯỜI MỘT

THỰC PHẨM TRƯỜNG SINH CHO TRẺ

Sữa bò (hay của một loài thú nào), nói về mặt sinh học, là dành riêng cho con cái chúng. Con của người, giống như thế phải được nuôi dưỡng bằng sữa một người nữ – trong ít nhất chín tháng nhưng tốt hơn là một năm. Cho bú trong suốt thời gian này đối với phụ nữ Trường sinh là tương đối đơn giản.

Chất và lượng sữa mẹ kiểm soát được vận mệnh của đứa trẻ vì cơ thể nó tùy thuộc vào một nguồn dinh dưỡng này để phát triển và an khang. Vì vậy, điều quan trọng là, bà mẹ am hiểu được triết học của Đông phương và duy trì nơi mình một quân bình dinh dưỡng (Âm – Dương) tốt. Điều này hoàn toàn dễ, bởi con là tấm gương phản ảnh cái gì mà mẹ ăn và uống. Trở ngại nào mà đứa con gặp phải (những vấn đề ngoài da, cảm lạnh, v.v ..) có thể được truy gốc trực tiếp nơi thái độ tùy tiện trong thực đơn của bà mẹ cho bú. Sự quân bình của đứa con sẽ thay đổi tùy vào bà mẹ có chứa quá nhiều Âm hoặc quá nhiều Dương hay không. Như

vậy, thông thường, phụ nữ cho con bú sẽ không phải lo lắng hóa giải những khó khăn cho con, bằng cách điều chỉnh chất và lượng đồ ăn của chính mình.

Không phải nói rằng cho trẻ bú (mà không đồ ăn phụ nào khác) là tốt nhất. Nhưng nó khá gay cấn cho bà mẹ bởi vì bà phải để tâm vào thực đơn riêng của mình và sẽ mất nhiều thì giờ hơn để lo nhu cầu cho trẻ. Tuy nhiên, toàn bộ kết quả nuôi dưỡng cho con và bà mẹ tạo thành một kinh nghiệm rất đáng bõ công.

Đối với trẻ đang còn bú, ngũ cốc và đậu hạt có thể cho thêm vào thực đơn của nó, ở độ tuổi sáu tháng. Các loại này phải ở dạng dễ ăn (nấu lâu và nghiền máy). Độ một tuổi cho thêm rau củ. Rau củ xắt nhỏ nấu trong xúp tương loãng là một cách chế biến. Nên nhớ rằng số tuổi cho thêm đồ ăn chỉ độ chừng thôi. Bạn phải uyển chuyển. Tất cả tùy trí phán đoán của bạn và thể chất của con.

Đừng cho bé ăn quát nhiều. Vào năm đầu đời; đói, khát và lạnh ở chừng mực nào đó sẽ làm cho trẻ Dương và sẽ củng cố nền tảng thể chất và nhân cách của bé sau này.

Bột ngũ cốc *(kokkoh)*

Trong trường hợp sữa mẹ không sẵn, bạn có thể cho bé bú bột kokkoh (305) theo những chỉ dẫn và bảng sau đây.

Làm bình sữa

Quậy tan bột kokkoh với một lượng nước nguội (mười đến mười lăm phần nước cho một phần kokkoh, tuỳ theo tuổi). Nấu bột này nhẹ lửa trong hai mươi phút. Lượng hỗn hợp này ít hơn so với sữa bò bởi vì ta không dùng nước quá độ.

Đừng đánh thức bé để cho bú. Tốt hơn là bỏ một cử nếu dựng bé dậy cho đúng cử thì nó bú không thấy ngon.

Mọi người nên dùng bột kokkoh và người lớn có thể ăn như điểm tâm. Nó cũng có thể dùng để làm nhiều thứ bánh, đồ uống và tráng miệng.

BẢNG SƠ ĐỒ
CHO BÉ BÚ BẰNG BỘT KOKKOH
(SỮA TRƯỜNG SINH)

Tuổi	Kokkoh	Nước	Số cử bú mỗi ngày	Lượng bú mỗi cử	Lượng mỗi ngày
Ngày thứ 1	-- vài muỗng xúp nước với 0,5% muối				
Ngày thứ 2	10gr	100cc	3-5	10cc	40cc
Ngày thứ 3	10gr	100cc	5-7	20cc	120cc
Ngày thứ 4	10gr	100cc	5-7	30cc	180cc
Ngày thứ 5	10gr	100cc	5-7	40cc	240cc
Ngày thứ 6	10gr	100cc	5-7	50cc	300cc
Ngày thứ 7	10gr	100cc	5-7	60cc	360cc
Ngày thứ 8	10gr	100cc	5-7	70cc	420cc
Ngày thứ 9	10gr	100cc	5-7	80cc	480cc
Ngày thứ 10	10gr	100cc	5-7	90cc	540cc
đến					
Ngày thứ 30	10gr	100cc	5-7	100cc	600cc
Tháng thứ 2	12gr	100cc	6	110cc	660cc
Tháng thứ 3	12gr	100cc	6	120cc	720cc
Tháng thứ 4	18gr	100cc	6	130cc	780cc
Tháng thứ 5	18gr	100cc	6	140cc	840cc
Tháng thứ 6	18gr	100cc	5	180cc	900cc
Tháng thứ 7	18gr	100cc	5	200cc	1000cc
Tháng thứ 8	18gr	100cc	5	200cc	1000cc
Tháng thứ 9	18gr	100cc	5	200cc	1000cc
đến					
Tháng thứ 12	18gr	100cc	5	200cc	1000cc

Vào tháng thứ 4, thêm 5 đến 10gr món xúp đặc, nghiền nhừ hành, cà rốt, xà lách xon, v.v...

Vào tháng thứ 5, 10-50% đồ ăn có thể được thay dần lên bằng gạo lứt. Nấu 1 phần gạo, 5-6 phần nước. Tiếp tục như vậy đến tháng thứ 9.

Vào tháng thứ 13, cho ăn 150gr gạo lứt (nấu với 3 phần nước), 30-40gr rau củ (nấu với một chút dầu thảo mộc và muối). Cũng cho uống 2-3 tách nước, trà gạo (301) hay cà phê Ohsawa (304).

Từ tháng thứ 16 đến thứ 24, bạn có thể tăng dần lên lượng gạo và rau củ với tỉ lệ mỗi ngày 30gr và 20% rau củ.

CHĂM SÓC TRẺ EM TỔNG QUÁT VÀ SỰ CHUYỂN BIẾN SINH HÓA

Phần này hiện được thêm vào quyển ***Zen Macrobiotics***, xuất bản ở Mỹ có duyệt qua, vì một lý do rất thực tế. Ngay chính những người lớn đã lấy phương pháp Trường sinh làm đường lối sống của mình một cách rất thoải mái và thành công, đã sợ hãi và hoài nghi, phản ứng lúc đối diện những trở ngại có thể phát sinh mà một chế độ ăn uống không quen giới thiệu cho con cái.

Làm sao biết rằng chúng ta đang làm việc đúng...?

Chúng ta làm trong trường hợp...?

Con tôi có cần...?

Tôi đã nhận ra rằng *tôi* sống khỏe mạnh mà không cần đến sinh tố C nhưng còn con cái tôi phát triển thế nào đây?

Những câu hỏi không bao giờ kết thúc. Tóm lại, chúng cho thấy một điều: ngày nay, người ta đều là nô lệ cho những cuốn sổ tay, những tập chỉ dẫn, những sách chỉ nam, hay những toa thuốc, chúng giảng giải rành rẽ mọi nước cờ mà họ phải đi và chúng tước mất nhu cầu suy nghĩ hay hiểu biết thực sự nào về phần họ. Quá quen chấp nhận những quyết định của chuyên gia, con người hoàn toàn hoang mang khi được bảo cho biết rằng sức khỏe của chính họ và của con cái đều tuỳ thuộc vào trình độ phán đoán *của họ,* sự thấu hiểu *của họ* về cấu trúc và trật tự của vũ trụ.

Ở Đông phương thì truyền thống thừa nhận rằng, một thanh niên ngoài tuổi mười sáu sẽ nhận lấy trách nhiệm cá nhân về tình trạng sinh sống của riêng mình, hoặc hạnh phúc hoặc khác đi. Tuy vậy, cho đến lúc này, cha mẹ còn *hoàn toàn* chịu trách nhiệm về y. Y hoàn toàn tùy thuộc trí phán đoán của cha mẹ.

Người Tây phương ngoài miệng thì thừa nhận quan điểm này, bằng cách khen lấy khen để, "Thật là một ý tưởng phi thường – chúng ta được cứu nguy!". Thực ra họ sợ đến chết đi được. Và đúng vậy. Đối với người Tây phương trung bình, việc chấp nhận quan điểm này coi như tự ý kéo theo một cuộc đổi thay định hướng sâu sắc đến đỗi lay động y đến tận cội rễ,

bởi vì liền sau đó, y thừa nhận trách nhiệm *hoàn toàn* về phần cha mẹ tại gia đình mình. Trong lương tâm, y không thể nào đổ lỗi nữa cho hoàn cảnh bên ngoài đối với những trở ngại mà con cái y gặp phải.

Rồi, Cái gì là giải pháp sau đó? Vấn đề ngã ngũ như sau:

1- Người thành thực nên nhận rằng mình không biết gì về cuộc vận hành của vũ trụ, rằng đời sống và nền giáo dục hiện đại đã làm ta (và hầu hết mọi người) thành một kẻ xa lạ với bản năng tự nhiên và trực giác của mình.

2- Họ nên quyết tâm nghiên cứu sâu mãi nền triết học mà thuật Trường sinh chỉ thuộc một thành phần.

3- Họ nên tạo một quân bình sinh động trong việc ăn và uống, điều kiện tiên quyết cho sự tăng tiến hiểu biết và phán đoán tốt hơn.

4- Người nghiên cứu nên sử dụng nguyên lý Âm và Dương trong mọi hoàn cảnh sống và trong mọi việc mình làm, nhất là trong vấn đề chăm sóc con cái.

Cái gì cần là một đức tin trong trí phán đoán của riêng ta, nó có thể chỉ đến như một thành quả nghiên cứu thâm sâu (thành tâm cầu nguyện và tư duy). Trong một bầu không khí như thế, sợ hãi và hoang mang tan biến; không nguy hiểm một chút nào – con đường dẫn tới sức khỏe và hạnh phúc mở ra cho *cả hai* cha mẹ và con cái.

Hiệu quả lớn lao của phương pháp Trường sinh bắt rễ nơi quá trình chuyển hóa, không có sự kiện này thì thiên nhiên như ta biết đấy (bao hàm cơ thể con người) đã không thể nào tồn tại. Đơn giản mà nói, đó là những cách thức, nhờ vậy mà một nguyên tố nào đó biến thành một nguyên tố khác, một cách hoặc tự nhiên hoặc nhân tạo. Tiến trình này hàng ngàn năm trước đây, những nhà hiền triết Đông phương đã biết và hiểu rõ, khiến họ có thể làm ra vàng từ những nguyên tố khác và thành tựu những hợp kim và những chất liệu dị biệt mà khoa học hiện đại chỉ có thể làm lại với bao khó khăn dẫu cho tiến bộ và phương tiện máy móc nhiều.

Tôi luôn dạy học trò tôi rằng họ có thể chuyển hóa mình từ những kẻ kiêu căng, bệnh hoạn, sa đà vật chất thành những người khiêm cung, khỏe mạnh, hữu trí; rằng thay vì chỉ hạnh phúc bề ngoài và bị tai nạn, mưu sát hoặc vi trùng giết hại hay chí ít nhất là kết thúc đời mình như những kẻ chuyên làm nô lệ, họ có thể thụ hưởng tự do vô tận, hạnh phúc triền miên và công bằng tuyệt đối trong nhiều năm dài. Giờ đây, về phần tôi, sau năm mươi năm ra công sức, có chứng cứ rằng việc chuyển biến sinh hóa không phải là điều kỳ bí của những nhà giả kim thuật thời cổ mà cũng chẳng phải chỉ là một quan niệm triết trừu tượng. Nó là một *sự thật* làm được, sống động, có thể kiểm chứng.

Ở Tokyo, vào ngày 21 tháng sáu, năm 1964, tôi đã hoàn tất việc chuyển hóa nguyên tố sodium (Na)

thành potassium (K) dưới điều kiện về nhiệt độ, áp lực và năng lượng thấp của phòng thí nghiệm. Thành tựu có ý nghĩa này đến với khoa học như một quả bom, bởi cho tới giờ, người ta vốn nghĩ mẫu phản ứng này chỉ khả dĩ dưới những điều kiện thuận tiện trong một máy gia tốc hạt cao – năng lượng. Tuy nhiên kết quả chúng tôi đạt được nhờ dùng chỉ một ống chân không 20cm và một công suất chỉ 100W! (Bằng chứng khoa học thêm nữa chứng minh lý thuyết chuyển biến sinh - hóa được tìm thấy trong những công trình cách mạng của Ô. Louis Kervran, một nhà nghiên cứu sinh học người Pháp[1]. Cuộc gặp mặt tình cờ của chúng tôi vào năm 1960 đã trực tiếp dẫn đến biến cố không ngờ 21 tháng Sáu).

Đối với các bậc cha mẹ, ý nghĩa lớn lao của cuộc khám phá này lại gấp đôi:

1- Nó chỉ rằng sự chuyển biến sinh – hóa của nguyên tố *là* có thể, bằng cách dùng một số rất nhỏ năng lượng sẵn trong cơ thể con người.

2- Nó là một xác nhận của nền tảng phương pháp Trường sinh, chẳng hạn biết rằng, nhờ quá trình chuyển hoá, cơ thể chúng ta có thể sản xuất mọi thứ cần cho sức khỏe từ món thực đơn giản dị, đó là kết quả một sự hiểu biết về cơ cấu và trật tự của vũ trụ.

---

(1) C.Louis Kervan, *Transmu tations Biologiques* (Paris,1962), *Transmutations Naturelles* (Paris,1963)

Bây giờ, cuối cùng thì, cái gì mà chúng ta đã biết hàng ngàn năm nay qua bản năng và trực giác, có thể chứng minh được trong phòng thí nghiệm. Con người *không* nên phải vay mượn những nguyên tố ở thiên nhiên, như từng làm khi uống thuốc đặc trị, chẳng hạn sắt, calcium, sinh tố C và những chất thế đường, chỉ nêu một số ít. Con người phải độc lập và chế tạo nhu cầu *bên trong* cơ thể, bởi mình và cho mình. Nại rằng, nội thân cần chất béo, prôtêin, calcium hay sinh tố C sản xuất từ bên ngoài, có thể đáp như sau:

Chúng ta có năng lực chế tạo những gì cần thiết cho sức khỏe bên trong cơ thể mình. Nếu cho vào thân những nguyên tố đặc trị thì khả năng này sa sút vì không còn hữu ích. Thế là những nguyên tố sản xuất từ ngoài phải dùng đến thường xuyên, bởi vì cơ thể đã từ bỏ việc thừa hành chức năng tự nhiên của mình. Nó thác từ trách vụ cho những chất thay thế nhân tạo. Chúng ta trở thành nô lệ cho hành vi nuôi thân bằng những gì đã khiến ta tin tưởng là cần.

Để thay vào đó, phải là những bậc sáng tạo từ bên trong đời sống riêng mình vì chúng ta là mảnh đất chuyển hóa. Chúng ta đừng xoay mảnh đất ấy thành một bãi lầy bởi vô minh[1].

Con bò chẳng hạn, chỉ ăn cỏ, thế mà nó có một bộ xương rất vững chắc. Calcium (Ca_{40}) cần cho bộ

(1) Từ bài thuyết giảng bởi George Ohsawa tại trại trường sinh mùa hè hằng năm lần thứ hai, Plaskett Creek, California, ngày 4.8.1964.

xương khỏe mạnh này từ đâu mà đến?(1) Chắc chắn là không trực tiếp từ cỏ, một nguồn thật khan nguyên tố này. Tuy nhiên, nó là một nguồn giàu potassium (K_{39}). Hydrogen (H_1) thì hiện diện trong nước uống của bò. Công thức dưới đây vạch cho thấy sự sản xuất Calcium nội tại tự nhiên trong một cơ thể, qua chuyển hóa sinh học:

$K_{39} + H_1$ + nhiệt trong thân (hoạt động) $\xrightarrow[\text{tạo ra}]{}$ Ca_{40}

Không lý do nào để tin rằng tiến trình trong con người lại không tương tự.

Những cơ quan tiêu hóa của con người có thể chuyển biến diệp lục tố thành huyết cầu tố. Sự thật, tất cả những gì mà chúng ta ăn đều hoặc chuyển thành máu (nguồn nguyên liệu hàng đầu tái tạo bản thân chúng ta từng sát na) hoặc bị loại đi. Đối với chúng ta, chất calcium sản xuất trong phòng thí nghiệm (ngoại lai bởi vì nó không phải là thành tựu của một tiến trình sống) làm ô nhiễm máu và có thể nguy hại.

Trong quá trình chuyển biến sinh–hoá, yếu tố quan trọng nhất là *hoạt động*, những phụ phẩm của nó là oxygen và nhiệt (Sự hoạt động mang cả hai tính co cuốn như trăn và sinh động như thằn lằn dưới nhiệt độ cao mà ta thấy nơi cư trú của chúng trong thiên nhiên. Nếu chúng ta làm bất động con nào trong nhóm này

---

(1) Những con số viết dưới đây, vd: Ca_{40} chỉ trọng lượng nguyên tử của một nguyên tố

thì theo kinh nghiệm, nó mau chết). Về phần một đứa trẻ trung bình, khuynh hướng tự nhiên hoạt động quậy phá là rất tốt cho việc duy trì sức khỏe miễn là thực đơn của nó đơn giản và quân bình giữa các yếu tố Âm và Dương.

Bậc cha mẹ khi đối diện với một vấn đề đặc biệt nào, không cần phải sợ. Họ chỉ có hai loại để chọn – Âm hay Dương. Nếu thay cán cân thực đơn của bé đến mức Âm hơi nhiều không khá nổi, thì điều ngược lại (cán cân hơi Dương một chút) nhất định sẽ được. Hãy nhớ cho rằng, mỗi thay đổi, điều nhấn mạnh là cần phải có thời giờ để đạt hiệu quả. *Đừng lo âu mà đu đưa thực đơn của bé tới lui hoài.* Hãy thử mỗi thực đơn trong một thời gian dài hợp lý. Tiến hành suy nghĩ của bạn có thể như sau: "Cái gì là nguyên nhân trở ngại của trẻ? Nó có thể chỉ là quá nhiều Âm hay quá nhiều Dương. Trước hết, tôi sẽ thử loại trừ Âm. Nếu sau một thời gian vừa phải, tình trạng không thay đổi chút nào hay nếu tệ hơn, tôi sẽ thử cách ngược lại – loại trừ Dương. Câu trả lời sẽ tự hiển lộ". Như vậy vấn đề có thể giải quyết xong.

Chúng ta hãy xem xét vấn đề muối cho trẻ nhiều bao nhiêu hay ít bao nhiêu. Vận động sẽ là cây thước đo của chúng ta. Quá nhiều muối hay hoàn toàn thiếu nó thì gây kém hoạt động. Nếu một đứa bé cá biệt nào lười vận động và lừ đừ, nếu khuynh hướng hoạt động tự nhiên của nó giảm thiểu thì *muối nên hạ bớt dần dần.*

Nơi nào có quá nhiều muối và ít hoạt động thì ở đó không có sự sinh trưởng. Với hoạt động (yếu tố bí ẩn trong chuyển hóa) ở một mức độ tối thiểu thì sự chuyển hoán nguyên liệu, từ một thực đơn quân bình thành những gì mà cơ thể cần đến, bị lật đổ. Những nguyên tố khác calcium nẩy sinh, các thiếu hụt phát xuất và cuộc phát triển bị chặn đứng.

Quá trình chuyển hóa tiến hành bất cứ nơi đâu có sự sống, bất kể chúng ta ăn uống theo loại thực đơn nào. Nhờ hiểu nó vận hành ra sao mà chúng ta có thể thực sự là những bậc sáng tạo của chính mình và cuộc đời mình. Đây là lý do tại sao triết lý của chúng tôi được gọi là triết học chuyển hóa. Vạn vật biến dịch – bệnh hoạn trở nên khỏe mạnh, khỏe mạnh trở thành bệnh hoạn – đến vô cùng vô tận.

Việc sử dụng muối là một vấn đề còn bỏ ngỏ và thay đổi từ cá nhân này đến cá nhân kia. Nó cho chúng ta biết một cách sinh động sự cần phải suy nghĩ trước khi hành động. Để minh họa: một số người có thói quen, nấu nướng cho mọi người trong gia đình với một lượng muối như nhau. Nếu chỉ xem hiệu số trọng lượng giữa một người lớn và một em bé không thôi, thì chúng ta có thể thấy ngay rằng, phương pháp trên khả dĩ dẫn tới trở ngại trầm trọng. Hãy giả dụ rằng, một người lớn cân nặng một trăm năm mươi pound (68kg) dùng một ounce (23,45g) muối mỗi tuần thì tốt. Một đứa trẻ nặng mười lăm pound tiêu thụ một

lượng muối như vậy thì nguy hiểm như bảng sau đây vạch ra:

Người lớn: 150 : 1

Đứa trẻ: 15 : 1

Đê có tỷ lệ thích đáng, đứa trẻ phải dùng chỉ 1/10 mỗi tuần.

Người lớn: 150 : 1

Đứa trẻ: 15 : 1/10 = 150: 1

Ai mà theo phương pháp Trường sinh sẽ là những nhà quan sát nhạy bén, họ nghiên cứu và suy nghĩ trong những thuật ngữ Âm và Dương.

Lúc nào mà bạn không thể khám phá ra nguyên nhân đau yếu của trẻ, hãy cho bé ăn chỉ số 7, không cho thêm muối, tương đặc (miso) hay tương nước (tamari). Nếu em ăn không ngon miệng, hãy làm số 7 với nhiều nước (hơn năm đến mười lần bình thường) trong ít ngày, một tuần, mười ngày hoặc hơn.

Giả sử có một đứa bé rất ít nói và phần nhiều hay nằm dài. Chúng ta có thể kết luận ngay rằng nó Âm (im lặng và nhu cầu nằm dài quá độ, cả hai đều là triệu chứng của một trạng thái Âm) và dùng Dương trị cho em. Tuy nhiên, quan sát xa hơn cho ta thấy một yếu tố khác cần phải suy nghĩ kỹ. Đứa trẻ bài tiết ít nước, hoặc do tiểu, toát mồ hôi, chảy nước mũi, hoặc do tuôn nước mắt. Điều đó hoàn toàn có thể xảy ra,

bởi vậy, dầu cho có những triệu chứng Âm bề ngoài, cơ bản là đức bé *quá Dương*. Trị cho nó bằng thực đơn số 7, không muối, thêm một lượng rất nhỏ quả pom hay nước cốt pom (Âm).

Chúng ta có thể rút ra kết luận một cách an toàn là, cho đến tuổi lên sáu, đứa bé cần muối rất ít. Đối với nó, ngay vài hạt cũng có thể làm cho tất cả khác đi.

Hơn nữa, cho đến tuổi lên ba, đứa trẻ nào cũng có một bản năng đòi hỏi nước bao nhiêu. Hãy để những khát khao của nó hướng dẫn bạn.

Điều thông thường nên biết là, cả hai lửa và lạnh (tê cóng) có thể gây bỏng da. Bỏng trong mỗi trường hợp do một nguyên nhân *bất đồng* tạo ra; kết quả là, mỗi ca phải được trị liệu theo một cách khác. Bạn phải học hỏi để thấy toàn cảnh và không để sót chi tiết. Suy nghĩ, suy nghĩ và suy nghĩ thêm nữa.

Đừng chăm sóc con cái quá nhiều. Để cho nó tự bò lết, đi đứng và chạy nhảy – nó cần sự hoạt động này để duy trì sức khoẻ. Đừng để tình cảm của bạn bắt nó như khúc gỗ không quậy phá.

Trên tất cả, hãy học hỏi từ con cái. Hãy cẩn thận quan sát chúng – chúng sẽ dạy cho bạn sở đắc niềm tin trong cuộc sống còn hơn ở thuốc men và đi nhà thờ. Mỗi đứa trẻ có đòi hỏi riêng của nó. Hãy lắng nghe cẩn thận rồi cho *một số lượng ít lại.*

Vấn đề lớn nhất đối với trẻ em là chúng đòi ăn uống vô chừng. Trách nhiệm của mẹ cha là để cho chúng hơi đói và lạnh một chút. Khi nào có thể thì phần chân đừng đắp, ra phủ giường nên nhẹ. Điều này sẽ giúp tạo nên một đứa trẻ Dương, dày dạn. Bậc cha mẹ mà trí phán đoán ở mức tình cảm, sẽ thấy điều này rất khó khăn, bởi vì trong xã hội chúng ta, nói về tiêu chuẩn mà ai cũng chấp nhận là, có cái gì hơn việc con cái mình tối thiểu phải được ấm và no? Tuy nhiên, hãy thử phương pháp này đi và kết quả sẽ làm bạn hài lòng.

Lượng rau củ tối đa cho trẻ, sau sinh nhật lần đầu, phải là một phần ba (1/3) tổng số ngũ cốc trong một bữa ăn. Ví dụ ba ounce (70g) gạo lứt ứng với một ounce (23g35) hành và carốt xào là thích đáng. Cho đầu thật ít. Mỗi ngày, cho trẻ một chút miso, tamari và muối mè (tất cả thứ này đều chứa muối và nên để ý khi tính toán lượng muối ăn của trẻ).

Cá hay thịt không cần chút nào hết. Trái cây cũng không. Hãy khám định kỳ bên trong những mí mắt dưới của trẻ. Chúng phải hồng. Nếu trắng, bé bị chứng thiếu máu – thành phần máu của nó không tốt. Bạn đang cho con những đồ ăn quá Âm: quá nhiều sinh tố C, trái cây, đường, v.v ..

Nếu dạ dày con bạn gồ lên, ấy là bộ ruột của nó đang hoạt động kém. Bạn cho con những vật thực quá

bành trướng (Âm). Hãy lập một thăng bằng toàn bộ cho tốt hơn.

Những vận động của ruột cũng quan trọng. Màu phân phải vàng cam không sậm hay hơi nâu, dễ nhìn và ít hôi. Nó phải có dáng dài, nổi được trên nước và kết dính. Nước tiểu phải có màu cam sậm và trong suốt[1].

Đứa trẻ mút ngón tay cái thì chứng tỏ rằng, cơ thể nó mất quân bình về mặt hóa học – trẻ thiếu iodine và calcium. Món đặc trị chứng này là *wakame*, một thứ rong biển Nhật. Rang, nghiền và rắc một ít lên cơm của trẻ hằng ngày. Thỉnh thoảng hãy kiểm tra sự hiểu biết của bạn về cái gì tạo nên quân bình đúng phương pháp Trường sinh.

Cứ viện lý do nào đó đối với món gì mà bạn cho con ăn, thì đứa nhỏ không tạo ra thứ chi cần cho sức khoẻ. Hãy điều chỉnh lại toàn bộ thức ăn sao cho cơ thể có thể chế ra iodine và calcium riêng cho nó. Liều thuốc đặc trị, đối chứng nhu wakame, rồi sẽ không còn cần đến nữa.

Về phần cha mẹ, nỗi lo âu dằn vặt có thể cất đi, nếu họ hiểu rằng, theo triết học Đông phương, bệnh di truyền, như thế, không tồn tại. Nếu điều ngược lại là thực, thì kẻ nghèo, bệnh và hạng vô minh bị kết án mãi mãi thôi. Tình trạng lúc ra đời là tình trạng vẫn vậy mang hoài đến chết, tròng vào đầu từ khi họ mở

(1) *The Book of Judgment*, p33

màn nhận thức. Rồi *không* cuộc biến chuyển nào hoặc thuộc những nguyên tố hoặc quan trọng hơn thuộc con người. Tuy nhiên, chúng ta biết rằng, việc chuyển hóa *nhất định* xảy ra. Tóm lại, chúng ta nhận thức rằng, không có gì trong hoàn vũ này bất biến. Vạn vật ở trong một *trạng thái thay đổi triền miên* (Mục tiêu hàng đầu của Tây phương là vững chắc, an toàn và bất di bất dịch!). Tính di truyền, bởi vậy, là không cơ sở. Bạn có thể chuyển con mình từ đứa đần độn, bệnh hoạn thành người khỏe mạnh và hạnh phúc tuyệt vời. Tất cả đều tùy vào trí phán đoán, sức hiểu biết và cách áp dụng về Âm và Dương.

Chuyển hóa những nguyên tố trong bảng tuần hoàn thì tương đối dễ (những sự kiện quan trọng ngày 21 tháng Sáu là bằng chứng cho việc này). Điều khó khăn nhất là chuyển hóa kiêu căng thành khiêm tốn. Để được vậy, chúng ta phải chân thật trăm phần trăm, ít nhất là với chính mình. Chúng ta phải nhận ra để được độc lập và tự do.

Hãy nhớ cho, mọi hài nhi đều bẩm sinh hạnh phúc-ngay những em chào đời mà mù, điếc hoặc với thân hình dị dạng không giống ai. Chúng rộn ràng hạnh phúc trong cõi vô biên, nơi mà những khả năng khiếm khuyết nào có quan trọng gì. Chính những bậc cha mẹ, họ liên miên bối rối vô cùng khi đối mặt với cái họ coi như là tai ương giáng xuống đầu bọn nhỏ trong thế gian vô thường tương đối này. Họ chụp nỗi bất hạnh

lên người con trẻ mà hồi nào tới giờ tụi nó có để ý đến đâu (Khả năng phán đoán những giá trị tương đối không đến cho tới mãi về sau). Thiếu hiểu biết về cơ cấu và trật tự vũ trụ đưa đến hậu quả là buồn phiền cho kẻ làm cha mẹ vô minh, chứ không phải con cái. Đây đích thực là công bình.

Với bằng chứng cụ thể sẵn, rằng nguyên tố có thể chuyển hóa được, rằng hiện tượng chuyển biến sinh học thực sự hiện hữu trong thiên nhiên, thì cuối cùng, con đường dẫn đến mục tiêu chính của triết học Đông phương được rõ ràng: chuyển hóa người. Có tai họa bất ngờ gì phải tránh không? *Không một cái nào*, bởi vì để trở nên người khỏe mạnh không ai bằng, hiểu đời vô cùng sâu sắc, ta phải là nhà sẵn sàng phiêu lưu mạo hiểm, vĩ đại nhất.

Để kết luận, tôi xin đặt câu hỏi sau đây cho chính mình: "Ta muốn con ta trở thành hạng người nào khi lớn – bác sĩ, luật sư, chính trị gia, kẻ giàu có, hay là người hạnh phúc, khỏe mạnh, tự do nhất trần đời? Câu trả lời sẽ xác định phương hướng bạn giáo dục con.

Nền giáo dục của cá nhân – công cuộc quan trọng nhất mà ai cũng có thể đảm đương – không phải đợi khởi sự trước khi đến trường từ ngày đầu tiên vào nhà trẻ hay mẫu giáo. Nó bắt đầu trước đó lâu tại nhà, bởi chúng ta ảnh hưởng con cái mình ngay từ khi chúng biết nhận thức.

Trẻ con có tính bắt chước. Nếu cha mẹ chỉ chú trọng vào vật chất như tiền bạc và của cải, chúng sẽ làm theo y khuôn. Chúng không lựa chọn gì cả bởi vì vào những năm tháng nên vóc nên mình, chúng luôn tiếp cận gương mẫu hành động của mẹ cha.

Tuy nhiên, nếu bạn đã *tự* tu tỉnh để lãnh hội rằng mục đích thật sự của con người là một cái gì vô cùng vô tận – sở đắc hạnh phúc vĩnh cửu, sức khỏe ưu việt, công bằng tuyệt đối, tự do hoàn toàn – thế là tương lai con được đảm bảo. Cuộc đời với ông cha bà mẹ hạnh phúc, khỏe mạnh, công bằng, là nền giáo huấn hoàn hảo nhất trong tất cả.

Duyên tốt lành để hạnh phúc thì rất nhiều. Chúng ta có dồi dào không khí, nước và ánh sáng – tất cả vô cùng quan trọng cho cuộc đời tồn tại. Chúng quý hơn viên kim cương nặng hai hay ba trăm carat cả ngàn lần! Chúng ta có cỏ hoa, sông ngòi, núi non, biển cả và bầu trời. Khoảng không bao la đầy ắp thiên hà chứa hàng ngàn tỉ thái dương. Tất cả đều thuộc chúng ta! không một ai có thể mang đi mất.

Vậy – chỉ thêm sự kiện hiện hữu, thì chúng ta là những kẻ hạnh phúc nhất của muôn loài. Tất cả sinh vật đều rất hạnh phúc – bướm ong, chim chóc, tôm cá, vi trùng... chúng nhảy múa, đùa vui, ân ái... Nếu không sung sướng, là chúng ta đang vi phạm trật tự vũ trụ vô biên đấy.

Nếu chỉ thỉnh thoảng thôi bạn mới hạnh phúc hãy thận trọng. Nếu hạnh phúc của bạn là thứ kẻ khác cho, được mượn, mua hay trộm lấy (từ chạ mẹ, bạn bè hay trường học) thì nó không phải là *của bạn* mà thành một món nợ. Hạnh phúc như thế, sớm hay muộn gì cũng sẽ mất đi, không ngoại lệ. Hạnh phúc phải là *của bạn*, một cách toàn bích – một thành tựu độc lập. Nó phải là thứ mà chính bạn đã tạo cho chính mình. Sức khỏe của bạn, sắc đẹp của bạn, khả năng phán đoán của bạn, kiến thức của bạn phải là *của bạn.*

Trước tiên, bạn phải là bậc sáng tạo sức khỏe của mình. Mọi sự sống, cỏ hoa, cây cối, ruồi bọ, vi trùng, thú vật, chim chóc và ngay cả loài giun dế đều thụ hưởng sức khỏe, sắc đẹp, tự do và hạnh phúc của *riêng* chúng. Nếu đồ của bạn mà lại được đem cho bạn, bạn là kẻ bất hạnh nhất trên đời. Bạn không ra cái gì cả ngoài một tên nói dối! Bạn không còn là *mình* mà là những kẻ nào khác.

Ba yếu tố có thể bảo đảm thành công không những chỉ đối với chính bạn và con cái, mà còn trong mọi cuộc sống:

a- hãy nghiên cứu triết học của Đông phương, áp dụng Vô song Nguyên lý của nó (Âm – Dương) trên mọi bình diện;

b- Hãy thực hành phương pháp Trường sinh.

c- Hãy tạo nhiều lỗi đi, bởi chúng là nguồn học hỏi của chúng ta. Vì vạn vật biến dịch, không sai phạm nào mà không sửa được; không có gì phải sợ.

Chúng ta phải chuyển hóa sức khỏe mình, quan niệm của mình về mọi vật, tư tưởng và hành động của mình.

PHƯƠNG PHÁP TRƯỜNG SINH VÀ TUỔI GIÀ

Về mặt trường sinh mà nói, già bắt đầu khi con người vào tuổi bảy mươi.

Đối với những ai đã sống từ trẻ qua trung niên và vào những năm về sau phù hợp với trật tự vũ trụ thì không cần đến thực đơn đặc biệt nào cả; họ được ăn bất cứ mόn gì. *Bất cứ món gì* được dùng theo ý nghĩa của từ Trường sinh. Người nào đã sống trong quân bình Âm – Dương sinh động, trải nhiều năm, thì được điều chỉnh tốt đến độ, họ có thể tự thân kiểm soát. Trình độ phán đoán của họ điều khiển việc chọn đồ ăn thức uống sao cho, đại để, có khả năng ăn bất cứ món nào mình muốn.

Những người bắt đầu phương pháp Trường sinh vào hay khoảng tuổi sáu mươi, tốt nhất là hãy theo những chỉ dẫn tổng quát của tôi cho người ở mọi hạng tuổi và thêm lời khuyên sau đây:

1- Bớt lượng muối ăn; dùng rất ít so với người trẻ.

2- Loại bỏ đồ ăn có dầu hay mỡ (chất béo động vật).

3- Dùng dầu thực vật thay vào – một lượng tối thiểu.

Bạn sẽ sung sướng mà biết rằng nhiều người đã tự chữa lành muộn trong đời mình và đã duy trì hoạt động ngoài cái tuổi tám mươi.

Điều cốt tủy của phương pháp Trường sinh cho tuổi già có thể tóm gọn trong câu "Hãy sống với thiên nhiên càng gần càng tốt". Vào mùa đông chấp nhận và cảm biết tường tận cái lạnh. Trong mùa hè thích thú cái oi nồng. Về mùa xuân nhìn ngắm trăm hoa. Ở mùa thu làm thơ vịnh trăng. Hãy sống cuộc đời với cảm tưởng rằng, bạn đang gặt hái thành quả của tuổi bình sinh. Hãy bỏ đi mọi lặt vặt; hãy chuyên tâm vào thiên nhiên, vào sự bao la và thống nhất của vạn hữu.

Người cao tuổi tiêu pha ngày tháng trong việc ban hạnh phúc cá nhân mình cho tha nhân. Theo nghĩa này, tuổi già là thời vui thú nhất đời. Bậc cao tuổi này là phần thưởng cho những ai sống theo trật tự của thiên nhiên.

Nếu muốn cuộc đời mình kết cuộc hạnh phúc, tốt nhất là chúng ta nên chuẩn bị từ lúc tuổi còn trẻ. Như vậy, chúng ta có thể được bảo đảm thời kỳ thú vị đó, nó gồm cả hai công trình gặt hái và tái phân phát hạnh phúc. Ai có thể hỏi điều chi nữa?

CHƯƠNG MƯỜI HAI

VỀ VIỆC NẤU NƯỚNG

1- Rau củ, cắt hay nguyên, không được nhúng lâu.

2- Không bóc vỏ rau cỏ nào.

3- Ăn cơm và các ngũ cốc khác nhiều bao nhiêu cũng được nhưng hãy nhai kỹ.

4- Bạn có thể ăn ngũ cốc mốc, thiêu mà không phải sợ. Dạ dày mệt nhọc của bạn cảm ơn bởi nó không cần phải tiêu hóa hạt cơm thiêu. Thiêu là tiêu hoá. Cơm bị mốc bao phủ được hấp thụ dễ dàng.

5- Không được vứt đi ngay cả một hạt gạo. Nếu làm thế, bạn là một tội phạm và sớm muộn gì cũng sẽ bị trừng phạt. Nếu mọi người trên thế giới đều vứt đi mỗi bữa ăn một hạt cơm, chúng ta sẽ mất 2.800.000.000 hạt mỗi bữa ăn hay 2.800.000.000 x 3 x 365 hạt hằng năm. Chúng ta có thể nuôi sống dễ dàng một triệu dân mỗi năm với lượng thực phẩm này.

6- Hãy ăn những thực phẩm không chống đối hay trốn chạy – rau củ, rong biển, nghêu sò – ốc hến.

7- Không ăn cái gì do kỹ nghệ sản xuất hay qua một tiến trình hóa học; những thực phẩm này vi phạm luật vũ trụ vô biên.

8- Bạn có thể ăn những gì phù hợp với trật tự vô tận, ví dụ trái cây đúng mùa sinh trưởng không nhờ phân hóa học hay chất sát trùng. Trật tự này là lẽ công bằng tuyệt đối. Nếu hàng năm, táo sản xuất ở Mỹ là 180.000.000, bạn chỉ nên ăn *mỗi năm một quả*. Nếu ăn hơn phần chia cho mình, ấy là bạn đã xoáy từ người láng giềng. Sớm hay muộn, bạn cũng sẽ bị trừng phạt, bằng cách bị kết vào ngục tù gọi là bệnh hoạn. Điều gì có thể công bằng hơn?

MUỐI – MỘT MÊ TÍN MỚI

Khoảng ba mươi năm về trước, Giáo sư René Quinton của đại học Sorbonne Paris, đã công bố lý thuyết cho rằng, tất cả sinh vật trên mặt đất đều phát tích từ biển. Quan điểm này dựa vào một công trình nghiên cứu cả đời về sinh học, được coi như xuyên suốt quyển sách ***L'Eau de Mer (Nước Biển)*** và được các nhà khoa học toàn thế giới thừa nhận[1]. Viện Quinton ở Paris và dưỡng đường thực nghiệm trên bờ Đại Tây dương rất nổi tiếng, cũng như *Quinton Plasma* (Huyết tương) được bán chạy hơn ba mươi năm nay. *Hải liệu pháp* của ông phần lớn tùy thuộc vào việc dùng muối để trị bệnh.

(1) René Quinton, L'eau de Mer (Paris,1912)

Cơ thể con người vận hành khỏe mạnh tuỳ thuộc sự tạo lập và duy trì quân bình giữa sodium và potassium trong máu và não, thế mà việc sợ muối vẫn chi phối y khoa đối chứng hiện đại mà không có cơ sở khoa học chút nào cho một thái độ như thế.

Nhờ phát kiến lửa và muối, cả hai được coi như quí báu nhất từ buổi đầu lịch sử thành văn, con người đã có thể tạo dựng văn minh như chúng ta biết đấy. Thời xưa, tính quan trọng của muối được phát họa bằng thuật ngữ tiền lương trong kinh thánh và thuyết giảng của Chúa Jesus phán rằng, chúng ta là và phải là muối của quả đất.

Nếu máu của bạn thiếu hụt muối, chắc chắn là bạn mắc chứng nhiễm chất chua. Nhưng tại sao, bạn hỏi, ngày nay thường thấy người ta sợ muối? Câu chuyện dài nói về sức mạnh mê tín này được kể ra trong quyển sách của tôi ***Jack and Miti, Two Primitives in the Jungle of Civilizatiom***"[1] ***(Jack và Miti, Hai người Nguyên thủy trong Rừng rậm Văn minh).***

Hãy thử một ít muối, theo phương pháp nấu nướng Trường sinh của chúng tôi trong mười ngày. Thử dùng ngay cả trong một ngày. Bạn sẽ thấy không có nguy hiểm nào xảy ra. Ngược lại, kết quả là, sẽ có một cuộc cải thiện sức khỏe tổng quát, nếu bạn được trí phán

(1) Sẵn có ở cơ sở Ohsawa.

đoán tốt hướng dẫn cách dùng. Rồi bạn sẽ bắt đầu hiểu tại sao trên thế giới ngày nay có rất nhiều bệnh gọi là nan y.

Con số khách mua trong các nhà hàng Trường sinh của chúng tôi tại Paris, Brussel, Gand và New York tăng lên hằng ngày. Những người này đã nhận ra rằng một vài hạt muối có thể tạo một khác biệt lớn trong tình trạng sức khỏe của họ.

Đừng hoảng sợ bởi một tin đồn đại do mê tín sinh ra. Hãy phát giác ra sự thật, bởi bạn và cho bạn – ĐỪNG ĐỂ LỆ THUỘC!

Y HỌC DÂN TỘC

Nước Mỹ có y học dân tộc Mỹ và chúng tôi ở Đông phương, có y học Đông phương, xưa đến năm ngàn năm. Y học của các bạn, rủi sao, không có cơ sở triết lý, vũ trụ luận, hay luận lý; nó đầy dẫy xác tín cá nhân mà qua hằng ngàn năm kinh nghiệm, tuyển trạch tự nhiên chưa gạn lọc. Điều có thể rất nguy hiểm lại được thổi phồng ở một quyển sách bán rất chạy ***Folk Medicine***[1] (Y học dân tộc). Tác giả khuyên bừa bãi mọi người dùng hỗn hợp mật ong và dấm.

---

(1) D.C.Javis, *M.D.Folk Medicine* (New York,1959)

* Huyền thoại và Dấm

"Bác Javis kê toa dấm (luôn luôn thuộc loại pom) cho mọi người đến khám.

Dấm có thể dùng thẳng hay pha loãng với nước. Nhưng để hiệu nghiệm tối đa, ông nhấn mạnh rằng phải trộn với mật ong – một thứ ngọt ngọt – chua chua, dương và âm phối hợp".

(Tạp chí *TIME*, 28-12-1959)

Một sai lầm kinh khủng làm sao. Trước hết mật và dấm cả hai đều rất Âm. Vì vậy hỗn hợp này sẽ tốt cho một số người cực Dương và trong một thời gian giới hạn nào đó. Nhưng, nó có thể tai hại cho những ai mắc bệnh Âm, chẳng hạn như viêm khớp, hen suyễn, ung thư, huyết áp cao và thấp, bại liệt, thấp khớp, hay lao. Tôi chắc chắn rằng phương pháp này sẽ bị bãi bỏ giống như nhiều thuốc men, cách trị liệu và phép tiết thực mới mẻ khác. Tuy nhiên, đến chừng ấy, biết bao nhiêu ngàn người bệnh sẽ đi từ chỗ tệ đến tệ hơn, hoặc ngay cả ngã ra chết?

Hầu hết những chế độ ăn kiêng mà người Mỹ quen dùng đến, đều hỏng ở một điểm giống nhau. Thực đơn cao protêin, thực đơn thấp-calo, thực đơn thấp-sodium, thực đơn trái cây, thực đơn lỏng. Đa số đều do thiện ý mà ra (cộng với sự tán thành của Hội y học Mỹ) nhưng không dựa vào kinh nghiệm lâu dài mà cũng không dựa nơi lý thuyết có giá trị. Chúng đều thực nghiệm, không khoa học và điều quan trọng nhất là, không đặt trên một nguyên lý vững chắc của cuộc đời.

Vì vậy, không có gì phải ngạc nhiên khi hiệu lực của chúng thường thuộc loại tiền cho vay ngắn kỳ. Biết bao nhiêu ngàn người đã quay về phương pháp Trường sinh trong tình trạng tuyệt vọng sau khi buộc phải chịu đựng mẫu trị liệu này?

Để so sánh, bảng liệt kê đồ ăn thức uống Trường sinh của chúng tôi đã rút ra một cách tự nhiên từ những phương pháp có thử thách và có sai lầm của hàng triệu người, qua hàng ngàn năm và được triết học chúng tôi củng cố. Như một cuộc tinh lọc lần nữa, tôi đã tuyển chọn chỉ những cái đúng và hiệu quả nhất, ở cả hai quan điểm lý thuyết lẫn thực hành. Sự lựa chọn không phải chỉ thuộc thực nghiệm hay kinh nghiệm: nó còn phù hợp với triết học của cơ cấu vũ trụ vô cùng tận.

CÂU CHUYỆN VỀ TRƯỜNG HỢP CỦA BẠN

Nếu đã tạo được sức khỏe và đã khởi sự chiêm ngưỡng những chân trời mới mẻ của cuộc đời, thì xin bạn hãy gởi cho tôi một tiểu truyện trường hợp mình. Hãy chỉ bảo cho hàng xóm láng giềng biết đến tính ưu việt của phương pháp Trường sinh mang lại sức khỏe và hạnh phúc, đặc biệt là, nếu họ đang đau bệnh giống bạn. Nếu không làm điều này thì không lành hẳn. Còn độc đoán, chống đối xã hội, ích kỷ và ngạo mạn: chắc chắn bạn sẽ rơi nữa vào bệnh tật.

Tính độc đoán là bệnh khó chữa nhất trên thế giới và đồng thời là gốc mọi bất hạnh. Ta phải là hạng người không thể nào ghét bỏ tha nhân. Yêu thương là cho và không nhận lại.

Cơ chế *cho và nhận* chỉ là một chủ nghĩa vị kỷ, bởi cho và cho nữa là xứng hợp tư thế một bậc sáng tạo. Vì mọi thứ bạn sở hữu, sớm muộn gì cũng sẽ mất dần đi; cho, cho và cho là ký quỹ trong nhà băng không biên giới, nhà Băng Vô hạn. Đây đồng thời là chính sách bảo hiểm vô tận, bảo đảm cho bạn cuộc sống vô cùng. Tiền đóng duy nhất mà bạn phải chi là *cho, cho và cho*. Cho cái gì? Cho món quà lớn nhất và đẹp nhất trần đời, sức khỏe và hạnh phúc vĩnh hằng, bằng cách tặng chìa khóa mở cánh cửa Cõi Thiên đàng. Và, chiếc chìa này đơn giản là sự giải thích cấu trúc thế giới vô tận và Vô song Nguyên lý của nó chuyển dịch thành ngôn ngữ thuật Trường sinh, nghệ thuật sống lâu và làm trẻ lại. Bạn có thể làm mình hạnh phúc mãi mãi bằng cách phân phát và tạo lập sức khỏe và hạnh phúc, bằng cách khám phá những chân trời mới lạ của đời sống tươi vui, thú vị và hấp dẫn.

Vậy, hãy gởi cho tôi những kinh nghiệm của bạn. Chúng sẽ khuyến khích nhiều người khác. Đây là bước đầu trong một đời sống mới, đời sống thực của con người[1].

(1) Tác giả đã ra đi từ năm 1966. Vậy các bạn có thể gởi cho dịch giả để nơi đây có cơ hội tổng hợp và làm lợi ích cho người đồng cảnh ngộ (ND): 458/1 Nguyễn Đình Chiểu, Q3, TP.HCM.

PHỤ LỤC I

MỘT CUỘC CHỮA LÀNH TRONG MƯỜI GIỜ

☑ Trường hợp của Ô.E

Bề mặt lớn chừng nào thì bề lưng lớn chừng ấy. Bệnh càng dữ thì chữa càng mau.

Ô.E., một nhà văn năm mươi hai tuổi, đã khỏi một chứng bệnh cấp tính lạ thường trong mười tiếng đồng hồ bằng phương pháp Trường sinh của chúng tôi.

Lần đầu tiên khi chúng tôi gặp, ông đã suy nhược nặng sau hơn mười năm mắc bệnh loét đường tiêu hóa. Ông sợ hãi đủ thứ, gồm cả việc gặp gỡ mọi người và cực kỳ mẫn cảm khi nhiệt độ xuống thấp (hai triệu chứng Âm). Vợ ông, một họa sĩ bốn mươi lăm tuổi, cân nặng khoảng tám mươi lăm ký, cũng suy nhược trầm trọng. Cả hai đang chờ màn kết đen tối của một cuộc đời bất hạnh.

Mặc dầu theo những chỉ dẫn Trường sinh của tôi không kỹ mấy, sau vài tháng, Bà E. đã mất đi khoảng ba mươi ký mà không dùng đến thuốc nào và trông trẻ đi hai mươi tuổi. Bà trở nên thanh bai, duyên dáng và sống đầy ắp niềm vui. Trước đây, bà không thể nào

lên căn phòng mình ở tầng thứ sáu mà không nhờ ai phụ đỡ và trông như một cụ thất thập cổ lai hi.

Ô.E., cũng giống vậy, thể chất thay đổi rất nhiều và không còn sợ sống nữa.

Cả hai ông bà đều trở nên quả quyết và khá can đảm để mở nhà hàng Trường sinh đầu tiên ở Trung tâm Paris. Mục đích của họ là đưa đến tận mọi người đường lối ăn uống cách mạng, có tính sinh học, sinh lý và biện chứng từng biến cải đời mình (việc kinh doanh nhà hàng này thành công đến độ ba nhà Trường sinh khác đã nổi lên ở Paris vào ba năm sau).

Tuy nhiên việc lành bệnh và trẻ lại của Ô.E, đã không được hoàn hảo như của bà vợ. Điều này làm tôi thắc mắc. Tôi tự hỏi đi hỏi lại, tại sao ông ta tiến bộ chậm thế. Bởi ông vốn là một người can đảm, chân thành và nhiệt huyết nhất trong số những kẻ được chữa lành một cách kỳ diệu nhờ phương pháp Trường sinh, tôi tự bảo "Việc sẽ xảy ra thôi. Nếu lành quá chậm, thì có nghĩa là bệnh của ộng thâm căn cố đế".

13 THÁNG MƯỜI, 1959. tôi đã diễn thuyết tại Câu lạc bộ Mỹ ở Paris và quá nửa đêm trở về nhà. Khoảng một giờ sáng ngày 14 tháng Mười, tôi thức dậy vì tiếng chuông điện thoại.

"...Nhà tôi đang đau rất trầm trọng, bà E. kêu thét lên.

Tôi đã chỉ vẽ khẩn cấp cho bà và hứa đến, trong chuyến tàu chạy đầu tiên.

Vào lúc hai giờ, điện thoại lại vang.

"Nhà tôi đang tệ hơn. Ông đang đau dữ đội. Tôi sẽ làm gì? Tôi đã cho một số chỉ dẫn Trường sinh cấp thiết. Một chút xíu sau, điện thoại reo lần thứ ba. "Đang tệ hơn. Ông ấy quằn quại. Ông đang la. Ông chết mất".

Tôi trả lời, "Trong trường hợp đó thì tốt hơn, bà nên gọi một bác sĩ và yêu cầu ông ta chận đứng cơn đau".

Điện thoại lại kêu lên và bà E. nói, "Bác sĩ bảo nhà tôi phải nhập viện và mổ gấp. Ông ta nói rằng cơn đau xuất từ một chỗ thủng trong ruột. Nếu E. không mổ trong vòng mười hai tiếng đồng hồ, ổng có thể tử vong. Tôi sẽ làm gì bây giờ?

Tôi nói, "Hãy chấp nhận đề nghị của bác sĩ đi. Trong bệnh viện, bác sĩ có thể ít nhất là chận cơn đau lại. Tôi sẽ đến ông ấy sớm nhất.

Sau đó, khi nhà tôi và tôi đến bệnh viện quốc gia thăm ông bạn tội nghiệp thì ông ta vẫn còn trong tình trạng đau dữ dội. Đã không giảm đau chút xíu nào dầu chữa thuốc men khẩn trương. Ý nghĩ tôi đến nhanh... Nguyên nhân gì? Thừa Âm hay Dương?...

E. nói, Mất chất nước".

... Dương? Nhưng muối hoặc mất chất nước không thể gây ra thủng ruột. Trái lại, cả hai có thể chữa lành bất kỳ ung loét, lủng ruột hay xuất huyết nào.

Tôi vốn mang ấn tượng rằng, E. ăn ròng thực phẩm Trường sinh đã ba năm nay. Nếu thực thế, ông không thể nào bệnh được, càng khó có việc thủng ruột. Tôi không thể hiểu sự thể ra sao. Vào lúc đó, nhà tôi la lên, "Xem kìa". Bà đã quan sát thấy bụng ông ta giống một bong bóng hay quả túc cầu. Tôi nói, "Bụng ông phồng lên quá".

E. thều thào trong đau đớn tận cùng, "Vậy hả?" "Á," ông la lên khi tôi sờ chỗ sưng.

Tôi hỏi, "Ông đã dùng thức gì đó rất Âm, phải không?" Câu trả lời dĩ nhiên là một tiếng lớn *Không*.

Tôi chẳng thốt một lời nào khác. Tôi bỏ đi để suy nghĩ sự tình mà tìm cho ra đích thực nguyên nhân. Tôi đã mất mọi tin tưởng nơi chẩn đoán Tây phương.

15 THÁNG MƯỜI. Tôi hủy chuyến bay đi Hoa Kỳ và trở lại bệnh viện lần nữa. Tôi gặp Bà E. ở hành lang.

"Gần đây, E. có dùng vài thứ nào ngoài nhà hàng chúng ta không?". Câu trả lời làm nhà tôi và tôi ngạc nhiên hết sức. "Vâng, nơi nhà hàng Tàu".

"A, Ở nhà hàng Tàu? Bao nhiêu lần?".

Bà trả lời, "Đều đều, mọi thứ Bảy. Đó là ngày chúng tôi nghỉ việc".

"Từ khi nào?".

"Từ lâu – hai năm".

Ánh sáng hé lộ. Thật vậy, họ đã mời chúng tôi cùng đi ăn cơm tối thứ bảy trước đây, ngày 10 tháng Mười ở một tiệm Tàu. Tôi ngạc nhiên khi thấy E. ăn gấp ba lần tôi, nhất là cơm gạo trắng với tương tàu, một món cực Âm.

Điều đáng quan tâm là hầu hết mọi tiệm tàu và Nhật ở Paris đều gia vào đồ ăn một chất hóa học gọi là bột ngọt (còn được biết là monosodium glutamate --MGS) sản xuất ở Hong-Kong, không có Chính phủ kiểm soát. Mọi nước chấm của họ đều chứa những hóa chất cực Âm. Hơn nữa, họ dùng nhiều vật thực, chẳng hạn măng tre, giá đậu nành, đậu khuôn, nấm đen và trắng, bún miến, mì ống, v.v.. tất cả đều giàu yếu tố Âm nguy hiểm như potassium, phosphorus, lưu huỳnh và axit amino. Nếu bạn muốn kiểm chứng điều này, hãy cho một-bệnh nhân lao phổi ăn hằng ngày khoảng một trăm gam măng tre hay giá đậu nành. Chẳng bao lâu, y sẽ thổ huyết cho mà xem. May mắn sao, một thứ quá Âm như vậy thường có thể được những món ăn khác làm trung hòa và nhất là nhờ sử dụng một ít muối: thực phẩm Âm đều chua và vì thế bị muối làm mất tác dụng.

Bởi E. hơn mười năm nay đã mắc chứng loét đường tiêu hoá, ông mẫn cảm những yếu tố Âm hơn vợ. Chắc chắn ông được cải thiện qua nhiều năm nhưng tiến chậm vì cuối tuần nào cũng ăn ở tiệm Tàu. Bởi đối với triết học Trường sinh, E. rất tin tưởng và hiểu biết,

ông vi phạm những chỉ dẫn của tôi không phải là cố tình. Ông đã nghĩ rằng, đồ ăn Tàu gần gũi thực phẩm Trường sinh nhất, và vì thứ bảy nào, tiệm ông cũng đóng cửa, ông đã không do dự ăn ở tiệm Tàu.

Giờ đây, tôi tin chắc rằng nguyên nhân bệnh của E. là quá dư yếu tố Âm, vì vậy tôi yêu cầu Bác sĩ P., một người bạn, thuyết phục giới hữu trách bệnh viện hoãn cuộc giải phẫu càng lâu càng tốt và không cho E. ăn hay chích gì.

Cuộc giải phẫu hoãn bảy ngày. Bà E. trong thời gian ấy muốn trị cho chồng bằng phương pháp Trường sinh, nhưng giới chức bệnh viện cản không cho làm thế, mặc dầu bác sĩ bạn tôi can thiệp. Trong lúc đó, người ta chích cho E. nhiều chất kháng sinh cùng Oxygen và potassium, tất cả đều cực Âm.

Cuối cùng tôi tính mang bệnh nhân về nhà mình. Điều này cũng không được vì bà E. do dự và thiếu hiểu biết. Các bác sĩ bệnh viện bảo bà đừng đưa ông đi đâu, bằng cách hứa rằng sau khi mổ, ba ngày, ông có thể rời viện. Cuộc giải phẫu xảy ra ngày 20 tháng Mười. Mổ ổ bụng cho thấy không có thủng ruột đâu cả, chỉ vết sẹo ung loét cũ, cộng thêm một đường răn khó nhận ra (hay suy đoán) ở tá tràng.

21 THÁNG MƯỜI. Không cải thiện chút nào ngoài sự trầm trọng đưới hình thức sưng mới ổ bụng. Dẫu chữa đủ cách, đau vẫn hoàn đau, không thể chịu nổi.

22 THÁNG MƯỜI. Tình trạng thảm não như thế tiếp tục qua một ngày và một đêm nữa.

23 THÁNG MƯỜI. Tình trạng cứ dai dẳng. Ngày xuất viện dự tính của E. đã qua. Bữa ăn lần thứ nhất dọn cho ông từ lúc ông nhập viện mười ngày trước đây gồm:

Xúp khoai tây nghiền Nước cốt trái cây

Thịt Cà phê sữa và đường

Dĩ nhiên E. không dùng bởi ông biết rằng một bữa cực Âm như thế chỉ làm tăng đau khổ mà thôi.

24 THÁNG MƯỜI. Ông được cho uống một chén b., tương tự Ovaltine rất giàu potassium (rất Âm) và phosphorus (Âm hơn potassium). Thứ nầy làm bụng chướng lên và đau đớn hơn đến độ E. kêu gào, "không thể nào chịu nổi – tôi muốn chết". Khi chúng tôi đến thăm vào buổi chiều cùng ngày hôm ấy, ông thốt ra, "Tôi đã ngu xuẩn. Tôi đã không hiểu kỹ phương pháp Trường sinh hay triết lý đằng sau nó ... Tôi đã sai lầm mà đến đây và chấp nhận cuộc mổ xẻ này. Đau đớn của tôi không mất đi chút nào... trái lại nó tăng thêm. Ở đây giống như một địa ngục trần gian." Nước mắt ràn rụa trên má khi ông xin tôi thứ lỗi cho. Chúng tôi mời ông về nhà chúng tôi. Ông chịu và muốn được đưa đi khỏi đó càng sớm càng tốt, vì vậy chúng tôi đã sửa soạn cho ông một phòng. Tuy nhiên, bà E. không

chịu đưa về bởi ông sức khỏe còn yếu. Chúng tôi đợi vài ngày nữa, uổng công.

Bác sĩ P. điện thoại cho tôi, nói rằng bởi bệnh tình E. đang trở nên tệ hơn, ông ta nên đưa tới nhà chúng tôi trong vòng ba ngày. Ông cũng nói ca bệnh vô cùng nguy kịch và ông hy vọng rằng tôi sẽ bằng lòng chăm sóc chu đáo cho E. (Tất cả bác sĩ đều biết rằng một trường hợp như thế là tuyệt vọng).

2 THÁNG MƯỜI MỘT. Bà E. phôn đến. Cuối cùng tin chắc bệnh viện đã bó tay và nói, "Bây giờ đưa về thì chắc ông ấy đau dữ lắm... có lẽ trong hai hay ba ngày nữa mới được".

Chúng tôi đã hoãn chuyến bay hơn mười bảy ngày rồi, đã thay đổi thời dụng biểu tua diễn thuyết ở Mỹ và không thể chờ đợi lâu hơn nữa. Tôi trả lời, "Việc này không thể kéo dài hoài được. Học trò và thân hữu của tôi đã và đang chờ đợi gần ba tuần nay rồi. Ngày mai chúng tôi sẽ rời Paris".

Bà đã nài nỉ tôi một cách tuyệt vọng đến nỗi tôi lại nhượng và hoãn chuyến đi.

4 THÁNG MƯỜI MỘT. Cuối cùng E. được mang đến chỗ tôi ở và nhà tôi khởi sự chăm lo ông theo phương pháp Trường sinh.

5 THÁNG MƯỜI MỘT. Cải thiện được một chút. Nhà tôi chữa trị cho ông cả ngày và kiệt sức hẳn đi.

Tôi sẽ cho bạn biết phương pháp đặc biệt của bà chốc nữa đây.

6 THÁNG MƯỜI MỘT. Cơn đau của ông lại tăng. Từ lúc ông đến, tôi liên tục cố gắng trục xuất mọi yếu tố Âm bám quá sâu trong tạng phủ ông nhiều năm qua.

Tôi thăm bệnh trước buổi chiều và quan sát ông trong một tiếng đồng hồ, tự nhủ thầm nhiều lần, "Điều này rất khó hiểu, rất lạ lùng và rất đáng quan tâm. Mười bảy năm nay tôi đã luôn tìm cái khó nhất – một chứng bệnh không thể chữa nổi. Cuối cùng nó là đây… Tôi phải nghĩ cách…".

Sau khi thăm bệnh khoảng chừng một giờ, tôi đã tìm ra câu trả lời.

"Này bạn, tôi đã nắm được rồi. Hãy dùng Umeboshi này – tất cả mười đấy[1]. Hãy nuốt trọng tựng trái một, đừng nhai.

Ông thều thào, "Nuốt ư?".

Sau khi nuốt hai, ông ngưng.

"Tôi không thể – chúng không xuống".

Ba tuần lễ nay uống rất ít nước, ông hoàn toàn khô khốc. Nhờ chút nước, ông nuốt xuống được hai nữa.

Tôi nói, "Nếu ông không thể nuốt hết một lần ngay bây giờ, thì từ nay đến chiều tối càng nhiều càng tốt.

(1) *Umeboshi:* mận muối Nhật Bản.

Lúc xế, quay trở lại nhận ra ông đã làm bảy trái. Khi tôi vắng, nhà tôi đã chữa trị cho ông. Hiển nhiên là năng lực chữa bệnh bằng bàn tay của bà hoạt động rất hiểu quả bởi ông ta đã mửa ra một chất gì đen và luôn ợ và tống hơi dưới. Bệnh đỡ dần.

Tôi nói, "Bạn thân mến, bạn sẽ bị một cú sốc mạnh, một cuộc tẩy rửa đường tiêu hóa trong vài giờ. Đừng sợ".

Đêm vào khoảng hai giờ, tôi đi đến phòng ông bạn. Tôi không nghe thấy gì ngoài tiếng thở nhè nhẹ. Trong phòng tắm, tôi nhận ra một đống quần áo ngủ và đồ khoác ngoài dính đầy một thứ phẩm đen giống như mực Tàu. Đã xảy ra ói mửa và đi tả nơi nào đó gần nửa khuya. Nguyên nhân cơ bản mọi cơn đau của ông cuối cùng bị tống xuất.

Vào sáu giờ sáng mai, nhà tôi đến thăm E. nơi phòng ngủ. Thình lình tôi nghe tiếng cười sung mãn, dòn tan vang khắp. Tôi chắc ông phát cuồng. Vội chạy đến phòng.

"Thầy yêu quý, mọi cơn đau đã hết, cám ơn thầy. Cuộc chữa trị kỳ diệu. Tới nửa đêm, thình lình tôi mửa ra thứ gì đó đen, đi tả dữ dội và sau đó cảm thấy hoàn toàn dễ chịu. Mọi đau đớn tiêu tan. Lần đầu tiên trong ba tuần nay tôi ngủ ngon giấc. Cám ơn thầy rất nhiều".

Cuộc chữa trị theo phương pháp Trường sinh của chúng tôi mất khoảng tới mười tiếng đồng hồ. Từ buổi

sáng trở đi, miệng ợ và hơi dưới xì liên tục. Bụng xẹp nhanh. Giai đoạn cuối cùng của cuộc trị lành là loại hơn một lít máu nhiễm độc.

7 THÁNG MƯỜI MỘT. Khi E. nhập viện, căn nhà tôi lúc nào cũng đầy khách khứa (một số từ nước ngoài) đến hỏi han tình trạng của ông. Vào buổi cơm tối hôm nay có mười sáu vị khách như thế, tất cả đều thích nghe về cuộc chữa lành kỳ diệu mười giờ. Biết rằng ba tuần qua ông ta đau trầm trọng đến độ muốn kết liễu cuộc đời, họ đều ngạc nhiên khi ông rời giường nằm và đến chào mừng họ mà không nhờ ai đỡ.

8 THÁNG MƯỜI MỘT. E. tiếp tục cải thiện sức khỏe với một tốc độ nhanh.

9 THÁNG MƯỜI MỘT. Tôi nói chuyện tạm biệt ở nhà hàng chúng tôi, nửa đêm trở về nhà và ngày hôm sau rời Pháp để đến Hoa kỳ.

Cuộc chữa lành Ô.E., con người tuyệt vọng, chỉ là một thí dụ trong hàng ngàn ca chữa kỳ diệu ở châu Âu vào năm 1959. Kết cuộc, chúng ta thấy những sự thật sau đây lại được minh chứng:

- Bề mặt lớn chừng nào thì bề lưng lớn chừng ấy.

- Khó khăn nguy hiểm càng lớn lao, thì niềm vui vượt qua được càng to tát.

- Bệnh công phạt càng mãnh liệt, thì việc chữa lành càng mau chóng.

Thêm một lần, chúng ta đã thấy bằng chứng tính ưu việt của y học Viễn Đông, thật giản dị và thực tiễn. Lại nữa, tất cả những thân hữu người Pháp và Bỉ của tôi chứng kiến nhà tôi chữa bệnh theo phương pháp Trường sinh khác thường, một kiểu mẫu năng lực trị bệnh kỳ diệu bằng bàn tay áp vào chỗ đau. Thực ra đây là một cuộc trao đổi sinh khí giữa bệnh nhân và người điều dưỡng, bởi vì, bằng cách đặt bàn tay lên cơ thể bệnh nhân, lần lượt xua tan đi những sóng bệnh hoạn. Bà định vị chính xác chỗ đau bằng cách dùng bàn tay chạm vào; tiếp theo là trút sang một luồng sinh lực và đẩy năng lượng nhiễm ra ngoài. Nhà tôi sử dụng phương pháp để làm dịu cơn đau kịch liệt của E., không một hiểu biết nào về giải phẫu học mà bà vẫn tìm thấy nguyên nhân bệnh; bà đặt bàn tay lên bụng ông ta trong vòng vài phút là hơi trong người ông ta bắt đầu xì ra.

Người Trường sinh nào cũng có thể thực hiện phép chữa trị thiên nhiên này nhưng hiệu lực thay đổi tùy theo tình trạng Trường sinh và tập luyện của họ. Nếu khéo luyện tập, bạn có thể chữa bất cứ chỗ nào đau, ngay cả xa một khoảng cách đáng kể mà không phải sờ chạm. Đây là một biểu hiện tri giác ngoại cảm và phát khí công.

Dưới ánh sáng này, chúng ta có thể hiểu được, làm sao Chúa Jesus có khả năng chữa lành rất nhiều người bệnh mà không dùng đến thuốc men. Hoàn toàn

không phải là một phép lạ; Phép lạ chỉ hiện hữu dưới ánh mắt những ai thấy mà không nghĩ suy hoặc không hiểu biết.

Trường hợp của E. dạy cho ta biết rằng, ngay bác sĩ một bệnh viện quốc gia ở một xứ văn minh cũng có thể thất bại trong chữa trị theo chẩn đoán, liệu pháp và giải phẫu. Nhân cơ sự này, tôi đã mất đi chút tin tưởng cuối cùng vào tính chuyên khoa của y học Tây phương: những phương pháp chẩn đoán máy móc. Đầu tiên là chẩn đoán dò dẫm, giáo sư và bác sĩ tự nhiên lầm lẫn trong cách trị liệu và giải phẫu tiếp theo. Không có gì mà ngạc nhiên rằng, họ cũng thất bại trong việc cho bệnh nhân hậu phẫu ăn uống.

Thử nghĩ – nếu bệnh nhân ngoan ngoãn hay không biết gì và chấp nhận mọi cuộc chữa trị theo toa, họ có thể chết vào lúc này, một trường hợp tử vong nữa do bác sĩ gây ra, một ví dụ khác của chứng gọi là nan y.

Tôi sung sướng và hãnh diện về cuộc bào chữa này của y học Đông phương. Tôi đã biết rằng, vấn đề của E. ngay từ đầu không phải thủng ruột, song tôi đã chấp nhận sự chẩn đoán cả đến ngày thứ ba, sau cuộc giải phẫu vì rủi đâu tôi có thể suy xét sai lầm chăng. Khi người ta cho E. ăn thịt, khoai tây nghiền, nước cốt trái cây thông thường, cà phê sữa đường và cuối cùng sinh tố B (một thực phẩm hóa học, kỹ nghệ hóa, nhân tạo) thì tôi đã ngán ngẩm. Trị bệnh kiểu này là tỏ ra vô

minh, không hiểu biết, bởi vì những sản phẩm đó có thể không làm nặng thêm bất cứ bệnh Âm nào mà còn sẽ làm bệnh chậm lành. Điều này đặc biệt đúng đối với chứng ung loét. Bạn có thể dễ dàng chứng tỏ điều này bằng cách áp vài hạt đường lên một vết đứt nhỏ.

Hàng triệu người mắc bệnh ung thư và ung loét dạ dày ở Luân Đôn và Paris không thể nào chữa được lành hẳn. Điều này không đáng ngạc nhiên nếu chúng ta lưu ý tới lượng tiêu thụ đường, cà phê và trái cây trong những thành phố ấy.

Với mọi bệnh Âm khác cũng vậy. Bác sĩ không biết và không tỏ vẻ muốn tìm cho ra sự thực và nguyên nhân đầu tiên của mọi chứng bệnh.

Con người do đồ ăn thức uống tạo nên và đến phiên những thứ này, chúng sinh ra từ môi trường của con người. *Người là một sản phẩm của môi trường xâm nhập cơ thể và được đồng hóa.*

Thật lạ lùng là không ai hiểu thấu điều bí ẩn đơn giản này của cuộc sống! Họ lơ là Âm – Dương, dửng dưng cấu trúc biện chứng của vũ trụ vô cùng tận và vạn vật trong đó.

Mọi tấn bi hài thuộc tâm lý và đạo đức đều do thể tạng sinh lý của con người phát sinh. Sự kiện này không chừng phải giữ kín để cuộc đời tiếp tục chất chứa kịch vui buồn làm cho nó thêm hay. Nếu thế, thì tôi đành phải im lặng lui về nơi núi non hẻo lánh.

Lão Tử nói. "Chúng ta có thể nhìn bầu trời mà không cần hé mắt qua cửa sổ và có thể thấy vạn vật trên hành tinh mà không phải bước qua cửa nhà". Theo vũ trụ quan của chúng tôi, bầu trời tương đồng với quá khứ và vị lai (vũ trụ vô cùng) trong khi trái đất biểu tượng cho hiện tại hay thế giới hữu hạn, chừng mực của tương đối.

Tôi đã thấy không thủng ruột trong cơ thể E. mà không cần phải mổ ổ bụng ông. Tôi đã thấy cả hai, nguyên nhân chính cơn bệnh có lẽ mắc từ hai mươi năm qua hoặc hơn và phương pháp chữa trị – một phần tương lai – mà *không qua khỏi cửa.*

Phương pháp Trường sinh, một cuộc tái lập trật tự tận tâm điểm sinh học và sinh lý con người chúng ta, đã cứu E., bạn mà cũng là học trò của tôi, khỏi cơn đau đớn vật vã và có thể chết đi được, chỉ trong mười tiếng đồng hồ. Tôi thường nói "Mọi bệnh, ngay cả những chứng nan y; đều có thể và phải được chữa lành hẳn trong mười ngày". Tuy nhiên, điều này không có nghĩa rằng mười ngày luôn luôn là cần thiết. Có thể cần bảy ngày, một ngày, mười giờ, một giờ, một phút hay một tích tắc.

Kẻ nào chữa được bệnh mình ngay lúc nó chớm khởi, giống như người làm xiếc nhào lộn trên dây cao, liên tục giữ thăng bằng từ trái sang phải (Âm và Dương), *thì khỏe mạnh và hạnh phúc suốt đời.* Kẻ nào

mù quáng trước những cảnh báo của thiên nhiên, tối tăm trước trật tự của vũ trụ, cho tới khi bị bệnh tật tàn phá, chỉ có thể hân hoan đón chờ sức khỏe tồi tệ và bất hạnh mà thôi.

Mọi người đều chào đời với bản năng duy trì cân bằng về mặt sinh lý dưới bất kỳ hoàn cảnh xao động nào, gây ra hoặc từ trong hoặc từ ngoài cơ thể. Một cấu tạo kỳ diệu làm sao!! Nhưng rồi quỷ Satan xuất hiện khiến con người mù quáng để cho cuộc sống có thể thú vị, hừng hực và kích động nỗi niềm hơn, để cho họ có thể tán dương vĩ đại làm sao ân huệ của Chúa Trời, đấng Tạo hóa cảnh kiến trúc thần kỳ của vũ trụ bao la.

Giờ đây chúng ta hãy trở lại và tưởng tượng rằng E. có thể đợi tôi cho đến sáng ngày 14 tháng Mười. Ông có thể chữa lành trong một tiếng đồng hồ hoặc ít hơn. Tuy nhiên, trong trường hợp đó, ông, vợ và thân hữu ông đã không thẩm định tính chất căn bệnh nguy hiểm trầm trọng. Người ta không hiểu rằng mình có thể chết vào *bất cứ lúc nào đó*. Phật đã nói rằng trong một hơi thở thần chết đến viếng mười bảy lần!

Nhiều người trong số đến tôi khám bệnh và dự những buổi hội thảo chuyên đề là những kẻ bị y học chính thức bỏ rơi hay giống như bạn E., họ đã từ giã nó sau nhiều năm thử đủ cách chữa trị và thuốc men. Một số ít trong họ thấy rõ giá trị lớn lao của triết học

Viễn Đông; phần nhiều không có đức tin và chả biết gì về ân nghĩa. Họ không nhận thức được rằng, thực sự, hạnh phúc là lòng tri ân. Họ không đáng được cõi tự do vô biên, hạnh phúc vĩnh hằng và công bằng tuyệt đối. Đây là lý do tại sao họ không thể nào thụ hưởng một mùa Giáng sinh vui vẻ và một năm mới hạnh phúc ba trăm sáu mươi lăm ngày trong một năm, mãi mãi. Họ tỏ ra bằng lòng sống với lao động gò bó, tiếp nhận thú vui giả tạo, bị đồng tiền giấy thúc đẩy và hưởng thụ hạnh phúc phù du.

Trong cuộc đời mình, nếu không hạnh phúc, nếu có cái gì đấy không được vừa lòng hay khó ưa, dầu là vô nghĩa đến mấy chăng nữa, thì đó là bởi chính bạn vô minh và thờ ơ với cảnh kiến trúc nhiệm mầu của vũ trụ vô biên – Trời.

PHỤ LỤC II[1]

CHỨNG THƯ TIÊN ĐOÁN CẢNH TIÊU VONG CỦA MỘT NỀN VĂN MINH NHẤT THẾ GIỚI

Bản báo cáo thứ 5
của
Một nhà Triết học Tuổi Tác Đông Phương

Nền văn minh thứ hai mươi lăm đang biến mất dạng về mặt sinh học, sinh lý và tâm lý. Tại sao loài khủng long hiện đại này đang ở trên đà tuyệt chủng?

☑ TỰA

Đế quốc Nhất thế giới Hoa Kỳ (triều đại Hoàng Kim), thành tựu nguy nga của văn minh đương thời, hiện nằm trong cơn hấp hối. Màn kết thúc này hình như là phần số định mạng của nhân loại bởi nó đang xảy ra cho kỳ thứ hai mươi lăm trong lịch sử thế giới. Nó bắt nguồn từ nhận thức mang tính luận lý hình thức, phân tích, vi mô, máy móc, giải phẫu và khoa học của con người về vũ trụ. Xa hơn, cuộc phá sản nhận thức của thế giới Tây phương đang xảy ra bởi một lẽ đơn giản là vô minh phối hợp với cái nhìn thiếu

(1) Người Việt đọc vẫn thấy hữu ích (ND).

tiên liệu: Người Mỹ đã quên nghiên cứu lịch sử những nền văn minh đi trước mình. Như Alexis Carrel đã hình dung điều ấy khoảng hai mươi lăm năm về trước, thì cảnh tượng kết thúc của nền văn minh hiện đại bi thảm và lớn lao hơn nhiều của Đế quốc La Mã[1].

Vào thời nguy ngập này, bổn phận chúng tôi là hiến tặng cho dân tộc Mỹ món quà vĩ đại nhất mà chúng tôi sở hữu ở Đông Phương – một kho tàng cao cả, vô hình của tổ tiên xưa cổ đến năm ngàn năm. Bởi đã mang ơn nền văn minh Tây phương nhiều từ thời Đô đốc Perry viếng thăm nước Nhật lần đầu tiên, một trăm năm về trước, món quà chúng tôi dâng tặng coi như trả phần nào món nợ đó. Khiêm tốn nhưng bằng tất cả niềm tin, chúng tôi giới thiệu Vô song Nguyên lý của tự do, sức khoẻ, hạnh phúc và hòa bình thế giới; nó sẽ rất hữu dụng và nâng cao kiến thức cho những người bạn Mỹ.

(Ở Âu Tây, người ta thường không biết đến những nhà tư tưởng lớn Đông phương, điều ấy thấy rõ nơi thái độ của những tư tưởng gia khá nổi tiếng nhưng độc đoán coi như sáng lập viên của chủ nghĩa thực dụng Mỹ – William James, John Dewey và Mortimer Alder, Tổng biên tập bộ *Syntopicon*. Adler, thực sự vốn quá cực đoan đến độ ông ta đặt tên tác phẩm đó lúc đầu với tựa *The Encylopedia of Definitions of the World* mặc dầu nó chứa đựng ít ỏi tri thức Đông

(1) Alexis Carrel, *Man, the Unknown* (New York, 1939), p.xii.

phương. Vào thời ấy, tôi buộc phải báo cho ông ta biết rằng "bách khoa toàn thư" của ông thực ra là bán bách thôi. Nhan đề đó sau này đổi, chỉ nhắm vào thế giới Tây phương).

Vô song Nguyên lý, Âm – Dương, đã phát triển qua triết học cổ điển của Đông phương. So với triết lý và khoa học cùng kỹ thuật Tây phương mang tính xác định, vật chất, phân tích, phẫu thuật, nguyên tử, thì quan điểm của chúng tôi là nghịch thường, biện chứng, toàn cảnh và phổ biến – một hệ thống trầm tư bao trùm, thống nhất và sáng tạo. Đôi khi nó được gọi là Satori, "Con đường Thiền", Phật giáo Đại thừa, Lão giáo, Thần đạo hay Vedanta.

Giới thiệu cổ thuyết này của Đông phương vào Tây phương sẽ rất thú vị. Kỹ thuật sinh học và sinh lý của nó – phương pháp Trường sinh – là sự áp dụng của học thuyết đó vào nghệ thuật sống lâu và làm trẻ lại. Nó có thể chuyển đổi hoàn toàn đời sống Tây phương. Đây là cuộc "gặp gỡ của Đông và Tây", sự kiện ấy có thể sinh ra một nền tân văn minh kỳ đặc.

1- Những bài giảng ở Los Angeles, San Francisco và New York:

Kể từ khi đến Hoa Kỳ vào tháng Mười Một vừa qua, tôi đã diễn thuyết về triết lý và y học Đông phương ở Los Angeles, San Francisco và New York. Tôi đã đối diện những cử tọa nhiệt tình tại nhà thờ

Universalist, trụ sở New School for Social Reseach, đại học Columbia, Trường Cao đẳng thành phố New York, Viện Phật học Hoa Kỳ và đã hai lần hoãn chuyến bay đến các nước khác. Trong thời gian này, hạnh phúc lớn nhất đối với tôi là tôi đã củng cố việc đảm đương xưa nay của mình: một cuộc phối ngẫu giữa triết học nghịch thường Đông phương và kỹ thuật chính xác vật chất của khoa học Hoa Kỳ có thể và phải thành tựu vì hòa bình thế giới và tự do vô tận của con người.

Trong số nhân vật dự các buổi hội thảo chuyên đề có những kẻ được chữa khỏi những bệnh coi như nan y một cách kỳ diệu, chẳng hạn viêm khớp chịu đựng đến hai mươi năm, ung thư tiền liệt tuyến, huyết áp cao, huyết áp thấp và bệnh tâm thần. Không dùng cách trị liệu nào bằng thuốc men hay phẫu thuật. Kết quả hoàn tất chỉ nhờ vào biện pháp sinh học và sinh lý, những chỉ dẫn Trường sinh cổ truyền làm cơ sở cho nền triết học của chúng tôi.

Tại Hoa Kỳ, 88.954.534 người bị ghi vào sổ coi như là nạn nhân của bệnh mãn tính[1]. Mọi người Mỹ tiêu trung bình hằng năm 300 USD để chống bệnh tật và bồi dưỡng sức khoẻ.

$$\$ 300 \times 180.000.000 = \$ 54.000.000.000$$

Số tiền lớn lao này có thể cứu vớt rất dễ dàng nếu ai đó huy động được kỹ thuật và quản lý Mỹ để kỹ

(1) William Longgood, *The Poisons in Your Food* (New York,1960). Mọi thống kê trong phụ lục II được trích từ quyển này.

nghệ hóa, sản xuất và phân phối thực phẩm Trường sinh. Những món ăn này cộng với Vô song Nguyên lý cống hiến cho mọi người sức khoẻ, tự do, hạnh phúc, độc lập và một ý thức công bằng.

Tôi sẽ rất sung sướng nếu có thể cho dân tộc Mỹ mọi thành quả sáu mươi bảy tuổi đời của tôi – Phép luận lý thực tiễn, phổ biến của triết học Đông phương và cách áp dụng của nó về sinh học, sinh lý.

Chính nhơ triết lý này và y khoa xuất phát từ nó mà những dân tộc châu Á đã sống trải hàng ngàn năm tương đối hạnh phúc, loạn lạc có xảy ra là chỉ do chiến tranh ở địa phương, cục bộ. Tuy nhiên, sự du nhập nền văn minh Tây phương kèm theo chiến tranh toàn bộ, chủ nghĩa đế quốc và chế độ thực dân đã làm đổi thay tất cả các điều ấy.

2- "Ai sẽ phát động cuộc nghiên cứu nắm cho được phép chẩn đoán "Chỉ có Trời biết?"

Đây là lời tuyệt vọng của những bác sĩ Mỹ trong tạp chí *Time*, ngày 7 tháng Ba, năm 1960.

Theo Bs.W.Coda Martin, cựu Giám đốc Dưỡng đường chuyên khoa bệnh Tuổi già, bệnh viện Thủ đô và là Y sĩ khám bệnh trong khoa chữa trị người già cho Bệnh viện tưởng niệm Bird S.Coler, New York, thì "không phải chỉ một nửa dân tộc mắc vài dạng bệnh mãn tính, mà chỉ có 13% số còn lại là khỏi đôi

loại khuyết tật của cơ thể". Bảng sau đây cho thấy những điều khiến giựt mình về dân tộc Hoa Kỳ:

Bệnh dị ứng (Allergic disorders)	20.000.000
Bệnh thần kinh	15.000.000
Bệnh loạn tinh thần và thần kinh chức năng (Psychosis and psychoneurosis)	16.000.000
Xơ cứng động mạch và đau tim (Arteriosclerosis and heart diseases)	10.000.000
Trẻ em tinh thần kém phát triển (cứ mười lăm phút thì một em bé ra đời)	3 – 5.000.000
Ung loét dạ dày và tá tràng	8.500.000
Ung thư	700.000
Loạn dưỡng cơ bắp (Muscular dystrophy)	100.000
Bệnh lao	400.000
(Một trăm ngàn trường hợp được báo cáo hằng năm)	
Da chai cứng từng mảng (Multiple sclerosis)	250.000
Liệt não (Celebral palsy)	150.000
Mắt nhìn kém (Defective vision)	10.800.000
Tai điếc nhiều cấp độ (Various degrees of deafness)	10.000.000
Vô sinh (Sterility)	15.000.000

Béo phì (Over - weight)	32.000.000
Nghiện rượu (Alcoholism)	4.000.000
Thanh thiếu niên phạm pháp (Juvenile delinquency)	2.000.000

Qua cuộc đụng độ ở Triều Tiên, trong số hai trăm lính Mỹ tử trận và được mổ xác khám nghiệm, người ta thấy 80% mắc bệnh đau tim.

Tỉ lệ bệnh tim người Mỹ được sánh với nạn dịch hạch đen thời Trung đại. Mỗi năm, hai trăm ba mươi ngàn đàn ông và một trăm ba mươi ngàn phụ nữ trong nước này chết vì cơn đau tim và khoảng hơn một triệu người mất khả năng lao động vì những cơn đau tim ít trầm trọng.

Cả hai Bs.Paul White, thầy thuốc chữa bệnh tổng thống Eisenhower, theo sát cơn đau tim bất thình lình của ông và Bs.Norman Joliffe, phụ trách về dinh dưỡng cho Bộ Y tế New York, đã báo cáo tại Quốc hội năm 1956 rằng về bệnh động mạch vành, Hoa Kỳ là "một trong những nước hay đau nhất thế giới". BS.White đã gọi bệnh tim "bệnh dịch Mỹ hiện đại".

Tổng thống Eisenhower bảo cho Quốc hội vào năm 1954 biết rằng, hai mươi lăm triệu người Mỹ sống thời ấy sẽ chết vì ung thư trừ tỉ lệ chết của bệnh này được làm giảm xuống (Có lẽ chín mươi lăm triệu sẽ không qua khỏi bệnh tim nếu không chế được thuốc nào đặc trị).

Ung thư máu và ung thư phổi coi như chiếm nhiều nhất trong số người chết vì ung thư hiện nay. Ung thư máu là nguyên nhân của gần một nửa trong mọi cái chết vì ung thư xảy ra ở trẻ con dưới mười lăm tuổi, căn cứ theo những sơ đồ do công ty Bảo hiểm Nhân thọ Thủ đô soạn ra.

Theo thống kê của công ty này, ung thư phổi coi như chiếm gần 30% toàn bộ số tử vong về ung thư ở đàn ông trong hạng tuổi năm mươi lăm đến sáu mươi tư.

"... Bệnh này ít nhất là 3% nhiều hơn so với tỉ lệ chết về ung thư dạ dày, vị trí dẫn đầu kế tiếp...". Ở Nhật trái lại, ung thư dạ dày dẫn đầu cuộc chạy đua tỉ lệ tử vong. Tại sao? Thật đơn giản. Ung thư phổi thì Âm hơn và ung thư dạ dày thì Dương hơn nếu so sánh chúng với nhau. Điều này có nghĩa là tên sát thủ Mỹ, ung thư phổi, có vũ khí khéo che đậy – mang hình dáng thực phẩm hóa học, sản xuất theo dây chuyền điều khiển và kỹ nghệ thuốc men - Những cái đó hữu hiệu và kinh khủng hơn những món trong tầm tay kẻ giống hệt nó ở Nhật Bản, ung thư dạ dày. Cả phổi và dạ dày đều là những cơ quan Âm vì lẽ chúng là những tạng phủ rỗng. Tuy nhiên, phổi vì vị trí trong thân – cao hơn so với dạ dày – nên là cơ quan Âm hơn trong hai. Tóm lại, *chức năng* của phổi là xử lý khí thở, oxygen, Âm trong khi dạ dày làm việc với chất đặc, Dương. Vì vậy, để bị ung thư tấn công, dạ dày

hẳn cần ít yếu tố Âm hơn phổi, tạng này để bị tàn phá thì phải cần Âm khá bạo với liều lượng lớn hơn.

Qua những cuộc kiểm tra tại chỗ, người ta phát hiện một số lớn trường hợp ung thư không ngờ trong những người Mỹ bề ngoài mạnh khỏe. Năm 1958, cuộc khám sức khỏe thường lệ bốn trăm chín mươi mốt người coi như khỏe mạnh, năng động, làm công ở New York, phát hiện sáu ung thư và ba mươi sáu ca thương tổn có thể dẫn tới ung thư, theo Bs.Walter E. O'Donnell của Viện Phòng bệnh Ung thư Strang. Chỉ một trong số bốn mươi hai người dính ung thư và thương tổn có những triệu chứng gì đó khiến y đi tới bác sĩ khám.

Cũng trong năm đó, vào một đợt kiểm định sức khỏe khác ở thành phố New York, 297 ông và 290 bà, bề ngoài, tất cả đều khỏe mạnh, bị phát hiện có tổng cộng 18 ung thư. Trong số này, 12 người thuộc đàn ông, cùng với 89 tình trạng tiền ung thư và 95 bướu lành. Những bà, cộng thêm vào số 6 người ung thư, có 147 tình trạng tiền ung thư, 119 trong số tình trạng này dính đến ngực và những cơ quan thuộc khung chậu; những bà cũng cho thấy có 80 bướu lành. Tóm lại, đàn bà và đàn ông có gia đình được phát hiện tổng cộng 362 người bệnh tiền ung thư.

Hơn 80% những cặp này đang chuẩn bị tan biến vào miệng Tên ăn thịt người số 2 mà không thức tỉnh.

Tội nghiệp làm sao! Sự kiện này khó tin hơn chuyện tưởng tượng; nếu bạn quan tâm đến một chút. Còn làm ngơ, thì 60 hay 80% cơ thể bạn nằm trên lửa mà bạn không biết *tại sao* và cũng không biết làm *thế nào* để thoát cơn đại họa tiến gần, bạn sẽ không cần phải sợ xuống Địa ngục. Được bao bọc một cách tự mãn bởi tiện nghi, thuốc men, bảo hiểm và hầu hết mọi bệnh đau, bạn không chừng ở đấy hẳn rồi.

Hình ảnh lành mạnh về tinh thần của quốc gia lại còn đen tối hơn. Một trong mười người Mỹ mất tiêu một phần cuộc đời mình trong một bệnh viện tâm thần. "Và điều đó đang đi đến chỗ tệ hơn. Chúng tôi ở trong bất an hơn là chúng tôi đã nghĩ", Giám đốc hành chánh Ủy ban quốc gia về Y tế tâm thần, M. Gorman đã nói. Theo nhà khoa học Alexis Carrel khoảng hai mươi năm về trước, vấn đề đã vuột khỏi tầm tay(1). Ấy vậy mà cho đến thời nay, nghề y vẫn được luật pháp và chính phủ bảo vệ, bất kể sự vô minh của nó về sức khoẻ, đời sống và hạnh phúc làm ai nấy cũng giật nẩy mình, cùng khả năng phòng bệnh lại không thấy rõ ràng.

Khắp nước, dân chúng mắc những chứng mãn tính trầm trọng khác nữa. Chỉ vào những tháng mùa đông năm 1957 thôi, theo Viện y tế quốc gia, hơn một trăm triệu người Mỹ đã mắc bệnh đường hô hấp. Điều đáng để ý là không thú hoang dã nào vào mùa lạnh nhiễm

(1) Alexis Carrel, *Man, the Unknuwn* (New York, 1939), p.112ff, p.154ff

những chứng đau tương tự. Theo tôi hiểu, không một con hươu, chim sẻ hay con cá nào đơn độc trong rừng hay nơi sông băng giá mắc phải ho hay cảm suốt mùa đông toàn New York vào năm 1959 – 1960. Ngược lại, tất cả đều thụ hưởng tiết trời mà không phải sưởi hay cần áo khoác đắt tiền. Thực phẩm và sự ấm áp hiếm hoi thì chúng càng trở nên đẹp đẽ.

Người văn minh đã mất đi tính thích nghi năng động này, cái chìa khóa mở cửa tự do vô biên. Họ đã thay thế nó một cách vô ý thức để lấy cảnh tự do hạn chế và có điều kiện, còn được coi như là sự thỏa mãn cảm giác nữa. Cái tự do này của hàng nô lệ hay tù tội thì mê hoặc nhưng được lầm gọi là *tiện nghi, lạc thú* hay *mức sống cao*. Khuyết điểm lớn nhất trong nền dân chủ hiện đại nằm ở nơi đây. Nó là tội ác của văn minh cơ giới.

3- Tốn bao nhiêu để làm tiêu một nền văn minh?

Dược phẩm khiến Hoa kỳ mất hàng năm tổng cộng 54 tỉ đô la. Đây là một thất thoát rất lớn. Thêm vào số tiền trả cho chăm sóc y tế chính thức, của cải tốn cho đủ loại thuốc men tiêu thụ hàng tấn để làm dịu bệnh mất ngủ, bất an và đau nhức:

Aspirin	khoảng	15.000.000 pound
Thuốc an thần	hơn	100.000.000 USD

Những mất mát thêm có thể tính giá trị như sau:

Vắng mặt vì bệnh	5.000.000.000 USD
Vắng mặt vì bệnh kéo dài	1.777.000.000 USD
Phí y tế của Chính phủ	2.500.000.000 USD

Cộng vào số này, một khoản tiền khổng lồ dành chi cho công cuộc nghiên cứu ung thư. Và những số tiền không thể nào tin nổi xài cho việc chế tạo những trái bom nguyên tử và khinh khí, đặc biệt mang ý đồ tiêu diệt văn minh. Lại thêm chi phí đồ ăn và thức uống do kỹ nghệ làm ra, có chất hóa học, gây bệnh ung thư! Những thứ đó là cái giá phải trả cho sự hủy diệt đế quốc Mỹ. Tất cả điều này xảy đến là bởi năng lực phán đoán trình độ cao của người Mỹ đã bị che khuất vì hoàn toàn vô minh về trật tự của vũ trụ vô cùng tận và lẽ công bằng duy nhất của nó.

Trách nhiệm về sự đe dọa trầm trọng này cho nước Mỹ hiện đè lên những nhà lãnh đạo của nó về tôn giáo, giáo dục và y khoa.

4- Nguyên nhân thực sự của bệnh tật, bất hạnh và chiến tranh:

Trước hết, theo triết học Đông phương, chỉ có một nguyên nhân cho mọi chứng bệnh mà thôi: vô minh về cơ cấu của vũ trụ và Vô song Nguyên lý của nó. Tuy nhiên, nhờ nghiên cứu triết thuyết này, chúng ta có thể loại trừ sự dốt nát của mình đi. Chúng ta có thể tiến hành chữa bệnh, bởi mình và cho mình, không cần đến

thuốc men hay phẫu thuật mà chỉ bằng cách *ăn uống chặt chẽ phù hợp với trật tự tồn tại trong thiên nhiên.*

Thứ nhì, vi phạm trật tự này trong cách ứng xử hằng ngày là nguyên nhân cơ bản bất hạnh của con người. Bởi trí phán đoán chi phối tư cách bị đồ ăn và thức uống tệ hại che khuất dễ dàng nên bất hạnh chỉ có thể chữa được bằng một nền giáo dục sinh học mới mẻ phù hợp với trật tự vũ trụ.

Cuối cùng, bốn yếu tố tiên quyết cho một tình trạng chiến tranh:

1- Hai hay nhiều chính phủ không biết gì về trật tự của vũ trụ vô hạn.

2- Quần chúng cũng đều vô minh về trật tự đó.

3- Nỗi sợ hãi kết tinh dưới hình thức những cỗ máy giết người.

4- Niềm tin hay lòng tín nhiệm vào bạo lực là đặc trưng của những ai không biết gì về cơ cấu vũ trụ vô cùng.

Bốn yếu tố này thực chất là những biến thể về cùng một chủ đề cơ bản – thiếu hiểu biết.

Triết lý sức khỏe và hạnh phúc bảo chúng ta rằng một lối sống bình an, vui vẻ và gợi kích tư tưởng thâm sâu, có thể nhờ tuân thủ chặt chẽ trật tự vũ trụ vô hạn trong chế độ ăn uống của chúng ta mà thành tựu. Kết quả tự nhiên của một đời sống như thế là một mái nhà

hạnh phúc và kiện khang, lại còn hài hòa với cùng trật tự đó nữa. Trật tự trong đời sống chúng ta liên quan với vạn vật là điều khả dĩ làm được, với Vô song Nguyên lý coi như kẻ dẫn đường.

Nếu mọi người mà tuân theo luật nhất nguyên, biện chứng và nghịch thường này ở mọi lãnh vực sống, thì hòa bình thế giới sẽ được thực hiện một cách tự nhiên. Mãi mãi sẽ không cần phải có cải cách xã hội tốn kém và cách mạng đổ máu phá hoại.

5- Giáo dục chuyên nghiệp và tôn giáo không thiêng:

Suốt bốn tháng mùa đông này, tôi chưa hề gặp một đứa bé hay sinh viên trẻ nào trong đường xe điện ngầm, nơi phố xá hay tại các viện đại học, có thể ghi được ngay cả số điểm sáu mươi trên một trăm, đề ra trong *bảy Điều Kiện của Sức khỏe và Hạnh phúc* mà tôi đã luôn dạy bốn mươi năm nay. Về quan điểm trí phán đoán thì người Mỹ trung bình lãnh phải một con số KHÔNG to tướng. Y không quen suy nghĩ nữa; y đã trở thành nạn nhân của một đời sống bấm nút, "để – kẻ – nào – đó – làm – cho". Người Mỹ, được giáo dục theo một kiểu quá thực dụng và bách khoa, học hành là để thành *chuyên viên* giỏi – người máy hay nô lệ. Họ không suy nghĩ. Năm 1644, Pascal đã nói, "người là cây sậy có suy nghĩ" và đã tiến hành phát minh chiếc máy tính. Ở Mỹ ngày nay, nhất định ông sẽ

thốt, "Người là con bò không suy nghĩ". Con bà, bạn nhớ lại đi, sinh ra là để người ta lợi dụng và không bao giờ biết đến tự do mà thú rừng cho là đương nhiên suốt cả cuộc đời.

Tại Hoa Kỳ, hơn ở bất kỳ xứ nào khác, tôi đã bị sốc bởi số người không thể sử dụng khả năng phán đoán bẩm sinh của mình. Họ có đầy đủ mắt và tai nhưng họ không thấy hay nghe. Họ chỉ ngờ vực! Họ biết cái thế giới tương đối, hạn hẹp và phù du nơi mà không có gì hằng hữu; nơi mà hạnh phúc, tự do và công bằng đều chết yểu. Họ không biết mà cũng không muốn biết đến Bà mẹ tuyệt đối và vĩnh hằng của tất cả – thế giới vô cùng – Chính âm thanh và hình ảnh chữ *vô cùng* làm họ khó chịu. Người ta viếng thăm đền miễu và nhà thờ nơi đất nước vật chất, khoa học này thường xuyên còn hơn ở xứ Ấn giàu tín ngưỡng. Sự mâu thuẫn ấy hẳn gây ra nhiều suy nghĩ. Không lạ lùng sao, những kẻ đi nhà thờ từ hồi nào đến giờ lại chính những người không muốn biết sự vô biên, chính những người quá thiết tha vào thế giới tương đối, vật chất?

Tôn giáo và đạo đức học của họ, giống mọi đạo khác, dạy:

Hãy thương yêu kẻ thù của ngươi.

Hãy từ bỏ mọi thứ – ngay cả cuộc đời – và theo ta.

Hãy đưa má bên kia ...

Tuy nhiên tôi chưa gặp một người nào ở đây tuân theo những giáo huấn cơ bản này. Chẳng hạn, luật pháp – kết tinh của bạo lực – trừng trị thẳng tay kẻ thù của xã hội hơn là yêu thương chúng. Ngay cả nó tha tử hình cho những tội ác nào đó. Tại sao không ai đưa ra cái má bên kia? Những tội phạm thật sự, những nhà giáo dục, ít bị đưa ra công lý. Trừng trị những kẻ *tạo ra* bọn găng tơ và phạm pháp đúng hơn là bản thân những tên phạm pháp và găng tơ, há không phải là làm một việc nhiều ý nghĩa hơn sao?

Để đi xa thêm, nền y học nghiệp đoàn thì chống vi trùng, vị rút và nhiều địch thủ tưởng tượng khác của con người. Tuy nhiên, tất cả sinh vật này đều là những sáng tạo của Trời, giống như con người vậy. Y học không thương yêu chúng. Nó không hỏi tại sao Trời trước tiên là sáng tạo ra chúng và tái sinh chúng luôn ngày luôn đêm, mà cũng không hỏi tại sao và thế nào mà những người này bị nhiễm trùng trong khi các kẻ khác lại không. Nó lóe cho thấy, chỉ một mình y học Đông phương mới phanh phui sự chúng hiện hữu trong con người mạnh khỏe là một trạng thái quan hệ tự nhiên.

Tóm lại, kỹ nghệ chiến tranh hoạt động dưới danh nghĩa Công bằng, Hòa bình và Tự do. Công lý có thể bị tàn phá không? Hòa bình có thể đổ máu chăng? Tự do có thể thua bạo lực sao?

Bertrand Russell nói rằng, chúng ta đang sống trong một thế giới điên loạn[1]. Nền văn minh phải chăng bị bệnh tâm thần? Cái thiếu khả năng phán đoán tối cao và điều điên loạn há không phải là một và cùng loại sao?

Trong mắt lão triết gia Đông phương này, mọi bất hạnh và khổ đau của Đế quốc Hoàng kim thế kỷ hai mươi đều gây bởi tôn giáo không thiêng và giáo dục chuyên nghiệp lưu truyền mãi lối ăn và uống mù quáng.

Còn kết quả cuộc bình phẩm công khai của tôi, bạn có thể cho tôi là một kẻ thù ghét Đế quốc này. Tuy nhiên, bạn ắt hẳn hoàn toàn lầm, bởi sự thật, tôi là người hâm mộ nó. Triết học bao dung tất cả của tôi có thể và nhất định bao gồm cả một Đế quốc chẳng hạn như đất nước này. Nó không loại bỏ cái gì; nó là nguyên lý thống nhất và hòa giải. Lý do tồn tại chủ yếu của nó là chỉ ra rằng mọi đối kháng đều bổ túc[2].

Vì vậy, nền văn minh Tây phương không có gì để bỏ. Nó có thể tiếp tục hoạt động bình thường. Nó chỉ cần phải được trí phán đoán sáng hơn hướng dẫn, đề ra một hướng đi mới trong tương lai. Sự kiện tôi giới thiệu triết học Đông phương cùng với phép biện chứng nghịch thường nhằm thuần cái mục đích điều chỉnh và củng cố đường lối sống Tây phương.

---

(1) New York Times, April 4, 1961, p.22.
(2) Xem chương II phần KHOAN DUNG.

6- Tiếng kêu tuyệt vọng cuối cùng của y học nghiệp đoàn

> *Mọi đất nước chia rẽ nhau thì dẫn tới hoang tàn; và mọi thành phố hay cửa nhà chia rẽ nhau sẽ không đứng vững.*
>
> ... Matt. 12:25

Trong tạp chí *Time* ngày 7 tháng Ba, năm 1960, có một bài viết rất quan trọng tựa "Nhà chuyên khoa hạn chế" xác nhận những quan sát và kết luận của tôi liên quan tới sức khỏe và y học của nước Mỹ.

Y học phân tích và vi mô càng tiến bộ thì nó càng đòi hỏi chuyên môn hóa. (Y học mà không có chuyên gia là con công không lông, trong khi khoa học phân tích mà không có kỹ thuật phân tích là không gì cả; động lực thúc đẩy của nó biến mất đi). Hiện nay ngành y có quá nhiều chuyên khoa đến nỗi bệnh nhân không thể nào tìm thấy đường đi nơi đây, chốn mê cung phát triển phức tạp từng ngày. Sự phân ngành đã đi xa đến mức mà chuyên gia chính họ còn lẫn lộn.

Thất bại đã rõ sau khi 1081 y sĩ thuộc mọi ngành, được báo *Medical Economics* bầu cử[1].

Trên 90% đều bối rối quanh những tranh luận về quyền *Tài phán* và chịu nhận lờ mờ về vấn đề từ đó rút ra:

(1) Medical Economics (Oradell, N.J)

Mặc dầu hầu hết các nhà chuyên môn đồng ý rằng, phải làm cái gì đó cho an ổn tâm hồn của chính họ và hữu ích cho bệnh nhân nữa, họ lại có ít ỏi đề nghị xây dựng. Đặc trưng hơn là lời ta thán tuyệt vọng: "AI SẼ PHÁT ĐỘNG CUỘC NGHIÊN CỨU NẮM CHO ĐƯỢC PHÉP CHẨN ĐOÁN CHỈ CÓ TRỜI BIẾT?". Điều đó, không chuyên gia nào mà đầu óc rối rắm, cũng không bệnh nhân nào mà hồn phách mơ hồ, trả lời được.

Những chuyên gia than thở này, những nhà tiến bộ nhất trong khoa học ngành y phân tích, hẳn nhiên là biểu tượng sự tuyệt vọng của y học Tây phương. Đường cùng của họ là một lời thú tội chân thành về sự kiện y học phân tích đã tiến tới chỗ bế tắc. Nó là hồi chuông báo tử của một nền y khoa đã gây tai hại (và trong một số trường hợp đã giết đi) chính những người đã tạo nền văn minh mà nó thoát thai. Vì những lời cuối của một người hấp hối thường là thành thật. "CHỈ CÓ TRỜI BIẾT", hoàn toàn là thích đáng. Không ai trong số bệnh nhân đầu óc rối beng và chuyên gia y khoa tâm trí chán chường đưa câu trả lời.

Tuy nhiên, kỳ diệu làm sao, ngay giờ đây, hàng trăm người Mỹ, họ có thể tuyên bố với tất cả niềm tin, "Tôi biết được nền y học thần thánh". Họ đã tìm thấy sức khỏe thật sự là toàn bộ công bằng, tự do và hạnh phúc – một tổng thể phổ biến, sáng tạo đáng chiêm

nghiệm và vô cùng thích ứng. Tại các buổi thuyết giảng và hội thảo chuyên đề của tôi, họ đã chứng kiến nhiều cuộc hồi sinh kỳ diệu – chữa lành bệnh thể chất và tinh thần bằng cách ăn và uống thiên nhiên đúng đắn mà không cần thuốc men hay những cách trị liệu hết sức hiện đại và đắt tiền.

Nền y học thần thánh mà tôi đã giảng giải trong bốn mươi bảy năm nay là Vô song Nguyên lý áp dụng vào cuộc sống hằng ngày. Nó lần lượt là hạt nhân của nền triết học Âm và Dương cổ đến năm ngàn năm, là cơ sở sinh học và sinh lý của tất cả tôn giáo Đông phương[1]. Phương pháp của tôi không phải là cách phá hủy triệu chứng bằng bạo lực; nó là một triết lý hạnh phúc và công bằng, đơn giản và thực tiễn đến nỗi ai cũng có thể thực hành tức khắc trong mọi hoàn cảnh.

Theo quan điểm chúng tôi, kẻ độc nhất có thẩm quyền chữa lành một bệnh nhân, chính là bệnh nhân ấy, bởi vì một con người trước hết là phải độc lập. Sức khỏe, sự tổng hợp (cùng đến) của tự do, công bằng, hòa bình và hạnh phúc không thể và *phải* không cần được kẻ khác cho. Dầu *có thể* được cho, nó nhất định chỉ tạo ra một mối nợ suốt đời mà thôi. Thế nhưng, kho tàng này – SỨC KHỎE – *đã* được ban bố hàng tỷ năm về trước và được nhận lấy miễn phí suốt từ đó cho tất cả những ai có thể thấy, nghe và suy nghĩ. Thú hoang dã sống rất hạnh phúc chứng minh cho điều ấy.

(1) Phật giáo, Thiên Chúa giáo, Hồi giáo, Do Thái giáo, Thần đạo, Lão giáo

7- Cuộc cách mạng sinh lý và y học trong nước Trung Hoa của Mao Trạch Đông:

Theo một bài viết trong tạp chí *New York Times* (28 tháng Hai, 1960) nhan đề "Y học ở Trung Quốc: Một câu chuyện cách mạng, "nước Trung Hoa của Mao Trạch Đông đã đề khởi một cuộc tân cách mạng sinh lý và y học – lần đầu và có lẽ lần cuối, trong lịch sử.

Cô Peggy Durdin, người viết, hoàn toàn rõ là một người xa lạ với y khoa, sinh học, tâm lý, triết và có lẽ Hoa ngữ nữa, đã phạm nhiều lỗi trong báo cáo của mình. (Điều này là truyền thống đối với nhà báo Tây phương ở Đông phương). Tuy nhiên, có một điều vô cùng quan trọng trong bài viết của cô: bảy mươi ngàn bác sĩ Trung Quốc hành nghề Tây y được lệnh phải học Trung y cổ truyền mà nửa triệu thầy lang hiện vẫn còn sử dụng.

Ít người biết rằng khi Tây y du nhập Đông phương vào thế kỷ trước, tất cả người đang hành nghề truyền thống đều hân hoan khi được Chính phủ chính thức cho phép sử dụng phương pháp mới. Hành vi khoan dung này không có cái tương đương trong lịch sử Tây phương và tương phản sâu sắc với sự kiện những dân tộc phương Tây đã nhập chỉ một thứ từ Đông phương, chẳng hạn Cơ đốc giáo (khoảng mười tám thế kỷ trước). Từ đó họ đóng cửa ngăn tất cả những gì thuộc triết lý bắt nguồn ở Đông phương trong khi vơ mọi

thứ có thể đem lại cho mình lạc thú và tiện nghi: vàng, bạc, kim cương, dầu khí, đá quí, gia vị, hương liệu, thuốc nhuộm màu chàm. Vì vậy, Anh và Pháp có năng lực dựng lên những đế quốc hùng mạnh trong khi vi phạm một cách mỉa mai đức tin Thiên Chúa của họ.

Dân Đông phương đã cho mọi tài nguyên và cả những mảnh đất tổ tiên mình. Họ đã thực sự theo giáo huấn của Chúa Jesus: "Ngươi đừng chống lại kẻ ác: nhưng bất cứ kẻ nào sẽ tát ngươi má bên phải, ngươi hãy đưa qua chọ hắn má bên kia". Nếu ngày nay cũng vẫn những dân này nổi lên chống lại kẻ xâm lược mới đây từ Tây phương, thì họ hoặc là đang trung thành với lời chỉ giáo của kẻ xâm lăng hoặc là chán thói đạo đức giả Cơ đốc của hắn. Đối với họ, đạo Thiên Chúa Âu hóa là đứa con gái độc nhất và yêu quí của mình đã bị bắt cóc, bị hãm hiếp, bị tùng xẻo và rồi bị vất bỏ đi.

Hiển nhiên tự ái ở Đông phương là phải trong khi nhiệt tình đối với y học.

Vạn vật biến dịch trong thế giới tương đối và luân chuyển này, kể cả sự độc quyền và thế lực. Không có gì là kết thúc hay tĩnh lặng. Vật nào cũng vậy, có bề mặt thì cũng có bề lưng – một bên tốt và một bên xấu. Tất cả những gì hễ khởi đầu, phải kết thúc. Càng lớn bề mặt, càng to bề lưng. Nơi nào có hữu dụng, thì có vô dụng. Chỗ nào có lợi, thì có hại. Chỉ những

nguyên tắc luận lý phổ biến này là sáng giá. Không có gì trong vũ trụ ngoài Âm và Dương (mặt và lưng, thủy và chung).

Y học ngày nay thì độc quyền nhiều quá, một chế độ độc tài thực sự cần khoan dung hay tự phê phán. Tuy nhiên, một trong những ông tổ sáng lập nên đất nước này đã van xin dung thứ nơi y khoa [1]. Tôi tỏ lòng kính trọng ông ta. Tôi có được phép hy vọng rằng sự hiểu biết hão huyền của ông sẽ được thừa nhận một lần nữa không nhỉ?

8- Y học "CHỈ CÓ TRỜI BIẾT" (nền tảng sinh học và sinh lý của tất cả đại tôn giáo ở Đông phương)

Nếu như Mortimer Adler đã soạn một bộ *Syntopicon* toàn bích gộp cả tri thức Tây và Đông phương thì những bác sĩ người Mỹ có thể dễ dàng tìm ra nền y học "CHỈ CÓ TRỜI BIẾT" và đâu còn tuyệt vọng. Qua việc bỏ hết sự kiện, mọi nhà tư tưởng lớn của Đông phương nguyên là các bậc thầy đã hiểu và đề xuất chiều hướng dẫn tới sức khỏe xuyên qua con đường hạnh phúc, Adler và những người cộng tác của ông đã tiết lộ nhân sinh và vũ trụ quan của riêng họ xa cách với cái gì hoặc thực tiễn hoặc toàn diện.

Không làm sao để tạo sức khỏe tuyệt đối, người ta không thể nào[2] dạy bảo con đường dẫn tới hạnh

(1) L.H.Butter fiel, *Letters of Benjamin Rush* (Princeton, N.J,1951,II,249)
(2) Daltonism: Chủ nghĩa duy vật coi như đối lập với tính chất tinh thần

phúc. Vì lý do đó, tất cả những đại tôn giáo và triết học Đông phương đã đặt cơ sở y học của họ trên cơ cấu vũ trụ vô hạn. Đáng tiếc thay, các nhà lãnh đạo và học giả thế giới phương Tây đều là những kẻ xa lạ với tâm hồn và triết lý Đông phương. Sự hiểu biết của họ bị ngăn chặn bởi cả hai, Daltonism (bệnh mù sắc) thuộc tinh thần cá nhân và thiếu những người thông dịch thích đáng. Chẳng hạn như, Levy – Bruhl, cố chủ tịch Hội triết học Pháp đã gọi tâm tính Đông phương (bao gồm triết lý và vũ trụ quan của nó) là "tâm trạng sơ khai" trong toàn bộ bốn tác phẩm công trình một đời[1]. Bs.Albert Schweitzer đã tỏ ra một hiểu biết giới hạn tương tự[2]. Bởi vì và mặc dầu điều này, cả hai, tôi không thể nào vẫn dửng dưng trước tiếng nói chính thức tuyệt vọng của những bác sĩ người Mỹ.

Đã sống sáu mươi bảy năm trong môi trường triết học Đông phương, nơi mà cuộc đời tôi đã được cứu vớt chỉ vì những bác sĩ Tây phương xác định bệnh tôi không thể nào chữa được nữa. Nhờ vậy tôi đã may mắn tránh được phần số nghiệt ngã của những người còn lại trong gia đình mình, tất cả đã đặt lòng tin vào Tây y: mẹ tôi chết ở tuổi ba mươi, hai chị chết trước tuổi lên mười và một em trai mất lúc mười sáu tuổi. Chỉ một mình tôi được y học cổ truyền Đông phương

---

(1) L.Lévy-Bruhl, *The "Soul" of the Primitive* .(New York, 1928), p.318
(2) Albert Schweitzer, *Les Grands Penseurs de l'inde* (Paris,1952), p.131ff

cứu sống. Sau cuộc may mà thoát chết này lúc mười tuổi, tôi quyết dâng hiến cuộc đời còn lại của mình cho công cuộc chỉ bảo mọi người biết về nền y học cổ và coi như lỗi thời, một mục tiêu mà tôi đã thành tựu. (Vài ngày sau lần sinh nhật lục tuần, tôi rời mãi Nhật Bản, lần lượt trải hai năm ở Ấn Độ, một năm trong rừng rậm xứ Phi châu mịt mù nhất – phần nhiều trong bệnh viện Bs.Schweitzer – và năm năm ở các nước Âu châu). Tôi đã miệt mài chỉ dạy con đường củng cố sức khỏe và hạnh phúc qua đồ ăn, thức uống theo triết lý Đông phương.

Kết quả là tôi đã tạo hàng ngàn thân hữu ở các nước Âu châu, một số họ đã mở nhà hàng và dưỡng đường Trường sinh. Những cửa tiệm thực phẩm tốt lành khắp nơi buôn bán đồ ăn thiên nhiên phù hợp các nguyên lý Trường sinh. Xí nghiệp và nông trại ở Pháp, Nhật và Hoa Kỳ sản xuất đồ ăn thức uống Trường sinh:

Cà phê Ohsawa làm từ ngũ cốc.

Sữa bột ngũ cốc (Kokkoh).

Bánh mì Ohsawa.

Gạo lứt đỏ.

Poti-marron (danh từ tôi đặt cho loại bí đỏ Nhật Bản có thể chữa lành bất cứ bệnh tiểu đường nào trong mười ngày).

Aduki (đậu đỏ nhỏ hạt tốt cho bệnh thận).

Sen (một thứ rễ củ chữa những ca suyễn hen tuyệt vọng nhất trong một hay hai tuần).

Ohsawa Tamari (tương nước đậu nành sản xuất theo phương pháp cổ truyền, sinh học, không đường).

Giữa một trong các buổi hội thảo chuyên đề, tôi đã phát biểu như sau đối với học viên mình: "Hiện giờ đã học triết lý Đông phương và cách áp dụng của nó về mặt sinh học, sinh lý gọi là nghệ thuật Trường sinh, các bạn thấy được phương pháp thực tiễn này có khả năng dẫn mình tiến đến sức khỏe tuyệt đối và hạnh phúc vô cùng. Trong một thời gian ngắn ngủi, các bạn đã khám phá chính mình có thể chiêm ngưỡng những chân trời hoàn toàn mới lạ của cuộc đời. Các bạn phải đáp lại tiếng kêu tuyệt vọng của bác sĩ bằng cách thét to lên, "Đây là nền triết học thần thánh áp dụng được về mặt sinh học và sinh lý vào cuộc sống hằng ngày. Nhờ nó, chúng tôi rốt cuộc có thể kiến lập sức khỏe và hạnh phúc tuyệt vời!"

"Nhờ làm điều này, hằng năm các bạn có thể cứu cho nước mình hàng tỉ đô la. Các bạn có thể là nhà doanh nghiệp về tài chính bậc cao dựa vào sử dụng nét đặc trưng Mỹ – bí quyết tổ chức và quản lý – để dạy phương pháp Trường sinh và con đường kiến tạo sức khỏe và hạnh phúc qua đồ ăn và thức uống. Nó có thể trở thành cuộc cách mạng sinh học và sinh lý đầu tiên trong lịch sử nhân loại".

Mọi người vỗ tay.

Tôi thành thật hy vọng nhiệt tình của học viên sẽ không ngừng ở đó. Tôi tin rằng họ sẽ không trở nên độc đoán và tự mãn – bằng lòng vui hưởng cuộc chữa lành riêng mình trong lúc kẻ khác còn đang đau khổ nơi vô minh. Tôi tin tưởng rằng họ sẽ cố hết sức để dạy phương pháp Trường sinh và triết học lấy nó làm nền tảng, (một thời cũng là cơ sở những gì mà cả chúa Jesus và Moses đã dạy những người xung quanh mình).

Bởi tôi trải trọn đời trong vai trò đơn giản một người thông dịch triết học Đông phương, các bạn có thể khéo tưởng tượng, sẽ hạnh phúc biết bao nếu tôi có thể kết hợp hai khung trời Viễn Tây và Viễn Đông. Liên minh bên nhau của chúng có thể tạo hòa bình thế giới và tự do cho con người mãi mãi.

Thế giới Tây phương đã được nhập Cơ đốc giáo từ Đông phương lâu lắm rồi, không phải là không trở ngại. Kể từ đó đạo Thiên chúa đã trở thành tượng trưng, không còn hợp thời và không thực tiễn như một giải pháp cho những vấn đề hằng ngày của cá nhân và xã hội. Chúng ta phải bắt đầu sử dụng cách diễn đạt mới, có tính sinh học, sinh lý và thực tiễn của quan niệm Thiên Chúa về vũ trụ vô hạn – phương pháp Trường sinh, người hướng dẫn hằng ngày tiến đến sức khỏe tuyệt đối và hạnh phúc vô cùng. Nơi đây là ý nghĩa chân thực cuộc "Gặp gỡ của Đông và Tây".

9- Lời tiên đoán mới của tôi:

Mười tháng trước trận Trân Châu cảng, tôi đã xuất bản ba quyển sách:

- *On the Front-line of the Health of Nations* (Trên tuyến đầu sức khỏe của các quốc gia).

- *The Last and Eternal Victor* (Kẻ chiến thắng cuối cùng và vĩnh viễn).

- *Who is the Enemy that Destroys Japan?* (Ai là kẻ thù tiêu diệt nước Nhật?).

Trong những sách này, tôi đã tiên đoán:

1- Cái chết bi thảm vô phương cứu chữa của Gandhi.

2- Chung kết chế độ thực dân Anh ở Ấn Độ.

3- Cuộc thất bại hoàn toàn của Nhật lần đầu tiên trong 2.600 năm.

4- Sự sụp đổ của Triều đại Hoàng Kim, Đế quốc Mỹ.

Những tiên đoán nhất và nhì đã thành hiện thực năm năm sau đó; thứ ba, sáu năm sau; thứ tư, mười bảy năm sau, dưới hình thức bệnh dịch tinh thần và thể xác.

Trong bốn mươi bảy năm qua, tôi đã tiên đoán nhiều điều liên quan đến những vấn đề cá nhân, xã

hội, quốc gia và quốc tế, hầu như tất cả đều được thực hiện. Khả năng tiên đoán này không phải thuộc một số loại bói toán thần bí, siêu hình hay huyền nhiệm, mà đơn giản là tiên tri về mặt sinh học và sinh lý.

Sau bốn tháng mùa đông ở Hoa Kỳ, tôi đang nghĩ ra một tiên đoán mới:

> *Nếu người Mỹ hiểu sâu sắc tinh thần và triết học Đông phương và nếu Mortimer Adler (người soạn thảo bộ* Syntopicon*) soạn một bộ bán - bách khoa toàn thư khác xoay quanh thế giới Đông phương, thì chắc chắn sẽ không còn nguồn phát động nào nữa cho chiến cuộc tương lai; một nền văn minh mới của con người có thể mở màn. Nền tân văn minh này khả dĩ tiếp diễn ít nhất hai ngàn năm.*

Vì vậy tôi khuyên các bạn nên tổ chức một nhóm nhỏ lo việc nghiên cứu triết học Đông phương. Sự hiểu biết cơ cấu và trật tự của Vũ trụ vô tận sẽ cho các bạn đức tin. Với đức tin, không có gì sẽ là không thể được đối với mình, bạn có thể ngay cả nói với hòn núi, "Ngươi hãy dời từ chỗ này đến chỗ kia".

Các bạn là muối của trái đất. Các bạn có thể thay đổi vận mệnh của mình! Các bạn có thể cho ra đời một nền văn minh mới hay có thể tạo nên địa ngục chốn trần ai.

KẾT LUẬN

Đến Hiệp chủng quốc, tôi đã thấy những triệu chứng sụp đổ của nền văn minh thứ hai mươi năm. Tôi đã tìm được một số thân hữu nhiệt tình để chia sẻ tri thức của mình về triết lý Đông phương và chuyển thể y học của nó, phương pháp Trường sinh.

Những tháng đông đã qua và mùa xuân báo điềm hạnh phúc. Đây là *trật tự* trong cõi tương đối và hữu hạn. Dương theo sau Âm và ngược lại. Càng lớn khó khăn, càng dầy hạnh phúc.

Các bạn mới ở Mỹ thân mến, chúng ta sung sướng biết ngần nào! Các bạn và tôi, trong thế gian tương đối này, nhỏ bé biết bao và hạn hẹp xiết bao, đã có thể gặp và hiểu nhau bởi vì chúng ta vốn là thiện hữu trong cõi vô cùng... từ xưa, xa xưa... xưa, xa xưa.

Gặp gỡ là chớm nở biệt ly. Tôi ra đi nhưng rồi sẽ trở lại bất cứ lúc nào mà các bạn cần tôi.

Năm nào mùa xuân cũng quay về...

PHỤ LỤC III

TRẬT TỰ VŨ TỤ

1- Cái gì có bề mặt thì có bề lưng (Phủ nhận luật đồng nhất và mâu thuẫn trong không gian).

2- Cái gì có khởi đầu thì có kết thúc (Phủ nhận luật trên trong thời gian).

3- Không có gì đồng nhất trong vũ trụ (Phủ nhận luật đồng nhất).

4- Càng to bề mặt, càng lớn bề lưng (Phủ nhận luật chính trung).

5- Mọi tương phản đều bổ túc, chẳng hạn khởi, kết, mặt – lưng, công bằng – bất công, tự do – nô lệ, hạnh phúc – đau khổ, mọc – lặn, bành trướng – co rút, yêu – ghét (Phủ nhận luận lý hình thức).

6- Mọi tương phản có thể xếp thành hai loại – Âm và Dương – và chúng đều bổ túc. (Nền tảng của luận lý biện chứng phổ biến).

7- Âm và Dương là hai cánh tay của Vô cực, Nhất như tuyệt đối; Trời, hay sức bành trướng thuần túy vô cùng.

MƯỜI HAI ĐỊNH LÝ CỦA VÔ SONG NGUYÊN LÝ

1- Âm và Dương là hai cực của sức bành trướng thuần túy vô cùng.

2- Âm và Dương sinh sôi vô hạn, liên tục và mãi mãi từ chính sức bành trướng thuần túy vô cùng.

3- Âm thì ly tâm; Dương thì hướng tâm. Âm, ly tâm, phát sinh sức bành trướng, tính nhẹ nhàng, độ lạnh, v.v... Dương, hướng tâm, phát sinh sức co rút, sức nặng, độ nóng, ánh sáng, v.v ...

4- Âm lôi cuốn Dương; Dương hấp dẫn Âm.

5- Vạn vật và mọi hiện tượng gồm có Âm và Dương ở những tỉ lệ khác nhau.

6- Vạn vật và mọi hiện tượng đều không ngừng thay đổi những thành phần Âm và Dương của chúng. Vạn vật không lúc nào yên.

7- Không có cái gì hoàn toàn Âm hay hoàn toàn Dương. Tất cả đều tương đối.

8- Không có cái nào trung tính. Luôn luôn là thừa Âm hay Dương.

9- Sự lôi cuốn hay lực hấp dẫn giữa các vật tỉ lệ với hiệu số của Âm và Dương trong chúng.

10- Âm đẩy Âm; Dương đẩy Dương. Sức đẩy hay hấp dẫn giữa hai vật thể Âm hay Dương tỉ lệ nghịch với hiệu số lực Âm hay Dương của chúng.

11- Âm sinh Dương; Dương sinh Âm ở điểm cùng cực.

12- Mọi vật đều Dương ở Trung tâm và Âm ở ngoại biên (bề mặt).

BẢY GIAI ĐOẠN TRÍ PHÁN ĐOÁN

VII- Tối cao

Tình yêu tuyệt đối và tỏa khắp bao trùm vạn vật và chuyển mọi tương phản thành bổ túc.

VI- Tư tưởng

Dựa trên năng lực suy nghĩ và tư tưởng – công bằng và bất công.

V- Xã hội

Thúc đẩy vì lý do xã hội: Luân lý và kinh tế.

IV- Trí thức

Khái niệm, khoa học.

III- Tình cảm

Đáng ưa và đáng chán.

II- Cảm giác

Vui vẻ và khó chịu.

I- Vật chất

Phán đoán máy móc và mù quáng.

BẢY GIAI ĐOẠN BỆNH

I- Mệt mỏi

Gây bởi một đời sống vô trật tự (không kỷ luật, hèn hạ, bạc bẽo, gia đình hay cha mẹ lộn xộn).

II- Đau nhức và khổ não

Gây bởi trí phán đoán thấp kém (bệnh đồng bóng thất thường, cảm giác, tình cảm, khái niệm, độc đoán, tâm thần).

III- Triệu chứng mãn tính

Dẫn đến nhức đầu, đau ngực, tiêu chảy, ói mửa, ung loét, mắt hột, bạch cầu, mọi bệnh da và máu.

Gây ra bởi đồ ăn quá Âm hay Dương, phát xuất từ tính ưa hay ghét một số thực phẩm nào đó.

IV- Rối loạn hệ giao cảm thần kinh

Bệnh đã lên đến hệ thần kinh tự trị.

V- Những biến đổi chức năng và cấu trúc của chính những cơ quan

VI- Bệnh tâm lý

Gồm tất cả những bênh dễ xúc cảm: tâm thần phân liệt, thần kinh suy ngược, viêm gan, bệnh Basedow, tim giãn, v.v...

VII- Bệnh tinh thần

Bệnh này làm khổ những ai có thể chất tốt đến nỗi họ lướt qua sáu giai đoạn đầu. Họ chịu đớn đau vì kiêu ngạo và cố chấp một cách vô ý thức. Dầu bề ngoài thành công, họ không có đức tin, hy vọng, niềm vui, tình yêu và luôn luôn kết thúc một cách bi thảm.

BẢNG PHÂN LOẠI CỘI NGUỒN TƯ TƯỞNG VÀ HÀNH ĐỘNG CỦA CON NGƯỜI(1)

Giai đoạn trí phán đoán	Tri thức	Tình yêu	Nghề nghiệp	Đồ ăn và thức uống
7 TỐI CAO	Thành tựu tự ngã Tuệ giác Đạo Satori (Ngộ)	Bao trùm tất cả	Người hạnh phúc, thực hiện mọi mơ ước suốt đời	Ăn và uống thật thích thú với bất kỳ món nào
6 TƯ TƯỞNG	Triết học, Tôn giáo, Biện chứng pháp	Tinh thần	Nhà tư tưởng, người sáng lập các học thuyết	Theo một nguyên tắc tiết thực hoặc tôn giáo
5 XÃ HỘI	Kinh tế học, Luân lý học	Xã hội	Nhà tổ chức	Chủ trương tuỳ thời – "người ta sao mình vậy"
4 TRI THỨC	Khoa học, Nghệ thuật	Hiểu biết khoa học, hệ thống, tính toán, chuyên môn	Người bán sỉ Kiến thức và kỹ thuật	Theo một lý thuyết dinh dưỡng
3 TÌNH CẢM	Văn chương	Phổ biến cảm xúc	Người bán sỉ cảm xúc	Sành ăn (người lịch duyệt)

(1) G.Ohsawa, *L'ère Atomique* (Paris,1962), p.12

Giai đoạn trí phán đoán	Tri thức	Tình yêu	Nghề nghiệp	Đồ ăn và thức uống
2 CẢM GIÁC	Vũ múa, thể dục, kỹ thuật, phản xạ có điều kiện	Đa tình tìm kiếm, tiện nghi vật chất lạc thú cảm giác	Người bán si lạc thú thương gia tiểu thuyết gia, diễn viên, gái điếm	Thích ăn ngon (người phàm ăn)
1 MÁY MÓC MÙ QUÁNG	Thuộc bản năng hay phản xạ vô ý thức	Theo bản năng (thèm khát)	Kẻ bán cuộc đời mình - Người làm nô lệ, người làm công ăn lương	Chỉ bị đói và khát chi phối
Thầy giáo nghèo tưởng tượng, chỉ quan tâm đến dữ liệu, đều thuộc vào giai đoạn thứ nhất.				