SAKURAZAWA NYÒICHI
ANH-MINH và NGẠN-ÔN
dịch
***

PHƯƠNG PHÁP

TÂN-DƯỠNG-SINH



SAKURAZAWA, NYÒICHI
ANH-MINH và NGẠN-ÔN
dịch

PHƯƠNG-PHÁP
TÂN-DƯỠNG-SINH

« . . . Nếu có kẻ nào bảo đảm sự tự-do cho các bạn, thì cảnh tự-do ấy là mối nợ ; cũng như kẻ nào đã tạo cho các bạn những sự công bình và hạnh-phúc lớn lao bao nhiêu, mối nợ của các bạn phải trả càng lớn bấy nhiêu. Hạnh phúc, tự-do và công-bình, phải là vô hạn và vô điều kiện ; các bạn nhờ kẻ khác mà được tự-do, hạnh-phúc, công-bình tức là các bạn sống một cuộc đời nô lệ... »

SAKURAZAWA NYÒICHI

LỜI NHÀ XUẤT BẢN

(In lần thứ nhất)

Trên 11 tháng nay chúng tôi đã xuất bản tập «ĂN CƠM GẠO LỨT» của ông Ngô-thành-Nhân phỏng theo lời vị Kỹ sư Canh nông lão thành Nhật-bản Takahashi Tsuneò Tiên sinh (nay đã 73 tuổi, nhưng chẳng khác nào một trang tráng niên trên 40) bày vẽ phương pháp trường sinh của Sakurazawa Nyòichi Tiên-sinh. Nhờ đó những người hưởng ứng phương pháp này thấy có hiệu nghiệm vô cùng. Những thư từ gởi về nhà xuất bản chúng tôi tán thưởng phương pháp này khá nhiều; lại có những bạn tự chữa được những chứng bệnh gọi là «nan y» đến ngỏ lời hân hoan đối với phương pháp nầy, cho là kỳ diệu. Trong tập sách nầy chúng tôi có dành riêng vài trang sau (1), nêu rõ những bằng chứng xác thiệt để

(1) Đến nay (1967) số nầy càng nhiều, không thể in hết, xin gác lại.

thấy rằng công việc « vỡ núi » của chúng tôi, nghĩa là phổ biến phương pháp Tân-Dưỡng-Sinh này (1) không đến vô bờ.

Tập « ĂN CƠM GẠO LỨT » đã xuất bản, chẳng khác nào một cửa phóng khoáng đã vạch ra ở một chốn sơn lâm rậm rạp cho mọi người biết để có thể đi vào rừng ấy hầu tìm những vàng ngọc châu báu gì được mãn nguyện. Vì thế, những ngách đường lần chân vào cánh rừng sâu ấy, trong một tập vài trang giấy, không thể nào đầy đủ. Nói rõ, thực hành phương pháp Tân-Dưỡng-Sinh này, cần những thực phẩm gì, nấu nướng thế nào cho đúng phương pháp, và đối với những chứng bệnh phải chữa, cần ăn uống kiêng cữ ra sao (2) trong tập « ĂN CƠM GẠO LỨT », lẽ tự nhiên không thể nào có.

Xem tập « ĂN CƠM GẠO LỨT », bạn đọc muốn có một quyển sách đầy đủ hoàn toàn, xem để có thể tự chữa bệnh cho mình hầu tìm mối hạnh phúc vĩnh cửu, một cõi tự-do vô biên. Do đấy chúng tôi phải cố gắng xuất bản quyển « PHƯƠNG PHÁP TÂN DƯỠNG SINH » này là một bản phiên dịch quyển Pháp văn « Le Zen macrobiotique » của Cavet Duhamel mà tác giả (Ohsawa Tiến-sinh) đã viết bằng Nhật-văn, Anh-văn. Quyển sách này từ lý thuyết đến thực hành rất đầy đủ. Chính tác giả cũng cho đấy là quyển sách đã nói nhiều

---

(1) Tuy rằng các bạn ở Hội Thông-Thiên-Học Huế đã biết trước lý thuyết này và đã có đôi cuộc diễn thuyết về phương pháp này, nhưng chưa xuất bản tập sách nào và chưa một ai thực hành triệt để.

(2) Quán cơm Trường-Sinh đã mở tại 159, Phan-bội-Châu — Huế đầu năm 1965. Sau ngày Tết Mậu-thân dời vào Đà-Nẵng.

vấn đề hơn quyển nào hết. Sakurazawa Nyoichi (hoặc Ohsawa) Tiên-sinh bảo rằng loài người tự nhận linh thiêng hơn vạn vật, thế mà không biết tự chữa bệnh cho mình, không biết tự tìm lấy hạnh-phúc, chỉ trọn đời làm nô lệ từ thể chất đến tinh thần, thử hỏi làm thế nào xứng danh « vạn vật chi linh » ?

Một y sỹ trong gia đình các bạn mà lại không tốn thuốc thang : quyển sách này !

Một ân nhân chỉ dẫn cho các bạn tự tìm mối hạnh-phúc vĩnh cữu duy nhất : quyển sách này !

Một minh sư dìu dắt các bạn trong đường tinh thần để tạo cho các bạn một mối tự-do vô biên : quyển sách này !

Trong quyển sách này, bạn đọc lại được chiêm ngưỡng dung nhan vị ân nhân của thế-giới hiện nay trong một bức ảnh đứng chung với phu-nhân. Mới xem qua ai cũng tưởng một cặp tráng niên ngoài 40 tuổi, nào có ngờ hai ông bà lão ! Ohsawa Tiên-sinh năm nay đã ngoại thất tuần (sinh ngày 18-10-1893), phu-nhân 68 tuổi. Bức ảnh này chụp tại Huế ngày 19-5-65, một bức ảnh vô cùng quý giá (1).

Quyển PHƯƠNG PHÁP TÂN DƯỠNG SINH này là quyển sách đầu tiên bằng Việt-ngữ (ngoài tập « ĂN CƠM GẠO LỨT ») nói về phương-pháp của Ohsawa Tiên-sinh. Chúng tôi ước mong rằng sự bành trướng phương-pháp này tại Việt-nam sẽ cấu tạo một hạnh-phúc vô cùng cho dân tộc. Chúng tôi cũng mong rằng

(1) Xem ở các kỳ in trước.

Chính phủ sẽ nghĩ tới chỗ ích lợi của phương-pháp này(1) hầu tạo một tương lai tốt đẹp cho dân-tộc chăng ? Vì theo phương-pháp này, không những trị được tất cả các chứng bệnh gọi là « nan y » mà còn ngăn ngừa được các chất phóng xạ ; hơn nữa, dầu cho bom nguyên tử rơi một nơi nào, các bạn cũng được an toàn. Về chỗ này, chính vị Đại-tướng Không-Quân Ý hiện nay là SBERNADORI đã viết báo kêu gọi binh sĩ thực hành phương pháp này để có thể tránh được bom nguyên-tử (xem phụ lục ở sau), đủ rõ sự vô cùng kỳ diệu của nó.

Một dân tộc hậu tiến, bệnh hoạn, kinh tế nghèo nàn, muốn sống còn với thế-giới, thiết tưởng không thể không lưu tâm đến phương-pháp này.

Ba yếu tố độc lập của một quốc-gia : Thổ địa, nhân dân, chủ quyền, nếu không có phương-pháp nào làm cho nhân-dân khang kiện, không bệnh hoạn mà không tốn thuốc, để có thể gầy dựng một nền kinh-tế phong phú, thiết tưởng ba yếu tố ấy không thể nào thập phần đầy đủ.

Chúng tôi xuất bản quyển sách này, thật một sự cố gắng, chẳng khác nào đã xuất bản những di cảo các Cụ Sào-Nam và Minh-Viên. Chúng tôi vẫn cố gắng mãi, cố gắng đến không ngừng, vì biết chắc rằng phương-pháp này mới là phương-pháp duy nhất có thể giải-thoát được nỗi thống khổ về thể chất cũng như tinh thần cho bà con một cách thực tế.

Huế ngày 10 tháng 4 năm 1964

NHÀ XUẤT-BẢN

---

(1) Người các nước trên thế-giới hưởng ứng rất nhiều. Xem bảng liệt kê những trung-tâm trường-sinh tại các nước phụ lục sau sách in lần thứ 1.

LỜI NHÀ XUẤT-BẢN
(In lần thứ tư)

Trong khi dự định xuất bản lần đầu tiên tập sách nầy, có bạn dè dặt nói :

— Ô ! In chi loại sách nầy, không ai để ý cho dâu ! Thuyết mới ra, chưa ai dám tin, rõ là công việc « mạo hiểm » !

Nhưng chúng tôi vẫn cứ « mạo hiểm ». Cuốn sách được in ra. Ngoài bìa chúng tôi có trình bày thêm cái băng màu lục, trong có mấy chữ « dầu gặp bom nguyên tử cũng không chết ». Nhiều người xem đến, phì cười cho là chúng tôi quảng cáo, hay ít nữa là nói ngoa. Hẳn trong thâm tâm các bạn ấy, cũng như chúng tôi khi chưa biết lý thuyết Âm Dương của OHSAWA Tiên sinh, nghĩ rằng bom nguyên tử là võ khí ghê gớm bậc nhất của thời đại nầy, các cường quốc đang thi nhau chế tạo để chuẩn bị đối phó nhau trong một trận chiến tranh tương lai, ai làm sao có thể ngăn ngừa nổi !

Điểm thắc mắc nầy đã được giải thích trong đoạn phụ lục ở tập sách nầy (Bài của Đại-Tướng Không quân SBERNADORI khuyên binh sĩ nên thực hành phương pháp nầy để phòng ngừa phóng xạ nguyên tử).

Theo nguyên lý Âm Dương, nếu cơ thể con người Âm Dương quân bình K/Na : 5/1, nhờ cách ẩm thực điều hòa mà phương pháp dễ áp dụng nhất là gạo lứt muối mè, chúng ta có thể ngừa được mọi sự tác hại của phóng xạ nguyên tử :

Vì Dương chống đối Dương.

Cũng như về điện lực : hai luồng điện đồng tính tương khắc nhau.

Một bằng chứng hiển nhiên ở Việt-Nam ta là quả tim bồ-tát QUẢNG-ĐỨC đốt không cháy là vì sao ? Vì bồ-tát phần nhiều đã dùng thực phẩm Dương như ngũ-cốc, muối mè từ ngày xuất gia lúc mới lên 7, và lại thêm khi nhập định tự thiêu để bảo vệ chính pháp, Ngài đã quyết tâm (cầu tâm lực : Dương) cho nên quả tim của Ngài trở nên Dương, lửa không làm sao cháy được.

Chỗ thắc mắc trên không còn nữa. Vì thế, một người truyền ra, trăm người hưởng ứng, hai nghìn cuốn sách bán hết trong vòng 10 tháng. Thật là không ngờ ! Chính ông TAKAHASHI TSUNEO (vị kỹ-sư lão thành Nhật-Bản đã trực tiếp truyền cho chúng tôi, tỏ ý hết sức ngạc nhiên về sự thành công ấy : « Odoroku beki dai seikò desu ! » (sự thành công không ngờ).

Số thực hành phương pháp OHSAWA càng ngày càng đông, số người mua sách ngày càng nhiều, chúng tôi phải tái bản quyển này (1) để mong được phổ biến sâu rộng phương pháp Tân dưỡng sinh của OHSAWA Tiên sinh và theo như lời ông CAVET DUHAMEL nói trong bài tựa : « Chúng tôi dịch tập sách nầy chính vì tấm lòng tri ân khiến cho ít ra cũng có một số nhân loại đương trong cảnh đau khổ sẽ được nhờ đấy trở lại một cuộc đời sung sướng ».

NHÀ XUẤT BẢN (1-1-1965)

(1) Chưa đầy 2 năm : Lần thứ 1 in 2.000 cuốn — Lần thứ 2 in 3.000 cuốn — Lần thứ 3 in 5.000 cuốn — Lần thứ 4 in 5.000 cuốn — Năm 1970 in 5.000 cuốn.

LỜI NHÀ XUẤT-BẢN (1)
(IN LẦN THỨ NĂM)

Trải 8 năm phổ biến phương pháp Ohsawa, thấy được kết quả không ngờ. Hiện khắp trong nước, ít nơi nào không có người biết có phương pháp vô cùng kỳ diệu nầy.

Lợi khí trong việc làm cho phổ cập phương pháp nầy, ai cũng nhận là nhờ sách báo của Nhóm Gạo-Lứt Huế tung ra từ năm 1963. Tiếp theo đó có các bạn nối gót, lại có Quán cơm Gạo lứt mọc ra mọi nơi (sau Quán cơm Gạo lứt đầu tiên ở V.N. mở ra tại Huế năm 1963, tiếp các Quán cơm Quảng-tín, Quảng-ngãi, Nha-trang, Sài-gòn, Huế. Rồi các Nhóm Gạo lứt thành lập ở Đà-lạt, Nha-trang, Phan-rang, Hốc-môn, Sài-gòn, Vũng - tàu, Quảng-tín, Quảng-ngãi, miền Tây Nam phần). Trong số lợi khí ấy, quyển sách nầy là một. Vì đây là quyển sách không thể thiếu được với những ai mới bắt đầu thực hành phương pháp Ohsawa.

Kỳ tái bản nầy (15.000 cuốn trong các kỳ tái bản khác đã hết, nay tái bản 5.000 nữa), chính nhờ sự góp phần vô cùng đắc lực của một bạn thanh niên trong Nam đã gửi cho cháng tôi một trăm ngàn đồng (100.000$) như trên trời rơi xuống! hay là một giấc mơ! Ngoài ra có các bạn gửi cho kẻ 2.000$, 3.000$, 5.000$, 10.000$...

Ơn ấy chỉ duy có Vũ-trụ ghi nhận ! Vì thế mà nhà xuất bảncủa chúng tôi từ nay trở thành một nhà xuất bản công cọng, chỉ chuyên xuất bản những loại sách về phương pháp Ohsawa và đặc san SỐNG VUI làm cơ quan liên lạc cho các bạn « sống nghèo », không xuất bản một loại nào khác.

Tại sao chúng tôi lấy việc xuất bản nầy làm trọng tâm và duy nhất ? Xin lấy lời của Cổ Tiện-Sinh ghi vào kỳ tái bản lần thứ năm này và các kỳ tái bản kế tiếp :

« Chữa cho thân thể chúng ta được lành mạnh, chiến thắng được tật bệnh, đấy chẳng phải là mục đích của chúng ta, mà chỉ là một mục đích vô giá trị... chẳng gì đáng kể.

« Điều đáng chú trọng là chúng ta làm thế nào cho suốt ngày từ sớm mai đến tối, lúc nào cũng luôn luôn có được niềm vui tươi, hạnh phúc, ưu du tự tại trong cảnh đời ta sống. Những cảnh ấy nếu đem một triệu Mỹ-kim, một thể xác to lớn vạm vỡ và một địa vị cao sang so sánh, chẳng có một nghĩa gì. Chỉ có cảnh đời thênh thang bát ngát về tinh thần mới là vĩnh viễn ! !

(Guérir notre corps, vaincre la maladie, ce n'est donc pas notre but, cela n'est qu'un but sans valeur.. Cela n'est rien.

Ce qui compte, c'est la joie, le bonheur, l'amusement dans la vie, du matin au soir et du soir uu matin. Un million de dollars, nn corps vigoureux et une bonne situation, en comparaison, n'ont aucun sens. La vie spirituelle la plus large et la plus longue, c'est ce qui est éternel ! !)

ANH-MINH — 1971

(1) Kỳ tái bản lần thứ 6 nầy hoàn toàn do một bạn « vô danh » ở Saigon (vì bạn không muốn cho ai biết tên tuổi) giúp cho in phí gần cả triệu đồng ! Tấm lòng ấy chỉ có trời đất biết.

LỜI NGƯỜI DỊCH

Phương Pháp Tân-dưỡng-sinh của Ohsawa Tiên-sinh đã thâm nhập vào tâm trí chúng tôi gần một năm nay và chúng tôi thực hành phương pháp nầy rất có hiệu nghiệm : đã tự chữa được nhiều bệnh sau khi dùng các thuốc Âu-tây vô hiệu và tốn tiền rất nhiều. Hơn nữa, trên 11 tháng nay, vừa thực hành vừa bày vẽ cho nhiều người tự chữa đã lành những bệnh như : đau dạ dày, chóng mặt kinh niên, ghẻ lở, co rút, phong thấp, nhức đau khắp trong xương, tiện huyết, ngực khó thở, trĩ, thủng, kinh nguyệt không điều, bạch đái, nám phổi, cảm sốt, tích thực, đau gan v. v... đều chữa khỏi một cách rất dễ dàng, không tốn một chút thuốc và phiền đến y-sĩ như trước.

Biết được một phương pháp thần diệu như thế, không lẽ giấu làm của riêng cho mình, nhất là trong khi đa số bà con không được xem sách báo ngoại ngữ, còn các báo Việt-ngữ chưa hề đề

cập đến. Vì vậy chúng tôi đã xin phép Obsawa Tiên sinh dịch tất cả những tác phẩm của Tiên-sinh ra Việt-ngữ (loại Pháp, Anh và Nhật ngữ) để phổ biến gọi là giúp ích trong muôn một cho bà con những ai muốn tìm một sự tự do vô biên, một mối hạnh phúc vĩnh cửu (1).

Quyển này có nhiều tên món ăn và bệnh nếu địch ra Việt-ngữ, không được phổ thông, nên chúng tôi để nguyên Pháp-văn. Đây là quyển dịch ra Việt-ngữ đầu tiên trong loại sách của Ohsawa Tiên-sinh. Rất mong độc giả lượng thứ cho những chỗ sơ suất không thể tránh khỏi, vì thì giờ quá eo hẹp và càng mong hơn nữa, nếu Chính-Phủ lưu tâm đến phương pháp này để làm một phương tiện có thể đưa nước nhà lên cõi phú cường, quốc dân khang kiện, vô bệnh, không tốn thuốc, kinh tế dồi dào, nhân tâm cải hoán, thật vô cùng hạnh phúc.

Huế, ngày 10-1-64

A.M. NGÔ-THÀNH-NHÂN
và NGẠN-ÔN

(1) Chúng tôi đang tiếp tục dịch các sách khác, nhất là về Nhật-ngữ.

LỜI TỰA

của CAVET DUHAMEL (người dịch ra Pháp-văn)

Mặc đầu tiếng tăm của Anh-Trạch Như Nhật Tiên sinh (Sakurazawa Nyòichi) *đã vang dội khắp thế giới nhờ những tác phẩm và cuộc diễn thuyết của Tiên sinh, chúng ta cũng nên biết Tiên sinh sinh ngày 18-10-1893 tại thành phố Kinh-Đô (Kyòto) nước Nhật và qua Pháp lần đầu tiên vào khoảng trước kỳ đệ nhị thế chiến, lập ra một hội Ái-hữu tại đây. Thời chiến tranh, ông bị Chánh-phủ Nhật kết án tử hình, giam tại xứ nhà, nhờ quân đội Mỹ đổ bộ mới được giải thoát. Ông không tiền riêng, thế mà cùng phu nhân cặp nhau đi du lịch thế-giới mấy lần, có lưu trú tại các nước Âu-châu và Huê-Kỳ một khoảng khá lâu, và tới nơi nào cũng được hoan nghênh. Năm nay Tiên sinh gần 70 tuổi, sức làm việc rất dồi dào ; mỗi đêm chỉ ngủ 3, 4 giờ, đủ rõ phương pháp của Tiên-sinh tốt dẹp dường nào.*

Phương pháp nầy căn cứ vào chỗ tương quan giữa tinh thần và thể chất từ mấy ngàn năm đã được các tôn-giáo ở Đông-phương ca tụng và y-giới chúng ta (1) mới

(1) Âu-Tây.

phát minh gần đây. Cách chữa bệnh của Anh-Trạch Tiên-sinh chẳng bao giờ cho ai một phái thuốc, nhất là chẳng bao giờ cho ai một loại gì có hình thức dược phẩm.

Về phương diện thể chất, Tiên sinh khuyên người ta triệt để thay đổi phương pháp dưỡng sinh, và chỉ gặp trường hợp đặc biệt Tiên sinh mới điểm xuyết vào đôi loại cây cỏ thế thôi.

Về phương diện tinh thần, Anh-Trạch Tiên-sinh bắt buộc người ta phải xóa nhào hẳn thái độ của mình trước đời sống. Tiên sinh cho rằng con người chẳng phải một thực thể riêng biệt trong vũ trụ dành riêng cho việc cung phụng họ, mà chính là ở dưới bùn lầy của đất sinh ra. Con người chỉ là vòng xúc xích cuối cùng trong thời gian và cùng với các sinh vật khác hòa hợp sinh tụ. Không những con người đã bị gắn bó từ lúc ban sơ, mà còn có thể tương quan với tất thảy đồng loại ; không những kẻ gần gũi với chúng ta đều là anh em của chúng ta, cho đến những người ở xứ xa xăm ngàn dặm cũng thế. Không những với người, cho đến các thú vật cùng một sinh lý như chúng ta hoặc các giống cỏ cây biết được cảnh sống chết như chúng ta, hoặc các loài đất đá cũng đều chịu chung một luật của vũ trụ. Tất thảy mọi vật, chung quy gì cũng hóa ra cát bụi, nếu có một ngọn gió thổi qua đã tiêu tan vào một chung điểm. Bởi vậy chúng ta tất thảy đều chung một con thuyền và tất thảy đều ôm ấp một ảo tưởng, chỉ có chết đi mới tránh khỏi. Trong cảnh như thế, thử hỏi tại sao người ta còn giành giựt riêng tư hãm hại những kẻ khác để tóm thâu những của cải mà chúng ta sẽ đem làm cho mất đi ? Cõi đời là một cảnh thuần nhứt,

trong ấy mỗi sinh vật giữ một phần sống còn, khiến cho chúng ta thấy như nhau và có về tương quan tương phụ; bởi vậy như Anh-Trạch Tiên-sinh nói, nếu chúng ta chỉ làm hao phí một hột cơm hoặc ăn nhiều quá sức, trong khi đa số phải thiếu ăn, như thế chẳng phải một tội ác mà chúng ta đang hoặc sẽ bị trừng phạt đó sao?

Với quan niệm tương phụ nầy, còn có quan niệm hy-sinh cũng là nguồn gốc của tất thảy các tôn giáo; đất đai đã hy sinh để nuôi dưỡng các loài cầm thú và những sinh vật có máu đỏ: đến loài khôn ngoan nhất trong sinh vật nầy là loài người cũng phải hy-siuh ngõ hầu dọn một con đường cho kiếp luân-hồi tương-lai, theo như St. Paul nói là « một sự đăng quang của kỳ tái giáng »,

Chỗ lý giải về cuộc đời và lối ẩm thực có quy tắc do Anh-Trạch Tiên-sinh truyền ra sẽ xóa nhòa hẳn tập quán của chúng ta và tạo ra một kết quả bảo đảm cho chúng ta một mối hạnh phúc, điều mà các dân tộc Á-châu đã thụ hưởng trong mấy nghìn năm. Tất thảy các nhà du lịch qua Đông-phương đều đồng thanh nhìn nhận rằng trong khi họ đi từ Miến-Điện qua Nhật-Bản, nhìn thấy trên cặp môi mọi người đều lộ ra vẻ luôn luôn tươi cười hớn hở, mặc dầu họ cực khổ đói kém; cho đến các loài thú vật cũng thế, tuồng như cũng chung hưởng được tấm lòng hào hiệp ấy nên có vẻ ít sợ loài người hơn ở Âu-châu... Nghĩa là người giống da vàng đầu tiên đã tìm ra được thuốc nổ, nhưng họ chỉ dùng vào việc làm pháo bông: trái lại giống người da trắng lại lợi dụng ngay vào những việc khác, dần dần chế ra bom khinh khí. Đến đây

phải dừng lại để kiểm soát các nguyên tắc của chúng ta và xáo nhào tất cả. Cũng chính vì mối hy vọng nầy mà OHSAWA Tiên-sinh, Hội-Trưởng Hội Ái-Hữu Nhật, ôm ấp việc chấn chỉnh thế giới, quyết tâm truyền bá tư tưởng của Tiên sinh một cách không chán nản.

Tiên-sinh bị Y-sĩ-Đoàn kiện ra trước Tòa Tiểu hình thứ 16 ở hạt Seine (Pháp) về tội hành nghề trái phép, được Tòa tha bổng theo như JUSTICE MAGAZINE ngày tháng 8 năm 1960 đã đăng :

« OHSAWA thực hành một phương pháp triết lý gốc ở Cực-Đông, theo đấy, con người tỏ ra phụ thuộc những sức mạnh tương phản mệnh danh là Âm và Dương..

« Hơn nữa, mục đích của nhà triết - học Cực-Đông là cho phép con người đạt tới «mối hạnh phúc vĩnh viễn và sự tự-do vô biên». Muốn được thế, họ phải thực hành sự giải thoát, tức là có nghĩa vụ phải bỏ thí đến mức hy sinh. Vì thế con người chỉ được ăn dùng những món ăn cần thiết để có thể điều hòa, vì rằng món của để ăn dùng bao giờ cũng có hạn, vì nếu dùng thái quá, sẽ có hại cho kẻ khác và trái hẳn quan niệm giải thoát.

« Bởi thế OHSAWA buộc phải nghĩ ra một phương pháp dưỡng sinh thích hợp với quan niệm triết lý và đạo đức : một y thuật như thế chỉ là một chi tiết của triết học và hòa hợp với phương pháp chính thực, khác hẳn với ý nghĩa của Tây-phương.

«Muốn truyền bá thuyết của mình, OHSAWA phải du lịch khắp thế giới, và từ năm 1937 lại đây, ông đã lưu trú nhiều lần tại Ba-lê và diễn thuyết. Những y-sĩ ở Ba-lê đã lưu tâm về phương pháp chính thực và tìm cách học

hỏi trong lãnh vực nầy, lại nhờ có một tinh thần cực kỳ Đông-phương, họ đã liên lạc và cộng sự với ông trong những phòng thí nghiệm của họ, hoặc vì sự ân cần của đôi đoàn thể, đã đến nhờ ông cho ý kiến và chỉ giáo cho.

«Những việc ấy không thể gọi là những hành vi thực tập y-thuật trái phép. Thật thế, người ta không thể khiển trách ông OHSAWA về phương diện giáo lý cũng như về các tác phẩm của ông. Người ta càng không thể bắt lỗi ông đã chứng kiến một y-sĩ khám bệnh cho bệnh nhân; vì chính ông chẳng bao giờ khám bệnh một ai : ông có khám chăng, thì chính tự y-sĩ thỉnh cầu mời ông tới với tính cách riêng biệt vì mục đích khoa-học. Khoản 372 của sắc lệnh ngày 11-5-1955 trị tội những hành vi thực tập y-thuật trái phép «đương diện một y-sĩ cũng thế» chẳng bao giờ nói đến việc cấm chỉ những trường hợp cộng tác để cùng chung khảo cứu y học».

Lời phán quyết nầy mở mỗi cho việc nghiên cứu một lối ăn uống giữa phương thức thiết-thực quen thuộc về y-lý và vệ sinh ẩm thực. Thật thế, người ta nhận rằng ông OHSAWA chỉ trong một trường hợp đối với đứa bé 4 tuổi, em Alain H... mới sinh ra đã câm và điếc, được ông trực tiếp chữa cho. Nhưng ông chỉ cấp cho bà mẹ em bé một tờ giấy quây Ronéo có ghi đủ món ăn và tự ông làm dấu những món cần ăn. Các quan Tòa không nhận ra được chỗ nào là vi phạm. Họ nói : «Đây chẳng phải việc cứu chữa một lần cả hai tật bệnh có từ lúc sơ sinh, mà chỉ một cách đem lòng an ủi kẻ tàn tật, cho họ được hưởng một phương pháp triết lý về đạo đức, theo đó bị cáo có một tấm lòng tin tưởng tuyệt đối».

Bà mẹ của em bé (sau khi cho con bà ăn uống đúng theo lối chỉ dẫn của OHSAWA 90% ngũ cốc, 10% rau) thấy con mình càng vui vẻ, lanh lợi điềm tĩnh hơn.

«Sự điều hòa ÂM và DƯƠNG chính là bí quyết làm cho bệnh tình được thuyên giảm như thế».

Trong tập nầy có dẫn nhiều phương thức khiến cho nhiều người lấy làm lạ, nhưng bà con và bạn bè của chúng tôi đã nhận thấy đôi phương thức có hiệu nghiệm. Vậy chúng tôi dịch tập sách nầy, chính vì tấm lòng tri ân, khiến cho ít chăng cũng có một số nhân loại đang trong cảnh khổ sẽ được trở lại cuộc đời sung sướng.

CAVET DUHAMEL

LỜI NÓI ĐẦU

CON ĐƯỜNG HẠNH-PHÚC

Hạnh phúc là mục đích của người đời, từ mấy ngàn năm nay các triết-gia Đông-phương đã định nghĩa như thế, và theo tôi, nghĩa ấy bây giờ vẫn còn có giá trị lớn lao.

Theo các bậc ấy, con người sung sướng là người :

1) Có một đời sống khỏe mạnh, lâu dài và bất kỳ việc gì trong đời cũng quan tâm đến.

2) Không bận bịu tới vấn đề tiền bạc.

3) Theo bản năng của mình, biết tránh được các tai họa và những nỗi gian nan có thể khiến cho mình chết yểu.

4) Thấu rõ rằng Vũ-trụ vốn có trật tự trên mọi cặp bậc.

5) Không có ý muốn lòe loẹt tranh giành những địa vị tối cao, vì chính đây là nguyên nhân gây ra cảnh sụt xuống hàng chót bẹt. Trái lại, chỉ tìm những chỗ chót bẹt để có thể dần dần leo lên thượng đẳng vĩnh cữu.

Nền triết-lý Đông phương chỉ vẽ cho người ta phương tiện để đi tới hạnh phúc trên mọi lãnh vực : cá nhân, gia đình, xã hội. Nền triết lý ấy không chỉ tìm tòi giải thích bản thể của Vũ trụ, mà còn chỉ cho chúng ta làm thế nào có thể đạt tới hạnh phúc một cách thực tế. Đa số các danh nhân đã tự mình thực hành lấy, dĩ nhiên nền giáo dục học đường là vô ích và phải tẩy trừ. Nền giáo dục chuyên nghiệp chỉ sản xuất ra hàng nô lệ, và tâm trí nô lệ chẳng bao giờ xứng đáng với hạnh phúc.

Trong tập chỉ dẫn nầy, tôi (4) bỏ qua không bàn về triết lý Âm Dương của Hạnh phúc cũng như Trí Phán-Đoán cao siêu và những bí quyết để đi vào cõi Thiên-đàng như Lão-Tử, Thích-Ca, Tôn-Tử và các bậc khác đã nhận thấy, vì đã có nhiều sách vở đề cập đến. Dùng trí lực để hiểu rõ những môn triết lý nầy chỉ là thừa, nếu người ta không thể sống được một ngày trong hạnh phúc và dẫn dẫn tiến mãi. Nếu các bạn có quan tâm đến quan niệm hạnh phúc của Đông phương, các bạn hãy thí nghiệm phương-pháp trường sinh ít nữa trong vòng 1 hoặc 2 tuần lễ.

Đã 48 năm học hỏi về phương-pháp nầy, bây giờ tôi đem ra khuyên các bạn; cho nên tôi dám chắc đây là con đường tốt đẹp nhất để đi tới hạnh phúc. Đến như các con đường khác, bắt buộc người ta phải chăm đầu vào các lối

(4) Ohsawa Tiên-sinh tự xưng.

học hỏi về trí thức và lý thuyết, rõ là dài dằng, khó khăn và buồn chán.

Các bạn chớ quên triết lý của Đông-phương là thực tế. Chỉ duy những người chẳng biết chút gì về y lý mới tự bảo rằng mình có thể tạo ra hạnh-phúc cho thể chất ; trái thế, chỉ làm cho số bệnh nhân càng nhiều lên với những dược liệu càng ngày càng lắm và sự giải phẫu càng ngày càng phức tạp. Triết lý Đông-phương là một quy luật mọi người có thể thực hành bất luận lúc nào và nơi nào. Triết lý ấy làm cho sức khỏe được khôi phục cũng như điều hòa được thể chất, trí tuệ và linh hồn là những điều kiện tối thiết cho một cuộc đời sung sướng.

TỪ SỨC KHỎE ĐẾN HÒA BÌNH

Tất thảy các tôn-giáo lớn đều phát xuất ở Đông-phương là xứ của Nhật-quang. Chính nhờ những tôn giáo ấy, các dân tộc ở Đông-phương, nhất là các dân tộc ở Viễn-Đông sống được yên ổn hằng mấy ngàn năm cho đến ngày triều lưu văn-minh Tây-phương tràn tới. Vì thế, nước Nhật-Bản lúc nào cũng được gọi là xứ của trường-sinh và hòa-bình.

Nhưng trong cõi đời phù-bạc nầy, mọi vật đều phải chịu cảnh chuyển biến, các xứ Á-châu và Phi-châu bị nền văn-minh Tây-phương chinh-phục, nên vẻ hòa-bình của những xứ ấy không còn có nữa, họ phải bỏ những tập quán xưa để rước vào những phong tập Tây-phương. Nền văn-minh mới du nhập càng ngày càng mạnh, những trận chiến-tranh hằng ngày càng tàn bạo và nền văn-minh khoa-học ngày nay là một tôn giáo mới của nhân loại. Chúng tôi rất hoan nghênh, nhưng ai có thể thừa nhận rằng nền văn-minh ấy phù-hợp với nền văn-minh cổ cựu của sức khỏe, tự do, hạnh-phúc và hòa-bình chăng ?

Từ lâu nay tôi cố tìm cách dung-hòa hai nền văn-minh ấy và tôi tưởng đã tìm ra được phương tiện. Tôi nghĩ rằng nếu người Tây-phương chịu khó áp dụng môn triết lý Đông-phương, không những họ có thể giải quyết được nhiều vấn đề về khoa học và xã-hội, mà còn giải quyết được những vấn đề trọng đại như hạnh-phúc và tự-do.

Nước bước thứ nhất để đi vào con đường nầy là phải nghiên cứu phương-pháp dưỡng sinh tức là căn bản của sức khỏe và đời sống sung sướng mà tại Nhật-Bản người ta gọi là một nghệ thuật dưỡng sinh thần thánh. Nghệ thuật này căn cứ vào nhiều nguyên tắc; trái lại ở Tây-phương chỉ là việc tìm tòi khoái lạc, nghĩa là những động cơ đê hạ. Những kẻ vừa ăn một bữa gọi rằng thích khẩu, ta nhìn vào họ, chỉ thấy họ có vẻ mệt nhọc uể oải. Lời lẽ họ nói ra, chứng tỏ rằng trí họ không có vẻ minh mẫn. Bởi vậy người ta vẫn thừa nhận sức khỏe và trí phán đoán bao giờ cũng đi đôi đúng như câu tục ngữ Âu-tây « một tinh thần tráng kiện trong một thể chất khang kiện ». Vậy chỗ quan trọng về ẩm thực ai ai cũng đều rõ. Nói như thế, chẳng phải bảo rằng thức ăn của Đông-phương hắn ngon hơn hết và những thức ăn các bạn thường dùng trong các tiệm ăn của người Nhật và người Tàu ở Âu-châu lắm lúc rất lịch-sự, thường chỉ thích hợp với bộ não thời xưa và làm cho mờ ám trí phán đoán cao siêu của các bạn một phần nào (5). Các nhà nấu ăn thiện nghệ của Nhật-Bản và Tàu nấu ra lắm món ăn không những thơm ngon đối với bộ lưỡi không bị hư hỏng vì rượu hoặc những đồ ăn có thêm

(5) Xem chương IV : Chỗ phán đoán tối cao trong lý tưởng.

gia-vị cay nồng, mà còn có thể bảo đảm được sức khỏe v hạnh-phúc đúng theo nguyên tắc trường-sinh. Cách ăn uống tại các tu viện đạo Thiền ở Nhật-Bản, được mệnh danh là « tinh tần liệu lý » tức là nhà bếp làm cho não phán đoá được tăng gia.

Nếu kỹ-nghệ chế thực phẩm ở Âu-châu và những nước khác có thể sản xuất được những thức ăn trường sanh, thế là thành công được một cuộc cách-mạng đầu tiê về phương diện nầy và dẫn cuộc chiến tranh toàn diện đầ tiên chống bệnh tật và khổn khổ.



NHỮNG ĐẠI DIỆN CỦA TRUNG TÂM TRƯỜNG-SINH ĐÀ-NẴNG :

— Ô. Trần-văn-Điều, *121b Quốc lộ 1 Huế.*
— Quán cơm Đà-Nẵng, *8 Lê-Lê Đà-Nẵng.*
— Ô. Nguyễn-Nguyên-Sa. *103 Nguyễn-Thái-Học, Tam-Kỳ.*
— Ô. Nguyễn-Quý, *111 Lê-văn-Duyệt, Nha-Trang.*
— Ô. Phùng-ngọc-Châu, *80 Nguyễn-Hoàng, Nha-Trang.*
— Ô. Nguyễn-xuân-Thái. *20 A Quốc-lộ 1, Nha-Trang.*
— Nhà Ohsawa, *113 Phan-thanh-Giản nốt dài (trước mặt Xa-càng Xa-lộ) Saigon.*
— Ô. Dương-xuân-Thưởng. *209/100 cư xá Tôn-thất-Thuyết (Khánh-Hội) Saigon.*

CHƯƠNG I

THUẬT TRƯỜNG-SINH VÀ Y-THUẬT ĐÔNG-PHƯƠNG

Thuật trường sinh chẳng phải một y-thuật kinh nghiệm bình dân, cũng chẳng phải một y-thuật thần-bí hoặc gọi là khoa học và đỡ tạm, mà chính là sự áp dụng những nguyên tắc triết-lý Đông-phương trong đời sống hằng ngày.

Đây là một cách thực hiện quan niệm biện chứng về Vũ-trụ có từ 5.000 năm và chỉ rõ con đường hạnh phúc do nơi sức khỏe. Con đường nầy vẫn mở rộng cho mọi người, bất luận kẻ giàu người nghèo, kẻ thông thái, người u-mê ; một con đường rất đơn giản và bất kỳ ai có thật lòng muốn giải thoát tất cả nỗi gian nan thống khổ về thể chất hoặc tinh-thần đều có thể thực hiện trong cuộc sống hằng ngày của mình. Hằng mấy triệu người ở Viễn-Đông đã sống một cuộc đời tự do và sung sướng, được hưởng cảnh

hòa bình và cày sâu cuốc bẫm hằng mấy nghìn năm nhờ sự giáo hóa và thuật trường sinh của Lão-Tử, Tôn-Tử, Khổng Tử, Thích-Ca, Mahavira, Nagarjuna v. v... và của các bậc hiền triết lâu đời trước các vị nầy, đã gầy dựng ra được nền y học Ấn-Độ.

Hiện nay những giáo lý của họ đã thành cũ kỹ, vì phàm điều gì có khởi-điểm tất có chung điểm. Những giáo-lý ấy đã đầy những màu mê tín, thần-bí và hủ hóa, vì thế chúng tôi xin đưa ra một thuyết minh mới.

TẠI SAO TÔI VIẾT RA TẬP SÁCH NÀY ?

Các bạn (1) có khi nào tự hỏi tại sao ở Tây-phương có rất nhiều bệnh viện và nhà chữa bệnh, rất nhiều thuốc thang, rất nhiều bệnh về thể-chất hoặc tinh-thần chăng ? Tại sao có rất nhiều nhà tù, rất nhiều cảnh-binh và rất nhiều quân đội ?

Câu trả lời đơn giản :

Chúng ta tất thấy đều có những bệnh về thể chất và tinh-thần, thế mà nền giáo dục của chúng ta đã làm cho che lấp, không thể biết được nguyên nhân. Nền giáo dục ấy không giúp cho chúng ta phát triển đầy đủ những phương tiện để được tự do và sung sướng, mà trái lại chỉ làm cho chúng ta trở thành những kỹ thuật gia, nghĩa là những hàng nô-lệ vì đạo phản lý, tàn bạo, dung thường và đầy tham vọng.

Hạnh phúc và khổ cực, bệnh hoạn và sức khỏe, tự do và nô-lệ, chỉ tùy thuộc vào thái độ chúng ta có trong đời

(1) Ohsawa Tiên Sinh nói với người Tây phương.

sống và mọi hoạt động mưu sinh của mình. Sức hoạt động nầy đều do sức nhận hiểu về sự cấu tạo cõi đời và bản thể Vũ-trụ, chứ chẳng phải nhờ một học hiệu nào hoặc một Viện Đại-Học nào có thể dạy cho chúng ta suy nghĩ một cách thấu triệt.

Khẩu hiệu « Tự-do, Bình-đẳng, Bác-ái » thấy nêu ra khắp nước Pháp, mà sự áp dụng lại ít phổ cập.

Cuộc đời là một cảnh vô cùng tươi đẹp. Tất cả các sinh vật (chỉ trừ loài người) : chim chóc, sâu bọ, tôm cá, vi trùng và các loại ký-sinh-trùng nữa, đều sống được cảnh thỏa mãn tự-do trong thiên nhiên, hoàn toàn tự-do đối với chúng nó và với kẻ khác. Chúng tôi đã từng ở trong cảnh rừng núi Ấn-Độ và miền núi Phi-châu, chẳng bao giờ thấy một con khỉ, một con cá sấu, một con rắn, một con voi, hoặc loại sâu bọ nào có vẻ cực khổ đau ốm hoặc đem sức lực của chúng để cung phụng một giống nào khác. Tất cả các dân tộc cổ sơ cũng đều sống thỏa-thích với nhau trước ngày bị các dân tộc « thực dân » đầy đủ khí giới, rượu, sô-cô-la và tôn giáo tới chinh phục.

Một qui tắc duy nhất trong đời sống của người dân cổ sơ thích thảng ấy là kẻ nào không sống trong cảnh tự-do tự tại thì không ăn.

Tôi là kẻ duy nhất và có lẽ người da màu trong hàng phiền loạn cuối cùng muốn có một đời sống sung sướng như ông bà thuở xưa. Tôi muốn tái lập một Quốc-gia trong ấy những kẻ nào không tự-do tự-tại thời không nên ăn, và mọi người sở dĩ không được sung sướng chỉ vì tự họ gây ra, như Epictète đã nói (1). Trong Quốc-gia nầy, sẽ

(1) Tout le monde est heureux, sion c'est sa faute (Tất thảy mọi người đều sung sướng, và không sung sướng chẳng chỉ vì họ).

không có kẻ làm chủ, người làm công ; không có học hiệu, không có bệnh viện, không có xưởng chế tạo dược phẩm, không có Cảnh-sát, không có chiến-tranh, không có nhà ngục, không có kẻ thù ; mà tất cả đều là bạn bè thân thiết với nhau, là anh chị em ruột thịt với nhau, là cha mẹ và con cái với nhau ; sẽ không có việc khổ sai, không có tội phạm, không có hình phạt và mọi người đều độc-lập.

Một điều nên rõ, tôi chẳng phải là nhà Cách-mạng, tôi không có ý định tái thiết một đế quốc thế giới rõ rệt. Tôi chỉ muốn có được đôi người đến ở trong cái xứ tân kỳ của tôi để có thể hằng năm hưởng được 365 ngày lễ Giáng-sinh hoan hỷ chứ chẳng phải một ngày. Cái xứ của tôi đúng như cái xứ mà Samuel Butler (2) gọi là xứ EREWHON.

Sự gia nhập vào xứ nầy được hoàn toàn tự-do và không tốn kém gì, chỉ cần thực hành phương-pháp Trường-sinh là đủ.

TRIẾT-LÝ VIỄN-ĐÔNG

Ngày xưa có một lần, một người tự do kia tên là « Phục-Hy » đã tìm ra cái chìa khóa đá để mở cánh cửa vô hình của Thiên-quốc và cảnh ấy gọi cho đúng tên là EREWHON hoặc MONIKODO.

Người ấy sống trên một cõi cao nguyên vào lối trung tâm một cựu lục-địa, ban ngày rất nóng, ban đêm rất lạnh, không có khí giới vật dụng gì, không áo quần, không giày

(2) SAMUEL BUTLER : nhà văn và triết học Anh-cát-lợi sinh tại Langar (1835-1903).

đẹp, không nhà cửa, không có thứ giấy gọi là « bạc », không có dược phòng. Thế mà người ta vẫn sống một cuộc đời vui thích như các loài chim, cá, bướm bướm, và tất thảy các loài thú vật thuộc về thời Thượng-cổ. Không có pháp-luật hoặc người nào kèm chế, không có kẻ độc tài, trộm cướp, ký-giả, y-sỹ. Người ấy không biết có điện thoại, giấy thông hành, sự kiểm soát giấy tờ, không biết có thuế má. Nói tóm lại, người ấy không có một mối lo âu gì.

Dần dần trải mấy triệu năm qua, có xã-hội, rồi có cuộc đời văn minh. Từ đây có các giáo viên và khởi sự có giáo-dục, nghĩa là có các nhà kỹ thuật sáng tạo ra những sự mô-phỏng theo cái chìa khóa kỳ dị kia đem bán ra với giá thật đắt, chẳng khác nào một loài bảo thạch, vì mọi người đều ham thích. Cách buôn bán như thế được phát đạt từ mấy ngàn năm nay.

Tôi muốn rằng cái chìa khóa của xứ tự do, hạnh phúc và công bình ấy sẽ được phát không cho một số người có hạn chế. Trái hẳn với các giáo viên chuyên nghiệp, tôi là một công dân ở xứ nầy, tôi hưởng dụng tất cả các lạc thú ở đời, và tôi chẳng bị ràng buộc vì các vấn đề tư hữu và tiền bạc.

Tôi nói như thế có vẻ ngây thơ, chỉ duy kẻ nào đáng ở được trong xứ ấy mới có thể hiểu được. Vì rằng kẻ nào đã nhận thức được như thế sẽ làm cho sức khoẻ thể chất cũng như tinh thần đều được tăng tiến. Tôi mệnh danh xứ ấy là « Nền triết-lý của Cực-Đông », một nền triết-lý rất dễ hiểu đối với kẻ sinh hoạt theo lẽ tự nhiên, không hấp thụ được nhiều học vấn, và rất khó hiểu đối với kẻ

khác. Tôi xin cống hiến cái chìa khóa mở cửa Thiên-quốc ấy cho các bạn với hình thức một quyển chỉ dẫn, trong ấy tôi giảng giải triết-lý cũ-kỹ của chúng tôi có từ 5.000 năm. Chỗ giảng giải của tôi được trình bày ra một hình thức hoàn toàn đổi mới, vì rằng những thuyết lý ngày xưa đã bị hạng gọi là chuyên nghiệp pha trộn và phá hoại, lại thêm bị các nhà giáo hóa ngày nay hùa theo chà đạp.

Triết-lý của tôi hay là sự giải thuyết đổi mới của tôi về nền triết-lý xưa, căn-cứ vào y-thuật của Cực-đông tức sự áp dụng triết-lý thái-cổ vào cuộc đời hiện tại. Nền triết lý nào không những là một cơ sở y-thuật, mà còn là một cơ sở của 5 tôn giáo lớn của nhân loại. Bởi vậy, Dê-Du chữa bệnh cả thể chất lẫn tinh thần. Nếu y-thuật chỉ chữa được những bệnh về thể chất, chỉ là một lối tà-thuật càng làm cho chúng ta thêm đau khổ. Nhưng chỉ chữa lành bệnh về mặt thể chất cũng không thể được. Cái địa ngục chính thức mà SARTRE đã tả trong « HUIS-CLOS » là thuộc phương diện tâm linh, chưa thể nào khám phá được vi trùng của nó, mặc dầu đã có những kính hiển vi tối tân ; nó chỉ tùy ở tâm tính những kẻ không hiểu một tí gì về Bản-thể và Trật-tự Vũ-trụ.

Càng ngày tôi càng tin tưởng ở hiệu lực và chỗ cao quý trong phương pháp của tôi. Chính tôi đã tự chữa cho tôi khỏi bệnh lao và các chứng bệnh khác nữa, sau khi các y-sĩ chịu bó tay trong lúc tôi chưa đầy 20 tuổi. Từ đó đến nay tôi nhận thấy hàng vạn người ở Á-Châu, Phi-Châu và Âu-Châu đang ở trong tình-trạng tuyệt-vọng, thế mà nhờ áp dụng phương pháp của tôi lại được lành bệnh một cách thần kỳ ; họ chữa một cách rất dễ dàng như chim trời, cá biển và các loài thú vật ở trong rừng xanh.

Tôi rời khỏi nước Nhật là quê hương của tôi đã 7 năm nay (1) để thăm viếng tất cả các nước trong thế giới, mong mỏi tìm được những bạn bè thân thiết có thể thực hành được môn triết lý của tôi và tái thiết quốc-gia của hạnh phúc trong thế giới nầy.

Căn bản nền triết lý nầy rất là đơn giản : chỉ có Âm và Dương, nghĩa là sự tương quan của mỗi vật, mỗi cảnh địa, mỗi thể cách. Nói cách khác là mỗi sự vật có hai cực đoan và có chỗ tương phản : có ban đêm, có ban ngày ; có đàn ông, đàn bà ; có chiến tranh, có hòa bình v.v.... đấy cũng là chỗ nhà sử học Anh TOYNBEE đã đạt được kết quả sau nhiều năm nghiên cứu. Người ta có thể thực hành phương pháp nầy bất cứ lúc nào trong cuộc sinh hoạt hằng ngày hoặc trong trường hợp ăn ở mật thiết với gia đình, trong việc cưới hỏi, trong đời sống xã-hội và chính-trị của chúng ta, vì chính đấy là cội gốc của đời sống chúng ta, và cũng có thể lấy đó làm khuôn phép cho cuộc đời nữa.

Phương pháp của tôi không nhất thiết phải chuyên chú phá hoại cho kỳ được tất cả các triệu chứng, đến phải dùng tới bạo lực, hóa-học hoặc vật-lý-học, cũng chẳng phải nhắm vào cõi tâm linh, mà là dùng một phương pháp đơn giản có thể chữa lành bệnh (bài trừ các triệu chứng) hoặc giữ gìn được sức khỏe cũng như sự yên ổn của tâm linh, sự tự do và công lý. Phương pháp nầy có sức công phá mãnh liệt xấp mấy sức mạnh của nguyên-tử-lực và những bom khinh-khí, nó làm đảo lộn mọi giá trị của các nền triết học và mọi kỹ-thuật tân tiến.

(1) OHSAWA Tiên sinh đã trở về Nhật ngày 12 Décembre 1962, và ngày 11 Février 1963 đã cùng các bạn khai-sinh nhà HEDES (Institut des Hautes Etudes Dialectiques et Scientifiques) giữa Đông-Kinh.

CHƯƠNG THỨ II

PHƯƠNG-PHÁP CHỮA BỆNH CỦA TÔI

Theo y-thuật Cực-đông, không có gì gọi là phương tiện chữa bệnh ; vì Tạo-hóa là mẹ đẻ của tất cả sinh vật trong Vũ-trụ nầy. Chính Tạo-hóa chữa lành bệnh cho tất cả. Bệnh hoạn cũng như sự khổ cực, cũng như tội ác và các sự trừng phạt, đều là kết quả của sự « ăn ở » kém đức, nghĩa là sự ăn ở trái với Trật-tự của Vũ-trụ.

Bởi vậy cách chữa bệnh của chúng tôi rất đơn giản : tất cả các bệnh tật đều phải chữa lành hẳn trong 10 ngày và hãy xem tại sao.

Bệnh tật vốn do máu sinh ra. Mỗi ngày chúng ta phải loại bỏ mười phần trăm (10%). Bởi vậy trong 10 ngày ấy chúng ta phải ăn uống thế nào cho đầy đủ để có thể thay đổi máu. Lý thuyết nầy rất giản dị, nhưng sự thực hành có phần tỷ mỷ và có vẻ rất phức tạp.

Phàm một lý thuyết không có chỗ thực hành, thế là lý thuyết ấy hóa ra vô dụng ; cũng như một kỹ thuật chuyên môn nào không có lý thuyết giản dị rõ ràng, thế là nguy hiểm. Bởi vậy cách chữa bệnh của chúng tôi rất là dễ dàng : chỉ cần những vật thực thiên nhiên, không để ý tới thuốc thang, việc giải phẫu và phép dưỡng sinh trị liệu. Thật ra hiện nay rất khó tìm được những đồ ăn thức uống không bị pha trộn, tuy vậy nếu các bạn thấu hiểu được Vô-sông Nguyên-lý của bản thể Vụ-trụ, hẳn không có gì có thể làm cho loạn trí các bạn.

KHỔ CỰC, TẬT BỆNH VÀ TỘI ÁC

Bởi vậy đúng như TOYNBEE đã giải bày, các quốc gia trên thế giới và nền văn-minh của họ chính bị các nhược điểm nội trị của nó tàn phá như tất thảy những sự khổ cực, và tật bệnh của loài người, kể cả tội ác nữa, đều do chính họ gây ra, do chính sự mù quáng cố ý của họ đối với luật thiên nhiên, vì họ là một vị Hoàng-Tử của Đấng Tạo-hóa, họ sinh đẻ trong cảnh hạnh phúc gấm hoa của Thiên-giới, tại đây họ có quyền tự mình bảo bọc đời sống của mình.

NHỮNG CHỨNG BỆNH NAN Y

Không bao giờ có những chứng bệnh nan y : Tôi thấy hàng vạn chứng bệnh gọi là nan y, như bệnh đái-đường, các loại bệnh bại, bệnh phung, bệnh phong, bệnh suyễn v.v... đều chữa khỏi với phương pháp Trường-sinh của chúng tôi

trong vòng 10 ngày hoặc đôi tuần lễ ; bởi vậy tôi tin tưởng rằng chẳng có bệnh gì là bệnh nan y, nếu tất thảy chúng ta đều thực hành phương pháp nầy.

BA CÁCH CHỮA BỆNH

Theo tôi có 3 cách chữa bệnh :

1) Chữa theo triệu-chứng, nghĩa là dùng phương pháp chữa tạm phía ngoài hình thể và thường thường có về ít nhiều công phạt, đầy tức là đối chứng trị liệu, có tính cách thú vật và máy móc.

2) Chữa bằng cách giáo dục, làm cho trí phán đoán được tăng gia, khiến người ta có thể tự bảo đảm được sức khỏe mình. Đầy là y thuật nhân-đạo.

3) Chữa bằng cách sáng tạo hoặc bằng tâm linh, khiến cho người ta sống một cuộc đời không sợ hãi, không âu sầu, tự do và công lý ; nói cách khác là thực hiện được « bản ngã » của mình. Đầy là y-thuật của tinh thần, thể chất và linh hồn.

Nếu các bạn nhất thiết không thực hành phương pháp chữa bệnh theo lối thứ ba nầy, thì có đọc quyển sách nầy cũng vô ích, đành rằng các bạn có thể chữa bệnh theo cách thứ nhất bằng y thuật chính thức, và bằng cách thứ hai đến một mức nào đó bằng phương pháp tâm linh hay tâm lý.

Đối với Thượng-đế, đấng tạo hóa Vũ-trụ, trong cõi tự-do, hạnh-phúc và công-lý, không có bệnh gì gọi là nan y.

Tuy vậy có những hạng người mà chúng ta không thể chữa được hoặc không thể chỉ bảo cho họ cách tự chữa. Ấy

là hạng kiêu ngạo, họ phản đối tất cả, không chịu nhận thức bản thể của Vũ-trụ, lại còn chối bỏ cả đức tin, mà có đức tin mới dời nổi núi.

Nếu các bạn không quyết chí sống một cuộc đời đơn giản và ít tốn kém như câu khẩu hiệu « sống nghèo khổ » (Vivere parvo) là một cái chìa khóa vàng để mở kho sức khỏe, tưởng các bạn không chữa bệnh làm gì và cũng không thể nào chữa cho lành bệnh được.

Thường nghe nói kẻ kia có ý muốn chữa bệnh ; họ muốn giải thoát cho bằng được tất cả nỗi đau đớn của họ, nhưng cái chí ấy chỉ là một ý muốn tự mình trở tránh lấy mình; nói một cách khác, đó chỉ là một tinh thần chủ bại. Nhiều kẻ muốn nhờ người khác chữa bệnh cho hoặc nhờ một đôi khí cụ gì để chữa cho mà không «thú tội». Cũng không tìm cho ra chỗ lầm lỗi là nguyên nhân của nỗi đau đớn của họ. Đấy là những con cháu của loài hiểm độc như Dê-Du đã nói. Họ không nên chữa bệnh và không thể chữa lành bệnh được, vì họ không xứng đáng được như thế, và họ càng không đáng ở vào cõi Thiên-quốc. Ý chí muốn sống còn phát xuất từ sự khảo sát nguyên nhân của tất thảy các nỗi khổ cực, tất thảy các bệnh tật, tất thảy nỗi bất công, hầu có thể vượt qua tất thảy những cảnh ấy, không phải dùng đến bạo lực hoặc khí cụ gì, nhưng mà vẫn phù hợp với luật của Vũ-trụ ; trái lại, tâm lòng muốn chữa các triệu chứng của bệnh tật hoặc bảo vệ lấy sức khỏe, chỉ là biểu thị tính ích kỷ của một người không cần biết tới luật Vũ-trụ hoặc tự cho mình đã vượt luật ấy.

GIÁC NGỘ

Giác ngộ là một lòng tin tưởng sâu xa, gần như là một xác tín sinh lý nữa vậy, rằng mình đem cả thể chất

lần tinh thần bước vào cõi tự do, hạnh phúc và công bình. Đây chẳng phải là một mối thần bí hoặc huyền ảo gì cả.

Nếu con đường giác ngộ đối với các bạn vô cùng dài dằng, chẳng qua vì chỗ khởi điểm của các bạn không được tốt lành. Vậy là các bạn đã áp dụng phương thức « chúng tôi không biết, chúng tôi sẽ không đời nào biết » của các nhà khoa học như Henri Poincaré đã khươi mùi cho. Tất thảy các sự khảo sát về triết lý và khoa học của Tây-phương từ lâu nay đã lan tràn trong thế giới, đều bị tư tưởng ấy chi phối.

Nếu các bạn muốn đạt tới cõi giác ngộ, trước hết các bạn phải học hỏi triết lý của chúng tôi là căn bản vững chắc của tất thảy các tôn giáo và hằng ngày phải thực hành đúng theo phương pháp Trường sinh, trước hết các bạn phải thấu hiểu bản thể kỳ diệu và Trật tự của Vũ-trụ.

Muốn trở nên một người lái xe hoặc một người phi công giỏi, trước hết cần phải học qua các máy móc và cách vận chuyển của các xe cộ, tàu bè ; cũng như muốn làm một y sĩ cho bản thân các bạn, cần phải xét lại bản thân mình và nghiên cứu tường tận những chỗ phản ứng của nó. Đem vấn đề nầy ra trao đổi ý kiến với các bạn bè thân thiết đã thực nghiệm hoặc đang thực nghiệm một phương pháp với các bạn để tìm những chỗ có thể bổ khuyết cho nhau.

DŨNG CẢM, CHÂN THẬT, CÔNG BÌNH

Kẻ nào nổi danh dũng cảm, chẳng biết dũng cảm là gì ; kẻ nào rất chân thật, đều không rõ thế nào là chân

thật ; kẻ nào trung thực, đều không biết thế nào là trung thực ; kẻ nào có sức khoẻ dồi dào, không biết sức khoẻ là gì. Trí thức là mảnh giấy căn cước của thế giới hẹp hòi và giả dối, chứ chẳng phải của cõi Thiên quốc vô biên.

Nếu các bạn chắc chắn mình có đầy đủ khả năng, đầy đủ các đức tính ưu mỹ, đầy đủ trí thức, đầy đủ của cải, thế là các bạn tự giam hãm mình trong khuôn khổ của thế giới hữu hạn nầy. Nếu các bạn biết thế nào là dũng cảm, chân thật, công bình, kiên nhẫn, sức khoẻ, thế là chẳng có tấm lòng khiêm tốn và các bạn không thể nào hiểu thấu các đức tính ấy, và chẳng một ai có thể đem các đức tính ấy cho các bạn được ; các bạn phải tự sức mình làm cho có, và nếu những đức tính ấy bị lệ thuộc những kẻ khác hoặc lệ thuộc những điều kiện gì, thế là những đức tính ấy là những đức tính vay mượn chứ chẳng phải của mình. Nếu có kẻ nào bảo đảm tự do cho các bạn, thì cảnh tự do ấy là một mối nợ ; cũng như kẻ nào đã tạo cho các bạn những sự công bình và hạnh phúc lớn lao bao nhiêu thế là mối nợ của các bạn phải trả càng lớn lao bấy nhiêu, Hạnh phúc, tự do và công bình phải là vô hạn và vô điều kiện : Các bạn nhờ kẻ khác mà được tự do, hạnh phúc, công bình tức là các bạn sống một cuộc đời nô lệ.

KHOAN-DUNG

Kẻ nào học làm cho ra khoan dung, thế là chẳng có lòng khoan dung chút nào. Trong thế gian nầy không có gì là không đáng khoan dung. Cái gì cũng có thể khoan dung được hết. Một kẻ tự do đều có lòng dung nạp được tất cả : trời xấu cũng như trời tốt, khó khăn cũng như dễ

đàng, chết cũng như sống và tất thảy đến xem làm vui thích. Không có gì là phản đối, không có gì là chống cãi trong đạo thiên nhiên. Tất thảy đều rất quân bình tốt đẹp. Nếu các bạn xem trong đời có gì không thể khoan dung được, thế thì chính các bạn cũng là người không đáng khoan dung và thiên tịch. Nếu các bạn không thể xua đuổi và tàn phá tất cả những gì các bạn cho là không thể khoan dung, thế là các bạn ở trong địa ngục.

Nếu « khoan dung » là châm ngôn của các bạn, thế là các bạn chẳng phải người khoan dung và tất cả các châm ngôn quen thuộc về phương diện ấy đều là lời tự thú một cách vô ý thức của bản tính các bạn. Người nào có thể dung nạp được tất cả với niềm vui thích, họ không biết gì tới nghĩa khoan dung.

Muốn có nhiều kinh nghiệm :

Đọc « SỐNG VUI »

(Đã có đóng thành tập 10 số)

CHƯƠNG THỨ III

6 ĐIỀU-KIỆN VỀ SỨC KHỎE VÀ HẠNH PHÚC [1]

Trước khi tuân theo lời chỉ dẫn của chúng tôi về cách ăn uống, phải xét lại tình trạng sức khỏe của các bạn theo 7 tiêu chuẩn như sau :

Ba tiêu chuẩn đầu thuộc về phương diện tâm lý, nếu các bạn tuân theo được đúng, các bạn sẽ được 30 điểm (cứ mỗi trường hợp 10 điểm). Với tiêu chuẩn thứ 4 và thứ 5, các bạn sẽ được mỗi khoản 20 điểm ; với tiêu chuẩn thứ 6 các bạn được 30 điểm.

Nếu ban đầu các bạn có được trên 40 điểm, thế đã khá lắm rồi, và nếu trong 3 tháng, các bạn có được 60

(1) Theo quyển in năm 1964 OHSAWA Tiên sinh đã tăng lên 50 điểm về tiêu chuẩn thứ 7 , hạ số điểm các tiêu chuẩn khác xuống.

Đây theo quyển in năm 1963—NXB.

điểm, lại là một kết quả lớn. Nhưng trước khi bắt tay thực hành phương pháp trường sinh, các bạn phải tự khám nghiệm lại bản thân các bạn thấy có tiến bộ ít nhiều tùy theo chỗ khắc khổ của các bạn trong khi thực hành. Các bạn hãy thử đem trắc nghiệm nơi các thân hữu, các bạn sẽ ngạc nhiên nhận thấy rằng những kẻ có sắc diện rất tốt mà thật ra là kẻ bệnh hoạn.

1o) Không biết mệt mỏi (10 điểm) — Các bạn phải đừng cho biết mệt mỏi là gì. Nếu các bạn có một cơn cảm, thế nghĩa là cơ thể các bạn đã bị mệt mỏi từ nhiều năm rồi. Dầu trong 10 năm các bạn chỉ có một lần cảm sốt, đó cũng là triệu chứng không được tốt. Vì các loài súc vật đều không có như thế, mặc dầu chúng ở xứ lạnh.

Bởi vậy cội gốc tật bệnh của các bạn rất sâu. Nếu hình thoảng các bạn nói : « khó quá », hoặc « không thể nào được », hoặc « tôi không đủ sức làm việc nầy nọ », thế là các bạn đã đến độ nào ; vì nếu các bạn quả thật đầy đủ sức khỏe, các bạn phải vượt được tất thảy mọi khó khăn, từ cái nầy đến cái khác với sức bền dai của con chó săn rượt theo con thỏ. Nếu các bạn không mó tay đến những việc khó khăn càng ngày càng khó thì các bạn là kẻ chủ bại. Phải mạo hiểm dấn thân vào những chỗ mới lạ chưa mó tay đến để rút nhiều kinh nghiệm về những việc khó khăn, vì càng khó khăn bao nhiêu càng vui thú bấy nhiêu. Như thế có thể chứng tỏ rằng không biết mệt nhọc là gì và sự mệt nhọc ấy là nguyên nhân chính của tất thảy các tật bệnh. Các bạn có thể chữa sự mệt nhọc ấy một cách rất dễ dàng không cần thuốc thang, nếu các bạn thực hành đúng theo thuật Trường sinh và Phản lão.

2o) Ngon ăn (10 điểm) — Nếu gặp bất cứ món ăn

thiên nhiên nào các bạn cũng ăn một cách nhác nhớn không ngon lành, thế là các bạn không ngon ăn ; nếu các bạn gặp một miếng bánh mì khô hẳm cứng hoặc một nắm cơm, các bạn cũng ăn được ngon lành, thế là các bạn ngon ăn, dạ dày các bạn được tốt. Ăn ngon miệng tức là có sức khỏe, cũng được bảo trì cả sự thèm khát về tính dục.

Sự thèm khát về tính dục và sự thỏa mãn tính dục là những điều kiện thiết cốt của hạnh phúc. Nếu một người đàn ông hay một người đàn bà không có thèm muốn và khoái cảm về tính dục tức là họ không biết gì về đạo sống, về luật Âm Dương. Sự vi phạm luật Âm Dương vì ngu muội chỉ đưa tới tật bệnh và suy đồi tinh thần.

Những nhà tu khắc khổ (puritain) đều bất lực, nên chi họ ghét tính dục. Bất kỳ người nào mà hay cáu có và bất bình một cách âm thầm kín đáo hoặc phát lộ ra ngoài thì chẳng bao giờ đến được cõi Thiên-quốc.

30) Ngủ ngon giấc (10 điểm) — Nếu khi ngủ các bạn hay mớ hoặc hay có mộng mị, thế là giấc ngủ của các bạn không ngon; nếu trái lại chỉ chừng 4 đến 6 giờ ngủ đủ làm cho bạn hoàn toàn thỏa mãn, thế là các bạn ngủ ngon. Nếu sau khi nằm xuống độ 4, 5 phút, các bạn không ngủ được ngay, hoặc bất kỳ lúc nào trong ngày, bất luận trường hợp nào các bạn cũng không ngủ được, thế là các bạn bị dao động vì một mối sợ hãi gì. Nếu các bạn ngủ dậy không được đúng giờ như đã định trong khi đi ngủ, thế là giấc ngủ của các bạn chưa hoàn toàn.

40) Ký ức tốt (20 điểm)— Nếu các bạn nghe thấy qua một vật hoặc một việc gì mà vẫn nhớ mãi, thế là các bạn có một ký ức tốt. Càng có tuổi, khả năng ký ức

càng tăng tiến theo số tuổi chừng ấy. Chúng ta sẽ khổ sở, nếu chúng ta không biết nhớ tới ơn đức của những kẻ đã giúp đỡ chúng ta, và không nhớ được những chuyện tạp nhạp hằng ngày, thế chẳng khác nào bộ máy tự động. Nếu không có một ký ức tốt, chúng ta không thể có một trí phán đoán lành mạnh và chúng ta chỉ có thất bại.

Bộ não ký-ức là bộ não rất quan trọng của đời sống chúng ta. Nó là căn bản của tư cách chúng ta. Các nhà YOGI, các nhà theo đạo Phật. Đạo Cơ-Đốc, đều luôn luôn có một trí nhớ tốt, có người nhớ đến cả những cuộc đời tiền kiếp của họ. Nhờ có phương pháp trường sinh mà bộ não ký-ức của các bạn được phát đạt một cách vô biên. Các bạn có thể chứng nghiệm nơi người mắc bệnh đái đường, bệnh tật đã làm cho họ mất trí nhớ, nhưng nếu họ thực hành phương pháp của chúng tôi tức thì trí nhớ sẽ trở lại với họ. Không những đối với người mắc bệnh đái đường, dầu cho những kẻ mắc bệnh thần kinh suy nhược, kẻ ngu si, dại dột, nếu họ theo phương pháp nầy cũng có thể khôi phục trí nhớ trở lại. Tôi được biết một người đàn bà Pháp là L. Giáo-sư triết-học, đã cùng chồng và các con theo phương pháp trường sinh trong ba năm để cải thiện trí nhớ và sức khỏe. Điều lạ nhất cho bà là cô con gái đầu lòng của bà, mà các giáo-sư đều cho là có hơi « bất thường », thế mà trở nên đứa học trò đứng đầu lớp.

5o) Sắc mặt vui tươi (2o điểm) — Các bạn nên cởi bỏ tính giận dữ đi ! Người có đầy đủ sức khỏe, nghĩa là không có sợ hãi, không tật bệnh, bao giờ cũng có vẻ hớn-hở và vui tươi trong bất kỳ trường hợp nào. Con người như thế càng gặp việc khó nhọc bao nhiêu họ càng sung

sướng và niềm nở bấy nhiêu. Từ thái độ cho đến giọng nói cười, tánh tình và cả những lời phê phán của các bạn, đều phải tỏ ra có lòng biết ơn những kẻ chung quanh mình; mỗi một lời nói của các bạn phải cho biểu lộ những hân hoan vì lòng biết ơn như giọng hót của con chim, tiếng vù vù của côn-trùng trong thi-ca của thi-thánh Tagore. Tinh tú, mặt trời, núi non, sông ngòi và biển cả kia đều chung cùng với chúng ta, thế mà chúng ta không sống một cuộc đời vui sướng làm sao cho được? Chúng ta phải có niềm vui sống hết như một đứa bé vừa lãnh một phần thưởng vậy. Nếu không như thế tức chúng ta không có sức khỏe. Một kẻ có sức khỏe chẳng bao giờ giận dữ.

Thử hỏi các bạn có bao nhiêu bạn thiết? Có được một số đông thân hữu và tính tình khác nhau, điều ấy chứng tỏ bạn có một sự hiểu biết sâu rộng về cõi đời. Thân hữu nói đây, tôi không kể đến cha mẹ, anh chị em của các bạn. Gọi rằng một thân hữu là kẻ mà các bạn yêu quý, kẻ ấy đã thể theo ý muốn của các bạn mà cung cấp cho các bạn những gì các bạn muốn; họ sẵn sàng giúp đỡ các bạn thực hiện được lý-tưởng, dầu cho tốn kém bao nhiêu cũng chẳng quản: họ làm như thế là do lòng tự nhiên chứ chẳng phải khẩn khoản nhờ cậy gì họ mới làm.

Thử hỏi các bạn có được bao nhiêu tri kỷ? Nếu hằng tri kỷ có ít, thế thì các bạn là người quá thiên-tịch hoặc là người vi phạm buồn tẻ, các bạn chưa đủ niềm vui tươi hớn hở để khiến cho kẻ khác sung sướng. Nếu các bạn có được hơn hai tỷ tỷ thân hữu, các bạn có thể nói các bạn là bạn của toàn thể nhân loại. Nhưng nếu chỉ kể bạn bè trong vòng loài người đang sống còn hoặc đã chết cũng chưa đủ, các bạn cần phải âu yếm thương tất cả các chúng

sinh, dầu cho đến những sợi cỏ, hột cát, giọt nước cũng vậy. Như thế mới gọi là tính tình hớn hở vui tươi. Phải làm thế nào đến có thể nói rằng — và đã có đôi kẻ đã đạt được như thế — mình chưa bao giờ gặp một người mà mình không thể không yêu mến được. Nếu các bạn không thể khiến cho vợ con các bạn trở thành thân hữu của các bạn, như thế tỏ ra các bạn quá bệnh hoạn. Nếu bất kỳ trường hợp nào các bạn cũng không có vẻ luôn luôn hớn hở, thế là các bạn chẳng khác nào một kẻ đui mù không thấy được điều kỳ xảo của thế gian.

Nếu đối với xã-hội các bạn có một chút gì than phiền, chi cho bằng các bạn bắt chước con ốc kia, cứ thu mình trong vỏ nó và tự hỏi-hận với mình đi thôi. Nếu các bạn không có thân hữu, vậy theo lời khuyên của tôi và ăn một muỗng muối mè (cứ 3 phần mè, 1 phần muối) để cho chất chua trong máu của các bạn được điều hòa. Các bạn có thể thí nghiệm phương pháp nầy nơi con cái của các bạn, đình chỉ việc cho chúng ăn những đường, mật, sô-cô-la v. v... là những loại làm cho máu thêm chua. Các bạn cứ làm như thế, chỉ trong một hoặc hai tuần lễ, đứa bé rất Âm sẽ trở thành rất Dương, nghĩa là sẽ trở nên hớn hở vui tươi. Dầu mè trong muối mè bọc lấy chất muối làm cho không khát nước ; muối nầy vào trong huyết quản và phá chất chua nơi máu. Các bạn chớ quên rằng chất chua quá nhiều rất là nguy hiểm có thể chết được.

Những người tính tình vui tươi nhã-nhặn rất là hiếm hoi, vì đa số đàn ông và đàn bà đều bệnh hoạn ; tuy vậy cũng không nên trách họ, vì họ chẳng biết cách nào để làm cho có được tính tình hớn hở vui tươi. Nếu các bạn có một ý niệm về bản thể kỳ-diệu của Vũ-trụ chúng ta, các

bạn phải có một niềm vui tươi và một niềm tri ân mà các không đem ra chia xẻ được. Hãy vui tươi luôn luôn, miệng mỉm cười và luôn luôn thốt ra tiếng « cám ơn » với giọng dịu dàng êm ái bất kỳ trong trường hợp nào. Bên Tây phương họ nói : « Cho ra và lấy lại » (give and take), nhưng ở bên Đông-phương chúng tôi lại nói : « Cho, là cho nhiều chừng nào tùy sức các bạn ». Các bạn chẳng mất gì cả, vì rằng các bạn đã thụ hưởng một cuộc đời và có được tất thảy những vật hiện hữu trong thế gian nầy không tốn một xu. Các bạn là người con trai hay con gái duy nhất của Vũ-trụ vô tận, có sức phá hoại và tái tạo tất thảy những gì cần thiết cho các bạn. Nếu các bạn biết được như thế, tất thảy những gì đều dồn về các bạn. Nếu các bạn cho ai tiền bạc của cải mà còn sợ mất, thế là các bạn là người bệnh hoạn và khổ cực, và một phần hoặc toàn thể trí phán đoán của các bạn đã bị che bịt không nhìn thấy được Trật-tự thiên nhiên Vĩ-đại của Vũ-trụ.

Tinh thần bị mù quáng lại càng nguy-hiểm xấp mấy cặp mắt bị mù quáng. Vậy cần phải cứu chữa gấp để có thể hưởng được phước lộc của tạo hóa ban cho. Nếu các bạn sợ của cải của các bạn bị cướp đoạt, thế là trí các bạn có chỗ quên lãng, các bạn đã hoàn toàn không còn biết gì về nguồn gốc của sản nghiệp và đời sống của các bạn.

Nếu các bạn đem biếu cho người nào ít nhiều tài sản của các bạn, đó không phải là lúc nào cũng làm theo lời ngạn ngữ của Đông phương « cho và cho », mà là do theo câu nói « cho ra và lấy lại », đó là một sự trá hình về lý thuyết của các nhà kinh tế học Tây phương. Lý-thuyết nầy chỉ là phương thế để biện giải cho việc dùng võ-lực trong chính sách thực dân và bóc lột của dân tộc da màu. Cái « Cho »

theo người Đông-phương là một sự hy sinh, một sự biểu lộ lòng tri ân vô biên và sự thông cảm mà con người đã cỗi bỏ cả mối nợ nần vương vấn. Hy-sinh nghĩa là đem nhiều nhất cái gì tốt nhất của mình để cho một người nào. Sự hy-sinh là một cách cúng dâng cho lòng yêu thương bất diệt, cho sự tự do vô biên và sự công bình tuyệt đối. Chỗ chân chính hy-sinh là đem đời sống mình hoặc nguyên tắc của đời sống toàn tri toàn năng của mình để cho kẻ nào một cách vui vẻ tức là sự giác ngộ. Đây là một sự giải thoát.

Bà mẹ của chúng ta tức Địa-cầu, lúc nào cũng đem thân mình cho mãi mãi để nuôi dưỡng cỏ cây, cũng như cỏ cây đem thân mình để nuôi dưỡng các loại cầm thú. Các loại cầm thú đã làm cho cõi đời có sinh khí vui tươi, thế mà điều đáng tiếc là loài người lại nỡ giết và tàn hại chúng làm cho không còn vẻ hòa khí nữa. Tại sao con người lại không đem thân mình ra cho kẻ khác ? Trong thế gian bao giờ sau cái chết cũng có một cuộc đời mới khác kế theo. Bởi vậy đã đến lúc loài người phải đem thân mình ra cho để thực hiện cái phép mầu kỳ diệu nhất của tạo hóa và tìm sự tự do vô biên, mối hạnh phúc bất diệt và sự công bình tuyệt đối. Những kẻ nào không hiểu được như thế, thảy là kẻ nô-lệ bệnh hoạn hoặc kẻ ngu-si.

Nếu bất cứ trường hợp nào các bạn cũng tỏ vẻ vui tươi hớn hở, đem những vật gì to lớn và tốt đẹp nhất ở thế gian nầy để cho kẻ khác mãi mãi, các bạn sẽ được mọi người thương yêu và rất sung-sướng. Các bạn có thể được như thế lắm, nếu các bạn theo đúng lời khuyên của chúng tôi và tìm đến những chân trời mới ở xứ người ta mơ ước từ hơn ba trăm nghìn năm nay, theo như TOYNBEE đã

nói. Y-thuật của tôi thật ra là một cái đèn của ALADIN hay là một « tấm thảm bay ».

Trước hết các bạn phải khôi phục sức khỏe của các bạn cho được ít nhất 60 điểm trong 6 điều kiện về sức khỏe và hạnh phúc.

6) Phán đoán và thực hành lanh chóng (30 điểm) :

— Một người có sức khỏe phải có năng lực suy nghĩ, phán đoán và hành động đoan chính một cách mẫn-tiệp và mỹ-diệu.

Sự lanh lẹ là biểu hiệu của sự tự do.

Những người nhậm lẹ và chắc chắn cũng như những người sẵn sàng ứng phó với tất thảy mọi việc, đều là người khỏe. Con người của họ được biểu lộ ra với những khả-năng của họ trong việc bố trí thứ tự tất cả công việc trong đời sống hằng ngày. Điều này được nhận thấy trong xã hội thú vật và cỏ cây. Vẻ đẹp nơi hình thể hoặc nơi hành động là dấu hiệu của sự thấu hiểu về Trật-tự Vũ-trụ. Sức-khỏe và Hạnh-phúc cũng đều là những chỗ biểu thị cho Trật-tự Vũ-trụ đã thấy rõ trong đời sống hằng ngày của chúng ta cũng như sự yên tĩnh... Nói tóm lại, đời sống, sức khỏe, nhân-đức và sự vĩnh-cửu chỉ là một.

Muốn thực hiện những điều kiện nầy (1), không thể không tuân theo phương pháp trường sinh là một phương pháp tiêu biểu cho tinh hoa của sự minh triết đã có từ trên 5.000 năm và lại giản đan và dung-dị. Các bạn hãy trở nên

(1) OHSAWA Tiên-sinh gần đây đã thêm một điều kiện thứ 7 nữa là « CÔNG BÌNH », số điểm cũng thay đổi (theo báo Yin-Yang 44 ngày tháng 10-1963) — L.N.D.

kẻ sáng tạo ra đời sống, sức khỏe và hạnh phúc của chính mình. Không những các bạn có thể chữa được những bệnh về thể chất, mà còn chữa được bệnh về tâm linh nữa. Nếu các bạn còn biết được con đường nào tốt hơn, mong các bạn chỉ giáo cho, tôi sẽ bỏ con đường hạnh phúc ấy tức con đường tôi đã đi từ 48 năm nay để theo con đường của các bạn.

7) Công bình (55 điểm) :

Điều kiện súc khỏe thứ 7 là công bình, Nếu người ta không hiểu rõ điều nầy thì dù có biết qua về trường sinh thuật cũng thành ra tội lỗi.

Trong hàng vạn người hay hàng triệu người may ra mới có một người thấu hiểu được lẽ công bình ; như thế đủ rõ được cái lẽ vì sao mà sự đau khổ lan tràn đến như kia.

Người bệnh hoạn hoặc khốn khổ là một người giả dối (nói dối) thiếu hẳn ý chí sống theo luật công bình cho tới kỳ cùng.

Cả đến Franklin, cả đến Gandhi nữa cũng không biết thế nào là công bình !

Luật công bình tôi nói đây rất là giản dị : đó chính là Trật-tự Vũ-trụ gọi khác tên. Đây, tại sao người sống mà tin cậy vào lẽ công bằng là có được hạnh phúc vĩnh cửu và sự tự do vô biên. Lợi dụng nó để chữa bệnh ư ? Thật là điều dễ dàng như việc dùng búa giết con rệp.

Người nào hiểu rõ được Trật-tự Vũ-trụ, hấp thụ và tiêu hóa nó, đồng hóa với nó, và tập luyện lấy nó, kẻ ấy không cần phải hấp thụ thêm một cái học nào khác. Luật pháp không còn là vấn đề nữa.

Ở Cực-Đông, tiếng Banhò ki itu có nghĩa : tất cả luật tắc đều thống hợp vào với nhau làm một (vạn pháp quy nhất). Dường như ở Tây phương không có tiếng nào tương đương với tiếng ấy, nhưng chắc hẳn là bất kỳ ở đâu người ta cũng tìm nó trong bóng tối. Những gì người ta được biết về điều kiện thứ 7 của sức khỏe này có thể đem diễn bày ra như sau :

— Không bao giờ nói dối, giả trá để tự che chở cho mình.

— Giữ cho đúng đắn chắc thật.

— Thương yêu mọi người.

— Luôn luôn tìm tòi mọi sự khó khăn, bắt cho được nó, đả phá, giải quyết nó và dùng hết sức để chế thắng nó.

— Càng ngày càng sung sướng hơn lên, gieo rắc ánh sáng và hạnh phúc cho cả mọi người trên thế giới.

— Đừng để bao giờ có sự nghi hoặc. Chuyển hóa đau khổ thành hạnh phúc.

Sự tập luyện duy nhất để có được các điểm kể trên là phải theo sát phép trường sinh. Tuy nhiên, người ta không thể giải thích lẽ công bình mà không viết thành một tập sách lớn. Đối với sức khỏe và sự tự do cũng thế. Ở đây tôi chỉ xin nói đơn giản như sau : Mọi sự việc ở đời nầy là giả tạo hay hư ảo không có gì là thật, ngoại trừ yêu chuộng Vô song Nguyên lý và thuật trường sinh với một lòng yêu chuộng vô giới hạn không gì cản ngăn được. Có lòng mong muốn trở nên một người có khả năng thuyết phục mọi người cho được như thế, nếu không thì khó có thể có được hạnh phúc.

CHƯƠNG IV

CÓ ĐỨC TIN THÌ VIỆC GÌ CŨNG LÀM ĐƯỢC

Toàn bộ triết-lý của Đông-phương chuyên dạy về bản thể của Vũ-trụ vô biên — cũng gọi là Thiên-Quốc, cũng mệnh danh là Kỳ-Na-Giáo, Ấn-Độ-Giáo, Do-Thái-Giáo, Thiên-Chúa-Giáo, Hồi-Giáo, Lão-Giáo, Thần-Đạo v.v,... Mục đích duy nhất của các tôn-giáo nầy là tự mình mưu cầu lấy hạnh phúc, tự do và sức khỏe.

Nguyên tắc của các tôn-giáo nầy là biện chứng, nghịch thường và khó khăn; nhưng tôi đã làm cho giản đan lại để cho ai nấy cũng có thể thấu hiểu và bất kỳ trường hợp nào cũng áp dụng được. Quan niệm về thế gian và đời sống, bản thể của Vũ-trụ, đều hoán trí trên bình điện sinh-vật-học. Tất thảy các tôn giáo đều chú tâm vào việc tìm tòi một lối dưỡng sinh thích hợp. Một trong những tập sưu tầm cổ

kinh nhất về định luật, tức tập của Manou (1) cũng có bày vẽ cho chúng ta phương pháp chinh phục và hòa bình. Bởi vậy hầu như hết thảy các tôn giáo đều có những quy tắc nghiêm khắc trong lãnh vực dưỡng sinh. Nếu không tuân theo những quy tắc nầy, trí phán đoán cao siêu sẽ không thể mở mang và không thể theo một tôn giáo nào được. Điều nầy đối với các nhà thần học và tăng-lữ ở Tây-phương tuồng như chưa từng biết tới.

Trong Phật-giáo, nhất là trong Đạo Phật Thiền, quy tắc về tiết thực rất là nghiêm khắc. Hiện nay tại Tây-phương người ta xuất bản rất nhiều sách về Đạo Phật Thiền và triết lý Ấn-Độ, nhưng chẳng một quyển nào giải thích cho được rõ ràng về chỗ cần thiết và cao siêu của nguyên-tắc căn bản này. Bởi vậy triết lý của Phệ-Đà, của Lão-Tử, của Phật-Giáo v.v... người Tây-phương không thể hiểu thấu. Và chăng, sở dĩ tất thảy các tôn-giáo đều mất cả uy thế của mình, chỉ vì họ xao lảng hoặc không hiểu gì về những ý-chí căn bản nầy. Vì thế mà hòa-bình, tự do, sức khỏe và hạnh phúc bị tiêu tan khỏi thế gian nầy.

Dê-Du đã nói (St Mathieu chương XIII, tiết 20 và 21):

« Nếu các bạn có một đức tin lớn bằng một hột cải, các bạn sẽ nói với hòn núi nầy : « Mầy hãy dời từ chỗ nầy lại chỗ kia », thế là nó dời đi, không có gì khó cả.

Nếu các bạn có một đức tin, dám chắc không có một việc gì không làm được, và nếu không làm được chăng, thế là các bạn không có một đức tin bằng một hột cải. Những tội ác, chiến tranh, sự nghèo nàn, sự vô thiện chí, những bệnh « nan y », tất thảy điều do thiếu đức tin. Hạnh phúc,

(9) Thánh-kinh Bà-La-Môn.

sự thông khổ chỉ tùy thuộc ở tư cách mình là cái do trí phán đoán của mình mà có.

Chỗ tương quan giữa trí phán đoán và đức tin là thế nào ? Đức tin là quan tòa. Trí phán đoán suy nhược là kẻ thiếu đức tin. Đức tin là trí phán đoán trong vô cùng vô tận và nếu trong tâm não của các bạn không sẵn có quan niệm hùng vĩ của Vũ-trụ, các bạn không thể nào có được đức tin. Nếu các bạn chỉ tin tưởng với những khí cụ nhân tạo, như luật pháp, sức mạnh, trí thức, khoa học, tiền bạc, thuốc men, thế là các bạn chỉ có đức tin trong sự tương đối chứ chẳng phải đức tin trong vô cùng vô tận. Tất thảy mối phán đoán tương đối là tạm thời và không có giá trị gì hết. Trước hết chúng ta phải trọng thị Trật-tự bất diệt của Vũ-trụ.

Tôi lấy làm sung sướng, khi thấy nếu các bạn có thể dùng quyển sách nầy để làm giầy thông hành đi tới cõi hạnh phúc, dầu chỉ trong 10 ngày cũng thế. Nếu các bạn muốn cảm thấy sung sướng, tự do và đầy đủ sinh lực trong khi tuân theo quy tắc cổ kính từ năm chục thế kỷ nay, các bạn có thể bất kỳ trong trường hợp nào hoặc hoàn cảnh nào đều có thể liên lạc với tôi và tôi sẽ trả lời bằng điện thoại, với danh nghĩa « Đức tin ».

Trong cõi đời sống còn của thế gian, mỗi người phải tự mình học hỏi lấy. Vì vậy không có học hiệu chuyên môn, không có Viện-Đại-học nào đáng để ý ; chỉ có Vũ-trụ và học hiệu bất diệt. Không có thầy dạy, vì rằng mọi người đều phải tự học hỏi tất thảy mọi việc và gặp ai cũng học, ngày như đêm, nhất là học một địch thủ cường bạo ; nếu không tranh đấu, người ta phải trở nên nhàn cư bạc nhược và ngu si.

Quyển sách chỉ dẫn đời sống của bạn đây vô cùng sung túc trong cảnh Đại-học-đường nầy. Tôi chưa bao giờ viết một quyển sách để giải đáp vô số vấn đề như thế, mặc dầu tôi đã viết ra trên 300 quyển bằng Nhật-văn. Ở Đông-Phương, nhà giáo-huấn chỉ đặt ra những câu hỏi chứ không phải đáp, là vì muốn cho trí phán đoán của đệ-tử được kiên xác.

Giáo lý duy nhất trong Đại-học-đường hạnh-phúc và tự do là thực hành, còn phần lý thuyết chỉ là một sản vật của tư tưởng.

CÁC BẠN PHẢI CẦN CÓ SỰ TỰ-DO VÔ BIÊN

Nếu thật loài người cao quý hơn loài vật, họ phải có cách tự chữa bệnh có hiệu lực hơn bất cứ loài vật nào. Một người không tự chữa bệnh cho mình được, không thể tìm lấy tự-do, hạnh-phúc và sự công bình cá nhân ; còn cần tới sự giúp đỡ của kẻ khác, nhờ những khí cụ nhân tạo, chỉ là người sinh ra để cho kẻ khác trục lợi và nhai nuốt, hầu nuôi dưỡng những sâu bọ và vi-trùng. Họ không cần phải đi xuống địa ngục sau khi chết, vì họ sống đây chẳng khác nào ở trong cảnh địa ngục.

Tất cả mọi người từ khi mở mắt chào đời đều được sung sướng, nhưng rồi họ mất cảnh sung sướng ấy, chỉ vì họ phạm luật định của Vũ-trụ. Nếu các bạn muốn có một cuộc đời sung sướng lạc thú và lâu dài, các bạn phải ăn uống cho thích hợp với những quy tắc của tất thảy những người tự do để cho trí tuệ và sức phán đoán được phát

triển như các Thánh kinh đã bày dạy : Kinh Thánh, Nội-Kinh của Hoàng-Đế, Dịch-Kinh, Đạo-đức-Kinh, Baghavad, Gita, Charak, Samhita v.v...

Đây lại là một chứng minh về hạnh phúc : nếu còn có một người hoặc một vật trong đời nầy các bạn không yêu mến được, thế là các bạn không bao giờ được sung sướng, và nếu các bạn không sung sướng, thế là các bạn không mắc bệnh về thể chất thì cũng mắc bệnh về tinh thần. Mỗi khi các bạn có bệnh tật, các bạn hãy tự chữa cho mình ; nếu để cho kẻ khác chữa, thế là chưa hẳn bệnh lành, vì các bạn đã làm mất cảnh độc lập và tự do của các bạn.

Hạnh-phúc và tự-do của các bạn phải do các bạn tự tạo lấy cho được trăm phần trăm (100%). Sức khỏe và hạnh phúc do người khác đưa đến, chỉ tạo cho các bạn một mối nợ, trước sau gì cũng phải trả. Những kẻ nào chỉ biết nói chữ « cám ơn » hoặc « cám ơn nhiều », chỉ là kẻ mắc bệnh về thần kinh cho đến hơi thở cuối cùng, vì đời sống của họ chỉ chồng chất một gánh nợ không đời nào trả được.

Sự thật, trong cuộc sống còn nầy các bạn chẳng bao giờ có thể báo đáp được tất cả, vì rằng các bạn chỉ có toàn những vay mượn. Nhưng các bạn có thể tự giải thoát cho mình nếu các bạn đem sự vui tươi và lòng tri ân gieo rắc chung quanh các bạn. Thế là tỏ ra các bạn đã thấu hiểu thật tình về Trật-tự và sự công bình của Vũ-trụ. Đất trả lại 10.000 hột, nhưng chỉ vay có một hột. Một phần vạn (1) là luật của thế gian này, và kẻ khôn khổ nào vi phạm luật

(1) 1 °/000

ấy, không thể nào sống một cách sung sướng được, họ chỉ tự nhốt mình vào lao ngục vô hình nầy gọi là Bệnh hoạn, Khổ cảnh, Gian nan.

CÁC BẠN PHẢI TỰ LÀM THẦY THUỐC CHO MÌNH

Y-thuật về trường sinh khiến cho người ta đi tới cõi trường sinh, một y-thuật rất giản đan và kiệm ước. Người ta có thể áp dụng y-thuật nầy bất kỳ trong giờ phút nào. Đây là một y-thuật thiên về giáo dục hơn là về trị liệu, và chỉ căn cứ hoàn toàn vào trí tuệ và ý chí của các bạn.

Các bạn học hỏi con đường đi tới giác-ngộ, tới chỗ thành tựu cho bản thân mình, tới sự giải thoát, và đây là một con đường các bạn phải tự mình theo đuổi.

Nghệ-thuật phản lão trường sinh là một nghệ thuật thực dụng, nghĩa là căn cứ vào sự kinh nghiệm và nhất là căn cứ vào sự kinh nghiệm của các bạn, các bạn nên thu dụng lấy. Mỗi khi muốn bước chân vào, các bạn chỉ thực hành 10 ngày đúng theo những quy tắc căn bản trình bày trong chương VI tới nầy. Nhưng muốn cho các bạn được thấu hiểu triệt để, tôi xin cho trình bày một ít lý-thuyết Âm-Dương.

CHƯƠNG V

ÂM VÀ DƯƠNG

Cõi đời phải lệ thuộc vào hai sức mạnh tương phản mà tương thành, người Đông-phương gọi là Âm và Dương. Điều nầy rất khó hiểu đối với người Tây-phương, bởi vậy trong tập chỉ dẫn nầy tôi giản dị hóa lý-thuyết và chỉ mong các bạn theo lời tôi như kiểu giáo-sư HERRIGEL theo lời khuyên của tôn-sư AWA (11) vậy. Điều nầy không đến nỗi khó khăn như việc nhịn đói, và các bạn cũng có thể ăn bao nhiêu cũng được, miễn là nhai cho kỹ.

Dưới đây các bạn xem qua một ít lý thuyết về Âm Dương.

Theo triết lý của chúng tôi, trong đời nếu không có Âm Dương thì không có gì hết. Âm Dương tức là hai sức ly-tâm-lực và cầu-tâm-lực. Cầu-tâm-lực là sức thu súc lại và sinh ra thanh âm, sức nóng, ánh sáng ; ly-tâm-lực là sức bành trướng ra, nó là nguyên nhân của sự trầm-tịnh, vô-thanh, lãnh khí và hắc ám.

(1) Xem quyển « Zen et le tir à l'arc » của Herrigel— L.N.D.

Những hiện tượng vật-lý của các thể chất sau nầy đều biểu-thị các lực lượng ấy :

	ÂM	DƯƠNG
Khuynh-hướng	Bành-trướng	Thu súc
Vị-trí	Ngoại	Nội
Cơ-cấu	Không-gian	Thì-gian
Phương-hướng	Thăng-phát	Hạ-giáng
Màu sắc	Tím	Đỏ
Khí-hậu	Lạnh	Nóng
Trọng-lượng	Nhẹ	Nặng
Thể chất	Nước	Lửa
Nguyên-tử	Điện-tử (électron)	Dương điện tử (Phaton)
Hóa-chất	Potassium	Sodium
	Dưỡng-khí	Khinh-khí
	Chất đá vôi,	Thán tố
	Đạm tố (Azote)	Magnésium
	S,P,Si,Fe,Go,Gu	As,Li,Hg,Ur
	Mu,Zn,F,Sr.	
	Ph, v. v. . .	

LÃNH-VỰC SINH-VẬT-HỌC

	ÂM	DƯƠNG
Đời sống	Rau trái	Thú vật
Thực-vật	Xa-lách	Ngũ-cốc
Thần-kinh tuyến	Giao-cảm thần kinh	Đối giao-cảm thần kinh
Động-tác	Nữ tánh	Nam-tánh
Vị-giác	Tiêu, cari	Mặn, đắng
	Chua, dịu, ngọt	Kiềm-chất-tính
Sinh-tố	C,B2,B12,PP,B1,B6	D. K. E. A

Đôi ví dụ về trường hợp Âm hóa ra Dương và Dương hóa ra Âm :

	ÂM	DƯƠNG
Khu vực	Hàn đới	Nhiệt đới
Mùa	Đông	Hạ
Tánh (1)	Nữ	Nam

Hẳn các bạn muốn rõ phải ăn những món gì và có nên ăn rau trái chăng. Sau nầy các bạn sẽ quyết định, nhưng ngay bây giờ cần phải suy nghĩ đến, và suy nghĩ các bạn mới hiểu được, và đạt tới một kết quả nào đó. Suy nghĩ nghĩa là thẩm định giá trị Âm và Dương là những cái chìa khóa để mở cửa Thiên-quốc. Đối với kẻ nào thấu rõ khuynh hướng của Âm Dương và biết cách điều hòa thì Vũ-trụ và đời sống là một Đại-học-đường chưa từng thấy. Nhưng đối với kẻ chưa hiểu một chút nào về nguyên tắc nầy thì cuộc đời là một địa-ngục.

Dương và Âm đều tương thành :

Ở xứ lạnh là xứ Âm thường sinh sản các giống thú vật và thảo mộc Dương ; trái lại, những thảo mộc và thú vật sinh sản trong những xứ Dương, nghĩa là khí hậu nóng, đều là loại Âm. Cũng theo cách ấy tiểu-noãn do nữ-phái (Âm) sinh ra, đều là Dương ; trái lại, tinh-trùng do nam-phái (Dương) sinh ra lại Âm.

(1) Tiểu-noãn là Dương ; tinh-trùng là Âm.

BẢNG KÊ NHỮNG THỨC ĂN THEO THỨ TỰ TỪ ÂM (V) ĐẾN DƯƠNG (Λ) (1)

(Đọc xuống hết bên trái, đọc lên bên phải)

NGŨ-CỐC

VVV Mộng ngũ-cốc	Λ Gạo
V. Bắp	Kê
Cảo-mạch (seigle)	Lúa mì
Đại-mạch (orge)	ΛΛ Ô-mạch (sarrasin)
Kiều-mạch (avoine)	

RAU-ĐẬU

VVV Các loại cà	V Su-lục
Cà chua	Λ Bồ-công-Anh (Pissenlit)
Khoai tây	Rau diếp (Laitue)
Ớt	Mâche
Đậu (trừ đậu đỏ)	Rau đắng (Endives)
Dưa	Su-quấn
Măng tây (asperges)	Kiệu tây (poireau)
Oseille	Pois chiche (giống đậu xanh, nhưng lớn hột hơn)
Rau dền (Epinard)	Củ cải Radis
Artichaut	Củ cải Navet
Courges	Hành
Măng tre	Ngò tây
Nấm	Thảo-hoàn liên (cerfeuil)
VV Đậu petit-pois	ΛΛ Bí ngô

(1) Kỳ in trước có chỗ lầm lẫn, độc giả lưu ý xin cảm ơn — N.X.B.

VV Củ cải tía
Rau cần tây (céleri)
Tỏi (Ail)
V Su đỏ
Su bông
Su trắng
Đậu biển đậu (lentille)

ΔΔ Hạt bí ngô rang
Ca-rốt
Salsifis
Fuki
Sơ-ngưu-bàng (bardane)
Xa-lách-xon (cresson)
ΔΔΔ Zinenjo

LOẠI CÁ

V Sò
Hàu, ốc
Hến (Palourde)
Mực (Pieuvre)
Lươn
Cá gáy
Con trai, hàu, nghêu

Colin (một giống cá vượt)
Cá vượt
Cá Hồng (Dorade)

Truite (hường-ngư mình có lấm chấm)
Cá lờn-bơn (lưỡi trâu)
Δ Saumon (cá hồi)
Tôm he
Tôm, Tôm hùm
Harengs (một giống cá mòi)

Cá trích
Anchois (cá chày, cá đối)
ΔΔ Caviar (trứng cá muối)

CÁC LOẠI THỊT

VV Ốc (sên) (escargot)
Ếch
Heo (lợn)
Bò

Cừu.
Δ Bồ-câu
Chim đa-đa
Vịt

VV Ngựa
Thỏ
Thỏ rừng
V Gà choi

Λ Gà mái Tây (dinde)
ΛΛ Trứng (loại có trống)
ΛΛΛ Trĩ

(Gà, trĩ, đa-đa phải cho ăn bột ngũ-cốc)

CÁC LOẠI SỮA VÀ CHUYỂN-HÓA

VVV Yogourt
Yaourt
Kem
Petits suisses
Kem pho-mát
Bơ
Margarine
ΛΛ Sữa
Λ Roquefort

V Hollande

Camembert
Gruyère
ΛΛ Sữa dê (pho-mát)

TRÁI CÂY

VVV Thơm (dứa)
Đu-đủ
Xoài
Bưởi, Thanh-trà

Cam
Chuối
Vải

Chanh
VV Lê
Nho

Mận
Đào
Dưa
Amande (hạnh nhân)
Đậu-phụng
Đào lộn-hột
Noisette
Cerise
Dưa quả, Dưa hầu
V Olive lục,
Olive đen (cảm-lảm)
Λ Dâu-tây (fraise)
Trái lật (châtaigne)
Anh-đào

ΛΛ Trái táo (pomme)

CÁC LOẠI KHÁC

VVV Mật ong
Đường hóa-học
Nước mật mía
Đường hùn
Mỡ
Margarine (chất béo lấy trong dầu)
VV Dầu dừa
Dầu phụng
Dầu olive
V Dầu hột quỳ (tournesol)
Dầu mè
Dầu Colza (một thứ cải có dầu)
Λ Dầu Egoma

CÁC THỨ GIA VỊ

VVV Gừng
Ớt Hung-gia-Lợi
Cary
Tiêu
Ớt
Chanh
VV Dầm
Tương hột cải
Đinh-hương (Girofle)
Va-ni trái
V Nguyệt-quế (laurier)
Tỏi
Anis
Đại hồi-hương (badiane)
Phòng-phong (carvi)
Λ Quế
Tiểu hồi hương (fénouil)
Hoắc hương (basilic)
Thảo hoàng (cerfeuil)
Sariette
Xạ-hương-thảo
Romarin
Pau mùi (serpolet)
Hành
ΛΛ Ngò tây (persil)
Đan-sâm (sauge)
Raifort (lan-đại-căn)
Nghệ
Rau quắn hoang

V Cumun
Nhục-đậu-khấu (noix muscade)
Ciboulette (một giống tỏi)
Ném, hẹ
Estragon (một thứ rau thơm)

ΛΛΛ Gentiane (khổ sâm)
Muối bể không tinh-chế

THỨC UỐNG

VVV Cà-phê
Coca cola
Nước trái cây
Sô-cô-la
Sâm-banh
Nước giải khát ngọt

V Nước
Bồ-đề (Tilleul)
Thym (xá-hương-thảo)
Nước bạc-hà (menthe)
Λ Camemille
Romarin
Cây ngải-cứu (armoise)
Trà xanh (Thé bancha)
Mạch-nha
Rau diếp quắn

VVV Rượu vang
VV La-ve
Trà Tàu màu
V Nước suối có gaz
Eau de Selz
Nước suối không có hơi (gaz)
Λ Cà-phê Ohsawa
Kokkoh (sữa thảo mộc Ohsawa)
Λ Cà-phê pissenlit
Cà-phê Ngưu-bàng
ΛΛ Trà mù
Trà haru
Trà sen (thé Kohren)
Trà Dragon
Trà Dương-dương
ΛΛΛ Nhân-sâm

Tất thảy các thức ăn đều phải lấy ở thiên nhiên, không được chế tạo bằng phương pháp kỹ-nghệ hoặc nhân tạo. Hãy chú ý tới những thức ăn pha trộn, như các loại gà choi, gà tây, vịt nuôi theo phương pháp hóa-học và những trứng của các loại ấy đều phải nghi ngờ. Hiện bây giờ rất khó tìm các loại nước và muối nguyên chất, cho đến không khí cũng vậy, nhưng nếu cơ-thể chúng ta được điều hòa, chúng ta cũng có thể ngăn cản được những chất độc trong ấy.

Sự giao hoán Âm Dương cũng tùy theo thời tiết và khí hậu mà thay đổi. Cũng có thể dùng cách nấu nướng và ăn uống mà biến thể các món ăn, vì thế vấn đề nấu nướng và ăn uống rất quan trọng. Tại nước Nhật xưa, trong các lễ bái tối quan trọng, bao giờ cũng chú trọng tới những bữa ăn, xem là những hóa công của sinh mạng và tư tưởng, các bạn hãy suy nghĩ tới sự quan trọng của cuộc phát minh ra lửa, khiến cho loài người khác hẳn cầm thú.

Đây là một thực đơn dùng trong một tuần-lễ chọn trong hàng trăm thực đơn khác :

	ĐIỂM-TÂM	TRƯA	TỐI
Thứ 2 —	Kem gạo	Cơm gạo lứt hoặc bánh mì, cà-rốt, hoặc cải xào khô.	Chapati Xúp nga
Thứ 3 —	Kem Avoine	Kacha, Cresson xào khô.	Mạcaroni de Sarrasin.
Thứ 4 —	Kem Sarrasin	Cơm Gomoko	Xúp polenta (bột bắp)

	ĐIỂM-TÂM	TRƯA	TỐI
Thứ 5 —	Kem gạo	Cơm gạo lứt, Misoni Ca-rốt, Hành.	Xúp jardinière, Bánh mì Ohsawa
Thứ 6 —	Bánh lứt với miso gạo và yannoh.	Cơm gạo lứt, Tempura với tương đậu nành.	Mori (sarrasin).
Thứ 7 —	Kem Avoine	Cơm chiên, Ca-rốt xào khô.	Thập cẩm bí ngô, Bánh mì gạo lứt
C.nhật—	Sarrasin rang, bánh mì gạo lứt, café Ohsawa		Cơm gạo lứt.

Các bạn có thể ăn cơm mãi với muối mè và tương đậu nành.

Trà xanh thiên nhiên với tương đậu nành là thức nên ăn uống trước và sau bữa ăn.

Trà Mù, một thức uống rất tốt cho kẻ nào muốn Dương hóa mau chóng nhất. Nên uống vào lúc 5 giờ sáng hoặc giữa bữa ăn.

Đậu nành, tương, Tekka, kem tương v.v... đều có thể thay thế bơ và pho-mát.



CHƯƠNG VI

NHÀ BẾP TRƯỜNG SINH

(10 PHƯƠNG-THỨC ĂN UỐNG ĐÚNG MỨC)

Có 10 phương thức có thể khiến cho các bạn giữ gìn được sức khỏe bằng cách làm điều hòa được Âm Dương. Nhưng nếu các bạn không hiểu về lý thuyết, các bạn có thể chọn một trong những phương thức ở bảng kê dưới đây, đây là con đường chân chính lẫn tới hạnh phúc và tuân theo một cách cẩn thận.

SỐ	NGŨ-CỐC	RAU	CHÁO	THỊT	XÀ-LẠCH	TRÁNG MIỆNG	THỨC UỐNG
7	100%						
6	90%	10%					càng
5	80%	20					ít
4	70%	20%	10%				càng
3	60%	30%	10%	10%			hay
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%	

Các bạn có thể khởi sự thay thế thịt bằng rau trái (légume), rồi cũng trở thành người ăn chay được.

Ăn như thế, nếu các bạn xem ra không được khỏe khoắn theo ý muốn, các bạn hãy thí nghiệm thức ăn trên hết là thức số 7, một thức ăn dễ dàng nhất ; thức ăn dưới là thức ăn khó nhất.

Bởi vậy hãy thí nghiệm thức ăn đơn giản nhất trong 10 ngày theo như dưới nầy :

1) Không nên ăn uống những thức gì do kỹ nghệ chế tạo như đường, thức uống vào chai, thức ăn có pha màu hóa học, trứng không trống, đồ hộp.

2) Nếu thức ăn của các bạn đúng theo phương pháp trường-sinh tức là nấu với dầu thảo mộc hoặc với nước nêm với muối bể chưa tinh chế và chưa sinh tố hóa. Nên dùng đồ gốm, đồ chai hay bằng gang có tráng men.

3) Dần dần đến khi sức khỏe về thể chất và tinh thần được tăng tiến và các bạn thấu rõ nguyên lý Âm Dương, hãy thí nghiệm những thức ăn thấp nhất ở bảng kê, nhưng rất khôn khéo. Các bạn có thể theo mãi những thức cao hơn số 3 lâu chừng nào cũng được, không hại. Nhưng nếu các bạn xem thấy sức khỏe không tăng (các bạn có thể kiểm soát sức khỏe của các bạn theo 6 tiêu chuẩn ghi rõ trên kia), hãy trở lại thức ăn số 7 trong một hai tuần hoặc lâu hơn nữa.

4) Chớ ăn những trái cây và rau có bón phân hóa học hoặc có dùng loại thuốc sát trùng.

5) Chớ ăn các thứ rau-trái trái mùa.

6) Chớ ăn những thức ăn miền xa chở tới (tuy vậy cũng có ngoại lệ).

7) Tránh những loại rau trái Âm như khoai tây, cà chua, các loại cà.

8) Chớ ăn các thứ gia vị, thức hóa học, trừ muối thiên nhiên nhiên, tương chay và vị-tăng (số 20) thường thấy ở các nhà hàng chuyên bán ở Pháp và Bỉ.

9) Cấm uống cà-phê, chớ uống trà màu có phẩm-chất ung-thư-hóa, trừ trà Tàu thiên nhiên và trà Nhật.

10) Tất cả những món ăn do gia súc phát xuất như bơ, pho-mát, sữa, thịt gà, thịt heo, thịt bò v.v... đều có chất hóa học nên cữ, còn đa số thú rừng, chim, loài óc hến được nguyên tính thì dùng được.

NHỮNG THỨ TỐT

Tất cả các loại ngũ-cốc như gạo lứt, sarrasin, lúa mì, bắp, lúa đại-mạch, kê đều là thượng-phẩm... Các bạn có thể ăn sống hoặc nấu với nước hoặc rang khô, đút lò hoặc làm kem bao nhiêu cũng được, miễn là nhai cho kỹ.

Các bạn cũng có thể ăn tất cả các loại rau trái đúng mùa (trừ loại kê ra trên kia) như cà-rốt, hành, bí-ngô, cải, su trái, su búp, xà-lách-xon, rau diếp. Trong các loại cây hoang, các bạn có thể ăn Bồ-công-anh, cây khoản-đông (pas d'âne), ngưu-bàng, (Bardane), bourse à pasteur v.v..

NHAI CHO KỸ

Cứ mỗi miếng ăn vào miệng phải nhai ít nhất 50 lần (1), và nếu các bạn muốn thực hành đúng theo phương pháp trường-sinh càng chóng chừng nào càng quý chừng ấy, các

(1) Mỗi miếng ăn 1 muỗng cà phê đầy hoặc 80 hột.

bạn hãy nhai cho được 100 hoặc 150 lần. Ông GANDHI (Cam-Địa) đã nói : « Các bạn phải nhai thức uống và uống thức ăn ». Miếng ăn ngon miệng, nếu các bạn càng nhai thật nhỏ, các bạn sẽ nghe càng thú vị xấp bội lên. Các bạn hãy thí nghiệm một miếng thịt bít-tết, nhai một chốc các bạn sẽ nghe nó vô vị. Vì rằng chỉ có thức ăn thật tốt và tối cần mới càng nhai càng nghe thú vị, đến nỗi nếu các bạn có thói quen nhai kỹ, đến khi trọn đời các bạn mới bỏ được thói quen đó.

UỐNG ÍT NƯỚC

Đã quen uống nước nhiều, bây giờ uống ít đi, thật là khó ; huống ăn cho ít lại và giản đan lại càng khó nữa. Thể xác chúng ta đa số là nước, nhưng trong cơm đã có từ 60% đến 70% nước và trong các loại rau trái có đến 80% hoặc 90% nước ; bởi vậy nếu uống nước vào, chúng ta khó tránh khỏi chứa quá nhiều nước trong người là một loại Âm. Nếu các bạn muốn chữa bệnh theo phương pháp trường sinh chóng có kết quả, các bạn phải uống ít nước, làm thế nào mỗi ngày đàn ông chỉ đi tiểu 3 lần, còn đàn bà chỉ 2 lần thôi.

Phương thức « uống nhiều chừng nào tùy ý » là lời khuyên vô nghĩa lý, mà người xướng ra hẳn không hiểu một tí gì về tác dụng biến thể kỳ diệu của thận và nhất là sự mầu nhiệm của tập hợp thể Malpighi (1).

THỨC ĂN TRƯỜNG SINH

Thức ăn trường sinh của chúng tôi nấu rất là khoái

(1) Tập hợp thể Malpighi là những cái ống cực nhỏ từ trong thận đưa ra (glomérules de Malpighi hay là ty-cầu-thể).

chả, nhưng các bạn phải tự nấu lấy mà ăn. Làm như thế cố mất thì giờ, vì cần phải là nhà sáng tạo, nghĩa là phải có nghệ-thuật điều hòa Âm-Dương. Chỉ khổ một điều trong việc giáo-dục của đời mới, năng lực sáng tạo không một ai chú trọng đã đành mà còn phá hủy đi là khác.

Đời sống là sáng tạo ; sống tức là sáng tạo và chúng ta không thể sống không sáng tạo, hằng ngày chúng ta chế ra máu để bồi bổ sức hoạt động của chúng ta. Khả năng mô phỏng của chúng ta là do năng lực sáng tạo và đời sống là biểu thị năng lực ấy, đều phần nhiều tùy thuộc nơi việc phân lượng và chế luyện những yếu tố Âm Dương trong đồ ăn và thức uống.

Lúc ban đầu các bạn không biết chút gì về việc nấu món ăn trường sinh, tất nhiên món ăn của các bạn phải dở; tuy vậy chả cần gì, nếu món ăn không được ngon, các bạn sẽ ăn ít, thế là lợi cho dạ dày và ruột của các bạn từ lâu nay đã nhọc nhiều hoặc ít, vì thế các bạn cũng đáng cho tôi khen ngợi.

Việc học tập cả lý thuyết và thực hành cùng một lần, trí phán đoán của các bạn sẽ được mở mang, và sớm muộn gì, các bạn sẽ trở thành nhà chuyên môn điều hòa Âm Dương trong các món ăn của các bạn, đó là một nghệ thuật tối quan trọng trong đời sống của chúng ta.



CHƯƠNG V

NHỮNG THỨC ĂN CHÍNH

Theo ý tôi, việc lạ lùng nhất ở Tây-phương là chỗ thiếu hẳn quan niệm về nguyên tắc ăn uống, vì nguyên tắc ấy chẳng bao giờ thấy đem dạy ở các trường học. Việc giáo dục nầy ngày xưa cho là tối quan trọng và trong thời khai nguyên của lịch sử chúng tôi, những món ăn chính cũng đã được tôn sùng như thế. Kinh Ouphanishads (1) bảo rằng những thánh hiền trong khi đi tìm đấng Thượng Đế, họ tin tưởng rằng lúa mì là hình ảnh của Thượng-Đế. Vì thế, theo phong tập, các gia đình Bà-La-Môn chính thống ở miền Nam Ấn-Độ, trước khi ăn cơm đều đọc Kinh cầu nguyện nhớ ơn xưa. Tôi tưởng rằng việc đồng hóa lúa mì ấy với Thượng-Đế có một ảnh hưởng vĩ đại cũng như việc đồng hóa lửa vậy. Đặt chân tới mặt bên nầy của địa cầu, tôi mới nhận thấy những quan niệm ấy biến đi đâu mất.

(1) của Ấn-Độ-Giáo.

Lẽ tự nhiên là người ta có thể sống để ăn cho chán chê theo sở thích, nhưng bao giờ cũng có những giới hạn trong việc ăn uống ấy, mà kết quả đầu tiên là xa bóng hạnh phúc và đàng xa đã lấp loáng hình bóng vô số những mối gian nan, bệnh hoạn, tội ác, chiến tranh.

Đem phân biệt những món ăn chính và những món ăn phụ, các dân tộc Đông-phương đã sống một đời tự do sung sướng cho đến ngày nền văn minh chói lọi của Tây-phương dùng những cơ khí khoa học và kỹ-nghệ dồn tới một cách ít nhiều tàn bạo.

Tôi xin nói về bản thân của tôi. Trong thời thơ ấu của tôi cách đây độ 60 năm, tôi được sung sướng với đồ ăn thức uống theo tập tục ngày xưa, cho đến ngày bước vào thời tráng niên, nền văn minh Tây-phương tràn vào tận gia đình tôi và tàn phá tất cả. Tôi được chứng kiến hai bà chị tôi qua đời, mẹ tôi mất, lúc 30 tuổi, và em trai bé của tôi cũng mất. Kể đến lúc tôi bị bệnh, nhưng may phước vì nhà quá nghèo, tôi phải lơ đỉnh với các thức ăn uống ngoại lai cũng như các loại thuốc men vậy. Năm 16 tuổi, tôi gần chết, vì tôi ăn quá nhiều đường do phương pháp khoa học chế tạo và kẹo.

Năm 18 tuổi, tôi khám phá được y-thuật của ông bà xưa, tự chữa cho mình khỏi bệnh hẳn. Từ ấy đến nay tôi chẳng hề bị ốm đau, chỉ trừ một lần trong lúc tôi ở Phi-châu, mắc phải một bệnh ghê tởm và « nan y » tại địa phương ấy gọi là « bệnh ung sang của xứ nhiệt đới », trong khi tôi nghiên cứu tại bệnh viện của Đốc-tơ Schweitzer. Trải 48 năm, tôi vẫn tiếp tục truyền bá phương pháp vệ sinh nầy và chưa bao giờ thấy một bệnh nhân nào theo đúng

phương pháp của tôi mà bệnh tình không thuyên giảm. Những kẻ nào không thể hiểu được triết lý hay quan niệm về Vũ-trụ, tức là căn bản của môn chữa bệnh nầy, lẽ tự nhiên họ không thể nào chữa cho lành bệnh được.

Dưới đây một bản kê những món ăn có thể có được ít nữa 60% đồ tư dưỡng của các bạn (số 3 trong 10 con đường sức khỏe) và những phương pháp chế tạo khác nhau (1).

CƠM

1). Cơm gạo lứt (2).— Đem gạo xay không giã, đãi sạch sỏi (không nên vo), thêm vào 2 phần nước, nấu khi nào thấy sôi, bỏ vào một chúm muối, dụt bớt lửa để sôi chừng chừng độ một giờ cho cạn nước, khuấy sơ đũa qua một lần rồi phũ một lớp vải ướt và đậy vung lại cho đến khi chín ; không được khuấy đũa vào nữa ; dưới nồi có cháy vàng, ấy là Dương nhiều nhất, tốt nhất, vì là chất nặng hơn, nhiều chất khoáng và chất bổ. Những người thuộc bệnh Âm ăn rất tốt. Nếu dùng nồi áp hơi (marmite à pression), nên đổ ít nước một chút, và sau khi nước sôi thì hạ thấp lửa để sôi chừng 20 hoặc 25 phút rồi dụt lửa để 10 hay 20 phút.

2) Cơm Sakura.— Thêm vào 5 hoặc 10% nước tương Nhật và nấu như trên.

3) Cơm đậu huyết.— Nấu cơm như kiểu số 1, cho thêm đậu huyết vào (đậu đã nấu qua hơi cuín chín) nêm cho vừa

(1) Những sản phẩm trong các món ăn nầy có thể mua tại địa, chỉ liệt kê ở cuối sech nầy.

(2) Xem quyển « Ăn cơm gạo lứt » của nhà ANH-MINH xuất bản càng rõ.

và đem nấu sơ lại. Nếu dùng nồi áp hơi, cứ cho đậu vào ngay từ đầu. Rất bổ thận, lá lách và gan.

4) *Cơm Comoko.*— Thêm vào trong cơm đã nấu từ 5 đến 10% rau trái nấu rồi (xem chương thứ VIII).

5) *Cơm Shahan (cách thứ 1).*— Thêm vào trong cơm đã nấu những rau trái xào khô như ở số 4 và chiên với dầu mè hoặc dầu phụng.

6) *Cơm Shahan (cách thứ 2).*— Cho rau trái xào khô vào chảo chiên, thêm cơm đã nấu chín và xào. Nêm muối ăn.

7) *Bánh cơm rán.*— Trộn rau trái xào khô vào cơm đã nấu và thêm một ít bột. Thêm một ít nước, vắt từng nắm, đè bẹp ra và chiên với dầu như khoai tây.

8) *Cơm vắt.*— Nhúng tay trái vào nước muối mặn mặn, có 5% muối, lấy tay mặt ép mỗi lần 2 muỗng cơm nấu chín vào với tay trái, nắn ra hình tam giác. Rắc lên một ít hột mè rang.

9) *Cơm vắt chiên.* — Lấy cơm vắt như trên, chiên dầu cho dòn.

10) *Cơm vắt Comoko.*— Vắt cơm đã trộn với rau trái xào khô thành vắt.

11) *Cơm vắt mè.*— Nấu cơm như số 1, trộn vào 10% mè rang với một ít muối.

12) *Cơm mè.*— Trộn 20% mè rang và một ít muối với cơm nấu rồi, vắt chung lại thành vắt.

13) *Vắt cơm đậu huyết.*— Vắt cơm như đã nấu ở số 3 trên kia thành vắt.

14) Vắt cơm rau diếp biển (loại rau câu).— Bọc các vắt cơm với rau câu rang. Đi du ngoạn ăn rất thú vị.

15) Vắt cơm rau câu.— Cuốn các vắt cơm vào trong rau câu torora hoặc oboro bằng bột.

16) Cơm dùng với trái mận muối trong 3 năm (không phải trái umeboshi).— Nếu bỏ một trái mận vào giữa vắt cơm, không những làm tăng mùi vị mà còn làm cho cơm lâu thiu, mặc dầu giữa mùa hè.

16 bis) Cháo gạo lứt.— Nấu cơm với 5 đến 7 phần nước và nêm cho vừa. Món nầy rất ngon đối với kẻ bệnh ăn không biết ngon.

17) Cơm với rau câu.— Rang rau câu vừa chín, đổ trên cái mâm. Rắc cơm lên trên dày độ 2 phân. Bỏ các thứ rau xào khô lên trên và cuốn tất thảy lại. Xắt ra từng lát dày độ 3, 4 phân.

18) Canapé Gromoko. — Bỏ hai củ cà-rốt xắt nhỏ xào khô trong cái hộp hình chữ-nhật, hai củ sen xắt nhỏ mần xào khô, 2 cái trứng đánh ra và chiên trong một lớp mỏng dầu và xa-lách-xon thái ra xào khô. Trên tất thảy thứ ấy ép cơm nóng dầy 6 phân, đoạn đem úp trên cái dĩa, xắt ra từng lát.

19) Cơm trái lật — Nấu 10 hoặc 20% trái lật (marron) với nước rồi nấu với cơm. Nếu dùng nồi áp hơi, cứ trộn lật với gạo sống rồi nấu sôi.

20) Vị-tăng « Zòsui » Nấu cháo (số 16b) và thêm một muỗng cà-phê Miso. Các bạn có thể làm món nầy với cơm nấu lò có thêm nước và Miso hoặc xúp Miso. Món

nấy sẽ ngon hơn, nếu thêm vào một miếng bánh gà-tô gạo nướng hoặc chiên.

21) Couscous với gạo — Nấu cơm như thường lệ, thêm đậu xanh và hành.

22) Kem gạo.—Rang gạo cho vàng sẫm, xay mịn, lấy 4 muỗng xúp bột cho vào 3 ly nước nấu độ 25 phút, nếu cần thì thêm nước, nêm cho vừa.

22 bis) Onredeto — Rang 190 gr gạo, thêm 60 gr đậu huyết, đổ vào 12 phần nước nấu độ 1 giờ. Nếu nấu nồi áp hơi thì thêm 5 hoặc 6 phần nước. Ăn tráng miệng rất ngon.

23) Cháo gạo.— Pha kem gạo vào với nước, thêm bánhmì và rau ngò xắt lát.

24) Cơm vắt chiên. — Thêm một tý muối vào bột gạo, thêm nước vào cho vừa để vắt thành viên và đem chiên dầu.

Ô-MẠCH (Sarrasin)

25) Kacha — Cho một chén ô-mạch (sarrasin) vào một muỗng dầu, thêm hai chén nước và một muỗng cà-phê muối, nấu riu-riu, ăn với rau trái xào khô, kem tương (số 20) v. v...

26) Bánh rán. — Thêm vào Kacha những cà-rốt nạo, hành, v. v... bột, một ít nước và muối trộn chung lại, vắt thành viên chiên với dầu.

2) Kacha chiên. — Trộn một ít muối vào Kacha đã nấu chín, thêm hành xắt, muối và nước. Lấy muỗng múc đổ vào chảo chiên.

28) Kacha nướng. Bỏ Kacha đã nấu vào chảo, cho vào lò hầm đến khi lớp trên cháy sém thành màu đà.

29) *Sarrasin kaki.* — Khuấy sarrasin vào 2 phần rưỡi nước, đem nấu, khuấy cho chín, ăn với tương đậu nành

30) *Kem sarrasin.* — Cho 2 muỗng bột sarrasin vào 1 muỗng dầu chiên vàng, đem khuấy vào 1 hoặc 2 chén nước, nấu cho đặc lại và nêm cho vừa, ăn với bánh mì.

31) *Sarrasin chiên (cách thứ 1).* — Khuấy bột sarrasin trong một phần rưỡi nước, thêm một ít muối và chiên như chiên khoai tây.

32) *Sarrasin chiên (cách thứ 2).* — Như kiểu trên, chỉ thêm hành xắt trước khi chiên.

33) *Sarrasin nướng.*— Chiên dầu các thứ hành, ca-rốt su búp, cho một ít muối vào nấu và nêm vừa. Cho tất cả vào một dĩa bàn, đổ một lớp mỏng sarrasin lên trên, đặt vào lò hấp chín.

34) *Sarrasin « Teuchi » hoặc « Zaru ».*— Đánh một cái trứng, muối và 1/2 kg bột sarrasin vào một ít nước, nhồi bột ấy, trải ra một lớp dày độ vài ly cuốn lại và cắt thành từng lát, càng mỏng càng tốt, bỏ những lát ấy vào nước sôi nấu cho chín, để rỏ nước, gia nước lạnh vào để tách rời các lát ấy ra và để rỏ nước nữa. Nếu đem ra phơi thì sau đó phải nấu lại với nước sôi. Nước dùng để nấu ấy có thể uống hoặc dùng nấu rau trái, vì trong ấy rất nhiều đãn-bạch-tinh nguyên chất.

35) *Sarrasin « Mori ».*— Xắt một củ hẹ (Echalotte) bỏ vào chiên với một muỗng cà-phê dầu, thêm vào 3 chén nước, 12 phần « konbu » phơi khô (tức rau câu dài dưới biển sâu 20 thước) đem nấu. Lấy rau câu ấy bỏ đi, thêm vào 1 muỗng cà-phê muối và 5 muỗng xúp tương đậu nành, khi sôi phải dựt lửa. Nước lèo phải hơi mặn mặn.

36) Sarrasin « kaké ».— Bỏ mì ống Sarrasin (Teuchi) vào một cái vá rây lọc và đổ nước sôi vào. Bỏ vào chén ăn với nước lèo sarrasin.

37) Sarrasin « Tempura » (Xem số 69).— Nấu mì-ống sarrasin bỏ vào chén ăn. Thêm tôm và rau trái chiên vào, chan nước lèo sarrasin.

38) Sarrasin xào khô.— Nấu mì-ống, sarrasin và múc vào tô ăn. Thêm đậu xanh rang, củ hẹ nấu v.v..., chan nước lèo sarrasin.

39) Sarrasin « Ankake ».— Nấu mì-ống sarrasin bỏ vào chén ăn. Cho củ hẹ, ca-rốt, su v.v... vào dầu chiên, thêm nước lèo sarrasin và một ít bột nhồi với nước. Nấu cho đến khi đặc và đổ tất cả vào trên mì.

40) Sarrasin « Yaki ».— Xào mì ống Teuchi với một ít dầu, bỏ vào dĩa bàn, cho rau trái xào khô lên trên.

41) Nước lèo và sarrasin.— Làm nước lèo chấm (số 20) và bơ mè, chan vào bún sarrasin.

42) Sarrasin nấu áp chảo.— Xào dầu hành, ca-rốt, su búp v.v... Làm nước thầm Bechamel và thêm rau trái vào. Bỏ mì ống sarrasin vào chảo, đổ nước thêm vào và đun lò.

43) Các loại bún tây, bún mì-ống.— Cho các loại bún nấu, lọc và rửa nước lã. Món nầy nấu như sarrasin.

KÊ VÀ CÁC LOẠI NGŨ-CỐC KHÁC

44) Kê.— Xào một chén kê với 2 muỗng xúp dầu, thêm một ít muối và 4 phần nước. Nấu với lửa riu riu. Khi sôi phải dụt bớt lửa, cho sôi riu riu mãi cho mềm. Ăn với kem tương, rau trái xào khô hoặc tương. Kê nầy có thể dùng làm nhụy bánh rán Kacha, Kacha chiên v.v...

45)Couscous.— Couscous có thể hấp hoặc nấu như kạcha. Nậu hành xắt lát cho thật chín, thêm vào một ít dầu và muối, ăn chung tất cả. Đây là món ăn A-rạp.

46) Boulgour.— Nấu như kiểu kạcha theo phương pháp Arménie (miền Tây-Á). Lấy bột mì to hột thay thê cũng được (bột mì hấp và phơi khô).

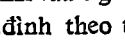
47) Bột Avoine.— Nấu như kiểu couscous, không nên dùng sữa.

48) Gạo sống.— Mỗi buổi mai ăn một nắm gạo sống, sẽ trừ được tất cả các loại sán trong đại tiểu trường, nhất là ở cuống trường. Nếu cứ tiếp tục ăn như thế đôi ngày, các bạn sẽ thấy vô số sán rúc ra cả ở mũi và miệng nữa. Phương pháp nầy thật không gì hay hơn, nhưng cần phải nhai cho thật kỹ, mỗi miếng độ 100 lần nhai.

49) Hột bí ngô Hokkaido.— Bỏ hột bí ngô vào nồi đút lửa lên, rưới vào một ít nước muối hoặc rang với một ít dầu. Các bạn có thể dùng làm đồ ăn tráng miệng như người Tàu. Chính là vị thuốc trừ sán, nhất là sán đũa.

50) Muối mè.— Rang mè vừa vàng, giã nhè nhẹ chày vừa dập dập, bỏ vào 10 đến 20% muối rang rồi giã lại tất cả. Bữa nào cũng nên ăn với cơm, bánh mì v.v... Phải bỏ vào thẩu đậy kín. Nhưng hột mè chớ nên rang cháy quá và cũng chớ giã nhỏ như bột, không nên để dành quá 8 ngày.

51) Umeboshi.— Loại trái ô-mai của người Nhật muối và vào hộp trong 3 năm. Các gia-đình theo tập quán xưa, mỗi năm đều có làm. Dùng để giải khát và chữa sán.



CHƯƠNG VIII

MÓN ĂN PHỤ

LOẠI XÀO DÒN

(món rau chiên dầu ăn khô)

52) *Ca-rốt xào khô.*— Xắt 3 củ cà-rốt theo chiều dọc. Xào với một muỗng dầu, thêm mè rang nguyên hột vào, nêm vừa. Loại xào đòn nầy khi nào cũng măn mắn. Rất tốt cho bệnh xuất huyết.

53) *Rau đắng xào khô.*— Cắt hai nắm rau đắng xào với 2 muỗng dầu, thêm một muỗng muối, đổ nước vào lấp, nấu riu riu lửa cho chín, thêm tương đậu nành.

54) « *Kimpira* ».— Xắt rễ ngưu-bàng (bardane) và cà-rốt với tỷ số 3/10. Đem rễ ngưu-bàng chiên dầu cho thật chín, thêm cà-rốt và cho nước vào nấu. Nêm tương đậu nành vào. Rất tốt cho bệnh thiếu máu mệt nhọc, yếu đuối, bệnh ngoài da; bệnh toét mắt, bệnh đau mắt hột.

55) *Hành xào khô.*— Xắt hành đem chiên dầu, nêm muối và thêm một ít tương đậu nành. Rất tốt cho bệnh tê thấp.

56) *Cresson xào khô.*— Xắt xa-lách-xon ra từng đoạn 3 phân, cho chiên dầu riu riu lửa. Thêm muối, lại thêm bơ-mè vào càng thêm ngon. Rất tốt cho bệnh tê bại, thiếu máu hư huyết.

57) *Xào khô hành và su.*— Như cách trên.

58) *Xào khô cà-rốt và hành.*— Như cách trên.

59) *Xào khô rau cần tây và củ hẹ.*— Xào dầu củ hẹ và nêm muối.

60) *Nisime.*— Các loại ca-rốt, rễ ngưu-bàng, hoặc củ sen, củ cải trắng, đậu la-ve, «simikon», «yuba», bột đậu nành, thêm nước vào và nấu cho chín. Nêm muối, cho thêm tương đậu nành.

CHÁO THẬP CẨM

61) *Chảo Nga.*— Dùng một củ cà-rốt, 3 củ hành, một trái su nhỏ, 150 gr cơm đã chín, 4 muỗng xúp dầu, muối.

Xắt hành ra làm bốn phần, chiên dầu, cho thêm su đã xắt từng miếng dày 3 phân, xào thêm cà-rốt xắt nhỏ và đổ lút nước. Nấu riu riu lửa cho lâu. Nếu đặc quá thì thêm nước và thêm muối.

62) *Jardinière.*— Xắt nhỏ ca-rốt, củ hẹ, một su bông, cho vào dầu, thêm nước và nấu cho chín. Nêm cho vừa. Cộng xanh cây củ hẹ có thể dùng vào các món xào khô khác.

63) Polenta (bột kê to).— Xắt củ-cải, ca-rốt, hành v.v... thành lát to, xào dầu, thêm nước cho lút rau, nấu chín. Rang 3 muỗng polenta trong 3 muỗng dầu cho vàng sậm, trộn nước làm thành cục bột nhuyễn, bỏ vào với rau, nấu riu riu, nêm cho vừa.

64) Xúp kê.— Dùng bột kê mịn làm như trên.

65) Ra-gu rau trái.— Xào dầu các thứ củ cải, hành, cà-rốt, su búp đem nấu. Nấu xong, cho bột đã xào dầu vào và thêm nước.

66) Gratin (1) *rau trái.*— Nấu các thứ rau trái như nấu xúp. Bỏ vào chảo và phủ polenta hoặc bột kê, hoặc sarrasin mịn v.v... làm thành nước thắm Béchamel. Bỏ vào lò đun.

67) Cháo bí ngô.— Dùng 500 gr bí ngô hoặc bí đao, 1 củ hành, dầu, muối, 4 muỗng bột. Xắt hành miếng nhỏ, xào dầu. Xắt bí ngô thành lát nhỏ cho vào, thêm nước và nêm cho vừa... Lọc và nấu với bột rang dầu, ăn với vỏ bánh mì, rau ngò v.v... Cháo nầy rất ngon, nếu có bí ngô Hokkaido...

68) Cháo cà-rốt.— Nấu như kiểu bí ngô.

CÁC MÓN KHÁC

69) Tempura.— Xắt khúc các loại củ hẹ, cà-rốt v.v... nhận vào trong bột sệt sệt (bột thêm vào 1 hoặc 1 phần rưỡi nước). Nêm muối và chiên như bánh rán bọc bột.

70) Các loại cháo khác.— Các loại cháo cresson, su búp, rau đắng, rễ ngưu-bàng, củ sen, rau cần và các loại rau trái khác đều nấu như trên kia.

(1) Món ăn bọc phô-mát rồi nấu lửa trên lửa dưới.

71) Củ sen chiên.— Nạo củ sen, trộn với hành xắt khúc và nêm vừa. Thêm bột vào chiên như bánh rán. Món nầy rất tốt cho kẻ bị bệnh hen, đái đường, bệnh sưng khớp xương, tích tủy xám viêm (polio) v.v...

72) Củ sen chiên nước lèo Béchamel.— Bỏ những viên sen trên nầy vào nước thắm Béchamel và rắc rau cần xắt nhỏ. Nếu các bạn ăn rau trái chiên (số 69), theo cách nầy, mùi vị càng ngon. Các loại bột kê, sarrasin hoặc các loại khác có thể dùng với Béchamel.

73) Bí ngô nấu lò.— Xắt bí ngô từng miếng to, rắc muối bỏ vào nầu. Ăn với nước thắm hoặc tương đậu nành, trị bệnh đái đường rất hay.

74) Bí ngô nấu chín và tương.— Xắt bí ngô từng miếng lớn. Xắt hành cho chiên dầu. Thêm bí ngô, nước và muối, nấu chín và thêm tương. Chữa bệnh đái đường rất tốt.

75) Bí ngô nấu.— Xắt một trái bí đao hoặc một trái bí ngô thành từng miếng lớn. Xắt hành nầu như trên. Chỉ nêm một ít muối nầu chín.

76) Củ sen vùi bột.— Xắt củ sen, cà-rốt, củ cải trắng v.v... thành miếng vuông dày, chiên dầu. Thêm nước nầu chín. Khuấy bột bình tinh (1) vào nước lạnh rồi đổ vào.

77) Củ [illegible] vùi bột.— Cho củ cải tròn nguyên củ vào dầu xào, thêm nước vào nầu. Nêm vừa, cho bột bình-tinh (arrow-root) vào. Sau cùng thêm một ít tương đậu nành.

78) Bột bình-tinh khuấy.— Khuấy bột bình tinh vào nước (1 muỗng bình tinh phải 150 gr nước), đun lửa riu

(1) Có nơi gọi bằng củ trút, củ sam.

tiu và khuấy mãi cho trong. Nêm muối và tương đậu nành (lúc bị cảm phong hoặc cúm, nhác ăn, cho ăn một dĩa như thế là khỏe).

CHẢ

79) Chả bí ngô.— (người bệnh không nên cho pom vào).— Dùng độ 500gr bí ngô và hành. Xắt hành thành lát nhỏ và chiên với 1 muỗng dầu. Thêm bí ngô xắt lát và nước vào nấu. Nêm muối và lọc làm thành loại kem. Muốn làm vỏ chả, khuấy một tách bột trong 3 muỗng dầu. Nếu bạn có bột gạo lứt, lọc bỏ phần cám ra để dùng làm món chiên, bánh rán v.v... Lấy nửa muỗng cà-phê muối, 1 muỗng quế, 1 muỗng vỏ cam nghiền, và trộn tất cả vêo một ít nước để làm một vền bột ngọt dịu, rồi đem trải trong một cái khuôn dày độ nửa phân. Phủ tất cả bằng một lớp bí ngô 3 phân, trên ấy thêm 1 quả pom xắt vuông, phủ tất cả vào một lớp bột. Lấy nĩa chạm khắc trên miệng và phết một lớp tròng đỏ trứng. Chính giữa rạch một chữ thập, đút lò.

80) Chả marron (mao-lật) và pom.— Nấu lật với nước, thêm quế, vỏ cam và làm một vền như vền bì-ngô. Phủ phía ngoài một kiểu như thế.

81) Chả Ogura (người bệnh ăn được).— Lớp bao ngoài, nên nấu đậu huyết với lật hoặc không có lật, nêm mặn mặn đút lò.

82) Chả gạo.— Món nầy kẻ bệnh ăn được, và có lẽ là món ăn chính cho họ, trộn gạo lứt nấu với rau trái xào khô, thêm một ít bột, làm chả như trên và đút lò.

83) Chả lật, khoai lang (Món nầy người bệnh không ăn được).— Nấu khoai với nước, nêm muối và thêm trái

lật nấu chín với nước như cách trên.

84) Bánh nhân rau trái.— Xào dầu hành, ca-rốt, su búp v.v... nấu với nước. Bỏ chả vào dĩa, trên có bỏ rau trái. Khuấy bột rang với dầu trong nước tương, xào khô, đổ nước lèo nấy trên đồ màu thay lối phủ bột. Cho đút lò.

85) Bánh nhân với hành và cà-rốt.— Làm một vền bột, bỏ vào khuôn, trộn ca-rốt hành, chiên dầu, nêm muối và thêm một quả trứng gà hoặc trứng vịt đánh. Bỏ tất cả trên vền bột và cho vào lò nung.

86) Bánh nhân pom.— Đổ vào khuôn một vền bột, xắt 3 trái pom thành miếng, sắp vào vền bột ấy như cái tai hoa. Nêm và đút vào lò. Làm một vền bột bình-tinh, khuấy sết sết trên lửa, đổ trên pom ấy. Nếu không có bình-tinh thì dùng thạch-xoa hoặc gélatin.

87) Chả pruneaux (trần bì).— Lấy pruneaux bỏ hột ra và nấu với chút ít nước. Thêm một ít muối và quế, làm chả cũng như chả bí ngô.

88) «Kinton» với pom và lật (Món nấy người bệnh không ăn được).— Nấu với lật và pom theo tỷ số 3/1. Nấu lật với nước, để dành lại 1/3. Thêm vào đây pom đã xắt sẵn và nấu chín. Lọc và bỏ lật còn lại kia thêm vào.

BÁNH BAO

89) Pirosikis (người bệnh ăn được).— Làm một vền bột, cắt thành lát tròn độ 10 phân. Xắt ca-rốt, hành, cresson v.v... chiên với dầu. Thêm vào đây cơm đang nóng hổi, nêm và chiên tất cả, viên thành hòn, bỏ vào từng lát bột kia, cuốn bọc kín mỗi viên lại, chiên dầu. Các bạn có thể thay rau trái và nấu những viên kia vào

lò. Phết một lớp tròng trắng trứng gà trứng vịt cho ngon thêm. Bé con thích lắm.

90) Gyosa.— Làm một vền bột với một ít nước và muối. Trải ra thành một lớp mỏng, cắt ra từng khoanh tròn từ 6 đến 9 phân. Xắt hột lựu các loại rau trái, chiên đầu, nêm muối, trước khi thêm một ít bột. Bọc tất cả vào vền bột thành cuốn dài nấu chín. Ăn với tương đậu nành, nước lèo v.v...

91) Gyosa rang.— Rang gyosa nấu với dầu cho dòn.

92) Gyosa chiên.— Chiên Gyosa nấu chín với dầu như khoai tây.

93) Gyosa áp chảo.— Bỏ gyosa chiên hoặc rang trong dĩa bàn, đổ kem gạo hoặc kem kê v.v... vào, cho vào lò hầm. Nếu các bạn có mời bạn bè ăn, thêm vào một đôi con tôm hoặc thịt trắng, hoặc thịt gà vịt. Đối với kẻ bệnh, cho ăn kem làm với sarrasin.

CHAPATI

94) Chapati (món ăn chính của kẻ bệnh và những người bệnh âm).— Làm bột nhồi (bột, muối, nước), viên từng viên, cán bẹp ra cho vào lò nướng, hoặc nướng lửa ngọn cũng được. Ăn với rau trái xào khô. Bột kê và sarrasin rất Dương, kẻ bệnh ăn rất tốt, chữa bệnh ruột yếu.

95) Puri.— Chapati viên thành viên, chiên như khoai tây phồng lên rất lớn. Ăn với rau trái xào khô. Tại Ấn-độ, hằng ngày thường ăn Chapati làm bằng bột mì lứt.

JINENJOS

96) Jinenjos (Khoai tây hoang). — Xắt khoai nấy thành

miếng vuông 3 phân, cho muối vào, bỏ vào soong chiên với tương đậu nành.

97) Jinenjos Hambourg.— Nạo jinenjos, xắt một củ hành và một củ hẹ, trộn chung, thêm muối và chiên cho nhiều dầu, đậy vung lại nầu.

98) Viên Jinenjos.— Nầu như kiểu trên. Lấy muỗng múc đổ vào dầu.

99) Jinenjos au gratin.— Không nên chiên ; bỏ vào lò nung.

100) Tororo.— Nạo một Jinenjos, bỏ vào một dĩa bàn nhỏ, thêm rau câu vào và ăn với tương đậu nành.

101) Xúp Tororo.— Nạo một củ jinenjos trộn với tương hoặc vật gì muối.

POIS CHICHES (1)

102) Đậu xanh.— Rửa đậu xanh cho vào nước sôi dầm một đêm, nầu chín, thêm màu mè, ăn với nước ép nó ra hoặc nầu cạn hết nước rồi ăn.

103) Bánh đậu xanh rán.— Thêm bột vào đậu xanh đã nầu chín, làm thành một vền, nếu cần thì thêm nước. Lấy muỗng múc đổ vào dầu nóng.

104) Viên Chana (Đậu Ấn-Độ).— Làm một vền với bột Chana và thêm muối. Xắt một củ hành trộn kỹ. Lấy muỗng múc đổ vào dầu. Cũng có thể dùng đậu xanh đã nghiền nhuyễn.

---

(1) Giống như đậu xanh, nhưng hột lớn hơn, có thể dùng đậu xanh thay thế.

105) Pakodi.— Làm một vền Chana nước và nêm muối, có thể thêm hành nạo và xắt từng miếng. Lấy muỗng múc đổ vào dầu đã khử.

106) Viên đậu xanh.— Trộn lộn bột và đậu xanh đã nấu chín, viên thành viên, cán dẹp, chiên như chiên khoai tây.

ĐẬU

107) Đậu nành và tương.— Rang đậu nành cho nổ ra. Thêm tương khuấy với nước. Bỏ vào nồi đậy nắp lại và nấu chín vừa, rồi giở nắp nấu cho khô nước.

108) Đậu nấu.— Nấu đậu nành cho mềm. Cho muối trộn và thêm tương đậu nành. Nấu mãi cho đến khi khô nước. Đậu đen cũng nấu như thế.

109) Đậu Gomoko.— Nấu đậu nành cho mềm. Xắt hột lựu củ cải Nhật, cà-rốt, rễ ngưu-bàng, củ sen v.v... cho chiên dầu, cho tất cả vào với đậu và nấu chung tất cả, trộn muối và thêm tương đậu nành.

110) Cháo gozir.— Dầm đậu nành một đêm và nghiền ra. Nấu cháo với hành, cà-rốt, củ cải trắng, v.v... Đổ đậu đã nghiền kia vào cháo nấu. Nêm muối và thêm tương đậu nành.

111) Đậu huyết (cách thứ nhứt).— Nấu cho mềm. Nêm muối và nấu mãi cho sệt sệt. Nếu có bánh tráng gạo, cho vào nấu với đậu.

112) Đậu huyết (cách thứ hai).— Nấu như trên, nêm muối cán ra.

113) Tất cả các loại đậu đều nấu được. Nêm muối và thêm một ít dầu.

114) *Đậu La-ve.*— Chiên đậu la ve với dầu, thêm nước vào cho sôi rền rền. Thêm muối và tương đậu nành. Nấu cho cạn nước, đến lúc đậu dính vào chảo thì được.

NGÔ (BẮP)

115) *Ngô.*— Xắt một củ hành và chiên với rất ít dầu. Thêm vào hột của 3 quả ngô và 3 phần (3/1) nước. Nêm muối và cho sôi rền rền, khuấy chừng chừng cho khỏi sít. Thêm một muỗng bình tinh trộn với nước, sau cùng thêm tương đậu nành. Ăn với vỏ bánh mình.

116) *Ngô nướng.*— Nướng bắp non bằng lửa ngọn, hoặc bỏ vào lò nướng. Phết tương đậu nành. Nướng một chốc đem ăn.

117) *Ngô nấu.*— Bỏ ngô vào nước với nước muối (40%) ăn với tương đậu nành.

118) *Bánh ngô rán.*— Xay bột ngô non cho vào tương, tempura, đem chiên dầu,

119) *Ngô viên.*— Nhồi bột ngô với nước, viên từng viên, nấu chín đem nướng một chốc.

120) *Nêm ngô.*— Thêm một ít muối vào bột ngô và nhồi với nước sôi. Bỏ viên bột ấy vào nước mặn mặn hoặc nước tương, khuấy mãi cho chín.

121) *Ngô rán.*— Khuấy bột ngô, thêm muối và quế, làm thành miếng đem chiên.

122) *Bánh tráng.*— Xào vàng bột ngô vào ít dầu.

Thêm nước vào làm thành vền nhỏ mịn. Bỏ ít dầu vào chảo và đổ một ít lớp mỏng vền bột. Chiên dòn cả hai mặt ăn với rau quả xào khô.

ĐẬU HUYẾT

123) Bún Ogura.— Nấu đậu huyết cho mềm, nêm muối, trộn với bún nấu chín, cho vào chảo nấu. Đổ tất cả vào khuôn để nguội lấy ra xắt từng lát. Trời lạnh có thể ăn nóng. Rất bổ thận, gan, lá lách.

124) Củ sen và đậu huyết.— Xào củ sen như các rau quả xào khô, thêm đậu nhỏ hột đã nấu sẵn nêm muối.

GOMA TOFU

125) Bánh ngọt có mè.— Rang mè, giã ra. Khuấy 3 muỗng xúp bột bình-tinh trong nước nấu đến khi nào đặc lại. Thêm mè và nêm muối. Đổ vào khuôn để nguội. Bánh nầy có thể làm với bơ-mè cũng được, ăn với tượng đậu nành, vị tăng (miso) v.v,..

AEMONOS (XA-LÁCH)

126) Aemonos.— Rang mè, giã ra làm thành vền. Thêm tương dậu nành và một ít nước để làm kem. Cho các thứ hành, củ cải trắng, cà-rốt, su trái, rau dền, su búp, bí ngô vào nước mặn để luộc v.v... Trộn tất cả vào kem mè. Chớ đổ nước luộc quả kia đi, nên dùng để nấu cháo.

127) Xà-lách rau quả.— Xắt quả su và cà rốt cho vào nấu và xắt một búp su, một quả pom thành miếng nhỏ cho nấu với nước mặn mặn. Trộn tất cả các thứ rau quả nầy vào một thứ nước tương làm với bốn muỗng dầu trộn với một muỗng muối và một cái trứng, dọn nơi dĩa bàn có sắp lá rau diếp. Ăn món nầy sau thịt.

CÁC MÓN TẠP NHẠP

128) Su nhồi.— Món nầy vốn phát xuất từ miền có trồng sarrasin ở Pháp. Lột từng bẹ su-búp rửa cho kỹ. Cho sarrasin vào với 2 phần nước và muối. Đánh hai quả trứng. Cho dầu vào một cái nồi gang có quai, sắp một lá su xuống dưới, rồi cứ sắp một lớp sarrasin, một lớp trứng, một lớp lá su. Cứ thế sắp lên, cuối cùng đậy một lớp lá su. Đậy nắp lại cho vào lò độ 1 giờ hoặc 1 giờ 30. Trút ra tất cả trên dĩa bàn để ăn. Nêm tương đậu nành và vị tăng.

129) Bánh tráng Sarrasin.— Khuấy bột sarrasin vào 3 phần nước (3/1), thêm một quả trứng, đánh kỹ. Đổ vào một cái chảo có dầu, chiên cả hai mặt. Trước khi gấp lại, bỏ rau quả xào khô hoặc vị-tăng vào. Có thể ăn không cần rau quả, hoặc bọc quả lật, pom, bột bắp v.v...

RAU CỎ HOANG

Chúng ta có vô số loại cây hoang ăn được, hoặc dùng lá, củ, búp, bông, hột v.v... đều mọc thiên nhiên không bón quén bằng phân hóa học hoặc loại thuốc sát trừng nào. Trong thiên nhiên chẳng bao giờ có độc, và nếu có, đều có thể trung-hòa theo phương pháp trường sinh của chúng tôi. Xin chỉ dẫn đôi loại cây để các bạn dùng chữa bệnh cho mình : rau dền, bồ-công-anh, ngưu bàng, bourse à pasteur, thảy đều ăn ngon và chữa bệnh có hiệu quả.

130) Sio-konbu.— Rửa rau câu Konbu lớn và giữ nước ấy chớ bỏ đi, vì trong ấy có nhiều khoáng chất. Xắt ra từng miếng lối 3 phân thêm vào 3 phân nước đem nấu. Nêm muối và nấu mãi cho đến khi nước khô rặt,

Món nấy trị bệnh sưng khớp xương, sung huyết, hoặc thiếu huyết, bướu ở cổ, chỗ sưng-u, bệnh huyết quản, (athéro sclérose). Bệnh thiếu chất vôi, thiên truỵ, bệnh trĩ v.v... rất hay.

131) Konbu maki. (Rau câu cuốn).— Lấy rau câu konbu nhỏ và xắt ra từng miếng dài 12 phân. Xắt ca-rốt, rễ ngưu bàng, củ sen cũng dài chừng ấy, bỏ chung vào với cộng rau, bí ngô, cho nấu với nước đã đùng rửa rau câu độ một chốc, nêm muối và ăn với tương đậu nành.

132) Konbu chiên.— Xắt konbu ra hình vuông 9 phân, chiên dầu và nêm muối. Món nấy làm đồ tráng miệng tốt lắm.

133) Konbu cuốn.— Cắt konbu từng khúc dài bằng ngón tay út, cuốn thành cái gút đem nướng.

134) Cháo Konbu.— Lấy một konbu 12cm-30cm bỏ vào một ít nước (cho 5 người) và cho muối mặn. Có thể thêm rau quả gì cũng được và tương đậu nành.

135) Matubu konbu.— Xắt một konbu thành miếng 12cm—2cm. chẻ ra và chiên.

136) Đầu cá saumon (cá mú) và paupiettes konbu (Konbu bọc chã cá cuốn lại mà nấu).— Cắt đầu cá saumon đã làm mắm, bọc trong một miếng konbu. Nấu kỹ không nêm, thêm vào tương Ohsawa. Chữa người đau bệnh bại polio và tất cả các bệnh yếu xương,

137) Hiziki khô.— Ngâm 30gr rau câu hiziki (cystophyllum fusiforme) trong nước độ 15 phút, xắt ra từng miếng. Xắt 60gr củ sen và chiên với 2 muỗng dầu. Thêm

hiziki và nước của nó, lại thêm một muỗng muối nấu cho khô nước. Thêm tương đậu nành rồi nấu nữa.

138) Hiziki xào khô.— Cho hiziki vào nước xắt ra từng miếng nhỏ, chiên kỹ với 2 muỗng dầu và thêm nước, thêm tương đậu nành.

139) Hiziki và pho mát đậu nành chiên.— Nấu hiziki như trước, thêm agé (pho mát đậu nành chiên) đã xắt ra miếng. Nấu với một ít nước và tương đậu nành.

140) Hiziki và đậu nành.— Nấu theo kiểu 137 rồi thêm đậu nành nấu chín và một ít tương đậu nành.

141) Comoko hiziki.— Xắt ca-rốt ra từng miếng nhỏ, chung với rễ ngưu bàng và củ sen như số 137. Cho chiên với một ít dầu.

142) Cơm nấu hiziki.— Thêm hiziki vào cơm nấu như trên.

142 bis) Rau Câu «Isigué».— Thứ rong nầy dương hơn hết. Rửa với nước biển rồi phơi nắng. Nấu cho lâu (vài ba giờ) với nước biển hay nước có thêm 30% muối. Nấu xong thêm nước lèo Nhật (Tamari).

143) Lá Bồ Công Anh.— Rửa kỹ và xắt ra từng miếng, xào khô, nêm mặn và thêm tương đậu nành. Chữa bệnh hư huyết.

144) Rễ Bồ-Công-Anh.— Rửa chứ không lặt, xắt ra từng lát tròn. Rang với một muỗng dầu. Nêm và thêm tương đậu nành. Món nầy rất tốt với bệnh sưng khớp xương (quan tiết viêm), cảm phong, phong thấp, đau tim và bệnh polio.

144 bis) Rễ cây Chardon.— Cũng chế như trên. Dùng để chữa bệnh thần kinh, tê bại, polio, bệnh ngạch kết từng đám (sclérose en plaques) rất tốt.

145) Rau dền hoang (Aoza).— Xào khô với tương đậu nành.

146) Fuki.— Lấy một cộng rễ Fuki nấu với một ít nước và tương đậu nành. Còn có thể nấu lá nó nữa. Xắt ra từng miếng nhỏ xào khô. Món nầy để lâu được cũng như các món xào khô khác.

VỊ TĂNG VÀ TƯƠNG ĐẬU NÀNH

Vị-tăng và tương đậu nành phải làm theo cổ-truyền.

Vị-tăng (Miso).— Vị tăng là một thức chả thảo mộc mặn mặn làm với ngũ-cốc lứt, cách làm nó có chỗ đặc biệt, tỷ-mỹ và lâu. Vị tăng có rất nhiều đạm bạch tinh thảo mộc, cho nên người ăn chay dùng rất tốt, (không nên lẫn với vị tinh người ta thường bán như bột).

147) Nước thấm vị-tăng.— Hòa 1 muỗng tương vào 3 muỗng bơ mè, thêm 1 chén nước, nấu chín, xắt vỏ cam vào. Dùng nước thấm nầy để chế vào cơm, sarrasin, kacha, bún, rau quả v.v..

148) Kem vị-tăng.— Đổ nước vào ít hơn cách nói trên hoặc không đổ. Kem này có thể dùng như trên hoặc thay bơ và pho-mát.

149) Vị-tăng.— Trộn 1 muỗng xúp vị-tăng với 4 muỗng bơ mè, thêm một ít vỏ cam xắt nhỏ, dùng để nếm cơm hoặc phết bánh mì v.v...

150) Cháo vị-tăng (5 người ăn).— Lấy 1 chén hành xắt và 1 hoặc 3 chén cà-rốt, 1 lá su xắt và một muỗng xúp dầu Olive (22) hoặc dầu mè. Cho hành chiên dầu, bỏ su vào, thêm cà-rốt, nấu kỹ. Đổ vào 4 chén nước, một ít vị tăng. Sau cùng thêm một ít hành xắt và nori rang.

151) Cà rốt và hành với vị tăng.— Lấy 250 gr hành, 500 gr cà rốt, 2 muỗng xúp vị tăng, 1/2 muỗng cà phê muối, 1 muỗng xúp dầu. Xắt hai hoặc ba củ hành cho chiên dầu và cho hành nguyên củ còn lại kia vào. Thêm ca-rốt xắt từng miếng nhỏ, nấu với nước và thêm vị tăng.

152) Rau quả với vị-tăng.— Dùng 1 củ ca-rốt, một củ hành, 4 lá su, 2 muỗng dầu, 1 muỗng tương, xắt hành làm tư, xào dầu thêm su. Chín rồi thêm cà-rốt xắt từng lát, hai chén nước tương khuấy ra và một tí muối.

153) Oden với tương.— Dùng củ hành, củ cải trắng, mốn (coloasses) để y vậy không xắt, và cà-rốt xắt miếng lớn. Để tất cả vào lá konbu trong chảo, thêm nước nấu chín với một ít muối. Thêm củ hẹ luội trên tre (5 củ một lụi) và tương. Nấu càng lâu càng tốt.

154) Bánh ít sarrasin và tương.— Làm từng viên sarrasin, nấu với nước, xâu mỗi lụi 5 viên, phủ một ít kem vị-tăng hoặc một thứ kem khác, nướng chín.

155) Món hỗ-lốn với tương.— Nấu ca-rốt, hành, cresson, su-búp rau dáng, rau câu v. v... với nước ăn với kem vị-tăng.

156) Teka số 1.— Dùng 30 gr củ sen, 30 đến 40 gr củ ngưu bàng. 30 gr ca-rốt, 5 gr gừng, 90 gr dầu mè, 150

(22) Ở ta dùng dầu phụng.

gr vị-tăng, xắt các rau quả và chiên củ ngưu-bàng với 60gr dầu, thêm ca rốt vào nấu, thêm gừng, vị-tăng và 60 gr dầu nấu đến khô. Món nầy những người mắc bệnh Âm ăn rất tốt.

157) *Tekka số 2.*— Dùng 60 gr củ sen, 15 gr ngưu-bàng, 5 gr ca-rốt, 5 gr rễ Bồ-công-Anh. Xắt tất cả và nấu như trên. Món nầy chữa bệnh ho, hen, ho lao v.v.. rất tốt.

TƯƠNG ĐẬU NÀNH

Nước tương đậu nành (Syoyu).— Tương đậu nành (Syoyu) hoặc nước tương đậu nành (Tamari) hoàn toàn thiên nhiên, phải ngâm cho được 3 năm mới đem ra dùng, trái với thứ tương trong thương-mãi chỉ chế bằng phương pháp hóa học 24 giờ đã đem bán.

158) *Cơm sakura.*— Nấu cơm với nước và 50% tương đậu nành rất tốt.

159) *Nước lèo đậu nành.*— Xắt một củ hành chiên với ít dầu, thêm 1 chén nước với 3 muỗng xúp bơ mè, trộn đều, thêm muối cho vừa đem nấu.

160) *Nước lèo mè.*— Rang 40 gr mè và nghiền với nước lèo để ăn cơm, rau, bánh mì v.v...

161) *Nấu canh với tương đậu nành.*— Xắt nửa củ hành chiên với 1 muỗng dầu, thêm hai chén nước, khi chín, thêm tương đậu nành.

162) *Ositasi.*— Nấu với nước cresson, rau dền, rau diếp, su hoặc các loại rau trái, ăn với tương đậu nành.

163) *Kem gruau.*— Nấu 4 muỗng bột avoine với 1 muỗng dầu. Thêm tương đậu nành, muối và nước theo ý mình.

164) Cháo bột avoine.— Làm như món trên, thêm rau ngò xắt, cresson hoặc các loại rau xanh. Cũng có thể nấu cháo ấy với bột gạo, mì, kokkoh và sarrasin.

165) Tương Béchamel với tương đậu nành.— Khuấy một muỗng xúp bột vào một muỗng dầu, thêm nước vào nấu, thêm tương đậu nành.

166) Xốt Mayonnaise với tương đậu nành.— Đổ dầu từ từ vào trứng đã đánh đều có nêm muối sẵn. Thêm nước nóng và ngò xắt, tương đậu nành. Ăn với rau hoặc cá cũng được.

167) Nước lèo Lyonnaise.— Chiên một củ hành với dầu, thêm rượu vang trắng, lại thêm 2 hoặc 3 muỗng tương Béchamel. Tương nầy ăn với cá nướng rất ngon.

CÁC THỨC UỐNG

168) Nước gạo.— Rang gạo cho vàng sậm thêm vào 10 phần nước nấu sôi, nêm vừa đem ăn. Món nầy có thể dùng làm món ăn căn bản. Nấu gạo rang và chè xanh rang (bancha), có thể trộn với nhau dùng làm nước uống.

169) Nước lúa mì.— Rang lúa mì với lửa dịu dịu, đem nấu 1 muỗng xúp với 150gr nước. Mùa hè uống lạnh.

170) Cà-phê Bồ-công-anh.— Rửa rễ Bồ-công-anh, phơi khô, xắt miếng nhỏ, chiên dầu cho vàng, cho vào cối xay cà-phê. Nấu bột nầy 10 phút (1 muỗng cà-phê với 1 chén nước). Lọc uống. Ai thích mùi chua, có thể thêm chicoré, rau diếp quắn. Người đau tim và đau bệnh thần kinh uống rất tốt.

171) *Café Ohsawa.*— Dùng 3 muỗng gạo; 2 muỗng mì, 2 muỗng đậu huyết, 1 muỗng đậu xanh và 1 muỗng rau diếp quắn. Tất cả rang riêng cho vàng. Trộn lại và chiên với một ít dầu, để nguội, xay nhỏ. Dùng bột nầy gọi là Yannoh. Cứ một muỗng xúp với nửa lít nước. Nấu sôi 10 phút đem uống. Sinh viên và lao động tinh thần dùng rất tốt. Chữa bệnh bón và nhức đầu kinh niên rất hay.

172) *Kokkoh.*— Trộn : bột gạo, mì không giã, bột avoine, đậu xanh, mè hột.

Mỗi muỗng xúp pha 1/4 lít nước, nấu 10 phút, khuấy đều, chữa bệnh ăn kém ngon. Có thể thay thế sữa mẹ.

173) *Hãm nước pas d'âne* (Tử-uyển),— Nấu 30gr lá pas d'âne với 150gr nước. Nêm muối và uống trước khi ăn mai. Món thuốc sẵn hay nhất. Lá pas d'âne phơi khô để hằng năm.

174) *Menthe* (Bạc-hà).— Nấu lá Bạc-hà như kiểu pas d'âne nói trên. Mùa hè uống mát. Chớ nên uống nhiều quá, vì tính chất Âm.

175) *Tilleul* (cây Bỏ-đề).— Lấy lá nấu. Bệnh mất ngủ « Dương » có thể dùng được.

176) *Trà Mũ hoặc Miou.*— Nấu một gói trà nầy với 1 lít nước trong 10 hoặc 20 phút. Trà nầy dùng cho bệnh nhân « Âm » uống hằng ngày được. Muốn uống như thế nên nấu cạn lại 1/3 uống 2 ngày. Có thể hâm lại. Nước uống nầy Dương nhất, trong ấy có nhân sâm và 15 cây thuốc.

176) Chè xanh nguyên chất (bancha).— Lấy chè xanh lá còn dính trên cây 3 năm, rang độ vài phút rồi đem nấu 10 phút.

177 bis) Bancha nhân sâm.— Lấy trà Bancha đã rang, thêm vào miếng nhỏ nhân-sâm, có thể thêm chút ít gừng, nấu sôi từ 10 đến 15 phút. Thức nầy chớ dùng nồi sắt hoặc nhôm. Trà nầy thập toàn đại bổ, chớ dùng lâu quá, và chớ nên thường dùng.

178) Trà xanh tươi và tương đậu nành.— Cho tương đậu nành vào chén (độ 1/10 bề cao). Thêm trà đã nấu như trên kia vào. Nước nầy lúc bị thương hoặc đau tim uống rất tốt. Lọc máu, chữa bệnh thần kinh suy nhược, bệnh lậu, tiêm la, thận viêm, phong thấp, đau dạ dày, ung thư, ăn không tiêu, nóng ruột rất hay.

179) Trà dương dương.— Trà nầy chỉ dành cho bệnh nhân « Âm ».

180) Trà Dragon.— Trà nầy dành cho người rất Âm, mỗi bữa sáng bị nôm mửa, có bệnh bạch đái hạ, v.v... Đặc biệt chữa bệnh phiền muộn phụ nữ.

181) Trà haru.— Rất ngon và chữa bệnh cảm sổ mũi rất tốt.

182) Trà Kohren.— Trà nầy làm với củ sen, chữa ho cảm, ho gà, suyễn, ho lao và các chứng khác rất hay. Mỗi muỗng cà-phê với 1 tách nước nóng, ngày uống ba lần, không được uống gì khác.

183) Kouzu (hoặc bình tinh).— Đây là món uống rất tốt, chữa bệnh đi tả, sổ mũi cũng rất tốt.

Khuấy 1 muỗng cà-phê trong một ít nước rồi đổ vào 1/4 lít nước bắc lên bếp khuấy đến khi nào trong, thêm một ít tương đậu nành. Chữa bệnh đau ruột, nhất là lao ruột rất hay.

184) Trà liên căn (trà sen),— Nghiền 1 củ sen sống dài 6cm lấy nước, thêm vào 10% gừng, một tý muối, nấu như ở số 182. Dùng trị ho, suyễn và chữa người Âm.

184 bis) Trà kakon.— Chữa bệnh cúm và tất cả các bệnh phổi.

185) Nước đậu huyết.— Nấu 1 muỗng đậu huyết vào 2 lít nước, cạn còn phân nửa. Nước nầy trị thận rất hay. Có thể thêm một tý muối, khi nào đậu mềm ngấu và nổi bọt. Thường phải nấu 4 giờ, nhưng chỉ nấu độ nửa giờ với vài cm rau câu konbu. Chữa bệnh sưng thận, đái đường.

186) Nước củ cải (cách thứ 1).— Lấy 2 muỗng xúp nước củ cải đen, đổ vào 3/4 lít nước. Thêm 2 muỗng tương đậu nành và 1 muỗng cà-phê gừng nạo. Nằm trên giường mà uống. Nếu bị cảm phong, ra mồ hôi hết sốt. Có thể dùng củ cải trắng cũng được.

187) Nước củ cải (cách thứ 2).— Nạo củ cải đen, ép lấy nước. Bỏ vào 2 phần nước và một tý muối, nấu sôi một chốc và mỗi ngày uống 1 lần. Không nên dùng quá 3 ngày. Bệnh thủng chân uống vào rất tốt. Có thể dùng củ cải trắng thay vào.

188) Ranzyo — Đánh 1 cái trứng, thêm vào hai phần nước tương đậu nành, uống ngay không nên nếm ngửi. Trước khi đi ngủ uống một lần (ngày một lần), không nên

uống quá 3 ngày. Đau tim uống rất tốt. Trứng nấy phải có trống (một đầu tròn một đầu thon).

189) Trà Soba.— Trà nấy tức là nước nấu với sarrasin và một ít tương đậu nành với muối.

190) Nước ép trái mận (mận muối).— Nấu một trái mận muối vào 1 lít nước, lọc và thêm vào một lít nước khác làm một thứ giải khát. Có thể uống lạnh.

190bis) Ume-Syo-Ban.— Rang lá chè già 3 năm. Thêm nước và một quả Umeboshi. Nấu sôi 10 đến 15 phút. Trước khi uống, thêm một ít nước tương, tamari. Lọc huyết rất tốt.

191) Ume-Syo-Kouzou.— Lấy một quả Umeboshi (Ô-mai), một muỗng (muỗng uống trà) bình-tinh, ba muỗng tương đậu nành, một muỗng gừng và 3/4 lít nước.

Nghiền 1 quả ô-mai trong 1/4 lít nước, rồi cho bột bình-tinh vào, thêm gừng nước còn lại vào và nấu sôi cho đặc. Thêm tương đậu nành. Sổ mũi uống rất hay.

192) Kem gạo đặc biệt.— Rang gạo, đổ vào 4 phần nước nấu sôi trong 1 hoặc 2 giờ. Lọc với miếng vải. Một món thuốc bổ cho kẻ bệnh dùng ăn lúc sáng và người nào mệt nhọc dùng lúc chiều. Sau khi nhịn đói, ăn tầm bổ lại rất tốt.

192b) Cúc.— Nấu 10 ngọn lá cúc tươi với 1 chén nước. Nấu sôi 15 phút, cô đặc lại còn 2/3. Trẻ con có sán uống mỗi tháng một lần rất hay.

Xào 10 đến 20gr lá cúc với bột và dầu mè, dòn như món rau. Trị sán rất hay, nhất là sán đũa, trị bệnh tê bại thần-kinh.

192c) Ngải cứu.— Làm như cách nấu lá cúc. Uống hằng ngày. Chữa tất cả các bệnh sán (mỗi tháng uống một lần vào buổi sáng, bụng đói), đau tim, dạ dày, và trở chứng khi có kinh nguyệt.

192d) Miso chiên.— Chiên 100gr miso (vị-tăng) với 30gr dầu mè. Mỗi ngày ăn 1 hoặc 2 muỗng cà-phê đầy. Chữa các bệnh ho lao, đau tim, đái đường, phong thấp, polio, suyễn v.v... rất hay.

ĐỌC ĐẶC-SAN

SỐNG VUI

(RA ĐỜI NĂM 1965)

thêm rõ nhiều về lý-thuyết OHSAWA

(có số cũ đóng thành tập)

CHƯƠNG IX

MÓN ĐẶC-BIỆT

THỊT

Tất cả món ăn gì do thịt thú vật làm ra, Phật-giáo đều ít chú trọng, nhất là đạo Thiền nó tiêu-biểu cho một mô hình đã tiến hóa. Không có ăn chay thì không có Phật giáo, nhưng các bạn không quen ăn-chay-trường và lại các bạn không muốn gấp vào Thiên-quốc, các bạn có thể thỉnh thoảng ăn thịt, nhưng ăn ít dần dần cho đến ngày giải thoát hẳn. Những món đặc biệt tôi chỉ vẽ cho các bạn dưới nầy đều nầu theo phương pháp có thể điều hòa được Âm Dương nhất là phần Âm là phần tối nguy hiểm. Với lại các món nầy không nhiễm độc thuốc DDT hoặc loại thuốc sát trùng nào khác.

Phương pháp trường sinh chẳng phải việc thọ trai vì cảm tình, và nếu ăn như thế để tránh các loài có máu, chỉ là để giữ vệ sinh và làm cho trí não được tăng gia năng

lực. Thịt là lý tưởng của các loài thú vật. Các hạch của chúng tiết ra những kích-thích-tố thích hợp với chúng là loài không biết suy nghĩ, chỉ hành động theo bản-năng. Sức cảm giác và trí phán đoán của chúng không được phát triển như chúng ta, nên chúng bị loài người lợi dụng và giết để ăn thịt. Vì thế những kẻ nào ăn những vật thực về cầm thú cũng bị kẻ khác lợi dụng và giết đi, lại lắm lúc tự họ giết lẫy họ nữa. Trừ loài kiến ra, tôi không tin rằng có những loài vật huy động anh em và con cái chúng để tàn sát một giống thú vật khác như loài người đã dại dột đến thế, và trí phán đoán của họ về điểm nầy lại quá thấp thua loài thú. Tất cả những kẻ ăn các thực phẩm có máu đều lệ thuộc loài thú là loài có năng lực phán đoán đê hạ và đơn giản hơn chúng ta là những phản ứng có điều kiện. Pavlov (1) đã lầm lẫn trong khi xác nhận rằng con người hệt như một bộ máy phản ảnh có điều kiện, vì ít ra loài người cũng có 6 năng-lực phán đoán khác nhau : cảm giác, cảm tình, trí-tuệ, xã-hội, lý-tưởng và cao-siêu. Chính vì năng lực phán đoán thứ 5, nên con người tự sát sau khi giết đàn bà đã phản mình, và vì năng lực thứ sáu, nên con người tha thứ cho kẻ tội lỗi ty tiện. Vì rằng kẻ nói dối, hạng sát nhân và kẻ đê tiện, không nên bị hình phạt, khiển trách ; phải làm cho họ thấy họ khổ-sở, nhất là nguyên nhân vì họ hoặc cha mẹ họ ăn uống không được đúng phương pháp và họ phải chịu một nền giáo-dục khác mới được.

Sự giáo-dục về kỹ-thuật chỉ tạo con người thành một loại máy phát thanh chứ chẳng phải loại « cây sậy biết suy

(1) Pavlov (Ivan Pétrovitch), nhà sinh-lý-học Nga, sinh tại Rjasan (1849 — 1936). Được giải thưởng Nobel 1904, nhờ việc nghiên cứu về các hạch tiêu hóa.

nghĩ ». Tại Đông-phương, nơi các trường tiểu học đều có dạy cho bé con tự nó biết suy nghĩ, phán đoán và hành động ; nhưng nếu bọn bé con không có bộ não khá phát đạt mà vẫn y nhiên như loài thú thì cũng vô ích.

Lắm kẻ trọn đời chỉ mài miệt để tìm tiền tài, địa vị, danh-vọng. Họ có mồi dục-vọng vô nhai cứng rắn, nghĩa là bộ não không phát đạt được như miệng và hàm nhai. Họ chỉ là hạng người hoạt-động chứ chẳng phải người tư tưởng. Ở những xứ có nhiều người có tính như thế, người ta ăn nhiều thịt, khí-hậu nóng (Dương), luật Lynch (công chúng kết tội) được áp dụng. Luật nầy sẽ không còn nữa khi nào người ta bớt ăn thịt và trong khi đợi chờ, sự giáo dục ở nhà trường không thay đổi được chút nào. Xem như Gandhi ngày còn du học tại nước Anh, nếu không chịu bỏ ăn tất cả thịt cá, ông ta có thể thành một nhà cách mạng bạo tàn.

Tôi tưởng các bạn cũng hiểu, chẳng riêng gì hình thể cái đầu có thể định đoạt được tính tình mà sự tổ-hợp của các thức ăn cũng có thể định đoạt được. Vì vậy cho nên các bạn có thể kiểm sóát tính tình các bạn do cách dinh dưỡng của các bạn.

Con người có thể là bậc chủ nhân ông của mình hoặc một tên nô-lệ của trí phán đoán thú vật. Một người nhiều Âm chất có thể giết người « đôi bạn » của họ, nếu họ ăn quá nhiều đồ ăn Âm, họ sẽ tàn bạo xấp mấy kẻ sát nhân Dương.

Không có lý do gì kiêng sợ các thức ăn thịt cá, vì tất cả tùy thuộc vào số lượng đồ ăn đã thu dụng, nhưng số

lượng nầy sẽ biến đổi phẩm chất. Số lượng làm cốt yếu : thứ nào tính chất dễ chịu, sẽ bớt dễ chịu, nếu đem dùng quá số lượng. Thứ ưa thích sẽ thành khả ố vì thái quá. Chính tại điều nầy người ta có cái ưu điểm của biện-chứng pháp so với luận-lý-học hình thức. Người Đông-phương hiểu rõ rằng, cũng đồng một kết quả ấy, nhưng có thể sinh ra bởi hai yếu-tố đối nghịch và những kết quả trái nhau có thể sinh ra bởi những số lượng khác nhau của cùng một yếu tố ấy.

Nếu các bạn rõ nguyên tắc và biện-chứng-pháp về việc nấu món ăn trường sinh, các bạn có thể Âm hóa hoặc trung hòa hóa Dương tính thái quá trong thức ăn của các bạn và có thể tránh ảnh hưởng của sự phán đoán đê hạ (nào bạo tàn, hung tợn, tội phạm hoặc nô lệ), khỏi lần áp trí phán đoán cao siêu.

CÁ

193) Koi-Koku (cá gáy nấu ngũ cốc).— Lấy một con cá gáy, rễ ngưu-bàng (ba phần nhiều hơn), 3 muỗng xúp tương và một muỗng dầu. Bỏ vật đắng trong cá ra, nhưng chớ bỏ một cái vảy nào, cắt ra từng khúc dày 2 phân. Chiên dầu rễ ngưu-bàng giã dập, cho cá gáy lên trên, bỏ lá chè đã nấu rồi trong một bọc vải, đặt lên trên nữa, đổ một ít nước cho lấp. Nấu cho sôi rền rền trong 3 giờ. Nếu nước cạn thì thêm nước. Khi xương cá mềm, lấy bọc lá chè ra và khuấy nước tương rưới lên trên cá, cho sôi lại một lúc nữa cho thật chín. Món nầy chữa các chứng bệnh sốt và viêm chứng rất tốt. Các bà mẹ không có sữa cho con bú, phải ăn hết dĩa nầy trong 5 ngày. Cũng có thể dùng chữa bệnh nhĩ-viêm (sưng tai) ung thư, đau phổi, sưng khớp xương và phong thấp, ho lao.

194) Dorade đỏ (Tai).— Đánh vảy cá dorade rửa sạch và rắc muối, lăn bột, cho vào nồi dầu chiên vừa lửa. Cá chín bỏ ra dĩa bàn, rót nước lèo lên ăn.

195) Nước thấm.— Xắt một củ hành, một trái su tàu, su búp, ca-rốt trộn chung lại, nêm muối. Thêm một ít nước, nấu để sôi riu cho đến gần chín, vùi một lớp mỏng bột bình-tinh hoặc bột cát căn và nước. Nước lèo nầy có thể ăn với món sarrasin chiên, bún chiên, mì ống v.v...

196) Pampano.— Rửa cá rắc muối vùi trong bột và nấu như kiểu số 194. Kem tương rất hợp với cá nầy.

197) Cá con.— Chà rửa cá con dài độ 6cm như cá éperlan, truite v.v... Rắc muối và lăn bột cho chiên dầu, ăn với tương đậu nành. Món nầy cũng trị các chứng bệnh về Âm.

198) Sò chiên.— Loại hết nước trong sò ra, rắc muối, lăn bột, rồi vùi vào một trứng đánh với bánh mì bẻ nhỏ cho chiên dầu.

199) Dorade đỏ chiên.— Cắt cá Dorade thành từng miếng, rắc muối vùi vào bột, rồi vùi vào trứng đánh, rồi vùi vào mảnh bánh mì. cho chiên dầu. Ăn với cresson xào, ca-rốt xắt lát v.v... Các loại cá maquereau, cá mòi và các loại cá khác cũng nấu như thế. Ăn với gừng nạo.

200) Hàu, hến (Coquille St Jacques).— Bóc thịt trong vỏ ra, rửa sạch, xắt từng miếng xào với ca-rốt, hành v.v... cho trở vào vỏ, cho nước tương Béchamel vào, bỏ vào lò nung, người bệnh có thể ăn rau, chừa thịt.

201) Tôm rán.— Lột vỏ tôm, rắc muối, bỏ vào một vền bột có nước, chiên. Ăn với nước thấm. Bột kia, khuấy

một phần bột với hai phần nước, không nên trộn nhiều. Trộn quá nhiều không được tốt. Nếu có bột gạo, thêm vào 1/5. Bỏ vào nước nấy một quả trứng đánh. Về nước thấm, làm một thứ nước konbu hầm nhừ và bonite (bột cá thu khô đạ gia vị ngũ cốc), rắc muối và thêm tương đậu nành. Lấy sạch dầu trong tôm rán bằng cách bỏ vào một tờ giấy lót trên dĩa bàn, bỏ tôm lên cho có mỹ thuật. Rắc củ cải trắng và rau ngò. Dọn nước thấm mỗi người mỗi chén riêng.

202) Dorade đỏ rán.— Thái từng miếng dorade, bỏ vào vền bột như trên.

203) Mực ma rán (Calamar).— Lột da calamar, cắt từng lát 3 cm đến 6 cm vùi bột như trên và chiên. Món rán nầy phải ăn kèm vời đậu la ve (haricot vert), cresson, ngò, rau cần, ca-rốt v.v...

204) Trộn chiên.— Lấy củ hẹ, mực ma lát, hành, ca-rốt cắt từng lát nhỏ v.v... vùi vào vền bột, lấy muỗng múc bỏ vào dầu chiên.

205) Trứng rán (Tempura).— Khử dầu, bỏ trứng vào cho chín lở dở.

206) Dorade sống số 1.— Cắt Dorade ra từng miếng nhỏ, sắp vào dĩa bàn với củ cải, ca-rốt, dùng tô nhỏ mà ăn với nước thấm củ cải, củ cải mài và Tamari.

207) Cá thu sống (sasimi).— Lột da và bỏ phần có máu, xắt lát thật mỏng. Ăn như kiểu Dorade sống.

208) Dorade sống số 2 (Arai).— Cắt từng lát Dorade, rắc muối, để vào một cái rổ cho rỏ nước, độ 20 phút, cho nước lạnh rưới qua chảy chậm chậm trên lát cá. Khi cá cứng, sắp cá trên một lớp củ cải xắt, ca-rốt v.v... Ăn với nước thấm đậu nành và gừng nạo.

209) Cá gáy sống.— Làm cá gáy như kiểu cá Dorade số 2.

210) Xúp loche.— Nấu cháo, bỏ vị-tăng, củ hẹ vào. Rửa cá Loche bỏ vào chảo đang sôi.

211) Yanagawa.— Chẻ hai cá loche, nhưng để đính chung, chiên dầu rễ ngưu-bàng đập dập bỏ vào chảo. Bỏ cá lên trên (để ngửa) đánh trứng đổ vào. Thêm tương đậu nành rất mặn, đem nấu. Khi ăn, nhớ chớ cho cá rã ra.

212) Cá dorade muối, nướng hoặc nung lò.— Đánh vảy và rửa cá Dorade cho sạch, rắc muối. Cho đút lò hoặc hấp, đút hơi (gaz). Cá nầy có thể nướng được lắm, muốn thế, phải lấy giấy ướt quấn mang cá và đuôi cá lại. Nếu bỏ vào lò, phải bôi dầu, cắt ra từng miếng lớn.

213) Pampano nướng và muối.— Đánh vảy và chà rửa một con cá, rắc muối và nướng hơi. Ăn với tương đậu nành. Cá maquereau, cá măng, cá mòi, cá mulet (đối) v.v... cũng làm như thế.

214) Cá thu.— Cắt cá thu thành miếng lớn, cho vào lò nướng. Nhúng vào tương đậu nành và nước (trộn hai thứ bằng nhau), cho vào lò lại. Bỏ ra dĩa bàn, đổ hết nước thấm vào, có pha bột bình tinh hoặc cát căn cho đặc.

215) Ragout cá Dorade.— Chiên dầu ca-rốt, hành, su, (su trái, su búp), cắt từng miếng lớn, thêm nước, cho nấu sôi. Cắt cá Dorade từng mảnh nhỏ, cho vào chảo dầu chiên dòn, cho vào rau quả nấu sôi. Làm một vền bột long lỏng chiên vàng với dầu, đổ vào soong cá và rau quả. Nấu lâu, su búp bị nát nhỏ, nên có thể nấu riêng rồi cho vào sau.

216) *Cá hồng* (Dorade) *kho khô.*— Rửa một con cá hồng, cắt từng khúc, kể cả đầu, cho vào tương đậu nành với nước trộn bằng nhau mà kho.

217) *Món hầm cá hồng* (dorade).— Làm một vền trộn bột bình-tinh với bột bonito (1). Khi nước sôi, thêm 3 muỗng xúp bonito. Nấu thật sôi rồi lược. Cắt cá từng miếng nhỏ và nấu sôi một chốc thôi. Nấu sôi qua một ít củ hẹ. Nấu bánh khô dòn (craquelin số 233). Lọc nước nầy và gia vào món hầm, cho mỗi vị vào tô canh và đổ đồ trộn đã bỏ muối vào. Bỏ vào mỗi tô một miếng vỏ cam mỏng, đậy tại. Gà choi, vịt, tôm, cá vụn sắc trắng đều nấu một kiểu như thế.

218) *Xúp trai, hàu.*— Xắt củ hành và chiên dầu. Thêm hàu đã rửa sạch và một ít rượu vang trắng với nước, nấu chừng chừng, khi hàu há miệng, nêm muối.

219) *Sò với tương.*— Lấy sò con to (palourde) bóc vỏ. Nếu khó làm cho hở vỏ, hãy bỏ vào nước sôi, rửa kỹ, cho chiên dầu một củ hành xắt, hòa tương, vị-tăng thêm vào hành trộn kỹ. Cho một ít nước thắm nầy vào trong vỏ với một ruột con sò, úp vỏ lại và cho nướng một phút.

220) *Mực xào khô.*— Lấy một con mực ma (calamar), bỏ vỏ ra, xắt ra từng miếng nhỏ. Cho chiên dầu. với cải củ, ca-rốt xào khô, nêm muối và thêm nước tương đậu nành.

221) *Sousi.*— Cắt một con cá thu ra từng lát mỏng. Làm chả trứng dày 1 cm rồi cắt ra từng miếng bằng lát

(1) BONITO : Cá phơi khô, nghiền thành bột rất tiện để nêm các món rau, cháo ngũ-cốc, tính rất Dương và thêm ngon lành.

cá... Lấy xò đã bóc vỏ cho nấu sôi với tương đậu nành. Thêm nước cam tươi để cho nguội. Lấy một muỗng cơm bỏ trong lòng bàn tay trái, dùng ngón tay trỏ và ngón tay giữa của tay mặt nhồi cơm ấy thành từng cuốn. Dùng ngón tay độn các thức trên vào cuốn. Dọn ăn với tương đậu nành có pha gừng mài.

222) *Hako Souszi*.— Làm cơm với một con cá như kiểu trên đây. Thái một củ sen thành lát rất mỏng và chiên dầu với ca-rốt xắt lát. Lấy một cái khuôn hình chữ nhật tráng nước lạnh rồi sắp cho khéo : con cá, trứng chiên và rau. Phủ lên trên ấy một lớp cơm 1cm. Lật trút vào một dĩa bàn, lấy khuôn ra, cắt từng lát, dọn ăn với tương đậu nành.

THỨC TRÁNG MIỆNG

223) *Karinto*.— Làm một vền bột vừa vừa với 2 chén bột, 2 muỗng xúp mè hột và một muỗng cà-phê quế. Trải ra và cắt từng băng, bỏ vào chiên cho dòn. Nắn hình gì cũng được.

224) *Polento*.— Làm như kiểu trên, nhưng trộn đều bột froment và bắp, hai thứ cân nhau.

225) *Korinto với sarrasin*.— Như kiểu trên, nhưng dùng bột sarrasin. Kẻ bệnh dùng ăn điểm tâm rất tốt.

226) *Karinto với kê*.— Trộn kê và bột cân nhau. Thêm phỉ tử (noisette) hoặc đào lộn hột hột (noix d'acajou) xắt từng miếng nhỏ, vỏ cam mài. Nhồi tất cả với nước. Dùng bột nầy làm thành đoạn 10 cm, xắt ra nho nhỏ chiên. Có thể dùng bột mì, gạo, bắp v.v... và thêm một ít hột đậu phụng, nho khô v.v...

227) *Bánh Ohsawa.*— Trộn 4 phần bột froment, 2 phần bột ngô, 2 phần bột châtaigne (lật), 2 phần bột sarrasin. Thêm một ít dầu và đôi quả nho. Nhồi tất cả với nước. Bỏ vào xanh có tráng dầu nấu, phết trứng vào bánh... Đối với kẻ bệnh chớ bỏ nho quả hoặc hột đậu phụng vào. Bỏ từng khúc bánh nầy vào lò chiên. Vì không bỏ men nên không xốp, tuy vậy nhai kỹ rất ngon.

228) *Ca-tô Pom.*— Xắt Pom ra từng lát, thêm muối vào nấu. Làm một viên bột bỏ vào dĩa, Pom độn vào, đem đút lò. Về cách làm vỏ xem ở chương « chả ».

229) *Pom đút lò số 1.*— Khoét lấy lõm giữa của trái pom, cẩn thận, không nên làm thủng ra, bỏ bơ mè vào đầy với muối, cho vào lò nướng.

230) *Pom đút lò số II.*— Làm vỏ tarte và cuốn nhỏ lại, cắt ra để có thể bọc trái pom. Làm quả pom như trên rồi bao bột, phết trứng bỏ vào lò nung.

Vỏ bột còn lại có thể cắt ra từng băng để sắp vào đẹp. Nếu pom quá lớn, có thể cắt tư, nhưng để cả quả thì tốt hơn.

231) *Chausson với Pom.*— Lấy vỏ bột trải ra, cắt thành lát tròn 10cm đường kính, để hai miếng chồng lên nhau và phủ lớp pom đã hầm rồi, xắp đôi ép mí lại, bỏ lò nướng.

232) *Ca-tô-nho.*— Trải vỏ bột ra một lớp mỏng, xắt ra từng lát tròn 6cm đường kính. Bỏ vào đôi trái nho khô, khép mí lại kỹ, phết tròng đỏ trứng gà trước khi bỏ vào lò nướng. Có thể thay nho bằng hột đào lộn hột.

Món tạp nhạp số 1.— Quấn bột chung quanh một cái hình trụ bằng ngón tay cái, cho chiên dầu, để nguội, lấy que ra, nhét bí ngô nhuyễn vào hoặc lật (marron) nhuyễn vào.

Món tạp nhạp số 2.— Cắt vền bột ra dài 4cm bề ngang, 12cm bề dài, bọc một cục gỗ hình nón 6cm bề ngang phía chưn và nhọn như mũi bút chì trên ngọn. Cho vào lò nướng. Lấy cục gỗ ra, nhét mứt vào hoặc thức gì đã nghiền nhỏ (lật, bí ngô, bột bắp vân vân).

233) Bánh dòn.— Nhồi bột froment, hoặc avoine, hoặc ngô với một ít dầu, muối và nước. Cuốn bột ấy lại và cắt ra từng miếng vuông vức cạnh 5cm. Lấy nĩa xóc bỏ vào lò. Nếu làm biscuits, cắt hình vuông dày hơn, thêm gừng hoặc quế vào cho thơm.

234) Halwa.— Lấy một chén tách bột báng (semoule) mì, 2 muỗng xúp nho khô, 2 muỗng cà-phê quế và một quả pom. Chiên vàng bột báng với 4 muỗng dầu. Thêm pom và nho cắt ra từng miếng. Đổ vào đây 4 phần nước, một muỗng cà-phê muối, cho nấu dịu lửa. Khi tất cả đặc rồi thêm quế. Tráng nước dĩa bàn, rắc ngô vào lòng dĩa, đổ tất cả các thức lên. Khi nguội rồi, đổ úp vào dĩa bàn. Có thể thay đổi món trộn ấy với bột châtaigne hoặc châtaigne quết nhuyễn, hoặc bí ngô nhuyễn. Có thể dùng các thứ khuôn khác cũng được.

235) Bột báng.— Bột báng có thể làm món ăn chính, nấu làm với lúa đại mạch (orge) chiên vàng với dầu. Phải dùng loại chưa giã sạch cám.

236) Sandwiche.— Có thể làm với các loại xào khô và kem bí ngô, hột đào hoặc pom nghiền v.v.,. Cho kẻ bệnh ăn không gì hơn bánh Ohsawa không có nho, nướng lò và cắt miếng mỏng. Có thể dùng Chapati, bánh kẹp v.v..

237) Bánh nướng.— Cho đồ ăn tạp nhạp vào những miếng mì vuông nhỏ, cho vào lò nung một chốc.

CHƯƠNG X

THỬ CHỮA ĐỐI BỆNH

Sau khi nghiên cứu về nguyên lý Âm Dương, các bạn đã chọn một trong mười phương-pháp ăn uống để có thể giữ gìn thân thể và hạnh phúc cho các bạn. Phương thức số 7 dễ áp dụng nhất và có hiệu lực nhất ; nếu các bạn áp dụng phương thức ấy, không cần phải thêm gì nữa. Sau khi bệnh thuyên giảm các bạn có thể ăn uống gì cũng được, như đã chỉ vẽ trong chương nói về cách nấu món ăn trường sinh. Nhưng nếu các bạn muốn bệnh chóng lành trong lúc đầu, hãy chọn những điều bày về sau đây, xem điều nào thích hợp thì dùng.

Bệnh sốt.— Bình tinh (183), ume-syo-kouzou (191), cháo gạo (22), kem gạo lứt (22). Trị ngoại thương : thuốc dán lục diệp tô (250), vền bột đậu (240), đậu nành (248), hoặc cá gáy (193, 249).

Chứng viêm : ngoài da : Áp Arbi (239), đậu phụ (240), lục diệp tô (250), hoặc cá gáy (193, 249).

Đi tả hoặc kiết lỵ.— Cát căn (183), Uine-syo-Kouzou (191). Xức ngoài : áp gừng (238), hoặc rễ cây ráy (arum) (247), hoặc dầm nước gừng (245).

Cảm phong.— Kouzou (182), Ume-syo-Kouzou (191) kem gạo (78, 157, 181, 186, 192).

Ho (cả ho gà).— Trà Kohren (182) hoặc trà sen (184). Chữa ngoài : áp gừng (138), áp Abi (71, 157, 184bis, 231).

Sưng (enflure).— Xúp củ cải (187), cháo đậu đỏ (185).

Ghẻ lở hoặc vết thương.— Theo đúng phương pháp số 7 (cơm lứt với muối mè), uống ít nước, không gì nữa (178, 238, 241, 256, 260, 54, 253, 239).

Đau bại.— Làm như trên. Cresson xào khô (56), bồ-công-anh và chardon rất có hiệu quả (136, 170, 71, 143, 144, 144bis).

Kém huyết và yếu ốm toàn thể.— Như phương thức trên với Tekka (156). Uống ít chừng nào càng tốt (176, 178, 179, 192a, 56, 177 bis).

Sán lải và kiết-lỵ amibienne.— Nước sắc cây khoản đông (pas d'âne) (173), một nắm gạo lứt sống. Mỗi buổi mai lúc bụng đói dùng cả hai thứ, nhai thật nhỏ (ít nhất 100 lần). Theo thật đúng phương thức số 7 với muối mè (50). Umeboshi (51) hoặc một nắm hột bí ngô Hokkaido (49). Đặc biệt trị sán xơ-mít (192b, 192c).

Ai cũng rõ có rất nhiều bệnh rất khó chẩn đoán dầu cho thầy thuốc giỏi cũng thế. Sự thật mỗi bệnh đều phát hiện ra ngoài và nếu các bạn áp dụng phương pháp

trường sinh, nhất là các bạn áp dụng phương thức số 5 và số 6, có thể tự chữa lấy, và tốt hơn nữa các bạn có thể theo lời khuyên bảo sau đây theo lối chữa trị ngoài da.

238) Ấp gừng (compresse au gingembre).— Bọc 1/4 củ gừng xắt nhỏ (hoặc một muỗng cà-phê bột gừng) trong cái bọc vải, ép trong 2 hoặc 4 lít nước nóng. Nhúng một cái khăn lông trong nước ấy, càng nóng càng tốt áp vào chỗ đau, phủ ngoài một cái khăn lông nữa cho khỏi nguội. Thay khăn áp ấy 3, 4 lần trong 15 phút.

239) Thuốc dán củ môn (Arbi).— Arbi là danh từ Ấn-độ, dịch ra Nhật-văn là sato-imo, tiếng Pháp là igname rond. Ta gọi là củ môn.

Nghiền rất kỹ một củ môn sống (1), thêm vào chừng ấy bột mì (nếu nước quá lỏng), và 10% gừng sống. Trải vền bột ấy trên giấy hoặc miếng nylon lớp bột dày chừng 1cm5 đến 2cm. Đắp thuốc dán này nơi chỗ đau, đậy lại một miếng vải nylon để vậy vài ba giờ. Thuốc dán này phải dùng sau khi áp gừng 4, 5 lần 1 ngày.

240) Thuốc dán đậu khuôn.— Thêm 10% bột mì hoặc gạo vào vền đậu khuôn và áp thẳng vền ấy vào nơi sưng sẽ hết ngay. Sốt và đau nhức cũng thế. Không nên dùng phương nầy chữa bệnh sởi, tót, đậu mùa.

241) Mè và gừng.— Trộn một muỗng dầu mè và một muỗng nước gừng, thế là được một món thuốc trị đau đầu trị gàu và rụng tóc rất hay. Cho một giọt trong tai có thể chữa bệnh sưng trong lỗ tai, chữa phong thấp và lở ngoài da rất hay.

(1) Củ dáu, không dùng củ cái.

242) Dầu mè.— Lọc dầu mè nơi miếng vải, cho nhỏ mắt một giọt trước khi đi ngủ, có khi xốn khó chịu, nhưng trị đau mắt rất hay. Dầu này xức tóc, chữa bệnh rụng tóc, tóc bạc rất hiệu nghiệm.

243) Ngâm nước nóng số 1.— Bỏ một nắm muối, 2 hoặc 3 nắm lá cải khô trong 4 lít nước, nấu sôi, đem dầm cho nóng và thỉnh thoảng nhỏ vào một ít nước Thuya (hương đồ tùng) đang nóng. Sau khi ngâm độ 15, 20 phút, uống một ly nước chè xanh có tương đậu nành rồi nằm nghỉ. Tất cả bệnh âm-hộ của dàn bà chữa như thế rất hay.

244) Ngâm nước nóng số 2.— Làm như trên, nhưng thay Thuya bằng muối.

245) Áp gừng.— Bỏ 500gr gừng đâm nát vào một túi vải, nấu sôi với 8 lít nước. Chữa bệnh kiết lỵ rất hay. Trong khi bệnh nhẹ, bớt số lượng kia lại phân nữa. Nhúng khăn lông vào nước này và áp trên bụng dưới.

246) Áp muối.— Rang 1kg hoặc 1kg500 muối bỏ vào túi vải, áp trên chỗ đau, nếu đi tả đau bụng thì áp trên bụng.

247) Áp rễ Arum (konophallus konjak.— Nấu 1kg hoặc 1kg500 rễ nầy áp vào nơi đau.

248) Thuốc dán đậu nành.— Ngâm một chén đậu nành với 5 phần nước (5 chén) một đêm, xay ra và thêm một ít bột gạo. Nếu sốt thì áp bột nầy trên trán hoặc áp vào tất cả nơi đau. Thuốc dán này hạ sốt kỳ diệu lắm. Không nên dùng chữa bệnh sởi, tót, đậu mùa.

249) Thuốc dán cá gáy.— Cắt đầu một con cá gáy

nặng độ 500gr, hứng huyết ấy uống trước khi đông lại, dùng cho người đau bệnh phế viêm. Giã nhỏ con cá, áp vào ngực bệnh nhân. Coi nhiệt độ bệnh nhân chừng chừng 1/2 giờ một lần. Sau 5, 6 giờ lấy thuốc dán ra.

Nhiều người bệnh đã được trị lành theo lối nầy, sau khi chữa thuốc trụ sinh không hiệu.

250) Thuốc dán lục-diệp-chất.— Nghiền lá cresson, rau dền, su, lá cải áp lên trán để hạ sốt.

251) Áp chè.— Rang chè xanh nấu nước thêm 5% muối, chữa mắt rất hay. Cứ mỗi ngày áp 3 lần, mỗi lần 10 đến 15 phút.

252) Thuốc đánh răng.— Lấy một trái cà muối phơi khô, đốt cháy ra than, làm phấn đánh răng, xức vào nơi răng đau, khỏi ngay. Nếu các bạn đau răng có mũ, đánh sạch răng, xát thuốc ấy vào lợi răng (phía ngoài thôi) mỗi tối trước khi đi ngủ.

253) Thuốc dán gạo.— Giã gạo lứt sống, thêm vào một ít nước, áp ngay vào nơi đau hoặc nơi bị thương.

254) Dầm nước nóng số 3.— Nấu sôi 500gr lá củ cải với một nhúm muối và 6 lít nước. Trước khi đi ngủ dầm một lần (nước phải thật nóng).

255) Dầm nước nóng số 4.— Đánh tan 150gr muối bể trong 6 lít nước. Trước khi đi ngủ ngâm nước thật nóng.

256) « Aibayu ».— Tìm lá củ cải khô. Nấu sôi 1/2kg lá tươi (150gr khô) với bốn lít nước và một nhúm muối, chữa bệnh lở ngoài da, đau lúc kinh kỳ rất hay (trước khi đi ngủ ngâm ít nhất 20 phút).

257) Nước ép quả pom.— Dùng để xát trên đầu khi đau đầu.

258) Nước củ cải trắng.— Dùng xát trên đầu, khi nào đau đầu có cơn sốt.

259) Thuốc dán sarrasin.— Làm với bột sarrasin, nước và một ít muối bể. Nấu lửa dịu. Dùng thay thế thuốc dán Arbi.

260) « Nakayu ».— Nếu sôi 2 lít nước với 4 nắm cám gạo bỏ trong một cái dãy vải. Chữa bệnh lở ngoài da rất hay.

CHƯƠNG XI

PHƯƠNG THUỐC
ĂN ĐỂ CHỮA BỆNH

Những lời khuyên về tiết thực sau nầy không cần có, nếu các bạn theo phương số 7, hoặc trường hợp của các bạn không cấp bách lắm, các bạn làm cho sức khỏe được tăng gia trong khi chỉ theo phương thức số 7 hoặc 6, thêm vào đó sự cầu nguyện và nhịn đói như các tôn giáo lớn đã khuyến khích, không cần gì nữa. Nếu các bạn không thể làm cho sức khỏe được tăng gia, thế là các bạn chưa biết được chân ý nghĩa của sự nhịn đói, hoặc các bạn đã mất hẳn đức tin nơi Đấng Thượng-Đế, bậc Sáng tạo Vũ-trụ. Nghĩa là các bạn có một đức tin giả ngụy nơi một cái gì có thể thay thế được Đấng Thượng-Đế ví dụ như khoa-học, hoặc một tôn giáo mới, sự thần bí gì, duy-thần-luận, khái-niệm-luận, sự cấu tạo xã-hội chẳng hạn, hoặc là các bạn mê tín.

Sự cầu nguyện chân chính chẳng phải « xin nài », mà là cách tập trung tinh thần mỗi lúc vào trật tự của Vũ-trụ và nơi Thiên-quốc cùng lẽ công bình thiêng liêng. Sự nhịn ăn chân chính, chẳng phải bảo nhịn ăn tất cả các thức ăn thức uống, mà trái lại chỉ chuyên chú vào một vật gì tối thiết cho đời sống chứ không dùng gì khác. Người ta không thể rời được không khí, nước, ánh sáng, ngũ-cốc là loài làm cội gốc cho sự sống của chúng ta, là sự tổng hợp kỳ diệu nhất. Ngũ-cốc, lửa và muối, ba thứ khiến cho loài người khác hẳn loài cầm thú, và đây là điều căn bản. Loài người hầu như quên lãng nó, và hầu như bỏ bà Mẹ của mình tức là nguyên lý của đời sống, chỉ tìm tòi những mối khoái lạc cho ngũ quan là một lối sống phức tạp gây ra biết bao sự gian nan và khổ sở.

Các bạn hãy vứt bỏ tất cả những gì không cần thiết cho đời sống của các bạn đi ! Ít nữa trong một tuần hoặc hai tuần, rồi các bạn sẽ thấy thế nào gọi là tự do, hạnh phúc và công bình. Các bạn sẽ hiểu ngay rằng tất cả những ai đã áp dụng phương pháp trường sinh đều hoàn toàn khỏi các bệnh tật, chống lại các tật bệnh. Tùy các bạn quyết định.

Mụt sưng (abcès).— Theo phương thức số 7 với muối mè (50), nhưng chớ dùng quá độ. Uống càng ít càng tốt (193, 238, 239).

Bệnh da chì (addison).— Phương thức số 7 với muối mè (50) và nước tương đậu nành, hoặc tương đậu nành. Uống càng ít càng hay (178, 176).

Bệnh mạch lưu (anévrisme).— Theo phương thức số 7, muối mè và tương đậu nành (178, 130, 142 bis, 238).

Bệnh loạn thị (astigmatisme).— Có hai hình thức.

— Chứng Âm, không thấy được đường ngang. Theo phương thức số 7, uống càng ít càng hay, muối mè, nước tương đậu nành, tương đậu nành.

— Chứng Dương không thấy được đường dọc. Theo phương-thức số 7 hoặc số 6.

Bệnh dạ dày suy nhược (Atonie gastrique). — Ăn cơm gạo lứt nâu kỹ hoặc chiên, rang. Chapati (49) và bánh cuốn sarrasin (129) 70 đến 80%. Muối mè, nước tương đậu nành, tương đậu nành.

Bệnh nghẽn kết phẫn (Athérosclérose).— Kiêng ăn thực-phẩm động vật Phương thức số 7. Muối mè (50), nước tương, tương đậu nành (130, 142 bis). Áp gừng (238).

Bệnh trúng phong (apoplexie).— Các bạn chẳng bao giờ bị bệnh nầy nêu các bạn theo phương pháp trường sinh và tối hảo là phương thức số 7.

Bệnh manh trường viêm (Appendicite).— Chẳng có ai theo phương thức nầy mà mắc phải bệnh nầy. Phương thức tối hảo là số 7 hoặc số 6. Cách chữa tối hảo là thuốc dán Arbi (239) sau khi áp gừng. Nếu khẩn cấp, cho ăn 7 muỗng cháo nước củ cải ép.

Bệnh sưng khớp xương (Arthrite).— Bệnh rất dễ chữa cũng như tất cả những bệnh gọi « nan y ». Hãy theo đúng phương thức số 7 và cách điều trị số 238, 239, 144, 130, 71, 238, 241, 193, 142, 142bis, 192d, 156).

Phỏng lửa (Brûlure).— Theo phương thức số 7 và nhớ không nên uống gì trong đôi ngày. Áp dầu mè. Ô-mai cũng công hiệu lắm.

Ung thư (cancer).— Bệnh nầy thú vị nhất, vì nó với các chứng bệnh đau tim và đau não là một trong ba chứng bệnh tai hại nhất ở thời đại chúng ta và một cái gương về sự bất lực của nền tân y-thuật đau đâu chữa đó.

Sự không hiểu thấu về bản thể của Vũ-trụ, khiến cho y-thuật không thể chữa được một chứng bệnh rất tầm thường như một cái nút ruồi, hoặc không có một cách gì ngăn cản không cho nó phát ra. Tất thảy lối trị liệu của y-thuật căn cứ vào sự xét triệu chứng đều là lối phân tích, do đó đã vô hiệu và có hại nữa. Ví dụ người ta muốn làm cho bệnh sốt bớt đi, nhưng không biết nguyên nhân và động cơ của bệnh sốt, hoặc người ta dùng loại kiềm chất (alcalin) để chữa chất chua thái quá, trong khi chỉ cần cữ ăn uống những chất chua, thế là chữa được dễ-dàng. Người ta dùng thuốc trụ sinh (antibiotique) để trị tất cả các bệnh về vi trùng mà không trừ khử những gì có thể giúp sức bành trướng của vi-trùng : sau cùng người ta phá hủy tất cả các quan năng bị bệnh bằng giải phẫu mà chẳng đá động đến nguyên nhân chính của bệnh trong khi nhận xét sai lầm về cách dưỡng sinh. Bệnh ung thư cũng như các bệnh về tinh thần, bệnh đau tim, là con đường bí mà « y-thuật thầy đau đâu chữa đó » chun rúc vào, chẳng hiểu gì chỗ tiến triển của đời sống.

Bệnh ung thư là bệnh rất Âm và chữa nó không gì dễ bằng, cũng như chữa các bệnh khác tức là quay trở lại phương pháp ẩm thực thiên nhiên, phương-thức số 7. Nếu các bạn không tin tưởng vào lời của Đức Dê-Du « Cầu nguyện và nhịn đói », hãy thí nghiệm số 238 và 239 (3 hoặc 4 lần mỗi ngày). Phương thức đặc biệt là sarrasin (Ô-mạch) (25, 30), (193, 156), muối mè (50), nước

tương đậu nành, tương đậu nành. Uống càng ít càng hay.

Bệnh vảy cá (cataracte).— Bệnh nầy sinh ra vì ăn quá nhiều đường và sinh tố C. Hãy ăn theo phương thức số 7 và muối mè.

Bệnh lòa mầu sắc (cécité colorée).— Có hai loại:

— Loại Âm, màu xanh : không thấy màu đỏ. Theo phương thức số 7, muối mè, nước tương đậu nành, tương đậu nành. Uống rất ít.

— Loại Dương, màu đỏ : không thấy màu xanh. Theo phương thức số 7 hoặc số 6.

Quáng gà (cécité nocturne).— Theo phương thức số 7 hay 6, mỗi ngày thêm ngô xắt nhỏ, muối mè (52, 143, 56, 177).

Rụng tóc, gàu, sói tóc (chute des cheveux, pellicules et calvitie).— Những bệnh nầy sinh ra vì đồ ăn quá Âm, nghĩa là dùng quá nhiều sinh tố C, trái cây, đường, xà-lách, thực phẩm chứa nhiều potasse hoặc phosphore. Không ăn như thế nữa, bệnh sẽ hết, không cần chữa gì cả. Các bạn hãy thí nghiệm xem, sẽ thấy rất kỳ dị : thử ăn trong những món ăn Âm này, như một trái lê, một trái cà, một trái cà-chua, nắm hoặc mật ong trước khi đi ngủ, sáng ngày dậy thấy tóc rụng đầy trên gối và dính vào lược nhiều hơn xấp mười lần hôm trước. Tất cả các loại dầu xức tóc, nhuộm tóc, lotion cũng như các thứ lược chải đầu bằng nhựa (plastique) đều rất Âm (142 bis, 241, 242).

Chứng sung huyết (congestion).— Theo phương thức số 7 với muối mè, tương đậu nành, nước tương đậu nành. Uống càng ít càng tốt (238).

Bệnh đau mắt kết mạc viêm (conjonctivite).— Theo phương thức số 7 với một ít muối mè (192a, 156, 54, 238, 239, 242, 251).

Bệnh táo (bón) constipation.— Bệnh táo và sưng huyết đều do ăn uống những thức quá nhiều Âm, như đường, sinh tố C, xa-lách, trái cây, khoai tay, các loại cà, cà chua v.v... (xem bảng kê thực phẩm). Không ăn những thức ăn ấy nữa, tự nhiên bệnh hết như một giấc mơ. Nếu theo phương thức số 7 trong đôi ngày, bệnh của các bạn không hết, thế là bệnh nặng. Tiểu đại trường của các bạn là căn cơ của đời sống của các bạn đã khô ráo không còn co giãn nữa. Nhưng chớ e ngại gì, hãy chờ trong đôi ngày hoặc đôi tuần lễ, đừng lo, miễn cứ tiếp tục phương thức số 7. Phàm cái gì có khởi điểm tất có chung điểm, đến lúc nào đại tiểu trường của các bạn được mềm lại, tự nhiên sẽ đi tiện được thường, nếu các bạn ăn uống theo phương pháp trường sinh, trong cơ thể của các bạn không có gì bủn thúi thành ra men nguy hiểm cả. Nên ăn sarrasin (24, 30). Muối mè, chapati (94) « Chana » đậu xanh nguyên vỏ và rang với cát, mỗi ngày ăn 50gr (172).

Chứng vọp rút gân (crampe).— Chứng này vì ăn thực phẩm quá Âm, nhất là ăn đường và trái cây nhiều. Trước hết bệnh phát ra ở ống chân là nơi rất Dương và theo lệ thường có thể điều hòa được phần Âm thái quá. Nếu mắc bệnh ở tim, thế là rất nguy. Tất cả triệu chứng của bệnh cũng như những sự đau đớn đều là những dấu hiệu của Thượng-Đế buông ra : nếu các bạn uống thuốc trị bệnh, thế là các bạn phá hoại cái trưng triệu quý hóa ấy (238).

Bàng quang viêm (sưng bóng đái) (cystité).— Theo phương thức số 7 với muối mè, nước tương đậu nành, tương đậu nành. Uống càng ít càng tốt (192a, 3, 85, 178, 123, 238, 239).

Võng mạc bị nư (Décollement de la rétine).— Theo phương thức số 7, không nên uống gì trong đôi ngày, các bạn cũng như y-sĩ của các bạn đều ngạc nhiên cho cách chữa bệnh thiên nhiên ấy.

Bệnh sút chất vôi (Décalcification).— Do đồ ăn uống quá Âm : đường, trái cây, sinh tố C, khoai tây, chất chua. Cách chữa đơn giản : nghỉ ăn uống thức Âm và áp dụng cách dinh dưỡng trường sinh. Tốt nhất là theo trong một thời gian phương thức số 7 với muối mè, kinpira (54-136, 156, 130, 142bis). Uống càng ít càng hay.

Bệnh đái đường (Diabète).— Bệnh nầy cũng do ăn uống quá Âm. Chẳng một y-sĩ nào chữa được bệnh đái đường, mặc dầu đã 30 năm sau khi phát minh ra insuline. Vì thế bệnh ấy cứ càng ngày càng tăng. Nếu có chí cương quyết và hiểu thấu Trật-tự của Vũ-trụ, ý nghĩa của việc « cầu nguyện và nhịn đói », bệnh sẽ hết trong 10 ngày. Trái lại, bệnh nhân sẽ nuôi dưỡng y-sĩ và kỹ-nghệ chế tạo được phẩm suốt đời mình... Làm như thế, khi chết chẳng cần gì xuống địa-ngục nữa, vì là đang ở trong cảnh ấy rồi.

Chữa bệnh nầy tốt nhất theo phương thức số 7 với 100gr bí ngô Hokkaido, hằng ngày nấu với 50gr đậu huyết sản xuất tại Hokkaido (22). Hai chất nầy rất nhiều carbohydrates hoặc glucose, các y-sĩ thường cấm kẻ mắc bệnh

(2) Hai giống nầy có thể trồng có hiệu quả tại Bỉ, Gia-nã-Đại, Huê-kỳ và ở Pháp (71, 185, 156; 192d-123, 3, 73, 74).

đái đường không được dùng, vì cho rằng khi vào trong cơ-thể lại hóa ra đường. Nhưng gạo, bí ngô và đậu huyết có thể chữa bệnh đái đường thần hiệu hơn hết. Nếu trị bệnh đái đường bằng cách đổ ăn không có carbohydrates, thế là chữa chưa toàn dứt. Người bệnh chỉ ở trong một tình trạng bị động như ở trong lao ngục.

Đi tháo dạ « kiết lỵ » (Diarrhée « Dysenterie »).— Không nên uống nước, hãy áp dụng các vị thuốc (ở số 238 và 239) ở bụng dưới hoặc ngâm dầm (245. 246. 255), uống nước theo phương thức 183 (2 hoặc 3 tách mỗi ngày. (191). Ăn kem gạo (22a). Nếu không có hiệu quả, súc ruột với nước thật nóng có bỏ muối, hoặc lấy ngãi đốt trên lỗ rún. có bỏ muối.

Trẻ con tháo dạ (Diarrhée des enfants).— Bệnh nầy vì dùng quá nhiều sinh tồ C hoặc trái cây. Dùng phương thức số 7, và chữa theo những số 183, 238. 245. Cũng có thể đốt nơi lỗ rún như trên.

Chốc, lở ghẻ (Eczéma).— Không cần chữa gì khác, chỉ theo phương thức số 7 và uống nước càng ít càng tốt. Phương thức đặc biệt « Kinpira » (54. 238, 241). « Nikayu » (260). « Hibayu » (256, 239).

Bệnh sùi da voi (Eléphantiasis).— Dùng phương thức số 6 và cấm ăn loài rau trái.

1) Muối mè : hai muỗng cà-phê mỗi bữa ăn.

2) Xúp củ cải số 2 (2 ngày ăn một lần) (187).

3) Áp gừng : mỗi ngày hai lần (238).

4) Thuốc dán arbi : mỗi ngày 2 lần (239).

5) 5 muỗng cà-phê dầu mè, mỗi ngày ăn với rau trái.

6) Ăn kê, bột mì, sarrasin, avoine, cơm gạo lứt hoặc đại mạch (từ 150gr đến 300 gr mỗi ngày).

7) 200gr củ cải sống mỗi ngày.

Bệnh nẻ da (*Engelures*).— Bệnh nầy Âm. Áp dụng phương thức số 7 hoặc 6 với muối mè, nước tương đậu nành, tương đậu nành. Uống càng ít càng tốt. Có thể đắp trên chỗ nẻ một ít dầu mè để trợ da (130, 142bis, 178, 238).

Bệnh trúng phong (*Epilepsie*).— Không có y-sĩ nào chữa được bệnh nầy, trừ ra Đức Dê-Du chữa rất dễ dàng, nhờ cầu uguyện và nhịn đói. Nhà tôi thường chữa bệnh nầy lắm lúc chỉ trong 3 ngày. Phương pháp tốt nhất là theo phương thức số 7 không uống nước trong ít lâu.

Bệnh lục nội chướng (*mắt ưa màu lục*) (*glaucome*).— Vì ăn uống quá Âm, nhất là mỡ và rượu. Nay theo phương thức số 7 và uống càng ít càng tốt.

Bệnh ruột no hơi (*gaz intestinaux*).— Theo phương thức số 7 hoặc 6 với muối mè, càng lâu càng tốt, Ăn đậu xanh rang với cát, để vỏ và mộng, 50gr mỗi ngày.

Bệnh thống phong (*goutte*).— Bỏ tất cả các món thịt cầm thú và đồ ăn Âm : ca-fé, rượu vang, đường, trái cây v.v.,. Theo phương thức số 7 với muối mè và nước tương đậu nành, tương đậu nành. Uống càng ít càng hay (130, 142bis, 156, 178, 238),

Bệnh lậu (*gonorrhée*).— Những kẻ đã áp dụng phương pháp trường sinh, không thể nào mắc bệnh nầy được, cũng chẳng mac bệnh hoa liễu nào. Nếu các bạn bị mắc phải hãy theo phương thức số 7 và ăn muối mè nhiều chừng nào tốt chừng ấy, trong 1 hoặc 2 tuần. Các loại nước Dương đều uống được, tức là các loại ở số 168, 171, 172, 173, 176, 178, 179, 180, 181, 190, 191 v.v...

Chứng băng huyết (hémophilie).— Đây là một bệnh rất Âm, vì dùng sinh tố C, trái cây và xà lách nhiều quá. Theo phương thức số 7 với muối mè càng nhiều càng hay, tương đậu nành. Uống càng ít càng tốt (176, 178 156).

Bệnh trĩ (Hémorroides).— Theo phương thức số 7, và nếu nghe đau đớn lắm hãy theo các số 238, 239, 130, 142bis.

Chứng sung huyết hoặc kém huyết (Excès ou insuffisance de tension).— chữa như trên (130, 142bis).

Bệnh xuất huyết (Hémorragie).— Trước hãy xem 10 điểm phổ thông. Máu trong dạ dày hoặc tiểu đại trường tử cung chảy ra, cũng chảy máu cam, chảy máu ở lợi răng và các ung sang đều do Âm thái quá. Chẳng bao giờ máu chảy ra vì Dương thái quá... Nếu máu chảy ra vì Dương thái quá chỉ có cách để cho nó chảy.

Âm nang thủy thủng (Hydrocèle), sáng khí (hernie).— Dùng phương thức số 7 với số 130 (sio-kobu), 142bis.

Hypoinsulinisme.— Bệnh nầy sẽ đi đến bệnh đái đường (hypoinsulinisme), chữa rất dễ dàng với phương thức số 7, muối mè (50), nước tương đậu nành, tương đậu nành, tekka (156), bí ngô Nhật (73-74) đậu huyết (3, 123, 71, 192d, 185).

Tập viễn thị (Hypermétropie).— Hoặc là Âm hoặc là Dương. Theo lời chỉ dẫn đại cương và nếu Dương thì không nên uống ít lại, ăn muối mè có chừng.

Bệnh cúm truyền nhiễm (Influenza).— Dùng kem gạo lứt, bột cát căn (183), umesyo kouzu (191). Nếu đau đớn lắm, dùng trà Mù (176) hoặc Haru (181). Theo những điều chỉ dẫn đại cương. Những ai đã theo phương pháp trường-nhi, không thể nào mắc bệnh này (78, 186, 184 bis).

Bất lực, Dương suy (Impuissance).— Tình dục có độ lượng và thường thường là một dấu hiệu mạnh khỏe. Một

người đàn ông và một người đàn bà khỏe, mỗi đêm có thể chung tình một lần cho đến tuổi 60 là chuyện thường. Tất thảy người nào đã theo phương pháp trường sinh đều còn tình dục dù khi đã ngoài 60. Rennyo, một vị tăng già Nhật Bản (1415-1499) khi thất lộc, hưởng thọ 84 tuổi, còn có một đứa con 3 tuổi là con thứ 27.

Tại Nhật Bản thống kê cho biết rằng nhà tu hành ăn uống theo lối trường sinh sống lâu hơn các chủ quán cơm và các y-sĩ. Các nhà chuyên môn nầy chỉ chết yểu. Rất lạ lùng là những ai chế những món ăn tuyệt diệu và những người săn sóc sức khỏe cho ta, không những không biết cái bí quyết của đời sống, mà còn là kẻ thù của ta nữa.

Sự ăn uống biết ngon và sự khoái lạc tình dục là hai khả năng lớn của con người. Ăn không biết ngon, không ai có thể sung sướng vui vẻ ; không có khoái lạc tình dục, không có giống nòi nào có thể được sống còn. Trong sự giao cấu, người đàn ông mạnh khỏe giữ phần chủ động, tích cực, còn người đàn bà thì thụ động, tiêu cực, vì đàn ông là Dương — nghĩa là cầu tâm lực — và mạnh bạo (trong những trường hợp quá khích và bệnh lý, đàn ông có tính tàn bạo, phá hoại và dữ tợn). Còn đàn bà là Âm — ly-tâm-lực — và hiền lành, trong trường hợp quá khích, họ trở nên hèn yếu, tiêu cực, độc hữu, chống xã hội và hay trốn tránh.

Vì thế người đàn ông và người đàn bà đều đồng thời tương phản mà tương thành, cần phải bổ trợ cho nhau mãi. Chính chỗ ấy khiến ta nhận thấy rằng cõi đời rất là vui thú và làm cho người có về cảm hứng. Không có thị-dục về nam nữ, rõ buồn tẻ.

Nhưng buồn thay, rất nhiều kẻ không hưởng được

tình ái nhục dục. Từ lúc sơ sinh, tình dục họ không có, chỉ vì mẹ họ ăn uống bậy bạ, hoặc họ chất chứa vào mình quá nhiều những thức ăn «Âm» như đường, trái cây, các loại nước giải khát do kỹ-nghệ chế tạo v.v... Người đàn ông bao giờ cũng phải Dương , nếu họ Âm thì họ phải cực khổ. Nếu họ quá Dương, họ thành tàn khốc, phá hoại và chết yểu một cách bi thảm.

Bản chất đàn bà bao giờ họ cũng Âm. Họ trở nên Dương vì ăn uống lắm thức ăn Dương (thực phẩm bằng thịt thú vật), họ trở nên cực khổ. Có đôi kẻ thấy đàn ông mà khiếp ; họ không có thị-hiếu muốn cho một người đàn ông nào yêu họ và họ yêu những người đàn ông tiêu cực có vẻ yểu điệu như đàn bà là những kẻ chỉ biết phục tùng và dịu dàng ; chính vì thế mà họ sinh ra tình yêu đồng tính (homosexuelle) hoặc yêu các thú vật. Cõi đời của họ như thế thật khổ cực, vì họ bội phản nguyên tắc căn bản của nhân sinh. Còn như những người quá Âm, nghĩa là họ trớ tránh tất cả mối thị dục nam nữ, thế là trọn đời họ buồn tẻ vô cùng.

Hạng đàn ông quá Âm lại càng khổ cực xấp mấy hạng quá Dương, cũng như hạng đàn bà quá Dương, càng khổ cực xấp mấy hạng quá Âm. Tất cả đều không thể nào xây dựng được một cảnh gia đình hạnh phúc ; nhưng một người đàn ông quá Âm và một người đàn bà quá Dương có thể gây hạnh phúc được nếu họ chịu ăn ở với nhau, hơn là mỗi người mỗi ngã.

Thường thường tất cả mối khổ cực của đời sống chúng ta và cảnh gia đình chúng ta — tức đơn-vị xã hội của chúng ta — đều do sự khó khăn về thị dục nam nữ và chỗ bất lực hoặc thiếu sự hòa hợp khoái thích, hoặc thái

quá về bệnh lý. Lắm danh nhân thế giới như Socrate, Khổng-tử và Tolstoi, có khi chán nản vì cớ nội trợ các ngài hay đau ốm bệnh hoạn ; lắm người đàn ông Âm lại trở nên danh tiếng vì được các bà nội trợ Dương thạ h, như Anatole France có bà De Caillavet. ông Nelson có bà Lady Hamilton v.v...

Thử hỏi nguyên nhân của chỗ bất lực, bại dâm của đàn bà và thiếu thị dục về nam nữ của đàn ông vì đâu ?

Đàn bà và đàn ông tùy theo nơi kích thích tố của họ, nhưng họ không biết phương pháp ẩm thực thế nào để có thể tạo ra và kiểm soát chỗ thị dục nam nữ cho được quân bì h. Họ chơi cách « bịt mắt bắt dê » và chọn đôi lứa mà chẳng rõ thế nào là thích hợp. Trí phán đoán của họ bị che bịt quá sức, vì họ bị chi phối bởi bao nhiêu những lý trí đê-hạ cũng như về cảm giác, tình cảm, trí tuệ và phương diện kinh-tế hoặc chỗ thấp kém nữa là sức dẫn dụ về sắc đẹp nhục thể. Giả phỏng họ hiểu rõ về Vô song nguyên lý của Vũ-trụ tức Âm Dương, họ sẽ biết chọn cái ưu mỹ, và mỗi khi họ bị lầm lẫn,, họ có thể nhờ phương pháp trường sinh mà thay đổi thể chất người bạn trăm năm của họ.

Triết lý Đông-phương (đã thâm nhiễm tất cả khoa-học và kỹ-thuật-học của chúng ta) chẳng bao giờ cho con trai và con gái 7 tuổi trở lên cùng chơi đùa và học hành với nhau một phòng. Đây là phương pháp tốt nhất để khuếch sung và tăng gia thể chất Dương của con trai và thể chất Âm của con gái, vì tất thảy chúng đều học Âm Dươgg từ trường tiểu học. Chỗ học hỏi ấy cốt cho trẻ con biết áp dụng nguyên lý Âm Dương, trong bất cứ lãnh vực nào của đời sống. Triết lý nầy dạy cho cách làm thế nào để tìm được đôi bạn ưu mỹ trong số những người sinh để ở xứ đối chiếu trên

quả đất, nghĩa là cách 180 ngày đường và ở trong một gia đình càng khác biệt nhau, cốt khiến cho sự hòa hợp nhau càng thêm chặt chẽ.

Và lại chúng ta có sẵn hàng chục thức ăn thức uống có thể khiến cho thay đổi hẳn được thể chất, thị dục nam nữ, khuynh hướng trí tuệ, chỗ thích ứng của chúng ta, và do đó ta có thể thay đổi cả vận mạng và bạn bè vây cánh chúng ta.

Có đôi loài thảo mộc vẫn có tính tráng Dương rất kỳ lạ, lại đôi loài có tính bại Dương và có tác dụng cấp kỳ như loài chùy nhĩ (Siitaké) là một loài nấm Nhật, loài « kanpyo », rễ cây « Konophalius Konjak », và nhất là cây Từ-cô (Sagittaire) có tính chất diệt hẳn thị hiếu nam nữ của chúng ta. Loại cây nầy được đem dùng ở các đền chùa Phật giáo, ở trong các gia đình sùng thượng tôn giáo ở Nhật. Các loại đường, kẹo, kem, nước đá, các loại giải khát không pha rượu cũng thế, các trái cây, nhất là loại sinh sản ở xứ nhiệt đới đem đến, khoai tây, các loại cà, và sinh tố C đủ tính chất có thể thay thế được loại cây ấy. Lắm bà nội trợ thường dùng những loại cây ấy để nấu món ăn khi thấy chồng mình Dương quá thạnh (tàn khốc, hung bạo trong thái độ giao hợp). Những ông chồng không hiểu một tý gì về y thuật trường sinh, hằng ngày ăn các món ấy, vì thế họ trở nên dễ bảo và bất lực.

Tôi không muốn nói nhiều chuyện về cái đó nữa, vì thường thường có lắm kẻ lạm dụng. Chỉ cần nhất là các bạn chú tâm về phương pháp trường sinh để có thể thay đổi được thể chất của các bạn một cách tuy chậm chạp mà chắc chắn.

Đồ ăn giữ gìn sức khỏe cho chúng ta và chính nhờ có nó chúng ta mới hoạt động được. Chúng ta có thể giết một người cường tráng nhất bằng cách cho họ dùng những thực phẩm Âm, và càng dễ hơn nữa là làm cho họ chịu ảnh hưởng về thị-dục nam nữ.

Các bà thiếu tình dục, cằn cỗi, thường thường đều có vẻ đa nghi, thần bí, hay vu oan. Dần dần với thời gian, khuynh hướng ấy đi tới bệnh tinh thần, và theo trường hợp ấy, cần phải áp dụng phương thức số 7 một cách triệt để trong đôi tuần lễ.

Bệnh mất ngủ (Insomnie).— Theo đúng phương thức số 7 và uống một tách chè xanh với tương đậu nành trước khi đi ngủ (178), hay một muỗng café muối mè (50), nếu bệnh có tính Dương, (175).

Bệnh vàng da, Sưng gan, (Jaunisse. Hépatite).— Nên nhịn đói ít nhất trong 3 ngày. Cũng nên dùng kem gạo với đôi trái ô-mai. Nếu bé con chưa bỏ bú mắc chứng bệnh nầy mà không chữa được trong vài ngày, thế là nặng lắm. Bà mẹ phải ăn uống thức Dương, còn đứa bé chả cần chữa gì. Loại bỏ thức ăn động vật, nhất là về mùa hè (172, 190, 190bis) và phương thức số 7 hoặc số 6 với muối mè, nước tương đậu nành, tương đậu nành, Tekka (156).

Bệnh da sưng, mụt cóc (Kératodermie, Verrues).— Không dùng thực phẩm động vật. Theo phương thức số 6 hoặc số 7 với muối mè, ăn vừa phải (130, 142b, 178, 177, 176).

Bệnh phong hủi (Lèpre).— Bệnh nầy dễ chữa lắm cũng như bệnh ung thư, chỉ người có một thể chất rất tốt

mới mắc phải. Chỉ vì Âm thái quá như bệnh ung thư. Theo phương thức số 7, uống nước rất ít và theo số 238, 239. Dùng « Kinpira » (54).

Bệnh bạch huyết, ung thư huyết (Cancer du sang — Leucémie).— Xem « Bệnh ung thư ». Bệnh nầy chỉ chữa trong 10 ngày. Nếu bạn hiểu về triết-lý y thuật Cực-Đông và nếu biết nấu những món ăn trường-sinh. Phương đặc biệt : sarrasin (25, 30), muối mè (50). Tekka (156, 178, 54, 56). Uống càng ít càng tốt.

Chứng lang da (Leucodermie).— Bệnh nầy vì dùng thực phẩm quá Âm, nhất là ăn trái cây quá nhiều. Không ăn như thế nữa thì hết bệnh. Nhưng thường thường kẻ mắc bệnh gớm ghiếc nầy khó ưa lắm, vì họ rất ương ngạnh (54, 56, 156, 50, 238, 239).

Bạch đái (Leucorrhée) trắng, lục, hoặc vàng.— Bệnh nầy rất phổ thông, và phụ-nữ mắc phải bệnh nầy không thể sung sướng được, dầu cho họ giàu có, thông minh và đẹp đẽ bao nhiêu cũng thế. Bệnh bạch-đái-hạ lục rất Âm. Hãy theo phương thức số 7 và dầm nước thật nóng (243, 244) 15 phút trước khi đi ngủ, ít nhất trong 15 hôm (254, 255, 256, 180).

Ngợp gió máy bay (Mal de l'air).— Trước khi đi, uống nước càng ít càng hay, ngậm một ít muối mè vào miệng trong khi ngồi máy bay. Chớ ăn đường, kẹo, nhất là rượu. Nếu theo lời khuyên của chúng tôi trong một hoặc hai tháng bạn sẽ chẳng bao giờ đau tim dù đi máy bay, đi biển hoặc thức giấc vào buổi mai.

Đau Basedow (Mal de Basedow).— Chữa rất dễ với phương thức số 7 và muối mè.

Đau tim (Maladies de cœur).— Người Mỹ chết về bệnh nầy nhiều nhất, thế mà y-thuật Thái-tây chưa tìm ra phương gì chữa cho lành hoặc phòng ngừa cho khỏi mắc phải, mặc dầu đã bỏ ra hàng triệu hàng triệu để tìm các phương thuốc. Theo Y-thuật của chúng tôi, vô số nguyên nhân của bệnh đau tim đều thuộc loại Âm. Trái tim là một cơ thể rất Dương của thân thể chúng ta, vì thế là một địch thủ số 1 của Âm.

Nếu viết về bệnh đau tim phải cần một quyển sách dày. Tôi không có thì giờ, nhưng các bạn có thể tự viết lấy khi theo phương thức số 7 với muối mè (50), nước tương đậu nành, tương đậu nành, Tekka (156).

Có thể thí nghiệm số 188, nếu bệnh nặng cứ mỗi ngày một lần liên tiếp trong 3 ngày sẽ thấy bệnh thuyên giảm một cách bất ngờ (192c, 195d, 178, 144, 170, 130, 142bis). Quyển chỉ dẫn thực-tế về y-thuật Cực-Đông của tôi nói rất rõ về vấn-đề nầy. Uống càng ít càng tốt. Trước khi đi ngủ, ăn một muỗng café muối mè hoặc nước tương đậu nành.

Bệnh Parkinson (Mal de Parkinson).— Có hai loại : Âm và Dương, y-thuật chính thức không nhìn nhận. Bệnh thứ nhất phát chứng run, còn bệnh kia lại khiến quắn quại vùng vẫy nhiều. Bệnh thứ nhất (Âm) chữa bằng phương số 7 với một ít muối mè và uống ít nước lại ; bệnh thứ nhì (Dương) với phương thức số 5 hoặc số 4, không ăn muối mè, uống có chừng (130, 142bis, 144, 144bis, 56).

Ăn không biết ngon (Manque d'appétit).— Ăn cơm « Kayu » (161), vị-tăng « Zasui » (20), kem gạo (22a, 192a)

với muối mè và tương đậu nành (78, 172, 178).

Máu chạy không đều (*Mauvaise circulation*).— Xem bệnh đau tim và Artérosclérose (động mạch ngạnh hóa). Có thể áp gừng nơi chỗ đau (238).

Albuminurie (*Nước tiểu có chất lòng trắng trứng*).— Rất Âm, sưng cuống malpighi, chữa như chữa đau thận.

Niểu-độc (*Urémie*).— Chữa như trên, chớ dùng thực phẩm động vật, ăn muối mè càng nhiều càng tốt.

Bệnh kém sữa (*Hypogalactie*). *chứng tuyệt sữa* (*Agalactie*).— Áp dụng phương thức số 7 hoặc số 5 với muối mè (50), tương du, Tekka (156). Kimpira (54). Phương thức số 193 thường kỳ diệu. Có thể dùng một ít cây thì-tà (cumin), phòng phong (carvi), tiểu hồi hương (fénouil) (238), uống nước được.

Đau răng (*Maux de dents*).— Xức thuốc đánh răng (252) nơi răng và lợi răng. Chớ uống loại nước Âm. Có thể súc miệng với nước có pha muối bể đã rang rồi.

Đau dạ dày (*Maux d'estomac*).— Dùng nước chè xanh (số 178), ume-syoban (190-b), kem gạo với một ít muối mè (số 180) hoặc dùng phương thức số 238 và 239. Nếu đau quá, nuốt một ít « dentie » (1) (252) hòa tan trong nước. Dùng 192c.

Đau thận (*Maux de reins*).— Bệnh nầy quá nhiều. Nhưng nên nhớ rằng thận rất Dương, xấp ba tim. Vì thế những bệnh về thận đều do ăn uống quá Âm. Uống ít dần lại và tránh những thức ăn quá Âm (xem bảng món ăn). Thuốc chuyên trị chỉ có kem gạo (192) và nước đậu huyết

(1) Dentie : Cà muối, Phơi khô để được 3 năm rồi đốt cháy đánh răng rất tốt.

với một ít muối (185). Nếu bệnh nặng hãy dùng số 238, 239, 3, 123, 178, 50. Lao thận, ăn thêm sarrasin (25, 30).

Đau đầu (Maux de tête).— Đau đầu lắm lúc là triệu chứng của bệnh xuất huyết ở não. Chỉ vì thức ăn quá Âm. Nếu các bạn dùng thuốc cho bớt đau, thế là tự tử, vì các bạn thu giấu bệnh của các bạn khiến cho thần kinh hệ là kẻ phòng vệ cho các bạn bị bại đi. Tất cả bệnh đau đầu đều tỏ cho biết rằng đã dùng đồ chua thái quá, và aspirine là một chất chua rất mạnh cũng như tất cả các sinh tố. Các bạn hãy uống một muỗng nhỏ muối mè. Các loại giải khát trường sinh sau nầy đều tốt : số 171, 172, 176, 178, 184, 192, 193, 257, 258, v.v...

Bệnh sưng màng óc (Méningite).— Theo phương thức số 7 với một ít muối mè trong một tháng. Thứ nữa dùng số 6 và 5 với loại rau xào khô, bất kỳ rau trái gì.

Đau màng bụng (Péritonite). Đau ruột (entérite. Lao ruột (tuberculose intestinale).— Theo phương thức số 7 với một ít ô-mai. Dùng thuốc dán (số 239) và áp gừng (số 238) cho hết đau (246). Ăn số 183.

Tĩnh mạch-viêm (Phlébite).— Theo phương thức số 7 với muối mè (50), nước tương đậu nành, tương đậu nành, tekka (156, 130, 142bis). Dùng phép « dầm » (243 hoặc 244). Áp gừng (238) và thuốc dán arbi (239).

Đau dạ con (Métrite). Ung thư tử cung (Cancer de l'utérus). – Theo phương thức số 7 với muối mè, tương đậu nành. Uống càng ít càng hay. Chế phương thuốc sau đây :

Lấy một cái chén đất nung (chớ dùng đồ sành), đốt nóng từ từ, đập vỡ thành miếng nhỏ, nghiền ra bột, bỏ vào một cái chén và đổ vào nước đã nấu sôi. Đậy nắp. Sau

khi để nguội, uống lớp nước trên mỗi ngày một lần (100cc).

Ăn muối mè mỗi bữa 2 thìa café. Uống nước (180).

Bệnh thủng viêm (*Myxœdème*).— Bỏ tất cả thức ăn động vật, theo phương thức số 7 hoặc số 6 với muối mè (50), nước tương đậu nành, tương đậu nành (130, 142bis, 177, 178).

Thần kinh viêm (*Névrites*), *Thần kinh thống* (*Névralgie*), *Thần kinh hãm* (*Sciatiques*).— Theo kỹ phương thức số 7, uống nước càng ít càng tốt và ăn theo 56, 144, 144bis, 136, 170, 71. Xức ngoài : 238, 130, 142bis.

Trung nhĩ viêm (*Sưng tai giữa*) (*Otite moyenne*).— Theo kỹ phương thức số 7. Nếu nặng quá, theo số 193 trong vài ngày.

Bệnh đau màng ngoài tim (*Péricardite*).— Xem bệnh đau tim.

Nhức đầu (*Migraine*).— Theo phương thức số 7 hoặc số 6 với một ít muối mè, bệnh sẽ hết trong vài ngày.

Cận thị (*Myopié*).— Bệnh nầy phần nhiều nguyên do vì đường kính con mắt nới lớn lên tức là Âm. Đôi bệnh do sự nới lớn năng lực chiết xạ (réfraction) của thủy tinh thể con mắt, nguyên do vì quá Âm hoặc quá Dương. Muốn chữa khỏi chỉ theo phương pháp trường sinh làm quân bình giữa Âm và Dương.

Kinh nguyệt không điều (*Menstruations irrégulières*). — Theo phương thức số 7, 6 hoặc 5 và uống trà Mù, uống ít nước hơn một chút. Dầm nước nóng theo số 243, 244, 254, 255, 256, 180, 192c.

Buồn nôn lúc buổi mai (Nausées matinales).— Những phụ nữ đã ăn uống theo phương pháp trường sinh chẳng bao giờ mắc bệnh nầy. Nếu bệnh nặng uống trà Dragon (180).

Bệnh thận viêm (Néphrite).— Xem « Đau thận. »

Bệnh thần kinh suy nhược (Neurasthénie).— Theo phương thức số 7 với một ít muối mè (192a, 178, 172, 171, 176, 177. 177bis, 156).

Béo phệ (Obésite).— Theo phương thức số 7 với 30 hoặc 60gr củ cải sống và một ít muối mè trong một tháng hoặc hơn. Uống càng ít càng tốt.

Bệnh sưng tai (Ostéite). Cốt-tủy viêm (Ostéomyélite), Lao xương (Tuberculose osseuse).— Theo đúng phương thức số 7 với muối mè (50), nước tương đậu nành, tekka (156), kinpira (54, 136, 130. 142bis), áp gừng (238) và thuốc dán arbi (239).

Tỹ ung (Ung ở mũi) (Ozène).— Theo đúng phương thức số 7. Uống càng ít càng hay.

Paranoia (Bệnh tinh thần).— Loại tinh thần phát loạn nầy gốc rất Âm với những thành phần bệnh lý Dương. vì thế sinh ra bạo động hung tàn và nóng giận đến giết người được. Theo phương thức số 7 không cần nấu thức ăn Dương gì.

Đầu có gàu (Pellicules).— Xem « bệnh rụng tóc ».

Sợ hãi.— Chữa như bệnh trúng phong.

Cốt mạc viêm (Bệnh sưng màng xương) (Périostite). — Dùng phương thức số 7 với một ít muối mè. Áp gừng

và thuốc dán ngọc gia-hoa (Yucca) mỗi ngày 4 lần. Dùng 136, 130, và 142bis.

Đái mế (*Đái dầm*) (*Pipi au lit*).— Thôi ăn thức ăn chứa nhiều sinh tố C và khinh-dưỡng hóa-giáp (potasse), lân (phosphore) và nước, như khoai tây, các loại cà, cam bưởi và theo phương thức số 7 với muối mè bệnh mau khỏi. Nếu các bạn ăn một trái cà chua, bưởi, thanh trà, một củ khoai tây, một trái cam và bất kỳ thức gì cổ bổ đường sau khi bệnh đã lành, các bạn sẽ thấy bệnh tái phát ngay ngày sau đó.

Khối sắc tích tủy viêm (*Polimyélite*).— Bệnh này rất Âm. Tránh dùng tất cả những thức ăn có nhiều sinh tố C, đường, potassium, chất chua, trái cây, xà lách. Chỉ theo phương thức số 7 với một ít muối mè và uống ít dần lại. Dùng rễ ngưu bàng. Theo số 53 và tất cả các món Dương (192d, 144, 136, 71, 170, 156, 144bis, 56).

Thoát giang (*Prolapsus*).— Theo phương thức số 7 với một ít muối mè ; dùng cách áp gừng và thuốc dán (số 238, 239).

Bệnh phong thấp (*Rhumatisme*).— Uống ít lại dần dần và chỉ ăn gạo rang. Dùng hai vị thuốc số 238 và 239. Dùng : 192d, 71, 193, 144, 156, 178, 55.

Bệnh hoại huyết (*Scorbut*).— Không dùng thực phẩm động vật nữa. Phương thức số 7, 6 hoặc 5 với ngô (từ 2 đến 5 muỗng cà phê mỗi ngày), củ cải đen (56, 143).

Khang viêm (*Sinusite*).— Theo phương thức số 7 với muối mè (2 muỗng cà-phê đầy mỗi bữa ăn). Ăn củ sen

5ogr mỗi ngày, chiên với dầu mè, uống 181, 182, 183, 184 bis.

Bệnh hỏng tích tủy (*Syringomyélie*).— Theo phương thức số 7 với muối mè (50), nước tương đậu nành, tương đậu nành, uống ít và dùng 56, 144, 144bis, 136, 170, 171).

Bệnh giật rút đoan chi (*Tétanie*).— Xem vọp bẻ (crampe),

Bệnh uốn ván (*Tétanos*).— Theo phương thức số 7 với muối mè, tương đậu nành. Uống càng ít càng tốt. Áp gừng (238).

Máu đầy mạch viêm (*Thromboartérite*).— Theo phương thức số 7 với muối mè. Uống càng ít càng tốt (130, 142bis, 238).

Bệnh ngoẹo cổ (*Torticolis*)—. Phương thức số 7 hoặc 6. Áp gừng (238).

Bệnh thương hàn (*Typhoïde*).— Bệnh đặc biệt Âm. Theo phương thức số 7 với muối mè. Uống ít, áp gừng (238, 245, 246, 255). Dùng phương 183.

Bệnh phế viên (*Pneumonie*).— Ăn kem gạo (22a và 192a) với một ít muối mè hoặc tương đậu nành. Chế 193 và 249. Uống càng ít càng tốt. Áp gừng (238).

Bệnh can tiền (*Psoriasis*).— Xem chốc, lở, ghẻ (eczéma).

Bệnh răng chảy mủ (*Pyorrhée*).— Theo phương thức số 7 với muối mè (1 đến 3 muỗng café mỗi bữa ăn), dentie (252), mỗi ngày xức 3 lần vào nướu răng. Súc miệng với nước muối bẻ.

Sởi (Rougeole).— Ăn kem gạo (22a và 192a) kouzou (182) từ 2 đến 3 tách mỗi ngày. Chớ ăn xúp củ cải, chớ dùng thuốc thổi nhiệt, chớ ăn thực phẩm Âm và tohu (đậu phụ).

Thần kinh thác loạn (Schizophrénie) — Bệnh nầy do sự phát triển tinh thần và thể chất phân cách nhau sinh ra, cho nên Âm, Trong nhiều trường hợp được biểu hiện, người ta nhận thấy có sự sút kém về Dương và mất tâm trí, với một cảm giác hư ảo và người ta có cảm thấy rằng mình ở ngoài thân thể, ra khỏi trên mặt đất. Đó là bệnh rất Âm của các người thể chất yếu cũng như bệnh ung thư là bệnh nhiều Âm nhất của người nào có thể chất khoẻ. Theo đúng phương thức số 7 ít nhất trong 3 tuần với trà xanh thiên nhiên và tương đậu nành (syoban). Uống các thức Dương.

Bệnh không sinh sản (Stérilité).— Theo đúng phương thức số 7 trong 15 ngày, rồi số 6, 5 và 4 trong đôi tháng. Dầm nước thật nóng số 243 hoặc 244 (15 phút trước khi đi ngủ) và 254, 255, 256. Uống 180.

Bệnh giang mai (Syphilis).— Bệnh nầy chỉ truyền nhiễm đối với thể chất Âm, dễ chữa là vì vi trùng Spirochète rất Âm, nghĩa là rất yếu và sợ muối. Theo phương thức số 7 với muối mè, tương du (tương đậu nành) 156, 178.

Ho (kể cả ho gà, ho lao, hen).— Theo phương thức số 7 với một ít muối mè. Tất cả các bệnh ho đều có thể chữa trong đôi ngày, kể cả bệnh hen trong 20 năm. Cũng xem tới số 180, 182 cùng những lời chỉ dẫn đại cương (192 d, 184 bis, 157, 71, 193).

Đau mắt hột (*Trachôme*).— Theo phương thức số 7 với một ít muối mè. Đặc biệt nên dùng kem gạo lứt (292), tokka (156, 157), kinpira (54). Thuốc chữa bên ngoài dùng số 238 và 239 rất tốt, cũng như 242, 251.

Bệnh sưng tĩnh mạch (*Varices*).— Bệnh nầy chữa rất mau chóng với thức ăn trường sinh. Tránh tất cả những thức ăn gì Âm, Các phụ nữ, mỗi tối trước khi đi ngủ dầm nước nóng 15 phút theo số 243 hoặc 244 rất tốt. Chế các món 130 và 142 bis. Nếu có lở loét, theo phương thức số 238, 239.

Bệnh hạch đầu họng (*Végétations adénoïdes*).— Phương thức số 7 với muối mè, áp gừng trên cổ họng mỗi ngày 3 lần.

Bệnh hạch kết từng đám (*Sclérose en plaques*).— Dùng phương thức số 7 hoặc 6. Uống ít. Ăn muối có điều độ. Chế các món 56, 144, 144 bis, 130, 142 bis, 71, 136, 170). Chữa ngoài da : 238, 239.

Bệnh lở ở mình và hại chân (*Zona*).— Theo phương thức số 7, tương đậu nành. Xem « Bệnh thần kinh » (névrite).

Những trường hợp kể trên, chỉ là những ví dụ về phép chữa trị các bệnh thông thường theo thuật trường sinh. Cần phải học cách chữa những bệnh khác. Mỗi người phải tự chữa bệnh cho mình như số phận loài cầm thú tự lo cho chúng vậy. Không có gì không làm được. Các bạn có thể bảo hòn núi tự dời xuống biển cũng được, nếu các bạn có một đức tin chân thật hoặc sự nhận thức thấu triệt nền triết lý Đông phương.

KOKKOH

(THỨC ĂN CỦA TRẺ CON)

Sữa mẹ có ảnh hưởng tới trọn đời của con cái. Nói về sinh-vật-học, sữa bò hoặc sữa của tất cả các loài thú khác, chẳng phải dành cho con cái loài người. Khi nào sữa thiên nhiên thiếu hụt, các bạn có thể nuôi con các bạn bằng Kokkoh (số 172), theo bản kê dưới nầy. Chớ nên ăn quá sức ; hơi đói, chịu khát, chịu lạnh một chút trong thời còn bé, khiến cho chúng được Dương và làm cho thể chất, và nhân cách được rắn chắc thêm lên.

CÁCH CHẾ

Khuấy Kokkoh (số 172) với 10 đến 15 phần nước, tùy theo tuổi đứa bé và nấu lửa dịu trong 20 phút. Chớ đổ nhiều nước quá ; số lượng đem dùng phải ít thua số lượng của sữa bò.

Chớ nên đánh thức đứa bé dậy để cho ăn. Tốt hơn là cho nó bú bình sữa, trong khi nó không ngon ăn.

Kokkoh, mọi người đều dùng được, cho đến người lớn dùng thay bữa sáng cũng tốt, lại dùng làm ga-tô cũng ngon.

Trong tháng thứ 4, thêm 5 hoặc 10gr hành nghiền, ca-rốt, cresson v.v...

Tháng thứ 5, từ 10 đến 50 phần (10—50%) của thức

ăn nầy có thể thay dần dần bằng gạo lứt với 5 tới 6 phần nước. Như thế có thể dùng mãi đến tháng thứ 9.

Trong tháng thứ 13. cho 150 gr gạo lứt, 3 phần nước, 30 đến 40 gr rau quả nấu với dầu phụng hoặc dầu mè và muối, 2 đến 3 tách nước, trà gạo hoặc ca-fé Ohsawa.

Giữa tháng 16 và tháng 24 có thể tăng thêm dần dần gạo và rau quả.

Tuổi	Kokkok	Nước	Mỗi ngày mấy lần	Mỗi lần bao nhiêu	Số lượng mỗi ngày
1	*(ngày vài muỗng nước với 0,5% muối)*				
2	10gr	100cc	3 đến 5	10cc	40cc
3	«	«	5	20	120
4	«	«	«	30	180
5	«	«	«	40	240
6	«	«	«	40	300
7	«	«	«	60	360
8	«	«	«	70	420
9	«	«	«	80	480
10	«	«	«	90	540
1 tháng	«	«	«	100	600
2	12	«	«	110	660
3	«	«	«	120	720
4	18	«	«	130	780
5	«	«	«	140	840
6	«	«	«	180	900
7	«	«	«	200	1000
8	«	«	«	200	1000
9	«	«	«	200	1000
1 năm					

CHƯƠNG XIII

MỘT VÀI Ý-TƯỞNG

1) Rau xắt hoặc không xắt đừng ngâm quá lâu trong nước.

2) Rau gì cũng chớ nên lặt.

3) Ăn nhiều cơm và các loài ngũ cốc khác tùy ý, nhưng nhai cho kỹ.

4) Loài ngũ cốc dầu có hư, thiu bủn gì cũng ăn được không hại. Nếu bị bủn thiu, dạ dầy sẽ cảm ơn các bạn, vì nó đỡ công tiêu hóa, và sự tiêu hóa là một cách làm cho bủn đi. Nếu cơm bị meo mốc, thế thì dễ nuốt chứ không can gì.

5) Chớ làm rơi một hột cơm nào, vì làm rơi như thế, các bạn sẽ mang một tội ác, sớm muộn gì cũng sẽ bị trừng phạt. Nếu mỗi người mỗi bữa ăn làm rơi mất một hột cơm, thế là mỗi bữa ăn chúng ta làm mất đi 2.600 triệu

hột ; mỗi ngày mất ba phần như thế, tức một số lượng chúng ta có thể nuôi được một triệu người.

6) Tập đừng ăn loài gì tránh trở hoặc chống báng lại : rau đậu, rong biển, loài sò, hến không biết chạy trốn.

7) Chớ ăn vật gì do hóa học hoặc kỹ nghệ chế tạo ra, vì những món ấy đã đoạn tuyệt với sự điều hòa của Vũ trụ.

8) Các bạn có thể ăn tất cả theo sự điều hòa của Vũ Trụ, nghĩa là trái cây giữa mùa không bón phân hóa học, không dùng thuốc sát trùng v.v...

Trật tự của Vũ trụ cần có một sự công bình tuyệt đối. Ví dụ số Pom sản xuất trong xứ chỉ đủ cho phép mỗi người ăn một trái, nhưng kẻ nào ăn hơn số ấy, thế là ăn trộm của bạn hàng xóm, sớm muộn gì cũng sẽ bị vào ngục bệnh tật.

MUỐI

Trước đây độ 30 năm, Giáo sư Quinton, dạy trường đại học Sorbonne, có cho ra lý thuyết rằng tất cả các sinh vật đều ở bể tới. Quyển sách « NƯỚC BIỂN » của ông rất thích thú và lý thuyết của ông được toàn thể thế giới khoa học hoan nghênh. Trong 30 năm nay dược phẩm « Plasma de Quinton » bán rất chạy. Học viện của ông ở Paris, Phòng thí nghiệm và bệnh viện của ông trên Đại Tây Dương được mọi người ca tụng. Ông nhồi luyện chữ « Hải tân liệu pháp » (Thalassothérapie) và khuyên mọi người dùng muối.

Bởi vậy tôi vô cùng ngạc nhiên khi nhận ra rằng người ta rất sợ hãi muối trong y thuật ngày nay, mặc dầu nỗi sợ ấy chẳng căn cứ vào một sự kiện khoa học nào cả. Công việc quan yếu nhất của thân thể chúng ta đều dựa

vào một sự điều hòa tốt đẹp giữa sodium và potassium ở trong máu và nhất là ở trong não. Vả lại nhờ sự phát minh ra lửa và muối mà loài người đã sáng tạo ra được nền văn minh của mình. Muối và lửa là hai món vô cùng quý giá của đời sống hằng ngày chúng ta từ ngày khởi thủy của lịch sử. « Tiền công » ngày xưa chỉ trả bằng muối. Đức Dê Du nói rằng chúng ta phải là muối của địa cầu. Nếu máu của chúng ta thiếu muối, chúng ta phải mắc bệnh nhiều chất chua. Bởi vậy người ta có thể tự hỏi tâm lý sợ muối kia vì đâu mà có, nếu không là do sự mê tín lâu dài ? (Về vấn đề nầy nên xem quyển « JACK ET MITIE » (1), chuyện hai người thượng cổ ở trong rừng rậm gọi là văn minh).

Hãy thí nghiệm ăn một ít muối với phương pháp trường sinh của chúng tôi trong 10 ngày hoặc trong một ngày thôi : các bạn sẽ thấy chẳng có hại gì, trái lại, sức khỏe được bồi bổ, nếu các bạn ăn vừa phải.

Y THUẬT BÌNH DÂN

Các bạn (2) có một y thuật bình dân, cũng như chúng tôi có một y thuật bình dân của chúng tôi từ 5.000 năm lưu lại ; nhưng y thuật của các bạn chẳng có một cơ sở triết lý hoặc luân lý và chỉ gồm toàn những xác tín cá nhân chưa được gạn lọc bởi sự « lựa chọn tự nhiên » từ mấy ngàn năm kinh nghiệm. Như vậy rất là nguy hiểm, nhất là khi những quyển viết về « y thuật bình dân » bán chạy vô

(1) Chúng tôi đã dịch xong, chưa đủ phương tiện xuất Bản các bạn ở Nhatrang đã quay Ronéo một số. L.N.D.

(2) Tác giả nói với Âu Mỹ. Quyển sách nầy cốt yếu cho người Âu Mỹ hơn là viết cho người Việt Nam chúng ta. Nhưng chúng ta đều xem được cả — L.N.D.

số, trong đó tác giả khuyên trộn mật ong với dầm chẳng hạn. Tác giả của một trong những tập sách viết về vấn đ này, tự cho rằng dầm của quả pom có thể thu hút tro nước, nhưng muốn cho có hiệu lực hoàn toàn, cần phả trộn với mật để — tác giả nói — có thể phối hợp « Âm Dương » (theo báo TIMES ngày 27-12-1959).

Lắm lẫn biết bao ! Trước hết dầm và mật ong là hai thứ rất Âm, bởi vậy hai thứ trộn lại như thể rất tốt cho một số ít người quá Dương trong một thời gian ngắn thôi, nhưng có hại cho những kẻ bị bệnh Âm, nghĩa là có một tình trạng huyết áp bất thường hoặc quá cao hoặc quá thấp, chứng phong thấp, poliomyélite, ho lao, sưng khớp xương, suyễn, ung thư v.v... Tôi chắc chắn rằng lối ăn uống ấy sẽ bị phế bỏ cũng như tất cả các dược phẩm mới, nhưng trong lúc đợi chờ, nó còn tác hại và gây chết chóc biết bao.

Phương pháp trường sinh của chúng tôi đã nuôi dưỡng được hàng triệu người từ hàng nghìn năm nay, phương pháp nầy được thành hình nhờ bao nhiêu kinh nghiệm và những món ăn thức uống của phương pháp nầy không những do sự kinh nghiệm sáng chế ra mà lại còn hòa hợp với quan niệm của chúng tôi về triết lý Vũ trụ nữa. Thế là tôi đã chọn những điều tối hảo cống hiến các bạn.

TIỂU SỬ CỦA CÁC BẠN

Nếu các bạn đã chữa lành được bệnh ; nếu các bạn có nhận thấy những gì mới hãy viết cho chúng tôi một mẩu chuyện ngắn ngắn về cuộc đời các bạn. Các bạn lại còn phải bày vẽ lại cho những người có bệnh ở chung quanh các bạn biết chỗ cao quý của phương pháp trường

sinh hầu có thể tìm lại sức khỏe và hạnh phúc. Nếu các bạn không làm như thế, thì là các bạn chưa hẳn hết bệnh và còn có về thiên tịch, cô độc, ích kỷ, rồi bệnh của các bạn sẽ tái phát.

Bệnh thiên tịch là bệnh rất khó chữa và là nguồn gốc của nhiều tai ương khổ sở. Bởi vậy các bạn phải làm thế nào cho thành được hạng người không thể ghen ghét một ai. Thương yêu nghĩa là cho người ta một món gì mà không đòi hỏi đổi chác trở lại ; còn có sự đổi chác tức là còn ích kỷ. Cho và cho mãi, các bạn sẽ là bậc sáng tạo. Tất cả cái gì các bạn đã có, sớm muộn gì cũng sẽ mất đi, và cho mãi không thôi tức là đem của cải của mình gửi vào « nhà ngân hàng rộng lớn của cái vô tận ».

Ngân hàng nầy cũng đồng thời là một công ty bảo hiểm có thể bảo đảm cho các bạn một đời sống vô biên, trái hẳn công việc của các công ty thường. Hoa hồng mà các bạn được hưởng của ngân hàng nầy là sức khỏe và hạnh phúc, nói cách khác, là những chìa khóa để mở cửa Thiên quốc. Những chìa khóa nầy chỉ là sự nhận thức về điều hòa Vũ trụ và Vô song nguyên lý của Vũ trụ gọi theo phương pháp trường sinh là nghệ thuật giữ gìn sức khỏe và phản lão.

Các bạn hãy nói cho chúng tôi rõ về những chỗ kinh nghiệm ấy sẽ khuyến khích những người khác. Đó là bước đầu đi vào đời sống mới là đời sống chân thực.

PHỤ LỤC

CHỮA MỘT BỆNH TRONG 10 GIỜ

« Càng lớn mặt trước, càng rộng lưng sau ; càng đau dữ dội, càng mau trị lành ».

Ông E... đã nhờ thuật trường sinh chữa lành bệnh cho ông trong vòng 10 giờ chứ không phải trong 10 ngày, trong khi ông đau một bệnh kỳ lạ và dữ dội hết sức.

Ông E... một văn sĩ 52 tuổi mắc bệnh ở bộ phận tiêu hóa đã mười năm và từ 3 năm nay cơn bệnh hành ông dữ lắm đến tiểu tụy hẳn đi. Ông ta thấy gì cũng sợ, nhất là thấy cảnh đời và thường lạnh run người (hai triệu chứng Âm). Bà vợ 45 tuổi, là một họa sĩ, cân nặng hơn 90kg, và rất tiểu tụy. Hai vợ chồng chỉ còn chờ ngày tận số.

Trong khi theo lời khuyên của tôi trong mấy tháng, bà E... sút mất 32kg, chẳng cần đến thuốc thang gì, thế mà bà ta trẻ trở lại 20 tuổi. Trước đó bà leo lên 6 tầng thang lầu của nhà bà không nổi và có vẻ như bà lão 70 tuổi, bây giờ bà trở nên cân đối, đẹp đẽ, vui vẻ yêu đời.

Bệnh tình ông E... đã thay đổi một cách quá sức, mặc dầu chữa lành hẳn ; ông không còn sợ đời nữa.

Cả hai vợ chồng từ đây đều đồng lòng bỏ hẳn nghề nghiệp của mình, mở một quán cơm trường sinh đầu tiên giữa thành phố Paris cách đây 3 năm để truyền bá phương pháp trường sinh, kết quả rất tốt đẹp, sau đó có 3 quán cơm trường sinh khác kế tiếp mở ra.

Tuy nhiên ông E... tuy được lành bệnh và trẻ lại, nhưng tình trạng sức khỏe ông không được rõ rệt như bà vợ, nên khiến tôi suy nghĩ. Ông ta là một trong những kẻ nhiệt thành đã nhờ phương pháp trường sinh mà lành bệnh một cách « thần kỳ », tôi nghĩ rằng ông cũng sẽ trẻ lại được như thế, nhưng lâu hơn là vì bệnh tình của ông có nặng.

Ngày 14-10-59, bỗng nhiên tôi nghe một « cú » điện thoại của bà E... Cho biết rằng chồng bà đương nguy kịch lắm. Tôi khuyên bà mời Y-sĩ, vì tôi ở ngoại-ô Paris, và bây giờ đã 3 giờ sáng, không có chuyến xe nào. Y-sĩ khuyên chở bệnh nhân đến nhà thương để giải phẫu gấp.

Sau đó tôi cùng nhà tôi đến bệnh viện, thấy ông bạn có vẻ đau đớn ghê gớm, mặc dầu đã kịp thời chữa thuốc cho. Tôi tự hỏi phải chăng ông bị bệnh quá Âm hoặc quá Dương.

— Đây chỉ là bệnh mất chất nước — ông E... nói.

Tôi nghĩ rằng không thể nào đại tiểu trường bị thủng, mất chất nước hoặc vì muối như bạn tôi thạn phiền. Vì trái lại, muối là chất chữa được tất cả các loại ung nhọt

thủng ruột hoặc băng huyết. Tôi tin chắc ông ta đã theo phương pháp trường sinh trong 3 năm rồi, không thể nào bị bệnh được, nhất là càng không thể thủng ruột.

Nhà tôi và tôi xem bụng dưới của ông thấy sình lên và rõ ràng tôi quyết bệnh nầy nguyên do vì đã ăn một thức gì quá Âm. Nhưng các Y-sĩ ở nhà thương cho rọi điện đều nhận là thủng ruột.

— Bạn hẳn không ăn một vật gì quá Âm chăng ? — tôi hỏi.

Ông ta quả quyết không.

Ngày sau đó là ngày tôi định đi Huê-kỳ, nhưng phải đình lại, đến thăm bà E...

— Vậy ông nhà có ăn gì khác những món ăn trong nhà hàng của nhà chăng ? — Tôi hỏi.

Bà E... trả lời câu khiến tôi ngạc nhiên rằng chồng bà và bà mỗi chiều thứ bảy thường ăn tại một nhà hàng lớn của Huê-kiều. Tôi sực nhớ lại ngày 10 tháng 10 hai ông bà có mời vợ chồng chúng tôi ăn tại nhà hàng ấy, khiến cho tôi ngạc nhiên rằng ông bà đã ăn cơm trắng nhiều xấp ba tôi với một thứ nước thấm cực « Âm ». Phần nhiều trong các nhà cơm Huê-kiều hay Nhật ở Paris người ta hay thêm vào các món ăn một chất hóa học, Glutamine, sản xuất ở Hương-cảng, không có chính phủ kiểm soát, vì thế tất cả các thức nước thấm đều nhân tạo và rất Âm. Vả lại người ta dọn ăn những thức ăn gồm nhiều phần tử Âm (potassium, phosphore, soufre, acides aminés) như mụt măng tre, giá đậu nành, pho-mát, nấm, bún, mì v.v... Nếu các bạn muốn thử cho biết điều nầy, hằng ngày các bạn cho một người bị bệnh lao ăn từ 100 đến 200gr măng tre

hoặc giá đậu nành, sẽ thấy họ thổ huyết ngay. Tuy vậy chỗ quá Âm nầy có thể điều hòa bằng một thức ăn khác, nhất là một ít muối. Vì ông E.. đã bị sưng ruột trong 11 năm, nên dễ cảm bệnh vì các yếu tố Âm kia hơn bà vợ. Mấy năm gần đây bệnh ông đã thuyên giảm, nhưng ông thường đi ăn tiệm Huê-kiều, thành ra bệnh khó điều trị. Ăn như thế ông yên trí vẫn trung thành với những điều chỉ dẫn của tôi, vì ông cho rằng thức ăn của Huê-kiều cũng tương tự như phương pháp trường sinh ; vì thế cứ mỗi thứ bảy ông đóng cửa hàng ông lại để đến ăn tại nhà hàng khác gần đây.

Bây giờ tôi mới nhận rõ ra bệnh của ông E... là do một thức ăn quá Âm. Tôi nhờ một bạn Y-sĩ người Pháp, người đại biểu Hội Pháp quốc Y-sỹ trong các hội nghị Quốc tế, tới can thiệp với các Y-sỹ ở bệnh viện không nên cho giải phẫu, và chớ nên cho ông E... ăn gì hoặc cho tiêm thuốc gì cả.

Rốt cuộc ngày 20 Octobre, sau khi tiêm đủ thứ thuốc rồi cho giải phẫu, chẳng tìm ra một lỗ thủng nào, chỉ thấy một vết thương đã lành cũ có một đường răn sơ sơ nơi cuống ruột.

Ngày 21 mặc dầu chữa thuốc gì, chỗ sưng vẫn cứ đau ; cho đến 22, 23 vẫn thế. Người ta cho ông E... ăn một bữa đầu tiên từ khi bước chân vào bệnh viện : bột khoai tây, thịt, nước trái cây, café sữa có đường, nhưng ông E... từ khước, vì biết đây là thức quá Âm chỉ tăng thêm bệnh.

Ngày 24 lại cho ông E... một chén cacao hoặc chocolat rất nhiều potassium, là loại rất Âm, và nhiều phosphore,

càng Âm hơn potassium nữa, khiến cho chỗ sưng càng sưng thêm và càng đau đớn, ông phải trối muốn chết. Ông nằn nì đến tôi, nhưng bà vợ ngăn cản không cho, vì ông còn yếu quá. Sau đó người bạn Y-sỹ của tôi cho biết trong 3 ngày nữa sẽ đem bệnh nhân đến nhờ tôi chữa, chứng bệnh tình đã tuyệt vọng.

Ngày 2 Novembre bà E... cho tôi hay chồng bà đã quá yếu, không thể di chuyển được, có chăng vài ba ngày sau nữa.

Tôi đã hoãn hành trình lại 2 lần chưa đi Hoa-Kỳ, không thể hoãn nữa, vì tôi phải đi diễn thuyết nhiều nơi. Tôi quyết định ngày hôm sau phải đi. Nhưng bà E... theo nài nỉ, khiến tôi phải hoãn chuyến đi một lần nữa. Rốt cuộc ngày 4 Novembre, ông E... đến nhà tôi, có chúng tôi khởi sự chữa cho.

Ngày 5 Novembre, nhờ nhà tôi chăm chú săn sóc cho, bệnh tình ông có hơi khỏe, vì vậy nhà tôi phải mệt đừ.

Ngày hôm sau, thấy ông có vẻ đau đớn thêm, mặc dầu từ ngày ông được đến nhà tôi và gắng sức tẩy trừ tất cả chất Âm lâu nay đã gắn chặt trong cơ thể ông.

Tôi xem xét trong một giờ, tự nghĩ bây giờ thể là tôi đã khám phá ra được bệnh « nan y » từ 17 năm nay tôi đã hoài công tìm kiếm. Tôi tìm ra được thuốc chữa.

— Nầy bạn, tôi nói, ăn 10 trái ô-mai nầy (umebosi, ô-mai dầm muối), nuốt trộng đừng nhai.

Vừa nuốt hai trái, ông ta dừng lại, không thể nuốt được nữa. Trải 3 tuần nay ông uống rất ít nước nên

quá khô, phải cho một ít nước, ông nuốt được ít trái nữa.

Đêm ấy tôi trở lại, ông đã nuốt được 7 trái.

Trong khi tôi vắng mặt, nhà tôi lo việc săn sóc ông và dùng đến năng lực trị bệnh của đôi bàn tay. Ông mửa ra một chút gì đen đen và ỷ ra một mớ hơi, cảm thấy dễ chịu ít nhiều.

Tôi cho ông ta biết, vài giờ sau sẽ súc ruột cho ông và khuyên không nên sợ hãi.

Trong đêm ấy lúc 2 giờ sáng tôi đến phòng ông, thấy ông và cả bà vợ nữa đều ngủ yên giấc. Xem trong phòng tắm, thấy bộ áo quần ngủ có dính nhiều vết gì đen như mực, thì ra ông đã hết đau từ trước đó độ mấy giờ.

Lúc 6 giờ sáng, tôi nghe ông cười sặc sỡ, tôi nghi cọ lẽ ông ta hóa điên chăng. Chạy lại thăm, ông ta không ngớt cảm ơn và nói từ 3 tuần lễ nay, chỉ có đêm nầy mới ngủ được một đêm ngon giấc.

Thế là chữa bệnh nầy theo phương pháp trường sinh chưa đầy 10 giờ. Từ đấy bệnh nhân cứ ợ hơi ra dần dần và bụng dưới xẹp lại hẳn.

Ngày 7 Novembre, chúng tôi có mời 16 bạn ăn cơm, họ đều ngạc nhiên khi nghe chuyện chữa lành bệnh ông E... (vì họ đều biết ông E... mang bệnh rất nguy), và càng ngạc nhiên hơn nữa là lần nầy có ông E... đến dự, không cần ai dìu dắt cả.

Việc chữa lành bệnh ông E... là một trong hàng ngàn trường hợp mới nhất đã được thực hiện ở Âu-châu trong năm 1959. Chúng tôi được biết một lần nữa rằng « bộ mặt

càng rộng chừng nào, bộ lưng càng rộng chừng ấy, càng nguy chừng nào càng vui thú chừng ấy ; càng đau đớn hừng nào, càng chữa được mau chóng chừng ấy.

Một lần nữa các đồng nghiệp của tôi ở Bỉ và Pháp rất lấy làm ngạc nhiên cho cách chữa bệnh của nhà tôi, chỉ cần áp tay vào người bệnh để có thể truyền điện lực qua người bệnh cho hết đau. Bà thoa vào chỗ bị đau và làm cho bệnh nhân êm dịu.

Người nào theo phương pháp Trường sinh đều có thể làm được như thế. Sự hiệu nghiệm của quyền lực chữa bệnh bằng bàn tay được công hiệu nhiều hay ít tùy nơi sự ăn uống một cách chừng mực, các bạn có thể làm cho bớt đau và cũng có thể chữa được nổi cơn đau, có khi chỉ cần đứng đàng xa, không đợi phải mó tay vào nữa. Xem thế có thể hiểu tại sao Đức Dê-Du có thể chữa bệnh cho nhiều người không cần phải thuốc thang gì. Việc ấy chẳng có gì là kỳ lạ, vì những chuyện kỳ lạ có chăng đối với kẻ có mắt mà không thấy kia thôi.

Tôi lấy làm sung sướng và hãnh diện khi thấy rằng y thuật Đông Phương được phục hồi. Tôi biết ông E... không phải đau vì thủng ruột, nhưng tôi vẫn để cho các Y sỹ chuyên chữa theo ý của họ, vì tự nghĩ rằng tôi vẫn có chỗ lầm lẫn nào chăng, mặc dầu sau khi giải phẫu đã 3 ngày và các Y sỹ đã cho ông ta ăn các món ăn có sinh tố B do hóa học chế ra và chất thịt như đã nói ở trên.

Tất cả các món ấy đều có thể làm cho bệnh Âm chậm lành và trầm trọng thêm lên là khác, nhất là bệnh ung sang. Các bạn thử lấy một miếng đường áp vào chỗ bị cắt đứt cũng có thể chứng minh được điều ấy.

Hàng mấy ngàn người ở Ba lê và Luân đôn mắc phải bệnh ung thư và bệnh thủng dạ dày không thể chữa dứt được. Như thế cũng không lạ gì, vì ở các thành phố ấy các bệnh nhân đã ăn quá nhiều đường, cà phê và nước trái cây ép.

Đối với các chứng bệnh Âm khác cũng thế. Loài người vốn do những thức ăn sản xuất chung quanh mà thành, nó phụ thuộc vào đồ ăn của nó, đó là chỗ dăng dính của nó với Vũ trụ, trong đó có nguyên lý Âm Dương chủ trì tất cả. Nên chi không thể coi thường nguyên lý ấy được. Vậy mà các Y sỹ Thái tây không cho chỗ ấy là quan trọng.

Lão Tử nói : « Chúng ta có thể thấy trời mà không cần nhìn qua cửa sổ, và chúng ta có thể thấy tất cả gì trong thế gian không cần ra khỏi nhà ». Trời, theo Vũ trụ học có nghĩa là quá khứ và vị lai tức là Vũ trụ vô tận, còn thế gian là Vũ trụ hiện tại và tương đối. Tôi không phải mở cửa sổ trong bụng dưới của ông, mà thấy rằng : « Ông E... không bị thủng ruột », cũng như tìm thấy nguyên nhân chính bệnh tật của ông từ 20 năm nay hoặc hơn nữa (nghĩa là dĩ vãng) cũng như phương pháp trị liệu sẽ dùng đến (tức tương lai) « không cần ra khỏi nhà mình ».

Phương pháp trường sinh cốt để thiết lập trở lại sự quân bình về vật lý và sinh lý đã cứu ông E... trong 10 giờ khỏi nỗi đau đớn và chết chóc. Tôi thường nói rằng tất cả các bệnh, dầu cho là « nan y » đi nữa, cũng có thể và phải chữa trong vòng 10 ngày, Nói thế không phải cho rằng thời gian ấy là cần thiết, vì thời gian ấy có thể thu hẹp trong vòng một phút hoặc đến số « không » cũng nên.

Người có đầy đủ sức khỏe trọn đời, mỗi lúc bị bệnh, liền chữa được ngay, chẳng khác nào một kẻ làm trò nhào lộn trên một sợi dây cứng, khi ngã bên nầy, khi ngã bên kia để lấy thăng bằng, đấy là trạng thái của Âm Dương. Tất cả các sinh vật sinh ra với một quyền lực mầu nhiệm để giữ gìn sự thăng bằng về sinh lý trong bất kỳ trường hợp nào, nội tâm cũng như ngoại thể, nhưng quỷ Satan đã làm cho người mù quáng và sa ngã.

Giả thiết bây giờ ông E... nghe đau, nhưng gắng đợi tôi đến sáng mai ổng sẽ có thể được chữa lành trong vòng 1 giờ hẳn bà vợ ông cùng bạn hữu của ông có lẽ cho rằng bệnh tình của ông không gì trầm trọng lắm. Nhưng nào ai có biết cho rằng người ta có thể chết bất kỳ lúc nào. Phật có nói rằng cứ mỗi hơi thở tử thần viếng thăm chúng ta 17 lần.

Nhiều người đến thăm tôi và nghe tôi giảng giải, đều là người đã bỏ y thuật chính thức hoặc đã bị y thuật ấy ruồng bỏ sau nhiều năm điều trị. Chỉ có một số ít người thưởng thức giá trị của nền triết lý Cực Đông, còn đa số không có đức tin hoặc chẳng có lòng tri ân chút nào. Họ chẳng hiểu rằng lòng tri ân tạo ra hạnh phúc, vì thế họ chẳng xứng đáng ở vào xứ tự do vô biên, hạnh phúc bất diệt và công bình tuyệt đối. Vậy cho nên họ chẳng được hưởng một ngày Noël hoan lạc và một ngày Nguyên đán sung sướng hằng ngày trong năm. Họ muốn sống một cuộc đời khổ sai, đầy lạc thú giả dối, đầy « bạc giấy » và hạnh phúc phù du.

Nếu các bạn phải khổ cực, nếu trong đời các bạn có

một vật tầm thường đến đâu, một vật khả ố không ai thèm đếm xỉa đến, đó là do các bạn không hiểu tý nào về hòa điệu nhiệm mầu của Vũ trụ.

*

GIẤY KHAI TỬ LẤY LỆ CỦA ĐẾ-QUỐC THẾ-GIỚI VỀ TRIỀU-ĐẠI HOÀNG-KIM MỸ

Thời đại chúng ta bây giờ, kể thể lực giàu mạnh, đại biểu cho nền văn minh tân tiến và cũng là xứ đã gần cảnh tử vong, ai cũng biết đấy là Đế quốc thế giới Mỹ. Số phận ấy nguyên do vì quan niệm về thế giới của họ có tính cách « phân tích » máy móc và nhỏ nhen.

Màn chót của triều đại Hoàng kim nầy rõ thê thảm, quan trọng xấp mấy màn kịch cuối cùng của Đế quốc La-mã, như Alexis Carrel đã tiên đoán trước đây 25 năm.

Chủ nghĩa thực dụng của Mỹ do những nhà tư tưởng vĩ đại đề xướng ra, nhưng vốn có ít nhiều thiên tịch, như William James, John Denwey và Mortimer Adler. Ông sau nầy thì quá sức thiên tịch đến nỗi đã mệnh danh quyển SINTOPICON của ông là « Bộ Bách-khoa các Định-nghĩa về thế-giới », bỏ qua tất cả các đại tư tưởng của Đông phương. Lúc bấy giờ tôi viết thư cho ông, bảo rằng quyển ấy chỉ là quyển bán-bách-khoa.

Thế giới Tây-phương bị tan rã là vì họ thiếu nhìn xa và không chịu nhìn nhận lịch sử của những nền văn minh quá khứ.

Ở thời kỳ chủ yếu của chúng ta, bổn phận của chúng ta phải cống hiến cho người Mỹ món của quý vô giá của

chúng ta, tức kho vàng từ 5.000 năm để lại ; vì chúng ta đã được hưởng thụ nhiều của nền văn minh Tây Phương từ khi Đô Đốc Thủy quân PERRY là người Mỹ đầu tiên đã đổ bộ lên đất Nhật Bản cách đây đúng 100 năm.

Kho vàng của ông bà chúng ta lưu lại nầy, là nguyên lý duy nhất của tự do, sức khỏe, hạnh phúc và hòa bình thế giới tức là thuyết Âm Dương nó trái hẳn với môn triết lý Tây Phương. Khi mà tinh thần triết lý Tây Phương là vật chất và ưa giải thích thì trái lại tinh thần Đông phương chúng tôi đã mở mối cho nền khoa học và kỹ thuật của chúng ta là một tinh thần triết lý biện chứng toàn diện, mặc tưởng và bao quát. Người ta gọi là « giác ngộ « hoặc là « con đường Thiền », là Phật Giáo. Mahayam, Đạo Giáo, Thần Đạo, Phệ Đà triết học v.v...

Quan niệm về nhân sinh nầy truyền qua Âu-Tây với cách kỹ-thuật riêng biệt về sinh vật học, gọi là trường sinh, chắc chắn sẽ có nhiều hiệu quả rất lý thú. Đây là điểm tiếp xúc của hai nền văn minh, mà sự chung đụng nhau có thể sinh ra được một nền văn minh mới.

*

NHỮNG CUỘC DIỄN GIẢNG CỦA TÔI Ở HOA KỲ

Ngày mới đến ở Hoa Kỳ khoảng tháng 11 năm 1959, tôi khởi sự diễn thuyết về nền triết-lý và y-thuật Cực-Đông tại Los Angeles, San-Francisco, nhất là tại Nữu Ước.Nhiều người đi dự đã chữa được những bệnh « nan y » như

bệnh sưng khớp xương 20 năm, ung thư của nhiếp hộ tuyến (cancer de la prostate), chứng huyết áp cao (hypertension), huyết áp hạ (hypotension), bệnh thần kinh v.v... họ chỉ theo phương pháp trường sinh chứ không dùng thuốc thang gì.

Nhờ đấy mà các dân tộc Á-châu, trải mấy ngàn năm sống được yên ổn không bị khổ sở, không có giặc giã, cho đến ngày nền văn minh Tây-phương tràn tới với những xung đột, đế quốc chủ nghĩa và chính sách thực dân của họ.

Tôi rất lấy làm sung sướng nhận ra rằng sự hỗn hợp của nền triết lý nghịch thường của Đông phương với những kỹ thuật thiên về vật chất của khoa học Mỹ, thế nào cũng sẽ đem đến sự tự do vô tận cho loài người và sự hòa bình thế giới.

Ngay bây giờ thử xét qua sự sụp đổ thê thảm của Đề-quốc Mỹ.

*

CHỎ TUYỆT VỌNG CỦA CÁC Y SĨ MỸ

(*Theo báo « Times » ngày 7-3-1960*)

Theo Y sỹ W. Coda Martin, Cựu Giám-Đốc Phòng bệnh ở Bệnh viện Trung Ương Nữu Ước, hiện nay tại Mỹ có 88.954.534 bệnh nan y ; cũng vị Y-sỹ ấy nói thêm rằng không những phân nửa dân số bị bệnh nan y, mà chỉ 13% còn lại được xem là khỏi khuy khuyết về thể chất.

Xem bảng thống kê dưới này :

Bệnh dị ứng biến (trouble allergique)	20.000.000	người
Bệnh thần kinh	15.000.000	«
Bệnh tinh thần	16.000.000	«
Bệnh mạch cứng và đau tim (artériosclérose et maladie de coeur)	10.000.000	«
Trẻ con chậm tiến (cứ 15 phút sinh một đứa)	3 đến 5.000.000	«
Lở dạ dày và cuống ruột	8.500.000	«
Ung thư	700.000	«
Loạn dưỡng (dystrophie)	100.000	«
Ho lao (mỗi năm 100.000 bệnh mới phát)	400.000	«
Hạch kết nhiều(scléroses multiples)	250.000	«
Bại thần kinh	150.000	«
Mất kém	10.800.000	«
Điếc	10.000.000	«
Béo phệ	32.000.000	«
Không sinh đẻ	15.000.000	«
Nghiện rượu	4.000.000	«
Bé con vi phạm	2.000.000	«

*

Theo sự giải phẫu 200 binh sĩ tử chiến ở Triều Tiên cho biết độ 80% trong số ấy mắc phải bệnh tim, so với bệnh hắc dịch ở thời Trung cổ.

Hằng năm 230.000 người đàn ông và 150.000 đàn bà chết vì bệnh tim và độ một triệu bị bệnh. Y sĩ Paul White

đã chữa cho Tổng Thống EISENHOWER và Y sỹ Joliffe cho biết tại cuộc Hội nghị năm 1956 rằng Hoa Kỳ là xứ bị bệnh tim nhiều nhất.

Tổng Thống EISENHOWER tuyên bố tại Hội nghị năm 1954 rằng 25 triệu người Mỹ bị bị chết vì bệnh ung thư, nếu không tìm ra phương thuốc cứu chữa. Theo công ty Bảo hiểm của chính phủ, bệnh bạch huyết và bệnh ung thư phổi đều là bệnh rất phổ thông ; lại phần nữa số trẻ con chết yểu dưới 15 tuổi vì bệnh bạch huyết.

Theo những bảng thống kê của công ty nầy, bệnh ung thư phổi đã giết 30% số người từ 55 đến 64 tuổi, nghĩa là xấp ba lần số chết vì ung thư dạ dày xảy ra tiếp theo sau đó. Ở Nhật Bản trái lại bệnh ung thư dạ dày nhiều hơn. Nguyên do bệnh ung thư phổi vì quá Âm, còn bệnh ung thư dạ dày vì quá Dương. Kẻ sát nhân người Mỹ bị thúc đẩy vì những nguyên nhân ghê gớm xấp mấy những nguyên nhân gây ra cho kẻ sát nhân người Nhật, đó là đồ ăn hóa học và bào chế dược phẩm.

Có những người Mỹ xem bề ngoài thì vô bệnh, nhưng nhìn những vết tích trên lớp da họ, biết được chắc chắn họ là kẻ mắc bệnh ung thư. Sự khám nghiệm ở Nữu Ước năm 1958 về 491 người, xem bề ngoài như vô bệnh, thế mà có 6 người ung thư và 36 người có những vết tích có thể mắc chứng bệnh ấy ; trong số 42 bệnh nhân ấy, chỉ có một người lộ ra triệu chứng đầy đủ để khuyên họ đi khám bệnh.

Cũng năm ấy, một cuộc khám nghiệm khác ở Nữu Ước thấy được 18 người bị bệnh ung thư trong số 297 người chồng và 290 người vợ. Bên đàn ông có 12 người

bệnh, 89 người trong tình trạng tiền ung thư và 95 người có chỗ sưng u nhẹ. Trong số đàn bà có 6 người bị bệnh ung thư và 147 người có trạng thái sắp mắc bệnh ung thư, trong có 119 người đã bị đau đến ngực và các bộ phận sinh dục; cũng có người có trạng thái tiền ung thư nhẹ (bénigne-précancéreux). Nghĩa là 89% đàn ông và đàn bà bị bệnh mà không hay biết, việc nầy rõ việc khó tin như chuyện tiểu thuyết. Nếu 60 đến 80% thân thể các bạn bị lửa đốt mà không biết, cũng chẳng biết vì sao mà lửa đốt hoặc làm cách nào để tránh khỏi, các bạn chẳng cần gì sợ xuống địa ngục, vì các bạn hiện đang ở cảnh ấy rồi, trong khi các bạn vẫn đương nhiên thấy mình đầy đủ khoái thích, có thuốc thang, có bảo hiểm về đời sống và có lẽ bảo hiểm cả nỗi đau đớn nữa.

Bảng thống kê quốc gia lại càng đen tối lắm : trong 10 người Mỹ có 1 người vào nhà điên, và theo ông Gorman, Giám Đốc của Ủy ban Hành chánh chuyên coi về các bệnh thần kinh, tỷ số nầy càng ngày càng tăng mãi. Sự độc quyền về y-thuật chính thức, được chính phủ và luật lệ che chở, mặc dầu chẳng hiểu một tý gì về sự cần thiết cho sức khỏe, đời sống và hạnh phúc, và chẳng kể gì đến chỗ bất lực hoàn toàn trong việc ngăn ngừa những bệnh tật ấy.

Nhưng còn lắm bệnh kinh niên khác hiện đang hoành hành ở Hoa-Kỳ. Theo Viện Quốc-Gia Y-Tế, có hơn 100 triệu người Mỹ mắc bệnh khó thở trong mùa Đông... Các bạn hẳn biết chẳng có một con thú nào mắc những chứng bệnh ấy trong những tháng lạnh ghê gớm của tiết đông

thiên. Trải 4 tháng khoảng năm 1959-1960, tôi ở tại Mỹ, chẳng bao giờ thấy một con hươu, con se-sẻ ở trên rừng hoặc con cá dưới nước bị cảm ho. Trái lại, chúng ở trong cảnh lạnh như thế mà vẫn thích, không sưởi gì, không có áo ấm đắt tiền. Càng ít đồ ăn và càng ít hơ nóng chừng nào, chúng càng trở nên đẹp. Người văn minh đã mất hẳn cảnh chịu đựng ấy, nghĩa là mất cả tự do vô tận, đem thay thế một cách âm thầm hoặc vô ý thức bằng một lối tự do có điều kiện, cảnh tự do nầy chỉ là lệ thuộc cho ngũ quan, khiến cho ngũ quan được khoái thích. Sự tự do của hàng nô lệ hoặc tù tội vẫn có những danh từ tốt đẹp : « đủ tiện nghi », « sự khoái lạc » hoặc «mức sống cao». Lối mù quáng nầy là một tội ác lớn nhất của nền dân chủ tân tiến và nền văn minh cơ khí. Tội ác tăng gia một cách ghê gớm và với một tốc độ rất nhanh, do Khoa học nghiên cứu điều khiển tự động và sự tư-dưỡng-hóa.

*

CÁI CHẾT CỦA MỘT NỀN VĂN MINH TỐN HẾT BAO NHIÊU ?

Mỗi năm, một người Mỹ tiêu dùng hết 300 đô la thuốc men, tức tổng số thuốc của Hoa Kỳ tốn 54.000 triệu đô la và lại hàng năm tốn cho các bệnh đau nhức và mất ngủ kể có hàng tấn hàng tấn, như :

— Aspirine 7.500 tấn.

Thuốc ngủ ngang với số 100 triệu Mỹ kim.

Mất thì giờ và tiền bạc có thể tính theo con số sau đây :

— Vắng mặt ngắn hạn vì bệnh 5.000.000.000 Mỹ kim

— Vắng mặt dài hạn 1.777.000.000.000 «

— Ngân quỹ lo về sức khỏe 2.500.000.000 «

Còn phải tính thêm vào số tiền không lồ trên về việc nghiên cứu ung thư.

Ngoài ra còn những phí khoản khổng lồ dùng về việc chế bom khinh khí và bom nguyên tử là thứ khí giới để giết trực tiếp nền văn minh và loài người, và cũng như để sản xuất ra những món ăn thức uống gây bệnh ung thư.

Giá khoản các sự tàn phá Đế quốc thế giới Mỹ là như thế đó, và sự kiện nầy vốn do nơi trí phán đoán của Mỹ bị mờ ám vì hoàn toàn không hiểu một chút nào về bản thể của Vũ trụ hoặc Thiên-quốc và lẽ công bình duy nhất của Vũ trụ. Bởi vậy kẻ chịu trách nhiệm lớn nhất trong sự suy sập nền văn minh nầy, một phần do những nhà lãnh đạo các tôn-giáo và giáo-dục, một phần do các nhà lãnh-đạo về y học.

*

NGUYÊN NHÂN CHÍNH CỦA BỆNH TẬT VÀ SỰ THỐNG KHỔ CỦA CHIẾN TRANH

Theo nền triết lý của chúng tôi, tất cả các bệnh tật, chỉ có một nguyên nhân : Là sự không thông hiểu về bản thể Vũ trụ và nguyên lý Vô song của Vũ trụ. Đem thực hành lý thuyết triết lý ấy, chúng ta có thể chữa được tất cả các chứng bệnh của mình, không cần tới thuốc thang hoặc mổ xẻ gì. Chúng ta chỉ cần ăn uống đúng theo luật của Vũ trụ mà thôi.

Chỉ vì lười biếng không tuân theo luật nầy và chúng

ta không gìn giữ tư cách cho đúng đắn trong công việc sinh sống hằng ngày, nên chúng ta phải chịu mang vào mình tất cả nỗi thống khổ. Tư cách của chúng ta tức là kết quả của sự phán đoán của chúng ta. Chỉ vì ăn uống một cách cẩu thả mà trí phán đoán ấy bị mờ tối đi.

Còn về chiến tranh, chính là kết quả của bốn yếu tố:

1) Sự đụng chạm của hai chính phủ không hiểu gì về bản thể của Vũ trụ.

2) Những dân tộc không hiểu về bản thể ấy.

3) Sự hiện hữu của các loại máy giết người, đây chẳng khác gì những sự duy vật hóa nỗi sợ hãi.

4) Sự tin cậy hoặc đức tin trong sự bạo lực đã in vào trí những kẻ ngu dốt không hiểu gì về luật của Vũ trụ.

Tóm lại, những yếu tố ấy đều do một sự ngu dốt ấy sinh ra.

Theo quan niệm về sức khỏe và hạnh phúc của chúng tôi, trước hết phải sống một cuộc đời vô bệnh, vui vẻ và yên tịnh trong khi theo đúng những luật của tạo hóa trong phương pháp dưỡng sinh của chúng tôi, do đó sẽ tạo được những gia đình hạnh phúc, không tật bệnh. Sau cùng chúng ta phải đối đãi với kẻ khác đừng theo luật lệ ấy. Nếu mỗi người đều áp dụng quy luật duy nhất nầy, bất kỳ lúc nào, sự hòa-bình của thế-giới sẽ được thành tựu một cách tự nhiên, không cần đến sự cải-cách xã-hội, không cần đến các cuộc cách mạng đẫm máu.

NỀN GIÁO DỤC CHUYÊN MÔN VÀ TÔN GIÁO

Theo chỗ nhận thức của tôi trong mùa đông tôi ở tại Hoa Kỳ, bảng thống kê về bệnh tật ở đó càng quá tồi tăm hơn các bảng thống kê khác. Tôi chẳng bao giờ gặp được một đứa bé hoặc một thiếu niên nào trong xe lửa ngầm, ngoài đường cái hoặc trong một viện Đại học tỏ ra đúng được 60 điểm trên 100 điểm đã định trong quy tắc sức khỏe đã chỉ rõ trên. Xét về chỗ phán đoán trong số người Mỹ thuộc hạng trung lưu, gần như không có chút nào hết. Họ hoàn toàn chẳng cần gì phải suy nghĩ, mà chỉ cần tới phương pháp « bấm cái nút và tôi sẽ làm theo sau », và lại người Mỹ đều có một nền giáo dục quá thực tế và quá quảng bác, nghĩa là được dìu dắt cho trở nên những chuyên viên lành nghề, những người máy hoặc những đám nô lệ.

Pascal nói rằng « loài người là một cây sậy biết suy nghĩ ». Nếu ngày nay ông ấy đến ở xứ Hoa Kỳ, ông sẽ thấy rằng người là một con bò cái không tư tưởng; con bò cái sinh ra để cho người ta trục lợi, chẳng biết gì đến tự do như tự do của các dã thú được hưởng. Tôi chẳng bao giờ quá ngạc nhiên khi thấy ở Hoa Kỳ có vô số người tự mình không thể suy nghĩ gì hoặc phán đoán gì được Họ có mắt, có tai, nhưng không thể thấy và nghe gì, mặc dầu họ vô cùng đa nghi. Họ biết có một cuộc đời có giới thạn và phù bạc, không gì chắc chắn cả, không có gì là công bình vĩnh viễn, không có tự do, không có hạnh phúc, thế mà họ không hiểu tí gì hoặc không chịu nhìn nhận bà Mẹ của Đấng Tạo Hóa tuyệt đối và vĩnh viễn. Đến đổi họ sợ cả danh từ « vô tận ».

Họ đi nhà thờ và đền đài trong xứ duy vật và khoa học của họ còn chuyên cần hơn cả những dân tộc rất sùng thượng tôn giáo như người Ấn Độ, rõ là mâu thuẫn. Với những kẻ muốn đui điếc với vô tận, và lại rất quyến luyến với cõi đời hữu hạn tương đối, thì việc đi nhà thờ, đền đài như thế để làm gì ?

Tôn giáo của họ cũng như các tôn giáo khác, đều khuyên : « Hãy yêu kẻ thù của bạn, hãy bỏ tất cả tư hữu của bạn, hãy đưa cái má bên kia ra... ». Thế mà tôi chẳng thấy một người nào ở Hoa Kỳ áp dụng những nguyên tắc ấy. Trái lại, luật pháp tiêu biểu cho sức tàn bạo vô song, trừng trị thẳng tay những kẻ thù của xã hội, chứ không bao giờ yêu thương, nhất là những kẻ nghèo khổ hơn mình. Kẻ địch giàu có, trớ tránh được luật pháp là nhờ có khí giới tư của mình : tiền bạc. Bọn cướp du côn lắm lúc bị giết, nhưng thực ra những kẻ thật phạm tội dù những nhà giáo dục thì chẳng bao giờ bị giết, cũng chẳng bao giờ bị phạt.

Về y thuật cũng thế, người ta giết vi trùng, trừ chất độc và các giống dịch khác, chẳng cần phải hỏi tại sao Thượng Đế đã sinh ra chúng, cũng chẳng tự hỏi tại sao những kẻ nầy lại mắc phải, những kẻ khác lại không.

Về kỹ thuật chiến tranh cũng thế, chỉ lấy danh nghĩa công lý, hòa bình và tự do mà làm. Thử hỏi công lý có thể tàn phá được chăng ? Hòa bình đẫm máu và tự do có thể dùng bạo lực mà chinh phục được chăng ?

Bertrand Russel tuyên bố rằng chúng ta sống trong một thế giới điên và theo nhà triết-gia lão thành Anh quốc nầy,

tất cả sự thống khổ và tất cả sự nghèo thảm của Đế quốc Hoàng kim của thế kỷ 20 nầy đều do nguyên nhân vì tôn giáo giả tạo, sự giáo-dục về kỹ-thuật và thiếu thốn về phương pháp dưỡng-sinh.

Chớ nên tưởng rằng tôi có thù nghịch gì Đế quốc thế giới nầy ; trái lại, tôi yêu quý và rất ca tụng. Triết lý của tôi đều bao dung tất cả, chẳng bỏ sót một cái nào. Tôi cố gắng thống nhất, hành động theo tư cách kẻ trung gian và bãi bỏ tất cả cái gì có thể chống báng nhau. Nền văn minh của Tây phương chẳng có gì phải bỏ cả, nó vẫn có thể cứ đường mà tiến, nhưng cần phải xem xét lại những chỗ phán đoán và phương pháp sinh hoạt của mình. Vì thế tôi khuyên họ áp dụng triết lý Đông phương.



TIẾNG KÊU TUYỆT-VỌNG CUỐI CÙNG CỦA Y-THUẬT

« Những nước nào chia rẽ để chống chọi nhau sẽ tiêu diệt ; thành phố nào hoặc gia đình nào không đoàn kết, tự chống chọi nhau sẽ sụp đổ ».

Tờ báo TIMES ngày 7 Mars 1960 có đăng một bài đầu đề : « Nhà chuyên môn có giới hạn » đã xác nhận chỗ quan sát của tôi về vệ sinh và y-thuật tại Hoa-Kỳ.

Y-thuật càng tiến bộ chừng nào, càng có chuyên loại chừng ấy. Hiện nay Hoa Kỳ có rất nhiều nhà chuyên-môn và bán-chuyên-môn khiến bệnh nhân không thể nhận ra và chính nhà chuyên môn cũng thế... Một cuộc điều tra trong số 1.081 y sĩ, thấy rõ rằng 90% đều có vẻ hồ nghi về trình độ khả năng của họ và không hiểu được chỗ nào là giới hạn.

« Mặc dầu đa số nhà chuyên môn đều đồng ý nhận rằng, cần phải có cái gì để cho mình được yên ổn. Nhưng họ ít đưa ra những lời khuyến khích xây dựng. Càng đặc biệt hơn nữa là lời than phiền : Ai dám nghi ngờ và nói

ra câu « Duy có Thượng Đế biết » ? Với câu ấy dầu nhà chuyên môn hoặc bệnh nhân cũng không thể trả lời ».

Lời than phiền ấy đã cụ thể được mỗi thất vọng của y-học Thái-Tây và các nhà chuyên môn là những nhà tiến bộ nhất về phương diện phân tích. Y-thuật không có nhà chuyên môn, chẳng khác nào con công không có lông và phải đi đến một ngã bí của những phương pháp phân tích.

Cuộc đời chẳng phải phân tích ; sức khỏe với công lý, tự-do và hạnh-phúc cần nhất phải sáng tạo.

Chỗ than phiền của y-thuật chuyên môn nầy tức là lời xưng tội chân thành mà y-thuật chính thức đã tắt thở, vì chính nó đã sát hại những kẻ đã tạo thành một nền văn minh sáng lạn tức Đế quốc thế giới Mỹ. Lời nói cuối cùng của kẻ sắp chết bao giờ cũng chơn chất và đúng đắn. Những chữ « Duy có Thượng Đế biết » rất là công bình và đầu cho trong hàng y-sĩ và bệnh nhân cũng chẳng một ai có lời gì khác nữa. Tuy vậy có vài trăm người Mỹ có thể trả lời với vẻ rất chân thật rằng họ biết y-thuật thần thông, đây là những người đã dự các buổi nói chuyện của tôi và đã thấy rõ những phương pháp chữa bệnh kỳ diệu, chỉ nhờ ở sự ăn uống rất điều hòa chứ không dùng đến thuốc thang gì.

Theo y-thuật của tôi chỉ có bệnh nhân có thể khôi phục sức khỏe cho mình cũng như tự do, công lý và hạnh phúc, chứ không thể nhờ một người nào được. Nếu kẻ nào cho được, thế là kẻ ấy gây ra một mối nợ suốt đời. Tất cả những kẻ có thể thấy, có thể nghe và suy nghĩ đã áp dụng phương pháp ấy từ mấy triệu năm nay, và vì thế loài thú có một cuộc đời sung sướng biết bao. Y-thuật của tôi không

phá hại đến các triệu chứng mà là dạy cho cách tạo ra các mối hạnh phúc và công lý rất đơn giản và thực tế, ai ai cũng có thể áp dụng được trong bất cứ lúc nào.

Trọn đời tôi chỉ là kẻ chú thích triết lý Đông phương xưa, bởi vậy các bạn thử tưởng tượng nếu tôi có thể nối liền được hai khối Cực-Tây và Cực-Đông tôi sẽ sung sướng biết bao. Hai khối ấy dung hòa nhau mới có thể mưu cầu được hòa bình thế giới, đồng thời có được tự do vô tận.

Y THUẬT
« DUY CÓ THƯỢNG ĐẾ BIẾT »

Nếu Adler không quá thiên-tịch và nếu ông cho ra quyển SINTOPICON được đầy đủ, trong ấy phải thêm phần triết lý Đông phương hơn là làm một bộ bán bách khoa, như thế các y-sĩ Mỹ cũng có thể giải quyết được chỗ xung đột của họ về vấn đề y-thuật « Duy có Thượng-Đế biết ».

Adler và các cộng tác viên của ông chẳng hiểu rằng các nhà tư tưởng Đông-phương trước kia là những bậc tiên-sư đã hiểu và dạy cho người ta biết rằng con đường hạnh phúc là sức khỏe ; quan-niệm về Vũ-trụ của họ chưa được hoàn toàn và không có phần thực hành, thế mà tất cả các tôn giáo lớn và triết-lý Á-châu lại điều hòa được y-thuật của họ với Vũ-trụ.

Khổ thay, các nhà bác-học Tây-phương đều mờ mịt chẳng biết gì đến tâm lý và nền triết-lý của Đông-phương. Ví dụ Levy-Bruhl, nguyên Hội trưởng Hội Triết học Pháp, trong 4 quyển sách của ông, đều cho rằng tâm lý của Đông

phương và quan-niệm về Vũ-trụ của Đông-phương là « Thái cổ », còn y sĩ Schweitzer lại thừa nhận với một kiến thức quá hẹp hòi trong quyển « Những nhà Đại tư tưởng Ấn-Độ ».

Lời kêu tuyệt vọng của các y-sĩ chính thức, không thể làm cho tôi bỏ qua được. Tôi sinh sống đã 67 năm trong không khí triết-lý Đông-phương và đời tôi được cứu thoát, lại hân hạnh được các y-sĩ Tây-phương ruồng bỏ, khiến cho toàn gia đình tôi tránh khỏi được nạn diệt vong một cách bi thảm : mẹ tôi mất lúc lúc 30 tuổi, hai chị gái tôi mất chưa đầy 10 tuổi và em trai nhỏ sau tôi mất khi 16 tuổi. Tất cả đều chữa theo y thuật Tây phương ; riêng tôi được thoát nạn là nhờ y thuật xưa của Đông-phương, một nền y thuật đã bị chính phủ bỏ rơi khi bị nền văn minh Tây phương chi phối.

Khi tôi thoát khỏi thảm kịch ấy, tôi quyết tâm hy sinh trọn đời cho nền y-thuật nầy của ông bà xưa lưu lại. Trước ngày lục tuần của tôi, tôi mới rời khỏi nước Nhật được đôi ngày ; kể đó tôi ở Ấn-Độ 2 năm, một năm trong rừng rậm Phi châu phần nhiều ở tại bệnh viện của Y sĩ Schweitzer, và 5 năm ở Âu-châu để truyền bá sức khỏe và hạnh phúc do một phương pháp dưỡng sinh căn cứ vào quan niệm sống của Đông-phương. Tôi có hằng mấy ngàn thân hữu ở Âu-châu, và tại đây đã dựng lên những bệnh viện và quán cơm trường sinh. Hằng năm nhà hàng bán những sản vật thiên nhiên đúng với phương pháp trường sinh. Tại Bỉ, một nhà hàng lớn và một nhà sản xuất những món ăn như thức café tôi đã dùng tên của tôi để đặt ra danh hiệu (làm với ngũ cốc), sữa bột ngũ cốc,

bánh mì Ohsawa, gạo lứt dương, bí ngô (có thể chữa bệnh đái đường trong 10 ngày), đậu đỏ, thứ đậu nhỏ dùng trị bệnh đau thận rất tốt, hoặc củ sen dùng chữa được bệnh hen tuyệt vọng trong một hai tuần và món nước thần Ohsawa, gọi là Tamari, làm theo phương pháp cổ truyền.

Trong một lớp của tôi giảng diễn về triết-lý Đông phương tại Hoa-Kỳ, tôi tuyên bố với các thính giả sau khi đã được kinh nghiệm về những ân huệ của học thuyết nầy là một học thuyết đã tạo ra sức khỏe và hạnh phúc, họ đủ sức nhìn nhận cuộc đời với một nhãn quan mới và đáp lại lời kêu gọi tuyệt vọng của những y sĩ của họ. Làm như thế, họ có thể tiết kiệm được 54.000 triệu Mỹ kim mỗi năm cho dân chúng và con số khổng lồ ấy có thể kiến thiết được rất nhiều việc theo chỗ khả năng tổ chức đặc biệt của người Mỹ. Đấy là cuộc cách mạng về vật lý đầu tiên của lịch sử.

Tôi hy vọng rằng họ sẽ không còn thiên tịch nữa và mãn nguyện đã chữa được những chứng bệnh họ mắc phải từ lâu. Còn những kẻ khác vẫn còn rên đau, nhưng họ sẽ cố gắng để truyền bá thuyết trường sinh và triết lý của họ ngày xưa dùng làm cơ sở cho nền giáo dục của họ và Dê Du

Thiên chúa giáo trước kia du nhập từ Đông-phương với sự khó khăn vô cùng ; nhưng ngày nay nó đã mất hiệu lực mà không áp dụng ở đời sống hằng ngày của chúng ta. Cần phải có một phương pháp mới có tính cách vật lý và thực dụng giải về quan niệm Vũ trụ của Thiên chú giáo theo phương pháp trường sinh đã trình bày cho chúng ta. Đấy là chỗ có thể gặp gỡ của Đông phương và Tây phương

LỜI TIÊN ĐOÁN CỦA TÔI

Nếu người ta đã thấu hiểu tâm lý và nền triết lý Đông-phương, hẳn không còn có chiến tranh và loài người sẽ bước vào một nền văn minh mới có thể tồn tại ít nhất hai nghìn năm.

Kể ra tôi thật táo bạo hoặc khờ dại trong khi tuyên bố như thế ; nhưng mà tôi có chỗ căn cứ vào đôi tiền lệ. Thật thế, trước ngày Pearl Harbour (1), tôi có xuất bản ba quyển sách sau đây :

1) Trận tuyến về sức khỏe của các dân tộc.

2) Người chiến thắng sau cùng và vĩnh viễn.

3) Địch thủ tàn phá nước Nhật.

Tôi báo trước trong những quyển nầy về cái chết thảm thương của Gandhi (Cam địa), chỗ cáo chung của nền móng thực dân Anh ở Ấn Độ, sự bại trận hoàn toàn của Nhật Bản lần đầu tiên trong 2.600 năm và sự suy sụp của Đế quốc Hoàng kim Mỹ. Hai điều tiên đoán trước, 5 năm sau đã thấy ; điều tiên đoán thứ 3, trong 6 năm sau, và

(1) Chiến tranh Nhật-Mỹ tại đảo Trân-Châu.

điều tiên đoán thứ 4, trong 17 năm sau, vì những bệnh truyền nhiễm, thần kinh và thể chất lan tràn toàn quốc.

Trong 47 năm sau đây, tôi có nói nhiều điều tiên tri về những vấn đề cá nhân, xã hội hoặc quốc tế, và tôi rất lấy làm ngạc nhiên là hầu hết đều đúng. Chỗ minh trí của tôi chẳng phải một sự bói khoa huyền bí hoặc siêu hình, mà là một lối tiên đoán theo thứ tự về vật lý. Các bạn có thể làm được không khó và có thể thay đổi được vận mạng của các bạn. Các bạn có thể khai sinh một nền văn minh mới hoặc có thể tạo lập một cảnh địa ngục trên thế gian.

PHỤ LỤC (1)

CÁCH LUYỆN CHO CON NGƯỜI TRÁNH BOM NGUYÊN TỬ

(Bài của Đại Tướng Không Quân Ý Sbernadori)

Trong mấy số đầu năm nay (2), báo « Il Corriere del l'aviatore » có đăng một bài rất hữu ích do Y-sĩ Đại úy G.S.A. Pier Alberto Turilli viết : « Con người trước tác dụng phóng xạ của cơ cấu hạch tâm ».

Chúng tôi có bổn phận quảng bá, vì khả năng sinh lý phòng ngừa chống lại mọi tác dụng của vụ nổ bom nguyên tử, cách miễn dịch cho cơ thể người lại chữa bảo đảm và mau lẹ các vết thương. Cái khả năng lạ lùng nầy, phát sinh do cuộc nổ bom nguyên tử vang lừng ở Nagasaki (Trường Kỳ).

Quả bom nổ cao chừng 50 thước cách bệnh-viện Thiên chúa giáo của Thị xã, phá hủy nhiều nhà gần đó trong một vòng khá rộng.

Hơn 8.000 người bị chết ngoài đường vùng gần bệnh viện, nhưng hết thảy mọi người trong bệnh viện (3.000 tất cả gồm có y sĩ, trợ y, y tá và bệnh nhân) đều không việc gì.

(1) Của nhà xuất bản Anh Minh.
(2) 1962.

Đầu tiên người ta đồn rằng có phép lạ, vì đó là một cơ quan tôn giáo, nhưng về sau, do nhiều cuộc điều tra, người ta kết luận rằng hiện tượng lạ lùng ấy xảy ra vì đã a năm việc ăn uống của nhân viên và bệnh nhân bệnh viện ấy đều tổ chức theo quy tắc thường áp dụng trong các đền chùa Phật giáo, Thiền giáo, chuyên tâm nghiên cứu về triết học và y học cổ truyền Viễn-Đông.

Sự việc ấy không làm cho người ta kinh ngạc nữa, vì đã từ ngàn xưa, triết học Viễn-đông, một khoa hết sức thực dụng, thuần lý, vui thú và kẻ học thức tầm thường cũng hiểu được, muốn cho con người được trường thọ và hạnh phúc trên thế giới nầy. Khoa triết-lý nầy đã khai phá trước tiên nghệ thuật y học.

Một người cố gắng đem qua châu Âu và làm cho họ ưa chuộng : Đó là giáo sư OHSAWA, đã cư trú 10 năm tại Paris và Bruxelles. Ông đã cổ làm cho y học nầy phát triển thêm và làm cho vượt khỏi nhiều thành kiến mê tín dị đoan, đã theo đuổi cuộc thí nghiệm liên tục 40 năm tại Nhật-Bản, Trung-Hoa, Ấn-Độ và Phi Châu.

Giáo sư OHSAWA đã đặt tên cho việc nghiên cứu nầy là Macrobiotique, nghĩa là trường sinh. Với phương pháp nghệ thuật giải thích nguyên do chính của các bệnh tật, ông bày vẽ cách đúng nhất và tự nhiên nhất để chữa căn nguyên và dứt bệnh, bảo đảm đời sống lâu dài mạnh khỏe, với sự bình quân vật thực thiên nhiên, không cần đến dược phẩm hay giải phẫu gì cả. Cách huấn luyện quí báu của ông truyền bá trong 300 quyển sách do ông viết về nhiều vấn đề từ sinh vật học, sinh lý học và mới đây về miễn trừ được tất cả bệnh tật, gồm tất cả bom nguyên tử,

trong quyển « L'ERE ATOMIQUE» xuất bản năm nay (1).

Giáo sư Ohsawa đã gần thất tuần, cứ tiếp tục hoạt động quyết liệt và nhiệt tâm bằng cách cứu chữa muôn ngàn bệnh tật phần nhiều đã tuyệt vọng. Nếu biết được tình trạng bi thảm của ông lúc bắt đầu nghiên cứu triết học và y học rất là thú vị : Hồi lên 10 tuổi, ông thấy mẹ ông chết vì ho lao lúc 30 tuổi ; sau đó ít lâu hai người chị và người em độc nhất của ông cũng qua đời vì bệnh ấy, vì nhiều y sĩ Nhật đã Âu hóa không thể chữa được.

Sống cô quạnh và cũng bị bệnh ho lao và ung thư dạ dày, ông đi bệnh viện nầy rồi bệnh viễn khác cho đến ngày thất vọng. Chính hồi đó, ông vào nương tựa trong một ngôi chùa Thiền-Tông. Ở đây ông được các thầy nuôi dưỡng và cứu chữa theo phương pháp của họ. Đến 16 tuổi, ông khỏi bệnh và ra về, và quyết tâm nghiên cứu triết học và y học rồi so sánh với cách chữa bệnh của các nước khác ở Viễn Đông.

Sau nhiều cuộc thử thách tại Pháp từ 1920 để cho họ biết những phương pháp Á-Đông, người ta đã hiểu và tưa chuộng Ohsawa trước tiên ở Paris rồi ở Huê kỳ và ở Bỉ. Những chỗ ông đã đi qua trong 4 lục địa, ông đều cứu chữa được một số bệnh nhân rất đông. Hiện nay ông đang đi khắp châu Âu. Ở đó những người đã được ông cứu chữa, đứng lên sáng lập những hợp-tác-xã Trường sinh và đòi hỏi sự hiện diện sáng lạn và chức nhiệm vô tư của ông.

Do những sách báo lạ lùng, Ohsawa đã truyền bá cho mọi người những kết quả trong 40 năm nghiên cứu của ông không lấy một xu lợi, chỉ thỏa mãn rằng thiên hạ

(1) Nhà Anh-Minh đã dịch và xuất bản.

đã hiểu ông và ông có nhiều bạn tại các nước đã công nhận giá trị của triết lý y học Viễn-Đông mà ông nói một cách khiêm tốn rằng ông là một nhà truyền thuyết trung thành.

TRƯỜNG SANH

Theo nguyên tắc của triết học Á-Đông từ ngàn xưa, mỗi sự vật động hay bất động trong Vũ trụ vô tận luôn luôn phụ thuộc vào sự đối lập của hai động lực tương thành : Âm và Dương. Hai động lực ấy có thể như Bắc cực và Nam cực trong địa bàn ; cái nầy để tìm phương hướng trong các cuộc du hành cũng như việc áp dụng nguyên tắc ÂM DƯƠNG giúp ta vững vàng trong cuộc sinh hoạt. Âm chống Âm. Dương chống Dương. Âm hút Dương và Dương hút Âm. Âm Dương không thể tách riêng một mình một cách tuyệt đối, nhưng luôn luôn tương đối. Tỉ dụ : Vật A đối với vật B có tính chất Âm nhiều hơn, nhưng khi đem A so với vật C thì tính chất của A có thể Âm hay Dương nhiều hoặc ít hơn C.

Nói đến y học, một con người có thể Âm hay Dương nhiều hay ít hơn người khác và một thực vật có thể có tính chất Âm hay Dương nhiều hoặc ít hơn thực vật khác. Khi lựa chọn một số thực phẩm Dương để nuôi dưỡng một người, người ta có thể thay đổi tình trạng Âm của người ấy là biến người ấy ra một người Dương hay ngược lại như sẽ thấy ở sau.

Những đặc điểm chính của Âm là : lạnh, nước, tối, yên tịnh, bành trướng, ly tâm lực, không gian, chỉ thiên, thuật thần bí nặng đồ nặng, điện tử, sinh tố C, những nguyên tố hóa học như chất giáp (potassium), dưỡng khí,

đạm tố, diêm sinh, khuê toan (silice), lân tố, đá vôi, nhôm v.v... những màu sắc nhật quang đồ (spectre solaire) giữa màu xanh và màu tím, trong lãnh vực sinh vật học, sinh lý học tất cả cái gì thuộc về thảo mộc, phụ nữ, chất chua hay ngọt.

Trái lại, những đặc tính của Dương là : nồng; nhiệt, lửa, ánh sáng, tiếng ồn, sự rút lại của thể chất, cầu tâm lực (có thể muốn rút vào trung tâm điểm), thời gian, trụy hạ, trọng lực, phân tử dương trong nguyên tử, sinh tố D và K, những nguyên tố hóa học như nạp (sodium), khinh khí, thán tố (carbone), chất my (magnésium) lithium, thủy ngân v.v... Cũng thuộc về Dương những màu sắc ở giữa màu đỏ và màu vàng trong nhật quang đồ, và về sinh vật học, sinh lý học tất cả loài động vật Dương, chất mặn hay đắng.

Về sinh lý học của con người, thuộc về Âm : người nào có da thịt nhiều nước hay nhiều mỡ, người nào yếu duối, nhác nhớm, thường hay phàn nàn, có bàn tay ướt, không chịu được nóng hay lạnh, hay giận, hay gắt, hay do dự, hay sợ sệt, bất an, lợi khẩu, kém ý lực, ăn ít ngon, kém trí nhớ, không ưa xã giao, ích kỷ và người nào tâm thần bất an, bản năng hiểm độc.

Trái lại, đều là Dương những người có thân thể lanh lẹ, khô khan, vững chắc, chịu đựng, hiếu động, tự ý, bạo dạn, dương tính, nhất định, hay khoan dung, làm việc không mệt nhọc, thích hợp quần, ngon ăn và nhiều trí nhớ, luôn luôn vui vẻ, đại lượng và dễ thông cảm, thần kinh, trí tuệ vững chắc ; nhưng vào trường hợp cực đoan, họ là những người hay giận và dữ tợn.

Những người có thiên tính Âm hay Dương ít hoặc nhiều tùy theo thể chất từ lòng mẹ và sau đó có thể giữ lại hoặc thay đổi khuynh hướng nầy khuynh hướng kia trong cuộc sinh hoạt tùy theo cách dinh dưỡng. Tỷ dụ người ta có thể nói rằng do thể thăng bằng đúng mức Âm và Dương, khi nào Âm thịnh thì cơ năng bị bệnh. Vậy thì : « Chẳng có bệnh, mà chỉ có người bệnh mà thôi ».

Để chữa tất cả các bệnh, cần nên dùng những thức ăn để cho cơ năng có thể thăng bằng đúng mức Âm Dương. Nếu nghĩ đến giới hạn cực đoan sự sống là Dương, sự chết là Âm, OHSAWA, với 45 năm kinh nghiệm, đã xác định rằng để cho con người được mạnh khỏe, chúng ta phải bảo trì trong thân thể ta tỷ lệ Âm Dương = 5.

Vì bản chất của các thức ăn có thể xác định một cách thô sơ do trọng lượng potassium (chất giáp) chứa đựng trong đó tương quan với sodium (nạp), nên những thức ăn thích hợp để bảo trì tỷ lệ đó phải ở trong cái quan hệ K/Na =5 .

Vì lý do trên và vì nhiều lý do khác thuộc phép tiết thực, thuật trường sinh quy định đặc biệt việc loại trừ những đồ ăn thuộc động vật và đường (nhất là thứ đường do kỹ nghệ máy móc sản xuất), và uống nước rất ít, nhất là bỏ rượu và nước có pha đường, cũng như các thứ rau nhiều nước, xúp trái, trái cây và rau sống. Trái lại thuyết nầy khuyên ăn, lấy ngũ cốc lứt làm gốc với một ít đầu thảo mộc lọc qua, nhiều thứ rau trộn với muối biển không lọc và luôn luôn giữ tỷ lệ K/Na = 5 nói trên. Ngũ cốc và rau phải trồng theo lối không cần phân hóa học hay thuốc sát trùng và làm thế nào bảo trì tối đa sinh tố và chất muối kim khí vừa loại nhiều nước ra ngoài bằng cách nấu.

Bộ răng và cơ thể tiêu hóa của chúng ta hơi giống của loài ăn hạt và khác biệt loài ăn thịt : những những thức ăn của chúng ta dùng phải nhai rất kỹ và rất lâu (50 lần là ít nhất mỗi miếng) để cho đồ ăn chu cấp năng xuất nhiều nhất, phát triển tác dụng thăng bằng của chúng ta và sự chữa bệnh cho cơ thể.

Phương pháp y học Âu tây hiện giờ chú ý loại ra ngoài đa số muối nấu ăn : cách nầy không biện minh được là vì muối chứa đựng những yếu tố quý báu cho cơ thể. Về điểm nầy y học Âu-tây đã lầm rằng muối nấu ăn có nhiều tệ hại, nhưng chính tệ hại nầy phải do đường, sinh tố C và sự uống nhiều nước ; vậy mà họ không nói tới cách gì để hạn chế.

Mùa đông ăn không quá 8 gr mỗi ngày, mùa hè 15gr (khi nào mồ hôi nhiều nhất), muối bể nguyên chất làm cho cơ thể dẻo dai chịu đựng và đủ sức khỏe để làm việc về tinh thần.

Mỗi hạt muối bể tan trong miệng sẽ trừ chất chua của máu do trạng thái buồn rầu lo sợ sinh ra, chận đứng ngay chứng buồn mữa, chứng nhức đầu một bên, say nóng. Huyết của chúng ta giống nước biển về cách kết cấu và nếu chúng ta có thể cho nó giống hệt nước biển, chúng ta có thể đi đến một sức khỏe lâu dài như những con cá ở biển không bao giờ chết vì bệnh hay vì chóng già.

Hình như những sức phóng xạ không có ảnh hưởng gì đối với loài cá. Những con cá bắt được gần các vùng có thử bom nguyên tử được nuôi riêng để tránh sự nguy hại cho người tiêu thụ, nhưng không thấy chúng có độc gì cả.

CÁCH CHỮA BỆNH THEO LỐI CHÍNH THỰC

Cũng như nhiều vấn đề siêu-hình-học (Hình nhi thượng học), sinh vật học, lý hoá học, tâm lý học v.v nguyên tắc « Vô song nguyên lý » Âm Dương đã đem lại cho y học Á Đông một phần lợi ích quý báu. Sự hiệu lực nhờ cách dinh dưỡng có thăng bằng để chữa bất cứ bệnh nào, bảo đảm sự trường sinh và giữ gìn cơ thể con người đã được chứng minh do một sự quan sát giản dị của giáo sư Ohsawa.

Những huyết cầu của chúng ta không thể sống quá 10 ngày vì luôn luôn thay đổi mới nhờ cơ thể. Như vậy mỗi ngày chúng ta mất và phục hồi một phần mười (1/10) của huyết chúng ta. Vì tất cả bệnh tật đều hạn định trong máu và các cặn nhục của bệnh nhân đều do máu nuôi dưỡng, theo lý thuyết, chúng ta phải đi đến chỗ chữa bất cứ bệnh gì trong 10 ngày, nhưng phải dinh dưỡng đúng theo phương pháp chính thực. Chỉ có những bệnh kinh niên hay khó chữa mới cần thời gian lâu hơn, nhưng vẫn có kết quả tốt. Phép dưỡng sinh chính thực càng áp dụng kỹ lưỡng và cẩn thận chừng nào với cách nhai kỹ và lâu thì bệnh càng mau khỏi. Trước khi kể những thực vật thảo mộc cốt nhất cần cho sức khỏe và để trừ gốc bệnh, ta nên kê những đồ ăn phải loại hẳn là .. chúng phát xuất ra và bảo tồn những nguồn gốc bệnh ấy.

THỰC VẬT PHẢI LOẠI TRỪ

A.— Đồ ăn thuộc về động vật : sữa, bơ, mỡ, trứng, thịt, phó mát, cá, tôm, cua.

Người ta dùng những vật thực ấy vì nhiệt lượng do chất béo thiêu đốt phát ra để tái tạo những cân nhục với đạm-bạch-tinh (protéine) ; để hưởng lấy rất ít sinh tố và muối khoáng chất đều là thực vật bất toàn, thiếu chất bổ : người ta lại tìm thấy những chất tử dưỡng trong đồ ăn thảo mộc nhưng nhiều hơn và tốt hơn. Chính phép tiết thực Tây phương cũng chỉ bảo việc hạn chế ăn bớt thịt hàng ngày đến 100gr mỗi người và thay vào đó những chất béo của động vật bằng các loại dầu thảo mộc.

Những thú vật mà chúng ta dùng làm thực vật đều nuôi dưỡng bằng thảo mộc, chúng đều lấy năng lực trong thảo mộc : khi ăn những thực phẩm thuộc động vật người ta chỉ hưởng những cặn bã không có sinh lực nữa. Đấy là những thực vật ngẫu nhiên có hại cho sức khỏe của ta.

B.— Đường và tất cả các chất gì có đường : đường hút hay trắng, bánh kẹo, mứt món, chocolat, nước đá, nước giải khát có đường, rượu, mật ong, mật đường, trái cây v.v.

Để cho cơ thể con người được mạnh khỏe, chất đường do sự tiêu hoá ngũ cốc và rau phát sinh ra đủ rồi, nếu cấp dưỡng thêm những thứ đường khác vào, người ta chỉ tạo thêm một phần thặng dư tức nhiên phải đốt cháy làm hao mất một phần lớn dưỡng khí của cơ thể và tạo thêm nước làm cho cân nhục (tissus) trở nên Âm nhiều, quả tim thêm một nhọc do sự rán sức loại trừ mức thặng dư ra ngoài bằng nước tiểu. Thật vậy, nếu người ta trình bày chất đường bằng công thức đơn thuần của glucose, có thể nhận xét rằng để đốt cháy một phần tử glucose phải cần đến 6 phần tử dưỡng khí, rồi còn lại ở cặn 6 phần tử nước và 6 phần tử toan khí (gaz carbonique) :

$$C^6H_{12}O^6 + 6O^2 \rightarrow 6H_2O + 6CO^2$$

Như đã xác nhận, số đường thặng dư là một nguyên động lực mạnh phát sinh bệnh ung thư và các niện tượng

biến chất, còn trở nên tai hại cho con người khi bị ảnh hưởng bom nguyên tử. Nếu để đường trên một vết thương thì vết thương không thể nào thành sẹo. Một thứ nước hòa với 0,8% đường có thể phá hủy hồng huyết cầu của con người..

C.— Sinh tố C : Hợp chất, nung hoá hay hoà tan trong nước giải khát, trong cà chua, trong trái cây và vài thứ rau v.v...

Rất Âm là vì chất chua, dễ tan trong nước và như phép tiết thực Tây phương hiện nay đã xác nhận, dễ phai lạt là vì gặp không khí thì bị chua (toan hoá) ngay. Mỗi ly nước cam khuấy trong 10 phút với cái muỗng mất đến 30% acide ascorbique (tức nhiên mất tính chất chữa bệnh hoại huyết của nó).

D.— Vài thứ rau có tỷ lệ K/Na bất lợi, cao hơn 5.

Trong các thứ rau nầy, khoai tây có tỷ lệ 512, cam 570, chuối 840, thu đủ 390, cà chua 103, cà dê, petit pois, dâu v.v... (hay là thứ dưa chuột, củ cải tía v.v...) hay là những thứ có màu nâu tươi, xanh tím (như cà dê, củ cải tía, su tím và một vài trái cây). Các thứ do những cây chỉ thiên hay những cây leo sinh ra (như đậu, ớt, petit pois, đậu haricot vert v.v...) hay thứ có thân cây rỗng hay trái cây rỗng (như café) hay những thứ có lá to bề ngang, tròn không có chĩa (đặc tính Âm như đã nói).

Đối với vài thứ rau quả Âm, có thể thay đổi tính chất của nó bằng cách nấu sôi, nướng, chiên, phơi khô, cắt xẻ, ép ướp muối v.v...

E.— Nước giải khát Âm.

Cafe, chocola, trà tàu (có pha màu hóa học), sữa bò,

bia, các thứ rượu mùi, nước trái cây, nước cam nước chanh v.v...) các thức uống do kỹ nghệ chế tạo (cocacola, soda v.v...), cháo thịt hoặc rau, xi rô v.v...

Để thay thế những thức đó, phương pháp chính thực dạy ta chế nhiều thứ giải khát, café ngũ cốc, sữa ngũ cốc, chè xanh nguyên chất, café làm với các thứ rễ cây rang cháy rất lành và thơm, nhiều nước uống khác cũng thế bằng thảo mộc.

F.— Trái cây và rau sống các loại.

Chỉ ăn được quả táo (pomme) nấu chín và dâu tây ướp muối, vài thứ phỉ tử (noisette), hạnh nhân, đậu phụng, hạt bí ngô, mè rang có bỏ muối, vài thứ mận ướp muối (rất hợp cho dạ dày và ruột). Không ăn được : hồ đào (noix), trái vã, chà là và các thứ quả khô và ngọt.

Người ta hiểu rằng rất nhiều thức ăn uống do y học Tây-phương khuyên dùng, rốt cuộc chỉ triển bệnh và làm nặng thêm một vài bệnh, biến thành định kỳ. Thuốc chữa tạm làm cho trạng thái bệnh nhân ra Âm mãi mãi cho đến ngày tắt thở. Như vậy có thể giải thích giải thích tại sao mỗi thứ dược phẩm có một hiệu nghiệm khác biệt tùy theo người (theo người Âm ít hay nhiều, Dương ít hay nhiều, và vì sao thức ăn nầy tốt đối với người nầy mà lại có hại đối với người kia).

*

THỰC PHẨM CÓ DINH DƯỠNG THĂNG BẰNG VÀ LÀNH

Loại các thực phẩm kể trên ra ngoài, phương pháp

chính thực vạch nhiều thức ăn do đó quyển «Zen macrobiotique» (1) của Ohsawa đã trình bày 250 món ăn ngon lành.

1) *Ngũ cốc.*— Gạo lứt (không giã), hạt sarrasiu, tiểu mạch (froment), kê, đại mạch (avoine) và thứ bột làm với ngũ cốc lứt, bánh mì lứt, bánh quy v.v...

Nước phải làm thế nào khi nấu xong nó phải rút hết, nếu thừa phải dùng nó để nấu nướng món khác cho khỏi mất đạm bạch tinh (protéine), những sinh tố và muối khoáng chất. Gạo là thức ăn tốt nhất, nhờ tỷ lệ K/N 4,5 của nó gần đến chỗ tuyệt cao. Nếu gạo không giã trắng tinh, nó có 12% đạm bạch tinh, 60% nước và còn rút thêm nước vào khi nấu chín. Nó là thức ăn đầy đủ đối với một bệnh cần kiêng kỵ lưỡng, nhưng cần phải nhai kỹ và phải nấu với muối biển thiên nhiên. Ăn như vậy thì không thấy khát nước và không cần phải uống nữa.

2) *Loại đậu.*— Lentille (đậu ván), pois chiche (giống như đậu xanh), đậu đỏ Nhật « Azuki », đậu đen Tây Ban Nha hay Brésil (Ba-tây).

Để tiện việc, đậu nành làm thành tương ngâm lâu với muối và rong bể. Mỗi bữa ăn, món rau hoặc đậu nành chớ nên quá 30% đối với gạo. Về cách nhai, cách dùng nước uống, cách nấu cũng như trên (1).

3) *Chất béo.*— Theo thứ tự phẩm chất, nên chọn dầu colza (cải hột), dầu mè, dầu tournesol (hướng nhật), dầu bắp, dầu olive, dầu phụng : còn tinh chất thiên nhiên

(1) Tức quyển này.

(1) Xem quyển « Món ăn thức uống...» của Anh-Minh xuất bản.

và không chế bằng hoá phẩm. Mè cũng dùng nguyên hột hoặc bằng cách làm thành bơ. Chớ nên dùng chất béo hoặc bơ thảo mộc thường bán.

4) Các loại rau.— Ngò, ca rốt, hành, củ cải, rau đắng, rau dền, su bông, rau diếp quấn, củ cải đỏ, bồ-công-anh, tỏi, củ hẹ (salsifis), bí ngô Nhật (rất tốt cho người bị bệnh đái đường), rễ cây ngưu bàng (bardane), mê diệt (romarin), cỏ roi ngựa, noix muscade (nhục đậu khấu), quế v.v. Thứ tốt nhất là ngò và ca rốt (ngò mới có thể ăn sống, rắc trên món ăn) nhờ tính chất nhiều sinh tố của chúng. Nếu nước nấu ăn còn thừa, phải dùng nấu cơm hay bột để khỏi mất sinh tố và muối khoáng chất.

5) Thức uống.— Phải nên uống ít vì lý do đã kể. Còn có nhiều thứ để thay thế café, nước trà v.v... và thức đó đồng thời có hiệu quả chữa bệnh. Dương, mau tiêu, chứng tê thấp, giải nhiệt, nhuận trường v.v... phải uống nóng hay hầm hầm, chớ để nguội hay dùng dưới nhiệt độ của mình. Uống từng hớp ít và để trong miệng một tý rồi nuốt. Như vậy vài hớp có thể giải khát đầy đủ hơn một hay nhiều ly nước lạnh.

6) Chữa bệnh ngoài da.— Tất cả có 15 phương thức và phải dùng thuốc đang nóng để làm dịu cơn đau hay phụ lực việc kiêng kỵ ăn uống. Đây là thuốc chế cây lá làm căn bản, rễ các loại hay bột gừng, sen, ngưu bàng hoặc thứ thảo mộc khác. Không khi nào dùng nước đá để chữa bệnh (dù là bệnh dư ruột hay bệnh khác).

BỆNH VÀ THỜI GIAN CỨU CHỮA

Căn cứ trên kết quả do hơn 40 năm kinh-nghiệm,

Giáo sư Ohsawa chia ra 7 loại đủ bệnh tật, theo thứ tự thời gian trung bình cần thiết để chữa khỏi hẳn.

1) *Mệt nhọc.*— Nghẹt mũi, ăn không ngon, đau bắt thần, kinh không điều v.v... (chữa 2 hay 3 ngày).

2) *Đau nhức.*— Đau đầu, buồn mửa, đau thần kinh, đau trong người và khớp xương v.v..., chữa 4 hay 5 ngày.

3) *Bệnh máu.*— Thiếu máu, băng huyết, huyết bạch, phong lở, biến chứng (allergie), ung thư, ung sang, nước đái đường, suyễn, phung, tim đập mạnh hay đập chậm chứng huyết thuyên, ruột thừa, ruột già viêm, hỗn loạn tâm linh, hiếm con, bất lực v.v... chữa 15 ngày hay 20 ngày.

4) *Mê mẩn thần kinh cuồng và giao cảm thần kinh cuồng (vagatonie et sympathicotonie).*— Tê thấp, chứng đau lưng, đau háng, khớp xương viêm, ngạnh kết(sclérose), bại v.v... chữa 1 hay 2 tháng.

5) *Nội thương.*— Đau tim, đau gan, thận, dạ dày, ruột, phổi, bóng đái, tử cung v.v... chữa 2 hoặc 3 tháng.

6) *Đau thần kinh.*— Mất ngủ, hồi hộp, kém tinh thần, thần kinh nhược, uất dưới sườn, thần kinh loạn, bệnh chấp nhất v.v... chữa 3 hay 4 tháng.

7) *Bệnh tâm lý.*— Hay sợ sệt, chán nản, nói sảng, giận hờn, ích kỷ, hà tiện, tự phụ, thần kinh thác loạn, cuồng, tự tử và giết người v.v... chữa 5 năm hoặc hơn nữa.

Chữa khỏi tức nhiên chữa khỏi hẳn và tận gốc, chứ không phải chỉ làm mất chứng bệnh mà thôi như y-học và giải phẫu Tây phương đã làm. Hàng ngàn người đã chữa khỏi ở Âu-châu, Hoa-kỳ và Á-Đông, đó là chứng cớ rõ rệt,

và chẳng thật dễ dàng và ít tổn kém, mau lẹ mà không nguy hiểm ; nên muốn thử thách để công nhận hiệu quả của phương pháp nầy, không những chỉ chữa bệnh thể chất, mà thử chữa bệnh tinh thần nữa, những nhà phi công anh hùng « Thần phong » (những « tạc đạn người Nhật ») trong thế chiến thứ hai đã ăn ăn uống theo phương pháp nầy.

KẾT LUẬN

Có nhiều bệnh mà y-học Tây-phương không chữa được, như bệnh ung thư, sưng u, họ tìm tòi chán nản, nhưng độc tố còn ghi về những vi trùng cho là nguyên động lực của những bệnh đó, không chịu nhận rằng những vi trùng (1) ấy chỉ là những vật bất động ở trong thân thể bệnh nhân (vì cách dinh dưỡng vụng về) gặp hoàn cảnh thuận tiện để phát triển và sinh nở.

Ngoài ra còn lấy làm ngạc nhiên rằng họ không giải thích vì sao trong gia đình bệnh nhân có người lại không nhiễm bệnh đó hay trở chứng vì thuốc. Hơn nữa phương pháp giải phẫu chữa như người làm vườn cắt tỉa những cành cây khô héo hay chậm phát triển chứ không chữa gốc bệnh hay ngăn bệnh sẽ trở lại. Tất cả sự kiện đó đều do phương pháp thí nghiệm tại bệnh viện, không muốn tìm nguyên nhân cứu cánh các bệnh như phương pháp của Ohsawa khiến cho con người sống lâu và khỏe mạnh.

Sự phức tạp của nhiều chuyên môn lâm sàng và hàng ngàn dược phẩm đặc chế đã đến mức nhiều y-sĩ không có thì giờ để biết những việc tìm tòi mới nhất trong hoàn cầu luôn luôn thay đổi do nhiều việc nghiên cứu.

(1) Xem quyển « Nhận xét về Pasteur » của Ánh-Minh xuất bản.

Ngoài ra những dược phòng luôn luôn chống chất một số thuốc mới không ngờ (chỉ chữa chứng bệnh chứ không chữa bệnh nguyên) và những bệnh viện có thể đến lúc không có đủ chỗ cho bệnh nhân càng ngày càng tăng thêm.

Người ta có thể tưởng tượng tình trạng lộn xộn, sự phức tạp và sự khó khăn về việc dự trữ hàng trăm thứ thuốc cấp cứu trong trường hợp chiến tranh nguyên tử, những thuốc đó chỉ chữa tạm mà thôi. Tình trạng sẽ khó khăn hơn nữa nếu các y-sỹ và nhân viên trợ tá chưa có cách nào làm cho mình khỏi nhiễm bệnh nhờ phương pháp trường sinh để chống bom nguyên-tử, không thể cứu chữa ai là vì chính họ cũng sẽ bị nạn.

Rất đơn giản, Giáo sư Ohsawa cho giải thích rằng tổng quát của một sự nổ bom nguyên tử là tính cách tối Dương, vì sự nổ tung dữ dội những hơi độc lan tràn chớp nhoáng và rất nhiều.

Trong bài của y-sỹ Đại-úy Turilli mà chúng tôi tham chiếu và bài của Y-sỹ Ciovanni d'Ambrosio đăng năm nay trong báo « Révista Aeronautica » chúng ta có rất nhiều tài liệu và cách phân biệt những tác dụng liên tiếp của sự nổ bom nguyên tử.

Sau luồng áp lực dữ dội nóng nhiệt và ánh sáng (hại tánh mạng nhất) có một sự phát sinh liên tiếp nhiều luồng khí đề-áp và lâu dài hơn gió bão lớn, phóng xạ tuyến các loại, phân giải không khí, phóng xạ nguyên tử proton giữa không trung, tung mảnh vụn, tro phóng xạ rơi xuống v.v.

Trong bài giải thích vắn tắt nầy chúng tôi đã nói rằng mức thăng bằng tốt nhất cho thân thể là : Âm Dương—5,

vậy chúng tôi có thể tiên đoán rằng chỉ những con người có mức thăng bằng như vậy (đã theo phương pháp trường sinh chỉ dẫn) sẽ được ở trong cơ hội đặc biệt để chống lại tất cả những luồng áp lực cực Dương, luồng ánh sáng và nóng nhiệt, cả những luồng cực Âm do sự bành trướng chớp nhoáng hơi độc và mọi thứ phóng xạ tuyến.

Dù trường hợp những người ấy ở gần chỗ bom nổ và bị ảnh hưởng mất thăng bằng Âm-Dương, họ nhờ phương pháp trường sinh đã áp dụng, có thể bình phục được mau chóng và có hiệu quả hơn người có khuynh hướng Âm (số người nầy đa số trong nhân loại).

Phương pháp trường sinh còn có thể chữa mau khỏi những vết thương, phỏng cháy, huyết nhiễm độc, đau thận, đau tim và chứng đau thần kinh, đau não.

Chúng ta thiết tưởng có bổn phận truyền bá không những nguyên tắc trường sinh tổng quát mà thôi mà còn giải thích một vài chi tiết với một lời văn có lẽ quá thô sơ. để những vấn đề nhân loại và bổ ích ấy được các y-sỹ quản-đốc bệnh viện, cơ quan chính phủ các tỉnh, các xã, các nhà cầm quyền quân-sự, cảnh-sát và các nhân vật chính trị và hành chánh phụ trách tổ chức bảo vệ dân chúng, dự bị và thi hành cách cấp cứu và nếu còn sống sót có bổn phận bảo đảm tiếp tục những công việc thông thường cần thiết nhất.

Mỗi khí giới mới lại kích thích việc sáng tạo một lối phòng ngừa mới, nhưng đối với bom nguyên tử thì không thể làm gì được và thứ bom nầy rất tinh xảo từ ngày phát minh.

Chớ nên mất thì giờ để (các ngài hãy nhớ lại vụ

Cuba và những tàu của Nga và Mỹ tại Caraïbes) bàn cãi căn cứ trên sự kiêu căng và những thành kiến hay những dư luận cá nhân và kỹ thuật thường do tư lợi dẫn khởi. Cũng nhớ nên ở yên thân bất hoạt động với cách chứng minh lầm lỗi cho rằng vô ích nếu cứ lo toan bất cứ việc gì trước thảm kịch nguyên tử, làm cho nhiều quốc gia phải quỳ phục cách vài giờ thôi.

Trong các việc tranh chấp dữ dội ở thế kỷ này, những khí giới mới rèn luyện tinh xảo bí mật, đầu tiên cũng cho một sự lầm tưởng như vậy, nhưng về sau kinh nghiệm cho biết rằng những chiến tranh ấy đã kéo dài nhiều năm. Người ta đã thấy rằng trong các việc tranh chấp quá khứ ấy, khải hoàn không đưa tới cho quốc gia nào đã thắng nhiều trận, mà lại trao cho nước nào đó biết chịu đựng lâu dài và giữ vững tinh thần và tin tưởng của dân chúng.

Về trường hợp của chúng ta, nếu chúng ta theo dõi con đường sáng của phương pháp dưỡng sinh, chúng ta sẽ thực hiện được một sự nghiệp nhân đạo rất xứng đáng bằng cách cứu giúp hằng ngàn sinh mạng, dù trong thời bình hay gặp lúc chiến tranh tàn khốc, bằng cách nâng cao mức kinh tế của dân chúng và giữ vững mức cao của tinh thần quốc gia trong việc kiến thiết thời hậu chiến.

Đến đây chúng ta biết ai phải đứng ra đầu tiên để phấn đấu và con đường nào có hảo vọng dễ nhất nên theo. Để đi theo đường lối độc nhất và chắc chắn ấy, người ta phải có nhận định can đảm khiến cho dân tộc tin theo sửa đổi những thói quen thâm niên và cách dinh dưỡng truyền thống ; nếu không thì sự cố gắng cao quý của y khoa thực nghiệm trong việc tìm phương cứu chữa mới luôn luôn

cho những người muốn ăn uống tùy thích và dùng những thuốc chỉ thông « kỳ diệu » để « khử độc » thành ra vô ích : họ tiếp tục tát nước sông với một cái gàu thật là vô dụng.

Đồng thời chúng ta phải mau mau khuyến khích việc canh nông và kỹ nghệ thực phẩm đồi dào của chúng ta để có thể đưa ra thị trường những phẩm vật thiên nhiên không có tính cách lợi dụng thương mãi để cung cấp cho phép dinh dưỡng sinh lý lành, như họ đã làm hiện nay ở Bỉ là nước đã xuất cảng những thực phẩm như vậy. Sau nữa những kỹ nghệ độc hại lo chế những thực phẩm gian lận, phải được luật pháp nghiêm trị, và phương pháp của họ không những chỉ làm hại cho công chúng về mặt vệ sinh mà thôi, mà còn chống với lợi ích tối cao của quốc gia nữa.

(Dịch báo Yin-Yang số 37
Novembre Décembre 1962

CHỮA CẢM SỐT TRẺ EM TRONG 10 PHÚT

Trẻ con nóng sốt tới nhiệt độ cao, cha mẹ thường hoảng hốt, chạy thầy chạy thuốc tứ tung. Nhưng các bạn hãy yên tâm, chỉ chữa cho 10 phút sẽ hết ngay, không tốn xu thuốc nào.

Hãy dùng một cái chậu cao miệng, vừa hai chân đứng vào. Nấu một ấm nước hầm hầm độ 30, 35 độ (sờ tay vào ấm ấm) đổ vào cái chậu kia, bồng đứa trẻ (nếu 2, 3 tuổi), còn đứa lớn (9, 10 tuổi), thì cho nằm, bỏ hai chân vào chậu (nước lút đến nửa ống quyển). Nước còn lại trong ấm, hãy bắc lên lò nấu cho sôi. Ngâm chân như thế độ 10 phút thấy nguội, rót thêm nước sôi vào, hoà cho đều, nước ấm ấm hơn một tý (nóng tối đa 40 độ). Làm như thế mãi đến 7 hoặc 10 phút tùy đứa bé lớn nhỏ. Trong khi ấy phải để sẵn một chậu nước lạnh.

Ngâm xong 7 hoặc 10 phút, bồng đứa bé cho ngâm vào chậu nước lạnh 1 phút (một phút nghĩa là đếm thầm trong miệng sáu chục lần, không được quá), rồi bồng ra khỏi nước, lau khô chân, nhất là trong kẽ chân, rồi lấy tay

mình chà xát hai bàn chân đứa bé một chốc chocó hơi nóng, đoạn cho nằm, đắp chiếu chăn cho kín ấm (lẽ tất nhiên là lựa chỗ kín gió), cho đứa bé ngủ một giấc ra mồ hôi, lau cho nó, thế là hết cảm sốt. Nếu đứa bé cảm nặng, ngâm một lần không hết, nên ngâm trở lại vài lần nữa (cách nhau 3 giờ).

Người lớn phải ngâm 20 phút, và cũng phải ngâm nước lạnh 1 phút như thế.

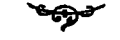
CHỮ Ý : Nếu bị bệnh sởi, tót, đậu mùa, không nên dùng phương pháp nầy.

(Theo phương pháp của
ông Takahashi chỉ dẫn)

*

COI CHỪNG BỊ PHẢN-ỨNG!

Sau độ một tuần lễ hoặc mười ngày, người thực hành phương pháp Ohsawa sẽ bị phản ứng đủ hình thức : hoặc mỏi mệt, sốt, đỏ mắt v.v... không can gì, các bạn cứ tiến tới sẽ hết.



CHỈ DẪN NHỮNG BỆNH THÔNG THƯỜNG

	Trang
Ăn không ngon	139
Albuminurie (bệnh nước tiểu có chất lòng trắng trứng	140
Âm nang thủy thủng	132
Sáng khí (hydrocèle)	132
Bạch đái (leucorrhée)	138
Bạch huyết	138
Bại (bệnh bại Parkinson	139
Bàng quang viêm (cystité)	129
Băng huyết	132
Basedow (giáp trạng truyền viêm)	138
Bất lực dương suy	132
Béo phệ	143
Can tiễn (psoriasis)	145
Cận thị	142
Chốc lở ghẻ	130
Cốt mạch viêm	143
Cốt tủy viêm	143
Cúm truyền nhiễm	132
Da chì (addion)	124
Da voi (sùi da voi)	130
Da sưng mụt cóc	137
Dạ con (đau —)	141
Dạ dày (đau —)	140
Dạ dày suy nhược	125
Đái đường	129
Đái mề	144
Đầu (đau đầu)	141
Gan (sưng gan)	137
Gàu trên đầu	143
Gân (rút gân)	140
Giang mai	146
Giật rút đoan chi (tétanie)	146
Hạch đầu họng (Végétations adénoides)	145
Hạch kết tùng đám (Sclérose en plaques)	147
Gàu (pellicules)	143
Ho	146
Hoại huyết (scorbut)	144
Hồng tích tũy (syringomyélie)	145
Huyết (sung huyết) (congestion)	127

	Trang
Huyết (sung huyết, kém huyết)	132
Huyết (xuất huyết)	132
Hyperinsulinisme	132
Kém sữa	140
Khang viêm (sinusite)	144
Khôi sắc tích tủy viêm (poliomyélite)	144
Khớp xương (sưng khớp xương)	125
Kinh nguyệt không điều	143
Lang da	138
Lao xương	153
Lậu	131
Lòa màu sắc (cécité colorée)	127
Loạn thị	125
Lở ở mình và 2 chân	148
Lục nội chướng (glaucome)	131
Mạch lưu (anévrisme)	124
Màng bụng (đau —)	141
Đau ruột, lao ruột	141
Màng óc (sưng —)	141
Manh trường viêm (appendicite)	125
Mắt hột (đau —)	147
Mắt vẩy cá	127
Mất ngủ	137
Máu chạy không đều	140
Mũi (ung —)	143
Mụt sưng (abcès)	124
Nẽ da	131
Ngạnh kết phần (athérosclérose)	126
Nghẹo cổ	145
Ngợp gió	138
Nhức đầu	157
Nhức thần kinh	142
Niểu độc (urémie)	140
Nôn (buồn nôn buổi sáng)	143
Phế viêm (pneumonie)	145
Phong hủi	137
Phong thấp	144
Phong thống (goutte)	131
Phong (trúng phong) (apoplepxie)	125
Phỏng lửa	125
Quáng gà	127
Răng chảy mủ	145
Răng (đau —)	140
Rụng tóc	127
Ruột no hơi	131
Sinh sản (không sinh sản)	146
Sói tóc	127
Sợ hãi	143
Sút chất vôi	129
Sữa (tuyệt sữa)	140

	Trang
Sưng tĩnh mạch (varice)	163
Sưởi	146
Tai (sưng tai)	143
Tai giữa (sưng —)	142
Táo	128
Thần kinh hãm (aciatique)	142
Thần kinh suy nhược	143
Thần kinh thác loạn	146
Thần kinh thống (névralgie)	142
Thần kinh viêm (névrite)	142
Thận (đau —)	140
Thận viêm (nephrite)	143
Tháo dạ « kiết ly »	130
Tháo dạ trẻ con	130
Thoát giang (prolapsus)	144
Thromboartérite	145
Thủng viêm (myxoedème)	142
Thương hàn	145
Tim (đau —)	139
Tim (đau màng ngoài —)	142
Tinh thần phát loạn (parahoïa)	143
Trĩ	132
Ung thư	126
Ung thư tử cung	141
Uốn ván	145
Vàng da	137
Viễn thị	132
Võng mạc bị hư (décollement de la rétine)	129
Vọp bẻ	128

MỤC-LỤC

Lời nhà xuất bản I		8
Lời nhà xuất bản IV		9
Lời nhà xuất bản V		11
Lời người dịch		13
Lời tựa		15
Lời nói đầu		21
Từ sức khoẻ đến Hoà Bình		24
CHƯƠNG I.—	Thuật trường sinh và y-thuật Đông-phương	27
« II.—	Phương pháp chữa bệnh của tôi	34
« III.—	6 điều kiện của sức khỏe	41
« IV.—	Không có gì không làm được với đức tin	56
« V.—	Âm và Dương	58
« VI.—	Nhà bếp trường sinh	68
« VII.—	Món ăn chính	73
« VIII.—	Món ăn phụ	82
« IX.—	Món đặc biệt	105
« X.—	Thử chữa đôi bệnh	117
« XI.—	Phương thức ăn để chữa bệnh	123
« XII.—	Thức ăn trẻ con	148
« XIII.—	Vài ý tưởng	150
	Phụ lục (của tác giả)	155
	Phụ lục (của dịch giả)	186

MÓN ĂN THỨC UỐNG CHẾ THEO PHƯƠNG PHÁP OHSAWA

của Quán cơm Trường-sinh V.N.

8-Lê-Lai — B.P. 27 Đà-nẵng

và B.P. 2.235 Saigon

Tương đậu nành lâu năm để chữa bệnh ngặt nghèo.

Tương ăn thường.

Tahin

Hột sen Ohsawa

Café Ohsawa.

Sữa Kohkoh.

Kouzou.

Dầu mè.

Dầu mè gừng.

Dầu phụng.

Trà kouzou.

Trà Thiên nhiên

Bancha.

Trà gạo lứt.

Trà rang.

Bột crème de riz

Mạch nha lứt không đường.

Trà gạo lứt.

Bánh tráng lứt.

Mỳ sợi lứt

Trà sen.

Trà xanh khô

Bánh ngọt lứt (cho ai còn ăn một ít đường)

Ngãi cứu.

Trà Trinh-nữ.

Arbi.

Muối mè.

Bột đánh răng

Mè còn vỏ đã đãi sạch.

217 Cải chiên dầu mè.

Tekka

Bột gạo lứt sống

C.I. NGÔ-THÀNH-NHÂN
VÀ
QUÁN CƠM TRƯỜNG-SINH V.N.
ĐẦU TIÊN
SÁNG LẬP NĂM 1964

CÁC SÁCH, BÁO ĐÃ XUẤT BẢN VỀ PHƯƠNG PHÁP OHSAWA

— Ăn cơm gạo lứt (tái bản lần thứ 8). . . . .
— Phương pháp Tân-dưỡng-sinh (tái bản lần thứ 8).
— Những hiệu-nghiệm kỳ-diệu (tái bản lần thứ 2).
— Món ăn thức uống của chúng tôi (tái bản lần thứ 2).
— Nhận xét về Pasteur. . . . . .
— Bệnh ung-thư và nền triết-lý Cực-Đông . .
— Thời-đại nguyên-tử . . . . . .
— Vô-song nguyên-lý . . . . . .
— Trị liệu bằng dinh-dưỡng . . . . . .
— Ý-chí giáo-dục . . . . . .

*

ĐẶC SAN SỐNG VUI
(RA ĐỜI NĂM 1964)

Chuyên phổ biến phương pháp Ohsawa, tự chữa bệnh từ thể chất đến tinh thần, không dùng thuốc.

ĐÍNH CHÍNH

TRANG	GIÒNG	SAI	ĐÚNG
139	15	195d	192d
39	08	nếu các bạn biết thế nào là	nếu các bạn tỏ ra thế nào