Phạm Thị Ngọc Trâm biên soạn

Thiền ăn

108 MÓN ĂN CHAY THEO PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG OHSAWA



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

MỤC LỤC

Lời dẫn nhập	11
La bàn hạnh phúc	21
Hạnh phúc là gì	22
Bí mật của sự giận dữ	23
Phần I: Thiền ăn	31
Những bí ẩn của Nghệ thuật nấu ăn phương đông để phát triển tâm trí.	31
Osho nói gì về việc ăn?	37
I. Nghệ thuật nấu ăn chay	52
Ăn uống để mở mang tâm trí	57
II. "Do" hay "Đạo" là gì?	60
III. Tự mình nhận thức và thay đổi	64
IV. Cách nấu ăn tân dưỡng sinh	69
V. Giá trị dinh dưỡng của bữa ăn tân dưỡng sinh	71
VI. Bữa ăn số 7	73
VII. Chuẩn bị và kế hoạch.	76
VIII. Mục đích nấu ăn	78
ĨX Bí quyết nấu ăn	83
X. Cách ăn tốt nhât	104
XI. Vấn đề tâm linh và phong thuỷ đối với nhà bếp	106
XII. Bí quyết trường thọ của các vị sư chùa Thiếu Lâm Trung Quốc	111
XIII. Để trở thành người nội trợ Macrobiotic hoàn hảo.	117
XIV. 7 trình độ phán đoán trong nấu ăn (7 cách nấu ăn).	122
XV. Pháp môn thiền ăn	130
Bạn ăn gì trong khi nhập thất ẩn tu?	165
Trọng tâm bữa ăn dành cho con người	167
Sưu tầm những bài Kinh cầu nguyện trước bữa ăn	175
Sinh ngày nào nên ăn thức ăn gì?	179

Phần II: 108 Món Ăn Chay Đại Bổ Dưỡng 183
Giới thiệu chung 183
I. Gạo lứt. 194
1- Giá trị của gạo lứt. 195
2- Cách chọn gạo: 199
3 -Cách nấu cơm: 199
1) Món cơm lứt: 199
2) Cơm lứt nắm: 200
3) Cơm lứt rang: 200
5) Hồ cháo gạo lứt - kem gạo 201
6) Cháo gạo lứt rang: 201
7) Cháo gạo lứt đỗ đỏ: 201
8) Cháo gạo lứt rau củ: 201
9) Cháo gạo lứt răm 202
10) Bánh đúc gạo lứt: 202
11) Gạo lứt rang ăn liền kiểu 1 202
12. Gạo lứt rang ăn liền kiểu 2 203
13) Bánh cuốn gạo lứt: 203
14) Bánh phở trà - Phở Ohsawa (cách làm) 203
15) Bún lứt Ohsawa 204
16) Phở nước chay: 204
17) Phở trà xào tamari 207
18) Bún lứt xào: 207
19) Bánh xèo gạo lứt: 207
20) Bánh đa gạo lứt nướng: 207
20) Bánh đa gạo lứt rán: 207
21) Bánh đa gạo lứt nấu: 208
22) Gạo lứt rang: 208
23) Sữa thảo mộc 208

24) Cà phê Ohsawa: 209

25) Xôi nếp lứt: 209

26) Rượu nếp: 209

II.Tương cổ truyền: 211

1) Giá trị dinh dưỡng 211

2) Vi sinh vật trong sản xuất Tương 214

3) Kỹ Thuật Sản Xuất Tương: 216

4) Một Số Món Ăn Chế Biến Từ Tương: 228

27) Tương chanh: 228

28) Tương gừng: 229

29) Tương củ cải trắng: 229

30) Nước chấm hỗn hợp: 229

31) Tương sốt hành: 229

32) Nước tương: 229

33) Tương vừng 229

34) Rau củ luộc rưới tương: 229

35) Xốt tương cà chua 230

36) Xốt tương bơ vừng 230

37) Dầm cà 219

37) Xu hào, cà rốt, củ cải héo dầm tương: 231

38) Canh dưa chua: 231

39) Rau muống nấu canh tương gừng. 231

40) Trám dầm tương: 231

41) Củ sen xào tương: 231

42) Củ xu hào kho tương: 232

43) xốt củ sen 232

44) Rau cải xoong nấu canh cà chua với tương: 232

45) Xu hào, cả rốt xào với tỏi tây và cần tây 233

46) Mướp đắng kho tương: 233

47) Đậu phụ hấp tương gừng: 234
48) Mì căn xào sả ớt: 234
49) Nấm hương (hay nấm đông cô) chấm tương gừng 234
50) Đậu phụ ướp gia vị rồi rán vàng: 235
51) Calathầu: 235
III. Mi sô 236
1) Đỗ nành: Nguồn Prôtêin của tương lai 236
2) Mi sô là thức ăn: 236
3) Giá trị của misô: 237
a) Nhiều lượng đạm có phẩm chất cao 237
b) Miso - món ăn đầy sức sống. 237
c) Nguồn làm giầu Protein. 239
d) Khả năng hấp thụ và tiêu hoá thức ăn. 239
e) Thêm hương vị cho bữa ăn kiêng muối 240
g) Bí quyết nấu ăn ít chất béo: 241
h) Gia vị tuyệt vời cho những người muốn giảm cân. 242
i) VITAMIN thiết yếu B12 nguồn gốc thực vật. 242
k) Tăng cường sức khoẻ và tuổi thọ 243
l) Chất thay thế tuyệt vời (có chứa kiềm) 244
m) Có thể tránh được bệnh nhiễm phóng xạ. 245
n) Trung hoà hậu quả của thuốc lá và sự ô nhiễm môi trường 247
o) Misô đóng vai trò quan trọng như thế nào đối với sức khoẻ con người: 248
p) Chất protein 252
4) Cách làm miso 256
5) Các món ăn sử dụng misô: 260
52) Miso cho vào phở: 260
53) Gia vị Diêu Minh: 260

www.thucduong.vn

54) Bột sữa thảo mộc Miso: 260
55) Miso trộn bơ vừng: 261
56) Patê thiên nhiên: 261
57) Tekka: 261
58) Xúp misô: 262
59) Đậu phụ nấu canh rong biển với Miso: 262
60) Protein thực vật tổng hợp: 262
61)Canh rau sắng với miso 263
62) Củ niễng xào miso: 264
63) Miso nhồi củ sen: 264
64) Xúp Mã thầy (củ Năng) với miso 264
65) Xúp củ mài 265
66) Xúp rau hoang với miso 266
67) Xúp củ sen, bí đỏ, miso: 266
68) Miso lâu năm độc vị hoà với nước ấm: 266
69) Rau củ hấp rưới nước xốt miso: 266
70) Thức rưới miso giấm 267
71) Thức rưới miso vừng, lạc, hạt điều 268
72) Nem cuốn miso: 269
73) Xúp hạt sen với miso và bột sắn dây 269
74) Thạch rau củ 270
75) Các kiểu nộm rau củ 270
76) Nộm xu hào với thức rưới miso giấm: 270
77) Canh các loại hoa với miso 271
78) Chả lá lốt 271
79) Nộm đỗ xanh quả và đậu phụ với nước rưới miso gừng 271
80) Miso trộn hành tây 271
81) Xúp miso nấm 272
82) Xúp miso cơ bản 272

83) Xúp nấm nghiền nhỏ với miso 273
84) Chả đậu Misô hành tây 273
85) Xúp cà rốt ép với miso 274
86) Miso với cơm gạo đỏ 274
87) Cơm rang với hạt dẻ (lạc, hạt điều) và miso 275
88) Cơm gạo lứt rưới miso đặc 275
89) Miso nướng 275
IV. Natto 276
V. Vừng 276
1) Gía trị dinh dưỡng của vừng: 276
2) Thử dùng vừng chữa đôi bệnh 276
89) Muối vừng: 279
90) Bơ vừng (còn gọi là bơ mè) 279
91) Vừng đen. 279
92) Dầu vừng phi hành 280
93) Chè vừng đen (chí mà phù) 280
94) Bơ vừng phết bánh đa lứt nướng 281
95) Món ăn quý để chăm sóc da mặt và tăng cân. 281
VI. Tamari 281
96) Tamari ngâm tỏi: 282
97)Rau muống xào tamari tỏi 282
VII. Rong biển 282
98) Nem rán: 286
99) Phổ - Bí - Đỗ 286
100)) Xúp rong biển: 286
101) Rong biển cuốn váng sữa đậu nành 286
102) Ruốc rong biển (chà bông rong biển) 287
VIII. Ngô. 287
103) Chả Ngô: 287

VIII. Ngô. 287
103) Chả Ngô: 287
104)) Xúp ngô bắp: 287
.IX. Sen 288
105) Củ sen luộc 288
106) Sen toàn phần 288
X. Sắn dây 288
107) Rong biển cuốn 291
XI. Dưa muối 292
108) Dưa muối cám 292
Sự kỳ diệu của trái mơ muối (ô mai) 293
Thức uống 299
Trã Bancha 299
Trà Mu 301
Trà Bình Minh 302
Trà gạo đỏ, trà lúa mạch 302
Trà rễ Bồ Công Anh 303
Canh dưỡng sinh 303
Thực đơn số 7 - áp dụng cho người bệnh 306
Các món ăn tráng miệng 308
Những thức ăn cùng với nhau trong một bữa ăn lảm ngộ độc: 309
Cách tổ chức ăn uống cho một khoá tu tích cực: 309
Cao dao tục ngữ liên quan tới ăn uống và đàn bà: 310
Cách thức nâng cao trí phán đoán? 312
Sách nên đọc về phương pháp Thực dưỡng Ohsawa- y đạo đông phương 313
Địa chỉ Thực dưỡng tin cậy 315

LỜI DẪN NHẬP

Phong trào ăn chay theo phương pháp Thực dưỡng - Gạo lứt muối vừng - ngày một lan rộng trên khắp các quốc gia, và ngay tại Việt Nam cho thấy xu hướng nhân loại đang tìm cách tự hoàn thiện nhân tính lên cao độ. Một mặt, ăn Thực dưỡng là một vấn đề vệ sinh và khoa học, bên cạnh đó, một kim chỉ nam cho vấn đề ăn chay là rất cần thiết. Bởi nếu không nắm vững kim chỉ nam này thì việc chỉ ăn chay (không ăn động vật, cá, trứng...) suông không thôi mà lại ăn quá nhiều rau (như loài bò, dê) hay ăn quá nhiều hoa quả (như loài khỉ,) thì tâm tính ta lại giống con vật hiền lành dễ được sai bảo... Ngược lại, nếu ta ăn quá nhiều thịt thì cũng gây bệnh tật bởi vì hàm răng con người không phải là hàm răng của loài thú ăn thịt. Vậy thức ăn đúng đắn phù hợp qui luật tự nhiên của con người là gì? Chính vấn đề này là điểm gặp nhau của tất cả các truyền thống văn hoá và tâm linh của nhân loại... và bất cứ ai muốn có sự tiến bộ tinh thần thực sự, ngõ hầu tìm ra được tiếng nói chung trong việc ăn uống để giải phóng tâm trí, thì sẽ tìm thấy ở trong tập sách này những chỉ dẫn cần thiết bởi các bậc thầy vĩ đại nhất hành tinh như Đức Phật, đức Chúa.... Chúng ta cần một sự hướng dẫn đúng đắn cả về lý thuyết lẫn thực hành có tính chất kim chỉ nam thực sự cho một xã hội có nhiều biến đổi ngày một phức tạp.

Giáo sư OHSAWA đã dùng cả cuộc đời để tri ân phương pháp Thực dưỡng đã cứu sống ông. Ông tìm tòi, khai phá, hệ thống hoá được rất nhiều kinh nghiệm cổ truyền về vấn đề nuôi sống, cung ứng một kim chỉ nam cho nhân loại về Đạo ăn uống. Ông đã xây dựng hệ thống lí thuyết lẫn thực hành hoàn chỉnh và không thể phủ định, từ cách ăn chay thế nào cho đúng, cho đến ăn mặn thế nào cho được lành mạnh. Do vậy tất cả những ai mong muốn thông qua ăn uống và nấu ăn, cũng như đi tìm một đường lối dưỡng sinh cho mình, cho gia đình, cho xã hội, được khang kiện về thể chất và phát triển tâm linh đúng hướng không thể không tri ân sâu sắc đến cố giáo sư Ohsawa người Nhật Bản - Ông tổ của ngành Thực dưỡng. Thông qua lăng kính của Âm

và Dương là hai động lực của vũ trụ chi phối toàn bộ đời sống của chúng ta, Giáo sư Ohsawa đã viết 300 quyển sách trên rất nhiều lĩnh vực để minh chứng một sự thật: "**May hay rủi, hạnh phúc hay đau khổ, thọ hay yểu, thông minh hay đần độn, xấu hay đẹp, thiện hay ác, tất cả đều do ăn uống mà ra. Khi hiểu rõ điều này, ta thấy rằng con người không hẳn là tốt hay xấu, mà chỉ có cách ăn uống xấu hay tốt đã tạo ra con người họ**".

Đó là một tân triết khoa của y đạo Đông phương do GS Ohsawa phát minh.

Chúng tôi là những môn đồ đã từng thực hành áp dụng Đạo ăn uống của GS Ohsawa từ nhiều năm, cùng nhau biên soạn cuốn sách này. Trong quyển sách có rất nhiều ý kiến của các bạn Thực dưỡng Mỹ, Nhật... cũng như của Việt Nam. Qua đây các bạn có cái nhìn bao quát phong trào Tân Dưỡng Sinh trên toàn thế giới.

Ông tổ của Pháp môn Thiền ăn chính là Đức Phật; Đức Phật có cách thức chỉ ăn một ngọ (là duy nhất có bữa ngọ - bữa ăn trưa trong ngày) là thời gian tốt nhất để nạp năng lượng vào nuôi cơ thể khoẻ mạnh. Thánh nhân ăn sáng, ăn trưa không ăn chiều, phàm nhân ăn cả chiều và thú vật ăn cả bữa tối…có loài còn ăn đêm. Người Pháp có câu: bữa sáng ăn cho bạn, bữa trưa ăn cho mình và bữa tối ăn cho kẻ thù; còn người Việt Nam mình có câu: bữa sáng ăn cho chư thiên, bữa trưa ăn cho Phật và bữa chiều ăn cho ma - ăn bữa chiều, ăn bữa tối nuôi dưỡng tham dục, làm cho giấc ngủ không sâu và hay mộng mị. Những người hay ốm đau, phải đi bệnh viện và mắc những bệnh khó chữa đều là những người ăn thức ăn khó tiêu vào bữa chiều… Vì sao Đức Phật chỉ ăn trưa? Vì lúc đó kinh vị mở ra nên khi ăn vào, hệ thống tiêu hoá sẽ biến thức ăn thành loại dinh dưỡng tốt nhất cho cơ thể; cũng như kinh đại tràng mở ra từ 5 -7 giờ sáng, các bạn nào có sức khoẻ tốt thì hay đi cầu vào giờ này. Các nhà tâm linh Tây Tạng có ví như sau: cơ thể ví như một đô thị, kinh

mạch ví như đường xá, khí như con ngựa và tâm như người cưỡi! Nền giáo dục hiện đại làm cho con người thường quên đi những điều căn bản này...thời gian tôi tu ở trường thiền Shwe Oo Min - Miến Điện, đều không ăn chiều chỉ thay vào đó là một cốc nước dinh dưỡng... và đó là thời gian sức khoẻ tuyệt vời, đầu óc sáng suốt, trí nhớ tăng trưởng ...

Người thứ hai nổi tiếng chính là chúa Jesus với sự tích bánh thánh nay vẫn còn duy trì trong các nhà thờ... Chúa nói: này là mình ta... này là máu ta...và cách thức của ngài chia và mời thức ăn cho các môn đồ... chính là để chuyển tải năng lượng vũ trụ đã được kết nối thông qua Chúa... sẽ nhanh chóng nối kết với người có thái độ thọ nhận (cung kính khiêm nhường - "cái cốc trống") để họ được mời "vào nước trời", để dự bữa tiệc về năng lượng với Chúa. Các ý tưởng của việc ăn bánh thánh vẫn còn duy trì trong tất cả các nhà thờ trên khắp thế giới, thực chất nó chuyển tải một thông điệp của hoàn vũ. Nó nối trái tim của Chúa (cái toàn thể)... tới cha...tới bạn... nó là nhịp cầu nâng cao trạng thái tâm của bạn lên rất là nhanh chóng... Và đây là một trong những phương pháp rất "trực quan và sinh động" về sự nối dài giáo lý sống vui cho cộng đồng. Chẳng có ai được ăn bánh thánh mà lại buồn rầu và tần số rung động của tâm bị xuống thấp bao giờ!

Còn gì vui hơn khi ta biết và chứng nghiệm ta là ai và ta sống trên trái đất này là để làm gì? Rất nhiều người còn lận đận về cách sống và chọn hướng đi, chọn nghề nghiệp gì phù hợp với mình... thì quyển sách này còn là một gợi mở về một loại nghề nghiệp mới cho cộng đồng.

Nghề nghiệp mới phải là chánh nghiệp – Phải biết áp dụng giáo Pháp của Đức Phật vào trong việc làm hàng ngày để thực sự vui sống và với chánh nghiệp này cuộc sống của chúng ta ngày một phát triển thịnh vượng về cả vật chất và tâm linh, nếu không biết tạo ra một nghề nghiệp chân chánh (có cả phần tâm lin) thì chúng ta chỉ đang sống bằng tà nghiệp hay gọi là ăn cắp

nghề; nếu chúng ta học nghề trên có thầy và ngang có bạn, dưới có đệ tử thì đó mới gọi là chánh nghiệp... thứ nghiệp có công năng giúp người ta giải thoát giác ngộ ngay trong một kiếp sống khi có minh sư chỉ bày cách thức sống vui.

Mọi người sống trên hành tinh này đều là những người ăn chay, có khác thì chỉ là ăn chay 100%, 90% hay 80% ... mà thôi; ấy thế mà có biết bao cuộc tương tàn về chay hay mặn. Quyển sách này giúp xóa bỏ thành kiến về chay hay mặn, đây là một giải pháp có công năng phá mê phá chấp, nếu tuân theo phương pháp này chúng ta sẽ không có kẻ thù, không có đối thủ để cạnh tranh...chúng ta sẽ sống trong tình huynh đệ tương thân tương ái... Khi áp dụng Thực dưỡng hay làm về Thực dưỡng như vậy, tứ vô lượng tâm và trí tuệ của của chúng ta khai mở...vốn là một cô giáo cấp 3, anh Ngô Ánh Tuyết và nhiều cô bác Thực dưỡng đã khuyến khích tôi làm Thực dưỡng và động viên: cứ làm đi rồi nghề sẽ dạy nghề... tôi đã được "tổ đãi" - tổ của Thực dưỡng là tiên sinh Ohsawa và Tam Bảo đã gia hộ cho tôi... Nếu chúng ta không thọ giáo về Thực dưỡng với một bậc thầy nắm được tinh thần Thực dưỡng, chúng ta không bao giờ có thể phát triển tới mức rốt ráo; nhớ ngày nào anh Tuyết bảo tôi: Thực dưỡng là đạo sống vui, không phải là cái để kinh doanh, nếu ai bước vào Thực dưỡng với tấm lòng trong sạch sẽ được tổ đãi ...và dựa trên những nguyên lý này (âm và dương) bạn sẽ trở thành cái mà bạn muốn.

Chúng ta rất cần loại thức ăn sạch từ đồng ruộng, nguồn thực phẩm đó phải được những người có chánh nghiệp thực hiện để phổ biến cho cộng đồng, những thức ăn như vậy ngày nay quả là quí hiếm hơn vàng bạc châu báu! Vì thế ai mà sở hữu đất đai sẽ trở nên giầu có. "Nhất sĩ nhì nông, hết gạo chạy rông, nhất nông nhì sĩ". Ngành Thực dưỡng phát triển kéo theo "nhà nông" trở nên giầu có thực sự. Và con người hãy còn khôn ngoan thì không nên từ bỏ hẳn ruộng vườn để đi tới các đô thị ... chúng ta có thương hiệu VIETBIO - sản phẩm Thực dưỡng sạch từ ruộng đồng, sẽ triển khai ý tưởng trên.

Tất cả các sách nấu ăn trên thị trường đều là các tác phẩm viết theo khuynh hướng hiện thời. Quyển sách này là quyển sách giải thích cách nấu ăn Tân Dưỡng Sinh (TDS = ăn uống theo phương pháp Ohsawa, hay còn gọi là Thuật Trường sinh) chính xác và hoàn hảo, quyển sách này sẽ giúp cho các bạn biết cách chọn thức ăn với đầy đủ chi tiết đến cả cách cắt rau, trong thời gian này bạn còn học cách nắm vững nghệ thuật rất tinh vi về cách chữa bệnh của người xưa thông qua ăn uống và biết thêm về một trong những cách nấu nướng các món ăn trong các đền Thiền cổ xưa.

Quyển sách này rất xưa nếu xét về mặt triết học, nhưng lại là rất mới khi ta chú ý đến phần áp dụng của nó. Đó là một quyển sách dạy nấu những món ăn có tính chất "thiên nhiên" dành cho thời đại mới. Nấu ăn theo cách này với những thực phẩm trồng theo phương pháp không bón phân hoá học thì thật là hay đây là quyển sách cần thiết cho xã hội hiện đại, một xã hội càng ngày càng gia tăng nỗi khổ do sự ô nhiễm và sự đầu độc bởi công nghiệp...

Tuy nhiên, nếu chỉ cải tiến sự lựa chọn các thức ăn thôi thì quả thật chưa đủ để con người tự đem lại hạnh phúc và tự do cho họ. Hạnh phúc và tự do đến với ta nhờ khả năng sáng tạo. Ngày nay sự sáng tạo trong đời sống là một trong những đức tính quí báu của loài người, những yếu tố này lại hay bị người ta quên mất. Không có sự sáng tạo, con người chỉ là một loại người máy, một cái máy tính biết ăn, biết ngủ, biết phàn nàn mà thôi. Chúng ta định hướng cho cuộc đời mình theo các thông tin có từ nền giáo dục mà chúng ta nhận được, nhưng nền giáo dục này chịu một phần lớn trách nhiệm trong việc làm mất mát bản chất đây giá trị - Bản Chất Sáng Tạo của chúng ta. Sự sáng tạo cũng là một tên gọi khác của trực giác, khả năng chuyển hoá (transmuting) một Bản Ngã thực sự, một khả năng nhận biết và phê phán cao độ. Phần lớn những sách nấu ăn mà ta hiện có, rủi thay lại hay phạm phải một sai lầm là chỉ đưa ra những công thức nấu nướng suông và vì vậy không giúp ích cho việc trau dồi bất cứ một phẩm chất sáng tạo nào trong việc nấu nướng. Phần lớn các vi tôn sư

phương Đông (hành bất ngôn chi giáo) đã viết rất ít trong nghệ thuật giáo dục các môn đồ của họ. Chúa Jesus và Phật Thích Ca đã không viết một quyển sách nào và Lão Tử chỉ viết một quyển sách dài 5 ngàn chữ. Những vị này là những vị tôn sư đã dạy cho loài người cách tìm hạnh phúc. Theo lời Iklapura, tác giả quyển "Bí quyết về cách nấu ăn Thiền" kể lại, thì nhiều đền đài có giữ lại những ghi chú về nấu ăn. Tuy nhiên những sách này ít khi được xuất bản trong thời gian vài trăm năm lại đây.

Nếu bạn ăn thức ăn cực dương (thịt cá, trứng, muối...) rồi lại bị hấp dẫn bởi thức ăn cực âm (hoa quả, kem đá lạnh, rượu bia, thức ăn chay giả mặn đông lạnh, bột ngọt chay mặn, gia vị nấm...) biên độ dao động tâm sinh lý của bạn sẽ là quá lớn và làm cho hệ thần kinh trên não bộ bị rung chấn... khó lòng "ở đây và bây giờ", nhưng nếu bạn ăn thức ăn quân bình về năng lượng ngay trong từng miếng nhai, trong từng bữa ăn, thì sóng não của bạn sẽ ổn định, hệ thống thần kinh của bạn sẽ không bị quá tải và đó là cơ hội cho trí phán đoán siêu xuất nảy nở, còn bằng không thức ăn sẽ nhấn bạn vào miền nhận thức quanh quẩn ở giai đoạn 2 và 3 của trí phán đoán.

Xin trích lại những ý kiến của Giáo sư OHSAWA về những đề tài này: Thân thể người ta là một tập hợp từ 7 đến 8 ngàn tỷ tế bào. Các tế bào ấy là những túi nhỏ có màng da rất mỏng chứa một chất nước mà trong đó chất K *nội bào* (trong tế bào: intracellulaire) cố định hoặc gần như cố định cho từng cá nhân. Vai trò chủ yếu của chất K ở đây là làm căn bản cho thể chất của chúng ta và cả về nhân cách cùng tinh thần của chúng ta nữa. Khoảng giữa các tế bào, có các dòng máu đỏ và trắng luân lưu, trong đó chất Na (sodium) lại giữ phần chủ chốt. Thành phần hoá học của dòng máu *ngoại bào* (ngoài tế bào: extracellulaire) hay *gian bào* (giữa các tế bào: intercellulaire) này kém sự cố định, vì do sự thay đổi của chất nước và các chất khác mà nó mang đến hoặc thải đi. Sự thay đổi trong thành phần hoá học của các dòng máu nói đây, vốn tuỳ thuộc vào sự ăn uống và sự bài tiết theo đường tiểu tiện.

Nếu cách cấu tạo thể chất về phương diện sinh vật (biologique) sinh lý, và do đó, về nhân cách và tinh thần của chúng ta, tuỳ thuộc vào sự tổ chức *bào nội (hay nội bào)*, nhất là vào hàm lượng của chất K trong đó, thì sự hoạt động về phần thể xác của chúng ta lại tuỳ thuộc vào thành phần cấu tạo của huyết dịch *bào ngoại* (hay gian bào), nhất là vào hàm lượng của chất Na.

Bất kỳ lúc nào, chúng ta hoạt động cách này hay cách khác thì điều lạ lùng nhất là các màng tế bào liền thay đổi tức thì tính chất thẩm thấu của nó ngay, để cho chất Na thâm nhập vào trong và cho chất K thoát ra ngoài.

Đấy, sự thay đổi về tỉ lượng tương quan K/Na ở trong và ở ngoài tế bào vốn là như thế đấy. Mọi tác động lực hay phản động lực gì của chúng ta có được nhanh lẹ hay chậm chạp, hay có được sự dịu dàng uyển chuyển hay không, đều do nơi hàm lượng của chất K bào nội (intracellulaire) và hàm lượng chất Na bào ngoại ấy. Đấy, chúng ta còn thấy cái lẽ vì sao những người này được thoát chết trong khi những kẻ khác lại không tránh được sự rủi ro trong cùng một tai nạn bất ngờ. Nhưng một khi người ta hết hoạt động thì chất K lại vào trong tế bào và chất Na lại trở ra bên ngoài. Không chỉ sự nhanh nhẹn, sự uyển chuyển dịu dàng trong hành động và phản ứng của các bạn mà cả đến sức chịu đựng cùng khả năng thích ứng về mặt sinh lý của cơ thể các bạn cũng còn tuỳ thuộc vào tỉ lượng tương quan K/Na ở trong và ngoài tế bào ấy. Tỷ lượng tương quan này được thiết lập vào những năm đầu của đời sống chúng ta nhất là ở thời kỳ chúng ta còn ở trong bào thai mẹ. Rất khó thay đổi và gần như không thể thay đổi được tỷ trọng ấy vào trong những thời kỳ sau, chỉ trừ khi nào chúng ta biết dùng rất lâu ngày những đồ ăn hoặc những vật dược nào theo một định chế rất gắt gao. Đó là lý do tại sao sau 7 năm ăn uống theo chế độ Thực dưỡng thì bạn mới trở nên con người mới hoàn toàn. Các bạn có thể chứng nghiệm được điều này: Người mẹ nào hay dùng thuốc men, nhất là các chất ma tuý vào thời kỳ thai nghén sẽ đem lại cho đứa bé sắp ra đời những tai hại lớn lao như thế nào. Bây giờ hẳn các

bạn tưởng tượng được vì lẽ gì mà trong các gia đình bác sĩ và các nhà giầu có thờng có các trẻ em bất thường hoặc khốn khổ về mặt sinh lý, tâm lý, về trí tuệ, tinh thần hơn là ở những gia đình nghèo.

Và vì lẽ gì lại có nhiều trường hợp suy đồi về sinh lý, về trí tuệ, về đạo đức trong các dân tộc văn minh hơn là các dân tộc sơ khai như giống dân Bantus hay Hounta.

Nếu không có sự thay đổi về hàm lượng chất K bào nội, thì không có được một sự chữa trị tận gốc những căn bệnh thuộc về thể chất hoặc về cơ năng.

Do đó chúng ta hiểu được cái lẽ vì sao mà các bậc giáo tổ các tôn giáo đã bắt buộc các môn đồ mình phải tuân thủ một đời sống dường như khổ hạnh, và vì sao có sự suy đồi thoái hoá về sinh lý, về đạo đức, về tinh thần trong một đôi nhóm tín đồ vì không biết chú trọng đến các qui luật tự nhiên về sinh vật học và sinh lý học do vị giáo tổ mình đã khai xướng ra.

Bây giờ chắc các bạn đã rõ được sự quan trọng và ý nghĩa của y thuật trường sinh này (phương pháp thực dưỡng OHSAWA) như thế nào rồi. Nó không chỉ trị lành các bệnh đương có hay sẽ có, mà còn bảo đảm tái lập lại cho các bạn một thể chất khang kiện đủ sức trống trả lại bất kỳ một sự xâm nhập nào từ bên ngoài đến, chống trả bằng những hành động và ý nghĩ tự do khinh khái của chính các bạn.

"Trước khi tuân theo lời chỉ dẫn của chúng tôi về cách ăn uống, phải xét lại tình trạng sức khoẻ của các bạn theo 7 tiêu chuẩn sau: Ba tiêu chuẩn đầu thuộc về phương diện tâm lý, nếu các bạn tuân theo được đúng các bạn sẽ được 30 điểm, tiêu chuẩn thứ tư và thứ năm sẽ được 40 điểm; với tiêu chuẩn thứ sáu các bạn sẽ được 30 điểm, về sau này Ohsawa đã tăng lên 50 điểm cho tiêu chuẩn thứ bảy và hạ số điểm các tiêu chuẩn khác xuống.

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 điểm, lại là một kết quả lớn. Nhưng trước khi bắt tay thực hành phương pháp trường

www.thucduong.vn

sinh, các bạn phải tự kiểm điểm lại bản thân các bạn trong khi thực hành. Các bạn hãy thử trắc nghiệm nơi các thân hữu, các bạn sẽ ngạc nhiên nhận thấy rằng có những kẻ có sắc diện rất tốt mà thật ra là kẻ bệnh hoạn.

1. **Không biết mệt mỏi (10 điểm).** Các bạn phải đừng để cho bản thân biết mệt mỏi là gì. Nếu các bạn có một trận cảm, thế nghĩa là cơ thể các bạn đã bị mệt mỏi từ nhiều năm rồi.

Bởi vì cội gốc bệnh tật của các bạn rất sâu. Nếu thỉnh thoảng các bạn thốt lên "khó quá" hay "không thể", là các bạn đã yếu đến độ nào? Nếu các bạn quả thật có đủ sức khoẻ, các bạn phải vượt được tất thảy mọi khó khăn, nếu các bạn không muốn mó tay đến những việc khó khăn hay càng ngày càng khó khăn thì các bạn rõ là kẻ chủ bại. Phải mạo hiểm dấn thân vào những lĩnh vực mới lạ mình chưa từng mó tay đến để rút kinh nghiệm về những việc khó, vì càng khó khăn bao nhiêu càng vui thú bấy nhiêu. Làm được thế mới có thể chứng tỏ rằng bạn không biết mệt nhọc là gì và sự mệt nhọc ấy là nguyên nhân chính cuả tất thảy các bệnh tật. Các bạn có thể chữa trị sự mệt nhọc ấy một cách rất dễ dàng không cần thuốc thang, nếu các bạn tuân theo đúng thuật Trường sinh và Phản lão.

2. **Ngon ăn (10 điểm).** Nếu gặp bất cứ món ăn thiên nhiên nào các bạn cũng ăn một cách nhác nhớm không ngon lành, thế là các bạn không ngon ăn; nếu các bạn gặp một miếng bánh mì khô hẩm 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 khoẻ.

3. **Ngủ ngon giấc (10 điểm).** Nếu khi ngủ các bạn hay mơ hoặc mộng mị, thế là các bạn ngủ không ngon: Nếu trái lại chỉ chừng 4 đến 6 giờ ngủ đủ làm cho các bạn thoả mản hoàn toàn, thế là các bạn ngủ ngon. Nếu khi nằm xuống 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 đó. Nếu các bạn ngủ dậy không được đúng giờ như đã dự định, thế là giấc ngủ của bạn chưa trọn vẹn.

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

Những người mắc bệnh đái đường, là căn bệnh làm cho họ mất trí nhớ. Ngay cả đối với những bệnh thần kinh suy nhược, kẻ ngu si, đại dột, nếu họ theo phương pháp này trí nhớ cũng có thể được khôi phục trở lại.

Người có sức khoẻ tốt là người bao giờ cũng tới nơi hẹn gặp trước 5 - 7 phút.

5. **Sắc mặt vui tươi (20 điểm).** Các bạn nên cởi bỏ tính giận dữ đi! Người có đầy đủ sức khoẻ, 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 hào hứng bấy nhiêu. Từ thái độ cho đến giọng nói tiếng cười, tính tình và những lời phê phán của các bạn đều phải toát ra lòng biết ơn những kẻ sống quanh mình, mỗi lời nói của các bạn phải biểu lộ nỗi hân hoan vì lòng biết ơn như giọng hót của con chim. Tinh tú, mặt trời, núi non, sông ngòi và biển cả kia đều cùng vui vui hoà với với chúng ta, thế mà chúng ta không sống một cuộc đời vui sướng sao cho được? Chúng ta cần phải có niềm vui giống hệt như một đứa bé vừa lĩnh thưởng vậy. Nếu không như thế tức chúng ta không có sức khoẻ. Một kẻ có sức khoẻ chẳng bao giờ giận dữ.

Thử hỏi các bạn có được bao nhiêu tri kỷ? Nếu hàng tri kỷ có ít, thế thì các bạn là người quá cực đoan hoặc là ngườivi phạm luật buồn tẻ, các bạn chưa đủ niềm vui tươi hớn hở để khiến cho kẻ khác sung sướng.

Các bạn có thể được vui sướng mãi, nếu các bạn theo đúng lời khuyên của chúng tôi. Trước hết các bạn phải khôi phục sức khoẻ của các bạn cho được ít nhất 60 điểm.

6. **Phán đoán và thực hành nhanh chóng (30 điểm)**. Một người có sức khoẻ 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 hiện của tự do. Muốn thực hiện điều kiện này 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 5000 năm và lại giản đơn và dung dị. Các bạn hãy trở nên là kẻ sáng tạo ra đời sống, sức khoẻ và hạnh phúc của chính mình.

7. **Công bình (55 điểm).** Là sự thấu triệt trật tự Vũ Trụ.

Sự tập luyện duy nhất để có được các điểm kể trên là phải theo sát phép Trường Sinh.

LA BÀN HẠNH PHÚC

Hạnh phúc là mục đích của mỗi người trong thế giới này. Người cực Đông đã định nghĩa hạnh phúc bởi 5 tiêu chuẩn từ hàng ngàn năm về trước:

1- Niềm vui là kết quả của sức khỏe.

2- Không bị lo lắng bởi tiền bạc.

3- Có trực giác để tránh tại nạn và các sự khó khăn có thể là nguyên nhân

4- Tuân theo sự vận động của Trật tự Vũ trụ.

5- Hiểu biết một cách sâu sắc một sự thật là mãi mãi cái cuối cùng sẽ trở thành cái đầu tiên.

Như vậy, điều này phải bao gồm cả đường lối thực hành giáo Pháp của Đức Phật - người đạt hạnh phúc cao thượng nhất trong quả địa cầu.

Hạnh phúc là gì?

Hạnh phúc là sự thực hiện các ước mơ.

Phương pháp Tân Dưỡng Sinh - (Phương pháp OHSAWA) biến cải người bệnh thành một người can đảm và gan dạ, thành thật và sung sướng, ngay trong lúc sự biến cải này xảy ra thì các triệu chứng về bệnh tật cũng biến đi mất.

Sự biến mất các triệu chứng là một điều tự nhiên nhưng đó cũng chưa phải là chữa lành bệnh. Tuy nhiên điều này cũng không quan trọng mấy. Tất cả những cách chữa trị (trị liệu) thể theo triệu chứng bên ngoài đều là hời hợt, không sâu sắc. Loại bỏ tất cả cái gì bạn ưa thích lại là triết lý gồm trong phương pháp này. Chính đó mới là khởi điểm, là nền tảng căn bản của đời sống mới của bạn. Chữa lành bệnh không phải là vấn đề quan trọng. Vấn đề quan trọng là biến cải cá tính và con người của bạn và quan niệm của bạn về thế giới. Quan niệm về thế giới bấy giờ sẽ thay đổi hoàn toàn. Bạn sẽ thấy cũng cảnh tượng ngày nay, nhưng bạn sẽ đạt được đến một niềm vui lớn lao và đời sống sẽ trở nên tươi đẹp... Hãy suy ngẫm, tham thiền là không nghĩ tưởng sai lệch, là phương pháp vừa nhai vừa đếm những miếng nhai. Tâm hồn của bạn sẽ được giải thoát khỏi mọi thèm khát dục vọng thế tục.

Phương pháp Thực Dưỡng OHSAWA chỉ nhằm thay đổi thái độ của bạn, vì y khoa phương tây cho rằng mọi bệnh do bên ngoài, còn triết lý Đông Phương của chúng ta nói mọi thứ đều do ta mà có. Phương pháp OHSAWA còn cung cấp cho chúng ta một la bàn để ta có thể định hướng hạnh phúc, và biết cách tự khám phá đời sống qua cặp kính kỳ diệu Âm và Dương.

Triệu chứng có là do tạo bệnh từ bên trong - tam giới duy tâm tạo! Vì thế nếu thay đổi được thái độ đối với bệnh tật thì bệnh tật của bạn mới được chữa lành tận gốc. Có ba nguyên nhân chính của bệnh mà người phương Đông đã tổng kết: Bệnh tòng khẩu nhập, bách bệnh do khí và bệnh do tánh sinh.

Giận dữ là gì?

Trong kinh Phật nói:

Bao nhiêu công đức tốt đẹp

Tích luỹ trong một ngàn kiếp

Như bố thí, cúng dường chư Phật

Tất cả đều tiêu tan trong một cơn giận dữ.

Người ta bảo rằng nếu bạn khắc phục được cơn giận thì không có kẻ thù nào nữa để bạn phải hàng phục.

Nhưng nếu ta không biết nguồn gốc của giận dữ thì mọi sự cố gắng đều vô ích. Chức năng, sự cấu tạo của giận dữ hay của sự xét đoán sai là gì? Chúng ta phải khám phá cho ra cấu tạo của sự giận dữ? Với triết lý âm dương bạn có thể bước vào bất cứ lĩnh vực nào.

Ví dụ: Trong lúc nhìn vào một bức ảnh: Người khóc, người cười, người nổi giận và có người không cảm thấy gì cả. Cũng như thế với quãng đường trơn trượt, người ngã, người đi bình thường, người đi nhanh, người đi chậm, người thích thú, người khó chịu, người cười...Tấm ảnh, con đường trơn trượt không thay đổi, nhưng nó lại tạo ra những tình cảm khác nhau, đối nghịch nhau. Tại sao? Điều này được giải thích bằng giao cảm thần kinh hay đối giao cảm thành kinh, nhưng cái gì điều khiển hai hệ thống này? Phải chăng đó là những tình cảm của chúng ta, nhưng cảm tình lại vô hình - cái vô hình thúc đẩy một cái gì hữu hình, thật là kỳ quặc. Nếu ta không biết đến nguồn gốc của mọi tật bệnh và đau khổ thì mọi sự cố gắng đều vô ích. Tất cả những gì có bắt đầu đều có chấm dứt. Chúng ta được cấu tạo bằng những đơn vị ngắn ngủi. Không có một cái gì bền bỉ, không có cái gì giống nhau (nguyên vẹn) trên thế giới này cả. Tất cả đều ở trong tư thế biến đổi. Mọi cái đều phù du nhưng có một cái lâu bền đã sinh ra cái phù du ấy, chúng ta phải có một cái gì nòng cốt có tính chất bền bỉ, vĩnh cửu. Hễ chừng nào ta chưa tìm thấy nền tảng cốt yếu ấy, thì ta chưa thể sống an toàn được. Cái gì không có bắt đầu thì không có kết thúc, đó là cái

gì? Chúng ta đã đến từ vô tận và chết đi chúng ta sẽ tan dần vào vô tận. Suy tư cho ra được chỗ này chúng ta sẽ thấy chân trời vô biên và lòng biết ơn vô hạn. Nguyên tắc duy nhất là phải rời bỏ tất cả để cho mọi người sung sướng, nhưng ta lại cứ ngồi nguyên một chỗ. Đáng lý chúng ta phải nhảy nhót la hét ở trên các mái nhà. Kẻ nào không có ý thức về sự ngạc nhiên, sự kinh hoàng thì cũng như gỗ đá, như người đã chết trong khi đang sống. Bạn không có ý thức về sự ngạc nhiên ư? Đó là bản chất tươi tắn của sự nhạy cảm như một đứa con nít. Cảm giác của bạn đã cằn cỗi và chi phối bởi cảm tình.

Điều kiện thứ 5 của sức khoẻ: Không bao giờ nổi nóng bất cứ ở trường hợp nào, ngay cả trước sự tố cáo. Hãy luôn bình tĩnh và luôn luôn chấp nhận mọi sự với một nụ cười. Ai là người hay giận dữ?

- Những người đau yếu.
- Những người có tạng dương, tạng âm.

Sự giận dữ của người có tạng dương là một sự bùng nổ rất hùng hổ, nhưng mà sự giận dữ của người có tạng âm rất độc ác, nó được che kín, đó là sự căm thù, sự bùng nổ thành thật hơn và tôi ưa nó hơn. Tôi ưa những kẻ hung hãn, thô bạo hơn là những kẻ độc ác mà tự cho rằng khôn ngoan. Giận dữ giấu kín đó là sự phản trắc, sự nói dối, đó là âm.

Sự giận dữ dương:

Trung tâm là dương vòng ngoài là âm tỉ lệ K/Na bằng 5 là quân bình, nếu bằng 4 hay 3 thì dương quá lớn và tỉ lệ sẽ bị phá huỷ - Đó là sự giận dữ nếu xét về lý thuyết. Nhưng điều này xảy ra như thế nào? Và bí quyết của điều này là sao? **Nguyên nhân giận dữ - Do sự thừa thãi chất protein.** Bây giờ tôi mới hiểu vì sao mà trong các trường thiền người ta không cho ăn chiều và Đức Phật cũng không ăn chiều và các đệ tử "xịn" của Đức Phật cũng không ăn chiều... vì sao? Vì ăn thế đủ dinh dưỡng và khoẻ mạnh rồi... ăn nhiều sẽ không nuôi dưỡng được các đại thiện tâm như: từ bi hỷ và xả.

Nếu đem quá nhiều dương vào thì tỉ lệ bị phá huỷ và gây ra sự mất thăng bằng. Giờ ta biết nguyên nhân của sự giận dữ rồi thì ta có thể thay đổi: Thay đổi thức ăn - Nóng giận là sự mất thăng bằng bên trong chứ không phải lỗi của người buộc tội hay người tố cáo, sự nóng giận là do thức ăn. Nếu ăn nhiều thịt, trứng và uống rượu thì trước hết quí bạn sẽ dương và âm sẽ nổ.

Mỗi người đều có một vòng xoắn: Tâm điểm càng ngày càng mạnh lên và càng ngày càng lớn và sức hướng tâm càng lớn, mà tâm điểm lại bị hạn chế, không chịu nổi cho nên tất cả vòng xoắn bị nghiền nát; cán cân thăng bằng giữa tâm điểm và vòng ngoài bị phá vỡ tất cả đều ùa vào với một tốc độ kinh khủng, đó là sự bùng nổ, đó là sự giận dữ, đó là sự chấm dứt.

Phương pháp của OHSAWA rất thực tế, có tính cách phát triển và sáng tạo.

Sự giận dữ là một trở ngại lớn cho hạnh phúc, đó là sự cản trở.

Triết lý của phương pháp OHSAWA?

Đó là triết lý của hạnh phúc vĩnh cửu, của sự tự do vô tận, của công lý tuyệt đối, chính là triết lý của sự biến đổi.

Biến đổi từ bệnh tật thành ra sức khoẻ

Xấu xa thành ra đẹp đẽ, buồn thành vui

Nhỏ nhặt thành ra lớn lao…

Hạnh phúc là sống ngay từng phút trong vĩnh cửu, và phải có trí phê phán tất cả: Chúng ta phải phê phán sắc bén, thâm thuý nhưng phải có tính cách sáng tạo và sản xuất. Nếu không sáng tạo thì phải là kẻ nói láo vì đời sống cứ đi lên. Cây cối chẳng nói gì, nhưng chúng luôn sáng tạo, dưỡng khí, diệp lục tố.

Ăn một mình đau tức, làm một mình cực thân

Có triết lý này, chúng ta sẽ không bao giờ được từ chối, phản đối, vì chúng ta đã có phương pháp biến cải thần kỳ - phép biến đổi.

Nhà thơ Tagore có câu thơ nói về chuyện này:

Cuộc đời hộn lên hồn tôi những nỗi đau thương

Và đòi hỏi tôi đáp lại bằng lời ca tiếng hát.

Xem ta là lớn quá thì hỏng. Con người phải nhỏ, rất nhỏ để hiểu được vô biên…

Do vậy muốn có được con người khôn ngoan hiền từ, ta chỉ có một phương cách: Đó là sự thực hành phương pháp Tân dưỡng sinh, hễ biết được phương pháp này thì tai ta sẽ trở thành điếc đối với những lời dèm pha, những sự ganh ghét, thể xác sẽ từ chối sự xa hoa, sự nhác nhớm, sự tham ăn, sự giận dữ, sự keo kiệt, sự kiêu căng, mắt ta sẽ thấy vẻ đẹp của mọi vật và sẽ nhìn mọi vật với vẻ trong sáng của chúng như là một đứa trẻ. Tai chúng ta sẽ banh ra để lắng nghe tiếng hát của sự hiền đức và đời sẽ tươi đẹp. Thực hành phương pháp Trường sinh này cuộc đời sẽ là tấm thảm bay như trong chuyện cổ tích.

Chúng ta thích thú vì nếu ta không thích thú thì đó là một tội lỗi lớn. Nếu bạn buồn thì đó là một tội lỗi.

Chúng ta có 7 tội lỗi chính:

1. Nói láo (nói dối).
2. Kiêu căng.
3. Nhác nhớm (nhớn nhác, không yên)
4. Keo kiệt
5. Giận dữ
6. Tham ăn
7. Xa hoa.

Sợ không dám biểu lộ tâm trạng cũng là kiêu căng.

Tất cả những chức vụ mà thiên nhiên lớn lao đã ban cho, chúng ta phải thực hiện, nếu ta làm trái điều này tức là ta có tội lỗi. Sự dốt nát của chúng ta cũng là một tội lỗi. Có một thái độ tiêu cực thụ động, cũng là phạm tội lỗi. Hành động bằng cách bắt chước những người khác cũng là một tội lỗi. Không có một sự nhận xét và không có một sự chỉ trích thì người ta không thể sống, trực giác rất cần thiết cho đời sống lành mạnh, đó là một đặc tính của con người, không có nó thì không có hạnh phúc, ta

sẽ rơi vào tội lỗi nếu ta không dùng nó. Ta có thể nói hạnh phúc là tương phản với tội lỗi. Nhưng mà trên thế giới hữu hạn này tốt xấu đều là tương đối cả.

Phải trau dồi sự nhận xét của bạn hàng ngày. Hãy tỏ ra là mình độc lập. Đừng bị lệ thuộc vào một uy quyền nào. Tất cả mọi uy quyền đều là sự kết tinh của tội lỗi.

Điều kiện để thiết lập hoà bình thế giới:

- Hiểu biết.
- Phương pháp tân dưỡng sinh và triết lý.

Từng ngày từng bước, trong đời sống thường nhật, ta đều nên suy nghĩ xem thử đã nhận xét được đúng hay chưa, và sự nhận xét của ta thuộc vào giai đoạn nào. Ta phải luôn nhận xét theo âm dương, và sau đó làm cho hoàn hảo thêm nhận xét âm dương này. Nếu như nhận xét của quí bạn là âm hay dương thì nhận xét của quí bạn vẫn mãi chưa hoàn hảo. Muốn bổ túc cho nhận xét của quí bạn, quí bạn phải làm cho thăng bằng. Bạn phải dùng trật tự của vũ trụ và vòng xoắn ốc đối số để xem xét lại nhận xét của quí bạn, ắt quí bạn có thể biết được nhận xét của quí bạn lên hay xuống.

Chúng ta phải đưa ra những nhận xét do chính mình và để cho riêng mình. Ta không thể để người khác đưa ra nhận xét giùm cho mình hay ăn giùm cho kẻ khác được.

Muốn thực hành điều gì ta phải nghĩ đến cơ cấu chức vụ của cái đó.

Theo Âm Dương: Cầu nguyện là nghĩ tới chính mình là nghĩ đến trật tự của Vũ trụ vô biên là sự tham thiền với hai tay chắp lại, là chân không.

Với nguyên tắc duy nhất chúng ta có thể tổng hợp hai lực âm dương và có một cái nhìn vĩ đại về sự đơn chất, tức là sự bổ túc của âm và dương.

Không bao giờ trách cứ ai mà chỉ gắng sức để mở mang sự hiểu biết của quí vị.

Muốn cho người vợ hay người chồng ở với nhau hoà thuận mãi mãi, thì người vợ phải càng ngày càng âm và người đàn ông càng ngày càng dương lúc trở về già. Phải có sự phối hợp rất động ấy của âm và dương, nếu không thì bất cứ một sự phối hợp nào cũng sẽ bị phá vỡ không sớm thì muộn.

Tại sao ngày nào cũng như ngày nấy quí bạn chẳng có chút gì ngạc nhiên cả à? Sự cùng khổ, nỗi vui mừng đều là hiện tượng như nhau vì chúng cũng như âm và dương, ta không thể tách rời chúng ra được, vì chúng ngay ở trong chúng ta. Chúng ta đều ở trong vô tận.Triết lý Đông Phương là cây đũa thần nhờ đó kẻ dốt nát nhất và bất lực nhất cũng trở thành được kẻ mạnh nhất, thông thái nhất. Đó là một phù chú như câu: "Vừng ơi, mở cửa ra!" làm người yếu nhất, nhỏ nhất, dốt nhất trở thành lớn nhất, nghĩa là trở thành vô tận.

Khoa học là gì? Là môn học đã quên mất vô tận để chỉ chú trọng đến vật chất mà thôi.

Loại bỏ mọi ham muốn, chúng ta hãy tiến đến vô tận và nhận biết rằng chúng ta là thượng đế nguỵ trang. Ta có sinh lực đó là một bằng chứng không một vị giáo sư nào giải thích được đời sống là gì cả. Ta có sự thèm khát tuyệt diệu để vượt qua bất cứ khó khăn nào. Thật là cả một sự phong phú, thế giới vật chất chỉ là một điểm rất nhỏ, không có khối lượng và trọng lượng trong vô biên.

Tất cả cái gì cần thiết cho đời sống của chúng ta đều tồn tại rất nhiều trên thế giới này.

Quí bạn hãy nhìn xem tất cả những cây cối…Có một hôm một hạt nhỏ rơi xuống, nó nhận thêm được nước, được đất, được bão táp, bụi… và nó đã tự chôn vùi rất sâu. Lúc bấy giờ khí mát của đất, những sự tối tăm và sự khô khan hạn hán thỉnh thoảng đã dương hoá nó. Nếu không có áp lực, khí lạnh và những sự tối tăm nói trên, thì nó không nảy mầm. Một khi nó đã mọc lên rồi, thì nó lớn lên và chịu đựng tất cả mọi khó khăn. Hàng ngày nó bị rày xéo, nó bị ảnh hưởng của sự hạn hán, nó bị sâu bọ, chim

www.thucduong.vn

Tất cả cái gì cần thiết cho đời sống của chúng ta đều tồn tại rất nhiều trên thế giới này.

Quí bạn hãy nhìn xem tất cả những cây cối...Có một hôm một hạt nhỏ rơi xuống, nó nhận thêm được nước, được đất, được bão táp, bụi... và nó đã tự chôn vùi rất sâu. Lúc bấy giờ khí mát của đất, những sự tối tăm và sự khô khan hạn hán thỉnh thoảng đã dương hoá nó. Nếu không có áp lực, khí lạnh và những sự tối tăm nói trên, thì nó không nảy mầm. Một khi nó đã mọc lên rồi, thì nó lớn lên và chịu đựng tất cả mọi khó khăn. Hàng ngày nó bị rày xéo, nó bị ảnh hưởng của sự hạn hán, nó bị sâu bọ, chim chóc, sức nóng, khí lạnh tấn công, nhưng cũng chẳng can gì cả, chúng thâu nhận tất cả... ở dưới biển, các loài vật cũng chấp nhận tất cả mọi sự nhơ nhớp, muối và chúng lớn lên một cách rất sung sướng, chúng đã không bao giờ tìm thấy kim cương, những khẩu súng lục hay những viên aspirin chúng bằng lòng với cái gì mà thiên nhiên cho chúng. Vậy thì, chúng ta cũng hãy làm như chúng, nếu như chúng ta cứ bằng lòng không tìm kiếm gì cả, thì chúng ta sẽ càng ngày càng sung sướng hơn. Thay vì đi trên cỏ mà chúng ta không biết gì hết, ta nên nhìn vào chúng, quan sát chúng, chúng cho ta một bài học, làm thế nào để sống sung sướng. Chúng không bao giờ phản đối, trong lúc mà quí bạn thì lại phản đối, kêu rên ngay từ tảng sáng...Thật là một sự sai biệt! Và chúng ta lại sống nhờ những cây cối xanh um ấy, chính những cây cối trên mặt đất và dưới biển đã đem cho ta dưỡng khí.

Nhìn vào trật tự ấy, thì phụ nữ tiêu biểu cho cái gì đi xuống, cái gì ẩn núp và nuôi dưỡng tất cả.

Trái đất trả lại mười ngàn hạt thóc cho mỗi hạt gieo trồng. "Một hạt đổi lấy mười ngàn hạt" đó chính là qui luật sinh học. Những ai vi phạm qui luật này đều không thể sống trong hạnh phúc.

Trong khi áp dụng những qui luật của hạnh phúc, chúng ta có thể chưa thành công như ý, nhưng không nản lòng vì những gì chưa làm được, những gì còn thiếu sót. OHSAWA nói: "Mắc

khuyết điểm là người thầy lớn nhất", khi làm một việc theo một cách cục nào đó chưa thành công thì ta có ngàn lẻ một cách khác để thành công.

Để thẩm định sự kỳ diệu của thực phẩm bạn nên có tập giấy quì, trước khi nhai một miếng gạo lứt rang bạn cần kiểm tra nước bọt bằng giấy quì và sau khi nhai kỹ chỉ một miếng gạo lứt rang bạn lại thử nước bọt lần nữa.... và hãy thử nước bọt của người Thực dưỡng, người khoẻ mạnh và người bệnh? thấy mầu của nó khác hẳn... từ đó bạn biết rằng để có thứ nước bọt giầu kiềm đó bạn cần phải thay đổi thức ăn như thế nào...

Thức ăn tốt nhất dành cho con người là gì?

Là hạt gạo lứt. Vì sao? Vì tỉ lệ quân bình âm dương của nó là lý tưởng nhất. Các thức ăn khác thường hơi âm hay quá âm, hơi dương hay quá dương... vì lẽ đó cần tới sự am hiểu về ẩm thực của những người nội trợ... và **nhà bếp là nhà bào chế thuốc** là ở chỗ này: làm sao tạo ra sự quân bình và hài hoà ngay trong một bữa ăn?

Ngoài ra chúng ta phải học hiểu thật kỹ về thức ăn nào tạo kiềm, thức ăn nào tạo a xít, thức ăn nào dương, thức ăn nào âm.

Món nào tạo kiềm dương và kiềm âm, món nào tạo a xít dương và a xít âm? Cần có một sự phối trộn tạo sự cân bằng giữa a xít và kiềm cũng như giữa âm và dương ngay trong một bữa ăn. Hãy tìm đọc kỹ quyển "A xít và Kiềm, cẩm nang Thực dưỡng" nxb VHDT.

Có một bệnh nhân bị ung thư, áp dụng sự hướng dẫn về Thực dưỡng của một bậc thầy nổi tiếng, 3 tháng đầu thấy sức khoẻ tiến triển tốt, 3 tháng sau không được như vậy, gọi điện hỏi tôi; tôi hỏi thức ăn hàng ngày: chị ấy ăn y như ngày mới nhập môn tức là thức ăn quá dương: gạo lứt số 7, bánh tráng nướng....và sau đó chị không làm chủ được với hoa quả...và sức khoẻ hơi suy sụp, tôi gửi cho chị tập giấy quì để thử nước tiểu hàng ngày để điều chỉnh ăn uống, vài tháng sau chị kể: sức khoẻ của em vô địch rồi chị ơi.

PHẦN I

THIỀN ĂN

NHỮNG BÍ ẨN CỦA NGHỆ THUẬT NẤU ĂN PHƯƠNG ĐÔNG ĐỂ PHÁT TRIỂN TÂM TRÍ

Những câu chuyện từ hồi Đức Phật còn tại thế đã chỉ rõ ra những điều này, qua 3 câu chuyện bắt nguồn từ Phật giáo nguyên thuỷ (Theravada) và Phật giáo phát triển (Mahajana) để chúng ta tự suy ngẫm ra tầm quan trọng của việc bếp núc đến thế nào…

Câu chuyện thứ nhất:

Câu chuyện Matikamata

Một lần nọ có sáu mươi vị sư hành thiền trong rừng. Bà thiện tín hộ độ cho các thầy là bà Matikamata, một thiện tín nhiệt thành. Bà cố gắng tìm hiểu các vị sư thích ăn gì và hàng ngày nấu đầy đủ thức ăn cho các thầy. Một hôm, Matikamata hỏi các nhà sư là liệu các cư sĩ có thể hành thiền như các thầy được không. Các nhà sư trả lời "được", và dạy cho bà cách hành thiền. Bà mừng rỡ và về nhà bắt đầu hành thiền. Bà duy trì việc hành thiền ngay cả lúc bà nấu ăn và làm công việc nhà. Cuối cùng, bà đắc quả A-Na-Hàm. Nhờ phước báu tích tụ từ kiếp trước, bà có thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông và tha tâm thông. Nghĩa là bà có thể nghe, thấy xa ngàn dặm và có thể hiểu được tâm người khác.

Rất thoả thích về kết quả mình đã đạt được và lấy làm biết ơn các vị sư đã chỉ dẫn cho mình, bà Mitikamata tự nhủ: "Pháp bảo ta chứng ngộ thật là kỳ diệu. Mặc dầu ta là một người bận rộn, phải làm các công việc trong nhà và nấu thức ăn cho các nhà sư hàng ngày, chúng ta vẫn có thể thấy pháp bảo thì các nhà sư chắc bchắn tiến bộ hơn ta nhiều". Với thần thông bà xem xét sự tiến triển về thiền của sáu mươi vị sư. Bà ngạc nhiên thấy

rừng chẳng có thầy nào đạt được một chút tiến bộ trong Thiền Minh Sát.

Bà Matikamata dùng thần thông để tìm hiểu lý do và thấy rằng không phải do chỗ ở hay vì các thầy không thể sống chung với nhau, mà vì không có đồ ăn thích hợp nên các thầy không tiến bộ. Vài thầy thích chua; các thầy khác thích mặn; một số thích ớt; một số thích bánh và một vài vị lại thích rau trái. Nhớ ơn các nhà sư đã chỉ dẫn cho mình cách hành thiền đạt được kết quả, bà Matikamata bắt đầu nấu thức ăn thích hợp với khẩu vị của từng thầy. Kết quả là tất cả sáu mươi vị đều đắc quả A-la-hán trong một thời gian ngắn sau đó.

Việc đắc đạo nhanh chóng và sâu xa cũng như sự biết ơn của bà Matikamata đã mang lại cho ta một gương tốt đẹp cho cha mẹ cũng như những người đã bỏ công ra giúp đỡ cho người hành thiền. Mặc dầu phải bỏ công ra giúp đỡ người khác, nhưng cũng không cần phải bỏ việc hành thiền của mình. Trong khi giúp đỡ người khác, ta vẫn có thể hành thiền để đạt được những kết quả cao sâu hơn.

*(Trích trong **Ngay trong kiếp sống này** - Thiền sư U Pandita)*

Câu chuyện thứ 2:

Không gọi là tịnh bình, các người gọi là gì?

- Có vị thiền khách tên Tư Mã Đầu Đà đến chỗ của hoà thượng Bách Trượng và nói rằng:

- Có ngọn núi nổi tiếng tên là Qui Sơn. Nếu khai mở đạo tràng nơi đó thì trở thành đại tòng lâm có khoảng 1500 người.

- Nếu vậy thì lão nạp ta cũng đến đó. Bách trượng bảo.

- Hoà thượng thì không được. Chỉ có tập trung cao lắm ngàn người mà thôi.

Ngay khi ấy, mọi người tuyển chọn ra từ trong số môn hạ của Bách Trượng làm người chủ cho đạo tràng mới ở Qui Sơn. Nhìn qua hai vị chủ toà và điển toà, Tư Mã chọn vị điển toà. Vị

chủ toà không chịu phục. Khi ấy phải thực hiện một cuộc thi lần thứ 2 trước mặt đại chúng.

Bách Trượng đem bình đựng nước bỏ trên mặt đất bằng và nói rằng:

- Không được gọi cái này là tịnh bình, các ngươi gọi là cái gì đây?

- Bộ gọi đó là cây gậy sao? Vị chủ toà đáp.

Bách Trượng xoay qua hỏi vị điển toà câu trên. Vị này đá văng bình đựng nước rồi bỏ ra đi. Thấy vậy Bách Trượng cười ha hả nói:

- Hoà Thượng chủ toà đã thua ông điển toà làm chủ núi kia rồi!

- Nhân đó, Bách Trượng hạ lệnh cho vị điển toà đến làm tổ khai sơn ra Qui Sơn.

Trích trong:"***Mỗi ngày một câu chuyện thiền***" NXB Thuận Hoá.

Câu chuyện thứ 3:

Khai ngộ để đi... nấu ăn!

Nhiều người thường tưởng khai ngộ để được nhàn tản, để đi thuyết pháp hay giảng dạy về yếu nghĩa của Thiền. Nhưng không, sau câu chuyện Thiền này, chúng ta sẽ được làm quen với một dạng khai ngộ để đi nấu ăn và nhờ nấu ăn để giúp người khác khai ngộ sâu xa:

Tuy được sinh trong một gia đình quý tộc nhưng có lẽ vì sớm mồ côi nên Đạo Nguyên (Dogen) đã nhanh chóng bước vào cuộc sống tăng lữ ở tuổi thiếu niên.

Mấy năm đầu Ngài học giáo lý Thiên Thai. Đến năm 15 tuổi, Ngài nghi vấn tại sao ai cũng có bản tính Bồ Đề mà chư Phật phải phát tâm và tu trì mới giác ngộ. Mối nghi không được giải toả, Ngài rời núi Tỷ Duệ (Hieiji) đến đầu môn với thiền sư Vinh Tây (Eisai: 1141 - 1215). người đã du nhập phái thiền Lâm Tế Trung Hoa vào Nhật từ năm 1191 và đang tạo lập các thiền

viện tại Kyoto và Kamakura. Vinh Tây đáp rằng: "Phật chẳng hề động niệm, chỉ có hạng mê mờ mới khởi tâm". Đạo Nguyên có phần tâm đắc nên ở lại tu tập với Vinh Tây, và sau đó khi Vinh Tây tịch, Ngài tiếp tục tu với đệ tử nối pháp là thiền sư Minh Toàn (Myozen). Tám năm sau Ngài được Minh Toàn ấn chứng, nhưng lòng khao khát ngưỡng giải thoát vẫn mãnh liệt khiến ngài sang Trung Hoa vào năm 1224. Ngài đi tham vấn khắp nơi cuối cùng đến núi Thiên Đồng cầu đạo với Thiền sư Như Tịnh, tổ tông Tào Động đời thứ 15 (1138-163), được truyền thừa như sau: Động Sơn Lương Giới - Tào Sơn Bổn Tịch -... Lương Sơn Duyên Quán - Thái Dương Cảnh Huyền - Đầu Tử Nghĩa Thanh - Phù Dung Đạo Giai - Tử Thuần Đơn Hà - Chân Yết Thanh Liễu - Hoàng Tri Chánh Giác - Thiên Đồng Như Tịnh.

Một hôm trong thời toạ thiền, có một thiền sinh ngồi kế bên Đạo Nguyên ngủ gục, Như Tịnh giám thiền bắt gặp bèn la lớn: "Toạ thiền là buông bỏ thân tâm, sao ngươi lại ngủ!". Xong Như Tịnh đánh mạnh thiền bảng vào người khiến anh ta phải tuột xuống bồ đoàn. Nghe thế Đạo Nguyên hoát nhiên tỉnh ngộ và được thầy ấn chứng. Sau đó Đạo Nguyên tiếp tục hành thiền hai năm rồi rời Trung Quốc trở về Nhật Bản năm 1228, khai sáng tông Tào Động tại chùa Vĩnh Bình (Eiheiji) nay thuộc tỉnh Fukui. Đạo Nguyên đã kể lại rằng: "Tôi học với Thiền sư Như Tịnh và nhận ra rằng mũi dọc mày ngang. Tôi ra đi tay không và trở về tay không... Sáng sáng mặt trời vẫn mọc phương Đông và tối tối mặt trăng vẫn lặn hướng Tây".

Bước đầu hành trình vào Trung Quốc, Đạo Nguyên cặp bến tại Thượng Hải trên một thuyền buôn nấm. Tối ngủ trên thuyền, sáng Ngài dạo khắp bến cảng xem xét sinh hoạt. Lúc bấy giờ nền thương mại giữa Hoa và Nhật rất thịnh vượng. Nấm nhập từ Nhật được tiêu thụ rất mạnh một phần do các thiền viện. Và tại đây Đạo Nguyên đã gặp một nhà sư đến mua nấm. Sư vốn là điển toạ (tri khố) của một thiền viện. Đạo Nguyên nài nỉ sư xin được hầu chuyện. Ngài hỏi sư:

- Thầy mua nấm về làm gì?

- Nấu ăn ngày mai cho tăng chúng.

- Khi nào Thầy phải trở về?

- Sau cơm trưa, vì đường còn xa, hơn 30 dặm.

- Ồ! Xa quá! Thầy nên nghỉ lại đêm nay, xin thầy ngủ trong phòng và giảng pháp cho con.

- Không thể được. Chiều nay ta phải kho nấm để sáng mai chư Tăng dùng bữa.

- Các thầy trẻ khác sẽ làm việc của Thầy. Đâu có gì quan trọng lắm nếu thầy vắng mặt!

- Chú học tăng trẻ! Chú không hiểu nổi. Trách nhiệm điển toạ được truyền thừa từ xưa đến nay chẳng khác gì truyền pháp. Việc nấu ăn có tầm quan trọng và giá trị sâu xa, một nhiệm vụ đã có từ thời chư Phật theo dòng chư tổ kế thừa nay truyền đến ta. Bổn phận này không thể giao cho người khác cũng không đổi chác với ai được. Trách nhiệm ta rất nặng nề, ta không thể ngủ lại đây đêm nay.

- Thầy đã già, dung mạo trang nghiêm, đôi mắt chiếu ngời trí tuệ, sao lại đi nấu bếp? Con nghĩ thầy chỉ có việc học kinh và toạ thiền! Nhưng sao thầy phải lặn lội xa xôi thế này chỉ để mua nấm?

- Học tăng trẻ ơi! Chú không nắm được diệu nghĩa của ngôn cú, yếu chỉ của văn tự. Chú còn cách đạo rất xa. Chiều rồi, ta phải về chùa.

Đạo Nguyên chấn động khôn tả về lời lẽ của vị sư già. Ngài đã kể lại rằng: "Tôi bàng hoàng, choáng váng khá lâu và cảm thấy hổ thẹn".

Thiền sư bảo tiếp:

- Câu hỏi của chú tự nãy giờ chỉ là lời lẽ suông, là tử ngữ. Nếu chú muốn có được hoạt ngữ, chú phải thấu hiểu ý nghĩa và giá trị của một "đạo nhân".

Tuy thiền sư trả lời đơn giản, Đạo Nguyên không hội ngay, nhưng ngài vẫn cảm nghiệm chân lý trong đó, vì thế Ngài không

muốn từ giã thiền sư. Hôm sau Đạo Nguyên quyết định lên núi tìm thầy, đầu óc quay cuồng về việc chấp tác trong chùa, giữa lao động trí óc với lao động chân tay. Những gì ngài chấp chặt bấy lâu nay cho là đúng phút chốc đảo lộn tất cả. Làm việc đối với người tu thiền lý đáng chỉ có hành lễ, tụng kinh, toạ thiền; nhưng một thiền sư già lại cất công lặn lội xa xôi chỉ để mua nấm về nấu ăn thì quả thật vượt mức hiểu biết của Đạo Nguyên.

Đạo Nguyên đến chùa Keitokuji vào giữa tháng 7, ngài dự tuần nhiếp tâm mùa hạ. Cuối tuần nhiếp tâm, vị sư già về quê. Lúc từ giã, Đạo Nguyên xin tham vấn sư lần cuối:

- Ngôn ngữ là gì?
- Một, hai, ba, bốn, năm.
- Học đạo là gì?
- Đạo ở khắp mọi nơi.

Giản dị biết bao! Và Đạo Nguyên bừng ngộ. Sau này về Nhật, Đạo Nguyên đã viết: "Tôi hiểu thật sự và tận cùng TU là gì, tất cả nhờ lời khai thị của vị thiền sư già. Trước đây tôi cứ tưởng ngôn ngữ văn tự và kinh điển ở ngoài tâm. Tôi lại nghĩ: Toạ thiền và học kinh là hai việc khác nhau. TU và làm những việc thường ngày không dính dáng gì với nhau. Tôi đã cho rằng, chỉ có toạ thiền và cố gắng gìn giữ tác phong oai nghi của một nhà tu mới là tu. Nhưng vị sư già đã vén cho tôi thấy những việc đó chưa hẳn là phận sự của chính mình. Nếu nhận ra thì mọi việc đều quy về đạo, giữa lý và sự, giữa toạ thiền và trí tuệ thì không phân hai..."

Trong số tác phẩm của Đạo Nguyên có bộ Chánh Pháp Nhãn Tạng (Shobogenzo) là yếu quyết của tông Tào Động Nhật Bản, và lời dạy thiết tha nhất của Ngài là:

Học thiền là tìm gặp mình
Tìm gặp mình là quên mình
Quên mình là ngộ Phật tánh,
là hội bổn tâm.

www.thucduong.vn

Đức Phật có cách thức rất hay để phát triển tâm linh cho các đệ tử: đi bát (truyền thống đi khất thực), như vậy rèn được đức khiêm nhẫn, ai cho gì ăn nấy ... điều mà ngày nay ít người làm được. Và nếu ta học được cái hạnh này thì ta có nhiều cơ hội tiến hoá tinh thần nhiều lắm. Rất tiếc ngày nay các truyền thống tốt đẹp đó cho những người chân tu đã qua đi ...vì thế phương pháp Thực dưỡng trở thành cái phao cứu nguy trong thời hiện tại cho những người thức tâm. Nó chính là cầu nối của các nền văn minh phương Đông và phương Tây. Chúng tôi vô cùng biết ơn những bậc tiền bối Thực dưỡng đã dày công đức hun đúc lên những tập sách chỉ dẫn thiết thực nhất cho những người còn loay hoay trên con đường thiên lý.

Câu chuyện thứ 4:

Các nhà khoa học đã làm thí nghiệm với hai con cừu, cho cùng ăn thức ăn như nhau, nhưng một con buộc cạnh con chó sói và một con thì để thả tự do. Con cừu buộc cạnh chó sói bỏ ăn rồi chết.

Cách nấu ăn của phu nhân Lima Ohsawa:

Tôi xin nói rằng: ở đây và bây giờ theo tôi, phu nhân Lima đích thị là một vị thầy hoàn hảo trong cách dạy nấu ăn giữ gìn sức khoẻ. Món ăn và cách chế biến của bà rất nghệ thuật, tinh tế, đẹp mắt, ngon, hài hoà mùi vị và có sinh khí mà tôi không gặp ở các nơi khác. Bà đã làm cho Thực dưỡng và nấu ăn đi vào từng gian bếp trên thế giới. Cách nấu ăn của bà gợi cảm hứng cho tôi suốt cuộc đời.

OSHO nói gì về ăn uống?

Việc ăn nên mang tính thiền định, cầu nguyện. Bạn nên tôn trọng thức ăn hơn bởi nó là sự sống, nó là chất dinh dưỡng. Và rồi cả nghìn lẻ một vấn đề nảy sinh từ nó. Bởi bạn đang ăn

mà lại đọc báo hay cãi cọ, hay nghe đài, xem ti vi, nói chuyện với bạn bè hoặc gọi điện thoại, thì bạn sẽ lỡ mất niềm vui của việc ăn. Bạn sẽ ăn nhiều thêm bởi những mầm vị giác của bạn sẽ không cảm thấy thoả mãn và hài lòng. Thế rồi bạn sẽ tích mỡ một cách không cần thiết trong người. Rồi người ta lại phải bắt đầu ăn kiêng, nhịn ăn, liệu pháp tự nhiên và mọi kiểu vô nghĩa theo sau. Nhưng điều đơn giản nên được làm ngay từ đầu là: hãy chỉ ăn và không làm bất kỳ gì khác.

Khi chúng ta ăn, chúng ta phải biết rằng chúng ta sống là nhờ thực phẩm, thực phẩm có được từ tạo hoá do sự sắp đặt của Vũ trụ vô tận và chúng ta phải biết ơn về tất cả những cái mà chúng ta có được.

Khi chúng ta gặp mọi người, hãy xem họ như là anh chị em của chúng ta và nhớ rằng tất cả chúng ta đều sinh ra từ cái vũ trụ vô tận này thông qua cha mẹ, tổ tiên của chúng ta và chúng ta hãy cùng cầu nguyện như là một nhất thống bằng tất cả lòng nhân ái cho sự thương yêu vũ trụ và hoà bình trên trái đất.

Khi chúng ta nhìn thấy mặt trời, mặt trăng, bầu trời, những ngôi sao, sông ngòi và núi non, biển cả và rừng rậm, đồng cỏ và thung lũng, chim muông và thú vật và tất cả những điều kỳ diệu của tạo hoá. Chúng ta hãy nhớ rằng, chúng ta và chúng cùng sinh ra từ vũ trụ vô tận này. Hãy biết ơn cho môi trường sống của chúng ta, và hãy sống trong hoà bình với mợi thứ xung quanh chúng ta.

Thức ăn tạo ra năng lượng, nhưng nguồn năng lượng này hoàn toàn mù quáng nếu nó không được sử dụng vào một mục đích cao thượng cụ thể nào thì nó sẽ đi theo bản năng và nghiệp lực của nó, nó cũng chỉ như năng lượng của cỏ cây, sông núi, đất đã, các con vật, các đô sĩ, lực sĩ, vận động viên, của bác nông dân, của nhà thơ, nghệ sĩ, các nhà khoa học, các bác sĩ tây y và các bác sĩ đông y các thầy lang châm cứu bấm huyệt, các nhà yoga, các nhà tâm linh ngoại đạo, các nhà chính trị và các

bậc chân tu của Đức Phật... ta nên có định hướng năng lượng của thức ăn ngay từ trước khi ăn, y như ta sắp sửa cưỡi lên một con ngựa và ta tác ý chuẩn bị cho con ngựa đi theo chiều hướng nào... nếu không ngựa sẽ "đi theo đường cũ" điều đó giải thích được vì sao cũng ăn thức ăn y như nhau, mà người ta lại tiến tới những cái đích khác nhau trong đời sống. Cho nên thức ăn phải nên được định hướng, thức ăn cần phải nên được định hướng để cho chiếc xe (thân xác) chuyên chở mình tới đâu, điều này cần phải được xem xét lại luôn luôn vì thói quen của nghiệp xấu thường đưa chúng ta tới những mức sống thấp kém, cái mà ta không muốn sống như vậy...

Quyển sách này xoay quanh vấn đề ăn uống để ngõ hầu cung cấp thông tin đúng đắn giúp bạn giải thoát ngay từ từng miếng nhai, và còn hơn thế nữa... vì thế khi ăn chúng ta nên có lời cầu nguyện. Ví dụ ta có thể chọn những câu, những lời cầu nguyện ta thích và thấy phù hợp với lý tưởng và nguyện vọng... trong những sưu tầm ở cuối sách để cầu nguyện hàng ngày trước khi ăn.

Đây chính là một trong những chìa khoá bí mật để có một sức khoẻ lành mạnh. Các tôn giáo đều có truyền thống trân trọng bữa ăn và thường đọc kinh trước và sau lúc ăn. Theo giáo sư OHSAWA, nhà dưỡng sinh nổi tiếng thế giới, thì thức ăn hàng ngày theo nghĩa rộng là tất cả những gì được con người hấp thụ như tia Vũ trụ, năng lượng mặt trời, điện từ trái đất, âm thanh, hình ảnh, không khí, nước, chất khoáng, ngũ cốc, rau củ, thịt cá v.v... Những thức ăn này từ môi trường bên ngoài đi vào cơ thể bằng nhiều cách: Qua da, qua hệ thần kinh, qua tai, mắt, mũi, miệng v.v... và cùng tác động đến sức khoẻ và sự sống con người. Trong số đó thức ăn đặc và lỏng được ta hấp thu qua miệng là quan trọng hơn cả, vì chúng không những trực tiếp cung cấp năng lượng và vật chất để tạo nên cơ thể, nuôi dưỡng và đổi mới thường xuyên các tế bào (kể cả tế bào não và hệ thần kinh), mà còn là loại thức ăn dễ kiểm soát, dễ sử dụng trong việc xây dựng (hoặc phá hoại) sức khoẻ theo ý muốn của ta. Do đó

trong bất cứ phương pháp y học dưỡng sinh nào, nếu không lưu tâm đến vấn đề ăn uống đúng đắn - theo giáo sư Ohsawa là ăn uống đúng trật tự của vũ trụ tức thiên nhiên - thì chẳng có hiệu quả rốt ráo, đôi khi còn có hại nữa là khác. Giáo sư Ohsawa đã đưa ra một phương pháp y học dưỡng sinh gọi là Thực dưỡng MACROBIOTICS. Theo ông, điều quan trọng nhất trong dưỡng sinh là có một quan niệm sống đúng đắn dựa trên sự hiểu biết (hoặc trực giác) về trật tự của vũ trụ cùng mối liên hệ mật thiết giữa thiên nhiên với sự sống và sức khỏe của con người. Quan niệm sống này sẽ sinh ra cách ăn ở đúng đắn giúp chúng ta có được một sức khoẻ tốt lành về thể chất lẫn tinh thần, cộng với quá trình điều dưỡng tinh thần bằng thiền định và các phương pháp khác.

Một cơ thể tráng kiện là cái máy thu thanh tốt lành để bắt lấy tiếng gọi thiêng liêng của những lời lẽ phán đoán tối thượng từ cao xa kia phát ra. Nhưng cái máy ấy phải thế nào? Vật liệu phải toàn hảo và vị kỹ sư phải toàn tài.

Việc ăn uống dưỡng sinh càng lâu càng tốt là một biện pháp hữu hiệu để giúp cơ thể được 'Tráng kiện" và đó là nhân tố thiết yếu để vén cái óc phán đoán mê mờ của chúng ta, làm cho chúng ta trở thành những triết nhân. Khi chúng ta muốn hiểu và muốn thừa hưởng một tài sản tinh thần lớn lao gồm các lời giảng dạy này để áp dụng trong đời sống hàng ngày, chúng ta phải tuân theo những nguyên lý Thực dưỡng mà tổ tiên chúng ta ngày xưa đã áp dụng. Trừ phi chúng ta có cùng tính chất với máu huyết của tổ tiên, còn không chúng ta không thể nào hiểu nổi các lời giảng dạy của họ có ý nghĩa như thế nào.

Theo những truyền thống huyền môn của phương Đông, tất cả những điều bạn nghĩ bạn đang là cái gì đó, thì chẳng là gì ngoài thức ăn. Thân thể bạn là thức ăn, tâm trí bạn là thức ăn, linh hồn bạn là thức ăn. Bên ngoài linh hồn chắc chắn có cái gì đó không phải là thức ăn. Cái gì đó ấy được biết là anatta, vô ngã. Đó là sự trống rỗng hoàn toàn. Phật gọi nó là shunya, cái

www.thucduong.vn

hư không. Nó là không gian thuần khiết. Nó không chứa gì ngoài bản thân nó; nó là tâm thức vô nội dung, nó là tính giác thường hằng.

Khi nội dung vẫn còn thì thức ăn cũng vẫn còn. Thức ăn được ngụ ý là cái được tiêu hoá từ bên ngoài. Thân thể cần thức ăn vật lý; không có nó, thân thể sẽ bắt đầu teo đi. Đây là cách nó tồn tại; nó không chứa gì ngoài thức ăn vật lý. Còn các thể năng lượng khác của ta cũng cần thức ăn đúng đắn cho nó, tuy nhiên đây lại là vấn đề rất ít người quan tâm.

Tâm trí bạn chứa ký ức, ý nghĩ, ham muốn, ghen tị, hành trình quyền lực và cả ngàn lẻ một thứ. Tất cả những cái đó cũng là thức ăn; nó là thức ăn trên bình diện tinh tế hơn chút ít. ý nghĩ là thức ăn. Do đó khi bạn có những ý nghĩ nuôi dưỡng thì lồng ngực bạn nở ra, khi bạn có những ý nghĩ - cái đem lại cho bạn năng lượng, thì bạn cảm thấy tốt. Ai đó nói điều gì đó tốt lành về bạn, một lời khen ngợi, thì bạn hãy nhìn điều xảy ra cho bạn: Bạn được nuôi dưỡng. Còn ai đó nói điều gì đó sai về bạn, thì bạn hãy quan sát: Cứ dường như cái gì đó tuột ra khỏi bạn, bạn yếu đuối hơn bạn trước đó.

Tâm trí là thức ăn dưới dạng tinh tế. Tâm trí không là gì ngoài phía bên trong của thân thể; do đó cái bạn ăn ảnh hưởng tới tâm trí bạn. Nếu bạn ăn thức ăn không chay, bạn sẽ có một loại tâm trí đặc biệt; nếu bạn ăn thức ăn chay thì bạn chắc chắn sẽ có một loại tâm trí đặc biệt khác.

Bạn có thể tự mình quan sát điều đó. Bạn hãy ăn cái gì đó và quan sát, ăn cái gì đó khác và quan sát. Bạn hãy ghi chép lại, và bạn sẽ trở nên nhận biết và ngạc nhiên mà thấy rằng mỗi thứ bạn tiêu hoá không chỉ là phần vật lý, nó có một phần tâm lý của nó. Nó làm cho tâm trí bạn trở thành mong manh với những ý tưởng nào đó, với những ham muốn nào đó. Do đó qua nhiều thời đại, đã từng có việc tìm kiếm loại thức ăn mà nó sẽ không làm mạnh cho tâm trí, nhưng sẽ giúp nó cuối cùng tan biến đi; một loại thức ăn, thay vì làm mạnh cho tâm trí, sẽ làm mạnh cho

thiền vô trí. Không thể nêu ra được những qui tắc chắc chắn và cố định, bởi vì mọi người đều khác nhau và từng người đều phải quyết định cho bản thân mình.

Bạn hãy tránh những tình huống trong đó bạn bị nặng gánh không cần thiết bởi những thứ tạp nham, bạn cứ đọc mọi thứ bất kỳ cái gì, cứ xem tivi, nghe đài, tán ngẫu, huyên thuyên với mọi người, và họ đã trút ra bao nhiêu điều không cần thiết. Bạn phải có khẩu hiệu: Trong vòng 100 năm nữa điều này có còn quan trọng nữa không? Nếu bạn muốn phát triển khả năng tâm linh của bạn, thì bạn hãy luôn tự nhắc nhở mình hàng ngày khẩu hiệu này mỗi khi bạn gặp điều gì gay cấn.

Bạn cần được nhẹ gánh khỏi những thức vô bổ đã bị tâm trí hấp thu. Bạn hãy nói ít đi, chỉ nghe điệu bản chất, hãy thấu cảm trong nói và nghe. Nếu bạn nói ít, nếu bạn nghe ít, thì dần dần bạn sẽ thấy rằng một sự sạch sẽ, một cảm giác thuần khiết, cứ dường như bạn vừa mới tắm, sẽ bắt đầu nảy sinh bên trong bạn. Điều đó trở thành mảnh đất cần thiết cho thiền nẩy sinh. Bạn đừng có đọc mọi loại vô nghĩa.

Bạn hãy để ra vài lỗ hổng trong tâm trí mình không bị bận rộn. Những khoảnh khắc của tâm thức không bị bận rộn đó là những thoáng nhìn đầu tiên về thiền, ánh chớp loé đầu tiên của vô trí. Và thế thì nếu bạn có thể xoay xở làm được điều này, thì điều khác là hãy chọn thức ăn vật lý mà không giúp cho cái hung hăng và bạo hành, cái không phải là chất độc.

Bây giờ thậm chí các nhà khoa học cũng đồng ý với điều này, rằng khi bạn giết con vật, thì từ nỗi sợ nó sẽ tiết ra mọi loại chất độc. Cái chết là không dễ dàng. Khi bạn giết một con vật, thì từ nỗi sợ một sự run rẩy lớn phát sinh bên trong. Con vật muốn tồn tại: Tất cả mọi loại chất độc bị tiết ra.

Khi bạn sợ hãi bạn cũng tiết chất độc ra thân thể. Những chất độc này là có ích: Chúng giúp bạn hoặc đánh nhau hoặc bỏ chạy. Đôi khi là trong giận dữ bạn có thể làm được những việc mà bạn không bao giờ có thể hình dung ra mình làm được. Bạn

có thể di chuyển một tảng đá mà bình thường thậm chí bạn không thể nào lay nổi nó, nhưng giận dữ có đó và chất độc được tiết ra. Trong sợ hãi, mọi người có thể chạy nhanh đến mức thậm chí vận động viên chạy Olympic cũng bị bỏ lại đằng sau. Bạn hãy nghĩ về mình chạy nếu ai đó đang đuổi sát sau bạn với lưỡi dao găm để giết bạn. Bạn sẽ làm điều tốt nhất bạn có thể làm được, toàn bộ thân thể bạn sẽ phục vụ cho việc đó ở mức tối ưu của nó.

Khi bạn giết con vật thì có sự giận dữ, có lo âu, có sợ hãi. Cái chết đang đối diện nó; Tất cả các tuyến của con vật đều tiết ra nhiều loại chất độc. Do đó ý tưởng hiện đại là ở chỗ trước khi giết con vật, hãy làm cho nó vô thức đi, làm mê nó đi. Trong các lò mổ hiện đại, người ta dùng tới thuốc mê. Nhưng điều đó chẳng tạo ra khác biệt gì mấy, chỉ có một sự khác biệt rất nông cạn, bởi vì ở cốt lõi sâu nhất nơi không có thể thuốc mê nào đạt tới được, thì cái chết phải bị bắt gặp. Điều đó có thể không có ý thức, con vật có thể không biết về điều sắp xảy ra, nhưng điều đó xảy ra như trong một giấc mơ. Nó trải qua một cơn ác mộng.Và ăn thịt là ăn thức ăn đã bị nhiễm độc (tìm đọc "Khoa học ăn chay", NXB KHKT 1993)

Mọi người đều là những người ăn chay: Cơm, rau, đậu,... không chay thì là gì? Tỉ lệ ăn chay tăng trưởng thì nguy cơ nhiễm độc giảm đi. Tuy vậy ăn chay vẫn bị nhiễm độc như thường nếu bạn ăn những thức ăn trong khi sản xuất có bỏ thêm hoá chất, và xa hơn nữa chúng ta phải tiến tới có được thức ăn sạch từ đồng ruộng. Bạn hãy tránh bất kỳ cái gì bị nhiễm độc trên bình diện vật lý, hãy tránh bất kỳ cái gì nhiễm độc trên bình diện tinh thần. Và trên bình diện tinh thần mọi điều còn phức tạp hơn. Nếu bạn nghĩ bạn là ai đó cũng là đối lập với nhân loại, là không thân thiện.

Hãy nghĩ bản thân mình chỉ là con người. Nếu bạn có bất kỳ thông minh nào, thì hãy nghĩ về bản thân mình chỉ là một con người đơn giản, và khi thông minh của bạn phát triển thêm chút

ít nữa thì thậm chí bạn còn vứt bỏ cả cái tính từ 'người' đi. Bạn sẽ nghĩ bản thân mình chỉ như bản thể. Và bản thể này bao hàm tất cả - cây cối và núi non và dòng sông cùng các vì sao với chim chóc và các con vật.

Bạn hãy trở nên lớn hơn, hãy trở thành khổng lồ - Con người: Tính con người không thể bị hàm chứa bởi bất kỳ khái niệm nào. Hãy chỉ là con người, bạn đừng là ai cả nếu bạn không muốn bị nhiễm độc tinh thần. Bạn phải đủ tỉnh táo để gạt bỏ tất cả mọi sự nhiễm độc này.

Tâm trí bạn thường bị nhiễm độc nhiều hơn thân thể. Thân thể là một hiện tượng đơn giản, nó có thể dễ dàng được tẩy sạch. Nếu bạn ăn thức ăn không chạy thì bạn có thể dừng lại điều đó, đấy không phải là cách xử lý lớn lắm. Nếu bạn dừng ăn thịt trong ba tháng, thân thể bạn sẽ hoàn toàn thoát khỏi mọi chất độc do thức ăn không chay gây ra. Điều đó đơn giản. Thể chất không phải rất phức tạp. Nhưng vấn đề nảy sinh với tâm lý. Một nhà sư Jain không bao giờ ăn bất cứ thức ăn nhiễm độc nào, không bao giờ ăn bất cứ thứ gì không chay, nhưng tâm trí người đó, lại bị ô nhiễm và nhiễm độc bởi đạo Jain mà không người nào khác bị nhiễm cả.

Theo khoa học Đông Y, Tức giận quá cũng tiết ra chất độc làm hại gan, buồn rầu quá cũng tạo chất độc hại phổi, Lo lắng quá thì hại tỳ, Sợ hãi quá thì hại thận, vui quá thì hại tim.

Nếu bạn muốn trở thành một người thông minh thực sự thì phải thoát khỏi mọi niệm tưởng, cái làm trì trệ con người.

Nếu bạn thay đổi thức ăn độc của mình thì bạn sẽ ngạc nhiên: Thông minh mới sẽ thoát ra trong bạn. Và thông minh mới này sẽ làm cho bạn có khả năng vứt bỏ quá khứ và những ký ức về nó, loại bỏ những ham muốn và mơ mộng không cần thiết, vứt bỏ ghen tị, giận dữ, chấn thương và đủ mọi loại vết thương tâm lý.

Bởi vì bạn không thể vứt bỏ đi những vết thương tâm lý, nên bạn mới trở thành nạn nhân của sự dối trá tâm lý. Thế giới

có nhiều nhà trị liệu tâm lý, nhưng vì sao lại cần có nhà trị liệu tâm lý làm gì trong khi bạn có đủ thông minh để chữa lành vết thương riêng của mình? Bạn cần phải thông minh để không phải là nô lệ của bất cứ thứ gì, bất cứ ai...Bạn phải cởi mở vết thương của mình ra cho nắng và gió, thì bạn lại che dấu chúng. Nếu thông minh toát ra từ bạn, thì bạn sẽ có khả năng làm tất cả những điều cần thiết. Bạn sẽ có khả năng chữa lành cho vết thương riêng của mình, bạn sẽ có khả năng thấy vết thương của riêng mình, bạn không cần phải đến nhà trị liệu tâm lý,...

Nếu bạn tìm ra được một thứ tình yêu thông minh, nó thoát ra từ bạn, thì bạn được chữa lành.

Kiểu thức ăn nhiễm độc thứ ba là tâm linh. Đó là điều cái ta là gì. Cái ta cần sự chú ý liên tục: Nó được nuôi dưỡng bằng sự chú ý, sự chú ý là thức ăn của nó. Không chỉ có chính khách mới khao khát sự chú ý, càng ngày càng nhiều người chú ý, ngay cả cái gọi là thánh nhân cũng thích điều này, có người không còn quan tâm tới tiền bạc, địa vị xã hội... nhưng lại vẫn rất thích được người khác quan tâm chú ý tới. "Nhiều người hơn nên chú ý tới tôi, nhiều người hơn nên nhìn vào tôi". Điều đó trở thành thức ăn cho bản ngã, và nó là loại thức ăn nhiễm độc...

Vật lý, tâm lý, tâm linh... Bạn hãy để thân thể vật lý được thuần khiết khỏi mọi chất độc và độc tố, và tâm trí bạn hết nặng gánh khỏi những thứ không còn quan trọng sau 50 năm nữa. Và hãy để linh hồn bạn được tự do khỏi ý tưởng về cái ta. Khi linh hồn được tự do khỏi ý tưởng về cái "tôi" thì bạn đã tới không gian bên trong đó vẫn được gọi là vô ngã, anatta. Đó là tự do, đó là Niết bàn, đó là chứng ngộ. Bạn đã về tới nhà. Bây giờ chẳng có đâu mà đi cả, bây giờ bạn có thể lắng đọng, nghỉ ngơi và thảnh thơi. Bây giờ bạn có thể tận hưởng hàng triệu niềm vui mà sự tồn tại vẫn đang mưa rào lên bạn.

Khi ba thức ăn này bị loại bỏ, thì bạn trở thành trống rỗng. Nhưng cái trống rỗng này lại không phải là một loại trống rỗng phủ định. Bạn trống rỗng theo nghĩa là tất cả các chất độc, tất cả

các nội dung, đều mất đi. Nhưng bạn lại tràn đầy- tràn đầy cái gì đó mà không thể nào gọi tên được, tràn đầy cái gì đó mà người thành tâm gọi là "Thượng đế".

Có hai kiểu thức ăn. Một là cái bạn thích, cái bạn hâm mộ, mà về nó bạn tưởng tượng ra. Chẳng có gì sai trong nó, nhưng bạn sẽ phải học một mẹo nhỏ về nó. Có những thức ăn cực kỳ quyến rũ. Sự quyến rũ đó không phải bởi vì bạn thấy rằng thức ăn này là có sẵn. Bạn vào khách sạn, vào quán ăn, và bạn thấy thức ăn nào đó - mùi thơm bốc lên từ phòng sau, mầu sắc và hương vị của thức ăn này. Bạn đã không nghĩ về thức ăn và bỗng nhiên bạn lại quan tâm tới nó - điều này sẽ chẳng ích gì. Đây không phải là ham muốn thực sự của bạn. Bạn có thể ăn cái đó - nó sẽ không thoả mãn cho bạn. Bạn sẽ ăn và ăn và chẳng có gì sẽ tới từ nó cả; không sự thoả mãn nào bắt nguồn từ nó. Còn sự thoả mãn thì lại là điều quan trọng nhất. Chính việc không thoả mãn mới tạo ra nỗi ám ảnh.

Bạn hãy đơn giản thiền hàng ngày trước khi bạn ăn. Hãy nhắm mắt và chỉ cảm thấy điều thân thể bạn cần - dù nó là bất kỳ cái gì! Bạn không thấy bất kỳ thức ăn nào - không thức ăn nào có sẵn cả; bạn đơn giản cảm thấy bản thể riêng của mình, điều thân thể bạn cần, điều bạn cảm thấy thích, điều bạn khao khát có.

Tiến sĩ Leonard Peason gọi điều này là "thức ăn chủ chốt" - thức ăn chủ yếu cho bạn. Các cụ ta cũng đã khám phá ra bí mật của thức ăn chủ chốt và đặt tên cho nó là: Cơm tẻ là mẹ ruột. Bạn cứ đi và ăn thật nhiều nó như bạn muốn, nhưng hãy gắn với nó. Thức ăn khác ông ấy gọi là "Thức ăn vẫy mời": Khi nó trở thành sẵn đấy, thì bạn trở nên quan tâm tới nó. Thế thì nó là một thứ của tâm trí và nó không phải là nhu cầu của bạn. Nếu bạn lắng nghe thức ăn chủ chốt, thì bạn có thể ăn bao nhiêu tuỳ thích và bạn sẽ không bao giờ đau khổ cả, bởi vì nó sẽ thoả mãn bạn. Bạn có thể chế ra hàng trăm món ăn ngon lành béo bổ từ hạt gạo lứt: Nào cơm, nào cháo, nào bột, nào bánh đúc, bánh cuốn, bánh

xèo, bánh bèo, bánh phở, bún, bánh đa, bánh tẻ, bánh canh, bánh bò, gạo lứt nổ bỏng, cho đến các loại bánh bỏng v.v... bạn sẽ không bao giờ mắc chứng chán ăn. Nền minh triết ông bà mình mới siêu việt làm sao: Đã no cơm tẻ thì thôi mọi đàng.

Thân thể đơn giản ham muốn cái mà nó cần, nó không bao giờ ham muốn bất kỳ cái gì khác. Điều đó sẽ là sự thoả mãn, và một khi có sự thỏa mãn, thì người ta sẽ không bao giờ ăn thêm nữa. Vấn đề chỉ nảy sinh nếu bạn ăn thức ăn mà là thức ăn vẫy mời; bạn thấy chúng sẵn có và bạn trở nên quan tâm và bạn ăn. Chúng không thể nào thoả mãn bạn được bởi vì không có nhu cầu trong thân thể về chúng. Khi chúng không thoả mãn bạn, thì bạn cảm thấy không được thoả mãn. Cảm thấy không được thoả mãn, bạn lại ăn thêm, nhưng dù bạn ăn nhiều đến đâu, thì điều đó cứ vẫn không thoả mãn bởi vì không có nhu cầu ngay chỗ đầu tiên.

Kiểu ham muốn thứ nhất phải được đáp ứng, thế thì kiểu ham muốn thứ hai sẽ biến mất. Điều mọi người đang làm là ở chỗ họ chẳng bao giờ nghe ham muốn thứ nhất, cho nên ham muốn thứ hai trở thành vấn đề. Nếu bạn lắng nghe thức ăn chủ chốt, thì thức ăn vẫy mời sẽ biến mất. Ham muốn thứ hai chỉ là vấn đề bởi vì bạn đã hoàn toàn quên mất rằng bạn phải lắng nghe cái ham muốn bên trong của mình, và mọi người đã từng được dạy dỗ sai lầm ngay từ đầu rằng: Đừng lắng nghe nó. Họ đã được dạy: "Hãy ăn cái này, đừng ăn cái kia" - những qui tắc cố định. Thân thể không biết tới những qui tắc cố định.

Người ta đã thấy rằng nếu trẻ nhỏ được bỏ lại một mình với thức ăn, thì chúng sẽ chỉ ăn cái mà cần cho thân thể chúng; và họ đã ngạc nhiên. Nhiều phát kiến tâm lý bây giờ đã có sẵn, chúng đơn giản đáng ngạc nhiên. Nếu đứa trẻ đang bị một bệnh nào đó, và nếu táo là tốt cho bệnh đó, thì đứa trẻ sẽ chọn táo. Tất cả các thức ăn khác có đấy, nhưng đứa trẻ này sẽ chỉ ăn táo.

Đó là điều mọi con vật đều làm, chỉ con người mới quên mất điều đó. Bạn hãy thả một con trâu vào trong vườn, cả khu

vườn có đó - tất cả cỏ cây đều sẵn có, nó lại chẳng bận tâm. Hoa lá và cây có thể vẫy mời nhưng nó sẽ chẳng bận tâm tới chúng. Nó sẽ đi tới bãi cỏ, cái lôi kéo nó, và nó sẽ chọn chỉ loại cỏ nào đó là nhu cầu của nó. Bạn không thể đánh lừa con trâu được, bạn chỉ có thể đánh lừa được con người thôi.

Bạn không thể lừa khỉ hay trâu - nó sẽ ăn thức ăn của nó. Con người thì bị lừa, tại mọi nơi qua quảng cáo, ảnh mầu, ti vi, phim...Bạn đang bị hấp dẫn và phân tán khỏi thân thể chủ yếu của mình. Một số công ty quan tâm tới việc bán cái gì đó cho bạn. Cái đó là vì quyền lợi của công ty, nó đem lại lợi ích cho công ty, không phải cho bạn.

Sẽ phải mất vài ngày, thậm chí vài tuần để bạn đi tới cảm thấy cái gì hấp dẫn bạn. Bạn hãy ăn thật nhiều như bạn muốn cái mà hấp dẫn bạn. Đừng bận tâm về điều người khác nói. Nếu kem hấp dẫn bạn, thì ăn kem. Hãy ăn cho tới mức thoả mãn bạn, cho tới mức thoả mãn ham muốn của con tim bạn, và thế rồi bỗng nhiên bạn sẽ thấy rằng có sự thoả mãn.Và khi bạn cảm thấy được thoả mãn, thì ham muốn về thứ đó sẽ biến mất. Chính trạng thái không được thoả mãn mới làm cho bạn cứ tọng thứ đó vào mình thêm nữa mà vẫn không có mục đích nào cả. Bạn cảm thấy tràn đầy và vẫn không thoả mãn, cho nên vấn đề mới phát sinh.

Bạn hãy tìm hiểu cho sâu vấn đề, xem bạn ham thích ăn cái gì và đi tìm cái đó và ăn nó, ăn thật nhiều tuỳ thích, dần dần bạn sẽ thấy chẳng còn thức ăn nào vẫy mời bạn nữa.

Bạn hãy luôn luôn nhớ: Khi bạn ăn, hãy nhai cho kỹ. Đừng nuốt nó một cách vội vàng, bởi vì nếu nó đang trong miệng, thì bạn hãy hưởng thụ nó trong mồm, vậy tại sao bạn không nhai nó thêm nữa? Những người biết cách ăn cơm gạo lứt, đều biết nếu nhai kỹ miếng cơm gạo lứt với muối vừng lâu trong miệng, thì không còn thứ thức ăn nào chinh phục họ được nữa. Và chỉ có những người biết cách thiền trong ăn uống mới phát minh ra được câu: **Cơm tẻ là mẹ ruột**.

Cho nên bất kỳ khi nào bạn ăn, thì hãy nhai nhiều hơn, bởi vì việc hưởng thú chỉ ở phía trên cổ họng. Phía dưới họng không có vị giác - không có gì thuộc loại như thế - cho nên sao phải vội vàng? Hãy tận hưởng mùi vị của nó bởi vì một nửa vị giác là khứu giác.

Không con vật nào ăn như con người, mọi con vật đều có thức ăn được chọn lựa của nó, các con vật không ăn tạp nham. Chúng có cảm giác nào đó về thức ăn của chúng. Con người, chỉ có con người là không còn cảm giác về thức ăn của mình. Người ta đã ăn mọi thứ và bất cứ thứ gì. Trong thực tế bạn không tìm đâu ra một cái gì mà con người không ăn ở chỗ này hay chỗ khác. Tại một số nơi, kiến cũng bị ăn. Tại một số nơi, rắn cũng bị ăn. Tại một số nơi, chó cũng bị ăn. Con người ăn mọi thứ. Người ta không biết cái gì cộng hưởng với thân thể mình và cái gì không. Người ta hoàn toàn lẫn lộn.

Hàm răng của con người là hàm răng của loài ăn ngũ cốc. Chiều dài ruột chỉ cho thấy con người không phải là loài ăn thịt. Hổ, sư tử có chiều dài ruột ngắn hơn chiều dài ruột của con người nhiều lần. Nếu con người không ăn chay thì sẽ bị nặng gánh, thân thể sẽ bị nặng gánh. Tại phương Đông, tất cả các thiền nhân vĩ đại đều nhấn mạnh vào sự kiện này, không phải bởi bất kỳ khái niệm bất bạo lực nào, điều đó là thứ hai, nhưng bởi vì bạn thực sự muốn đi sâu vào thiền, thì thân thể bạn cần phải được nhẹ gánh để được tuôn chảy tự nhiên. Thân thể cần được dỡ bỏ gánh nặng, và thân thể của người không ăn chay thì rất nặng nề.

Bạn hãy quan sát điều xảy ra khi bạn ăn thịt: Khi bạn giết con vật thì điều gì xảy ra khi con vật bị giết? Tất nhiên, chẳng ai muốn bị giết cả. Con vật cũng vậy, nó sẽ đau đớn, sợ hãi, chết chóc, khổ não, lo âu, giận dữ, bạo hành, buồn bã - những thứ này lan toả khắp mình con vật. Bạn thì lại đang ở trên một bình diện cao hơn tâm thức con vật đó, và khi bạn ăn thịt con vật đó thì thân thể bạn lại đi xuống bình diện thấp hơn, tới bình diện

thấp của con vật đó. Tất cả những nhà khoa học đã đều đồng thanh tuyên bố: Tất cả đều là năng lượng; và bạn đã hấp thụ năng lượng tâm linh thấp kém của con vật vào người, thế thì tồn tại một lỗ hổng giữa tâm thức của bạn và thân thể bạn, và sự căng thẳng nảy sinh, và sự lo âu nảy sinh. Nếu bạn muốn có sự an lành ngày càng sâu sắc, bạn phải lựa chọn thức ăn mà thành phần cơ bản là ngũ cốc nguyên lứt, cái mà ông bà đã tổng kết trong nền minh triết về ăn uống của mình: Đã no cơm tẻ thì thôi mọi đàng. Những yếu tố tác động đến thức ăn và tiêu hoá không phải do tâm trạng và môi trường trong đó bạn ngồi ăn, mà còn do cách thức nấu ăn. Mỗi người làm bếp khi sờ mó vào thức ăn đều để lại những dấu vết vô hình của các rung động của mình, và bạn càng nhạy cảm bao nhiêu thì nó tác động tới bạn nhiều bấy nhiêu. Vì thế trong các thiền viện người ta thường lựa các vị cao tăng, trao cho họ vinh dự làm đầu bếp. Địa vị của những người này có ảnh hưởng tối quan trọng trong đời sống tinh thần của toàn thể. Họ được tuyển chọn từ sự am tường và kinh nghiệm trong việc lựa chọn và cách thức nấu nướng các món ăn theo đúng nguyên lý Âm Dương hầu phát triển óc phán đoán của các tăng đồ.

Hiện nay không còn ai quan tâm đến nền minh triết ông bà nữa, đó là một điều nguy hiểm, thay vì mình là chủ nhân ông của chính mình, do sự hiểu biết đúng đắn của mình, mình làm chủ lấy miếng ăn của mình, thì mình lại để cho cái lưỡi trở thành người chủ, người điều khiển. Cái lưỡi không nên trở thành người điều khiển. Nó chẳng biết gì về dạ dày cả, nó không biết gì về thân thể cả, cái lưỡi chỉ làm một mục đích nhất định: Thưởng thức thức ăn. Một cách tự nhiên, cái lưỡi phải đánh giá, đó là điều duy nhất - thức ăn nào dành cho thân thể tôi, thức ăn nào không dành cho thân thể tôi. Nó chỉ là người gác cổng, nó không phải là người chủ. Và nếu người gác cổng trở thành người chủ, thế thì mọi sự sẽ bị lẫn lộn, mất trật tự. Và nếu để người gác cổng trở thành người chủ lâu ngày, thì nguy cơ người chủ sẽ quên đi vị trí của mình, trở thành bạc nhược không còn khả năng lãnh đạo.

không còn bảo được cấp dưới và bị cấp dưới lộng quyền; con người ngày nay ăn uống chủ yếu dựa vào trình độ phán đoán theo cảm giác cảm tình, dựa vào cái lưỡi muốn ăn gì.

Và, nếu ăn trở thành thiền định thì đại tiện cũng phải trở thành thiền định luôn. Sao vậy? Ăn và đại tiện là hai mặt của một vấn đề, không thể tách rời. Không thể có cái này mà không có cái kia. Một lần tôi hỏi chị bạn thiền quen: Phân của chị thế nào? Chị cười và hét lên: Ôi, ôi, mau chóng đi ra khỏi toilet, ai mà nhòm ngó nữa! Tôi cười và nói cho chị hay là chị đã để lỡ cuộc sống với các niềm vui sướng của nó đến thế nào. Nếu con người biết ơn tất cả để có được thức ăn, thì con người cũng phải biết ơn thân thể của mình đã âm thầm tiêu hoá những thức ăn này như thế nào và để chứng nghiệm điều khoái lạc khi phân của bạn đạt tiêu chuẩn thiên nhiên. Thiết nghĩ cuộc sống ngày nay rất ít người có được loại phân tiêu chuẩn như các cụ tổ thời xa xưa. Nếu một lần ta lắng lòng kiên nhẫn giáp mặt với sự thật này, quan tâm tới cái đầu ra này một lần rồi hai lần... để phần nào thông hiểu cái cơ chế bên trong là bộ máy tiêu hoá của chúng ta, như một người chủ quan tâm tới đời sống sinh hoạt của nhân viên của mình. Chúng ta không ý thức về ăn, ăn chỉ cốt khoái khẩu mà chẳng hiểu rằng thức ăn có thể nâng chúng ta lên những miền nhận thức cao hơn, giúp chúng ta ngày có nhiều tự do hơn, phúc lạc hơn hay dìm chúng ta vào khốn khổ, bệnh tật, lo âu, mất tự do và bất an liên tiếp vì trạng thái thân mất quân bình do ăn uống (bệnh tòng khẩu nhập); chúng ta càng không có ý thức về cái đầu ra - đại tiện cốt cho mau chóng để thoát ra khỏi toilet, mà không một lần chúng ta chú ý quan tâm đến đầu ra này để xem xét lục phủ ngũ tạng của ta, bộ máu tiêu hoá của ta ra sao? Đầu vào không chánh niệm hay biết đầu ra càng không hay biết.. thử hỏi một ngày chúng ta hay biết cái gì? Như vậy chúng ta đã biết cách sống hạnh phúc thật sự chưa?

Theo GS.OHSAWA: Phân phải không nát không rắn, trơn tru, phần cuối phải tròn nhọn vót, phải thành khuôn, mầu của nó phải nâu hay như mầu trứng rán già lửa, không nặng mùi và lý

tưởng nhất là phân nổi trên nước và không cần dùng giấy vệ sinh như các loài thú. Thời gian đại tiện chỉ bằng thời gian tiểu tiện mới đúng; và việc đại tiện là việc trơn tru dễ dàng như không nếu ta ăn uống đúng đắn. Sức khoẻ và sự sung sướng của một cá nhân có liên quan mật thiết tới cái đầu ra này. Nhiều năm qua trên con đường thiên lý tôi đã nhận thức được rằng một cá nhân tiến hoá thì mọi thứ phải đồng bộ. Một người được gọi là có sức khoẻ thực sự là người phải có quá trình đào thải lý tưởng vì họ đã ăn đúng những thức ăn của con người, và một khi quá trình này hoàn thiện thì cá nhân sẽ gặt hái những niềm vui vô bờ không thể tưởng tượng nổi, và đây chính là một trong những nguyên nhân chính giúp thiền nhân hoàn thiện nhân cách.

Khi thân thể được thuần khiết, thì bạn sẽ thấy những năng lực cực kỳ mới nảy sinh, những chiều hướng mới mở ra trước bạn, những cánh cửa mới bất thần mở ra, những khả năng mới. Thân thể có nhiều năng lực ẩn kín. Nó chỉ hé lộ những tiềm ẩn bên trong khi có đủ điều kiện hội tụ. Bạn sẽ thấy sự kỳ diệu của cuộc sống, sự phúc lạc của đời mình.

I. NGHỆ THUẬT NẤU ĂN

Nấu ăn là một nghệ thuật tạo niềm vui, sự thích thú, mùi vị ngon, vẻ đẹp, tình thân hữu, sức khoẻ và hạnh phúc. Muốn cho cách nấu ăn thành một nghệ thuật, thì cách nấu ăn phải giúp ta làm được các món ngon lành, dễ tiêu hoá và được trang trí một cách đẹp đẽ. Để làm cho cách nấu nướng của chúng ta thành một nghệ thuật, một phụ nữ phải phát triển ý thức thẩm mỹ của mình để nó không những được hiển lộ ra nơi các món ăn mà còn cả nơi làm bếp của mình, ở nơi bàn ăn hay ngay cả nơi sọt rác của mình nữa. Một ý thức thẩm mỹ như vậy đặc biệt cần đến trong một bữa tiệc trà đạo Nhật Bản, tại đó mắt ta phải nhạy cảm để thấy những dấu hiệu báo cho ta biết rằng ta phải dõi theo. Những dấu hiệu như vậy sẽ đưa ta đến Trà thất, nhưng nếu ý thức thẩm mỹ không sắc bén, thì ta có thể bị lạc đường.

Trong Trà thất của người Nhật Bản, bạn thấy một bức trướng treo trên tường, bức tường đặc biệt của phòng khách dùng để treo bức trướng và các loại hoa cắm trước đó. Có những thứ trang trí đặc biệt phù hợp với mỗi mùa và không khí mỗi dịp. Ở chính giữa phòng có một lò sưởi, những cục than hồng và một lớp tro trắng bao phủ. Căn phòng nhỏ, sạch sẽ khiến bạn không cảm thấy có những ranh giới gò bó nào cả. Căn phòng lặng lẽ đến nỗi bạn nghe thấy rõ cả tiếng gió heo may bên ngoài. Một sự sắp đặt như vậy là một phần của sự chuẩn bị sơ cấp và một phần của nghệ thuật pha trà đúng nghi thức.

Công việc nấu nướng và dọn bữa cơm lên phải được thực hiện với ý thức thẩm mỹ giống như thế. Sự thán phục và sự cố gắng có trật tự và cố gắng để phát triển một ý thức thẩm mĩ được gọi là Đạo theo người Đông phương. Tất cả những hình thức giáo dục cổ truyền ở Nhật Bản đều là những nền giáo dục về Đạo, như Nhu đạo (Judo), Cung đạo (Kyudo) - Nghệ thuật bắn cung, Hoa Đạo (Kado) - Nghệ thuật cắm hoa, Thư đạo (Shodo) -Nghệ thuật viết chữ bằng bút lông, Kiếm đạo (Kendo) - Thuật đánh kiếm hoặc cách sử dụng thái kiếm pháp, Hiệp khí đạo (Aikido) và Y đạo (Ido) - Cách chữa bệnh.

Không có chữ nào trong thế giới Tây phương có thể so sánh được với chữ thẩm mỹ trong đời sống của người Nhật Bản trong khoảng 1200 năm nay. Một chữ rất quan trọng trong quyển ngữ vựng của họ về thẩm mỹ là "chân" (rõ ràng và thông thường) có nghĩa là nhạy cảm với các sự vật hay là bản chất tế nhị trong sự phân biệt. "Biết" là một từ ngữ để nhìn nhận một sự kiện không sao chối cãi được, rằng "mọi vật đều có một sự bắt đầu và một sự chấm dứt" - Trật tự của Vũ Trụ. Người Nhật không phân biệt cái đẹp với cái thực tiễn. Do đó các vật ở các nơi thông thường nhất cũng đáng cho ta chú ý nhiều đến chúng và xem chúng như sự hoàn tất về mặt thẩm mỹ. Mọi sự cần thiết đều được xem như là một dịp may để có được một vẻ đẹp.

Người Nhật đã phát triển các điều kiện và thái độ đối với vẻ đẹp, mà những điều kiện này đã làm cho nó (vẻ đẹp ấy) trở thành một cái gì để ta thụ hưởng và chiêm nghiệm từng giờ, từng phút hàng ngày. Điều mà Lafcadio Hearn đã nói vào năm 1895 có vẻ vẫn rất đúng đối với các nhà xuất bản của tập san "Vẻ đẹp của ngôi nhà" vào năm 1860. Ông này đã nói: "Tôi càng ở lâu tại Nhật chừng nào, tôi càng cảm thấy nảy nở thêm nơi tôi những cảm nghĩ rằng có những khả năng thẩm mỹ dịu dàng và những nhận thức nghệ thuật được phát triển ở nơi những người Nhật này, mà mắt con người không thể thay thế được, nhưng lại được phổ quang kính chứng thực rằng có tồn tại. Giờ đây chúng tôi đang học những khía cạnh đời sống và những vẻ đẹp của hình thể, những thứ mà chúng tôi còn rất mù mờ".

"Sự không tách rời cái đẹp với cái thực tiễn nơi dân chúng Nhật, có vẻ hoàn toàn lý tưởng đối với chúng tôi. Nét tế nhị của họ trong việc phân biệt vẻ đẹp đã làm cho chúng tôi ngạc nhiên".

Một tính từ tả về cái đẹp được đánh giá là hoàn hảo nhất thì người Nhật gọi bằng "Shibai". Nếu ta dịch nhanh chữ "shibai" thì ta nói rằng đó là một sự dịu ngọt rất khắt khe.

Shibai là vẻ đẹp vô song, nó có tính cách tuyệt đối vượt qua Âm và Dương. Thể theo tờ tập san "Vẻ đẹp của ngôi nhà" (House Baeutiful):

"Vẻ đẹp Shibai" có tính cách không bị vướng víu và không phô trương, nó tốt đẹp ngay trong bản chất của nó. Phần lớn người Nhật cố gắng hoàn tất vẻ đẹp "Shibai" nơi phục sức "áo, quần" và những vật thuộc quyền sở hữu của họ. Muốn đạt đến vẻ đẹp Shibai ta cần phải có một sự hiểu biết sâu sắc hơn. Shibai là tinh tuý của nền văn hoá Nhật Bản và được xem như là thiết yếu về nhiều mặt. Những đặc điểm thiết yếu của Shibai được mô tả như sau:

1. Đơn giản, tiết kiệm được đường vạch và không phải tốn nhiều công phu. Không có cái gì rắc rối lại có thể là vẻ đẹp Shibai được.

2. Phải có những đặc điểm sâu sắc đáng cho ta nghiên cứu, sau khi đã được ghi nhận qua lần đầu tiên.

3. Phải có một sự khai thác bản chất của vật liệu và phương pháp.

4. Không được có vẻ bóng loáng hay mới mẻ mặc dầu những nét nhỏ về tia sáng có thể được sử dụng.

5. Nhằm vào việc tạo nên sự yên ổn.

6. Một cảm giác khiêm tôn và nhún nhường rất cần thiết để đạt tới vẻ đẹp Shibai.

Một vẻ đẹp như vậy là một sự thiết yếu trong tất cả các nghệ thuật ở Nhật. Hoa đạo (Kado) hay nghi lễ pha trà (Ikedo) một môn học hay một môn giáo dục do chính mình dạy cho mình, để đạt được đến một vẻ đẹp như vậy trong đời sống hàng ngày. Nhu đạo (Judo), Hiệp Khí đạo (Aikido), (Kendo)-Kiếm đạo, và Cung đạo (Kyudo) là những môn học có thể gắng hoàn tất sự khiêm tốn hoặc sự nhún nhường thay vì việc sử dụng sức mạnh hay uy quyền trong đời sống hàng ngày của chúng ta.

Thư đạo (Shodo) và Kiếm đạo (Kendo) là môn học để thực hiện một vẻ đẹp như vậy trong công việc viết văn và hội hoạ. Haiku (Nghệ thuật làm thơ) là một môn học để nhận thức một vẻ đẹp trong thơ. Phương pháp nắm vững nghệ thuật nấu ăn được gọi là Shòjin Ryòrido theo tiếng Nhật. Ryòrido là một môn học nhằm hoàn thành vẻ đẹp và thị hiếu, sự nhún nhường trong việc nấu ăn và là bữa ăn kiêng khem. Vì vậy việc nắm vững nghệ thuật này phải đạt được vẻ đẹp, thị hiếu, đến cách nhún nhường và sự khiêm tốn của vẻ đẹp Shibai. Đó là một tiếng tương đương với tiếng "Tao" (đạo) của ngôn ngữ Trung Quốc. Phương pháp ăn và nâu nướng đê đạt đên hạnh phúc cao độ nhât và đạt đến sức khoẻ.

NẤU ĂN LÀ MỘT NGHỆ THUẬT CAO CẢ

Nấu ăn là một nghệ thuật cao cả của loài người. Nó có thể tạo ra hạnh phúc hoặc bất hạnh, khoẻ mạnh hoặc ốm đau, thông thái hoặc ngu dốt, giàu sang hoặc nghèo hèn, thiên tài hoặc điên loạn và cả các mức độ cao thấp khác nhau về nhân tính và tâm linh. Do đó, có thể nói người nào có nhiệm vụ nấu ăn sẽ chiếm vị trí trung tâm xã hội cũng như người nào phụ trách bếp núc có thể kiểm soát cả thế giới (theo luật của phản ứng hạt nhân... MỘT là tất cả). Đặc biệt nhiệm vụ này thường được giao phó cho bàn tay phụ nữ, tri thức và tri giác của họ trực tiếp chi phối việc nấu ăn. Vì được xem là chủ nhân của thức ăn và bếp núc, người phụ nữ có nhiệm vụ kiểm soát số phận của nhân loại.

Khốn thay, phụ nữ ngày nay đã quên đi trách nhiệm cao cả của mình là sáng tạo sự sống và đã từ bỏ thiên chức cuả mình là giám thị sinh vật học và tâm lý học của nhân loại, nàng đã trở thành đối thủ của người đàn ông. Đây là lỗi lầm nghiêm trọng nhất của xã hội hiện đại.

Thức ăn phải được xem là tinh tuý của toàn vũ trụ và là một tặng phẩm của Đấng Tối cao. Thức ăn biến thành máu, máu biến thành tế bào rồi các tế bào chi phối bản chất con người và thường xuyên đổi mới, người nào chăm lo nấu ăn cho gia đình và xã hội được xem như đang hoàn thành một công trình lớn hơn việc xây dựng Đế quốc La Mã, nhiều khi tạo dựng một quốc gia chưa phải là tạo nên sự sống.

Hoà hợp thức ăn

Dù đã chọn lựa và nấu nướng thức ăn, con người còn phải cố gắng làm thế nào nắm bắt cho được kỹ thuật nấu ăn quân bình âm dương để tạo nên trạng thái hoà hợp bình thản cho cơ thể và tinh thần con người, dẫn đến hạnh phúc cá nhân và hoà bình thế giới. Vũ trụ quan về Dịch học của Đông phương xưa hoặc nguyên lý Âm Dương là một phương pháp thực tiễn áp dụng sự hoà hợp này vào lĩnh vực thức ăn. Âm tượng trưng cho

ly tâm lực - bành trướng và không gian, trong khi Dương tượng trưng cho cầu tâm lực - thu súc và thời gian.

Cuối sách sẽ có một bảng phân loại Âm Dương dành cho lĩnh vực dinh dưỡng, nó đưa ra tiêu chuẩn phán đoán về thức ăn hàng ngày của chúng ta để có thể phối hợp điều hoà giữa các nhóm tương phản cũng như bổ túc cho nhau.

Ăn uống để mở mang tâm trí

1. Thức ăn trong vũ trụ của con người

Trong diễn trình của đời sống khởi từ vô tận đến thân xác con người, con người đã tự biến đổi từ những rung động vô hình thành vật thể hữu hình. Khi con người quay trở về cõi tâm linh, con người phải ăn uống ngược lại nghĩa là từ vật chất hữu hình đến rung động vô hình.

(1) Trong lúc còn là một bào thai con người hoàn toàn lệ thuộc vào máu huyết của người mẹ là phần tinh tuý của loài động vật.

(2) Sau khi ra đời từ một sinh vật sống dưới nước (nước ối) trở thành loài có vú sống trên đất liền, con người bắt đầu bú sữa mẹ, một thứ chất lỏng mang tính chất động vật.

(3) Khi đã đứng được, răng bắt đầu mọc, thức ăn của con người thay đổi từ thức ăn mang tính động vật sang thức ăn mang tính chất thảo mộc.

Vì răng người mọc có thứ tự nên thức ăn chính của con người là cốc loại gồm hạt và trái là giai đoạn đầu và giai đoạn cuối của loài thảo mộc. Thức ăn phụ là những phần khác của cây cỏ như lá, cành, rễ.

(4) Kèm theo các thức ăn sinh vật học này, hàng ngày con người còn ăn cả thế giới nguyên tố dưới hình thức nước, muối khoáng và không khí.

(5) Hàng ngày con người còn "ăn" thế giới tiền nguyên tử (hình thức nhiệt năng do mặt trời và các hành tinh khác tác

động, cùng b ầukhí quyển đang bao bọc chúng ta tỏa ra, cũng như dưới hình thức nhiệt năng của thức ăn nấu chín).

(6) Hơn thế, nhờ vào các giác quan, con người còn "ăn" cả thế giới rung động (đặc biệt vì thế đứng thẳng của mình) dưới hình thức các lực điện từ gồm các lực hướng tâm và ly tâm luôn luôn hoạt động hỗ tương giữa trái đất và tầng khí quyển.

(7) Thêm vào 6 loại thức ăn kể trên con người luôn luôn vô tình hoặc hữu ý, hấp thụ lực bành trướng vô tận vận chuyển vượt tầm thời gian và không gian, đó cũng là thức ăn đầu tiên của mọi hiện tượng.

Khi uống phần tinh tuý của loài động vật, con người trở thành chủ tể của loài động vật, khi ăn phần tinh túy của loài thảo mộc, con người trở thành chủ tể của cỏ cây; khi hấp thụ thế giới nguyên tố và tiền nguyên tử, con ngươi là kẻ cai quản thế giới này; khi hấp thụ thế giới chấn động, con người trở thành một người thuộc cõi tâm linh, và khi nhận thức được vô tận, con người trở nên một sinh vật tối cao ngang hàng đấng Tối Cao, ngang hàng tới Một Bất Diệt.

Có thể phân thức ăn thành hai loại: Thức ăn của Trái Đất và thức ăn của bầu trời. Thức ăn thứ nhất tạo nên hình hài vật chất của chúng ta, còn thức ăn thứ hai giúp khai triển tinh thần và tâm trí của chúng ta.

Tuy thế, hai loại thức ăn này không bao giờ phân cách mà luôn luôn có ảnh hưởng hỗ tương lẫn nhau. Mọi thứ thức ăn đều là phần tinh tuý cô đọng của toàn thể vũ trụ, và chúng ta ăn cái gì sẽ trở thành cái đó. Người nào không hiểu biết về thức ăn vật chất sẽ làm cho cơ thể mình hư hỏng, mà cơ thể không gì khác hơn là hình thức biểu hiện của tâm trí. Ai không hiểu biết về thức ăn vô hình cũng sẽ không bao giờ được hạnh phúc.

2. **Giáo dục về thức ăn**

Mọi tôn giáo cổ truyền đều có giảng dạy về tầm quan trọng của thức ăn, không những về thức ăn tinh thần và tâm linh mà cả thức ăn vật chất nữa. Vì con người đã tự biến hoá thành

con người nhờ thức ăn cũng như hàng ngày đang dùng thức ăn để thay đổi con người mình, nên thức ăn của con người là một nhịp cầu nối liền con người với vô tận. Con người có trở nên cao cả hơn, hạnh phúc hơn hoặc hèn kém hơn, đau khổ hơn đều hoàn toàn tuỳ thuộc vào những gì mà con người đã ăn.

Thức ăn tạo nên thân xác con người, nhờ thân xác, con người mới diễn đạt và phát biểu được về vô tận bằng các danh từ của cá nhân mình; Khi thân xác đau yếu, tư tưởng cũng trở nên bệnh hoạn; khi con người khoẻ mạnh tâm trí cũng trở nên minh mẫn.

Do đó Kinh Cựu ước, Sách Kí của Leviticus, các lời rao giảng của Jesus, Kinh Phúc âm của Jorn cũng như kinh Vêđa, Hồi giáo, Phật giáo, Đạo giáo, Khổng giáo, Nhật Bản giáo và các tôn giáo khác trên toàn cầu đều khẳng định rằng thức ăn của con người,là phương tiện trọng yếu nhất giúp đạt đến cõi cao cả. Không những các tôn giáo mà một vài quốc gia như ấn Độ và Nhật Bản dân chúng từ đời này sang đời khác đều mặc nhiên chấp nhận thức ăn chính yếu của con người là cốc loại và rau cỏ. Hơn nữa, mọi dân tộc trên thế giới đều có những thức ăn cổ truyền nhằm bảo vệ sức khoẻ và hạnh phúc, người da đỏ ở châu Mỹ có ngô (bắp), các dân tộc châu Âu có lúa mì, dân Slave (Xlavơ, tộc người chiếm số đông ở Nga và n hiều nước Đông Âu) có lúa hắc mạch và nhiều cốc loại khác.

Những loại thức ăn trên khắp thế giới lưu truyền từ thời xa xưa này không những trợ lực cho sức khoẻ mà c òn giúp khai triển tâm trí nữa. Trái lại, những lời chỉ dẫn về thức ăn hiện nay hầu hết chỉ nhằm thoả mãn các nhu cầu vật chất của chúng ta mà thôi. Trong ý nghĩa đó, khoa dinh dưỡng hiện nay quả còn thua xa các lời giảng dạy của tôn giáo từ ngàn xưa.

Chúng ta được thừa hưởng một tài sản tinh thần lớn lao gồm các lời giảng dạy của mọi tôn giáo. Khi chúng ta muốn hiểu những lời giảng dạy này để áp dụng trong đời sống hàng ngày, chúng ta phải tuân theo những nguyên lý Thực dưỡng mà tổ tiên chúng ta ngày xưa đã áp dụng. Trừ phi chúng ta có cùng tính

chất máu huyết của tổ tiên, còn không chúng ta không thể nào hiểu nổi các lời giảng dạy của họ có ý nghĩa như thế nào. Trước khi chúng ta "rửa tội" để có một tâm linh thánh thiện, chúng ta rửa tội cho máu huyết của chúng ta cũng như thay đổi 4 tỷ tế bào kể cả những tế bào của thần kinh hệ. Về phương diện này sự phát triển tâm trí hoàn toàn tuỳ thuộc vào từng cá nhân. Thức ăn hoàn toàn được chúng ta kiểm soát chọn lựa do đó mọi người đều tự chịu trách nhiệm đối với hạnh phúc của chính mình.

Xã hội muốn phát triển đến một nền văn minh thực sự phải là văn minh nhà bếp, văn minh ăn uống, văn hoá ăn uống, đạo ăn uống, Thiền ăn... Vì **xem việc trong bếp biết nết đàn bà**.

II. "DO" HAY "ĐẠO" LÀ GÌ?

Đạo là một ý niệm thiết yếu, do Lão Tử viết ra. Theo R. B. Blackney nó có nghĩa là một con đường, một con đường nhỏ và nói chung là con đường của sự thiết thực, rốt ráo ...mà lúc ban đầu chữ này được đặt ra do quá trình đi bộ. Vì vậy ta có thể nói rằng Đạo là con đường đã được biểu lộ của thiên nhiên, con đường mà con người phải đi.

Trong quyển sách George Ohsawa giải thích "Do" hay "Tao" hay "Đạo" như sau: Người ta không thể ngăn cản chiến tranh bằng vũ lực. Người ta chỉ có thể sử dụng cái đối nghịch lại với vũ lực là dùng sự phê phán tối cao. Đây là một nguyên lý của Nhu đạo, một ý niệm thống nhất của thế giới, hay nói cho đúng hơn của Vũ trụ.

Một sự phê phán như vậy gọi là Nhu đạo (Judo), Trà đạo (Chado), Kiếm đạo (Kendo), Hoa đạo (Kado), Ỵ đạo (Ido) và tất cả các trường học đều chỉ rõ rằng những thứ này đều được căn cứ trên Đạo "Do". Chúng chẳng là gì khác hơn là những con đường khác nhau, hướng về một mục đích chung nghĩa là một sự hiểu biết về trật tự tạo thành Vũ trụ, chìa khoá đến vương quốc Thế Giới. Như vậy trật tự của Vũ trụ là gì? Tiên sinh giải thích trong một quyển sách "Trật tự Vũ trụ" - Trong Vũ trụ có

trật tự, trật tự này được đặt tên là Đạo(Do) bởi những người Trung Quốc vĩ đại cách đây hàng ngàn năm.

Theo Ohsawa, trật tự vũ trụ có 7 nguyên lý:

1. Có bắt đầu phải có kết thúc.

2. Cái gì có một bề mặt thì có một bề lưng.

3. Bề mặt càng rộng nhường nào bề lưng càng lớn nhường ấy.

4. Không có hai sự vật giống hệt nhau trên thế giới này.

5. Sự thay đổi tạo ra do hai sức mạnh đối nghịch, Âm và Dương, một ly tâm và một hướng tâm.

6. Âm và Dương đối nghịch nhau không thể là gì khác hơn là bề mặt và bề lưng của một cái Đơn nhất có tính cách vô cùng tận, tuyệt đối, vĩnh cửu biện chứng và được phân cực thành các lực lượng hướng tâm và ly tâm Âm - Dương.

7. Vũ trụ, sự thực hay cái Đơn nhất có tính cách không thể thay đổi được, bất biến, không có ranh giới và toàn năng. Nó chính là cái Vĩnh Cửu, nó phá huỷ và tái tạo tất cả những gì mà con người ta tìm thấy ở nó.

Vì vậy, tất cả những trường học cổ truyền đều là Taiyo (đại dương). Tại đó môn sinh học, hiểu và thâu nhập các nguyên lý của trật tự vũ trụ và đem áp dụng những thứ đó vào đời sống hàng ngày, cố gắng hoàn tất một ý thức thẩm mỹ của vẻ đẹp Shibai và những giá trị đạo đức của sự khiêm tốn và nhún nhường.

Vì Đạo "do" là một nền giáo dục nhằm đạt đến sự phán đoán tối thượng, vẻ đẹp tột độ (Shibai) sự khiêm tốn và sự nhún nhường của đạo đức con người, nên nó không bao gồm kiến thức.

Thường thường các môn sinh (môn đồ) không có sách để học. Họ phải tập luyện và họ tìm thấy hay đạt đến cái đích rốt ráo kia. Ngay kể cả đối với môn nấu ăn cũng vậy. Trước kia không có một quyển sách nấu ăn nào ở Nhật cả. Các giáo sư ít khi dạy các phân lượng của các món nấu và những thứ gia vị. Vì vậy những môn sinh phải tự khám phá ra chúng. Đây là một cách tốt nhất về giáo dục vì làm như vậy môn sinh sẽ hiểu được

cả kĩ thuật lẫn nguyên tắc. Nếu như người ta dạy cho họ các kiến thức thì các môn sinh chỉ học kĩ thuật mà không học được các nguyên tắc. Điều này đôi khi gây ra các nguy cơ như Ohsawa thường nói.

Học viên - môn đồ Tân dưỡng sinh (TDS) đã rời nhà để sống một mình sau khi đã sống ở trung tâm Thực dưỡng vài tháng. Khi trở lại thăm viếng Trung tâm anh ta bảo rằng thức ăn của Trung tâm đã trở thành quá mặn và trở nên quá dương đối với anh ta và điều này khiến cho anh ta phải năng đi ra ngoài để ăn kem đá. Rất nhiều người Mỹ giống như anh này, đặc biệt là những người ăn nhiều thịt cá quá trước khi khởi sự ăn theo TDS. Họ không thể ăn các thức ăn mặn hay các loại rau thuộc dương ngay cả khi mà các thức ăn không mặn đối với kẻ khác.Chẳng hạn như, nếu tôi ăn tại nhà một người TDS thì cách nấu nướng của họ thường rất kém, do ở chỗ họ sử dụng ít muối hơn là người ta thường dùng ở nhà tôi.

Có ba lý do khiến cho một vài người không thể ăn thức ăn mặn, hoặc thức ăn này có thể quá mặn đối với người này, lại không như vậy đối với người kia.

Lý do thứ nhất là có một vài người đã có độ muối cao trong thân thể, hoặc vì trước kia họ đã ăn quá nhiều thịt động vật.

Về điểm này môn sinh TDS Nhật đã khuyên nên dùng nấm mèo Nhật, hay rong tanh nấu với ít muối hay nấu nhạt, lẽ ra chúng ta phải cho anh chàng kia ăn rau không nêm tương đậu nành, khi anh lưu tại Trung tâm Thực dưỡng, tuy nhiên anh ta không cho Trung tâm hay rằng anh ta thèm kem đá mà để mãi đến khi anh ta rời Trung tâm, mới cho chúng tôi biết.

Một lý do thứ hai có thể do thận yếu. Thận kiểm soát số lượng các khoáng chất trong cơ thể, đặc biệt là chất Sodium (Na).

Nếu như thận yếu thì chất Sodium thừa lưu hành trong máu và sẽ gây nên một sự kích thích các dây thần kinh giao cảm và có lúc sẽ gây nên sự đốt cháy các chức năng của tim, gan, thận và tuỵ tạng đưa đến một sự suy yếu, suy thoái, trì trệ và uể oải.

Lý do thứ ba khiến người ta không thể ăn các thức ăn mặn hay có thể cho rằng các thức ăn đó mặn mặc dầu nó không như vậy đối với kẻ khác, là một lý do tâm lý. Lý do thuộc sự phán đoán. Khi mà sự suy thoái, trì trệ, thèm khát, uể oải và các triệu chứng khác xuất hiện thì một người ăn uống theo TDS thường cho rằng họ đang ăn những thức ăn quá mặn hay quá dương. Tuy nhiên điều này không phải luôn đúng sự thật. Phần lớn các trường hợp cơ thể quá yếu để có thể thải bỏ các chất độc và các chất sodium dư. Trong lúc thận không thải bỏ được chất độc và muối thì những thứ này vẫn ở trong máu và trong các tế bào của thân thể và gây nên các phản ứng, hay những hậu quả tâm lý. Lúc bấy giờ một người nghĩ rằng họ đang ăn thức ăn quá dương và có thể thèm một vài thức ăn âm. Họ thường có khuynh hướng chê các thức ăn đã được nấu, nhưng lại không trách tình trạng của họ không cải tiến được mà vẫn y nguyên như cũ, ngay cả khi họ đã đeo đuổi lối ăn kiêng trong nhiều năm. Giải pháp cho một trường hợp như vậy là rất khó khăn. Đương sự có thể đâm ra thù ghét hay oán giận lối ăn TDS và có thể rời bỏ lối ăn này, cho rằng nó không hợp với họ.

Để tránh không cho một sự phiền hà, một sự khổ sở như vậy xảy ra, chúng ta phải dạy lối ăn TDS một cách cẩn thận. Một giải pháp cho điều này là đừng cho biết bất cứ một phân lượng nào của các vật liệu trong cách nấu ăn, để cho mỗi người có thể nấu theo thị hiếu và nhu cầu của họ. Như vậy khi một người nào đó phạm phải lỗi lầm thì họ không thể trách ai cả ngoài họ. Cách giáo dục này là Đạo. Nó là con đường nhanh nhất để cải thiện sự phán đoán (phê phán) của ta.

Vì rằng chúng ta phần lớn không được huấn luyện theo cách này, nên các bạn có thể tham khảo về phân lượng cho một vật liệu trong cách chế biến các món ăn trong quyển "Ăn uống theo phương pháp Ohsawa" của bà Diệu Hạnh. Nhưng các bạn phải đừng quan tâm đến các phân lượng đó nữa, sau khi đã thử làm theo cách đó một vài lần rồi để bạn có thể tự tìm lấy phân lượng thích hợp nhất cho bạn và gia đình bạn.

Nói tóm lại, dù bạn có làm món ăn một cách khéo léo đến mức nào đi nữa, thì vẫn có một số người không ưa cách nấu ăn của bạn. Bạn phải hiểu rõ rằng một món ăn tốt cho người này có thể không ngon đối với người khác. Điều này có lúc làm cho ta như bị lừa.

Chúng ta có thể học một kỹ thuật nào đó khả dĩ thoả mãn được mọi người chăng? Có một lối nấu ăn nào đó lại ngon và bổ cho tất cả mọi người chăng? Câu trả lời rủi thay lại là không, bởi vì mọi vật đều khác nhau trong thế giới tương đối này. Như vậy thì cách nấu ăn tối ưu nhất là cách nấu ăn như thế nào?

Khi ta biết mọi người và mọi vật đều khác nhau thì cách nấu ăn và dọn ăn bằng những vật liệu tốt nhất mà ta sẵn có trong phạm vi giới hạn không gian, thời gian và cách chế biến món ăn với sự khiêm tốn và nhún nhường là cách nấu tối ưu (tối hậu) - Shibai, Việc học tập một nghệ thuật như vậy là Đạo (Do). Người ta đã đạt đến một trạng thái nấu ăn khả dĩ vượt qua tất cả khó khăn trong đời sống và tạo nên một cuộc đời đầy hạnh phúc và tự do. Đó là Đạo nấu ăn hay Shòjin Ryòrido.

III. TỰ MÌNH NHẬN THỨC VÀ THAY ĐỔI

Nhiều người đã bỏ lối ăn uống TDS sau khi đã theo lối đó một ít lâu. Một vài người chỉ có thể theo nó trong thời gian một tháng. Một số khác cọ thể bỏ cuộc sau vài năm. Có nhiều lý do để họ bỏ lối ăn đó và với mỗi người, lý do có thể khác nhau. Một trong những lý do thông thường là những sự thay đổi do lối ăn theo TDS có thể là quá rắc rối và quá lạ lùng khiến người ta ngạc nhiên. Trong thời gian mà người ta theo đuổi lối ăn TDS, thì người ta bắt đầu thay đổi thể chất, tính tình, những sở thích và những khát vọng, nói tóm lại tức là nó động chạm tới bản ngã và cái "tôi" của người ta. Những sự thay đổi như vậy gây ra những cảm giác khó chịu hay phiền bực. Người ta đứng trước sự lộn xộn của hai cái"tôi". Một là cái tôi bảo thủ và cái kia là cái tôi triệt để và lý tưởng. Một cái là cái tôi tình cảm được uốn nắn

do nền giáo dục học đường hay gia đình, cái tôi này chú ý nhiều đến qui chế lợi tức, điều kiện sinh sống, sự êm ái tiện nghi... Người ta cảm thấy khó chịu và khổ sở khi phải rời bỏ những thứ này. Cái tôi kia là sự khao khát cố gắng để đạt tới sức phán đoán cao hơn, do đó người tạ tiết lộ được bản ngã thực sự của họ. Nếu sự hiểu biết của một người về cái tôi thực sự của họ hay khát vọng tiết lộ bản ngã thực sự của họ không sâu sắc thì họ không muốn thay đổi chính mình. Đó là lý do khiến người ta có thể dời bỏ lối ăn kiêng khem này, nhất là khi họ không được những người xung quanh ủng hộ và họ phải tự mình nấu ăn lấy. Nếu họ có thể ăn tiếp tục theo lối TDS thì phải có một lý do nào đó thúc đẩy họ cố gắng đạt đến một bản ngã cao hơn.

Ở Nhật Bản có Thiền Tào Động cũng như ở Việt Nam có Thiền Vô Vi, Thiền Trúc Lâm, thiền Vipassana... Rất nhiều người trong đó là các sinh viên, thương gia, chính trị gia, khoa học gia và nhiều người khác thường hạy đến các chùa chiền, hoặc tụ hợp thành từng nhóm nhỏ để tập thiền (za zen). Vì sao có sự kiện này? Người ta học hỏi gì được ở môn toạ thiền "za zen"?

Ở môn này người ta học cách thay đổi chính bản thân mình một cách đơn giản nhất. Rất nhiều người học môn tham thiền vì họ gặp những vấn đề khó khăn của đời sống gây nên do sự lủng củng (bất an) trong đời sống gia đình, sinh lý của họ hay do những sự phiền toái tài chính... Họ đi đến tham thiền, và luyện tập sau khi đã thất bại trong việc cố gắng giải quyết các vấn đề vừa nói trên bằng cách tập các phương pháp qui ước hiện đại. Trí óc của họ luôn bận rộn. Vì vậy không có chỗ cho một nguồn truyền cảm, một ý nghĩ mới hay một sự tưởng tượng. Họ bị rơi vào cạm bẫy của sự cứng rắn tâm lý ...Thiên chúa giáo gọi là cứng lòng, họ bị nền giáo dục tuyết tính hun đúc tinh thần, không được gặp một nền giáo dục tự nhiên - phi tuyến tính, phi logic, trực giác, xoắn trôn ốc, thiền...

Trong Thiền đường, người ta ngồi thở rất sâu từ bụng khiến cho máu hạ xuống. Do đó máu trong óc được phân phối

vào các phần thấp hơn của thân thể (ý dẫn khí, và tâm thức cưỡi trên khí, cho nên ý ở đâu thì khí ở đó...). Người ta bắt đầu cảm thấy ít bứt rứt, nóng nảy và khi mà bộ não khởi sự làm việc giỏi hơn, hay hơn thì người ta có thể suy nghĩ một cách rõ ràng hơn và các ý nghĩ tươi tốt có thể tuôn ra. Thiền là một cách chữa bệnh thần kinh của Đông phương, là một cách thư giãn tốt nhất. Các vị Thiền sư hầu như không làm gì cho các môn sinh của họ cả. Người môn sinh tự thay đổi lấy chính mình. Họ tự tìm lấy giải pháp cho họ. Còn nếu bạn tới các trung tâm thiền thì ngài thiền sư sẽ chỉ dẫn (cung cấp giáo Pháp) cho bạn để bạn biết cách đi trên con đường trung đạo...

Đó là tính cách thực tiễn của môn toạ thiền (Za Zen). Tuy nhiên, còn có một tính cách thực tiễn khác mà ngày nay phần lớn các vị thiền sư cũng như các môn sinh thiền không nhận thức được. Đó là sự kiện người ta ăn những bữa ăn đơn giản theo lối cổ truyền trong các Thiền đường. Các bữa ăn đó gồm những thức ăn TDS như cơm lứt, xúp Miso, rong biển, dưa chua và rau.

Cách làm những bữa ăn đơn giản này đã được luyện tập trong các đền thiền từ hàng trăm năm. Cách nấu nướng này được gọi là Shojin Ryori, có nghĩa là cách nấu ăn để cải tiến sự phán đoán. Cách nấu ăn tinh vi nhất ở Nhật ngày nay được gọi là Shojin Ryori. Bạn phải trả một giá rất đắt để được ăn các thức ăn nấu theo lối này, nếu như bạn ăn ở một khách sạn có nấu ăn theo lối Shojin Ryori lớn nhất.

Thức ăn nấu theo lối Shojin Ryori này không những ngon mà còn bổ dưỡng và phát triển trí tuệ con người nữa.

Người nào ở tại một đền Thiền, còn ăn cả những thực phẩm tại đó. Tuy nhiên các môn sinh thiền không trông cậy vào ai hay bất cứ thứ gì, vào các thức ăn TDS hay ngay cả các vị thiền sư nữa. Họ tự giải quyết tất cả mọi vấn đề. Họ không tuỳ thuộc vào ai cả ngoại trừ vào chính họ. Họ biết một cách thực sự rằng không ai có thể giúp họ trở thành một người sung sướng

www.thucduong.vn

ngoại trừ chính họ, và việc ngồi thiền (Za Zen) không đem lại cho họ giải pháp mà chỉ giúp họ thực hiện điều đó mà thôi.

Đối với bữa ăn TDS cũng vậy, người ta không được tuỳ thuộc vào bất cứ một thứ gì ngay cả vào vị tôn sư của mình hay một mình bữa ăn TDS. Vị tôn sư của ta hay một bữa ăn TDS đều không thể biến cái tôi thành một bản ngã thực sự được, hay thành một người sung sướng được. Những thứ đó chỉ là những thứ để giúp đỡ ta thực hiện điều nói trên. Tuy vậy, bữa ăn TDS hay Vị Tôn sư thực ra vẫn là một sự giúp đỡ lớn lao, vì nếu không có nó việc làm cho ta sung sướng hẳn lên là khó có thể thực hiện được. Giáo sư Ohsawa đã nói: "Phương pháp của tôi cân bằng với phương pháp Thiền", do đó ta không thấy làm lạ khi Giáo sư có trực giác bén nhạy trong những nhận định về con người và xã hội và đã tránh được nhiều tai nạn và bệnh tật nhờ có trực giác như vậy. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, một thiền nhân mà ăn uống theo phương pháp Ohsawa và nắm vững được học thuyết của Tiên sinh thường là những người Minh triết có óc tổng hợp sâu sắc...

Sự phát triển trực giác chỉ có thể chủ yếu bằng sự thực hành tiết thực đúng đắn, khi tôi sang Miến tu tập, trường thiền không ăn bữa chiều mà tôi thấy khoẻ người, sáng suốt minh mẫn, tí nhớ tốt hẳn lên... Ngoài ra cần phải có sự am hiểu về năng lượng thức ăn vì thức ăn tuỳ từng loại sẽ đem đến cho cơ thể năng lượng, có những loại năng lượng có tính cách thăng hay giáng, thu liễm hay toả ra, vì thế học hiểu về thức ăn thì thật là lý thú.. Tuy nhiên nhiều người theo TDS đã phạm phải một điều lầm lẫn, họ cho rằng cứ ăn TDS là tự mình sẽ nhận thức được bản ngã của mình và làm cho mình thành con người sung sướng. Do đó họ ỉ lại vào lối ăn TDS chứ không còn vào chính bản thân họ.Tuỳ thuộc vào một cái gì bên ngoài mình là một lỗi lầm lớn thường kéo theo sự thất vọng, bực tức hay oán hờn. Chúng tôi viết điều đặc biệt này dành cho các bạn vì thường có những sự hiểu sai về vấn đề vừa nói trên.

Đừng có trông cậy vào bữa ăn TDS để giải quyết các vấn đề khó khăn của bạn, để làm cho bạn sung sướng hay nhận thức được bản ngã thực sự của bạn. Tuy nhiên đối với người phấn đấu để tạo nên hạnh phúc cho mình thì lại là chuyện khác.

Có nhiều người đã chữa lành bệnh hay đã giải quyết được các vấn đề của họ, đã trở thành những người có cuộc đời sung sướng hơn, tuy vậy đã thôi không ăn theo lối TDS nữa. Phần lớn người ta khởi ăn theo TDS vì sự đau đớn khổ sở của họ. Tuy nhiên họ thường hay quên sự đau đớn hay khổ sở của họ khi họ cảm thấy bình thường rồi. Họ không đau đớn mấy để thâu thập một sự nhận thức khá hơn (khốn nhi chi tri), để cho tính chất quan trọng của bữa ăn trở thành khó quên. **Một người có lòng biết ơn và có tính nhún nhường là một người sung sướng**. Vì vậy, người này rất sung sướng để tiếp tục ăn theo lối TDS. Người không có sự biết ơn là người khổ sở, ngay cả nếu như họ không còn đau ốm nữa. Cũng vì vậy mà họ không tiếp tục ăn theo TDS.

Muốn sung sướng và có được sự biết ơn và có sự nhún nhường bạn không được mệt mỏi, bạn phải ngủ ngon, ăn ngon, có trí nhớ tốt và sắc mặt tươi tắn, trực giác linh mẫn. Tuy nhiên, làm tròn những điều này không luôn nhất thiết đem lại sự biết ơn và nhún nhường. Nói một cách khác, có một vài điểm then chốt nào đó tồn tại trong đời sống của chúng ta gây ra sự chuyển biến từ những cảm giác khổ sở (thiếu sự biết ơn và nhún nhường) đến những cảm giác sung sướng (biết ơn và nhún nhường). Về việc tìm ra điểm then chốt ấy như thế nào, khi nào và ở đâu thì đó là một vấn đề cá nhân. Điều này tồn tại ngoài sự mô tả, ngoài các thức ăn và ngoài các kỹ thuật nấu nướng hay thậm chí ngoài các kĩ thuật thiền định. Tuy nhiên chìa khóa cá nhân để cho bạn dùng phải được thay đổi để hợp với khoá (ổ khoá) của bạn. Vấn đề khám phá ra chìa khoá này xin để nhường phần cho mỗi người trong số các bạn.

Có khi nào bạn thấy cần phải đi tới một nơi nào có các bậc thầy đã giác ngộ thực sự để được học đạo dưới chân Đức Thầy không? Vì không thầy đố mày làm nên…

IV. CÁCH NẤU ĂN TÂN DƯỠNG SINH

Thức ăn TDS rất ngon, nhất là nó được nấu theo phong cách Nhật Bản. Một người chủ một nhà xuất bản ở một nước nọ đã xác nhận về thức ăn TDS ở Nhật như sau: Đó là cách nấu ăn tốt nhất trong số 29 nước mà họ đã đến thăm viếng. Cách nấu ăn TDS hẳn là hay hơn những món ăn mà họ đã nếm ở trong các cửa hàng ăn Nhật, bởi vì cách nấu ăn TDS không dùng một chất hoá học, một đồ gia vị được chế biến theo lối hoá học, một tác nhân giả để làm tăng hương vị, một loại thuốc để giữ cho thức ăn lâu hư, trong lúc tại phần lớn tiệm ăn Nhật các loại cơm, đường Monosodium glutamat (mì chính) đã được chế theo lối hoá học, trà thì đã được nhuộm bằng thuốc, Miso và nước tương đậu nành đã được chế theo lối mới. Cách nấu ăn TDS đòi hỏi nhiều sự khéo léo. Tuy nhiên một khi người ta đã học hỏi được nó rồi thì phương pháp nấu ăn theo TDS sẽ hơn hẳn cách nấu ăn ở các tiệm ăn về mùi vị và sự dinh dưỡng.

Người chủ một nhà xuất bản đã từng tham quan Nhật Bản, phát biểu trong một tập san như sau: "Tôi khám phá ra một sự thật căn bản, vô giá. Một trong những sự thực này là một thế giới mới về các đồ trữ để làm xúp, các đồ trữ để nấu ăn, nước chấm, nước dầm đem lại cho các thức ăn quen thuộc một hương vị mới, những hạt dẻ ướp ngon hơn cả kẹo. Có cả một thế giới chồi mềm và đọt non, vỏ đậu, vỏ non chồi non của gừng, ngó sen, nụ hoa bí, cải non, giá đậu nành và lá cúc non..."

"Một vài chất căn bản dùng cho cách nấu ăn của họ - vị nọ nhận xét tiếp - chúng tôi không có thứ gì để thay thế, chẳng hạn như Miso - một thứ bột nhuyễn chế từ đậu nành ra - ngọt mặn, đỏ hay trắng và có thể làm một thứ để trộn rau tươi, một thứ nước để dầm thức ăn, hay đồ trộn cho xúp. Tất cả đều ngon".

"Nhưng có một yếu tố vượt mức, quan trọng hơn những chi tiết này. Tổng số (của các vật liệu và phương pháp, cái cách làm cho tất cả các phần) phù hợp với nhau một cách nên thơ làm cho cách nấu ăn TDS Nhật trở thành những ngọn núi Hy Mã Lạp sơn trong ngành ăn uống trên thế giới".

"Trước kia tôi đã cảm thấy rằng cách nấu ăn cổ điển Pháp, mà các bạn đã từng gặp trong các ngôi nhà, tại đó người ta nấu ăn một cách khéo nhất (thay vì những khách sạn lừng danh) những nơi thường làm căng thẳng gan chúng ta, là hình thức nấu ăn hiện hữu trong sạch cao cả và ý vị nhất. Nhưng 149 bữa ăn tại Nhật đã làm cho tôi thay đổi ý kiến một cách hẳn hoi".

Vị khách nói trên đã ăn tại nhiều khách sạn Nhật. Thực phẩm mà họ đã ăn không phải cơm nguyên hột mà đã được chế biến một cách cầu kỳ. Nhưng một bữa ăn TDS chứa đựng một giá trị dinh dưỡng cao hơn các thức mà người đó ăn tại Nhật.

Họ còn nói:

"Bởi vì những cách nấu ăn Nhật đáng cho những người sành ăn nhất" (kén ăn một cách đúng đắn nhất).

Xét về mặt dinh dưỡng, thức ăn TDS mang lại những niềm tin lớn lao cho các nhà dinh dưỡng vì thời đại khoa học đang lo lắng đến những nhu cầu dinh dưỡng của chúng ta. Thức ăn TDS rất thấp về độ Calori, cao về Calcium, phosphore; nó chứa đầy vitamin A, và chứa đầy những yếu tố dẫn, nhờ sử dụng rất nhiều sản phẩm ở biển, các loại rong biển và sử dụng rất nhiều chất dầu do hạt và rau chế ra.

Cứ cho rằng các bạn sẽ trộn những thức ăn Nhật với bữa ăn Mỹ (thường có độ cao về Prôtêin và vitamin C), cứ cho rằng các bạn sẽ dùng chanh, thì các bạn vẫn có một cách lý tưởng để hạ tổng số Calori và mỡ ăn trong lúc vẫn gia tăng số chất bổ cần thiết được ăn vào. Nghĩa là ta có thể ăn rất nhiều nếu có thể mà vẫn giữ được số cân nặng ở mức lý tưởng.

Bạn nên tới một trung tâm dạy nấu ăn Thực dưỡng, gặp những người đầu bếp Thực dưỡng kinh nghiệm, hay có thể vào

trang website: thucduong.vn để tham khảo học hỏi cách nấu ăn Thực dưỡng.

V. GIÁ TRỊ CỦA BỮA ĂN TÂN DƯỠNG SINH

Một trong những thủ thuật đơn giản mà một người ăn theo TDS thường dùng là làm cho bữa ăn của họ trở thành đầy đủ và quân bình mà không dùng nhiều calori. Họ nhờ vào các thực phẩm đầy đủ (full foods) - Một thực phẩm chứa nhiều chất bổ trong một phân lượng quân bình của thực phẩm đó. Thực phẩm đó là tốt nhất - trở thành trọng tâm của các bữa ăn của họ. Những thực phẩm chứa nhiều chất bổ nhất là: Gạo lứt, ngũ cốc lứt, vừng, tương, rong biển... và dầu thảo mộc chưa lọc. Người ta cố hết sức để tránh những calori rỗng (emptycalories). Thức ăn có calori rỗng là một thức ăn đã bị lấy hết chất bổ do cách chế biến, chỉ còn lại hydrocarbon. Những thí dụ thông thường về các thực phẩm có calori trống rỗng là đường trắng, kẹo, dầu thảo mộc đã lọc kỹ và gạo xát trắng, bột mì trắng.

Người ta cũng thảo luận những loại protein khác nhau trong những thực phẩm khác và người ta đã đưa ra được sự phối hợp các thực phẩm tạo thành những mẫu acid - amine cần thiết. Điều này cho phép chúng ta tăng giá trị protein của các bữa cơm của chúng ta một cách hữu hiệu mà không cần đến thực phẩm động vật - thường cao về giá trị protein cho từng phần ăn. Sau đây là những cách phối hợp thức ăn mà người ta thường khuyên nên dùng.

Hải phẩm: Độ cao về lysine mà hải phẩm chứa đựng có nghĩa rằng nó có thể bổ túc một cách tốt đẹp chất prôtein cho các thực phẩm thấp về lysine như là hạt ngũ cốc, hạt dẻ và hạt giống.

Đậu, hạt: Protein nơi rau và những hạt ngũ cốc, ví dụ: Ngũ đậu linh (đỗ đen, đỏ đỏ, đỗ xanh, đỗ nành, đỗ trắng), hạt dẻ, hạt giống, củ ấu... bổ túc cho nhau rất tốt. Vì chúng có những sức mạnh và sức yếu đối nghịch nhau có đủ cả âm dương lẫn ngũ hành, nên lúc phối hợp sẽ cho những protein đầy đủ hơn.

Những hạt vừng và hạt dẻ (có thể được dùng như những thứ bổ túc cho các loại rau tươi như đậu, đỗ xanh, giá, xúp lơ là những thứ kém về lysine) chúng chứa đựng acid-amino và rất mạnh-về chất isolencie amino acids.

Để kết luận, người ta có thể đặt ra những cách nấu ăn phối hợp các loại thực phẩm khác nhau để có thể có được các loại protein mà người ta thiếu khi ăn chúng một mình. Giáo sư Ohsawa đã phát minh ra loại sữa thảo mộc Kokkoh gồm gạo tẻ lứt, nếp lứt, các loại đậu, hạt sen, ý dĩ, vừng... dùng cho người ốm yếu, phụ nữ có thai và cho con bú, dùng thay thế sữa mẹ cho trẻ thiếu sữa rất là tốt.

Nói tóm lại, nhu cầu protein là thành luỹ để truyền bá thực phẩm động vật do lý thuyết dinh dưỡng hiện đại tuyên truyền. Nếu chúng ta có thể đảm bảo những nhu cầu về protein chỉ bằng thực vật thôi, thì nền tảng để ủng hộ việc tiêu thụ thực phẩm động vật (tức thịt) hẳn bị phá huỷ. Đây là một bước tiến đến cuộc đời dồi dào sức khoẻ hơn và sung sướng hơn là trong cảnh nô lệ về thịt của thế giới Tây phương.

Ngoài ra không ăn thịt động vật còn có ý nghĩa thâm sâu về tâm linh, giúp con người dễ dàng phát triển lòng từ bi đối với muôn loài và trợ giúp trực tiếp cho sự nâng cao tầng số tâm linh, cũng như phát triển trực giác, nhạy cảm.

www.thucduong.vn

VI. BỮA ĂN SỐ 7

Trong quyển Zen Macrobiotics (TDS - Thiền), G. Ohsawa đã viết về 10 cách ăn và uống có kèm theo 20 lời đề nghị có tính cách hạn chế về bữa ăn.

Những điều đó như sau:

Bữa ăn số	Ngũ cốc	Rau xanh	Xúp	Thịt	Rau sống	Tráng miệng
7	100%					
6	90	10%				
5	80	20%				
4	70-	20-	10%			
3	60-	30-	10-			
2	50 -	30-	10-	10%		
1	40-	30-	10-	20%		
-1	30-	30-	10-	20-	10%	
-2	20	30-	10-	25	10	5%
-3	10	30-	10-	30	15	5%

Tiên sinh Ohsawa có lần khuyến cáo: "Nếu bạn muốn nhanh vào nước thiên đàng thì bạn ăn số 7", ông khuyên ta nên dùng bữa ăn số 7 trong mười ngày như là cách dùng dễ dàng nhất, đơn giản nhất và khôn ngoan nhất. Tuy nhiên, chúng ta đã học được rằng đó là phương pháp đơn giản nhất, nhưng cũng rất khó khăn. Những phản ứng đối với bữa ăn này mạnh đến nỗi rất nhiều người đã tỏ ra không nắm được các kết quả một cách đúng đắn. Ngày nay phần lớn các vị cầm đầu ngành TDS ở Việt Nam và ở Nhật không khuyên ta nên khởi sự bằng bữa ăn số 7. Chúng tôi khuyên các bạn nên khởi sự như sau, cách này cũng áp dụng với những người ăn nhiều thịt cá:

Những người tạng dương có mặt đỏ, ham hoạt động và dễ bị khiêu khích và uống rượu nên khởi sự bằng bữa ăn số -1 hay

số -2 với từ 10-15% xà lách, hay trái cây nhưng không dùng thức ăn loài vật (thịt).

Những người âm có gương mặt tái có tính thụ động, ít ưa hoạt động và trầm lặng nên khởi sự bằng bữa ăn số -3, -2, -1 với trái cây.

Một người thường hay ăn thịt nhiều hoặc uống thuốc nhiều trong một thời gian lâu nên khởi sự bằng bữa ăn -1 và dần dần giảm bớt số lượng thực phẩm loài vật dưới hình thức pho mát, gia cầm và cá. Tỷ lệ giảm dần lên phía trên từ 1/3 hàng năm và tăng dần lên các số cao hơn. Người đã ăn chay trong một thời gian dài nên khởi sự bằng bữa ăn số 3 hay số 2.

Nếu trường hợp đang bệnh nặng, bệnh mãn tính, u, ung thư... thì ăn số 7 và một vài món thức ăn tạo kiềm dương cho dòng máu như: tekka, nguru bàng, canh dưỡng sinh, gia vị Diệu Minh, rễ Bồ Công Anh, phổ tai, trà gạo lứt, cà phê Thực dưỡng... trong một thời gian (theo chỉ dẫn trong sách "A xít và Kiềm").

Vấn đề ăn uống không nên bị hạn chế quá chặt chẽ, bởi vì thèm ăn là một sự truyền tin (một thông điệp) theo linh tính từ đó ta duy trì được sự quân bình bên trong của ta. Ohsawa hạn chế sự uống nhiều nước đến như vậy, là vì thời tiết ẩm ướt của những nước nhiệt đới làm cho thận phải làm việc quá độ. Tuy nhiên ở nước Mỹ chẳng hạn khô ráo hơn nước Nhật khiến cho chất lỏng của cơ thể bốc hơi liên tục. Lại nữa, ngươi dân ở đây ăn rất nhiều thực thẩm động vật khiến cho máu đặc hơn. Vì vậy, ở nước này nếu ta giảm chất lỏng một cách triệt để ta có thể gây ra huyết áp cao và làm cho sự tuần hoàn kém đi. Số lượng thích hợp về chất lỏng để ta uống và thường được đo một cách dễ dàng là số lần ta đi tiểu.

Với đàn ông, một ngày đi tiểu 4 lần là bình thường. Đặc biệt đối với em bé khoẻ mạnh ta không nên hạn chế sự uống của chúng khi chúng hết bú. Nếu ta hạn chế sự uống của một em bé mới sinh, ta có thể gây ra một bớt, một miếng đỏ dát quanh bộ

phận sinh dục của nó. Điều này là do nồng độ nước tiểu đậm đặc quá độ).

Những người vốn có thói quen ăn thịt cá có thể không cần phải hạn chế nước và những người ăn chay lâu ngày cần phải hạn chế nước uống hàng ngày hơn khi bắt đầu nhập môn ăn uống kỹ lưỡng theo chế độ Thực dưỡng để chữa trị. Tuy nhiên những người ăn mặn và ăn chay sái cách đều có những phản ứng khi ăn theo chế độ Thực dưỡng như cảm thấy nóng rát trong người, lở mồm lở lợi…trong vài ngày…Tuy nhiên những người sợ phải đương đầu với sự phản ứng này và cho rằng bữa ăn TDS đang gây ra sự bất lợi (khổ cực). Vì vậy, nếu người ta chưa kinh nghiệm với bữa ăn thì tốt nhất là không nên hạn chế số lượng chất lỏng uống vào. Thay vì hạn chế như vậy, các bạn hãy ăn ít thực phẩm mặn, những thức ăn động vật và thực hiện một sự kiểm soát vừa phải về số lượng chất lỏng uống vào.

Hiện nay có rất nhiều người muốn ăn theo phương pháp tân dưỡng sinh (phương pháp Ohsawa). Nhưng để thực hiện điều này chúng tôi có những điều khuyên cụ thể là: Lúc bạn ăn bữa cơm TDS, cứ việc giữ sao cho thoải mái. Hãy cứ tìm cách thay đổi một cách từ từ, sự hạn chế thực phẩm trong bữa ăn của bạn có thể xiết chặt lại dần dần. Những lời đề nghị của chúng tôi là như sau:

Bước đầu: Đừng ăn thực phẩm chế biến bằng công nghiệp (kỹ nghệ máy móc) hoặc uống các loại nước được chế biến theo lối ấy như đường, nước ngọt, thực phẩm đã được nhuộm, thức ăn đóng hộp hay chai, các thứ gia vị có chất hoá học.

Bước hai: ở nước ta hiện nay những thực phẩm như thịt gà, thịt lợn, bơ, pho mát hoặc sữa nhất là hàng đông lạnh ở các siêu thị đều được sản xuất hoặc pha chế bằng hoá học. Các bạn hãy nên tránh nó. Kiêng ăn cả những thức ăn có chất chống hư hoại.

Bước ba: Nên tránh cà phê và các thứ gia vị hoặc dần dần loại bỏ các thứ đó.

Bước bốn: Đối với những người tạng Âm, trái cây, cà chua, khoai tây, cà nói chung nên tránh hoặc chỉ ăn những thứ đó một cách điều độ thôi.

Thay thế cơm trắng bằng cơm lứt là tốt nhất, ăn cơm lứt với muối vừng 3 miếng đầu tiên mỗi miếng nhai từ 120 lần tới 200 lần, sau đó ăn uống tuỳ thích trong sự tỉnh thức về từng miếng ăn.

VII. CHUẨN BỊ VÀ KẾ HOẠCH

Ở Nhật Bản sự chuẩn bị và kế hoạch cho một bữa tiệc dạ hội hay bữa tiệc mừng có thể được khởi sự ngay từ một tháng trước đó.

Chẳng hạn như những món dưa chua phải được chuẩn bị nhiều ngày trước để mùi vị của chúng ngon nhất vào ngày tiệc.

Một bà vợ Nhật luôn luôn giữ những thứ dưa chua, theo từng mùa để có thể đãi khách đến bất ngờ một cách tốt đẹp. Tuy nhiên học tập dọn cơm cho những người khách bất ngờ vẫn là thói quen tốt.

Một thái độ ưa đãi đằng kẻ khác thường giúp ta tăng thêm số bạn bè - nguồn vui của đời sống và sẽ giúp ta tránh được sự nhàm chán trong đời sống. Nếu như bạnmời 10 hay 20 người khách đến ăn cơm, bạn có thể khởi sự nấu nướng một hay nhiều ngày trước đó.

Trong trường hợp này, các thức ăn dọn nguội có thể được nấu trước. Tuy vậy một món ăn cần dọn nóng chỉ nên được nấu ngay trước bữa tiệc mà thôi. Vào ngày lễ sinh nhật của bất cứ ai, bạn cứ lựa chọn những thức ăn nào bạn thấy thích hợp và tốt đẹp nhất.

Đối với việc nấu nướng hàng ngày, thực đơn của cả ngày nên được dự trù vào đêm trước để cho công việc suốt ngày được thực hiện một cách trơn tru, nếu như bạn chỉ đi chợ một tuần một lần, thì cần phải có một sự trù hoạch sơ cho tuần.

Trước khi các bạn nấu ăn, hãy chuẩn bị cho con người của bạn. Nếu bạn mặc áo dài tay, hãy sắn tay áo lên, nếu không các

ống tay của bạn sẽ ướt khi bạn rửa rau và đó không phải là dấu hiệu của một người đầu bếp giỏi. Nếu bạn để tóc dài hãy vấn nó lên và trùm khăn, hãy mặc một cái tạp dề để nấu ăn. Bề ngoài bạn phải chỉnh tề để làm một người nấu bếp tốt. Bạn có thể dọn một bữa ăn ngon, nhưng có ai tìm thấy một đoạn tóc trong thức ăn mà bạn nấu, thì đó là một cách nấu ăn kém, tồi. Hãy dự trù thực đơn trong trí óc bạn trước khi bắt đầu. Thức ăn nấu lâu hơn cần phải đặt trên bếp lò trước nhất, đừng để lửa cháy mà không có một nồi gì trên đó. Khi thức ăn đã sẵn sàng, hãy đặt nó lên bàn để đem dọn, đừng giữ nó trong bếp và rửa ngay các xoong chảo chừng nào bạn có thể làm điều đó và đặt nó vào chỗ cũ. Khi đã nấu ăn xong rồi mà còn thức ăn ở bát đĩa và trên sàn, thì đó là dấu hiệu của một người đầu bếp kém, ngược lại có một cái bếp sạch tinh khi vừa nấu xong thì đó là dấu hiệu của một người đầu bếp giỏi.

Sau khi tất cả thức ăn khác ở trên bàn rồi, hãy đem lên món xúp cuối cùng để cho nó nóng rồi bấy giờ mới có thể nghỉ ngơi. Nếu bạn sắp xếp chu đáo gian bếp của bạn và mọi vật đều có chỗ riêng của nó, thì bạn có thể tìm thấy những chiếc xoong mà bạn cần ngay cả trong bóng tối. Luôn luôn nên có sẵn miso, tamari, tương cổ truyền, nước tương, muối khô rang, rong biển, bánh phở khô gạo lứt, củ cải muối (ca la thầu) và dưa chua. Những thức ăn này rất dễ chế biến và dọn ra bàn ăn nếu các bạn có những bạn bè bất ngờ. Bạn sẽ vừa có thể có thì giờ dọn một bữa ăn ngon và vẫn tiếp đãi được người bạn một cách thoải mái bằng cách chia thời gian ra làm hai để lúc thìlàm bếp, lúc thì tiếp khách. Bạn thực hiện được cả hai công việc nhờ sự luyện tập.

Các bạn hãy pha cho khách một tách trà, rồi bắc cơm lên, cắt một vài ngọn rau và tiếp khách, rồi trở lại bếp...

Hãy đem đồ đựng ra phơi nắng, ít nhất một lần mỗi tháng, nhất là nếu nó bằng gỗ. Trước khi rửa rau hãy chải sạch đất cát và bỏ các chỗ thối đi. Đổ nước vào đầy chậu, rửa nhẹ các loại rau, rửa nhanh và đừng bao giờ ngâm rau lâu trong nước vì rau

www.thucduong.vn

có một phần dương, nếu ngâm lâu trong nước thì nước sẽ rút phần chất dương ra. Khi vo gạo trong rá, trước hết đổ nước vào chậu, rồi cho gạo vào, trộn từ trên xuống dưới, những rác rưởi nổi lên trên, đem gạn nó đi cho đến khi nước trong thì thôi. Nấu gạo bằng nước lạnh, ngâm hai tiếng trước khi nấu.

Điều tối thiểu khi rửa bát là nhặt đũa và đầu ra đầu đuôi ra đuôi, để còn rửa hai loại đầu và đuôi khác nhau, rửa đầu đũa khác với rửa đuôi đũa, tôi quan sát cách rửa đũa của những người rửa bát sành điệu thấy ngay như cách rửa bát của mỗi người cũng khác nhau vì họ bị hấp thu một nền giáo dục khác nhau... chúng ta cần phải có óc tổ chức khi rửa bát nữa, và nếu biết cách áp dụng chánh niệm vào đời sống là phương án sống tốt nhất.

Người đàn bà mà không có khả năng sạch sẽ gọn gàng ngăn nắp cái bếp thì không bao giờ sinh ra quí tử được ạ... Và quả thực họ có thể thông minh nhưng không nhạy cảm... chúng ta rất cần hàng phụ nữ nhạy cảm vì nhạy cảm là tính năng của người đàn bà, là phước báu của người phụ nữ, toàn bộ đời sống có được thăng hoa lên không là nhờ ở khả năng nhạy cảm của phái nữ...

Phong trào Thực dưỡng có thực sự phát triển lên được hay không là nhờ vào những nường nội trợ đảm đang chí thú với việc bếp núc, hãy trở thành những tay đầu bếp cự phách và có sức khỏe hoàn hảo.

VIII. MỤC ĐÍCH NẤU ĂN

Kể từ thời xưa, những người khôn ngoan đã biết sự liên hệ giữa thức ăn và sức khoẻ, hạnh phúc và sự tự do nơi con người. Họ khuyên nên dùng những bữa ăn mà về sau này tạo cho ta một thân thể khoẻ mạnh mà một cuộc đời đầy hạnh phúc.

Một bữa ăn như vậy được phát triển về sau này như là một phương thuốc cho những người Cổ Hy Lạp, ấn Độ, Trung Hoa và Nhật Bản.

Trong lễ pha trà của người Nhật có một bữa cơm gọi là Yakuseki có nghĩa là một món thuốc.

Bài "Gakumon", bài ca thiền mà người ta thường hát trước các bữa ăn, nói rằng ăn thực phẩm là giữ cho thân thể khoẻ mạnh. Đạo Phật, đạo Thiên chúa... đều có đọc kinh cầu nguyện trước và sau bữa ăn, ngay những môn đồ tân dưỡng sinh cũng vậy.

Bí quyết của cách nấu ăn thiền do J. Nagasaki, một nhà dinh dưỡng Nhật hiện đại, khuyến khích nên dùng cách nấu ăn thiền, vì cách nấu ăn này có một giá trị dinh dưỡng cao.

Mặc dù mùi vị ngon lành là điều quan trọng trong các bữa ăn hàng ngày, nhưng nếu như bữa cơm như vậy làm cho sức khoẻ suy giảm, thì cách nấu nướng ấy cũng không tốt cho chúng ta. Vậy mục đích của sự nấu ăn là soạn những bữa ăn ngon, tạo nên sức khoẻ và sự phán đoán cao hơn cho nhân loại.

Những người có ý thức về thực phẩm đem lại sức khoẻ đã bộc lộ sự bất đồng đối với bữa ăn TDS, bởi vì nó đặt quá nhiều tầm quan trọng vào việc nấu ăn. Đối với điểm này, G. Ohsawa giải thích trong quyển"Một sự mời đến với sức khoẻ và hạnh phúc" rằng:

Nhiều môn đồ nghiên cứu thức ăn đã đem lại sức khoẻ, và có người đã chống lại bữa ăn TDS bằng cách lý luận rằng bữa ăn TDS gây ra một sự thiếu vitamin. Họ đã trở thành quá dương đến nỗi họ bị lôi cuốn về những thứ âm như rau sống và trái cây, cũng là điều rất đúng khi ta nhận thấy rằng những vitamin và men "enzymens" thường bị phá huỷ trong quá trình tiêu hoá.

Vì vậy một bữa ăn gồm thức ăn tươi, không có lý do xác đáng về điểm thu nhập vitamin, bữa ăn TDS không bỏ các thức ăn tươi, có nhiều cách để ăn món rau xà lách, và những thứ rau khác tuỳ mùa màng và các sự phối hợp thực phẩm khác.

Tại sao nấu ăn lại cần thiết? Theo lý thuyết về sự tiến hoá, kể từ khi con người nằm trong thai đã trải qua nhiều thời kì sống khác nhau lặp lại toàn bộ cuộc sống của các loài sinh vật xuất hiện trên trái đất như bắt đầu chỉ là một tế bào, cá, ếch, nhái, rắn,

sâu, chim chóc và sau cùng là loài có vú cho đến các loài Homo Sapien (con người hiện đại). Những thứ gì không phù hợp sẽ mất đi theo thời gian.

Theo quan điểm TDS của sự hoán chuyển và thích ứng, những sự sống sót của kẻ nào sống phù hợp nhất, dựa trên sự thay đổi của thực phẩm, mà sự thay đổi lại được gây nên do sự thay đổi về khí hậu. Nói một cách khác, trải qua lịch sử loài người và loài vật, khí hậu và môi trường xung quanh đã thay đổi một cách triệt để, có những thời kì rất nóng và ẩm ướt, hoặc những thời kì băng giá và lạnh buốt.

Những thay đổi về môi trường xung quanh gây nên sự thay đổi về thực phẩm và sự diệt chủng của vài loài động vật. Sự thay đổi thức ăn gây nên sự thích ứng với một loài và loại này có thể thích ứng với khí hậu mới. Cuối cùng con ngứời xuất hiện (Homo sapiens) khác hẳn với con vượn.

Nguyên nhân của sự sai biệt này, thể theo Ohsawa và các nhà TDS là sự thay đổi thức ăn từ trái cây qua hạt ngũ cốc, điều này hẳn đã xảy ra cách đây hàng vài triệu năm.

Vì các hạt ngũ cốc là một thực phẩm đặc và tập trung nên chúng chứa đựng nhiều thàng phần dương hơn như Sodium và Cacbonhydrat dương, ít vitamin và nước hơn.

Những hạt ngũ cốc dương này dần dần biến đổi con vượn thành người bằng cách làm cho xương háng của chúng thẳng ra để đưa thân thể phía bên trên của chúng đến một vị trí đứng thẳng. Vị trí đứng thẳng thay đổi thành phần của bộ não, bởi vì bộ não bắt đầu thâu nhập những chất dinh dưỡng có tính cách Âm hơn các phần của cơ thể. Bộ não đặc biệt phát triển nhiều hơn khiến cho con người suy nghĩ, trí nhớ, nói chuyện, sáng tạo và tưởng tượng trong một phạm vi rộng rãi.

Rồi đến thời kì lạnh giá đe doạ con người. Để sống sót trong bầu không khí lạnh lẽo này loài người bắt đầu sử dụng lửa. Lúc ban đầu người ta có thể sử dụng lửa để sưởi ấm, rồi sau để nấu ăn với muối và cho bay hơi để mất bớt nước đi... Cách nấu

nướng có thể khởi sự dễ dàng làm cho thực phẩm dễ ăn hơn. Điều này làm cho những thực phẩm mà người ta có thể ăn trở thành đa dạng và rộng rãi hơn.

Nấu nướng cũng đóng vai trò quan trọng trong việc làm những món ăn ngon hơn.

Tuy nhiên bản chất quan trọng của sự nấu không phải là những lý do này. Mục đích của sự nấu nướng là giúp vào quá trình chuyển hoán từ thế giới thực vật sang thế giới động vật.

Thảo mộc có khả năng tự tổng hợp chất dinh dưỡng, đó là thứdinh dưỡng (ngoại nhân) mà ngay cả những loài ăn thịt cũng nhờ vào phần lớn thế giới thực vật để nâng đỡ đời sống của chúng. Theo ý này, chủ thuyết ăn thực vật có tính cách căn bản hơn chủ thuyết ăn thịt.

Tuy nhiên, nếu ta cứ xét theo sinh vật học, sinh lý học và tâm lý học mà nói thì một bữa ăn toàn rau thường có khuynh hướng quá âm đối với loại người có tạng rất dương (xem âm và dương hay là "The book of Judgement" - "Quyển sách về sự phán đoán" của Ohsawa) chẳng hạn tỷ lệ K/Na, trong các tế bào và máu là 5/1 trong lúc tỷ lệ của hạt rau tươi là 4/6 (xem thành phần của các thức ăn Composition of food do Bộ Canh nông Hoa Kỳ xuất bản). Nếu chúng ta ăn mà không dùng lửa, muối và rút nước đi thì tế bào và máu trong thân thể ta sẽ đạt đến gần tỷ lệ rau, một tỷ lệ quá âm đối với con người.

Xét cho cùng, một bữa ăn như vậy thể theo y học Đông phương có thể biểu hiện thành bệnh hoạn như phong thấp, sưng khớp xương, đau tim, mệt mỏi, chán nản, ho lao, bạc tóc sớm, ung thư và áp huyết thấp... Lần gặp chị bạn dưỡng sinh Nguyễn thị Minh Hiền, tại T.Ph. Hồ Chí Minh (chị Hiền có nhiều kinh nghiệm chữa bệnh theo phương pháp Thực dưỡng) chị nhắn những người ăn chay trường: Vì hầu như các loại thực phẩm chay đều hơi âm so với tỉ lệ của con người, cho nên ăn chay trường thì chú ý ăn ít thức ăn âm, vì ăn nhiều thức ăn âm nó rút hết (theo nguyên tắc Âm hút Dương) dương khí trong con người

mà thánh nhân người ta rất trọng dương (loại dương thanh). Nếu dùng thức ăn âm nên nhớ dùng với muối rang và Miso lâu năm để tạo sự quân bình. Ăn mặn cũng dễ tạo bệnh hiển nhiên ai cũng biết, ăn chay cũngphải hết sức cẩn trọng. Hiện nay đã có những biểu hiện bệnh tật như đã nêu ở trên trong nhóm người ăn chay phi Thực dưỡng ở Việt Nam và khắp nơi trên thế giới.

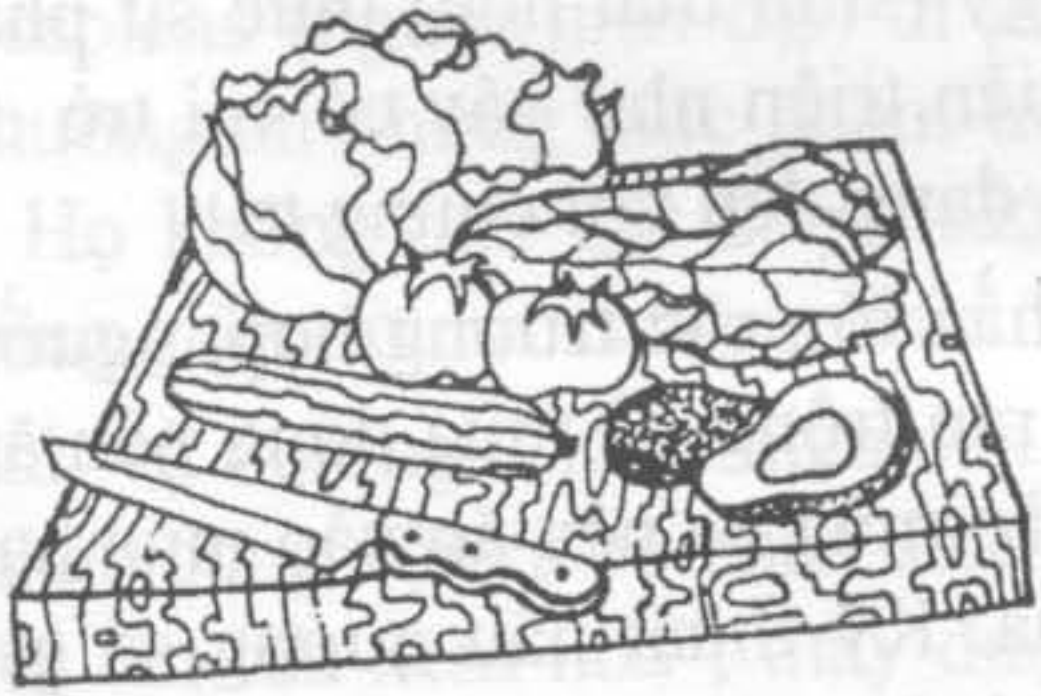
Sự ăn quá độ hay liên tục những thức ăn không cần nấu nướng có thể gây ra những rắc rối như chứng bệnh về tâm lý, như là tính quá nhạy, quá thụ động, yếm thế và nóng nảy.

Nên tìm cách tránh những tình trạng nói trên, vì rau và hạt ngũ cốc đều tiêu hoá lâu hơn, như trong các trường hợp động vật ăn cỏ. Nếu như con người cũng ăn rau như những con bò cái và ngựa thì họ phải dùng hầu hết thời giờ cuả họ tiêu hoá thực phẩm và còn ít thời gian hơn để làm những việc khác. Một người đàn ông như vậy sẽ không sống sót được lâu trong cái thế giới thay đổi mau chóng này, họ sẽ bị tiểu diệt. Gia cang của họ sẽ bị trì trệ. Hiện nay một số đàn ông ăn chay để trị bệnh và tu hành không hiểu điều này và các bà vợ không chịu ăn chay theo chồng đã làm cho gia cang đi xuống, trong khi các gia đình có hàng phụ nữ ăn chay thì kinh tế lại đi lên.

Con người với tư cách là những con vật Dương theo bản chất sinh vật của họ bởi vì họ rất tích cực (ưa hoạt động). Vì vậy họ phải tuỳ thuộc vào rau và các hạt ngũ cốc là những thức ăn âm hơn loài động vật. Đây là luật Âm và Dương - Một luật của vũ trụ. Tuy nhiên những rau (thảo mộc) phải được thay đổi về thành phần dương để cho con người thành dương, nếu không họ sẽ thụ động như cỏ cây hay các loại thú ăn cỏ. Phương pháp làm cho rau, củ, hạt trở thành dương là nấu nướng.

Bữa ăn TDS và cách nấu TDS làm cho sinh lực mạnh hơn lên, vì bản chất trong sạch và tự nhiên của các thực phẩm và các đồ gia vị mà người ta dùng. Chúng làm cho trí óc được bình tĩnh, bảo vệ ta chống lại các bệnh tật và nâng cao trí phán đoán của chúng ta, miễn là chúng ta nghiên cứu những nguyên lý của

đời sống, và chú trọng sự nhúnnhường. Vì vậy nắm vững được cách nấu ăn theo TDS là giải pháp duy nhất cho mọi vấn đề, nhưng chắc chắn là chúng có thể phục vụnhư là một trong hai yếu tố quan trọng nhất (ăn uống và hít thở) trong đời sống để tạo nên và duy trì một đời sống đầy sức khoẻ và hạnh phúc.



IX. BÍ QUYẾT NẤU ĂN

1. Các mùa và địa phương của thực phẩm

Nguyên lý đầu tiên của bữa ăn TDS là những thức ăn trồng theo mùa ở từng địa phương vì vậy người đầu bếp giỏi nhất luôn luôn dùng rau mọc ở cạnh nhà (rau mọc trong vườn nhà là tốt nhất - "cây nhà lá vườn") và những thứ đúng mùa. Người dọn thức ăn như vậy cho gia đình và khách của họ là người đầu bếp giỏi nhất.

Tiếng Nhật có một từ để chỉ Lễ lạt là Gochiso có nghĩa là chạy lui chạy tới. Nói một cách khác, mỗi buổi lễ là một dịch vụ (service) mà một phần của nó là chạy lui chạy tới từ nhà ra vườn rau hay ra đồng để hái (rau hoang) mà họ thường đem về để nấu trước khi dùng.

Vào một bữa lễ, bạn thường đem ra cái tốt nhất mà bạn có, mà những thứ tốt nhất là của thiên nhiên - những thức ăn tốt nhất cho sức khoẻ. Nấu ăn đòi hỏi sự suy nghĩ và cẩn thận. Nếu bạn chỉ nấu ăn theo sự khoái lạc (thoả thích giác quan) và sử dụng các đồ gia vị thường xuyên và quá nhiều, bạn sẽ không trở

thành người đầu bếp giỏi được. Trong xã hội hiện đại và hướng về tiện nghi của chúng ta, những phương pháp nấu ăn cổ truyền dường như đã lỗi thời rồi.

Tuy nhiên cách nấu ăn đó có thể là giải pháp cho xã hội hiện đại của chúng ta, vì nó ngăn ngừa con người không trở thành xa lạ (thù nghịch) với thiên nhiên.

Khoa Ecology (sinh thái học) thực sự phải khởi sự từ nhà bếp mà trong sự tiến triển như vậy có vai trò của người phụ nữ trong thời đại mới đang đến với chúng ta.

Trong các phần lớn các trường hợp, người ta không ăn rau theo mùa. Những rau trồng về mùa đông nên ăn vào mùa đông, những rau trồng vào mùa hạ nên ăn vào mùa hạ... Nhưng vẫn có thể ăn rau trái mùa. Kỹ thuật nấu nướng sẽ giúp các bạn quân bình các chất dinh dưỡng của các thứ rau mà ta dùng.

Những hạt ngũ cốc và những thứ rau có thể ăn được trong bốn mùa, ở các khu vực, còn những trái cây thì ta nên ăn trong mùa của nó mà thôi. Hiện nay trên thị trường có nhiều loại trái cây mang từ xa đến. Theo lí thuyết "thân thổ bất nhị" thì ta không nên ăn những thức ăn trồng ở bán kính quá 100 km. Hoa quả nhiều khi được ngâm trong thuốc bảo quản giữ tươi rất độc. Có những loại quả (cà chua) gia đình tôi mua để hai ba tháng thí nghiệm thì thấy nó vẫn "trơ gan cùng tuế nguyệt".

2. **Nguyên tắc về sự không bỏ phí**

Nguyên tắc thứ nhìcủa phương phương pháp TDS là nguyên tắc không bỏ phí. Nấu ăn với các hạt ngũ cốc lứt, hoặc bột của chúng, rau cả rễ. Tuy nhiên theo một vài kỹ thuật, bạn có thể dùng đến cả bộ phận rời như lá, củ rau, và nấu củ phải lâu hơn nấu lá.

Một biệt lệ cho nguyên lý này đối với những người còn ăn cá là không dùng gan cá, bởi vì tất cả những chất độc từ các vùng nước ô nhiễm tích tụ trong gan cá.

3. **Đừng có hấp tấp vội vã (nôn nóng)**

Đừng nấu nướng vội vã, nấu và ăn là một hành động và nghệ thuật thánh thần sáng tạo được ra cuộc sống. Chúng ta không nên nấu nướng và ăn uống một cách quá vội vã. Trong xã hội hiện đại, chúng ta có khuynh hướng sống với một tâm trạng vội vã, tâm trạng đó sản xuất ra những sản phẩm hàng loạt, sự giao thông nhanh hơn, du lịch nhanh hơn, giáo dục nhanh hơn, cách nấu nướng mau lẹ và nhanh chóng hơn.

Khi Homo sapiens (người hiện đại) đi du ngoạn ngoài trời hay cắm trại họ thường ăn những thực phẩm trong hộp hoặc thực phẩm đông lạnh. Họ không bao giờ được hưởng cái thú nấu ăn bằng củi hay ăn uống giữa trời, với những thức ăn thiên nhiên.

Tốc độ nhanh và tiện nghi là kí hiệu của xã hội hiện đại, vì vậy người ta lấy nhau cũng vội và bỏ nhau cũng vội. Họ giống như những người "cưỡi tên lửa xem hoa", thấy được toàn bộ thế giới nhưng không hưởng được nhiều lạc thú của đời sống bằng tổ tiên của họ, những kẻ chẳng bao giờ rời bỏ quê hương của mình.

Bằng cách nấu nướng và ăn uống có suy nghĩ, ta phát triển được thị hiếu đặc biệt đối với các thực phẩm cũng như đối với đời sống. Một ý nghĩ thấu suốt toàn bộ và sâu sắc nhưng không có tính cách ý niệm chỉ được trau dồi nhờ sự nấu nướng và ăn uống một cách thấu suốt toàn bộ và lâu dài.

Chúng tôi khuyên bạn cách nấu xúp Miso quá lâu thì mùi vị sẽ hư, Miso chỉ nên thêm vào lúc đã sắp bắc thức ăn ra khỏi bếp mà thôi, nếu không những enzyms sẽ hỏng và có vị đắng.

Nếu bạn vội vã thì đừng nấu ăn, thay vì nấu nướng bạn hãy ăn những thứ để trữ và hâm lại, đừng vứt bỏ nước ngâm hoặc luộc vì chúng thường chứa đựng nhiều chất khoáng, dùng nó để nấu các món khác nếu có thể được.

4. **Trò chơi âm dương (chọn thực phẩm)**

Nguyên tắc thứ ba là nguyên tắc Âm Dương, muốn nấu ăn theo cách TDS phải nắm vững điểm này. Tuy nhiên đừng có nôn nóng trong vấn đề này, hãy cứ thú vị với trò chơi này đi, lúc đầu hãy quan sát cẩn thận tính cách lâu mau của thời gian nấu, số

lượng muối các bạn phải cho vào và phải dùng bao nhiêu Miso, bao nhiêu lượng đậu nành, và xem thử mùi vị ấy ngon ngọt ra sao, mặn nóng cay chua thế nào... (các bạn tìm đọc quyển "Sách về Miso"- 400 món ăn dùng Miso). Cách phối hợp nào của thức ăn sẽ cho kết quả tốt đẹp nhất?

Một cuộc nghiên cứu như vậy cũng giống như một cuộc thí nghiệm trong phòng bào chế. Phần lớn các nhà hoá học học được nhờ các cuộc thí nghiệm kiểu "thử - sai". Phần lớn các món ăn cũng được tạo ra bằng cách này. Tuy nhiên nếu ta biết các nguyên tắc Âm và Dương, những điều này sẽ biến ta thành một nhà khoa học về đời sống và sử dụng bếp núc thành một viện bào chế.

5. Vậy Âm và Dương là gì?

Lão tử nói trong Đạo đức Kinh: Đạo sản xuất ra cái đơn nhất, cái Một sinh ra hai cái. Hai cái sinh ra ba và từ ba cái này mọi vật đượcsinh ra. Tất cả mọi vật đều mang cái Âm ở bên ngoài và giữ cái Dương ở bên trong, và nhờ sự pha trộn (bổ túc những lực lượng đối lập) Âm và Dương hoàn tất việc điều hoà. (Nhất sinh nhị, nhị sinh tam, tam sinh vạn vật, nguyên văn đạo đức kinh)

Nấu ăn là một nghệ thuật để hoàn tất sự điều hoà pha trộn Âm Dương đã từng biểu lộ ra khắp nơi. Để có những nguồn tin đầy đủ và chi tiết hơn, xin đọc những tài liệu đã được xuất bản về TDS. Sự hiểu biết thông suốt toàn bộlàm cho cuộc đời trở nên thâm trầm và sâu sắc hơn. Những quyển sách cần nên đọc đó là: Toàn bộ những sách Ohsawa viết - 300 q uyển, hiện đã xuất bản hơn 40 quyển.

Muốn nấu nướng giỏi, ta cần biết sự sai biệt về Âm-Dương. Trước hết chúng ta chia thức ăn ra làm hai l oại: thực phẩm do thảo mộc âm hơn và thực phẩm do loài động vật dương hơn. ở đây cái âm tiêu biểu cho một cái gì có tính cách lan rộng, lặng lẽ. lạnh, xanh lá cây... Và cái Dương tiêu biểu cho cái gì có tính co thắt, tích cực, nóng, đỏ, vàng... rượu, dấm và các thứ

thuốc đều âm. Tất cả động vật đều phụ thuộc vào thảo mộc để sống còn, kể cả loài thú vật ăn thịt, bởi vì con mồi của nó ăn rau. Trong thế giới thực vật, hạt ngũ cốc là thực phẩm dồi dào phổ thông nhất.

Phân định âm dương một số món ăn thức uống

Âm có ký hiệu	∇	Dương có ký hiệu	Δ
Âm hơn hết	∇∇∇	Dương hơn hết	ΔΔΔ
Âm nhiều	∇∇	Dương nhiều	ΔΔ

Các kí hiệu này cho thấy tính chất Âm hơn (nghĩa là ít Dương hơn) hoặc Dương hơn (ít Âm hơn) của thức ăn trong cùng một loại. Thí dụ: gạo tẻ, kí hiệu Δ, là âm hơn - ít dương hơn gạo mì đen, kí hiệu Δ, nhưng dương hơn hoặc ít âm hơn ngô, kí hiệu ∇. Những thức uống không ghi kí hiệu đều được xem có tính Âm Dương tương tự thức ăn uống có kí hiệu bên trên.

-So sánh các loại với nhau, ta có thể sắp xếp theo thứ tự tương đối từ Âm đến Dương như sau: ∇ - rượu - nước - trái cây - rong biển - rau củ - đậu - cốc loại- cá - thịt thú - trứng Δ.

- Cốc loại lứt được xem là thức ăn quân bình thích hợp với cơ thể con người, và sữa mẹ thích hợp nhất với trẻ em trước khi mọc răng; còn các loại đều Âm hơn hoặc Dương hơn.

- Đây chỉ là sự phân định tương đối. Tính âm dương của thức ăn có thể biến đổi tuỳ theo môi trường (địa lý, khí hậu), thời gian, mùa, cách trồng trọt hoặc nuôi dưỡng, thành phần được sử dụng, cách nấu và chế biến.

Cần nhớ tính âm hoặc dương của thức ăn vốn không tốt không xấu, tốt hay xấu là do cách sử dụng chúng có đúng nguyên tắc bình quân hay không. Điều quan trọng là thức ăn càng thiên nhiên, càng tốt cho sức khoẻ.

Cốc Loại.

∇∇	Nếp	Δ	Gạo tẻ
	Các loại gạo mạch		Gạo mì
	Bo bo (ý dĩ)	ΔΔ	Kê
	Bắp (ngô)		Gạo mì đen
(Gạo tẻ hạt đỏ, tròn nhiều dương hơn gạo tẻ trắng, hạt dài)			

Đậu hạt

∇∇∇	Đậu nành	Δ	Đậu xanh
	Đậu phụng (lạc)	Δ	Đậu ván
∇∇	Đậu đen	ΔΔ	Đậu đỏ
∇	Đậu trắng		Xích tiểu đậu

Rau củ

∇∇∇	Các loại cà	Δ	Bầu
	Khoai tây		Mướp đắng (khổ qua)
	Măng		Đậu ve
	Nấm		Đậu đũa
	Giá		Rau dền
	Dưa leo (dưa chuột)		Mít non
	Trái vả, sung		Lá Atisô
	Lõi cây chuối		Rau ngót
	Củ nưa		Su hào
	Khoai sọ		Củ mã thầy (củ măng)
	Khoai mì (sắn)	Δ	Môn sáp vàng
	Môn tím		Bắp cải (cải nồi)
∇∇	Rau sam		Cải bông (su lơ)

	Rau càng cua		Cải cay (bẹ xanh)
	Mồng tơi		Cải ngót (bẹ trắng)
	Rau muống		Cải tần ô (cải cúc)
	Hoa Atisô	ΔΔ	Diếp quắn đắng
	Trái su xanh		Ngải cứu
∇∇	Khoai mỡ tím		Lá bồ công anh
	Bí đao	Δ	Rau sắng chùa Hương
	Mướp ngọt		Cải xoong
	Củ sắn ngọt		Rau má
∇∇	Hoa bí, hoa mướp		Củ cải trắng
	Hoa thiên lý	ΔΔ	Củ trút (hoàng tinh)
	Khoai lang		Cà rốt
	Củ niễng		Củ ấu
∇	Khoai mỡ trắng	ΔΔ	Củ sắn dây
	Hoa chuối		Củ nghệ
	Rau hoang		Khoai mài (hoài sơn)
	Rau cải trời		Hạt sen

Trái cây

∇∇∇	Dừa	Δ	Dưa hấu
	Thơm (dứa)		Lê
	Đu đủ		ổi
	Xoài, quéo		Dâu chua (phúc bồn tử)
	Me		Dâu tằm
	Vú sữa		Đào lộn hột (điều)
	Khế		

∇∇∇	Cóc	Δ	Sapôchê (hồng xiêm)
	Xê ri, chùm ruột		Mãng cầu (na)
	Cam		Măng cụt
	Bưởi, bòng, thanh trà		Hồng, thị đề
	Quýt		
	Sầu riêng		Nhãn
	Chuối		Vải
∇∇	Mít chín	Δ	Dâu tây (dâu da)
	Đào (mận, roi)	ΔΔ	Bòn bon
	Chôm chôm		Bồ quân
	Nho		Hạt dẻ
	Chùm ruột		Trứng gà (ô ma)
	Bứa		Táo ta

Thực phẩm chế biến

∇∇	Bơ	ΔΔ	Phô ma mặn (pho mát)
∇	Phô ma lạt		Phô ma sữa dê
	Dầu và chất béo	Δ	Dầu hạt cải
	Bơ thực vật (magarin)		Dầu quì (hướng dương)
∇∇	Dầu dừa		Dầu vừng đen
	Dầu phụng (dầu lạc)	ΔΔ	Dầu vừng vàng
	Dầu đậu nành		Dầu cám

Gia vị

∇∇	Gừng	Δ	Quế
∇∇	ớt	Δ	Tiểu hồi

	Tiêu		Hoắc hương
	Nước chanh		Rau mùi
	Me		Rau ngổ
	Ca ri		Hành tây, hành ta
	Chao	Δ	Kiệu
	Dấm gạo		Poa rô (tỏi tây)
∇∇	Bơ lạc		Lá chanh
	Tương cải (mù tạt)		Rau diếp cá
	Va ni		Ngò (rau mùi)
	Rau răm		Riềng
∇	Bơ mè(bơ vừng)		Nghệ
	Tỏi		Tương đậu nành
	Rau cần		
	Đại hồi		Dấm mơ muối lâu năm
	Rau húng lìu		
	Rau húng quế		
	Hẹ	ΔΔΔ	Muối thiên nhiên

Thức uống

∇∇∇	Kem lạnh	Δ	Trà Bancha
∇∇∇	Nước đá		Trà sắn dây
	Thức uống có đường		Trà gạo rang
	Rượu		Sữa thảo mộc
	Cà phê	ΔΔ	Cà phê cốc loại
∇	Nước trái cây		Trà ngải cứu
	Bia		Cà phê bồ công anh
∇	Trà đọt		Trà củ sen

	Nước khoáng	ΔΔΔ	Rễ đinh lăng
	Nước lã		Trà Mu
			Nhân sâm

Chất ngọt

∇∇∇	Đường cát (kết tinh)	Δ	Chất ngọt rau củ
∇∇	Đường thốt nốt		Mật ong
	Đường mía (vàng đen)	Δ	Mạch nha
	Đường trái cây		Chất ngọt cốc loại

Đường hoá học, bột ngọt, gia vị tổng hợp và màu nhân tạo có tính chất cực âm; muối tinh chế mất các nguyên tố vi lượng quý là cực dương; do đó càng tránh dùng càng tốt vì chúng gây ra những tác dụng bất lợi cho sức khoẻ của con người.

Âm và dương không có tính cách tuyệt đối, chúng thay đổi về mức độ theo nguồn gốc của thức ăn, cách trồng và sản xuất, mùa và cả phần của thực vật để nấu.

Các bạn nên tham khảo quyển "Axít và kiềm" để có thêm thông tin đầy đủ.

6. **Sự phối hợp thực phẩm**

Khi ta chọn lựa thực phẩm ta phải hiểu tầm quan trọng của công việc phối hợp thức ăn. Mỗi thức ăn đều có những đặc điểm của nó, những phối hợp tốt sẽ làm tăng thêm mùi vị, nhưng sự lựa chọn tồi sẽ có thể phá huỷ ngay cả những món tốt giống như khi ta phối hợp những vị thuốc trong thang thuốc. Bản chất hữu hiệu của chúng tuỳ thuộc vào sự phối hợp một số thảo mộc nào đó.

Sự phối hợp thực phẩm không gay cấn như việc bào chế thuộc thang, tuy nhiên lại rất quan trọng về quan điểm dinh dưỡng và mùi vị. Nhất là bạn am hiểu cả về âm dương và ngũ hành nữa thì lại càng quí.

Sự phân loại thực phẩm Âm và Dương sẽ giúp ta rất nhiều trong việc này: trong lúc phối hợp thực phẩm chúng ta để ý về hình thù, màu sắc và mùi vị của những thực phẩm đối nghịch nhau như thực phẩm động vật và trái cây. Phối hợp Âm và Dương để tạo ra sự điều hoà, cố gắng không bỏ đi một phần nào của rau.

Nếu như bạn bỏ phí nhiều thực phẩm thì cách nấu ăn không tốt. Trong cách nấu nướng hàng ngày, không luôn luôn cần thiết phải làm những thực phẩm thật ngon vì những thực phẩm này phù hợp với những dịp đặc biệt hơn.

Ngay cả đối với các loại đậu, nếu ta chỉ nấu chúng với nước và muối thì không hay, hãy phát huy mùi vị thiên nhiên những gì mà ta nấu. Chẳng hạn ta không nên mua đậu phụ trắng, mà nên mua đậu phụ nướng, trước khi nướng người ta thường phết qua nghệ để cho có màu vàng đẹp và làm dương hoá đậu. Ăn loại đậu nướng còn nóng rất tốt, tránh ăn những loại đậu rán vàng trong những loại dầu không tốt.

Nhiều người ăn chay lâu ngày thành ra ghét cay ghét đắng hoặc sợ hãi món đậu phụ. Nguyên nhân chính do quá trình làm đậu người sử dụng nước chua của lần làm đậu trước đó - một thứ nước rất âm, nước này vẫn còn trong đậu phụ, làm đầy bụng khó tiêu nhất là những người yếu bụng. Do vậy, đậu phụ mua về nên dùng cách nào đó để ép cho ra bớt nước chua rồi mới sử dụng, sau đó ta có thể làm nhiều món ăn ngon lành từ loại đậu này. Giải pháp hữu hiệu cho tình trạng trên là làm đậu theo phương pháp Thực dưỡng làm đông đậu bằng nước cốt muối.

7. **Cắt.**

Cắt có 3 mục đích: thứ nhất là để nấu được dễ dàng, thứ hai làm cho đẹp, mùi vị tăng thêm, thứ ba là để trang trí.

Hình thức quan trọng trong sự nấu nướng: hình trăng non, hình bông cúc, cục vuông, nạo... nếu bạn luôn cắt ra theo cùng một cách, thì bạn không phát triển được nghệ thuật nấu ăn, cách nấu ăn như vậy làm mất hứng thú.

Trước khi cắt hãy sẵn sàng thớt gỗ và một con dao sắc, những thứ này phải sạch sẽ. Nhớ rằng mỗi thứ rau có một sự quân bình khác nhau. Nếu không làm thế thì sẽ bị lộn các thứ với nhau. Khi cắt xong nên sử dụng ngay, đừng để lâu trên thớt vì thớt gỗ sẽ hút nước của rau, như vậy rau sẽ mất mùi vị. Nếu như bạn cắt rau giống như nhau nhưng lại dự trù nấu các món khác nhau, cái thì xào, cái thì rán, thì đó không phải là tập quán tốt, khi chưng cách thủy bạn hãy cắt rau to, nếu có đủ thì giờ hãy cắt mỏng hơn và nhỏ hơn. Khi nấu xúp rau, hoặc có hay không có Miso, thì bạn cắt mỏng và nhỏ chừng nào tốt chừng ấy. Đối với món nấu lâu như xúp Nga thì cắt thành khúc to là tốt, hãy nghĩ đến cắt rau theo thể Âm dương và đừng bỏ một phần nào của rau.

Rau là một thực phẩm tốt vì nó hút các khoáng chất dưới đất. Chúng ta hãy bày tỏ sự cảm ơn của chúng ta đối với thiên nhiên bằng cách sử dụng toàn bộ số thực phẩm mua về, ăn được. Cách nấu ăn TDS còn khác với cách nấu ăn khác về phương diện này, chúng ta nên dùng những đọt và củ hoặc rễ của rau. Chẳng hạn khi sử dụng cải củ ta nên sử dụng toàn bộ tất cả mọi thứ. Ngày nay trên thị trường người ta không hiểu điều này, nên người bán cắt phần rễ dương nhất dưới cùng của cải củ và cà rốt cho đẹp!

Đừng bao giờ nên cạo rau củ nếu có thể ăn được cả, ví dụ bí đỏ, mướp, củ cải, cà rốt... điều đó làm cho da trở nên khỏe hơn. Nếu ta nhúng rau vào nước quá lâu chúng ta sẽ bị mất khoáng chất vì vậy chỉ nên rửa rau thật nhanh. Hãy cố gắng cắt đều miếng.

Hãy sắp đặt cho bếp của bạn có trật tự, ngăn nắp. Nếu như bếp của bạn bừa bãi thì sẽ gây nên sự hỗn loạn trong việc nấu nướng, và do đó cho gia đình của bạn.

Bạn cần có một cái bếp ngăn nắp. nếu không gia đình bạn sẽ nhận sự vô trật tự của bếp vào trong thức ăn.

Một đôi khi chúng ta cắt rau không đúng cách, không đúng âm dương. Trong lúc cắt hành thì phần trên là phầm âm, phần dưới là phần dương, nếu cắt ngang một vài người chỉ nhận phần dương của rau. Vì vậy mỗi miếng này phải được cắt từ đỉnh xuống phía dưới theo hình bán nguyệt (hành tây). Như vậy thì mọi người đều nhận cả phần âm lẫn phần dương của rau. Rau có củ dài (củ cải, cà rốt) thì khó cắt để cho mỗi miếng được quân bình. Đầu nhọn phía dưới thì dương, nên đưa cái này cho những người tạng âm trong gia đình, phía trên thì âm hơn, nên đưa những cái này cho những người tạng dương trong gia đình. Lúc đầu việc này còn lộn xộn, nhưng trong lúc bạn nghiên cứu việc nấu ăn, bạn sẽ tạo ra được một cách quân bình tốt nhất. Cách khác nữa: cắt nhỏ tất cả, trộn thật đều để mỗi người đều lấy được cả 2 phần âm dương.

Chúng tôi góp ý với bạn những dụng cụ cần trang bị cho nhà bếp như sau:

- Nên dùng rổ rá bằng tre, thớt gỗ.

- Đồ đựng nếu có thể dùng bằng sành, sứ, là tốt nhất, tránh dùng đồ nhựa trong bếp núc.

- Nên có nồi áp suất bằng inox để nấu cơm lứt, trong lúc nấu cơm ta có thể hấp các thức ăn cần hầm nhừ ở phía trên của nồi cơm. Tuy nhiên cơm ngon nhất là được nấu bằng nồi đất, đun củi, và có một lớp cháy vàng ở dưới đáy nồi sau khi nấu xong.

- Nên có những dao bằng inốc để cắt những rau củ ăn liền.

- Nên có bàn mài, nạo rau củ, đồ dùng để gọt tỉa rau củ tạo ra các hình dáng đẹp.

- Nên có con dao lượn sóng để cắt rau củ trang trí món ăn.

8. **Cặp lồng để ăn trưa**

Một bà mẹ hay vợ phải biết chú ý (thận trọng) trong việc chuẩn bị một hộp để ăn trưa. Không nên chọn để thực phẩm nóng và lạnh với nhau, nên để riêng từng thứ, ngăn bằng một miếng nhôm hay miếng gỗ. Hãy gắng làm sao cho thực đơn mỗi

ngày một khác, để làm ngon miệng chồng con các bạn. Nếu không họ sẽ ưa đi ăn quán và sức khoẻ của họ bị suy kém. Muốn tạo được không khí gia đình êm ấm, hãy dùng trí tưởng tượng của bạn trong nấu ăn hàng ngày, thỉnh thoảng hãy tổ chức một chuyến đi du ngoạn ngoài trời. Một bữa ăn đặc biệt hấp dẫn sẽ làm cho mọi người sung sướng.

Điều quan trọng nhất là người vợ hay người mẹ phải tươi vui, như vậy sẽ truyền niềm vui sướng của mình cho cả gia đình. Nếu như chồng bạn nóng tính và hung bạo, thì ông ấy thuộc dương, hãy cho ông ta ăn nấm; và rau xanh, những thức ăn này cũng tốt cho những phụ nữ hay bực tức.

Sau đây là một vài đề nghị chót: Về mùa đông, khi mà khí hậu và thân thể đã lạnh hơn, nếu bị lạnh hai chân thì thêm hai miếng cơm lứt với Miso nhai thật kĩ (200 lần) có thể bạn sẽ ấm ngay sau khi bạn ăn thứ này, ăn thêm kê và natto đều là những thực phẩm giầu năng lượng và làm ấm cơ thể. Những người tráng niên thường đi tiểu 3 lần mỗi ngày, nếu bạn đi tiểu nhiều hơn, ăn mặn lên và uống ít nước đi.

9. **Ba giai đoạn nấu nướng.**

Có ba giai đoạn nấu nướng mới bắt đầu để trở thành đầu bếp khéo léo rồi đầu bếp thiện nghệ. Mặc dầu những người mới bắt đầu thường phạm phải nhiều sai lầm (do thiếu kinh nghiệm), bởi họ tuân theo những lời chỉ dẫn một cách cứng đờ và trung thành. Đến khi họ đã có thể cải tiến về kĩ xảo và thu được nhiều kinh nghiệm về nấu nướng, nhận được nhiều lời khen tặng về sự nấu nướng của họ rồi thì họ bắt đầu tự xem mình như là những đầu bếp thiện nghệ. Một sự tự tin như vậy có khuynh hướng làm cho họ quá tự tin vào mình và trở nên kiêu căng hách dịch, lúc bấy giờdù có khéo léo tài ba đến mấy họ vẫn có thể phạm những sai lầm nghiêm trọng. Đây là đợt nhì trong nghệ thuật nấu nướng. Những sai lầm khiến họ đâm ra lơ đễnh trước lời khuyên của người khác. Trong giai đoạn này, cách nấu nướng của họ

không có tính chất hấp dẫn hay lôi cuốn hoặc bao quát toàn bộ, mặc dù sự nấu nướng đó tăng tiến về mặt kỹ thuật.

Thái độ kiêu căng hách dịch của họ, có thể tai hại cho gia đình hay bạn bè, mặc dầu họ rất giỏi về mặt nấu nướng. Cách vượt qua giai đoạn này và trở thành một vị đầu bếp tuyệt diệu là nhờ nhún nhường. Sự nhún nhường chấp nhận tất cả mọi sự phàn nàn ngay cả khi những lời phàn nàn này đơn thuần là cảm tính. Sau nhiều lần tỏ thái độ nhún nhường họ trở thành những đầu bếp thực sự, đồng thời cũng trở thành một vị gia chủ của ngôi nhà mà hạnh phúc và sức khoẻ của gia đình tuỳ thuộc vào.

Kết luận về những thực phẩm căn bản:

- Thực phẩm chính: Hạt ngũ cốc nguyên cám như gạo lứt, hạt sen, kê, bánh đa gạo lứt, phở khô gạo lứt...

- Những món phụ: Thực phẩm theo mùa và thời tiết nhưng đừng dùng đường, mì chính, hay các chất thực phẩm hoá học khác.

- Đồ ướp nêm: Miso, tamari, tương cổ truyền, dầu mè (dầu vừng), muối hầm, dầu lạc, natto, bơ vừng, gia vị Diệu Minh...

- Dưa chua: Nên làm lấy dưa chua, dưa muối cám không cho nước chỉ cho cám, muối hầm, dấm mơ muối trộn đều rồi nén thì bao giờ cũng ngon hơn, để kích thích thêm sự tiêu hoá.

- Ca la thầu: Củ cải muối dầm nước tương lâu năm.

Người già và trẻ con nên ăn ít muối và số lượng thực phẩm cũng nên ăn ít, dùng ít miso hơn thanh niên. Thường thì chúng ta ăn toàn rau củ, nhưng vào những dịp đặc biệt thì dùng cả cá và gia cầm, nếu muốn. Hãy nghiên cứu kĩ về sự quân bình của âm dương và chế biến thành những món ăn mới.

- Cách ăn: Nhai mấy miếng cơm với muối vừng, rồi ăn qua các thức ăn khác, ăn riêng từng thứ, hoặc ăn xen kẽ... đồ dương ăn trước đồ âm. Khi có miếng cơm trong miệng bỏ đũa và nhai cho kĩ, mỗi miếng từ 50-100 lần. Người ốm phải ăn ít nhất 200 lần cho mỗi miếng. Nhai nhanh sẽ dương hơn.

Đối với người bị đau chứng bệnh âm cứ ba miếng cơm thì hãy ăn một miếng đồ ăn phụ.

10. **Đồ ướp nêm và đồ gia vị**

Trong sách nấu nướng theo TDS, chúng ta sử dụng các đồ ướp (nêm) như tương cổ truyền, tamari, miso, dầu vừng, gia vị chay Diệu Minh... tránh các loại gia vị mạnh.

Nên chọn loại muối biển chưa tinh chế. Nếu có thể được thì rang sẵn (muối hầm) dùng dần vì như vậy muối sẽ dương hơn và bớt vị chát. Mặt khác bạn có thể mua 10 -100 kg muối và để lâu năm trong các loại chum, để lâu ngày muối sẽ trở nên ngon hơn và bớt hẳn vị chát, muối lâu năm để theo kiểu này mà rang nồi đất và bỏ vào nấu cơm lứt cùng với phổ tai và quả mơ muối thì cơm lứt ngon sẽ rất ngon và như vậy mọi người sẽ ăn cơm lứt rất dễ dàng vì nó rất ngon!

Thời xưa người ta dự trữ muối trong nhà để cả một năm. Chất magnesium hút nước từ không khí và đi xuống. Muối biển còn lại ít mặn hơn và lúc bấy giờ người ta có thể dùng nó để nấu. Muối này thường được rang và nghiền trước khi đem dùng. Người ta dùng nó để ăn, nấu... (nhất là ăn với một số rau, hoa quả rất ngon).

Hễ muối để càng lâu thì mùi vị càng ngon hơn. Vì vậy bạn nên nêm muối sớm lúc bạn nấu nướng. Những dưa chua có dầm muối cũng tăng mùi vị theo thời gian mà ta làm nó. Vì càng để lâu thì muối càng mất chất mặn của nó đi.

Tương đậu nành phải là những thứ làm bằng đậu nành, gạo nếp lứt hoặc gạo tẻ lứt, muối, tránh loại tương đậu nành sản xuất theo lối hoá học. Muốn thử xem tương theo lối thiên nhiên hay hoá học hãy cho một ít tương vào một tách trà nóng nếu tương trở thành đục thì nó được làm theo lối hoá học. Còn trong thì theo lối thiên nhiên.

Tương thường được nêm vào cuối quá trình nấu ăn, trừ trường hợp kho cá (nếu bạn còn ăn cá). Có ba loại miso: bằng đỗ đỏ, bằng đậu nành, bằng gạo và đậu nành.

Miso làm bằng đỗ đỏ dương nhất, miso làm bằng đỗ nành và gạo lứt nếp ngon nhất.

Về mùa hạ cần phơi ra chỗ có ánh nắng nhưng bịt kín lại.

Dấm cơm (bỗng) làm từ bã rượu là tốt hơn, nó là thứ axít yếu. Dấm sản xuất theo lối hoá học quá âm. Còn một thứ nước dấm mơ muối thì hữu hiệu hơn thế: nó là thứ nước từ quả mơ làm theo lối của người Nhật có lá tía tô nên dấm mơ muối có mầu hơi nâu đỏ…

Có thể ăn cơm rượu (rượu nếp) đôi khi. Chỉ nên dùng dầu thảo mộc chưa tinh chế kĩ.

Bạn phải chọn từng loại dầu thích hợp cho từng mục đích riêng. Dầu vừng là dầu tốt nhất xét theo quan điểm hương thơm và mùi vị. Tuy nhiên nó đắt, nên ta chỉ dùng 30% so với các thứ dầu khác.

Thêm vào 2 hay 3 quả ớt để nguyên trái hoặc vài nhánh tỏi cắt nhỏ vào dưa chua trong mùa hạ sẽ ngăn cản sự phát triển của các loại vi khuẩn xấu, gừng rất có ích trong việc làm mất mùi tanh của cá và dầu trong thức ăn. Trong mùa đông gừng nạo với miso hay tương đậu nành là thức ăn làm thêm mùi vị và ngon miệng. Vừng vàng và vừng đen có thể dùng 100 cách trong nấu nướng, thêm vào xúp, rau...

11. **Cách lựa chọn rau**

Rau tươi rất quan trọng.

Trước hết bản chất tươi là một yếu tố thiết yếu trong việc lựa chọn rau. Nếu để rau ướt đẫm bỏ vào tủ lạnh thì rau sẽ bị háo rất nhanh.

Dùng rau theo mùa. Mùi vị của rau bao giờ cũng ngon hơn khi nó đúng vào mùa và cũng rẻ hơn. Các bạn nên tập cho có thói quen dùng rau đúng mùa.

Hãy nghĩ về nguồn gốc của rau. Phần lớn những rau ở chợ được sản xuất quanh năm để kiếm lợi nhuận, vì vậy một điều

quan trọng ta phải học cho được là những thứ rau nào được sản xuất vào mùa nào, từ mùa xuân sang mùa hạ...

Mua rau củ nhỏ, có vẻ như bị sâu ăn... như vậy chứng tỏ rau củ đó không có bón phân hoá học và không bị phun thuốc trừ sâu.

Cùng một loại rau củ nhưng nếu giỏi về âm và dương bạn sẽ chọn được những rau củ dương hơn hay âm hơn. Ví dụ củ, quả nhỏ gần gốc, hoặc được tắm nhiều ánh nắng mặt trời sẽ dương hơn. Rau muống trắng âm hơn rau muống đỏ, cà thì rất âm nhưng cà tím âm hơn cà trắng...

12 Chuẩn bị tâm thái cần thiết trong khi nấu ăn

Những yếu tố tác động đến thức ăn và tiêu hoá không phải do tâm trạng và môi trường trong đó bạn ngồi ăn mà còn do cách thức nấu ăn. Mỗi người làm bếp khi sờ mó vào thức ăn đều để lại những dấu vết vô hình của các rung động của mình, và bạn càng nhạy cảm bao nhiêu thì nó tác động tới bạn nhiều bấy nhiêu. Vì thế trong các thiền viện, thiền đường và chùa chiền xưa người ta thường lựa các vị cao tăng, trao cho họ vinh dự làm đầu bếp. Địa vị của những người này có ảnh hưởng tối quan trọng trong đời sống tinh thần của toàn thể. Họ được tuyển chọn từ sự am tường và kinh nghiệm trong việc lựa chọn và cách thức nấu nướng các món ăn theo đúng nguyên lý Âm Dương hầu phát triển óc phán đoán của các tăng đồ.

Cách dinh dưỡng này được gọi là Shòjin Ryòri nhằm mục đích đạt được sự phán đoán cao thượng.

Khi chúng ta phục vụ người khác chúng ta sẽ có được một loại phước phục vụ và mục đích phục vụ càng cao thượng và trong sạch thì chúng ta càng tiến bộ tinh thần.

Bạn có thể cầu nguyện cho những người mà bạn phục vụ đều được mạnh khỏe và đạt niết bàn trong ngày vị lai.

Con người ăn mọi thứ và biến mọi thứ thành con người mình. Con người ăn mọi vật có trên trái đất này và trở nên loài cao cả nhất muôn loài, vì thức ăn con người nằm trong thế giới

tương đối. Vì thế không có một giống vật nào trên hành tinh này có thể tiêu diệt con người.

Chỉ con người mới có quyền tiêu diệt mình. Hạnh phúc hoặc bất hạnh của con người đều lệ thuộc vào chính con người. Bất cứ lúc nào con người còn buộc tội những thứ khác là nguyên nhân gây ra bất hạnh cho mình là lúc đó con người còn đang mắc bệnh trầm trọng về thần kinh.

Do đó con người có thể muốn mình trở thành bất cứ thứ gì cũng được. Như các loài thú khác hy sinh đời mình để trở thành loài cao cả hơn, con người có thể dâng mình làm thức ăn cho bất cứ thứ gì mà mình đã chọn. Cái ăn là ước mơ của con người - ước mơ cuộc sống. Con người hy sinh và hiến dâng cuộc đời cho ước mơ của mình. Nếu ước mơ nhỏ, con người trở nên nhỏ. Nếu ước mơ lớn, con người sẽ trở nên vĩ đại.

Trong số các ước mơ, con người nên chọn lấy một ước mơ lớn nhất: Đó là vô tận.

Do vậy bạn hãy cố gắng làm sao để được ăn những thức ăn do những người nhân hậu và đầy tình thương yêu trong sạch nấu.

Con người hoà nhập làm một với vô tận và đạt đến tự do bao quát. Do đó, đời sống của con người là sự thực hiện một giấc mơ vô tận. Và cần nên đạt được những trình độ sau đây:

1. Phổ biến sự hiểu biết về thức ăn của mình cho gia đình, bạn bè và xã hội.

2. Phát triển tầm hiểu biết sâu xa về trật tự vũ trụ, biểu hiện chính yếu của vô tận.

a) Tính cách bất diệt và phổ quát của vô tận là bản ngã chân chính.

b) Tính cách phù du và ảo ảnh của thế giới tương đối là bản ngã tương đối.

c) Các nguyên lý chuyển dịch với những lực tương phản mà tương thành chi phối mọi hiện tượng của thế giới tương đối trong một cơ cấu của trật tự vũ trụ.

3. Tự do sử dụng trật tự vũ trụ trong đời sống hàng ngày như một đạo của con người.

a) Người lớn tuổi yêu thương và khuyến khích người nhỏ tuổi.

b) Con trẻ yêu kính cha mẹ.

c) Biến kẻ bệnh hoạn thành người lành mạnh.

d) Đặt người đàn bà vào vị trí trung tâm sinh vật học của gia đình và xã hội.

Nói chung, phương pháp của chúng ta là trước hết phải thay đổi chính chúng ta, sau đó để dùng ban phát vô điều kiện hạnh phúc của chúng ta cho mọi người trên thế giới hầu tạo nên tính cách cao cả của con người.

Bí quyết nấu ăn: **Đó là sự toàn tâm**

"Tôi được ở cùng Osho khi tôi mới 20 tuổi và đã nghe Ngài nói về nhiều vị minh sư khác nhau. Đôi khi ngài giảng về Nanak, Kabir, Meera - những nhà huyền môn trên con đường của tình thương. Và đôi khi ngài giảng về Patanjali hay Ashtavakra, những nhà huyền môn trên con đường của thiền định. Khi tôi tới Pune vào năm 1976, Osho đang giảng về "người thương", kinh căn bản của xứ Bengal. Nó đã khiến tôi muốn biết con đường của tôi là gì, thương yêu hay thiền định, nên tôi đã hỏi Osho. Ngài đã trả lời thật hay: "Con đường của con là tình thương. Ta tuyệt đối chắc về điều đó. Con đã từng cùng ta với ta từ nhiều kiếp và con rất cởi mở, ta có thể nói điều đó với sự quả quyết. Và cùng với tình thương, thiền định sẽ xảy ra cho con". Thế rồi vào buổi thuyết pháp tối, tôi đã hỏi bí quyết cho con đường này. Osho đáp: "Bí quyết là hãy hết mình; bất kỳ làm gì hãy rót tình thương và tính sáng tạo của con vào đó. Cho dù với những việc nhỏ nhất, hãy trút trái tim con vào đó. Và điều huyền diệu đó là khi con hết mình trong bất kỳ điều gì đang

làm con sẽ thấy mình tỉnh táo, nhận biết, thức giác - thiền định đang xảy ra".

Khi tôi kết hôn, tôi chẳng biết gì cả, tôi phải học cách nấu ăn và cách quản lý nhà cửa. Hồi đó tôi lo học đến độ tôi đã tham gia khoá học nấu ăn trong một tuần lễ. Tôi bỏ ra hàng giờ để chuẩn bị thức ăn. Khi chồng tôi về vàp buổi tối, anh ấy bận rộn với công việc đến nỗi có cảm tưởng như là anh ấy thậm chí chưa về nhà. Tôi bảo anh ấy là nếu anh ăn với tất cả lo lắng của mình như thế thì thức ăn sẽ biến thành thuốc độc. Tôi đã buồn bã rằng anh ấy đã không thưởng thức thức ăn mà tôi đã chuẩn bị với bao tình thương và săn sóc.

Cho nên tôi đã kể cho Osho nghe mình đã cảm thấy ra làm sao, trông mong được ủng hộ theo cùng cách mà toàn bộ gia đình và bè bạn đã ủng hộ tôi để đồng ý với tôi rằng chồng tôi là sai, nhưng Osho đã bảo: "Chồng con không đáng phàn nàn, vậy vấn đề phải ở phần con. Con đã không vui hưởng khi nấu bếp". Tôi đáp: "Con có vui hưởng chứ, do vậy con mới tự nấu lấy thay vì bảo một trong số các gia nhân làm việc đó". Thế là Osho đáp: "Toàn bộ chú ý của con là vào người sắp ăn. Liệu họ có thích nó không. Toàn bộ chú ý của con nằm ở đó".

Từ bây giờ trở đi, con hãy bắt đầu nấu ăn vì Ta. Hãy quên mọi người khác đi đã. Con thương Ta, con muốn nấu ăn cho Ta vậy hãy nấu cho Ta, trước khi bước vào bếp, hãy tắm rửa, rồi mặc một chiếc tạp dề sạch sẽ dành cho việc nấu ăn. Hãy vào bếp và đứng im một chút, nhắm mắt lại, hãy cảm thấy Ta rồi nhủ thầm: "Osho, con sắp nấu ăn cho thầy". Thế rồi hãy chuẩn bị đồ ăn, luôn nhớ rằng con đang nấu ăn cho Ta. Hãy rót toàn bộ tình thương của con vào đó và hãy hoàn toàn tự vui sướng trong khi nấu. Hãy thích thú mỗi và mọi thứ, hãy hít hà các mùi, chăm sóc mọi chi tiết. Khi đã sẵn sàng hãy lại nhắm mắt lại và nói với Ta: "Thức ăn đã sẵn sàng và giờ mời thầy dùng bữa". Thế là công việc của con đã xong, hãy ra ngoài bếp và đi rửa ráy, thay đồ mặc và làm điều gì con thích".

Tôi đã tuân thủ điều Osho nói. Tôi đã nấu trong tâm trạng rất khác. Tôi đã không mải nghe nhạc nữa, hay là nói chuyện tào lao hoặc để tâm đến bất kỳ cú điện thoại nào. "Nấu ăn cho Osho", đã trở thành một thời gian quí báu. Từ việc sửa mình, sẵn sàng v ào v iệc, xuống bếp, tới việc nấu; không biết từ lúc nào, điều đó đã trở thành việc thiền của tôi. Tôi không còn bận tâm về việc ai sẽ ăn thức ăn đẹp mắt, ngon lành này, hoặc về việc được tán thưởng vì công lao tôi đã bỏ ra.

Đây quả là một điều nhỏ thôi nhưng nó đã thay đổi thật nhiều trong tôi, nó đã tạo nên một khác biệt cho toàn bộ đời tôi. Vấn đề của tôi đã là: Tôi đã luôn trông mong sự biết ơn từ thế giới bên ngoài, cứ cần sự tán thưởng từ những người quanh tôi. Với cách nấu ăn này – Pháp thiền mà Osho đã ban cho tôi này. Tôi đã được nuôi dưỡng, được mãn nguyện đến nỗi vấn đề đã hoàn toàn biến đi.

Tôi chưa từng tham gia bất kỳ nhóm đoàn nào và chưa từng cố thoát khỏi các vấn đề. Đơn giản bằng cách sống trên con đường tình thương, hết mình và thương yêu khi làm dù là điều nhỏ nhất, các vấn đề được hoá giải mà tôi không hay."

Phúc Thịnh - Phạm Việt Hưng dịch

Theo "Totality is the suttra" – Osho times International.

XIII. CÁCH ĂN TỐT NHẤT

* Trước khi ăn giành một số phút tri ân tất cả để có được bữa ăn.

* Không ăn quá no.

* Ăn với tâm trạng yên tĩnh và vui vẻ.

* Không ăn quá nhiều loại thức ăn một lúc: Không nên ăn một bữa quá 4 món. Hệ thống tiêu hoá phải làm việc với nhiều loại thức ăn khác nhau sẽ bị yếu đi do bị căng thẳng. Vì thế hãy giữ cho bữa ăn càng đơn giản càng tốt bấy nhiêu. Tránh ăn những thức ăn có nhiều gia vị.

* Tư thế ngồi đúng trong khi ăn: Ngồi thẳng lưng, xếp bằng tròn để năng lượng chạy dọc theo xương sống và các cơ quan tiêu hoá không bị chèn ép vào nhau.

* Nghỉ ngơi sau bữa ăn: rất cần thiết, nên nghỉ từ 15 - 30 phút là vừa, nếu tu thiền thì không cần ngủ trưa.

* Không ăn khuya và gần sát giờ đi ngủ.

* Không ăn thức ăn quá nóng hoặc quá lạnh.

* Mỗi năm nếu đủ điều kiện nên nhịn ăn một đợt 7 ngày. Theo Ohsawa mỗi tuần nên nhịn ăn một bữa chiều... Tuy nhiên nên thực hành hàng tháng từ 2 - 4 - 6 hoặc 8 ngày bát quan trai theo Vipassana là tốt nhất.

* Ăn chậm, nhai kỹ mỗi miếng nhai 120 lần nhưng tối thiểu phải được 50 lần, nhai chậm là phương cách rèn luyện tâm tính tốt nhất: **ăn có nhai nói có nghĩ**, những người nông cạn hồ đồ thường nhai và nuốt nhanh, những con thú cũng vậy, nết ăn uống chỉ ra "đẳng cấp" của con người. Đức Phật có 32 tướng tốt, tướng thứ 21: Bảy ngàn dây thần kinh rất tinh tế, tụ hội từ lưỡi đến cổ, tiếp nhận hương vị vật thực để nuôi dưỡng cơ thể; nếu không nhai kỹ thì và biết cách Thiền trong khi ăn thì tất cả những sợi dây này không hoạt động và do vậy chúng ta không thể nào có sức khoẻ lý tưởng.

Những điều khuyên quý báu của Thái ất chân nhân

1. Ít nói năng để dưỡng Nội Khí.
2. Kiêng sắc dục để dưỡng Tinh Khí
3. Bớt vật ăn hăng mạnh để dưỡng Huyết Khí
4. Đừng nhổ nước miếng để giữ Tạng Khí
5. Chớ giận hờn để giữ Can Khí
6. Ăn uống chớ quá độ để giữ Vị Khí
7. Ít lo nghĩ để dưỡng Tâm Khí.

10 mệnh lệnh để tìm sức khoẻ và hạnh phúc.

1. Ăn ít và nhai cho kỹ.
2. Ít đi xe và thường đi chân.

3.Ít sắm quần áo và thường giặt luôn.

4. Ít làm gì để gây điều lo lắng trong lòng và làm những việc khó khăn không ai muốn làm như cọ toilet, lau nhà, rửa bát...

5. Làm ít mất thì giờ và học hỏi luôn luôn.

6. Ít nói và nghe cho nhiều

7. Ít nhăn mày và thường vui cười.

8. Ít nói và hoạt động nhiều hơn.

9. Ít phê bình và hay tán thưởng người khác.

10. Ít thu tóm cho mình và cho ra nhiều gấp trăm lần.

Đó là lời khuyên của bác sĩ Futagi, thọ 100 tuổi, Giám đốc Hội Thực dưỡng về cơm lứt, nhà bác học được tôn trọng nhất ở Nhật.

Giáo sư Ohsawa nói:

"Sống lâu và khoẻ mạnh để mà làm gì nếu chỉ để lo về các vấn đề vật chất, như vậy đời sống chúng ta thật là vô nghĩa, phức tạp mà cũng thật đáng buồn".

Nhai kỹ là quay về với Thượng Đế

Mục đích của phương pháp Thực dưỡng là trao cho bạn một kỹ thuật về ăn uống để đạt được tự do vô biên, hạnh phúc vĩnh cửu, công bằng tuyệt đối, với niềm tri ân lớn lao với đời sống.

XIV.VẤN ĐỀ TÂM LINH VÀ PHONG THUỶ ĐỐI VỚI NHÀ BẾP

Hầu hết chúng ta đều nghĩ nhà bếp là nơi chỉ để nấu thức ăn, giả sử như có "linh hồn" của nhà bếp thì chỉ nghĩ đến người chịu trách nhiệm nấu ăn - đầu bếp - những người mẹ của chúng ta - giáo sư Ohsawa gọi người đàn bà như vậy trong một gia đình là "nội tướng"... Hạnh phúc của một gia cang nhờ vào trí thông minh và tấm lòng của người nội trợ. Một người như vậy cũng có thể gọi là "Thần bếp"... và "phẩm vị" của người này chỉ ra mức tiến bộ tâm linh của cả một gia cang, dòng họ. Nhìn một người hạnh phúc hay vào một gia đình êm ấm ta có thể thấy ra ngay người đàn bà. Sự ảnh hưởng của người nấu ăn tới người ăn thì thật là to lớn, đàn bà thông minh đức hạnh vào bếp là an ninh

cho gia đình, quốc gia...Tất cả các vĩ nhân trên thế giới đều có những bà mẹ tuyệt vời.

GS Ohsawa thường nói với phụ nữ rằng cần phải có cái bếp sạch sẽ tinh tươm và ngăn nắp vì nếu không sắp đặt nhà bếp cho có trật tự, mà để bừa bãi thì sẽ gây hỗn loạn trong việc nấu nướng và do đó cho gia đình bạn. Bừa bãi là âm, gọn gàng là dương. Đàn bà gọn gàng sinh con thông minh. Cần nhất cái bụng người đàn bà phải dương – gọn gàng, thì mới chăm con và chiều chồng được, theo đại đức Thích Tuệ Hải, đàn bà bụng to làm hỏng sự nghiệp của cậu con trai. Điều này được nhà Thực dưỡng trẻ Kiều Thị Thu Hương giải thích một cách khoa học và sáng tỏ hơn trong quyển "Thai giáo và nuôi dạy trẻ theo phương pháp Thực dưỡng".

Bạn cần phải có một cái bếp ngăn nắp cho đến mức trong bóng tối cũng có thể mò thấy cái cần tìm, cách thức bài trí một cái nhà bếp cũng vô cùng quan trọng, làm sao để cái cửa của cái bếp nấu dù là bếp ga hay bếp củi... cũng không nên quay về hướng tây, theo ý kiến của một thầy phong thuỷ có uy tín, thì để cái hướng bếp như vậy con cái trong nhà sẽ hỗn hào... cái bếp phải là cung "vua" của người nội trợ... nó phải làm cho người ở trong đó nấu ăn có nhiều niềm vui và sự khoan khoái dễ chịu tới mức tối đa, nó phải là cái Kuti (cốc) của người thực hành THIỀN ĂN, nếu người đàn bà khoái ở trong bếp là cái bếp đó đạt tiêu chuẩn... nếu người đàn bà không thích vào bếp thì cần thay đổi lại thái độ và cách bài trí bếp, làm sao khi đang nấu ăn người đầu bếp có khả năng quán xuyến nhìn thấy toàn bộ ngôi nhà ra tới ngõ...Giúp cho người đàn bà ưa thích nấu ăn và yêu kính cái bếp là tạo phúc cho xã hội vì phúc đức tại mẫu.

Đàn ông vốn dương ngoài và âm trong nên họ không thích vào bếp (cái bếp cũng dương ngoài âm trong - khi đun lửa nóng hắt ra còn lõi của lò lửa trở nên trống không...), cùng dấu thì đẩy nhau. Rất ít người thấu hiểu điều này, thiên chức của đàn bà chức năng sinh đẻ và nuôi dưỡng, đàn bà lao ra ngoài xã hội để

tìm công danh sự nghiệp, tiền bạc như đàn ông, lấn sân của đàn ông và trở nên "ghét chuyện bếp núc" như đàn ông... đây mới chính thực là điềm báo nguy cho trái đất.

Đôi khi tôi vào một cái bếp, bỗng nhiên tôi thấy mình trở nên rất thích ăn một loại thức ăn nào đó như có ma xúi, có khi tôi cảm thấy tự dưng mình tham ăn hẳn lên... tôi nhận ra là "linh hồn"của chủ bếp đó là một người tham ăn và bừa bãi, hay dễ dàng nổi sân và thức ăn thường ở hai cực dầu là ăn chay, đã nấu món ăn rất mặn, thích ăn món ăn bỏ mì chính, sau đó thì lại khoái ngọt, ăn khoai nướng và hoa quả... tìm hiểu ra chủ nhân còn theo những pháp thiền mà tâm đặt ở trán... khí bị nghịch thiên, vì ý ở đâu thì tâm ở đó, mà "Tâm thì không có chỗ nương mới khỏi điên đảo"..., và càng tu lâu ngày theo những tà pháp, ngoại đạo không có minh sư để trình Pháp hàng ngày... thì càng tu càng có nhiều tà kiến và cố thủ, tâm tính càng trở nên dễ sợ, hơi tí nổi sân đùng đùng, do vậy, nếu tu sái thì ăn cũng sai, mê ăn thịt cá giả mặn là tín hiệu đi sai đường. Chỉ cần quan sát cái bếp cũng biết ngay trình độ tâm linh của chủ nhân. Chúng ta có thể cung cấp những thông tin chân chánh cho những người phụ trách nấu ăn, để nâng cao trình độ tâm linh của nhân loại bắt đầu từ nhà bếp!

Người ta đã làm thí nghiệm như sau: Cho hai người sức khoẻ tương đương, ăn những thức ăn như nhau nhưng được nấu với hai tâm trạng khác nhau thì họ cũng bị ảnh hưởng. Khi nấu ăn bạn có thể gây ảnh hưởng trạng thái tâm lý của bạn vào món ăn và khi ăn những món ăn đó những người nhạy cảm sẽ tiếp nhận từ trường tinh tế do tay bạn truyền sang. Có những người muối dưa toàn khú, nấu những món ăn khi ăn cảm giác lạnh lẽo ô trược. Có những người nấu ăn, ăn rất ngon miệng và sảng khoái vì từ trường của họ có nhiều thanh khí điển, nhiều dương khí. Hiện nay nhiều chàng đang bị bế tắc vì biết thế mà vẫn không tìm được ý trung nhân biết Thực dưỡng, vì phái nữ thường hay bảo thủ. Một lần tôi cùng một phái đoàn vào thăm khu Cốc giếng Chén ở chùa Hương. Chuyến thăm đột ngột,

nhưng sư Chân Trí dường như biết trước nấu rất nhiều thức ăn gồm toàn rau củ hái trong rừng và cơm lứt. Được ăn cơm lứt trong Thiền cốc (một nhà hoàn toàn bằng tranh tre vừa đủ cho một người ẩn tu, có hàng hiên bằng tre xung quanh để đi thiền hành) giữa một vùng rừng núi bao la trong một thung lũng cao bao quanh 8 ngọn núi, hoa rừng và chim chóc hót lượn xung quanh con người... dù không hề báo trước mà giữa vùng rừng núi sâu thẳm của chùa Hương chúng tôi vẫn được ăn cơm lứt. Thật là tuyệt vời! Anh Ngô Ánh Tuyết có lần nói với tôi: sẽ có nhiều pha lý kỳ ở Hà Nội, anh tiên tri từ 1986, điều này luôn luôn đúng cho tới hôm nay...khi sang Miến Điện lần thứ hai chúng tôi (tôi và cô Lý) cũng thường có cơm lứt để ăn hàng ngày, trong khi nhiều người mơ không ra...

Vấn đề tiếp theo là phải trân trọng tối đa cho nhà bếp, không được để bẩn thỉu, bừa bãi, luộm thuộm, kỵ nhất phơi hong đồ lót lên bếp. Ngoài ra, tránh không làm cái bể dưới cái bếp nấu ăn vì đây là điều càng tối kị. Hiện nay ở thành phố nhiều nhà mắc phải lỗi này vì nước là thủy, lửa là hoả. Hoả ở trên thuỷ mà thủy khắc hỏa, bất lợi. (quẻ dịch ghi Hỏa trên Thủy dưới là Hỏa Thủy Vị Tế, vị tế là dở dang, chưa xong, là một tượng quẻ xấu, trong cơ thể con người cũng vậy, người nào khỏe mạnh thì thủy thăng (thận khí đi lên) hỏa giáng (tâm khí đi xuống), hỏa ở trên thủy sẽ thành tâm thận bất giao, chân khí nghịch hành, đầu nóng chân lạnh, tướng nằm úp sấp như loài bò sát, người như thế hay mất kiểm soát với cảm xúc bản thân, tâm tư thường bế tắc, thống khổ) Con người ngày nào cũng từ 2, tới ba bữa ăn trong ngày, ai dám khẳng định trường khí của cái bếp không ảnh hưởng lên trướng khí của cơ thể?

Đặc biệt không được phơi đồ lót, hay để những thứ dơ dáy trong nhà bếp, nếu có rác thì hàng ngày phải đổ ngay.

Nhớ lại cha ông ta chọn dâu kén rể rất cẩn thận, các cụ cũng thích chọn những phụ nữ có tướng vượng phu ích tử để có ảnh hưởng tốt đến giống nòi, họ quan tâm đến sự tháo vát nội

trợ và tính nết của cô con dâu và bà mẹ cô ta hơn cả những điều cô ta cao bao nhiêu, nặng bao nhiêu ký, làm gì, hay có tài kiếm nhiều tiền hay không, như phần đông thanh niên ngày nay thường quan tâm.

Cái nết của người phụ nữ xưa rất được chú trọng, vì đàn bà là chủ nhân của bếp núc, được phong là nội tướng, nghĩa là đàn bà xưa hiểu biết về tâm linh bếp núc hơn đàn bà thời nay. Đây cũng là một trong những lý do quan trọng giải thích được vì sao tỷ lệ li dị của cha ông ta rất thấp so với xã hội đương đại.

Chúng tôi cũng đã đọc bài báo của giáo sư Từ Giấy nói rất hóm hỉnh, trong một bài báo với nhan đề "Thực đơn giết chồng". Bài báo nói rõ vì vợ yêu chồng cho chồng ăn rất nhiều thứ bổ dưỡng như ngày 2 quả trứng gà đập vào trong bát phở, v.v... sau một thời gian quá tải với lượng cholesterol đưa vào người (trứng chứa lượng cholesterol cao nhất trong tất cả thực phẩm), ông chồng bị bệnh, v.v... càng thấy rõ hạnh phúc của nhân loại đã được quy luật tự nhiên giao phó cho người đàn bà.

Một người vào bếp cũng cần có một trạng thái thân tâm quân bình thì mới có khả năng nấu thức ăn trong trạng thái tâm thức sáng suốt. Nếu người đầu bếp mà có tướng tốt đoan trang, thông minh và phúc hậu lại dương ở trong và âm ở ngoài là người đầu bếp tốt nhất.

Hiện nay cánh đàn ông Thực dưỡng đều ước mơ có các bà các cô như vậy đấy, ước mơ về những người mẹ, người chị, ngươi em, người vợ, người bạn... và kể cả các ước mơ về một người thầy - minh sư giỏi về Thực dưỡng nữa... phái nam thổ lộ với tôi rất nhiều là không tìm được ở đâu những người như thế nên phải "lấy tạm" bà vợ "bất như vài cái ý" vậy... phái nữ có thấu nỗi niềm riêng của phái nam không? Và các bà các cô cũng thổ lộ với tôi rằng mong có được những phái nam hiểu nhiều biết rộng để thích nghi với cách ăn Thực dưỡng ngon lành khoẻ mạnh... để ít nhất là được tự do vô biên áp dụng Thực dưỡng vào đời sống để cải tạo bản thân, gia đình và xã hội...Hiện nay

cảnh "như tiên lai bồng thì được cả đôi" như vậy đã có ngày một đông hơn tại Việt Nam, họ sống thực sự hạnh phúc...

XV. BÍ QUYẾT TRƯỜNG THỌ CỦA CÁC VỊ SƯ CHÙA THIẾU LÂM TRUNG QUỐC

Nghiên cứu đến ăn chay trường thọ không thể không biết đến phép trường thọ của các vị sư ở chùa Thiếu Lâm Trung Quốc, chúng tôi thấy cách ăn uống của các vị sư hoàn toàn phù hợp với đường lối dưỡng sinh do GS Ohsawa đề xướng, do vậy, chúng tôi đưa ra phần tham khảo phép trường sinh ở chùa Thiếu Lâm để ta được biết rõ thêm về việc duy trì sức khoẻ hoàn toàn thì con người cần phải ăn uống và luyện tập ra sao.

Chùa Thiếu Lâm được dựng từ thời Bắc Ngụy, tính đến nay đã được 1400 năm có lẻ. Trong quá trình dài tu hành và sinh hoạt ấy, các tăng ni dần dần sáng lập ra phép dưỡng sinh trường thọ mang mầu sắc Thiếu Lâm.

Hồi đầu các sư tăng suốt ngày tĩnh toạ, tu tâm dưỡng tính, gạt bỏ bụi trần để trấn tĩnh tâm linh, ít vận động cơ thể, nên huyết mạch kém lưu thông, lâu dần thành bệnh. Đặc biệt là hệ tiêu hoá, dẫn đến tình trạng tỳ suy, vị kém, không thiết ăn uống.

Y học truyền thống cho rằng: tỳ là cái căn bản của ngày mai, vị là cái biển của thuỷ cốc. Chức năng chính của tỳ là giúp dạ dày và ruột tiêu hoá thức ăn (thuỷ cốc), hấp thụ và chuyển hoá dinh dưỡng để nuôi máu, tạo ra sự sống. Mọi chất dinh dưỡng trong cơ thể con người đều bắt nguồn từ sự chuyển hoá của tỳ, cho nên người ta mới nói: "tỳ là cái căn bản của ngày mai" (Tỳ vị hậu thiên chi bản). Nếu tỳ khí mà vượng thì các chất dinh dưỡng của thức ăn do vị tiêu hoá sẽ được đưa đến tâm phế rồi qua tâm phế toả ra nuôi sống toàn thân. Ngoài ra, nó còn có tác dụng điều hoà máu huyết, làm cho huyết mạch trong cơ thể lưu thông bình thường, nếu không sẽ sinh ra đủ các loại bệnh tật. Chức năng chính của vị là tiếp nạp thức ăn, đưa những thức ăn đã được tiêu hoá đến ruột non và thông qua sự chuyển hoá của

tỳ đưa đi nuôi toàn cơ thể, nếu không sẽ sa vào tình trạng biếng ăn, tuyệt đường dinh dưỡng.

Các sư tăng trong chùa vì tĩnh tọa dài ngày, làm ảnh hưởng đến chức năng của tỳ vị, thành ra biếng ăn, mặt mày hốc hác, tứ chi bải hoải. Không những ảnh hưởng đến toàn thân mà còn khó lòng chống đỡ với thú dữ trong rừng và sự xâm phạm của đạo tặc.

Để chấn hưng và truyền bá đạo Phật, đối phó với bên ngoài, nhà sư trụ trì và các sư tăng ở Thiếu Lâm tự không thể không cần đến một cơ thể cường tráng và sự sống lâu.

Hoà thượng Thanh Thái đời Thiên Khải nhà Minh tinh thông Phật học, văn học, y học, võ học, đặc biệt là y đạo và dưỡng sinh. Hoà thượng Thanh Thái đã tổng kết những kinh nghiệm kiện thân trường thọ của các sư tăng trước triều Minh, viết ra những quyển: "Thiếu Lâm tự thực phổ" "Thiếu Lâm tự trà phổ" "Thiếu Lâm tự khí công kiện thọ pháp" và "Thiếu Lâm hoàn t iểu đan"... Cuốn sách nổi tiếng của ông "Thiếu Lâm tự trường thọ quyết" không những kể lại năm kinh nghiệm trường thọ của bản thân ông mà còn nhắc nhở các sư tăng nếu chỉ chú trọng đến võ thuật, quên chuyện ăn uống tĩnh dưỡng tất sẽ dẫn đến tình trạng tổn thọ.

Ý kiến của hoà thượng Thanh Thái làm cho các sư tăng tỉnh ngộ, từ đó, phàm những ai tinh thông Phật học đa phần đều thiện võ học, Phàm những ai giỏi võ nghệ đa phần cũng biết thiền và y học. Khắc phục được quan niệm sai lầm của các sư tăng là chỉ chuyên võ mà coi thường dưỡng sinh.

Những vị cao tăng đời Thanh rút được bài học là vì tập võ, coi thường dưỡng sinh nên tuổi thọ thấp, do vậy, các đời sư trụ trì sau này đều nhấn mạnh các sư tăng và môn đồ: tiên học văn hậu học kinh Phật, võ thuật và y thuật, làm cho các chúng tăng và môn đồ phát triển theo hướng đa tài đa nghệ để đặt cơ sở cho việc nghiên cứu dưỡng sinh y học sau này. Ví như hoà thượng Huyền Quý thời Càn Long nhà Thanh nhờ sự quan tâm chỉ giáo

của sư phụ là hoà thượng Đồng Hỷ mà trở thành một nhà sư toàn tài đệ nhất. Thời trung niên, ông làm phương trượng, bản thân ông không những chú ý đến dưỡng sinh mà còn khuyến khích chúng tăng tu luyện trường thọ. Đối với bất cứ nhà sư nào, không phân biệt cao thấp, cứ đạt được tuổi cao niên là ông mời đến thiền thất chúc mừng. Nhờ sự đề xướng của ông mà trong chùa Thiếu Lâm, ai ai cũng tu luyện trường thọ và số người nghiên cứu dưỡng sinh trong các sư tăng mỗi ngày một đông, những nhà sư cao tuổi cùng thời với ông lúc ấy đa phần sống quá 70 tuổi, sốsư tăng sống trên trăm tuổi lên tới 10 người.

Những đặc điểm của phép trường thọ Thiếu Lâm tự

Thiếu Lâm tự là một trong những cội nguồn của võ thuật Trung Hoa. Giữa chốn rừng sâu núi thẳm, cảnh sắc đẹp như bồng lai tiên cảnh, cái đẹp của hoàn cảnh, cái trong lành của không khí, cái nô nức của võ nghệ, cái rộng rãi của y nghệ đã tạo nhiều điều kiện có lợi cho các sư tăng tập luyện để sống lâu và học hỏi phép dưỡng sinh.

1. **Suốt đời nhập thiền**.

Chùa Thiếu Lâm được xây dựng vào đời Thái Hoà, Bắc Nguỵ thứ 19 (tức năm 495 dương lịch), sau đó suốt hơn 1400 năm, chúng tăng các triều đại luôn luôn tuân thủ "Đại thừa thiền tông chi pháp" của Đạt Ma sư tổ truyền lại. Phàm là sư tăng thì suốt ngày phải nhập thiền, tu tâm dưỡng tính, vươn đến cái hư không. Người nhập thiền cần đến sự tĩnh mịch, người nhập tĩnh phải đạt tới cái không, nghĩa là các sư tăng phải gạt bỏ mọi ý nghĩ phức tạp ra khỏi đầu, thậm chí bản thân mình cũng không cảm thấy mình đang ở đâu.

Y học Trung Quốc cho rằng những ý nghĩ phức tạp sinh ra tình. Tình có bảy loại: hỉ, nộ, ưu, tư, bi, khủng, kinh. Nếu tình mà hưng phấn hoặc bị ức chế quá thì sẽ tổn hại đến ngũ tạng, gây ra đủ thứ bệnh. Thí dụ, tức giận quá sức sẽ hại gan, vui mừng thái quá sẽ hại tim, buồn bực thái quá sẽ hại tỳ, bi sầu thái quá sẽ hại phổi, sợ hãi quá sẽ hại thận... nghĩa là trí não không

thuần tĩnh sẽ là nguyên nhân gây ra những ý nghĩ phức tạp. Các chúng tăng nhập thiền sẽ dưỡng thành hư không, não tĩnh, vô lo vô nghĩ vì vậy không tổn hại đến ngũ tạng, mà còn làm cho ngũ tạng khang kiện thêm, đấy là cái lạ đầu tiên của phép trường thọ Thiếu Lâm tự.

2. **Tinh thông Phật học kiêm luyện tập võ nghệ.**

Mọi người đều biết chùa chiền nói chung đều có những phép tắc nghiêm ngặt, để nhấn mạnh người xuất gia tu hành phải lấy chữ từ bi làm trọng, lấy chữ hành thiện làm bổn, không được phép đánh người và sát sinh, vì thế đa phần các tu viện đều cấm các sư tăng tập quyền cước. Song chùa Thiếu Lâm lại khác, từ ngày xây dựng chùa đã có những cuộc trình diễn quyền thuật công khai của các đệ tử dũng kiệt. Sở dĩ như thế vì dựa trên thực tiễn chấn hưng và lưu truyền đạo Phật qua các thời đại, các sư tăng nhận ra chân lý: có khoẻ mạnh mới bảo vệ được tu viện. Đấy là cái lạ thứ hai của phép trường thọ Thiếu Lâm tự..

3. **Bí quyết y học hỗ trợ trường thọ**.

Sư tăng các triều đại đều tập võ, gân cốt tất có tổn thương, để chữa trị sự tổn thương, người trụ trì tất phải tìm kiếm các dược liệu. Do vậy ngay từ đời nhà Tuỳ, tu viện đã cử sư tăng xuống núi tìm đến các danh y để học hỏi, đặc biệt khoa chấn thương, sau đó số sư tăng mỗi ngày một đông, các tăng y không thể không kiêm cả nội khoa, để dần dần phát triển thành y khoa hoàn chỉnh của Thiếu Lâm tự. Để có thể chữa trị kịp thời, hoà thượng trụ trì lại đề xướng: "Phàm người tập võ, phải biết y học". Người biết y học sẽ biết rõ nguồn bệnh, biết cách chữa trị, biết cách đề phòng và biết rõ các dược liệu. Người biết y học càng hiểu rõ cái lý sự trường thọ, biết mượn y học để tăng trợ cho sự sống lâu. Do vậy mà đa phần chúng tăng chùa Thiếu Lâm đều lợi dụng những bí quyết y dược của Tông sư truyền cho để bổ trợ cho phép trường thọ. Đây là điều kỳ lạ thứ ba của phép trường thọ Thiếu Lâm.

Nội dung của phép trường thọ Thiếu Lâm tự.

Trên đây đã giới thiệu ba đặc điểm của phép trường thọ Thiếu Lâm, song cũng có những phép tương đồng với phép dưỡng sinh mà các môn phái hoặc các học giả về dưỡng sinh đã từng nói tới. Giờ ta hãy nói đến nội dung được ghi chép lại trong cuốn "Thiếu Lâm tự trường thọ chi yếu" của Huyền Quý, một vị hoà thượng lừng danh có công nghiên cứu kỹ môn dưỡng sinh trường thọ đời nhà Thanh:

1- Nhập thiền dưỡng sinh pháp (phép dưỡng sinh bằng ngồi toạ thiền)

2- Thiện thực kiện tỳ pháp (phép bổ tỳ bằng thức ăn)

3- Dương quang chiếu thân pháp (phép tắm nắng)

4- Lãnh thuỷ dục thân pháp (phép tắm nước lạnh)

5- Hàn thử phong tục pháp (phép phơi nắng gió)

6- Khí công diện thọ pháp (phép kéo dài tuổi thọ bằng khí công)

7- Tẩu việt khinh thân pháp (phép chạy nhảy cho nhẹ cơ thể)

8- Ngạnh công tráng thể pháp (phép đánh tay vào vật rắn của Kim Cương)

9- Kim cương cổ thể pháp (phép tập cho cơ thể rắn chắc của Kim Cương)

10- Kim Cương diện thọ công (phép kéo dài tuổi thọ của Kim Cương)

11- Y mật diện thọ pháp (phép dùng thuốc để kéo dài tuổi thọ)

12- án ma lưu nội pháp (phép xoa bóp)

13- Võ thuật hiện thân pháp (phép luyện thân bằng võ thuật)

13 phép trên là do các sư tăng trong thực tiễn nghiên cứu lâu dài phép trường thọ, kế thừa các sơn môn tông phái, không ngừng tiếp thu những kinh nghiệm quí báu của các danh sư dưỡng sinh bên ngoài, rồi từng bước sáng lập thành loại dưỡng sinh trường thọ tổng hợp toàn pháp. Thực tiễn đã chứng minh phương pháp này quả thật có hiệu quả tốt đối với chống dịch trừ bệnh, tăng cường sức khoẻ và tăng thêm tuổi thọ.

Phương pháp ăn uống của các sư tăng Thiếu Lâm tự?

Y học cổ đại Trung Hoa từ lâu đã chú ý đến mối quan hệ giữa ăn uống với sức khoẻ của con người. Có nguồn thức ăn mới có đủ khí huyết, tân dịch cần thiết cho sự sinh thành. Chất dinh dưỡng của thức ăn duy trì tình trạng sinh thái bình thường cho cơ thể, từ đó làm cho khí huyết lưu thông không ngừng, sự sống không dứt đoạn.

Thuỷ cốc tiêu hoá thức ăn là thứ cung cấp chất dinh dưỡng cần thiết cho con người sau khi ra đời và cũng là cơ sở để sinh khí huyết. Nhưng sự chuyển hoá thức ăn lại do tỳ vị đóng vai trò chính bởi vậy người xưa gọi: "tỳ vị hậu thiện chi bổn", "Tỳ vị khí huyết sinh hoá chi nguyên" (Tỳ là cội nguồn sinh ra khí huyết). Tóm lại, con người cần chú ý đến việc điều dưỡng tỳ vị, đến việc ăn uống hợp lý, làm cho chức năng chuyển hoá của tỳ vị được kiện toàn và làm cho khí huyết có thể chuyển hoá không ngừng.

Tăng y Bổn Lạc đời Minh, căn cứ vào lý luận của y học cổ truyền kết hợp với kinh nghiệm thực tiễn của bản thân, quy nạp những kiến giải đặc sắc của dưỡng sinh mà định ra chế độ ba bữa ăn của các sư tăng và chế độ ăn uống khi ốm đau.

Bổn Lạc viết:

"Ngũ cốc quả hoa Thực dưỡng nguyên,

Dược thảo uống vào tứ quí khang

Ăn uống phải cần theo đúng cách

Đời đời thủ tiết thọ bách niên".

Ông cho rằng ăn uống phải theo đúng quy luật; thức ăn phải đa chủng đa dạng, phải tươi, ăn phải đúng giờ giấc, phải có chừng mực, không được phàm ăn tục uống, không nên quá nhiều hoặc quá ít, ăn uống cần theo mùa, có thực đơn và tuân thủ nghiêm ngặt.

Các sư tăng chùa Thiếu Lâm quy định nghiêm ngặt ba bữa ăn trong một ngày. Mọi người trong tu viện đều phải chấp hành.

Các sư tăng viết:

"Thiếu Lâm sư tăng ngày ba bữa
Sáng thường cháo đặc hai bát đầy
Trưa thì cháo loãng với bánh bột
Chiều dùng nửa bát đúc trộn rau
Sáng ăn bằng tám phần ăn trưa
Bữa tối lại càng ít hơn nữa
Bột trộn luôn luôn phải đôi bữa
Ngô gạo chớ phí hoài nửa hạt
Vào bữa đều phải chú tâm ăn
Tức giận đừng đụng đến bát đũa
Suốt năm phải kiêng thịt, rượu, thuốc
Nếu đi sai phạm chùa đuổi cút"

Đã là sư tăng của chùa Thiếu Lâm đều phải tuân thủ nghiêm ngặt chế độ ăn uống của tu viện, sau ba bữa ăn trong ngày, không được ăn vặt. Bữa ăn sáng vào lúc 6 giờ, mỗi người hai bát cháo đặc. Bữa trưa vào lúc 11 giờ 30, mỗi người mấy chiếc bánh bột và mấy bát cháo loãng. Bữa tối vào lúc 6 giờ chiều, mỗi người một bát rưỡi xúp đặc và một mẩu bánh bột. Trong nội qui còn ghi rõ, bữa ăn sáng không được ăn no quá, bữa trưa cần ăn nhiều, bữa tối cần ăn ít. Ngoài ra còn ghi thức ăn phải đa dạng, không đơn điệu, càng không được lãng phí từng hạt gạo. Sư sãi không được ăn thịt, không được uống rượu hút thuốc.

Trên đây là kinh nghiệm ăn uống và luyện tập của người tu tâm luyện tính lại trường thọ. Chúng ta có thể học hỏi tham khảo và áp dụng linh hoạt cho bản thân và gia đình mình.

XVI. ĐỂ TRỞ THÀNH NGƯỜI NỘI TRỢ MACROBIOTIC HOÀN HẢO.

"Đây là cô ấy, chúng ta nhận thấy vẻ trong sáng của cô ấy, đặc biệt là những đứa con của cô, người chồng của cô, cô ấy là một người nội trợ macrobiotic hết sức tuyệt vời và lí tưởng!

www.thucduong.vn

Tinh thần của cô hiện diện ở khắp mọi nơi, trong sự quán xuyến của cô ấy mọi thứ đều sạch sẽ, ngăn nắp và tuyệt hảo. Cô ấy không chỉ đẹp mà làn da của cô ấy còn để lộ ra sự nõn nà, tươi sáng và tràn đầy sinh lực. Và cô ấy mới đầy gợi cảm làm sao. Trong khi đi lại làm công việc nhà, bàn chân của cô ấy chỉ thẳng về phía trước, với giọng nói du dương và hấp dẫn. Cô ấy quan tâm âu yếm và dịu dàng mỗi khi ông chồng từ cơ quan bận rộn và mệt mỏi sau một ngày làm việc trở về, cô còn massage cho chồng để truyền sinh lực sang bằng phương pháp cổ truyền. Ngay nhìn những đứa con cũng thấy sự ảnh hưởng hoàn hảo của mẹ chúng. Những cậu bé đầy sinh khí và năng lực đã được chăm sóc trong sự chu đáo, chúng yên lặng và tôn trọng cha khi cha chúng trở về nhà. Những lời nói êm ái từ mẹ của chúng cũng đủ nhắc nhở chúng sống trọng sự bình yên. Đứa lớn đã giúp cho đứa nhỏ hơn thu dọn đồ chơi mang về phòng của chúng. Người chồng thú vị đi ngang qua nhà bếp có đầy từ trường của người vợ. ở đây ông có thể cảm thấy một sự bí ẩn đầy nữ tính hơn bất cứ nơi nào trong căn nhà. Cái bếp sạch sẽ, ngăn nắp và sáng trưng lên làm cho khứu giác hoạt động và bữa cơm cám dỗ làm cho người chồng thấy đói bụng tăng lên. Cô ấy thường cải thiện bữa ăn theo tài riêng của cô để mang lại một sự cân bằng cho anh sau một ngày làm việc căng thẳng. Nếu như anh dương và căng thẳng thì thức ăn phải đủ âm để mang lại một sự thư giãn cho anh. Nhưng nếu năng lượng của anh xuống thấp và cảm thấy mệt mỏi yếu đuối thì thức ăn phải đủ dương để mang lại sự sảng khoái, đầy sinh lực và anh sẽ mau chóng hồi phục lại ngay. Nếu cô ấy mang tới một số miếng cá mà chính cô không bao giờ ăn thì cô ấy cũng mang thêm cả rau. Các cậu bé chỉ được ăn một ít cá, không như cha của chúng. Đó là phương cách nấu ăn và cách ăn uống thận trọng hiện nay của cô để cô hi vọng sẽ có bầu một cô con gái trong những ngày sắp tới, thì điều đó sẽ mang lại sự hoà thuận và duyên dáng cho gia đình nhỏ bé này. Chồng của cô hoàn toàn vừa ý với bữa ăn như vậy. Hãy nhìn xem các cậu con trai! Trong bữa ăn chúng ngậm miệng nhai cơm trong im

lặng và yên tĩnh làm sao! Và khi cô ấy đã cho tụi trẻ đi ngủ xong thì cô ấy dọn sạch căn bếp, rồi cô ấy sẽ xuất hiện một cách tươi tắn và trẻ trung trong giường ngủ để sẵn lòng làm cho chồng của cô say mê hơn.

Đây là ảo ảnh tuyệt vời thường lởn vởn trong ngôi nhà của chúng tôi? Đôi khi có một niềm hi vọng vào tương lai, thỉnh thoảng một sự kết tội không lời đã làm nghẹt tim tôi. Tôi rất lấy làm tiếc kể lại rằng sau 7 năm rưỡi loay hoay tôi đã bị hoàn toàn thất bại, không chỉ vì tôi còn quá dương, mà thậm chí những ngón chân của tôi không chĩa vào trong một tí nào cả. Trong thâm tâm tôi biết chồng của tôi tuy không nói ra nhưng cũng không vừa ý. Những đứa trẻ chí choé nhau. Đôi lúc tôi không còn biết phải làm sao cho thích hợp. Cách nấu ăn của tôi chắc là dương quá, bởi vì chúng hiếu động tới mức làm cho tôi kiệt sức. Bây giờ, tôi thấy mình đang đứng giữa một mớ hỗn độn tại căn nhà của mình và tự hỏi làm sao ra nông nỗi này. Tôi bắt đầu thấy ra một sự thật là tôi đã quá mơ mộng với những đứa trẻ, với công việc bếp núc và với chính mình. Và giờ đây sau 7 năm rưỡi cố gắng để trở thành một cái gì thì tôi đã không thành công, và tốt nhất tôi cần phải hiểu rõ tôi là ai đã, và sau đó bắt đầu lại mọi thứ từ đầu.

Cách nấu nướng ghê hồn của tôi là điều gốc rễ cơ bản của những vấn đề của chúng tôi. Tôi cũng là người tuỳ tiện và đã nấu nướng trong sự hấp tấp. Tôi đã quên khuấy "tâm trí của người khởi cuộc" của mình ở đâu đó và sẽ thật khó khăn để mà cảm thấy tôi không có lợi trong chuyện này vì chính tôi là một mớ hỗn độn. Nếu mẹ tôi không ở cùng chúng tôi thì ngôi nhà của chúng tôi đã lộn xộn hết cả lên, cha tôi thì bê trễ việc của ông ấy, và chẳng có việc gì ra hồn cả!

Điều này không phải là một sự than phiền, xin đừng hiểu sai tôi, cái này chỉ là nhìn thực tế vào tình trạng của tôi. Tôi đã phải tự nói với mình trong nhiều năm dù sớm hay muộn tôi có thể trở thành một người vợ macrobiotic hoàn hảo (xin các bạn

cứ nhẫn nại một chút) và tôi đã bắt đầu khá hơn, thậm chí tôi c thể thấy rằng từ trong tiềm thức của tôi, tôi không còn muốn trc thành một người vợ macrobiotic hoàn hảo tí nào nữa. Tôi còr thấy rằng sau tất cả những thứ này thì người phụ nữ Thực dưỡng lí tưởng chắc chắn không phải là tôi. Rằng tôi không phải là một người phụ nữ Nhật Bản duyên dáng, một người có khả năng, có sự yên lặng và nhẫn nại. Và tôi đang bắt đầu có cái nhìn đúng đắn hơn về bản thân, và tự quán xét bản thân giống như nhìn vào một tấm gương, và thậm chí bây giờ tôi có thể cười to khi cha tôi viết thư hỏi tôi có còn "đi theo ánh sáng phương Đông của Michio Kushi (giáo sư tại Viện Nghiên cứu Boston của Mĩ - là đại đệ tử của GS Ohsawa) nữa không", và tôi còn có thể thấy rằng ngay cả Kushi cũng sẽ tha thứ cho tôi khi tôi cười về điều đó và thậm chí tôi cũng thấy cả Kushi cũng cười, và trong tiếng cười mới mẻ này tôi đã bắt đầu tha thứ cho mình về việc không trở thành một người vợ, một người phụ nữ, một người mẹ Thực dưỡng. Bàn tay tôi vẫn to, và cái miệng của tôi cũng chẳng giống như một nụ hồng thêm được tí nào so với 7 năm rưỡi trước đây khi tôi mới bắt đầu. Nhưng tôi thấy rằng rất nhiều các chị em khác lại đang cố gắng đi vào cái con đường mà tôi đã đi qua. Mà tôi biết họ sẽ đi đến đâu vì tôi đã từng ở đó rồi.

Ngôi nhà của tôi như một cái nồi áp suất, mà chính tôi là người thỉnh thoảng lại nổ bung ra.

Gia đình tôi đã bị thất bại, nhưng chúng tôi đang bắt đầu thương nhau và vui đùa với nhau. Chồng của tôi đã thất vọng, tôi và các con tôi đã thất vọng và cả thế giới đã thất vọng, nhưng vị của gạo lứt bây giờ thậm chí cũng đã ngon hơn 7 năm rưỡi trở về trước. Tôi tự hào về bánh mì tôi làm. Bánh mì trong thời gian đầu tôi làm là bánh mì Ohsawa, sự thật là tôi đã làm cho nó trở nên cứng như đá và là một thứ thức ăn nguy hiểm đối với dạ dày! Khi thử dùng men thì chúng tôi đều bị lầm nhầm đau bụng vì men trong bánh đã sinh hơi tạo thành axit trong dạ dày. Thời gian sau tôi phát hiện men làm bánh nhưng tôi đã hoàn toàn thất bại trong nhiều năm, bánh đã chua không thể tin được hoặc là nó

nát, mà nếu tôi làm khô hơn thì khi cắt chúng lại rời rã ra. Tôi chẳng làm được việc. Tôi hoàn toàn thất vọng để trở thành người vợ macrobiotic hoàn hảo bởi vì thậm chí tôi không làm nổi một cái bánh mì cho ra hồn! Tôi phát hiện sau 5, 6 năm tôi đã thực sự thất bại trong khâu nhào trộn bột làm bánh, vì nó không chỉ là nhào trộn một cách hình thức mà phải nhào trộn trong sự yên tĩnh sâu sắc của Thiền, và bạn cần phải duy trì trạng thái này trong nhà bếp của bạn, ngay cả lúc trả lời chuông cửa, trò chuyện với trẻ con, v.v... và mặc dầu có sự khó khăn hay bị gián đoạn thực tế bạn cần phải thư giãn và cảm nhận việc nhào trộn trong niềm vui thích và đừng quên là bạn đang cố gắng để làm thành công cái bánh mì ngon và ngay lập tức như có phép màu đã xuất hiện một cái bánh mì đúng như mong ước. Bây giờ tôi có thể làm bánh mì trong sự thong thả như không. Tôi đã thành công trong sự kinh ngạc của chính mình. Khi tôi ngừng gắng sức thì tôi đã thành công. Tôi không ngờ được việc trở thành người vợ macrobiotic lại theo cách như vậy. Khi bạn quên về việc trở thành cô ấy thì sẽ biết cái gì xảy đến?

Tôi cũng đã hiểu ra rằng thỉnh thoảng tôi còn thích nhảy múa và đu ngoạn, chuyện tếu, và tôi phát hiện ra rằng chỉ cần thường xuyên đừng quá cố gắng trong sự tỉnh thức và không bao giờ phàn nàn trong tâm. Tôi bắt đầu nhận thức được rằng điều đó là tôi - người đã làm cho sự việc phức tạp lên thay vì việc rất đơn giản là ăn những thức ăn đúng đắn này và khi nhai kĩ thì những thứ khác dẹp qua một bên.

Như vậy tôi muốn nói rằng tôi đã rất cảm ơn cái hình ảnh về người vợ macrobiotic hoàn hảo. Cho đến nay tôi đã sử dụng ý tưởng về cô ấy trong một thời gian dài, nhưng tôi nghĩ đó là con đường giúp tôi tự hoàn thiện mình. Chắc chắn là tôi đã làm ngược với cô ấy và tôi đã thất bại. Nhưng thiết nghĩ tôi cần giữ những hình ảnh về cô như một người bạn. Thực sự cô ấy không là tôi và hiện nay tôi đã phải đi theo con đường của mình."

(dịch theo "Macrobiotics Today")

XVII.7 TRÌNH ĐỘ PHÁN ĐOÁN TRONG NẤU ĂN (7 CÁCH NẤU ĂN)

Chúng ta ẩm thực theo lối trường sinh và nghiên cứu nguyên tắc đơn thuần hầu lấy lại sức khoẻ để chúng ta nhớ lại cái nguyên thuỷ vô tận của chúng ta, nhớ lại rằng chúng ta tất cả là một, và rằng chúng ta cùng chia sẻ một giấc mộng. Vấn đề là làm sao chúng ta đến được lối nấu ăn hằng ngày để hoàn tất các mục tiêu đó.

Để trả lời, xét thấy hữu ích là xếp các loại nấu ăn thành 7 loại theo trí phán đoán. Để phản ảnh các loại ẩm thực chúng ta dùng nhiều nhất, và nhằm làm phát triển những cách nấu ăn cao hơn để nâng cao trí phán đoán của chúng ta.

1. **Cách nấu ăn máy móc.**

Cách nấu ăn thứ nhất là trí phán đoán máy móc. Người nấu ăn một cách máy móc thì chỉ biết nấu để làm thoả mãn cơn đói là xong. Sắp bất cứ loại thực phẩm nào vào trong bất cứ đồ đựng nào mà không để ý gì cả, ngoài cách để lên bàn rồi ăn thế thôi. Trong lúc sửa soạn bữa ăn, nếu bạn làm gì khác nấu ăn (tán phét, coi ti-vi hoặc lo về tài chính) thế là chính bạn đang nấu ăn ở cách máy móc rồi đấy.

2. **Trí phán đoán cảm giác.**

Cách nấu ăn thứ hai là cách nấu cảm giác, chỉ lo làm sao thực phẩm ăn cho ngon. Gia vị tùm lum là triệu chứng của cách nấu ăn cảm giác và một đầu bếp tham ăn là thí dụ điển hình cho lối nấu ăn loại hai này.

3. **Cách thứ ba: tình cảm.**

Một người nấu ăn giàu tình cảm chỉ lo hào nhoáng bên ngoài. Họ muốn thức ăn nhìn thật hấp dẫn và chỉ lo lắng về những "cái thích" hay "không thích" trong một nỗ lực để làm vừa lòng người khác. Họ bắt chước quá khứ để soạn đồ ăn hôm nay cho được, hoặc bắt chước ở một nơi nào khác hoặc cố tạo nên một hoàn cảnh đặc biệt. Món xào thập cẩm, món hầm, nem chả, lẩu... là những thức ăn điển hình của loại đầu bếp tình cảm.

www.thucduong.vn

4. **Trí phán đoán thông minh**.

Cách nấu ăn thứ tư, thông minh, là lo đầy đủ chất bổ và quân bình. Một đầu bếp thông minh lo nghĩ tới các sinh tố, các khoáng chất, chất protein và carbonhydrate. Khoa học hiện đại và dinh dưỡng thật thông minh trong đường hướng nấu ăn và ẩm thực.

Một đầu bếp trường sinh thông minh biết làm quân bình Âm và Dương. Các thức ăn Âm trong bữa ăn phải được quân bình bởi các thức ăn Dương mà họ đã sửa soạn. Thí dụ thức ăn cá (dương) thì phải có rau xà lách hoặc đồ tráng miệng ngọt (cả hai đều âm). Một đầu bếp thông minh biết trù tính bữa ăn thế nào để làm điều hoà thực đơn cho cả ngày, cũng như cho cả tuần. Họ cũng phải nghiên cứu mùa, khí hậu, thời tiết trong ngày và các hoạt động của gia đình.

Trường sinh hay không, một đầu bếp biết cách dọn bữa ăn của họ sao cho chấp nhận được, họ chọn các thức hoà hợp để đúc kết thành từng món ăn cũng như cho cả bữa ăn. Họ biết pha chế và có thể, thí dụ, soạn một món pa-tê để ăn với bánh mì. Họ cũng biết làm cho vị này ngọt vị kia chua để san bằng các điểm dị đồng. Dầu thế nào chúng ta cũng có thể học bốn cách thức nấu ăn trên đây theo trí phán đoán. Bất cứ loại nấu ăn nào trong 4 loại trên đều không làm cho sức khoẻ lâu bền và manglại hạnh phúc. Muốn khoẻ mạnh thật, chúng ta phải phát triển các loại nấu ăn và ẩm thực cao hơn.

Món ăn này có thể là tốt cho người này mà lại không lợi cho người khác vì cơ địa của từng người khác nhau; ví dụ món canh hẹ rất tốt cho những người phân thường nhão nhưng lại gây táo bón nếu ăn nhiều. Theo dõi phân, nước tiểu là cách tốt nhất để điều chỉnh ăn uống.

5. **Trí phán đoán xã hội.**

Một đầu bếp nấu ăn theo cách thứ 5, khi họ nghĩ đến tiết kiệm, thì không những họ lo cho gia đình mà còn lo cho xã hội nữa.

Một người làm bếp như vậy, không huỷ hoại thực phẩm, thì giờ hoặc năng lực trong nhà bếp. Dùng thực phẩm địa

phương khi gặp mùa là một thí dụ khác theo cách nấu ăn và ẩm thực xã hội.

6. **Lối ẩm thực giáo điều.**

Cách thứ sáu, giáo điều, lối ẩm thực dựa vào các giáo điều tôn giáo hoặc cổ truyền. Một vài loại thực phẩm đang được Âm và Dương làm quân bình. Một đầu bếp thuộc loại này thì không nấu thức ăn sao cho chấp nhận được như trong loại 4. Sự khác biệt ở đây là họ không làm quân bình các bữa ăn theo trí thông minh, mà làm quân bình theo trực giác hiểu biết về luật vũ trụ. Sự hiểu biết của họ về luật đơn thuần thấm nhuần tất cả mọi sắc thái trong cuộc sống của họ và chính sự hiểu biết này đã phản ánh trên cách thức nấu ăn của họ.

7. **Trí phán đoán tối cao.**

Lối nấu ăn và ẩm thực thứ 7 này hoàn toàn theo trực giác. Người đầu bếp được hoàn toàn tự do trong vấn đề nấu nướng. Họ thu thập và rút kinh nghiệm ở các lối nấu ăn khác để làm cho thức ăn của mình thơm, ngon, bổ, hấp dẫn, thoả mãn. Những bữa ăn quân bình làm gia tăng thêm tiềm năng sức khoẻ và sức mạnh, lại làm cho những ước mơ của con người phát triển.

Khi trí phán đoán của chúng ta cao thì làm cho phương pháp nấu ăn và ẩm thực của chúng ta được tiến bộ. Nhưng làm thế nào để chúng ta nâng cao trí phán đoán của mình lên được?

Thiền Vipassana sinh ra trí tuệ. Một đầu bếp biết ơn, một đầu bếp biết cách thực hành thiền tuệ - thiền Vipassana thì cảm ơn nhà bếp của họ, họ luôn giữ chánh niệm và giữ cho nó được sạch sẽ. Theo Đức Phật: **sạch sẽ sinh ra trí tuệ**. Dân gian có câu "**Nhà sạch thì mát, bát sạch ngon cơm**" Họ cảm ơn cái chợ đã cung cấp thực phẩm cho mình. Họ đứng cúi đầu một lúc để cảm ơn bác nông dân đã có công trồng lúa và cho họ suy tưởng đến căn nguyên của thực phẩm mà hiện họ đang dùng - nhờ không khí, mặt trời, mưa và đất. Sau cùng họ biết ơn vì họ may mắn được nấu ăn... sự biết ơn phải được triển khai liên tục trên mọi cấp độ. Thiền sinh hấp thụ tâm linh của người người thầy và

người nấu ăn... cho nên thiền viện hay ngôi nhà nào có người đầu bếp giỏi thì thiền viện đó và ngôi nhà đó thịnh vượng và phát triển tâm linh tinh thần, sẽ có nhiều người hạnh phúc và chứng đắc đạo quả. Bếp gọn gàng là dương, bầy bừa là âm.

Phân loại các cách nấu ăn và ẩm thực đó chỉ là một hoạt động thuộc trí thông minh, nó chỉ có giá trị khi nó giúp người nấu ăn phản ánh được những việc mà họ đang làm trong nhà bếp và khuyến khích họ phát triển những phương pháp nấu ăn và ẩm thực cao siêu hơn. Thật thế, cái yếu tố quan trọng nhất đã không được đề cập đến, đó là tình yêu. Một đầu bếp có tình yêu sâu đậm và vô điều kiện là một người sung sướng mà sự nấu nướng của họ sẽ mang lại sức khoẻ và hạnh phúc cho những người khác.

Đây chính là cách nấu ăn gọi là Shòjin Ryòrido - là cách nấu ăn không những ngon, bổ, mà còn làm khang kiện thể xác mà còn giúp cho trí phán đoán gia tăng nhanh chóng.

Những lưu ý đặc biệt:

1. Một bữa ăn Thực dưỡng hoàn toàn thì không nên có quá 4 món ăn trong một lần ăn. Như vậy bạn dễ kiểm soát thức ăn xung khắc hay hoà hợp trong một bữa ăn. Ví dụ: món mướp đắng không hợp với món khoai tây, vì chúng xung khắc nhau...

2. Nếu sau khi ăn vài tiếng bỗng nhiên bạn trở nên thèm khát ăn một thứ gì đó nghĩa là bạn đã ở cực bên kia, ví dụ thèm ăn kem, đá lạnh, hoa quả...thế là trước đó bạn đã ăn quá mặn hay quá dương; còn trước khi tới bữa ăn sau bạn cảm thấy đói khát tự nhiên, thế nghĩa là bạn đã ăn một bữa ăn quân bình trước đó. Nên thuộc lòng những thức ăn nào âm hay dương, những thức ăn nào tạo kiềm hay a xít, hàng ngày quan sát phân, nước tiểu...

3. Mục đích chính để hình thành một thức ăn dưỡng sinh là tạo được sự hài hoà cân bằng các năng lượng sử dụng. Đó là tạo ra sự hài hoà trong vị màu, hình dáng và sự hài hoà của món ăn cũng như cách hấp thụ. Một người đã đạt tới trình độ nấu ăn

tối cao (tiếng Nhật gọi là Shòjin Ryòri), thì hoàn toàn hiểu được; đó thật là một nghệ thuật tế nhị và rất quan trọng hơn hẳn trong âm nhạc, hội họa và thi ca... vì nó có thể làm cho con người được khai mở trí phán đoán tối cao, cái mà những môn nghệ thuật khác không làm được.

Ví dụ: Một món phở giải mệt được dọn lên bàn thì đó không phải là một món ăn dưỡng sinh. Ngày nay người ta đã quá lạm dụng từ "dưỡng sinh" mà người dùng từ chẳng hiểu gì về nghệ thuật ẩm thực đích thực, lại càng không hiểu gì về Âm, Dương, Ngũ hành... Dù món phở đó có được làm bằng gạo tốt nhất, canh tác theo tự nhiên chăng nữa cũng chưa hẳn là một món ăn dưỡng sinh. Hoặc nếu bạn có cho thêm Tamari hay Miso thì nó vẫn không là món ăn dưỡng sinh. Đến đây bạn sẽ càng thắc mắc: Vậy thì thế nào mới gọi là món ăn Dưỡng sinh? Đó là, cho dù phở được làm với gạo lứt thiên nhiên lại thêm Miso... nhưng như vậy cũng chỉ tốt cho một vài cơ quan trong cơ thể như làm khoẻ thận, cơ quan sinh dục và bàng quang chẳng hạn nhưng có thể nó lại gây trở ngại cho các cơ quan chức năng khác, ví dụ như tim và ruột non, đó là do món phở chưa được trang trí thêm để tạo sự cân bằng. Sự cân bằng cần được có trong bất kì một món ăn nào được gọi là dưỡng sinh là ở chỗ nó phải điều hoà được ngũ tạng. Ví dụ món phở cần được cho thêm hành hoa và vài sợi gừng vào thì nó mới tạo được sự cân bằng thực sự, lại vừa đẹp mắt khi ta nhìn ngắm, vừa ngon lành bổ dưỡng, và như vậy gừng (vị cay, hăng) sẽ trung hoà bớt vị của Tamari hoặc Miso để thành một món ăn dưỡng sinh tuyệt hảo.

Tuy nhiên mỗi con người theo minh triết phương Đông còn là một vũ trụ thu nhỏ với biết bao bí ẩn. Một người khi sinh ra đều mang trong mình những khí chất bẩm sinh và Âm Dương ngũ hành có cái vượng có cái khuyết hãm tuỳ thuộc vào thời kì bà mẹ lúc mang thai ăn uống và có nghiệp (kamar) lành dữ khác nhau cũng nhưcó trí phán đoán khác nhau. Do vậy một món ăn dưỡng sinh hoàn hảo là tốt cho tất cả mọi người nhưng cũng còn

tuỳ thể chất và cách ăn uống mà có những người kết quả nhiều ít khác nhau. Ví dụ, các cụ ta xưa có câu: "Học ăn, học nói, học gói, học mở". Mà "học ăn" các cụ xếp lên hàng đầu với lời nhắc nhở: "Bữa sáng ăn cho bạn, bữa trưa ăn cho mình, bữa tối ăn cho ma!". Nhưng than ôi, ngày nay hầu hết người ta lại ăn bữa tối quá muộn và lại ăn nhiều thứ khó tiêu thành ra giấc ngủ của họ khó khăn và thường gây mộng mị. Trong khi một người biết cách ăn dưỡng sinh, sáng mở mắt ra là đã có ngay khuôn mặt tươi rói, ra khỏi giường nhẹ nhàng nhanh nhẹn, vì họ đã được một giấc ngủ sâu không mộng mị. Ngủ sâu là làm cho cơ thể được dinh dưỡng cao nhất nên họ mới có được nét mặt mãn nguyện và vui vẻ thanh thoát đến thế.

Tạm coi lục phủ ngũ tạng như cái hộp đen thì nếu chúng ta kiểm soát được đầu vào (ăn) và đầu ra (đại tiểu tiện) là chúng ta có thể biết được thức ăn mà chúng ta ăn có phù hợp với thể chất tính tình, xu hướng của chúng ta chưa.

GS Ohsawa đã nhắc nhở: Phân phải không nát, không rắn, có màu nâu hoặc vàng sẫm như mầu trứng tráng hơi già lửa và không có mùi hôi thối. Đã thế, khi đi vệ sinh xong mà không cần dùng giấy (như các con thú hoang) là đạt được trạng thái thân tâm tốt nhất.

Có trường hợp một phật tử ăn chay trường đã lâu ở Hà Bắc. Sau khi đọc sách báo về Thực dưỡng mới vỡ lẽ ra nhiều điều và tỏ ra hơi lo lắng vì thường xuyên bị phân xanh do cứ nghĩ ăn nhiều rau thì mát. Sau đó anh này ăn kĩ số 7 một thời gian mà phân vẫn còn xanh. Phân xanh là do chức năng gan hoạt động kém và theo GS Ohsawa những người đi phân xanh và nát lâu ngày mà không biết cách điều chỉnh ăn uống thì thế nào cũng mắc bệnh nặng có thể một vài tháng hay vài năm mới phát lộ, thí dụ sẽ dễ mắc những bệnh: bạc tóc sớm, đau nhức mỏi, cảm cúm, yếu phổi, hụt hơi, kém sinh lí, mất ngủ, ung thư, lao, v.v... nghĩa là hàng ngàn chứng bệnh gốc ở chỗ ăn uống mà ra, đúng như các cụ nói: Bệnh tòng khẩu nhập.

Một vị nguyên thủ quốc gia ở một nước phát triển hỏi một chuyên gia về tư vấn sức khoẻ mất nhiều tiền lắm...với mục đích làm sao có được sức khoẻ để phục vụ được cộng đồng nhiều hơn... kết quả: thực đơn hàng ngày là chế độ ăn Thực dưỡng.

Sức khoẻ được đánh giá theo 7 định nghĩa của giáo sư Ohsawa thì cũng chính là năng lượng tâm linh. Từ những nguyên nhân sâu xa này nên GS Ohsawa đã tuyên bố: "Phương pháp của tôi cân bằng với phương pháp Thiên". **Một cơ thể tráng kiện là cái máy thu thanh tốt lành để bắt lấy tiếng gọi thiêng liêng của những lời lẽ phán đoán tối thượng từ cao xa kia phát ra và ngay tự trong thân tâm mình hiển lộ.... Nhưng cái máy ấy phải thế nào? Vật liệu phải toàn hảo và vị kĩ sư phải toàn tài.**

Còn tất thảy những ai sống vật vã trong sự mỏi mòn bệnh tật, là những máy hạ cấp hoặc kiến tạo bằng vật liệu xấu do người chuyên viên bất hảo... thì làm sao nó bắt được làn sóng kì diệu tuyệt vời từ phương trời xa tắp hay dẫu có được đi nữa thì các âm thanh giải thoát kia và những lời lẽ huyền diệu kia sẽ bị nhiễu, bị phá rối hoặc bít lấp.

Thế thì phải cải thiện nó toàn diện và từ đầu, làm một cuộc cách mạng với thân tâm (đây cũng là điều khó nhất vì Đức Phật nói: Thắng một vạn binh không bằng thắng chính mình), tất nhiên là phải thay đổi thể chất để khôi phục chức năng tự nhiên của lục phủ ngũ tạng bằng những nguyên liệu toàn hảo.

Ăn tiết thực càng lâu càng tốt là một biện pháp hữu hiệu để giúp cơ thể được "tráng kiện" và đó là nhân tố thiết yếu để có được óc phán đoán cao cấp hơn và giúp phá tan sự mê mờ của chúng ta, làm cho chúng ta trở thành những triết nhân.

Hơn nữa các bạn sẽ cho sinh thành một thế hệ mới, con người mới ngày một thông minh đẹp đẽ khoẻ mạnh hơn.

Do vậy tương lai của các bạn tuỳ thuộc hoàn toàn vào trình độ nhận thức về Âm Dương và sự ứng dụng của Âm - Dương trong đường lối sống, ăn uống và đặc biệt là khoa nấu ăn của bạn.

Trí phán đoán của bạn sẽ tác động trực tiếp cho những người thân yêu mà bạn chịu trách nhiệm nấu ăn cho họ.

Những bà mẹ hiểu biết về khoa ăn uống trường sinh và thực hành đúng đắn chắc chắn sẽ cho ra đời những đứa con như ý, hơn cả tưởng tượng. Đó là một sự thật.

Tuy nhiên hạnh phúc đích thực chỉ đến với những ai khám phá ra được những giá trị thiết yếu của đời sống.

Một trong những mục đích của Thiền là điêu luyện thể xác làm cho thuần dương trở về trạng thái hồn nhiên và tự nhiên như của bé thơ. Mà hàng ngày ta ăn những thức ăn âm làm cho phân có màu xanh thị quả là do thiếu hiểu biết mà ta tự làm ngược lại với quá trình thuần dương của cơ thể (Thiền định có những công năng làm dương hoá cơ thể). Một số nhà Phật học có hỏi tôi: Trong kinh sách Phật giáo chú trọng đến giải thoát, có đoạn nào Đức Phật nhắc nhở đến vấn đề ăn uống mà sao bây giờ vấn đề ăn và nấu ăn lại chú trọng làm vậy? Quả thực cách đây 2500 năm Trái Đất không ô nhiễm,con người không tham sân si bằng ngày nay, cách ăn và thức ăn ngày đó khác xa so với vài thế kỉ gần đây. Nhưng cũng chỉ vì con người hiện đại đã bỏ quên đi những kiến thức căn bản hàng ngày, mỗi năm số người ngộ độc thức ăn đều tăng lên và còn nhiều người độc ác trên Trái Đất cùng nhiều chứng bệnh ở người và gia súc cũng phát triển không ngừng, do vậy ăn uống và nấu ăn mới trở thành vấn đề. Điều này làm tôi nhớ tới truyền thống về Thiền học: Các môn đệ Thiền mới bước chân vào cửa Thiền đều được phân công những việc khó nhọc: gánh nước, bổ củi để cho khí lực dồi dào sung mãn, cũng như để tăng sức chịu đựng dẻo dai trên lĩnh vực tinh thần để học bài học đầu tiên về Đạo là bài học về sự Nhẫn nhục. Không nhẫn nhục không nên người, chưa nói không thể đi xa trên con đường Thực dưỡng để phát triển tâm linh trí tuệ.

Xin trích dẫn câu của Michio Kushi (đại đệ tử của Ohsawa - hiện đang sống tại Mĩ): "Sự cách mạng trong y học sẽ nâng nhân loại lên cao hơn và xem trọng thực thể tinh thần mà không

nghi ngờ gì là nó sẽ thiết lập một nền văn minh hoàn vũ lành mạnh". Trong c ách n gành y học t hời đ ại m ới: người n ào b iết cách nấu thức ăn thành bài thuốc sẽ có một vị trí xứng đáng nhất...Cố GS Ohsawa đã phát biểu trong chuyến thăm Việt Nam cùng với phu nhân năm 1963: "Việt Nam sẽ trở thành cái nôi của phong trào Macrobiotic (Dưỡng sinh phát triển) trên thế giới. Vì mục đích của Thực dưỡng là tự do vô biên, công bằng tuyệt đối và h oà b ình v ĩnh cửu. V iệt N am n ên trở t hành C ÁI BẾP c ủa t hế giới, chúng t a c ần c ó n hiều n hững đ ầu b ếp đích thực... có sự am hiểu về chân giá trị của đời sống.

Việc ăn nên mang tính thiền định và thiền nên phả sức sống mầu nhiệm của nó vào mọi nguồn mạch của đời sống... từ khi bắt đầu đi chợ, mua gì cho bữa ăn... tới khi mang thức ăn về và để rau củ ở đâu, nhặt rau và rửa rau ra sao...hãy trân trọng thức ăn...Phải để thức ăn mua về như rau củ... vào những nơi cao ráo sạch sẽ, hãy trân trọng thức ăn từ ngoài chợ... hãy đãi gạo, nhặt rau với niềm tôn kính gạo và rau... bạn cũng phải động não nên bỏ phần bỏ đi vào một loại rổ rá để khi đem bỏ vào sọt rác thì không phải nhặt lên một lần nữa... việc vào bếp nên trở thành một niềm vui, và niềm vui là đạo đức chính đáng.

XVIII. **PHÁP MÔN THIỀN ĂN**

Đặt hạt gạo lứt vào trung tâm của bữa ăn

Như đặt vị giải thoát vào trong việc tu tập thiền

Như vậy bạn sẽ giải thoát qua con đường ăn uống.

.Sau đây là những gì ngài **U Silananda** Miến Điện đã dạy về vấn đề ăn uống trong quyển "Hương vị Pháp Bảo":

Trong một khóa thiền tích cực, ngoài những giờ ngồi thiền và thiền hành liên tục, thiền sinh cần phải ăn uống ngủ nghĩ để giữ cho thân thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái thì mới có thể hành thiền tốt đẹp được. Trong pháp môn Thiền Quán, ta phải luôn luôn cố gắng duy trì chánh niệm trong sinh hoạt nên khi ăn uống ta cũng phải hành thiền. Hôm nay Sư sẽ giảng về cách ăn trong Thiền Quán.

Phương cách về ăn trong Thiền Quán nầy đã được chính Đức Phật chỉ dạy một cách vắn tắt trong kinh Đại Tứ Niệm Xứ, ở đoạn nói về sự Tỉnh Giác. Mặc dù Đức Phật không nêu ra những lời chỉ dẫn trực tiếp, nhưng ta có thể áp dụng lời dạy bảo của Ngài cho các tỳ kheo về việc ăn trong thiền tập. Đoạn nầy được ghi lại rất vắn tắt có thể vì hai lý do như sau:

1) Chư Tăng đã hiểu rõ cách thực hành nầy nên Đức Phật không cần phải nói chi tiết.

2) Đức Phật đã giảng chi tiết nhưng những lời này không được ghi chép lại về sau nầy. Lý do là vào ký kết tập Tam Tạng kinh điển lần thứ nhất, các vị trưởng lão muốn truyền đọc lại các lời dạy mà Đức Phật muốn các tỳ kheo phải thuộc nằm lòng, được lưu truyền bằng miệng (chưa có chữ viết) nên phải thật vắn tắt. Tất cả phương pháp thiền tập đã được truyền lại từ đời này sang đời khác và sau đó cũng được ghi trong Chú giải.

Chú giải là các giải thích về lời dạy của Đức Phật và ta có thể căn cứ vào đó để hiểu thêm về phép ăn uống mà Ngài đã chỉ dẫn cho các tỳ kheo. Đoạn kinh nầy chỉ gồm có 9 chữ Pali và có lẽ chỉ qua 9 chữ nầy, Chư Tăng cũng đã hiểu được Đức Bổn Sư muốn dạy gì:

- ***"Này chư tỳ kheo, trong việc ăn uống thì tỳ kheo phải ăn, uống, nếm, nhai trong sự hiểu biết rõ ràng".***

Theo Chú giải, ăn có nghĩa là ăn các món mềm, uống các thứ cháo hoặc các thứ nước, nếm (hay liếm) các loại chất như mật ong, và nhai là ăn các loại thức ăn cứng. Điểm chính cần phải hiểu là chữ "tỉnh giác" (sự hiểu biết rõ ràng) có nghĩa là:

- Hiểu biết một cách trọn vẹn hoàn toàn qua các khía cạnh khác nhau.

- Hiểu biết một cách đúng đắn các đề mục mà ta đang chú niệm.

- Hiểu biết một cách quân bình không bị các phiền não chi phối.

Tỉnh giác ở đây có nghĩa là trí tuệ. Chúng ta đã biết rằng trí tuệ luôn luôn đi kèm với chánh niệm. Ngoài ra còn có một

yếu tố khác tuy không được nêu lên ở đây, đó là phải ăn trong chánh niệm để có sự định tâm, nhờ đó mới có sự hiểu biết rõ ràng về các đề mục.

Trong khi thiền tập, có 3 yếu tố lúc nào cũng đi kèm với nhau là **chánh niệm**, **định tâm** và **tỉnh giác**. Khi ta chú niệm vào một đề mục thì còn có một tâm sở khác nữa là Chánh Tư Duy sanh khởi để đưa tâm hướng đến đề mục. Tâm Định sẽ giữ tâm bám chặt và nằm yên trên đề mục, nhờ vậy tâm sẽ không bị khuất động bởi các phiền não ô nhiễm. Khi tâm an trụ vững chắc trên đề mục rồi sẽ sanh tỉnh giác. Muốn hội đủ các yếu tố được nêu trên, cần phải có một yếu tố hết sức sức quan trọng, đó là sự tinh tấn.

Tóm lại, tuy trong đoạn kinh nầy dù Đức Phật chỉ nêu lên sự tỉnh giác nhưng ta cần phải hiểu là sự tỉnh giác chỉ có được khi có đủ ba yếu tố: tinh tấn, chánh niệm và định tâm. (Và khi ta nhắc đến 1 trong 4 yếu tố nầy, ta phải hiểu là 3 yếu tố còn lại cũng phải có mặt). Do đó, tâm Định, yếu tố nối liền giữa chánh niệm và tỉnh giác, rất là quan trọng trong thiền tập.

Trong một đoạn kinh, Đức Phật có nhấn mạnh "Vị tỳ kheo nào có tâm trụ thì sẽ thấy được thực tướng của các sự vật". Tương tự như nước phải lắng yên, ta mới thấy rõ được những gì ở trong nước, còn như nước bị xao động ta không thể thấy vật gì được. Cũng vậy, khi tâm ta bị ô nhiễm, khuất động bởi các suy nghĩ, phiền não thì ta không thể nhìn chính xác các đề mục. Chỉ khi nào tâm yên lặng, tập trung vào các đề mục ta mới có thể xuyên thấu được bản chất của chúng.

Có bốn khía cạnh trong sự tỉnh giác:

1) Hiểu biết về sự ích lợi: Trước khi ta làm việc gì, phải xét xem có đem lại lợi lạc không.

2) Hiểu biết về sự thích nghi: Đôi khi một việc dù có lợi ích nhưng phải cân nhắc xem nó có hợp thời, hợp lúc, đúng nơi hay không. Thí dụ, đi chùa là một việc lợi ích. Đến chùa là để lễ Phật, nghe Pháp, ngồi thiền, cúng dường... là cơ hội tốt để phát

tâm và làm việc thiện lành, nhờ đó tâm ta được hoan hỉ và có thể đi đến mức định tâm. Nhưng nếu đi chùa vào một ngày đông đúc ồn ào thì lại không thích hợp cho những ai muốn tìm được sự thanh tịnh nơi thiền môn hoặc những ai muốn tìm nơi hành thiền. Một nơi đông đảo thường có nhiều điều khiến ta muốn nhìn, muốn nghe, có thể làm ta tham ái hoặc sân hận hoặc làm tổn thương đến đời sống phạm hạnh của một vị tỳ kheo.

3) Hiểu biết trong giới vực hành thiền: Lúc nào cũng duy trì chánh niệm trong mọi sinh hoạt.

4) Hiểu biết thật chính xác không bị mê mờ: Ăn trong chánh niệm ghi nhận được tất cả mọi diễn biến.

Trong một khóa thiền tích cực, thiền sinh nên hiểu rằng ăn uống không phải vì muốn ăn cho ngon, cho vui hay ăn để giữ thân hình nở nang đẹp đẽ, mà chỉ cốt sao cho cơ thể đủ dinh dưỡng, sinh lực để tiếp tục hành thiền. Vậy khi thiền là ta đã áp dụng sự hiểu biết về sự ích lợi của việc ăn. Ta cũng cần xét xem thức ăn có thích hợp với ta hay không vì mỗi người có một điều kiện khác nhau về thực phẩm. Sự thích nghi còn được hiểu là có những loại thức ăn hoặc cách ăn có thể tạo ra tâm bất thiện hay là làm giảm đi những tâm thiện. Cả hai loại hiểu biết nầy (ích lợi và thích nghi) đều phải thực hành trong khóa thiền hay ở nhà sẽ giúp ta tránh được rất nhiều phiền não, đau khổ. Còn loại tỉnh giác thứ bà là khi ăn uống vẫn phải tiếp tục giữ chánh niệm, đừng ăn một cách lơ làm vô ý tứ, thất niệm, máy móc... Theo Chú giải, cách ăn của một vị tỳ kheo như sau:

- Nhận thức ăn: Vị tỳ kheo không được tự ý lấy thức ăn mà chỉ nhận thức ăn khi có người dâng.

- Ăn trong Thiền Quán (Ăn trong chánh niệm): Vị tỳ kheo đưa tay vào bình bát, nắm thức ăn đưa vào miệng (nếu dùng đũa hoặc muỗng thì gắp hoặc múc thức ăn đưa vào miệng). Tất cả động tác cần phải ghi nhận khi ăn.

Ta cũng cần phải hiểu thêm một điểm nữa là sau khi nuốt thức ăn vào, thức ăn sẽ được tiêu hóa bởi sức nóng và bài tiết ra ngoài.

Những lời chỉ dẫn nầy được Ngài Mahasi giải thích cho các thiền sinh mới như sau:

- Khi nhìn thức ăn: Niệm "nhìn", "thấy"
- Khi đưa tay ra lấy thức ăn phải: Niệm "đưa tay"
- Khi co tay đưa thức ăn vào miệng với đầu cúi xuống, há miệng nhận thức ăn...: tất cả đều được ghi nhận.
- Khi nhai thức ăn, biết mùi vị thức ăn: ghi nhận là "biết, biết".
- Khi nuốt thức ăn: Niệm "nuốt, nuốt"

Chúng ta có thể không niệm được đủ hết, nhưng điều quan trọng là phải biết, phải ghi nhận tất cả những động tác khi ăn. Người thiền sinh mới tập khó mà niệm cho đủ những động tác tỉ mỉ nầy. Tuy nhiên phải nguyện rằng mình sẽ luôn luôn cố gắng niệm đầy đủ trong khi ăn. Với ý nguyện như vậy, khi sức định tâm của thiền sinh trở nên mạnh mẽ, ta có thể ghi nhận đầy đủ và chính xác.

Như vậy, khi ăn trong chánh niệm, ghi nhận được tất cả đối tượng diễn biến là ta đang áp dụng đầy đủ 4 khía cạnh của sự tỉnh giác nói trên đưa đến sự định tâm mạnh mẽ để có sự tỉnh giác khi ăn. Làm được điều này viên mãn có nghĩa ta đã có được sự hiểu biết không mê mờ. Trong động tác nhận thức ăn, nếu ghi nhận chính xác và đầy đủ, ta sẽ thấy một tác ý "muốn nhận", ý muốn này sẽ làm phát khởi yếu tố gió khiến cho tay tạo ra động tác "đưa tay ra" để nhận thức ăn.

Như ta đã biết thân gồm 4 yếu tố chính là đất, nước, gió và lửa. Trong bất cứ động tác nhỏ nhặt nào cũng đều có yếu tố gió sanh khởi từ tác ý để điều động phần nào trong thân muốn cử động. Chỉ khi nào ta có chánh niệm tốt mới thấy được tác ý và yếu tố gió sanh khởi. Ta sẽ không thấy có tác nhân nào đứng ra điều khiển hay ngăn cản những động tác nầy. Đó gọi là sự hiểu biết rõ ràng, không bị tà kiến.

Khi ta không có chánh niệm, làm mọi động tác một cách máy móc hoặc nghĩ rằng có một người nào đang làm các động tác ấy, đó là

chúng ta đang bị mê che lấp sự hiểu biết về các đối tượng. Sự tỉnh giác không mê mờ nầy là trí tuệ, là kết quả của chuỗi ghi nhận qua chánh niệm. Nếu chánh niệm nầy chưa vững mạnh, chưa chín mùi thì chưa đưa đến sự hiểu biết không tà kiến trên.

Khi nuốt thức ăn vào bụng cũng có yếu tố gió làm thức ăn di chuyển xuống bụng. Sau đó một yếu tố khác là yếu tố lửa (hơi nóng) làm tiêu hóa thức ăn để rồi yếu tố gió di chuyển các chất bổ dưỡng đến các cơ quan bài tiết các chất thải ra ngoài. Trong các giai đoạn nầy có mặt của yếu tố đất đi kèm theo. Ngoài ra thức ăn cũng được làm ướt khi ta nhai, và được trộn với các dịch vị trong cơ quan tiêu hóa, đó là công việc của yếu tố nước. Cũng có thêm hai yếu tố khác là không đại (khoảng không để đưa thức ăn di chuyển) và tâm đại (tâm nhận biết khi ăn).

Tóm lại trong động tác ăn, không có gì ngoài sáu yếu tố: đất, nước, gió, lửa, khoảng không và tâm đang làm việc. Do đó khi thiền sinh có chánh niệm và tỉnh giác sẽ thấy rõ không có cá nhân nào, cái ngã nào đang ăn cả mà chỉ là một chuỗi tiến trình thân của tâm.

Trong Chú giải có cho những thí dụ tượng hình trong việc ăn. Như khi miệng há ra nhận và nhai thức ăn thì không có một ai dùng chìa khóa mở miệng ta ra cả mà đó chỉ là do tác ý dẫn đến sự hành hoạt của yếu tố gió, nước... Khi thức ăn xuống bụng, chẳng có ai đun bếp lên để nấu cho tiêu thức ăn cả mà chỉ có yếu tố lửa, nước... làm việc.

Nếu thiền sinh không hiểu rõ các yếu tố nào hoạt động trong khi ăn thì cũng không sao cả. Cũng chẳng cần phải suy tư gì về sự tỉnh giác không tà kiến nầy. Công việc của thiền sinh chỉ là cố gắng giữ chánh niệm để ghi nhận mọi động tác trong khi ăn. Khi tâm đủ mạnh thì sự hiểu biết rõ ràng không si mê nầy sẽ đến như một kết quả tự nhiên mà thôi.

Vậy trong khi ăn ta đừng nên xem thường những động tác nhỏ nhặt mà không ghi nhận chúng. Nếu lỡ quên niệm động tác nào cũng không sao, chỉ cần nguyện lần sau nhớ niệm hoặc niệm

"quên, quên". Với quyết tâm và sự kiên nhẫn nầy, sức định tâm sẽ ngày càng sâu mạnh đưa đến trí tuệ.

Ngoài ra còn có những lợi ích khác khi ta ăn có chánh niệm như:

1) Ăn đủ lượng cần thiết không ăn quá nhiều. Nhờ vậy ta chỉ lấy thức ăn vừa đủ dùng.

2) Ăn vừa vặn hết chỗ thức ăn vừa nhận

3) Ăn với sự chú tâm ta sẽ nhai kỹ. Nhờ vậy giúp cho sự tiêu hóa dễ dàng thân thể sẽ khỏe mạnh thoải mái.

4) Ăn như vậy dễ dàng phát hiện ra thức ăn không thích hợp cho cơ thể và những thức ăn độc hại, ô nhiễm, ăn chậm nhai kỹ sẽ dễ dàng trực nhận miếng cơm có sạn cát, kịp thời phát hiện không làm sứt mẻ răng.

5) Tỉnh thức từng động tác nhai nuốt làm cho việc thiền chánh niệm được miên mật không còn bị gián đoạn qua quá trình ăn. Nhiều thiền nhân không biết chi tiết này (tuy nhỏ nhít nhưng rất quan trọng) đã để cho tâm tham và tâm sân chen vào quá trình ăn uống và do vậy không có cơ hội thọ lãnh giáo Pháp ngay trong kiếp sống này.

Như vậy ngoài những lợi lạc về tâm linh có thể đưa dẫn đến sự giác ngộ, ăn trong chánh niệm còn cho ta rất nhiều ích lợi thực tế trong cuộc sống hàng ngày nữa.

Có một câu chuyện liên quan đến cách ăn uống khi tu hành. Một vị sư trẻ vào ngày đầu tiên của mùa an cư được mẹ mình dâng thức ăn. Vì có tính tham ăn nên khi bà mẹ dâng một cái, sư ăn hết một cái, bà dâng tiếp hai rồi ba cái, sư cũng đều ăn hết. Bà mẹ rất thất vọng thấy con không tự chế tánh tham lam, không biết ăn cho vừa đủ. Bà nghĩ rằng như vậy sư đã ăn chỗ thức ăn đủ dùng cho ba tháng hạ nên sau đó bà không dâng thức ăn cho sư nữa. Cho nên, một vị tỳ kheo luôn luôn được chỉ dẫn và nhắc nhở về cách nhận thức ăn làm sao cho vừa đủ về số lượng cần thiết, cùng cách ăn sao có sức khỏe và thân tâm được nhẹ nhàng.

Vậy ngoài những lợi lạc về tâm linh có thể đưa dẫn đến sự Giác ngộ, ăn trong chánh niệm còn cho ta rất nhiều ích lợi thực tế trong cuộc sống hàng ngày nữa.

Mong chúng ta hãy luôn luôn cố gắng ăn trong chánh niệm để phát triển tuệ Minh Sát.

SADHU! SADHU! SADHU! (Lành thay! Lành thay! Lành thay!)".

Sau đây chủ yếu là phần Minh sư Ohso nói về giá trị của thức ăn đối với sự phát triển tâm thức:

Việc lắp ráp các tế bào do thức ăn tạo ra.

Con người là một tổng thể được tạo nên bởi nhiều tầng. Việc hiểu biết đúng về các tầng này là cần thiết để vượt ra ngoài chúng. Tại sao lại cần phải như vậy? Phải chăng mỗi người chúng ta dù là ai đều luôn mang trong mình câu hỏi: Ta là ai? Ta sống trên trái đất này là để làm gì? Và làm thế nào để có phúc lạc thực sự?

Điều bản chất là biết rằng chúng ta phải siêu việt lên trên tầng nào? Thể vật lý là tầng đầu tiên. Dưới con mắt của các nhà tâm linh, nếu không hiểu và siêu việt lên được những tầng này, thế nghĩa là chúng ta vẫn là kẻ nô lệ. Khi chúng ta nhìn vào một người thì thể đầu tiên đập vào mắt ta đó là thể vật lý.

Thể này kế thừa từ bố mẹ bạn, bằng một tế bào đầu tiên do cha mẹ kết hợp lại mà thành, nó chứa nhiều tiềm năng. Tất cả cái gọi là bạn đều ẩn dấu trong sự hình thành đầu tiên đó nhưng nó không phải là bạn. Nó là tinh cha huyết mẹ bạn. Tế bào hạt mầm nhỏ bé đó chứa nhiều điều đã được giấu kín, nhưng nó không phải là bạn. Cha mẹ bạn thì lại cũng như vậy, từ tinh cha huyết mẹ của ông bà mà ra... Và tầng này gọi là tầng đầu tiên, thể vật lý, nó được tạo ra bởi thức ăn. Toàn bộ thân thể con người thay đổi hoàn toàn sau 7 năm từ thịt, xương, tuỷ, mọi thứ. Thức ăn hàng ngày tạo ra thân thể ta. Đức Phật đã dạy các đệ tử của mình biết rằng thân thể của con người thì được kết hợp bởi những phần tử nhỏ nhất, nó đồng sanh đồng diệt; các nhà khoa

học ngày nay cũng đã biết rằng cơ thể của chúng ta đều có hàng triệu triệu tế bào sinh ra và chết đi mỗi ngày. Các phần tử nhỏ bé này tạo thành một khối xương thịt... là thể vật lý của con người, được hình thành bởi những yếu tố thiên nhiên sau: đất, nước, gió, lửa, mầu sắc, hương, vị, thức ăn. Khi 8 yếu tố tự nhiên này được kết hợp với nhau thì toàn bộ tiến trình sống được tạo thành. Những thể năng lượng sống li ti này luôn ở trong một trạng thái thay đổi liên tục. Đối với một thiền nhân, người này có thể cảm thấy rất rõ chúng như một nguồn năng lực. Thân thể con người không phải là một khối gắn chặt nhau nhưng dường như nó là sự liên tục của một sự tổng hợp đồng hiện hữu với sức mạnh của cuộc sống. Chẳng phải con người cảm thấy những rung động trong thân? Có phải các nhà khoa học biết rằng tất cả đều là trong trạng thái thay đổi mãi mãi và cảm thấy thân thể mình không gì hơn ngoài năng lượng và sự rung động? Sự tác động sẽ như thế nào đối với thái độ tâm linh của con người khi xem xét bản thân mình thấy rằng cơ thể của họ chỉ là năng lực và các sự rung động? Và làm cách nào khai thông dòng năng lực trong thân thể? Chẳng phải khi chúng ta yêu thương hay giận hờn, tâm thanh tịnh hay tâm bất an... xét cho cùng những điều đó không phải là năng lượng và những rung động sao? Đứng trước một người yêu dấu, bạn không thấy hồi hộp và chấn động con tim thậm chí tay chân run rẩy thì là cái gì? Khi lo lắng và sợ hãi đó cũng không phải là chấn động và cảm xúc sao? Tất cả đều là những rung động. Cơ thể bạn sẽ trở nên nhạy bén khi các dòng năng lượng đã được khai thông, thì tự dưng bạn sẽ biết nhiều điều hơn trong cuộc sống, lúc đó các bí mật của cuộc sống sẽ mở dần ra đối với bạn.

Thức ăn giúp cho thân thể bạn sản sinh những tế bào mới hàng ngày và những tế bào chết bị thân thể bạn loại bỏ đi hằng ngày... đây là tiến trình thường xuyên - đó là lý do tại sao người ta gọi thân thể là cái được tạo ra từ thức ăn. Do đó nhiều điều sẽ phụ thuộc vào thức ăn của bạn. Thức ăn của bạn không chỉ hỗ trợ cho cuộc sống của bạn, nó cũng tạo ra tầng thứ nhất của tính

cách bạn. Và bạn có thể bắt đầu cuộc hành trình bên trong của mình được hay không là tùy thuộc nhiều vào tầng này, bởi vì các thức ăn đều cũng là những năng lượng và rung động khác nhau. Có một số kiểu thức ăn sẽ không cho phép bạn đi vào bên trong, chúng sẽ giữ bạn ở trạng thái vô ý thức. Một số kiểu thức ăn sẽ không cho bạn an bình và bình thản bởi vì tiến trình chuyển hoá, bản thân nó tạo ra sự rối loạn trong thân thể bạn, làm cho bạn không thấy thoải mái. Có những thức ăn không lành mạnh, những thức ăn không thuần khiết. Có những thức ăn tạo ra sự giải thoát thực sự vì khi không ăn chúng, bạn không bị chết thèm. Có những thức ăn tạo ra địa ngục cho bạn vì khi ăn chúng là bị chúng "bắt hồn bắt vía" và nếu không ăn được chúng là bạn "không thể sống nổi"! Cho nên có những thức ăn giải thoát và có những loại thức ăn tạo nên sự trói buộc – thức ăn của Phật và những thức ăn của ma! Bạn phải có đủ chánh niệm tỉnh giác để tự mình phát hiện ra thức ăn của Phật và thức ăn của ma vậy.

Nếu chúng ta muốn phát triển tinh thần một cách thực sự thì phải hiểu được tại sao chúng ta ăn? Tại sao người Việt cổ đại lại khuyên con cháu "Học ăn" đầu tiên mà không khuyên những thứ khác đặt lên hàng đầu? Càng sống tôi càng thấy sự minh triết của ông bà mình. Chúng ta đã được thừa hưởng gia tài tâm linh của tổ tiên, đó là điều hết sức quí báu trong khi thấy ra những vấn đề như vậy. Chúng ta phải ăn với thái độ cung kính và lòng biết ơn mỗi ngày một nhiều hơn... cho tới mãi mãi.

Thức ăn thuần khiết là thức ăn không tạo ra những khó khăn cho cuộc hành trình bên trong – có thế thôi, không có tiêu chuẩn nào khác. Thức ăn thuần khiết là thức ăn không tạo ra một thân thể mà sẽ là chướng ngại cho cuộc hành trình bên trong của bạn. Người nào đó có thể xây bức tường ngôi nhà mình bằng đá đặc, người khác có thể xây nó chỉ bằng kính. Kính là trong suốt, cho phép bạn nhìn vào bên trong từ bên ngoài. Thân thể cũng có thể trong suốt như tấm kính. Thức ăn được coi là thuần khiết khi nó làm cho thân thể thành trong suốt... nên nó cho bạn thoáng nhìn vào cái bên trong ngay cả khi bạn đi bên ngoài. Bạn có thể

làm cho thân thể này thành bức tường dầy đặc đến mức cuộc hành trình bên trong hoàn toàn bị quên lãng và những thoáng nhìn về bản thể bên trong không bao giờ có thể xuất hiện được.

Theo truyền thống đàn ông tượng trưng cho trời và đàn bà tượng trưng cho đất. Do vì cấu trúc cơ thể phái nam có khuynh hướng được định vị bởi lực dương hướng tâm, mà nó đến từ những thiên hà xa xôi và các hệ mặt trời vòng bên ngoài của khí quyển và xoáy trôn ốc tới tâm trái đất. Ở đàn ông, lực này đi qua kênh năng lượng điện từ, mà trung tâm xuất phát từ trung tâm xoáy tóc trên đỉnh đầu hướng đến dương vật. Trong cấu trúc của phái nữ, lực ly tâm phát ra từ tâm trái đất di chuyển, hướng lên từ cung và hai buồng trứng tới xoáy tóc trên đầu. Dĩ nhiên cả hai giới tính đều tiếp nhận cả hai lực hướng tâm và ly tâm, nhưng ở các mức độ khác nhau. Ở đàn ông, sự nổi trội của lực trời sinh ra một cơ thể phát triển chiều cao, ngực nhỏ, các cơ quan sinh dục ở ngoài và hướng xuống và râu, ở đàn bà, lực trái đất phát ra đi xuyên qua cơ thể gặp lực mạnh tập trung hướng vào của trời sinh ra một cơ thể thấp, ngực phát triển, các cơ quan sinh dục ở bên trong và hướng lên, rất nhiều tóc trên đỉnh đầu.

Ảnh hưởng của hai lực này có thể được minh hoạ một cách dễ dàng bằng việc giữ một quả lắc trên xoáy tóc ở phía trên đỉnh đầu. Ở đàn ông, quả lắc sẽ bắt đầu xoay theo hướng ngược chiều kim đồng hồ, biểu thị ảnh hưởng nổi trội của lực trời hướng vào, trong khi ở đàn bà nó sẽ thường quay theo chiều kim đồng hồ biểu thị ảnh hưởng nổi trội của lực đất hướng lên.

Nhờ vào những khám phá có tính chất căn bản và trọng đại này, chúng ta lập tức thấy rằng cần phải có thức ăn cho hai giới tính, về thức ăn căn bản là giống nhau và cần có chút khác nhau theo nét đặc thù giới tính của họ.

Ohso tuyên bố chỉ khi thể vật lý trở nên trong suốt thì cuộc hành trình bên trong mới bắt đầu. Chỉ khi tầng thứ nhất trở thành trong suốt thì tầng thứ hai mới được biết tới, không có điều khác hơn. Chúng ta có thể không bao giờ biết rằng có thể khác bên

trong thân thể này. Đây là lý do cho sự nhấn mạnh vào thức ăn thuần khiết. Thiền nhân biết rằng thể khác tồn tại bên trong thể vật lý này, bởi vì tầng thứ nhất của người đó đã trở thành trong suốt và những thoáng nhìn về tầng thứ hai đã bắt đầu. Chúng ta cần phải biết tới những kỹ thuật thanh lọc thân và tâm, và biết cách giữ gìn sự trong sạch của thân và tâm.

Thế rồi có những cách để làm cho tầng thứ hai thành trong suốt và thế thì những thoáng nhìn về tầng thứ ba bắt đầu tới. Thể thứ 3 này cũng có thể được làm thành trong suốt và thế rồi đến thể thứ tư. Khi thể thứ tư trở thành trong suốt thì thể thứ 5 có đó. Khi thể thứ 5 trở thành trong suốt thì những thoáng nhìn cái vốn là vô thể, bên ngoài tất cả các thể, bắt đầu tới. Cho nên bạn có thể làm cho thân thể mình đặc như bức tường đá hay trong suốt như kính. Khi bất cứ một thể nào đó trở thành trong suốt thì bạn sẽ cũng bắt đầu tự hiểu mình nhiều hơn và hiểu người khác cũng nhanh hơn.

Do đó các thiền nhân bắt đầu với thể thứ nhất: thể vật lý. Thể này bao quanh bạn chắc chắn được tạo bởi thức ăn. Chắc chắn nó không được tạo ra bởi bất cứ nguồn nào khác. Việc thay đổi làm cho thân thể trong suốt là một quá trình lâu dài và phải được tinh luyện thường xuyên. Điều này làm đà cho năng lượng bên trong thân thể được khai thông và tiến tới toàn thân bạn sẽ trở thành nguồn sáng của vũ trụ vô tận, điều này đã được tả trong các kinh sách: Trong kinh thánh Tân Ước, theo Matthew, ông nói về "một con người đầy ắp ánh sáng". Chúng tôi cũng nghe nói về những giáo sĩ Thiên Chúa La Mã thường xuyên hành thiền để có được ánh sáng diệu kỳ này. Hồi giáo cũng nói đến sự biểu hiện của ánh sáng kỳ lạ đó. Trong các kinh sách của Phật giáo, Thiên Chúa giáo cũng như Ấn Độ giáo, người ta vẽ những người "hiền thánh" như vậy với vòng hào quang có thật trên đầu của họ. Trong một quyển sách tâm linh mà tôi đọc được, có một hành giả công phu tới chặng mặt toả ánh sáng vàng rực rỡ như được thắp điện ở trong, thì còn tìm cách dấu đi thứ "phát tướng" đó để "nguỵ trang" con người hiền thánh thật

của mình. Đôi khi, thời kỳ trình độ nhận thức của cộng đồng chưa được khai mở mà chuyện đó lại làm tai bay vạ gió. Trong lịch sử nhân loại, nhiều người nói thật đã bị "chém đầu" hay có số phận thật là lao đao! Có nhiều người hiền thánh ẩn tướng mà bạn không hề hay biết vì họ đã có khả năng bình thường hoá mọi điều trong cuộc sống, nếu bạn có mắt sẽ thấy và có tai sẽ nghe được họ...

Biến đổi toàn thân bằng việc thay đổi thức ăn được ăn vào là một thực nghiệm duy nhất. Bây giờ các nhà khoa học cũng đồng ý rằng bất kỳ cái gì chúng ta ăn vào đều làm thay đổi thân thể. Tiên sinh Ohsawa có câu: "Thức ăn là thần, thức ăn là sinh mệnh, chúng ta là thức ăn".

Một chút ít thay đổi trong thức ăn của bạn cũng có thể làm cho sự thông minh thành sắc bén hay làm cho tâm trí bị mụ mị bởi vì nếu chất dinh dưỡng cần thiết mà lại không đưa tới bộ não qua thức ăn, thì sự thông minh trở thành mụ mị. Thế thì, mặc cho tiềm năng của bạn, thông minh sẽ không nở hoa, bởi vì việc nở hoa này cần sự giúp đỡ của thể vật lý mà lại chưa sẵn có. Thế thì thông minh trở thành hoàn toàn mụ mị bởi vì loại chất liệu tại trung tâm con mắt thứ ba trong tuyến yên không được sản sinh ra (tinh không hoá được khí). Trong thực tế, khi một con người uống rượu mạnh thì không phải là thông minh không bị ảnh hưởng – rượu mạnh không ảnh hưởng tới tâm thức – mà tuyến yên dừng sản sinh ra chất dịch và thông minh bị mất. Rượu mạnh không ảnh hưởng trực tiếp lên thông minh, nhưng nó ảnh hưởng tới phần trong thể vật lý có liên quan tới thông minh và thế thì thông minh trở nên thiếu hoạt động.

Có hai thứ tự do với tâm thức. Một là tự do với rượu mạnh làm cho con người tha hóa, rơi xuống thấp hơn các giới hạn. Cách khác là thứ tự do vượt ra ngoài các giới hạn là trạng thái tối thượng. Chọ nên họ đang mua giải thoát rẻ mạt qua hoá chất: các chất say, các chất kích thích gây ảo giác, gây nghiện, các thức ăn bỏ bột ngọt, mì chính, dù mì chính chay hay mặnthì

www.thucduong.vn

cũng thế thôi, chúng đều làm cho bạn bị bắt dính, bị nô lệ bởi khi ăn chúng vào thì không dễ gì từ bỏ nó. Tôi đã quan sát những nhóm người ăn chay trường, họ không thể từ bỏ mì chính chay, ăn gì họ cũng bỏ một nhúm thứ bột trắng ngon ngọt làm hại vị giác mà tôi thử ăn vào miệng những thức ăn này thì 4, 5 ngày sau tôi ăn những thức ăn thiên nhiên tôi mới thấy chúng có vị ngon trở lại...họ đã bị nghiền bột ngọt mà không tự biết, rất nhiều người trong số họ đã mắc một số chứng bệnh do ăn bột ngọt gây ra và đặc biệt tâm tính những người thích ăn bột ngọt hầu như vẫn còn nguyên tham, sân và si dù họ có tu tập nhiều thời gian bao lâu và học theo đạo với bất cứ ai, có nói đạo hay đến thế nào và nếu có chăng cái gọi là có trình độ giác ngộ cao thì điều đó chỉ xảy ra trong sự tưởng tượng của họ thì đúng hơn (dù chay hay mặn thì cũng thế thôi). Nhưng ngay cả điều đó cũng chỉ là hóa chất, là thức ăn.

Thân thể này, tầng thứ nhất của chúng ta, là tầng của thức ăn. Do đó việc chọn thức ăn đúng phù hợp với giới tính là có ý nghĩa - điều đó không phải là mê tín. Người ăn chay thuần khiết (nhất là những người ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng Ohsawa) thì tạo ra sự mềm dẻo trong thân thể dễ dàng, điều không có được ở người vốn không chay. Tầng thân thể vật lý của người không ăn ngũ cốc làm chính dần dần, dần dần trở nên giống thân thể con vật. Có lý lẽ cho điều đó, tại sao con vật không phát triển tuệ giác chủ yếu bởi thân thể vật lý của chúng. Xin nhắc lại chúng tôi dùng từ Tuệ giác, vì nó chỉ có ở con người đã tiến hóa thôi. Trí tuệ đã tiến hóa bên trong bạn sẽ dần dần bị đảo ngược lại với sự tích luỹ của thịt động vật trong thân thể bạn. Chúng ta không ngạc nhiên khi các nhà động vật học tuyên bố: con người là loài động vật suy thoái nhất trong các loài động vật, vì loài nào đều có thức ăn của loài đó, trong khi con người thì không có thứ gì mà họ không ăn. Và những điều nhỏ bé thế mà có thể tạo ra những thay đổi cách mạng – nó nhỏ bé tới mức chúng ta không thể nào hiểu được rằng chúng nó có thể gây ra tác hại như vậy.

Các nhà khoa học nói rằng sự phát triển của thông minh trong bộ não của con người là có thể bởi vì con người đứng trên đôi chân của mình; nếu mà con người đi bằng tay và chân thì bộ não đã không thể tiến hóa được. Chính điều nhỏ bé thế mà đã tạo ra nhiều khác biệt ngạc nhiên. Khi con người đứng thẳng, máu chảy tới não đã bị giảm bớt bởi vì máu phải chảy ngược lên óc. Khi luồng máu giảm bớt thì óc có thể phát triển các sợi mảnh mai của mình là những thần kinh tinh tế. Nếu luồng máu mà nhanh thì luồng thần kinh tinh tế bị phá huỷ. Con vật có luồng máu tới óc nhanh mạnh điều đó cũng giống như dòng sông chảy rất nhanh và không cho phép rong rêu và cây cỏ mọc lên dưới dòng sông, nơi nước chảy xiết thì ngay như một nhành rong mảnh mai cũng không thể mọc lên. Tất cả chúng đều bị xối đi, tống đi mất.

Sau một giấc ngủ, tỉnh dậy bạn thấy thông minh của bạn lại tươi tắn, thấy sảng khoái... là do ban đêm nhiều máu hơn đã tới óc của bạn. Cho nên không có nhiều khác biệt giữa giấc ngủ của chúng ta và việc ngủ của con vật. Sự khác biệt giữa con người và con vật là trong trạng thái thức tỉnh. Hiền nhân và tội nhân trong giấc ngủ say đều không có khác biệt.

Tại sao trong giấc ngủ ta lại phải dùng gối? Nếu không dùng gối thì nhiều máu xô lên óc, cái đầu trở thành cái thùng. Nếu máu lên đầu mà nhiều thì các dây thần kinh không được thảnh thơi, thế thì trở thành khó ngủ. Đó là lý do tại sao, khi thông minh con người phát triển con người lại cần nhiều gối hơn. Nếu các sợi thần kinh mảnh mai đã phát triển bên trong thì chúng cần được bảo vệ, bằng không sẽ không có giấc ngủ, các sợi thần kinh mảnh mai sẽ rung động nhanh tới mức giấc ngủ là không thể được.

Điều này dường như nhỏ bé thế mà nó làm thay đổi căn bản con người, cũng như thức ăn không còn là vấn đề nhỏ bé vậy. Điều nhỏ bé thế mà đã tạo ra những sự khác biệt lớn lao. Việc đứng thẳng của con người cũng là cái tạo ra gia đình, tình

www.thucduong.vn

yêu, văn hoá và văn minh – một điều nhỏ bé là việc đứng thẳng lại tạo ra cuộc sống của con người khác hẳn loài thú, nó có ý nghĩa thế!

Cho nên thức ăn không phải là điều nhỏ, nó là điều lớn, cực kỳ quan trọng, bởi vì nó tạo ra toàn bộ thân thể. Bất kỳ cái gì chúng ta ăn vào trong thân thể mình đều có phẩm chất riêng của nó và phẩm chất đó sẽ trở thành phẩm chất của thân thể chúng ta trong thời gian vài ngày. Nếu chúng ta bỗng nhiên yêu cầu ai đó, người bao giờ cũng đổ rượu vào thân thể mình, dừng uống rượu thì người đó không thể dừng lại một cách đột ngột được. Tại sao lại thế? Bởi vì bây giờ không phải người đó uống rượu, mà thay vì thế từng và mọi tế bào của thân thể người đó đều uống rượu – từng và mọi tế bào! Điều đó ở ngoài sự kiểm soát của người đó; bây giờ mọi lỗ chân lông trong thân thể người đó đã bắt đầu uống rượu... mọi tế bào. Có hàng triệu và hàng triệu tế bào uống rượu; mọi tế bào đã trở thành kẻ say rượu. Điều này được gọi là nghiện. Không có lý do nào khác cho việc nghiện.

Khi chúng ta nói rằng ai đó bị nghiện, điều đó có nghĩa là không phải người đó uống rượu, mà là từng mọi tế bào trong toàn bộ thân thể người đó đang kêu cứu "uống bây giờ đi, bằng không mình không thể vận hành được – mình không thể bước đi được, mình không thể đứng được, mình không thể ngồi được". Bây giờ rất khó để bỏ nó, bởi vì hàng triệu mạng sống bên trong bạn đang yêu cầu bạn uống – hàng triệu và hàng triệu tế bào sống! Bạn là một đám đông lớn. một thành phố lớn; bạn không một mình, bạn đang sống trong thành phố lớn đó.

Người ta ví con người như cái cây, rễ cây là ruột và ngọn cây là não bộ. Nếu cây đó mà lấy được dinh dưỡng thuần khiết thì não bộ sẽ sáng suốt. Nếu rễ cây mà hút chất độc bẩn thì não bộ (ngọn cây) thiếu sáng suốt thành ra những người như vậy đạo thiên chúa gọi là những người "cứng lòng" hay "có mắt như mù,

có tai như điếc" là trong trường hợp như vậy, do đó đạo thiên chúa cũng có thực hiện việc ăn chay.

Do dó người Ấn Độ chọn từ *Pursh* cho linh hồn "Purush" nghĩa là dân thường trú của thành phố lớn, dân cư ngụ trong thành phố lớn, purush. Mọi người đều có một thành phố lớn bên trong thân thể mình – một thành phố lớn! Bạn có hàng triệu và hàng triệu mạng sống (tế bào) quang mình, và khi tất cả chúng đều yêu cầu thì bạn gặp khó khăn lớn, bạn sẽ phải đáp ứng cho yêu cầu của chúng. Bạn không thể thoát ra khỏi tình huống này cho dù bạn muốn thoát ra. Đó là lý do vì sao nhiều người muốn thoát ra khỏi "nghiệp xấu" mà không tài nào thoát nổi? Cách thức thoát khỏi nghiệp xấu là làm sao? Bé gái của tôi mới phát sinh tật rung chân, rung tít bàn chân, tôi biết đó là một "nghiệp xấu" và tôi nói với cháu điều đó. Vài hôm sau tôi nghe cháu nói: mỗi khi con rung chân con chợt nhớ lời mẹ dặn đó là một thói quen xấu con bèn rung chân trong chánh niệm (Chánh niệm là một danh từ của Phật giáo nguyên thuỷ để chị sự sáng suốt nhận biết cái đang xảy ra trên thân và tâm), cháu kể tiếp: con rung chân trong "chánh niệm" thì con thấy cái chân của con phải rung thật chậm thì con mới biết rõ được, nên con không thể nào rung chân được nữa. Nếu mọi người biết cách áp dụng "chánh niệm" trong đời sống thì con người rất khó mà "ngu đần" hay nghiện ngập. Đây cũng là cách thức cai nghiện hữu hiệu mà nhiều người không hiểu được cơ thể bí mật của con người ra sao để chuyển hóa nó. Có nhiều người, rất nhiều người đều muốn tiến hoá hơn tình trạng đang là của họ, họ không biết rằng hệ thống giáo dục trên quả địa cầu này đã trở thành lạc hậu và gây khốn khó cho đời sống của con người. Nếu Thiền học cũng như Thực dưỡng học tham dự vào hệ thống giáo dục toàn cầu thì đó là ân phước của toàn nhân loại.

Cho nên cái bạn ăn vào như thức ăn sẽ tạo ra hàng triệu tế bào này và các yêu cầu tiếp đó của chúng, đó là lý do tại sao sau khi ăn vài món ăn nào đó bạn đã bị nô lệ bởi chúng, bạn cứ nhớ tưởng chúng và muốn được ăn lại chúng, chúng đã không chế

đời sống của bạn và thế là bạn phải sống trong cảnh tù túng với chúng, và những mối ràng buộc này tạo ra rào chắn cho cuộc hành trình bên trong. Tôi nhớ có người xa quê hương nhiều năm tháng, khi quay lại chốn cũ họ bèn tìm cho được, có khi chỉ là món "mắm" hoàn toàn là thối và không thể nào chịu nổi đối với những người khác. Khi tôi ăn uống nhiều năm theo phương pháp Thực Dưỡng tôi mới phát hiện ra đây là con đường giải thoát thực sự, vì nó giúp chúng tôi thoát ra khỏi mọi thói quen cố chấp dù đó là chấp vào cái gì.

Có những thức ăn không tạo ra việc nghiện – thứ thức ăn chỉ đem lại cho thân thể năng lượng và không đầu độc nó. Bạn phải học hiểu điều này cho thật rõ ràng: thức ăn đó là thức ăn cung cấp cho các nhu cầu của thân thể, nhưng không tạo ra sự điên khùng mất trật tự trong thân thể, là thức ăn đáp ứng cho nhu cầu của thân thể nhưng không trở thành đam mê về nó. Muốn thế bạn cũng phải học hiểu các trạng thái tâm của bạn trong khi bạn ăn. Thức ăn mất trật tự tạo cho bạn nếp sống mất trật tự. Trật tự chính là đạo, mất trật tự chính là vô đạo.

Bây giờ chúng ta hãy tìm hiểu phương pháp thiền trong lúc ăn, cũng chính là phương pháp ăn đúng. Chúng ta phải hiểu và theo dõi lý do tại sao chúng ta ăn. Điều này là được trình bày trong kinh điển Phật giáo là chúng ta ăn không phải vì ham muốn nó, không phải vì nó ngon, nhưng chính xác hơn là vì nó cần thiết để nuôi mạng. Đức Phật cũng dạy thêm một lý do tại sao chúng ta muốn có thân thể khoẻ mạnh để đủ sức khoẻ tu tập chánh đạo dẫn đến sự đoạn trừ phiền não (đau khổ) là điều ai ai cũng ước mơ. Chúng ta cần phải có sự suy xét như thế, nếu không, chúngta không thể đoạn trừ phiền não phát sinh. Đó là lý do nhìn một người đang ăn, người ta có thể đoán trúng ngay tình trạng và trí phán đoán của người đó đang ở giai đoạn nào trong 7 nấc thang tiến hóa.

Hiểu biết rõ ràng chính là chánh niệm trong khi ăn. Nếu chúng ta ăn mà không biết thực sự thức ăn trong miệng nhai và

nuốt đó có đem lại lợi ích cho sự sống của chúng ta hay không và nó có làm tăng cường trí phán đoán của chúng ta không thì chúng ta đã bị ăn uống trong sự si mê. Hiện nay tiếc thay nhiều người hành thiền mắc phải lỗi này, và chính điều này làm cho trí phán đoán của nhiều người không tăng trưởng mặc dù họ cố công thực hành cho đúng lời Phật dạy.

Sau đây là ý kiến của nữ thiền sư nổi tiếng Thái Lan – Achaan Naeb: Giả sử như chúng ta ăn vì thức ăn ngon, nó ngon thì lòng tham đắm miếng ăn phát sinh ("miếng ngon nhớ lâu, đòn đau nhớ đời"). Điều này muốn nói rằng chúng ta ăn theo kiểu như vậy sẽ kích động sự phiền não. Khi thức ăn ngon, tham hoặc chấp thủ phát sinh, khi nó không ngon thì bực bội phát sinh. Ăn mà không theo dõi được thái độ của mình trong khi ăn và không tự biết mình ăn với tâm trạng tham hay không tham đắm, không chánh niệm trong khi ăn sẽ tạo nên vòng sanh tử luân hồi vô tận. Khi chúng ta đang ăn thì chúng ta phải hiểu lý do mình ăn, điều đó sẽ là điều duy nhất cho mục đích thoát khỏi đau khổ. Trong lúc chúng ta ăn, nếu chấp thủ và khó chịu không phát sinh vào lúc đó thì tuệ giác có thể phát sinh, vì thế con đường ăn uống chính là một trong những con đường giải thoát giác ngộ nhanh nhất. Tôi có nhiều cơ hội quan sát những người sống quanh tôi và đã phát hiện ra được người nào có tâm tính làm sao đều do họ tham đắm hay khó chịu trong khi ăn mà sinh ra tính nết và tình trạng sức khoẻ của họ như vậy.

Trường thiền của thiền sư U. Pandita ở Miến Điện là một trường nổi tiếng nghiêm túc và khắt khe cũng có biện pháp giúp thiền sinh giữ chánh niệm liên tục ngay cả trong khi ăn. Phòng ăn của họ rất rộng hình cái nấm, trong khi ăn có 3 vị thầy lớn đứng phía trên ở ba phía nhìn thẳng vào mặt thiền sinh trong khi ăn để khích lệ thiền sinh liên tục duy trì chánh niệm trong khi ăn. Như vậy nghĩa là họ đã nắm được yếu lĩnh của thiền vậy. Vì sao? Trong một ngày công phu thì thường không có khó khăn, nhưng lúc ăn uống lại thường là lúc con người buông lỏng chánh niệm nhiều nhất vì rằng ăn uống vốn là bản năng rất mạnh, rất

www.thucduong.vn

khó kiểm soát; có lần người thầy của tôi đứng từ xa nhìn tôi ăn uống, cô nữ tu ngồi bên cạnh biết chuyện này, hôm sau cô ngại quá không dám ngồi cạnh tôi, mà tìm một chỗ khác để ngồi ăn, để tránh ánh mắt của thầy. Thầy nhòm mặt thì làm sao mà ăn với tâm tham cho nổi, và tâm phải vững mới chịu nổi các lực phát ra từ ngoại cảnh.

Đối với thiền sư Acharn Mun (đọc là Achan Man) một vị thiền sư nổi tiếng nhất Thái Lan là thầy của thiền sư nổi tiếng thế giới: Achaan Chah với quyển "mặt hồ tĩnh lặng" đã in ở Việt Nam, cũng được các bậc thầy huyền môn chỉ giáo trong khi công phu thiền định về vấn đề ẩm thực như sau: Trong khi độ thực (ăn) luôn luôn quan niệm bản chất uế trược của thức ăn. Không bao giờ để cho hương vị của thức ăn trở thành độc dược đầu độc tâm mình. Cơ thể có được chất dinh dưỡng của vật thực bồi bổ sức khoẻ sau khi ta nuốt vào, mà không có quán niệm thì trong lúc ấy tâm bị cướp đi phần tiến bộ, do bởi hương vị ngon ngọt ấy. Đó là cắt đứt tiến bộ của mình bằng cách nuôi dưỡng thân mà làm hại tâm (chỉ chú ý hưởng thụ sự ngon ngọt ở mồm miệng mà quên không biết quán sát tâm lúc đó khởi sinh ra sao, sinh hoạt thế nào: thích hay không thích... cũng là một miếng ăn như nhau mà tâm của mỗi người phát lộ khác nhau và mức độ kiểm soát tâm khác nhau, đó là lý do giải thích được vì sao biết tu trong khi ăn là mau đắc đạo nhất là vậy). Tất cả những điều ấy xảy ra vì thiếu niệm. Trong tất cả những dưỡng nuôi trên thế gian, dưỡng nuôi tâm là tối thượng. Tâm là một kho tàng vô giá, tâm được dưỡng nuôi đầy đủ là một cái tâm kiên cố vững chắc trong Giáo Pháp. Có những người trước khi ăn thì còn thấy nét thánh thiện mà sau khi ăn xong một bữa ăn nom đã thành ra kẻ phàm phu tục tử...

Tiên sinh Ohsawa cũng có nói: phương pháp của tôi cân bằng với phương pháp thiền.

Cái gì làm nhiễm độc thân thể thì cũng dễ dàng làm nhiễm độc các thể năng lượng khác với cùng mức độ. Nhưng chúngta

không n ghĩ tới điều này, c húng t a k hông x ét t ới nó; chúng ta không chú ý tới cái chúng ta ăn, chúng ta không để ý tới cái ta uống. Chúng ta vừa ăn, vừa nói chuyện, đọc báo, xem tivi... và nghĩ đủ thứ chuyện trong đầu. Chúng ta không áp dụng chánh niệm trong khi ăn.

Ở Ấn Độ người ta đã làm những bước tiến lớn lao trong nghiên cứu về các nguyên lý của thức ăn. Có lẽ lần đầu tiên chúng ta hiểu rằng đối với cuộc hành trình bên trong, với cuộc hành trình đi vào trong thì điều đầu tiên là thân thể phải được biến đổi. Thân thể chúng ta như hiện tại là không thích hợp cho cuộc hành trình này.

Pavlop đã làm những thực nghiệm trên chó – những thực nghiệm lớn; ông ấy làm việc vất vả về điều đó trong năm mươi năm. Ông ấy đã phát hiện ra rằng nếu bạn bỏ đi chỉ một tuyến nhỏ trong con chó, cho dù đó là con chó dữ tợn vừa mới giết chết người khoảnh khắc trước đây, bây giờ dù bạn thử gay gắt đến đâu con chó cũng không tức giận, ngay cả khi nó bị đánh hay bị hành hạ, bởi vì tuyến chất độc nhỏ này đã bị bỏ đi. Điều gì đã xảy ra? Chỉ một chút ít chất độc được lấy ra và chất độc đó đã t ới thức ăn của chó. Cho nên k hông l oại bỏ chất độc này, nhưng chỉ đơn giản thay đổi thức ăn của chó thành cái gì đó không tạo ra chất độc này, thì nó sẽ không dữ tợn chút nào nữa.

Bạo hành trong con người từ những chất độc được tạo ra trong thân thể người đó. Nếu chất độc này bị loại bỏ đi khỏi thân thể người đó thì người đó sẽ không bạo hành nữa, cho nên một số lớn các nhà sinh lý nói rằng gọi kẻ giết người là tội phạm là điều vô nghĩa, họ chỉ là bị bệnh thôi. Một chất độc đặc biệt được tạo ra trong thân thể họ. Họ có thể làm gì được? Cho nên trừng phạt hay treo cổ họ là hoàn toàn không cần thiết. Nếu mà B.F.Skinner, một nhà tư tưởng và tâm lý lớn của Mỹ, thành công trong việc làm cho thế giới đồng ý rằng tội phạm nên được mổ – rằng họ không phải là tội phạm, rằng chỉ cần loại bỏ đi vài tuyến và họ sẽ không có khả năng giết người hay bạo hành nữa...

Nhưng nếu giả sử mà điều này xảy ra thì bạn sẽ chỉ trở thành kẻ bất lực, điều đó sẽ không đưa bạn vào cuộc hành trình bên trong. Người ta đã phát hiện ra tiến trình khác, nhưng tiến trình đó không gây sức ép lên bạn từ bên ngoài hay làm què quặt bộ phận nào đó của thân thể bạn, tiến trình đó cho phép thân thể bạn vẫn còn như nó thế – chính bạn tình nguyện thay đổi phẩm chất của thức ăn, bạn ăn để cho sự biến đổi bên trong xảy ra. Thế thì dần dần thân thể bạn có thể thoát ra khỏi những chất độc đó, vốn dẫn bạn tới tội ác và làm điều sai, và giải phóng bạn khỏi những kích thích vẫn dẫn bạn tới chỉ hội tụ vào cái bên ngoài.

Và chính cái đối lập lại cũng là cái có thể. Đây mới chỉ là một nửa của đồng tiền – nửa tiêu cực – cái tạo ra chất độc bên trong bạn chịu trách nhiệm cho sự giận dữ của bạn. Tiên sinh Ohsawa trao cho chúng ta chìa khoá "bí mật của cơn tức giận" là do thừa protein. Có thể tạo ra nước cam lồ trong bạn thành từ bi được không? Nếu bạn có một tuyến làm cho bạn thành nam hay nữ và nó tạo ra cho bạn sự thèm khát giới tính đối lập thì chẳng lẽ không có khả năng tạo ra cái gì đó bên trong bạn mà có thể đưa bạn thoát khỏi sự hấp dẫn này sao?

Tất nhiên bạn có thể được giải phóng khỏi sự hấp dẫn này bằng cách mổ, nhưng điều đó là rơi xuống thấp; thế thì bạn trở thành bất lực. Nhưng nếu toàn bộ khả năng của bạn về việc là nam hay nữ vẫn còn và cùng với nó nước cam lồ kia bắt đầu tuôn trào bên trong bạn, cái đưa bạn vượt ra ngoài sự hấp dẫn với giới tính đối lập – nơi ngay cả ý nghĩ về việc là đàn ông hay đàn bà cũng bị quên đi – thế thì bạn đang đi lên, năng lượng đang đi lên.

Thể vật lý là tầng thứ nhất.

Tầng thứ hai của nhân thể, tầng thứ hai này các hiền nhân gọi nó là *pranamay kosh,* thể sống (thế vía). Bạn sẽ biết nó ngay khi thể thứ nhất trở thành trong suốt, bằng không thì nó vẫn còn chỉ là giả thuyết. Dấu kín dưới thể thứ nhất này là thể sống (vía – aura). Thể prana nghĩa là thể năng lượng, thể sống.

Đây là sự khác biệt giữa một hòn đá và một sinh linh sống: hòn đá chỉ có một thể – thể vật lý. Thực vật có thêm một thể bên trong – thể prana. Thực vật có hai thể, hòn đá chỉ có một thể. Thực vật có hai thể, cho nên thực vật không chỉ là hòn đá, có cái gì đó trong nó tương tự như hòn đá, bao quanh nó ở bên ngoài, nhưng bên trong có luồng chảy của cuộc sống. Thực vật non vào lúc này và trở nên già vào lúc khác; khi nó tràn đầy nhựa sống thế thì nó vui sướng, khi cuộc sống của nó giảm đi nó buồn bã.

Vào buổi sáng khi mặt trời lên hòn đá vẫn là hòn đá và vào ban đêm hòn đá vẫn là hòn đá. Nhưng thực vật vào đêm là cái này và là cái gì đó khác vào buổi sáng; luồng sống tồn tại trong nó, thể năng lượng trở thành phúc lạc với việc mặt trời lên. Năng lượng này mà nó nhận được từ mặt trời đi vào thể năng lượng của nó. Hòn đá vẫn là hòn đá nó không bị ảnh hưởng của mặt trời. Khi Ohso nói tới ví dụ hòn đá ta để ý ông không nói núi vì núi vẫn có thể là núi sông; núi cũng sống. Vài ngọn núi là trẻ và ngọn núi đã trở nên già. Bất kỳ chỗ nào có sự trưởng thành thì đều có một thể sống. Mọi sự trưởng thành đều xảy ra trong prana, trong năng lượng sống, không trong vật chất. Cho nên đôi khi ta nhìn vào một người to lớn nhưng dường như hoàn toàn không có sinh khí, người đó không có năng lượng sống, mắt không có thần. Đôi khi một thân thể gầy gò, mảnh khảnh lại biểu lộ một năng lượng sống đại dương, mắt sáng (hình hữu dư thần bất túc, hình bất túc thần hữu dư).

Thể năng lượng này được tạo ra từ prana còn thể vật lý được tạo ra bởi vật chất, được tạo ra bởi thức ăn. Năng lượng này được nhận từ mặt trời, không khí và từ những rung động tinh tế vô hạn. Đây là lý do thiền nhân thường thức dậy sớm để luyện công dưới ảnh hưởng của mặt trời và họ thường thích ở vùng núi cao có nhiều prana (thanh điển) và tránh bớt sức hút của hồng trần (trược điển). Khi thanh lọc thân và tâm ngày càng tinh khiết, tự dưng bạn sẽ nhạy cảm lên vô tận và người đầy ắp năng lượng. Tới lúc đó bạn thường có xu hướng thích ở những nơi có nhiều thanh khí vì người bạn đã trở nên rất nhạy cảm.

Hãy nhìn cây phong lan, chúng tôi có vài cây phong lan trong nhà, chúng chẳng cần thức ăn (đất) chúng cũng dường như chẳng cần tưới nước, thế mà chúng vẫn sống, chúng sống trực tiếp nhờ không khí chứa prana và hơi nước. Người ta có thể dùng năng lượng sống một cách trực tiếp và có thể hấp thụ nó thông qua thức ăn. Đôi khi điều đó ngẫu nhiên xảy ra... Bây giờ, sau Einstein, rõ ràng vật chất và năng lượng không phải là hai thứ; vật chất chỉ là năng lượng, năng lượng là vật chất – hai trạng thái của một thứ. Năng lượng prana là tầng bên trong hơn; chúng ta không nhận biết về nó nếu chúng ta chưa tiến hoá. Đôi khi một khoảnh khắc nào đó người ta cảm thấy nó một cách ngẫu nhiên. Một hôm nào đó bạn hay là ai đó nhất là những thiền nhân tinh khiết đã luyện công tới một mức nào đó họ có thể cảm nhận làn sóng năng lượng chạy bên trong mình và môi trường xung quanh. Làn sóng đó không xảy trong thể vật lý, nó không thể xảy ra được; làn sóng đó là hiện tượng năng lượng. Tự dưng bạn thấy năng lượng khí luân lưu trong cơ thể và cảm nhận những luồng từ điển trong bản thể và của vũ trụ... bạn có thể trải rộng cảm nhận này với tha thân: lúc đó khi tiếp xúc với một người bạn lập tức biết ngay từ trường hiện hữu của người đó. Khi bạn rơi vào tình yêu với ai đó thì bỗng nhiên rung động, sóng năng lượng phát sinh trong bạn. Những sóng đó không nảy sinh trong thể vật lý của bạn, mặc dầu thân thể cảm thấy cảm giác này, xúc động này, kích động này... trung tâm của cảm xúc nằm ở giữa ngực, giữa hai nách. Tượng Phật có để chữ Phạn ở đó, và thiên Chúa giáo có để hình tượng trái tim ở đó. Đó là một luân xa nằm giữa trong 7 luân xa chính trong cơ thể con người. Khi luân xa này khai mở... một nhà tư tưởng phương tây vĩ đại, Housman đã viết: "Tôi có thể gọi cái đó là chất thơ, chất thơ làm cho tóc bạn dựng đứng lên". Ảnh hưởng của chất thơ không phải lên thể vật lý, mà lên thể năng lượng, nhà thơ là một nửa thánh nhân! Một bài thơ thực là bài thơ đi vào trong thể năng lượng của bạn, cho nên bạn có thể cảm thấy những làn sóng bên trong.

Một bài ca không làm cho bạn nhảy múa thì không thực là bài ca – tai bạn có thể đã nghe nó nhưng thể năng lượng của bạn lại không nghe. Nhưng khi bài ca đạt tới thể năng lượng thì nó trở thành vũ điệu. Đôi khi nghe thấy một bài ca, khi nghe thấy điệu đàn, hay ở cùng với sóng đại dương, trong những khoảnh khắc của tình yêu, nhìn lên mặt trăng, nhìn lên bầu trời, quan sát mặt trời lên, cảm thấy luồng gió nhẹ, nhìn hoa nở, bạn rung động một cách phúc lạc. Đó là không phải thể vật lý của bạn, đó là thể năng lượng của bạn. Khi nghe những bản nhạc thiền, nhạc thánh ca bạn được thư giãn sâu xa và các luân xa của bạn khai mở... những điều như vậy có năng lực chữa lành, trị liệu. Từ đó ta có thể hình dung một người thiền đúng cách và ăn ở đúng cách cũng mang lại năng lực trị lành cho cộng đồng, nơi họ hiện hữu. Những người như vậy là điềm lành cho tất cả. Những người áp dụng Thiền Thực dưỡng thì còn gặp nhiều điều lành gấp đôi...và khi ăn những thức ăn thiên nhiên ngon lành bổ dưỡng thì hệ thống thần kinh của não bộ cũng được mát xa một cách sâu sắc...

Các nhà khoa học bây giờ thừa nhận năng lượng sống bên trong; họ gọi nó là năng lượng sinh học. Họ gọi nó là điện thân thể. Pháp Lý Vô Vi khoa học huyền bí Phật Pháp của thiền sư Lương Sĩ Hằng với thầy của ông là cụ Tư Đỗ Thuần Hậu là pháp Thiền do người Việt Nam phát minh ra, gọi nó là *điển* (điển có điển thanh và điển trược hay còn gọi là trược điển). Một số người có điện thân thể nhiều hơn và một số người có ít hơn. Đó là lý do tại sao bạn lại bị hấp dẫn đến thế với vị thầy, vị thiền sư của bạn – bạn cảm thấy ảnh hưởng của người đó lên bạn - đấy là vì thể năng lượng. Người này đã phát triển thể năng lượng và điều đó là có thể chỉ khi thể thứ nhất là trong suốt bằng không thì không thể được. Một đôi yêu nhau, người ta cũng thấy ngay là do hai thể năng lượng tương đồng và cộng hưởng năng lượng với nhau theo kiểu đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu còn gọi là hợp nhau về tần số điển quang. Khi bạn đi bên cạnh người bạn yêu bạn thấy cả hai sáng lên, mặt tươi sáng rạng

rỡ đẹp đẽ. Họ nhận ra nhau còn giữa bạn và một trong hai người đó thì không có được thứ tương giao này, đó là vì sao người này là đẹp với người này và hoàn toàn xấu xí với người khác. Nhưng chúng ta cũng thường hay lầm lẫn ở điểm này, cho nên hầu như các cuộc tình chỉ có vẻ đẹp thoáng qua như sương sớm! Nếu người đó đã phát triển thể năng lượng thì bạn ngay lập tức có thể cảm thấy sóng bên trong thể năng lượng của mình, năng lượng này chạm vào năng lượng kia. Nó có thể bị chạm tới từ khoảng cách xa, khoảng cách không thành vấn đề. Với thể vật lý thì khoảng cách là vấn đề; với thể năng lượng khoảng cách không thành vấn đề. Thế thì cái gì đó bên trong bạn chuyển động, cái gì đó rung động, thể năng lượng của bạn dóng hàng với nó, thể năng lượng của bạn trở nên được phát triển bởi nó.

Phần có nghĩa nhất của thể năng lượng, thấy được trong thể vật lý là đôi mắt. Đó là lý do tại sao chẳng cái gì dường như sống động trong thân thể hơn đôi mắt; phần còn lại của cơ thể dường như là chết. Trong thực tế mắt vận hành theo hai cách. Mắt là chỗ trong thân thể vật lý của bạn mà từ đó thể năng lượng của bạn ló ra, do đó mắt cũng sống động và rung động thế. Đó là lý do tại sao sóng năng lượng lập tức xô vào mắt. Phải mất thời gian để cơn giận dữ đi tới tay bạn: bạn sẽ xiết chặt nắm đấm, máu bạn sẽ dồn lên rồi bạn sẽ lao vào tấn công; nhưng mắt bạn biểu lộ sự giận dữ trong khoảnh khắc. Tình yêu sẽ cần thời gian để đạt tới thân thể, bạn sẽ phải đợi, nhưng mắt rơi vào tình yêu ngay lập tức. Đó là lý do vì sao nếu bạn đang trong thời gian công phu miên mật, bạn không nên nhìn ngó vào mắt ai đó, nếu không, lập tức bạn sẽ bị hút ra bên ngoài. Người nào mà chăm chút hình thức bên ngoài để thu hút và khoe khoang bản ngã và thân thể sẽ không thể nào đi sâu vào định được; đó là lý do vì sao tôi đi sang Miến tu cùng một số người bạn, mà họ không tài nào quay nổi vào bên trong và hầu như họ không có một sự tiến bộ tinh thần đáng kể nào; họ chưa được chuẩn bị; toàn bộ năng lượng của họ là chảy ra phía ngoài, nên khi vào trường thiền họ trở nên ngại ngần khi ngó vào tâm mình: chỉ thấy rất nhiều tham

sân si sanh khởi liên tục... cho nên họ phát ngán...họ không thích nhìn nhận sự thật: đó là kết quả của lối sống của họ...khi họ quay về Việt Nam và sống đời sống cũ thì họ có thấy dễ chịu hơn. Sự thật băm vằm bản ngã, nên bản ngã to quá thì khó có thể thiền sâu và thường không thích thiền, càng giữ giới thanh tịnh càng ưa thích hành thiền, vì thiền làm sạch tâm thức và làm cho tâm mạnh khoẻ thực sự.

Mắt bạn là ngôn ngữ của thể năng lượng của bạn. Mọi thứ về thể năng lượng của bạn có thể được thấy trong mắt nếu chúng được kiểm tra kĩ lưỡng. Mắt bạn liên tục phát ra điều đang diễn ra bên trong bạn. Mắt là rất diễn tả rung động. Mắt người ta là cửa sổ tâm hồn của họ. Mỗi người là một quyển sách để mở với người khác. Thức ăn của bạn phản ảnh trong ánh mắt của bạn, chúng ta thường né tránh ánh mắt của nhau, vì sợ người khác nhìn ra được nội tâm của mình. Những người có tâm hồn không trong sáng không dám ngó sâu vào mắt nhau, còn những kẻ yêu nhau? họ cứ nhìn sâu vào ánh mắt nhau...

Thể năng lượng này cũng cần làm thuần khiết. Thể năng lượng này cần sự trong suốt. Tất cả các bài tập thở đều để làm cho thể sống thành trong suốt. Nhiều oxi hơn đi vào thể vật lý, thì thể sống càng trở nên sạch và thuần khiết hơn, càng nhiều cácbônic đi vào nó thì thể sống càng trở nên không thuần khiết hơn, ô nhiễm hơn và thô hơn. Đó cũng là lý do mà ông Lương Trùng Hưng – một nhà Thực Dưỡng học khuyên những người thành phố chúng ta mỗi tuần nên ra ngoại thành nạp khí o - xi và để "nhả" khí các bô níc, mà ta buộc phải hít vào người khi sống trong nội thành nhiều khói xăng, chất thải và mùi hơi người ô uế... Có lần tôi đứng ở bờ hồ Trúc Bạch đợi bạn đi vào thăm chùa Chấn Quốc giữa trưa nắng nhạt mùa đông. Tôi nhìn cánh tay của tôi bỗng sáng trắng hơn thường lệ. Lát sau chúng tôi đi về nhà và tôi lại thấy cánh tay của tôi có mầu tối hơn, người tôi rất nhạy cảm, khi ra bãi giữa sông Hồng tôi cũng thấy da tôi và những người bạn đi cùng sáng hẳn lên sau ít phút, mới hay dưỡng khí prana còn quí hơn nhiều thứ của cuộc sống, người

www.thucduong.vn

như được nạp năng lượng. Khi tôi đi cùng nhóm bạn vào khu vực chùa Hương cũng thấy xảy ra một hiện tượng tương tự: mấy cái mặt xanh tái của thành phố lập tức sáng trưng ngay sau vài giờ, tại vì những người bạn này đều ăn chay dưỡng sinh ... nên cơ thể nhạy cảm hơn rất nhiều người khác. Cơ thể của chúng ta rất là nhạy cảm, dù có làm cách nào cũng không có gì thay thế được thiên nhiên – cái vốn là đạo.

Nếu thể năng lượng của bạn trở nên không còn nhạy cảm với mặt trời mọc vào buổi sáng và bạn không thức dậy vào buổi sáng sớm được là bạn đã bị trì trệ quá nhiều. Thể năng lượng này vì nó là năng lượng nên bị ảnh hưởng bởi khí mang năng lượng. Cho nên việc thở của bạn càng sâu thì năng lượng của bạn sẽ càng mạnh. Việc thở của bạn càng sâu thì thông minh của bạn sẽ càng sắc bén. Bạn hãy quan sát những người thông minh, dù gặp cơn nguy biến họ vẫn điềm tĩnh với hơi thở của mình và thông minh có sẵn của mình và họ thường cho một giải pháp quân bình hơn những người không có thói quen điêu luyện hơi thở, những người hấp tấp. Hãy theo dõi hơi thở: phồng - xẹp! Những người có thói quen nhai kỹ sẽ dễ dàng thở sâu và êm.

Có nhiều lý do cho việc thông minh và ngu đần và một trong số các lý do đó là việc thở nông. Lực sĩ không thở bụng chỉ để cho ngực anh ta nở rộng. Đó là lý do tại sao phần lớn các lực sĩ đều không thông minh – họ không thể thông minh được. Chúng ta chưa nghe nói tới một lực sĩ nào thông minh cả, bởi vì thông minh không thể phát triển nếu thể năng lượng cô đặc. Cách thở của bé sơ sinh mới là cách thở đúng. Và nếu chúng ta muốn thở đúng cách tốt nhất là chúng ta ăn đúng. Một người bạn của tôi nói: muốn ăn chay được thì cái đầu nó phải ăn chay trước, ý anh nói rằng cái đầu nó phải thông trước, ăn thịt không phải là phạm tội và không phải là điều xấu. Nó chỉ làm chậm đi quá trình thanh lọc bản thể của bạn, nó dễ làm tổn thương lục phủ ngũ tạng của bạn và kìm hãm sự phát triển tinh thần của bạn mà thôi. Ở một số người có cơ thể khoẻ mạnh bẩm sinh thì chút

ít thịt cá không làm ảnh hưởng nhiều tới sự thăng tiến tinh thần của họ.

Khi tôi công phu sâu, tới một chặng đường, tôi bỗng không thấy thân thể đâu, nó trở nên trong như thuỷ tinh hay dường như nó được làm bằng không khí, tôi mới lại càng biết ơn cách ăn uống Thực dưỡng của tôi bấy lâu và biết ơn những duyên lành hội tụ. Khi ta được yên tĩnh thì cơ thể như cái đài bắt sóng, ta có thể bắt được những làn sóng của cuộc sống quanh ta từ những năng lượng đồng bộ với các thể năng lượng của ta (theo quy luật đồng thanh tương ứng đồng khí tương cầu) hoặc bắt được các tần số của các cõi giới cao cấp ... và hiểu được hơn về chính mình cũng như tại sao ta lại sống để làm gì?

Thể năng lượng thứ hai cần có thức ăn khác thể vật lý và thức ăn của nó tinh tế hơn. Những rung động đặc biệt hay sóng là có sẵn tại những chỗ đặc biệt: có nhiều loại rung động – rung động thuần khiết và rung động không thuần khiết.

Nếu được tiếp xúc với một chân sư khai ngộ là điều có ích: bạn chỉ cần tới ngồi im lặng gần ông ấy mà không nói gì chỉ ngồi đó - để làm gì? Bởi vì trong sự im lặng này rung động của ông ấy trở thành sẵn có cho thể năng lượng của bạn. Giống như bạn mệt lử trong trời nắng hạn và bạn bỗng dưng được trú ẩn vào một bóng cây cổ thụ, còn hơn như vậy nhiều lần, lúc đó thể sống của bạn được chuyển biến và được rung động ở những nơi có nhiều thanh điển – năng lượng sống của thiên nhiên. Người Việt Nam xưa có vị thiền sư Vua Trần Nhân Tông đã tìm ra được vùng núi non Yên Tử để tu tập không ngoài ý nghĩa này và vì là thiền nhân nên họ rất nhạy cảm nên đã tìm ra được vùng núi thiêng Yên Tử làm nơi tu tập đắc đạo. Tất cả những người Việt Nam nhạy cảm đều thấy ngay điều đó khi lên tới đỉnh Yên Tử, có cảm giác như đang ở trên một vùng trời tách biệt hẳn với "trần gian tục luỵ" nơi mà mấy tiếng trước đó mình còn ở đấy thì nay đã lạc sang một thế giới khác, nơi mà không còn một chút bụi trần nào có thể làm dính mắc trong tâm. Lên Yên Tử

lần nào tôi cũng luôn có cảm tưởng mình vừa ngoi ở dưới đáy hồ nước bẩn lên khỏi được mặt nước để được hít thở không khí trong lành! Khí núi Yên Tử là thiêng liêng với nhiều người là nghĩa vậy. Bạn có bao giờ nghĩ là đám đông làm cho bạn giảm thông minh đi không? Khi một hiền nhân đi xa khỏi đám đông, đấy chỉ là để thu lấy năng lượng sống thuần khiết. Có những người gặp họ ta thấy rất căng thẳng, mệt mỏi hoặc ngược lại, ta như được nạp thêm năng lượng hay không có cảm nhận gì hết. Bao giờ cuộc sống cũng có hai mặt và bề mặt càng rộng thì bề lưng càng lớn. Hạnh phúc càng nhiều thì đau khổ càng lớn, con đường tâm linh là con đường đi ra khỏi các cực đoan, nó là con đường trung đạo chính là con đường của Đức Phật và cũng chính là con đường của một hành giả Thực Dưỡng.

Còn nhiều thể năng lượng nữa cho hành trình bên trong dành cho người tìm kiếm. Thể thứ nhất là thể vật lý, thể thứ hai là thể năng lượng, thể thứ ba được làm từ sóng ý nghĩ, ý nghĩ cũng là thức ăn, khi ta nghĩ gì thì ta trở thành như thế, chúng ta là kết quả của việc nghĩ riêng của chính mình, ý nghĩ cũng đi vào bên trong và tạo ra một thể. Ngôn ngữ, lời, ý nghĩ tất cả những cái này tạo ra một thể bên trong chúng ta. Ai đó càng được có giáo dục và có văn hoá thì thể chí này càng lớn. Nhưng không dễ gì biết và thấy thể này đó là lý do vì sao chúng ta cứ ném mọi loại ý nghĩ vào thể trí mà chẳng chú ý gì. Một người đọc báo và đọc các quảng cáo trên tường, xem ti vi...người đó không thể nào quan niệm được rằng những lời này đang đi vào người đó và tạo ra tâm trí người đó. Cho nên bạn ăn, đọc và nhìn, nghĩ suy hàng ngày cái gì bạn là cái đó...Rất nhiều thiền nhân bị mắc kẹt ở thể này, cái họ thu lượm được từ bên ngoài mà có được đã làm họ tưởng như là chính họ!

Tiên sinh Ohsawa đã nói: Ăn đúng thì sẽ suy nghĩ đúng và hành động đúng! Bất cứ thứ gì đi vào tâm trí có chủ ý hay không đều trở thành một phần của nó. Con gái của tôi thường xem ti vi và cháu bắt đầu có cách ăn nói giống như các diễn viên mà cháu yêu thích! Cháu hay bắt chước cách diễn hài làm chúng tôi rất

buồn cười, nhưng không phải chỉ là như vậy, chắc chắn c háu cũng đã v ô t ình h ấp thụ các phản ứng của các nhân vật phản diện luôn luôn có sẵn trên phim, cho nên đôi lúc tôi thấy khi cháu b ực bội thì c háu c ũng có sẵn các loại "người mẫu" trên phim ảnh để mà từ tiềm thức cháu phản ứng giống hệt như vậy (đọc sách, phim ảnh... cũng là một loại "thức ăn" theo phương pháp Ohsawa, và "ăn gì sẽ ra nấy"!), nhưng mà cháu thì hoàn toàn không hay biết gì về điều đó... đôi khi bạn là người thế nào là do cách thức bố mẹ bạn lại thể hiện ra hàng ngày trước mặt bạn, nhất là người mẹ – người thầy giáo đầu đời của chúng ta. Cho nên với tâm linh học thì thai giáo (giáo dục từ trong bào thai) c ần phải được lưu ý t ới và t hức ăn bà m ẹ mang thai ăn trong thời kỳ thai nghén cũng đóng góp phần quan trọng vào số phận của đứa trẻ. Đón đọc "Thai giáo và nuôi dạy trẻ theo quan điểm Thực dưỡng" do Kiều Thị Thu Hương biên soạn.

Người ta đã làm một thí nghiệm: nếu một người nào đó trút lên bạn một lời nói kèm thái độ thì không dễ mà tống nó ra như ai đó vứt rác lên bạn. Nếu bạn càng muốn tống nó ra, vứt bỏ nó ra thì vô hình chung bạn lại càng làm cho nó sống động mạnh hơn trong bạn. Điều mà chúng ta muốn quên thì trước hết phải được nhớ để mà quên nó. Và mọi lúc chúng ta nhớ nó, chúng ta lại làm mạnh thêm nó.

Đó là lý do tại sao khi bạn muốn quên ai đó đi thì điều đó trở thành không thể được. Bạn có thể quên vô ý thức, nhưng bạn ý thức để quên thì lại là một việc khác. Thể thứ ba được gọi là thể trí, nó chỉ là một kẻ thu thập lớn, nó thu thập một cách tinh tế. Phải hiểu điều bản chất này để chỉ có thế mới có thể siêu vượt lên. Hơi thở là mối nối giữa thể vật lý và tâm trí. Đó là lý do tại sao những người có thể làm chủ thực sự nhịp thở đều đạt tới việc làm chủ sâu sắc với tâm trí và thân thể. Pháp thiền Vô Vi có câu:: "Pháp luân thường chuyển huệ tâm khai" là ý nghĩa này (Pháp luân thường chuyển là thở chuyển pháp luân, thở điều hoà và có kiểm soát).

Cội rễ của mọi vấn đề chính là tâm trí. Điều trước tiên phải được hiểu: rằng tâm trí là gì, cái gì tạo ra nó; nó là một vật hay chỉ là một tiến trình. Nó là vật chất hay chỉ là mộng huyễn. Trừ khi bạn đã thấu rõ được bản chất của tâm trí: bạn sẽ không bao giờ giải quyết được bất kỳ vấn đề nào một cách rốt ráo trong cuộc sống của bạn. Nếu giải quyết từng vấn đề riêng lẻ thì bạn sẽ thất bại, vì thực tế vấn đề không thật có: tâm trí mới là vấn đề. Nếu bạn giải quyết được vấn đề này nhưng điều gốc rễ, cái cội rễ không được đụng tới thì những vấn đề khác lại nảy sinh. Trừ phi bạn biết cách nhổ tận gốc rễ của cây, nếu không mọi nỗ lực của bạn là vô căn cứ và điên rồ. Bạn sẽ phá huỷ chính bạn. Bạn có bao giờ tận tâm để giải quyết một vấn đề này chưa xong thì vấn đề khác lại nảy sinh không? Chính tâm trí mới là vấn đề. Nhưng tâm trí không bao giờ nổi lên bề mặt để bạn nhận diện được nó, nên bạn mới bị nó lừa. Đó là điều nhà Phật có câu: kẻ thù lớn nhất là chính mình, "chính mình" đây phải hiểu là "tâm trí". Nhưng tâm trí luôn là cội rễ, thế mới khó biết về nó, phải thiền và biết cách ăn đúng thì may ra mới nhìn thấy cội rễ. Người thầy Miến Điện của tôi có câu: "Đối tượng không quan trọng, cái tâm hay biết đằng sau đối tượng là quan trọng hơn, cố gắng hay biết cái tâm đó". Các thể năng lượng phải "được làm cho trong vắt" thì bạn mới thấy được năng lượng điều cội rễ. Nêu ngôi nhà thân xác của bạn được làm bằng thể chắc đặc không được làm thành trong vắt, thì bạn chẳng thể biết được điều này. Bạn vẫn ở ngoài ngôi nhà. Vị thiền sư của tôi có một câu nói: Ai tự nhận là mình biết nghĩa là chưa biết". Người biết thực sự chỉ có thể im lặng, ra dấu hiệu, cười hoặc nói những câu thiền ngữ, có thể dùng ngôn ngữ nhưng là thứ ngôn ngữ xoá ngôn ngữ. Đó chính là chỗ mà Đức Phật thuyết pháp trong 40 năm mà ngài lại tuyên bố: chưa từng nói một lời! để tâm trí của đệ tử ngài không có nơi nào để nương bám và tới cái chỗ tận cùng bất lực đó thì vô trí, trí tuệ mới có thể nảy sinh, tuệ là thứ ở ngoài tâm trí. Nương tựa vào sản phẩm của tâm trí không thể trở nên khai ngộ! Cũng như mắt không thể nào nhìn lại vào mắt

được, nếu có nhìn thấy mắt cũng chỉ là tạm thấy trong gương. Mà mắt trong gương không phải là mắt thật. Cũng thế ấy, sự hay biết đó để tả về nó may ra đúng! Còn bản thân nó chỉ là sự không biết mà thôi. Khi bạn nhìn thấy vật gì lần đầu tiên bạn sẽ nói sao khi có người hỏi bạn đó là cái gì? Bạn sẽ trả lời là "không biết" nhưng thật ra phải trả lời rằng: tôi thấy cái tôi chưa từng thấy, hay là thấy cái không biết. Đây là cách tiếp cận của Phật giáo vào những chiều sâu thẳm của tâm thức con người. Trong lý luận Phật giáo cũng có cách nói tương tự: biết mà không phải là biết mới là biết vậy. Cũng như tiên sinh Ohsawa có nói: người chân thực là người không biết thế nào là chân thực mới là người chân thực vậy. Chính cái danh từ "chân thực" đó cũng là do chúng ta đặt để nó ra mà thôi, chúng ta tạm dùng, gượng dùng, tạm qui ước với nhau, còn ý nghĩa chân thực của nó thì lại thuộc về một lĩnh vực khác mà Phật giáo gọi nó là *tục đế* (thế giới hiện tượng – bề mặt thuộc khái niệm, ngôn ngữ, danh từ, suy nghĩ theo ý riêng...dẫn tới đau khổ, lo lắng, sợ hãi...) và *chân đế* (thế giới tự thân – sự thật về tự thân của Pháp dẫn tới hạnh phúc và an vui), thiền quán của Đức Phật mang các bạn từ thế giới tục đế về với thế giới thuộc chân đế – thế giới Pháp thân đó, để các bạn có kinh nghiệm trực tiếp tới thế giới thuộc về chân đế – cái làm cho bạn biết cách thực hành sống vui. Chúng ta thường mắc phải nhiều sai lầm trong cách nhận thức, suy tư và cách nói, nhà Phật gọi cái biết đó là tà kiến, nhà thơ Vương Từ có lần nói với tôi: "mọi người đều sống theo ý riêng" cho nên thế giới mới như ngày nay. Phải có chánh kiến bằng cách duy trì chánh niệm thì mới thoát được những điều bất như ý. Và chấp nhận cái gì đang xảy diễn để mà quan sát cho ra chỗ vận hành của Pháp mới là chỗ nhiệm mầu vô song...

Quan điểm của triết học phương Đông và nếp sống thiền là làm cho con người tiếp cận được điều thấy biết như thật, đó là cái thấy chủ quan trở thành cái thấy khách quan, ta không còn đứng trên tư duy cá nhân mà đứng trên quan điểm khách quan nhìn nhận lại thế giới và chính ta. Vì thế lần đầu tiên nếm trải

những kinh nghiệm loại này, thiền nhân thường vỡ oà niềm một vui đột xuất phấn kích cao độ. Kinh nghiệm đầu tiên đó giúp người ta có thể thấy được nhiều điều người khác không dễ thấy được. Cách thức để có thể tiếp cận được với điều thiêng liêng trong cuộc sống bắt đầu từ cái chúng ta ăn và cách thức chúng ta ăn hàng ngày, đó là một trong những phương tiện thiện xảo mà con người không nên bỏ qua và xem thường.

Có người tới hỏi Ohso: "làm thế nào đạt được tâm an lạc?" Ohso bảo họ: "làm gì có chuyện đó: "tâm an lạc? chưa bao giờ nghe đến". Tâm trí chưa bao giờ an lạc, không tâm trí tức vô trí (vô niệm, tâm không, không suy tư không suy nghĩ, không xét đoán) tức là chánh niệm miên mật, nhờ có chánh niệm ta không bị đồng hoá với những thứ ta ghi nhận được, quan sát được là TÔI hay CỦA TÔI, thế là bạn giải thoát khỏi những trò ảo giác của ngũ uẩn... thế thì bạn thọ hưởng an lạc. Đó là điều nếu bạn ăn với thứ tâm thanh thản (không tham, không sân, không lo âu sợ), không bị ái dục chi phối, ăn với tâm tỉnh giác, ăn chỉ để thân thể có năng lượng để khoẻ mạnh thì bạn sẽ thoát khỏi khốn khổ ngay lập tức. Nếu bạn chỉ thấy tiến trình nhai nuốt để cho các tế bào trong thân thể bạn được nạp năng lượng quân bình của thức ăn thì nhiều vấn đề được giải quyết. Tâm trí tự nó chưa bao giờ được yên ổn, tĩnh lặng. Ngay tự bản chất nó là sự căng thẳng, sự lẫn lộn. Tâm trí không bao giờ được trong sạch, nó không thể tỏ sáng, vì bản chất nó là sự lầm lẫn, mù mờ. Sự sáng tỏ có thể đạt được ở ngoài tâm trí, bình yên đạt được ngoài tâm trí, tĩnh lặng đạt được ngoài tâm trí – cho nên đừng bao giờ cố công để tìm một tâm trí bình an. Nếu bạn làm như thế ngay từ đầu bạn là đã là Đông Ki Sốt đánh nhau với cối xay gió, ngay từ đầu bạn đã đi vào không tưởng. Vậy điều trước hết phải hiểu bản chất của tâm trí, chỉ khi đó mới có thể làm được gì với nó. Giác ngộ chỉ tới từ sự hoàn hảo của ba tích luỹ công đức:

- Từ bỏ nghiệp xấu

- Thọ nhận sự hướng dẫn và gia trì của một bậc thầy giác ngộ.

Nếu không dựa vào ba căn bản này sẽ không bao giờ liễu ngộ bản chất tâm của chính bạn.

Nhà thơ Vương Từ nói: **phương pháp Ohsawa là chìa khoá của Phật pháp**. Học ăn phải đứng hàng đầu trong các môn học của con người thời nay trọng hệ thống giáo dục phổ cập, âm và dương là chìa khoá của đời sống và hơn thế nữa nó còn là chìa khoá của Phật Pháp, vì Đức Phật tuyên ngôn: giáo Pháp của ngài là giáo Pháp trung đạo... nhờ có thiền Vipassana tôi mới thấy hết được phương pháp Ohsawa quí giá thế nào trong đời sống của con người và đặc biệt cho những ai muốn dành trọn đời mình vào mục đích giải thoát giác ngộ ngay trong kiếp sống này. Với tư cách là một nhà giáo tôi thấy đây là điểm đến, điểm gặp nhau của hai nền văn minh Đông và Tây, là con đường rộng mở cho những người muốn sống cuộc đời mình một cách có ý nghĩa nhất, vì ai ai có thân thể cũng cần có các món ăn đúng cho thể xác và các thể năng lượng khác... và thức ăn là nhịp cầu tạo ra một chấn động lực, tạo sự đồng thanh tương ứng đồng khí tương cầu với những lực tương hỗ trong vũ trụ quanh ta.

Không còn cách nào khác cho tất cả, nếu không mọi người đều bị những ý nghĩ xấu, những ý tưởng thấp kém cai quản và nó sẽ nô lệ và hành hạ cả cuộc đời của bạn. Bạn phải biết rằng: ý nghĩ không phải là bạn, bạn có thể cải tổ thể vật lý và thu hút những ý tưởng cao cấp hơn tới với bạn... Nhưng cũng có thể dừng ý nghĩ nếu mệnh lệnh tới từ mức cao hơn. Giống như khi bạn biết cách ăn như cũ của bạn chỉ toàn tạo ra chất độc trong thể vật lý và làm ảnh hưởng sang các thể khác thì bạn phải "hạ lệnh" cho thể xác tuân phục một cách ăn uống mới tiến bộ hơn. Nỗ lực của một ý nghĩ chỉ là một ý nghĩ nên nó không có khả năng "tẩy trừ" ý nghĩ ra khỏi vùng cảm nhận của bạn. Mệnh lệnh tới từ mức cao hơn của nhận thức thì ý nghĩ dừng lại ngay.

Đây là thể thứ tư – bạn sẽ trở nên nhận biết về nó nếu bạn cho phép sự trưởng thành của nó bằng con đường thiền định của Đức Phật. Ngay khi thể nhận biết đã thực sự trưởng thành thì các ý nghĩ thành kẻ nô lệ, nó tuân phục. Thiền định là cách thức tinh thể thứ tư và làm phát triển nó. Thiền là thức ăn cho thể thứ tư. Thiền cũng là năng lượng, nên thiền cũng là một lực; nó là một năng lực giống như các lực khác... nhưng rất tinh tế. Thiền là một năng lượng tinh tế nhất. Còn một thể cuối cùng – thể nhận thức, khi bạn nhận thức hoàn toàn, bạn tỉnh thức hoàn toàn thì bạn không nhận biết việc nhận biết này, bạn trở nên nhận biết về phúc lạc, bên ngoài thể nhận biết là thể phúc lạc. Phúc lạc là quyền tập ấn của bạn, đó là lý do tại sao bạn lại tìm kiếm nó một cách dường như vô thức. Người ta tìm kiếm nó qua: danh, lợi, tình, ăn, ngủ và dường như càng có những thứ này thì phúc lạc thực sự càng xa vời vợi và bạn phải trả giá cái nhúm khoái lạc đó bằng sự trói buộc và những điều bực mình hay bất như ý xảy ra thường xuyên? Mục đích của cuộc sống là gì? Chừng nào bạn chưa đạt tới phúc lạc thì bạn vẫn còn chưa đạt tới cái đáng đạt tới. Cái gì xảy ra vào "điểm cuối cùng?" người ta hỏi Phật. Phật trả lời: Ông sẽ không có đó, cho nên làm sao phúc lạc có thể có được – cả hai người, chứng kiến và phúc lạc đều biến mất; cái gì đó còn lại, nhưng không phải là phúc lạc. Cuối cùng: hãy bỏ tất cả mọi thứ trong đầu đi, đó là con đường hạnh phúc. Chúng ta phải từ bỏ kinh nghiệm, dù nó là cái gì. Từ bỏ tất cả để sống trong hiện tại, đó là yếu lĩnh của chân pháp. Hãy từ bỏ những món ăn mà bạn yêu thích (những thức ăn có hại cho các thể năng lượng vi tế) đó là con đường dẫn tới trí tuệ thực sự. Còn chần chừ gì nữa, bạn hãy bắt đầu đi.

Bạn ăn gì trong khi nhập thất ẩn tu?

Hiện nay tại Việt Nam ngày càng có nhiều người nhập thất ăn chế độ số 7 và có những chứng nghiệm tâm linh cao cấp. Còn việc nhập thất ẩn tu theo các truyền thống tâm linh Tây Tạng thì việc ăn uống gì lại càng trở nên nghiêm ngặt.

Tuỳ theo những loại nhập thất nào và người ta ăn theo kiểu gì... nhưng bạn phải nên tránh dùng những thức ăn gọi là "đen" - thịt (nhất là thịt gà, lợn, cá), trứng, tỏi, hành và củ cải (sở dĩ không nhắc tới các món như bò, bêm dê, ngựa là vì người Tây Tạng không ăn những thứ này...). Tỏi rất nặng trược và làm xáo trộn hệ thần kinh của bạn vì làm cho thần kinh bị "đầy" hoặc gây quá nhiều sự chuyển dộng trong hệ thần kinh...Nếu hành không hăng quá thì được. Trở ngại ở củ cải là nó tạo ra "hơi" nhiều và làm cho bạn rối loạn khí. Có người nghĩ rằng "Ồ, tôi đang tu tập Pháp, tôi chẳng cần gì cả". Như vậy là sai, cần phải giữ gìn sự khoẻ mạnh và yên tĩnh trong tâm hồn, có những thức ăn khi ăn vào làm cho ta hồn trầm lập tức ví dụ như ăn cháo hay là ăn nhiều, ăn những thức ăn có hoá chất như là các loại gia vị tạo ngọt dầu là gia vị từ nấm, từ mì chính, ăn những thức ăn bỏ đường như là bỏ mía chẳng hạn. Khi bạn nhập thất thì càng khoẻ mạnh càng tốt. Khi nhập thất ẩn cư để cố gắng phát triển trí huệ Pháp thì việc nuôi dưỡng thân thể cho tốt hơn lúc thường là một việc làm có ý nghĩa - và bạn biết bạn thường bỏ ra bao nhiêu công sức để chăm sóc cái thân sanh tử của bạn.

Nên ăn uống thế nào trong khi nhập thất là sự linh hoạt uyển chuyển của mỗi người. Người nào quen ăn ít có thể ăn 3 bữa và bữa chiều ăn nhẹ, nhưng tốt hơn là không nên ăn, nên ăn nhẹ vào bữa sáng và đặc biệt vào bữa trưa cũng không nên ăn quá no...bữa chiều làm bao tử no thì sẽ cản trở việc tập trung. Cho nên khi bạn chăm sóc người khác và phục vụ người khác bạn phải cho họ một kẽ hở tự do để họ được ăn uống theo nhu cầu cần thiết của họ... vì sẽ không có công thức chung lý tưởng cho mọi người, vì chúng ta không ai giống ai về cơ địa tạng phủ... Việc này phụ thuộc vào từng cá nhân vì mỗi người trong chúng ta đều khác nhau... Thức ăn không quan trọng hơn tất cả, chỉ việc giữ sao cho thân thể khoẻ mạnh.

Có người không biết cách uyển chuyển áp dụng điều tốt vào đời sống, ví dụ: có anh bạn biết ăn mì chính độc hại, không muốn cho vợ và cả nhà ăn mì chính, hễ cứ nhìn thấy lọ mì chính

là anh nổi đoá đem vất ngay đi; vợ anh thích ăn mì chính và toàn phải giấu chồng... rốt cuộc chỉ vì mì chính hay không mì chính mà cả nhà lộn xộn bất hòa... phần đông chúng ta đều như thế cả. Chỉ vì đúng và sai... chúng ta cãi lộn liên miên... cho nên việc thực hành giáo Pháp để thấy ra được rằng, chỗ sai biệt như vậy là điều hiển nhiên và chấp nhận để cho những người thân yêu của mình được tự do ngu dốt, bị thần kinh, điên và khốn khổ là điều rất khó khăn... nhiều bà mẹ không thể ăn ngon ngủ yên khi chồng con họ không bình thường... nhưng vẫn có thể thản nhiên coi những việc khốn khổ khốn nạn... của nhà hàng xóm là "chả có can hệ gì tới mình"...Nếu không thực hành giáo Pháp của Đức Phật thì không có cách nào triển khai tứ vô lượng tâm và nhìn nhận cuộc đời với con mắt khách quan từ ái.

Việc khống ăn bữa chiều thực hiện tốt nhất là vào ngày trăng tròn và ngày bắt đầu có trăng ngày và những ngày Ekadshi - trước ngày trăng tròn và trước ngày trăng non 3 ngày, là thời gian mà việc giữ giới sẽ cho bạn năng lực lớn và là một cách để thể hiện việc tịnh hoá bằng hành động. Các nhà khoa học Anh đã đo được sự dao động của điện năng trong cơ thể ở rốn và não bộ có sự biến đổi vào những ngày đó và nếu không ăn chiều vào những ngày Ekadshi thì người ta sẽ đạt được những sự lợi ích lớn về sức khoẻ.

Trọng tâm của bữa ăn dành cho con người?

Tại sao người Việt xưa không thi gì lại thi nấu cơm? Tại sao không thi nấu các món ăn để ban giám khảo nếm cho sướng miệng? Đó chính là nền minh triết của người xưa muốn để lại cho con cháu qua truyền thống thân giáo (giáo dục thông qua lễ hội): "**Cơm tẻ là mẹ ruột**".Một người nấu cơm giỏi ắt là người thông minh, vì người đó đã biết đến đạo của Trời – Người và Đất. Nếu không nắm được qui luật đó không thể có cơm ngon được. Xưa kia thời kỳ vua Hùng cũng trao truyền ngôi cho đứa con nấu ăn giỏi nhất với sự tích bánh chưng bánh dầy, sử xanh

còn nguyên đấy, mới hay minh triết của ông bà ta xưa đã tới mức thượng thừa!

Một người đầu bếp giỏi là người có khả năng "phân thân"cảm nhận nồi cơm chính là một phần "thân thể" của mình. Một người đầu bếp giỏi là người có khả năng ngửi mùi cơm và thức ăn là đủ biết được cơm đã chín ngon hay thức ăn đã bị mặn...

Ăn đúng sẽ suy nghĩ đúng và hành động đúng

Ăn đúng sẽ làm cho bạn dễ hiểu được những lời chân thật và trí phán đoán của bạn sẽ tăng trưởng... nếu bạn ăn sai bạn sẽ ưa thích sự sai trái và đồng thanh tương ứng đồng khí tương cầu, bạn sẽ chiêu cảm những điều sai trái tới với bạn, những người bạn xấu tới với bạn... những công việc xấu....hoàn cảnh xấu... Rất nhiều người kể cho tôi nghe là từ khi họ ăn cơm lứt số 7, cuộc đời họ gặp hên may rất nhiều, và khi họ ăn uống sai lầm tùm lum thì cuộc đời lại trở nên rắc rối...Nếu bạn ăn đúng chắc chắn bạn sẽ ưa thích và am hiểu đạo Phật và thân gần được với những người có trình độ tâm linh cao.... và **trung ngôn thì nghịch nhĩ**, ăn đúng mới đủ lực chịu đựng được sự thật, ăn sái nghe sự thật thường bật tưng tưng... Nếu bạn ăn đúng bạn sẽ trở thành người có đức tính giải thoát bởi vì năng lượng của bạn hài hoà, chúng trở nên ổn định sâu, bạn sẽ thoát ra khỏi mọi điều thị phi của đời sống, chúng đều là những loại năng lượng thấp hay là mù mờ, chúng sẽ không tài nào gây tổn hại được cho bạn.

7 qui tắc giáo dục tại trung tâm Trường sinh Đông Kinh:

Trung tâm Trường Sinh Đông Kinh (Nhật Bản) hiện nay là viện nghiên cứu riêng của Ohsawa tiên sinh trước kia. Tại đây qui mô tổ chức được các bạn thực hành phương pháp Ohsawa trên thế giới lấy làm nơi gương mẫu, hiện nay chúng ta có thể coi đây là phương pháp Zen - macrobiotic: Thiền Thực Dưỡng.

Qui tắc giáo dục tại đây có 7 điều quan yếu:

1. Làm cho người ta khám phá "Trật tự của vũ trụ".

2. Chẳng có sự dạy bày gì (làm cho mọi người tự học hỏi lấy).

3. Đưa ra những câu hỏi và trả lời khiến cho càng thống khổ càng tốt.

4. Làm cho người ta thấy xấu thẹn thì có chứ chẳng bao giờ có ân hưởng khen ngợi gì (làm thế để mọi người thấu hiểu chỗ dốt nát thật sự của mình).

5. Làm cho mọi người sống theo cảnh nghèo túng (cốt khiến cho mọi người không sờn lòng trước những sự khó khăn).

6. Không để có thời gian suy nghĩ khi trả lời (cốt cho có được trí phán đoán nhanh chóng).

7. Buộc mọi người phải làm lụng nặng nhọc về thể chất (cốt cho có một thân vóc cường tráng để có thể chống chọi được với bất cứ chướng ngại khó khăn gì).

Đấy, ai muốn sang học tại Trung tâm Trường sinh Tokyo nên chú ý: Đấy là nơi đào tạo con người. Bây giờ bạn đã hiểu tại sao tiên sinh Ohsawa đã từng lấy tên một trung tâm của ông là Ignorance Centre (Trung tâm Toàn Không) chưa?

Tiến tới nền giáo dục phi tuyến tính bằng con đường ăn uống:

Đặt vấn đề:

Một hình sóng là biểu diễn 2 chiều của một trừu tượng 4 chiều, đó là vòng xoắn. Một vòng xoắn có 3 chiều không gian xuyên suốt qua thời gian thành một chuỗi thời gian, không gian liên tục. Nếu bạn nắm bắt được điều này, bạn có thể hiểu được tiến trình của mọi sự vật, hiện tượng.

Sự sống không diễn tiến theo một đường lối thẳng tắp. Nếu bạn cứ cố để hiểu về tiến trình vận động của các sự vật trong thời gian, không gian theo một đường thẳng, bạn sẽ khó mà tưởng tượng ra kiểu dạng của nó, nhưng phải thêm chiều hướng cho không gian và thời gian, mô hình của vũ trụ mới trở nên rõ ràng. Mặt khác, không có không gian và thời gian, cuộc sống có lẽ đi thành dạng vòng, không ngừng lặp đi lặp lại chính nó, hoặc đi theo một dạng sóng, liên tục nâng lên và hạ xuống.

Tuy sự sống chỉ biểu hiện rõ theo hai mô hình này trong một thế giới vi mô, nó thực ra còn bao hàm nhiều hơn thế. Mô hình của cuộc sống chỉ được hiểu thấu đáo khi bạn cho phép mình nhìn nhận rõ vòng xoắn của thế giới vĩ mô.

Có rất nhiều tác động bên ngoài ép một cá nhân phải tư duy theo kiểu tuyến tính. Một trong số đó là hệ thống giáo dục, được đặt nền tảng rộng lớn trên các bài đọc. Một thứ khác là phương thức liên kết các từ ngữ lại với nhau theo một trật tự tuyến tính trong giao tiếp văn phạm. Trên thực tế, mọi hình thức truyền thông, bao gồm cả phim màn ảnh rộng và vô tuyến truyền hình đều tuân theo một trình tự tuyến tính của một chuỗi các sự kiện liên tục, nhờ vào phương thức liên kết chuỗi dữ kiện hình ảnh với một tốc độ tuyến tính.

Dù sao chăng nữa, vì tiến trình cuộc sống là không tuyến tính, các vấn đề rắc rối về lĩnh hội và hiểu biết liên tục xuất hiện. Con người được nuôi dạy để cố gắng sống cho phù hợp với một cấu trúc không có thật, vì nó là giả tưởng, nó khó mà đem lại sự giúp đỡ thiết thực cho cuộc sống. Chúng ta cần xây dựng một mô hình giáo dục mới, đặt nền tảng trên vòng xoắn.

Một ví dụ về lối giáo dục dạng xoắn có thể tìm thấy trong các bài viết của George Ohsawa. Tác phẩm của ông thường xuyên diễn tiến theo một kiểu phi tuyến. Tôi tin rằng đó là do cách tư duy của ông, với sự nhận thức về vũ trụ như một vòng xoắn. Độc giả thường nhận được một vòng xoắn của sự khám phá hơn là đường thẳng khi đọc tác phẩm của ông.

Đi theo vòng xoắn

Tại sao DNA và RNA, các nhân tố cấu thành sự sống lại cứ là những phức hợp xoắn nếu thật sự sống là tuyến tính? Đó là vì, vòng xoắn hiển nhiên là mô hình hiệu quả nhất để cô đọng cả thời gian và không gian. Nếu bạn có thể duỗi thẳng cấu trúc sợi xoắn của DNA, chúng sẽ trải dài hàng dặm. Thế mà nó lại nằm gọn lỏn trong nhân tế bào, một thứ nhỏ bé đến mức mắt thường không thể nhận biết được.

www.thucduong.vn

Cũng như vậy, nếu tư duy của bạn đi từ một bức tranh tổng thể, rất rộng lớn (tầm vĩ mô) xuống tới những chi tiết thật nhỏ (tầm vi mô), bạn có thểtư duy theo một mô hình xoắn. Các nhà tuyến tính có thể nói bạn là đồ lộn xộn, thiếu trọng điểm hay vô tổ chức. Cuộc đấu tranh giữa tính tương hợp và óc sáng tạo bao gồm việc chống lại sự tuyến tính hóa đời sống con người. Các nghệ sĩ và nhạc sĩ đều biết quá trình sáng tạo không diễn ra theo đường thẳng mà theo một vòng xoắn hữu cơ.

Những công việc sáng tạo thuộc về nghệ thuật tiến hóa. "Tiến hóa" có nghĩa là "thoát ra khỏi vòng luẩn quẩn" Nghĩa là, nếu sự sáng tạo là dạng xoắn thì công việc sáng tạo cũng phải tiến hóa theo một tiến trình dạng xoắn. Những công việc sáng tạo làm ngưng đọng cả thời gian và không gian. Tại sao các nghệ sĩ lại cảm thấy như họ trốn thoát khỏi sự điên rồ trong quá trình sáng tạo? Đó là vì họ cảm thấy các sắp xếp của bộ óc tuyến tính tự nó là điên rồ. Nếu bạn cảm thấy bạn phải sáng tạo để duy trì sự lành mạnh của mình trong thế giới này, đó là bạn đang chống lại cái cơ cấu tuyến tính và đang cố gắng duy trì tiến trình tinh thần tự nhiên dạng xoắn ốc cho não bộ con người và các hình thái sống khác.

Tại sao sự sinh trưởng chúng ta lại phải khác với việc sinh trưởng của một cái cây, mà cành lá của nó đâm trổ theo vòng xoắn từ thân chính, và thân chính cũng đang sinh trưởng theo dạng xoắn. Tại sao các bộ phận của hệ thần kinh của chúng ta lại phải tổ chức theo một cấu trúc ít xoắn hơn xoáy tóc trên đỉnh đầu chúng ta? Chúng ta là sản phẩm của các vòng xoắn lồng trong các vòng xoắn. Trái đất quay quanh trục của nó, trái đất quay quanh mặt trời, mặt trời quay trong thiên hà, thiên hà quay trong siêu thiên hà...v.v...

Tất cả những vòng xoắn trong vòng xoắn này chuyển động và tác động khắp nơi. Không thứ gì có thể di chuyển trên đường thẳng. Chẳng có gì đại loại như đường thẳng trong không thời gian liên tục. Nếu bạn để một người lạc trong khu rừng rộng

không thấy các bìa rừng, anh ta sẽ đi mãi theo một đường xoắn lớn sang trái hoặc sang phải. Nếu bạn rút cái nút chặn khỏi đáy chậu rửa còn đầy nước, không thêm một tác động bên ngoài nào, nó tự sinh ra một xoáy nước nhỏ dần về phía ống thoát nước. Một phương phân cực xuất hiện giữa bán cầu Bắc và cái đối nghịch ở bên dưới đường xích đạo, tại sao nó lại xảy ra như thế? Tại sao ánh sáng lại đi theo một đường xoắn như trong những bức ảnh chụp tốc độ cao đã chỉ ra? Theo bản năng, chúng ta cũng muốn di chuyển theo đường cong xoắn. Con đường này, được cảm nhận như là con đường tự nhiên của sự tự do.

Nền văn minh hiện đại, dựa trên lối suy nghĩ tuyến tính của Tây Phương, áp đặt một lối sống tuyến tính lên tất cả mọi người. Lối sống này thật là vô ích và đơn điệu. Dưới hệ thống này, chỉ những người có đủ sức khoẻ mới có thể tự giải thoát mình khỏi lớp vỏ ngoài điên khùng bị áp đặt bởi của lối tư duy phân tích tuyến tính và bắt đầu giành lại con đường tự do mà mọi sự sống tuân theo.

Khi chúng ta còn là những đứa trẻ, chúng ta chơi đùa tự do, theo những sự thúc đẩy thật tự nhiên. Xã hội hiện đại thuyết phục chúng ta từ bỏ lối sống này. Bị thuyết phục rằng đây là con đường đảm bảo cho sự tồn tại của chúng ta, chúng ta ép mình cho phù hợp với sự giam hãm của lối sống hiện đại, công nghiệp hoá, trở thành những con robot, mãi mãi diễn đi diễn lại những động tác, những thói quen máy móc vì lợi ích của kẻ khác.

Sự sống là một vòng xoắn. Đòi hỏi của nó là khám phá xem, làm thế nào để đi theo con đường xoắn của cuộc sống. Một nguyên nhân lớn lao làm con người không hạnh phúc là vì họ đang phải vật lộn không ngừng để bám chặt vào một lối sống tuyến tính giả tạo, cả trong khi làm việc và giải trí. Di chuyển trên những con đường cao tốc thẳng băng có nhiều khía cạnh tác động hơn, chứ không chỉ là áp đặt một lối sống tuyến tính lên tinh thần chúng ta. Tâm trí chúng ta bắt đầu chuyển động trên

www.thucduong.vn

những con đường được lập trình tuyến tính cho tới lúc chúng ta mất đi hầu hết năng lực sáng tạo tự nhiên của mình.

Con đường xoắn ốc của cuộc sống là một cuộc du hành của sự thâm nhập huyền bí và sự khám phá huy hoàng, khiến chúng ta tìm lại được con đường đượm chất phiêu lưu này của cuộc sống. Điều này đã xảy ra như thế nào? Sự buông bỏ ngụ ý là buông bỏ lối sống tuyến tính và để cho con đường xoắn ốc của đại vũ trụ hướng dẫn cho bạn. George Ohsawa thường gọi cách học hỏi này là trôi trên đại dương của sự sống. Tất cả các đại dương trên trái đất quả thực đang chuyển động trong những vòng xoắn khổng lồ. Và vòng xoắn của bạn sẽ đưa bạn đi đâu?

Giấc mơ của cuộc đời chúng ta có ý nghĩa của giấc mộng hải hồ. Giấc mơ này cho chúng ta vượt qua biển cả trong miền đất thiên đường của những giấc mơ. Không có giấc mơ này, chúng ta không thể chạm tới mục đích của đời mình. Giấc mơ của cuộc đời thật sự là động lực thúc đẩy cuộc đời chúng ta, mang lại cho cuộc đời chúng ta ý nghĩa và thực chất. Chúng ta hãy trau dồi giấc mơ mà chúng ta ấp ủ trước khi chúng ta được tái sinh vào trong thế giới của những giấc mơ này.

Nếu chúng ta đã quên mất giấc mơ của đời mình, chúng ta cần khám phá lại nó. Ăn uống theo phương pháp Thực dưỡng giúp thức tỉnh lại sự nhận biết về giấc mơ của đời mình. Khi chúng ta tái khám phá lại giấc mơ của đời mình, chúng ta có niềm vui trong việc tìm ra cách thức để hoàn thành nó trong cuộc sống thường nhật. Để làm được như thế, chúng ta phải tin tưởng vào trí phán đoán của mình. Để có một trí phán đoán tốt, chúng ta phải ăn đúng. Một chế độ dinh dưỡng tồi tạo ra một trí phán đoán mù mờ và một giấc mơ mơ hồ. Một giấc mơ mơ hồ thường bao gồm ý định làm ra nhiều tiền bạc. Nó không phải là giấc mơ thật sự của chúng ta.

Giấc mơ thật sự của chúng ta luôn bao gồm hạnh phúc, sức khoẻ và tự do vĩnh cửu. Hạnh phúc, sức khoẻ và tự do vĩnh cửu không tốn tiền mua. Giá của nó là một khoảng thời gian để

học cách ăn thế nào cho đúng để tạo ra được một phương tiện chất lượng tốt nhất có thể, đó chính là bản thân chúng ta. Công cụ này được trang bị cho chúng ta, là tất cả những gì chúng ta phải có bằng mọi giá để khám phá ra con đường xoắn của cuộc sống. Nếu chúng ta vô hiệu hoá nguồn năng lực tiềm tàng tuyệt diệu của công cụ này, làm thế nào chúng ta có thể tới được nơi chúng ta muốn đến.

Nhiều người tiêu tốn phần lớn thời gian và tiền bạc để chiều theo các nhu cầu dinh dưỡng vô bổ hay sai lệch. Rất ít người nhận thức được, làm thế nào mà sự ăn uống vô độ những thứ độc hại lại ảnh hưởng tới kết quả của đời họ.

Có thật chúng ta sinh ra để dâng cuộc đời mình cho ước mơ của một ai đó về quyền lực, uy thế hay những thành đạt kinh tế không? Nếu chúng ta phá huỷ cái công cụ giúp chúng ta sống cuộc đời hạnh phúc, tự do thoát khỏi ốm đau, mối lo về tiền bạc và việc sinh tử thì đó tất cả là do lỗi của ta. Những kẻ bị nô dịch hoá thực ra đã tự nô dịch hoá chính mình. Những người bất hạnh chỉ có thể tự trách chính mình. Mỗi người có toàn quyền quyết định xem hoàn cảnh sống sẽ làm họ hạnh phúc hay bất hạnh. Nếu họ không ăn uống đúng đắn, một cuộc đời thật tự do và hạnh phúc có thể trở thành một giấc mơ dần úa tàn.

Học hỏi về Thực dưỡng, nhai kĩ và giành lại nhận thức trong sáng, minh bạch về giấc mơ của cuộc đời. Sau đó thuận theo con đường xoắn dẫn tới những thành quả của nó. Tận hưởng thú vui của cuộc hành trình và đừng sợ hãi bất cứ thứ gì trên con đường đó. Một đoạn thơ cổ từ bộ Kinh Vệ đà viết từ hàng ngàn năm về trước đã viết như sau:

"Giống như mặt trời và mặt trăng không hề biết sợ, không bao giờ thất bại và cũng chẳng bao giờ bị tổn hại.

Ngay cả tâm linh của ta cũng chẳng run sợ

Giống như mọi thứ đã qua và cái gì sẽ tới không hề hiết sợ, không thất bại và không tổn hại.

Tâm linh của ta cũng chẳng run sợ.

Giống như Đấng tối cao và con của ngài không biết sợ không bị thất bại và không bị tổn hại.

Tâm linh của chúng ta cũng không run sợ".

Sưu tầm những bài kinh cầu nguyện trước bữa ăn:

Sau đây là những bài kinh cầu nguyện mà tôi đã sưu tầm được đọc trước khi ăn, sau gần 30 năm hành trình tới chánh niệm của Đức Phật, ghi theo thứ tự mà tôi tìm ra được:

1. Bài kinh của đạo Thiên Chúa: "Lạy cha chúng con ở trên trời chúng con nguyện danh cha toả sáng, nước cha trị đến, ý cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời. Xin cha cho chúng con hôm nay lương thực hàng ngày, và tha nợ chúng con như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con, xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con cho khỏi sự dữ. A men".

2. Những lời cầu nguyện của môn phái gạo lứt (đọc trước khi ăn):

Thức ăn là thần
Thức ăn là sinh mệnh
Chúng ta là thức ăn.

Ohsawa



3. Những câu cầu nguyện của môn Thực dưỡng (gạo lứt, sưu tầm):

* Từ cái vô tận, chúng ta có được thực phẩm
* Bằng thực phẩm, chúng ta nhận ra chính chúng ta trên hành tinh này.
* Chúng ta biết ơn về thực phẩm chúng ta ăn.
* Chúng ta hãy biết ơn tạo hoá và những người mang cho chúng ta thực phẩm.
* Thực phẩm này dành cho chúng ta.

* Cùng ngồi ăn chúng ta trở thành một đại gia đình trên hành tinh này.
* Thông qua thực phẩm chúng ta là một nhất thống
* Hãy thương yêu lẫn nhau trong cuộc sống.
* Hãy nhận thức về giấc mơ vô tận của chúng ta.
* Tôi biết ơn món thực phẩm mà tôi có được ngày hôm nay.
* Tôi biết ơn người, tạo hoá và vũ trụ đã ban cho tôi món ăn ngày hôm nay.
* Bây giờ tôi tự nhủ, liệu tôi có xứng đáng với bữa ăn này.
* Bây giờ tôi cầu nguyện, qua bữa ăn này, tôi đạt được sự khoẻ mạnh và hoan hỉ.
* Bây giờ tôi cầu nguyện rằng, qua bữa ăn này tôi sẽ tiếp tục để nhận thấy giấc mơ về tình yêu và hoà bình trên con đường vĩnh cửu của cuộc sống vô tận này.

4. **Bài của thầy Nhất Hạnh:**

* Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời và công phu lao tác.
* Xin nguyện sống xứng đáng để thọ nhận thức ăn này.
* Xin ăn với thái độ khiêm nhường và lòng biết ơn.
* Chỉ xin ăn những thức ăn có tính chất nuôi dưỡng và ngăn ngừa bệnh tật.
* Vì muốn thành tựu đạo nghiệp nên thọ nhận thức ăn này.

Bài tụng kinh trước bữa ăn ở trường thiền Wat Ram Poeng - Thái Lan

(bằng tiếng Pali, do chị Hiếu Thiện chuyển ngữ từ tiếng Anh)

BỮA SÁNG

Cầu mong bạn tránh được bệnh tật
Cầu mong bạn tránh được ưu phiền
Cầu mong bạn tránh được mọi hiểm nguy
Cầu mong bạn luôn tránh được đau khổ
Cầu mong bạn luôn tránh được điều dữ

www.thucduong.vn

Cầu mong bạn luôn chữa khỏi mọi tật nguyền
Cầu mong bạn không bao giờ gặp nguy hiểm
Cầu mong bạn hạnh phúc và sống lâu
Những ai khiêm tốn sẽ được hưởng thọ hạnh phúc, sức khoẻ và sắc đẹp
BỮA TRƯA
Bậc có trí tuệ đem bố thí sức khoẻ
Sẽ được trí tuệ và sức khoẻ
Người ban phát hạnh phúc
sẽ được hạnh phúc
Người dâng tặng tuổi thọ, sức khoẻ, hạnh phúc và trí tuệ sẽ được ban thưởng những báu vật đó.
TẤT CẢ CÁC BỮA
Chúng ta cần phải suy ngẫm về việc ăn uống trước bữa cơm
Để cho ta không ăn vì mục đích hưởng Để thức ăn không bị nuốt ngốn ngấu nhằm thoả mãn cơn đói
Để không ăn vì sắc đẹp bên ngoài
Để ta không ăn vì vẻ hấp dẫn của thân thể
Để thức ăn chỉ dùng vào mục đích nuôi dưỡng thân
Vì mục đích hoà bình và thanh đạm
Vì mục đích giúp ta thoát khỏi nỗi khổ của cơn đói Vì mục đích tu hành
Tôi nguyện dứt bỏ cảm giác đói
Và không ăn quá mức cần thiết để thân tôi thoát khỏi phiền não và được sống an lạc.
Các giác quan rất cần thức ăn, không cho chúng ăn thức ăn thích hợp thì không thể nào làm giảm khát ái của chúng và không thể nào làm cho tâm trở nên mềm mại.

Ngoài ra khi công phu thiền chúng ta còn một số loại thức ăn quí khác như: - Thiền duyệt thực - là thức ăn tâm linh có được khi công phu thực hành chánh niệm.

Có 4 loại thực phẩm:

Thực phẩm thô

Thực phẩm tâm trí

Thực phẩm ý định

Thực phẩm tâm thức

Thực phẩm tâm trí là cảm giác thoả mãn khi ước vọng của mình được thực hiện. Giống như thực phẩm thô nuôi dưỡng thân xác, thực phẩm thoả mãn nuôi dưỡng tâm trí. Thực phẩm ý định là hành động dự phóng cho kiếp sau. Vì sản sinh kiếp sau nên nó được coi là một thực phẩm dinh dưỡng. Điều thứ hai trong mười hai nhân duyên "hành" - Tâm thức là loại thực phẩm thứ thứ tư và là điều thứ 3 trong "hành", hay karma nghiệp, trong các kiếp nên cũng được coi là thực phẩm. Điều thứ nhất của 12 nhân duyên là "vô minh" không được coi là thực phẩm vì nó thâm nhập mọi sự vật.

Còn có một loại thực phẩm nữa là định, hành giả đã đạt được định tâm và trí minh sát, đã đạt được giai đoạn cao cấp trên đường đạo thì không cần dùng thực phẩm thô, vì đã có thực phẩm thiền định. Thiền định tự sinh ra một loại thức ăn cho con người - loại thức ăn tinh tế cần thiết cho sự trưởng thành tâm linh. Những biểu hiện đầu tiên là khi toạ thiền nhiều hành giả cảm thấy nước miếng bỗng nhiều lên là có vị ngọt, thứ hai là cảm thấy đầu lưỡi tê tê... khi kinh mạch bên trong được khai thông thì cơ thể tham dự vào sự chuyển hoá khí... chứng tỏ tinh đã bắt đầu hoá khí...và nếu tiếp tục khí sẽ hóa thần...

Lý thuyết không thực hành thì vô bổ và thực hành không lý thuyết thì nguy hiểm.

Ohsawa

www.thucduong.vn

Sinh ngày nào nên ăn những thức ăn gì?

Kinh nghiệm nhiều thế kỷ qua của khoa chiêm tinh đã chứng minh rằng những người sinh ra vào các cung Hoàng đạo khác nhau thì cần đến một số lượng các chất nhất định nào đó nhiều hơn, mới có thể hoàn toàn khoẻ mạnh. Tính theo ngày dương lịch.

1. Bạch dương - còn gọi là Dương Cưu (sinh từ ngày 21 tháng 3 - 19 tháng 4 dương lịch). Cơ thể cần đến loại thức ăn chứa phốt phát kali. Cây cỏ - cải mù tạc, lô hội, tỏi. Các vitamin A, B1, C. Các nguyên tố vi lượng - sắt. Các thực phẩm nên dùng - bồ công anh, mơ (ô mai), giá đỗ, củ cải, hoa kim châm, cải xoăn, miso, chà là khô, bánh mì đen, sữa thảo mộc (Kokkoh), nho khô, mầm lúa mỳ, gạo lứt, muối vừng, hạt hướng dương, dâu tây, cam quýt, chanh, táo, nho, ớt xanh, cải xoong, cà rốt, bắp cải, cần tây, rau diếp, hoa lơ, cam quýt, các loại đỗ, cải xanh, hoa lơ, mùi tây, ớt xanh, bí đỏ, đỗ nành, quả sung, quả vả khô, dưa hấu, ngô, bánh mỳ đen, hạt điều, táo (đặc biệt hỗn hợp xay củ cải - táo theo tỉ lệ 1:4), hồ đào, rau bina.

Thức ăn: ăn theo truyền thống thay vì ăn các thức ăn lạ.

2. Kim Ngưu (20 tháng 4 - 21 tháng 5). Cơ thể cần đến loại thức ăn chứa sunfat Natri. Cây cỏ - cây cơm cháy, đan sâm, cây chua me. Các vitamin A,E. Các nguyên tố vi lượng - đồng. Các thực phẩm nên dùng - cam quýt, các loại đỗ, cải xanh, cà rốt, hoa lơ, bồ công anh, mùi tây, ớt xanh, bí đỏ, củ cải, đỗ nành, quả sung, quả vả, misô, natto, dưa hấu, ngô, bánh mỳ đen, hạt điều, vừng, cần tây, bắp cải, hành, bầu bí. Đối với những người sống gần biển - hải sản.

Thức ăn: ăn thế nào cũng được.

3. Song Tử còn gọi là Song Nam (22 tháng 5 - 21 tháng 6). Cơ thể cần đến các loại thức ăn chứa clorua kali. Cây cỏ - cần tây, cây hoa bia. Các nhóm vitamin A,C,E và D. Các thực phẩm nên dùng - cam quýt, chanh, táo, nho, ớt xanh, cải xoong, cà rốt, bắp cải, cần tây, rau diếp, hoa lơ, đậu, mơ (đặc biệt ô mai), Miso.

Thức ăn: salad, trái cây và cá.

4. Cự giải còn gọi là Bắc giải (22 tháng 6 - 21 tháng 7). Cơ thể cần đến loại thức ăn chứa canxi fluorua. Cây cỏ - mê điệt, độc hành. Các vitamin B2, C, E. Các thực phẩm nên dùng - cam quýt, chanh, táo, nho, ớt xanh, cải xoong, cà rốt, bắp cải, cần tây, rau diếp, hoa lơ, bánh mì, nho khô.

Thức ăn: từ sữa và cá.

5. Sư tử, còn gọi là Hải Sư, (sinh ngày 23 tháng 7 - 23 tháng 8). Cơ thể cần đến các loại thức ăn chứa Phốtphat Magiê. Cây cỏ - đỗ tùng, mùi tây, thìa là. Các vitamin C,E. Các nguyên tố vi lượng - vàng. Các thực phẩm nên dùng - cam quýt, chanh, táo, nho, ớt xanh, cải xoong, cà rốt, bắp cải, cần tây, rau diếp, hoa lơ, ngô, miso, hải sản, xà lách.

Thức ăn: mật ong, ngũ cốc, miso, gạo lứt.

6. Xử nữ (24 tháng 8 - 22 tháng 9). Cơ thể cần đến các loại thức ăn chứa kali sunfat. Cây cỏ - bạc hà, diếp xoăn. Các vitamin nhóm B. Các nguyên tố vi lượng - sắt. Các thực phẩm nên dùng - bồ công anh, mơ (ô mai), giá đỗ, củ cải, hoa kim châm, cải xoăn, miso, chà là khô, quả vả khô, bánh mì đen, sữa thảo mộc (Kokkoh), nho khô, mầm lúa mỳ, gạo lứt, muối vừng, hạt hướng dương, dâu tây, bánh mì, xà lách, quả phỉ.

Thức ăn: các loại củ (như củ cà rốt, củ cải, nguru bàng, củ chuối rừng,...)

7. Thiên bình còn gọi là Thiên Xứng (23 tháng 9 -22 tháng 10). Cơ thể cần đến loại thức ăn chứa phốtphát natri. Cây cỏ - đồng thảo, bạc hà. Các vitamin A,E. Các nguyên tố vi lượng - mangan. Các thực phẩm nên dùng - cam quýt, các loại đỗ, cải xanh, cà rốt, hoa lơ, bồ công anh, mùi tây, ớt xanh, bí đỏ, củ cải, đỗ nành, quả sung, quả vả khô, dưa hấu, ngô, bánh mỳ đen, hạt điều, vừng, lúa mì, cá.

Thức ăn: ngũ cốc, trái cây, gia vị.

www.thucduong.vn

8. Hổ cáp (23 tháng 10 - 21 tháng 11). Cơ thể cần đến loại thức ăn chứa sunphat canxi. Cây cỏ - ngải cứu. Các vitamin nhóm B,C và E. Các nguyên tố vi lượng - sắt. Các thực phẩm nên dùng - bồ công anh, mơ (ô mai), giá đỗ, củ cải, hoa kim châm, cải xoăn, miso, chà là khô, bánh mì đen, sữa thảo mộc (Kokkoh), nho khô, mầm lúa mỳ, gạo lứt, muối vừng, hạt hướng dương, dâu tây, cam quýt, chanh, táo, nho, ớt xanh, cải xoong, cà rốt, bắp cải, cần tây, rau diếp, hoa lơ, thiên môn đông, nước củ cải đỏ, táo.

Thức ăn: nhiều mùi vị.

9. Nhân Mã (22- tháng 11 - 21 tháng 12). Cơ thể cần đến các loại thức ăn chứa đioxit silic. Cây cỏ - cây cối xay, đan sâm. Các vitamin C, E. Các nguyên tố vi lượng - thiếc. Các thực phẩm nên dùng - cam quýt, chanh, táo, nho, ớt xanh, cải xoong, cà rốt, bắp cải, cần tây, rau diếp, hoa lơ, cà rốt, lúa mì, rau thơm, phòng phong, miso.

Thức ăn: thích ăn ngon, nhưng tránh ăn uống xả láng quá mức. Đặc biệt thích nho khô và các cây họ hành tây.

10. Dương cưu còn gọi là Nam Dương (22 tháng 12 - 20 tháng 1). Cơ thể cần đến các loại thức ăn chứa phôt phát canxi. Các vitamin A, C và E. Các nguyên tố vi lượng - chì. Các thực phẩm nên dùng - cam quýt, các loại đỗ, cải xanh, cà rốt, hoa lơ, bồ công anh, mùi tây, ớt xanh, bí đỏ, củ cải, đỗ nành, quả sung, quả vả khô,, dưa hấu, ngô, bánh mỳ đen, hạt điều, vừng, đậu ván, dưa vàng.

Thức ăn: có nhiều tinh bột, miso, natto.

11. Bảo bình (21 tháng1 - 19 tháng2). Cơ thể cần đến loại thức ăn chứa clorua natri. Cây cỏ- cỏ ba lá, cỏ tụ hợp. Các vitamin C, E. Các thực phẩm nên dùng - mật ong, miso, natto măng tây, đỗ, dâu tây, bánh mỳ đen, cam quýt, chanh, táo, nho, ớt xanh, cải xoong, cà rốt, bắp cải, cần tây, rau diếp, hoa lơ.

Thức ăn: chế độ ăn nhẹ, có trái cây.

12. Song ngư (20 tháng 2 - 20 tháng 3). Cơ thể cần đến loại thức ăn chứa phốt phát sắt. Cây cỏ - tảo dẹp, hoàng qua.

Các vitamin D, C, E. Các nguyên tố vi lượng - sắt. Các thực phẩm nên dùng - bồ công anh, mơ (ô mai), giá đỗ, củ cải, hoa kim châm, cải xoăn, miso, natto, chà là khô, bánh mì đen, sữa thảo mộc (Kokkoh), nho khô, mầm lúa mỳ, gạo lứt, muối vừng, hạt hướng dương, dâu tây, cam quýt, chanh, táo, nho, ớt xanh, cải xoong, cà rốt, bắp cải, cần tây, rau diếp, hoa lơ, dưa leo, đậu ván, hạnh đào, quả vả khô.

Thức ăn: nên tránh ăn uống quá mức, salad là thích hợp nhất.

Nếu có điều kiện, chúng ta nên ăn quả vả tươi hay khô thay vì ăn những thứ ăn có vị ngọt khác vì sao? Vả có chứa một enzym đặc biệt gọi là fincin làm phân huỷ chất độc trong máu, và chứa seratonin là chất làm trí não thông tuệ. Các nhà thông thái cổ xưa và các nhà hiền triết ở trung Đông đã dùng chỉ có vả với nước trong nhiều ngày để có một trí tuệ siêu việt. Hiện nay ở các nước phát triển, quả vả khô được bày bán trong các siêu thị rất nhiều. tuy nhiên vả cũng hơi âm chỉ nên ăn chừng mực.

www.thucduong.vn

Phần II
108 MÓN ĂN CHAY BỔ DƯỠNG THEO PHƯƠNG PHÁP OHSAWA

Ai ơi bưng bát cơm đầy
Dẻo thơm một hạt đắng cay muôn phần!
(Ca dao)

GIỚI THIỆU CHUNG

Vài năm gần đây ở miền Bắc có phong trào ăn cơm gạo lứt muối vừng, lấy sự quân bình âm dương trong món ăn làm căn bản. Phương pháp này đề cao đạm thực vật (tiêu biểu là món Miso - tương Nhật, được chế hoàn toàn từ đỗ nành) và chứng minh nó có thể thay thế đạm động vật, dễ tiêu hoá, không tạo chất độc trong ruột... Nhiều người đã ăn Miso và thấy những tác dụng rất tốt, nhất là khi đang mắc bệnh. So sánh món Miso này với Tương cổ truyền của ta, chúng tôi thấy tương của ta lượng đạm có kém hơn (do làm ít đỗ hơn) nhưng độ ngọt và thơm thì tương của ta hơn hẳn. Tất cả các nước Đông Nam Châu á đều có tương, nhất là tương Tầu (Sáng sấu) đã quá quen thuộc với người Việt Nam. Nhưng chính Hải Thượng Lãn Ông, trong tập "Nữ Công Thắng Lãm" cũng đã nói: "Trung Quốc cũng có tương, Nhật Bản cũng có tương, nhưng tương của ta ngon hơn".

Tôi đã tìm học cách làm tương cổ truyền ở nhiều người nổi tiếng, ở những vùng làm tương nổi tiếng trong nước như Bần, Cự Đà, Nam Đàn... và hơn cả là được ăn tương nếp do bà nội làm từ những năm thơ ấu, được xem bà làm tương ra sao...và khi gặp phương pháp Thực dưỡng Ohsawa, điều này thổi cháy lên trong tôi một ngọn lửa khát vọng muốn chứng minh "Tương của ta ngon hơn" và muốn làm sống dậy nghề làm tương cổ truyền, ích nước lợi nhà. Bao nhiêu năm nay do được cung cấp mốc thuần chủng của Trung tâm vi sinh vật học ứng dụng, tương nhà làm ra ngày càng được nhiều người mến mộ từ Nam ra

Bắc... nhiều người mua tương cổ truyền để biếu hoặc mang về quê hương (điều này xem như là nghịch thường, vì trước đây tương thường được mang từ quê ra), dù sao đó cũng là phần thưởng khích lệ rất lớn cho người sản xuất.

Nhiều năm về trước có hai chuyên gia Nhật Bản, do Giáo sư Tiến sĩ nổi tiếng về Tương ở Việt Nam - Lê văn Nhương - giới thiệu đến nhà tôi, hỏi cách làm tương. Nhìn cách nếm tương của họ tôi biết ngay họ là những người rất sành điệu. Tôi chẳng giấu gì, mà lôi hết bí quyết nhà nghề ra cung cấp cho họ, có người bảo tôi: "Ngốc thế!", nhưng tôi nghĩ tôi sẵn sàng cung cấp những kinh nghiệm của bản thân cho những ai thực tâm muốn học hỏi, để mong làm sống dậy một nghề truyền thống rất có ích cho gia đình và xã hội.

Khi quyển "Khoa học ăn chay", do Nxb Khoa học và kỹ thuật ra mắt bạn đọc vào tháng 8/1993, điều này đã đánh dấu một bước ngoặt quan trọng trong sự xem xét lại một cách cẩn thận hơn các món ăn dùng hàng ngày, và do vậy những món ăn nhiều đạm có nguồn gốc từ thực vật như Tương, Chao, Miso, Bơ vừng... trở nên như một nhu cầu thiết yếu cho một lực lượng hùng hậu. Đó là những người sớm có một nhận thức đúng hướng về qui luật tiến hoá của loài người nghĩa là họ càng ngày càng có xu hướng nghiêng về lối ăn chay hoàn toàn. Nhiều người đã tiên đoán rằng thế kỷ thứ 21 là thế kỷ ăn chay và loài người có xu hướng tìm kiếm nền văn minh tinh thần, trong quyển "Trở về từ xứ tuyết" do Giám mục Charles W.Leadbeater, một nhà tâm linh phương Tây sang Ấn Độ và Xứ Tuyết (Tây Tạng) tầm sư học đạo. Đây là những dự báo của các nhà hiền triết trên dãy núi Tuyết sơn được ông ghi lại từ 1924, khi trở về Anh Quốc. Trong đó có một vài thông tin báo trước hơn 50 năm mà hiện nay chúng tôi thấy tình hình thế giới diễn biến xảy ra đúng theo chiều hướng báo trước như vậy.

Sau đây là nguyên văn chi tiết:

"Lịch sử các nền văn minh trong chu kỳ của nhân loại ngày nay không phải là điều xa lạ gì nhưng nền văn minh trong tương lai sẽ thay đổi như thế nào?

Theo các nhà hiền triết trên dãy Tuyết sơn thì đã có những cố gắng thúc đẩy sự tiến hoá của nhân loại ngày nay để họ không đi vào những vết xe cũ. Do đó vào cuối thế kỷ này, những linh hồn cao cả sẽ đầu thai trở lại để hướng dẫn nhân loại. Đặc tính của xã hội trong kỷ nguyên sắp đến là sự phát triển về tình thương rộng lớn, một thứ tình huynh đệ đại đồng. Muốn thực hiện điều này thì phải có hai đức tính chính là lòng nhân ái và tính hy sinh, giúp người, quên mình. Vì lòng thương yêu này mà một số linh hồn rất nhạy cảm với hoàn cảnh chung quanh nên cần được hướng dẫn, chăm sóc cẩn thận. Một số người đã hỏi chúng tôi làm cách nào để nhận ra những linh hồn cao cả này. Theo sự học hỏi của chúng tôi với các bậc hiền triết trên núi tuyết thì **đa số những trẻ em sinh ra trong giai đoạn sắp tới sẽ không chịu ăn thịt cá, chỉ ăn rau đậu, ngũ cốc. Để khuyến khích việc tránh giết chóc này, kỷ nguyên sắp đến sẽ có những bệnh tật kỳ lạ, những chứng bệnh truyền nhiễm ghê gớm bắt nguồn từ sự giết chóc và ăn thịt súc vật. Khi nào số người ăn thịt cá giảm đi thì các hiện tượng chiến tranh, chém giết mới giảm cường độ và rồi sự thay đổi mới xảy ra được**". (trang 271-272, "Trở về từ xứ Tuyết" - Nguyên Phong).

Thường ngày, khi phải mặc quần áo của người khác hoặc khi đến chơi một nhà nào đó... bạn hay ngửi thấy mùi lạ! Khi bạn đi trên xe khách hoặc vào nơi đông người, các thứ mùi bốc ra càng đa dạng và nồng nặc hơn. Các nhà sinh học đã đặt tên cho thứ mùi đó cái tên là "mùi người".

Bằng các phương pháp phân tích tinh vi, người ta đã xác định thấy trong "mùi người" có tới vài trăm chất khác nhau, 149 loại chất bài tiết ra theo hơi thở, 229 chất trong nước tiểu, 196 chất trong phân và 151 chất trong mồ hôi. Trong các chất bài xuất ra đó các carbon dioxide, carbon monoxide, hydrogen

sulfide, còn có cả aldehyde, ketone ester, fenol, benzene v.v... Mùi người khác nhau là tuỳ thuộc vào quá trình trao đổi chất trong cơ thể và tập quán ăn uống. Mỗi người có một mùi riêng, mỗi gia đình cũng có một mùi riêng, thậm chí mỗi cộng đồng, mỗi dân tộc cũng có những mùi đặc trưng. Một bác sĩ người Bỉ đã tiến hành công trình nghiên cứu về mối quan hệ giữa mùi người và tập quán ăn uống của các dân tộc trên thế giới. Gần đây, kết quả nghiên cứu đó của ông đã được trình bày tại một hội nghị quốc tế về sinh học. Theo báo cáo khoa học đó, tại những nước có mức sống cao, người ta ăn nhiều thịt và bất kể nam hay nữ đều "nặng mùi" hơn. Còn những dân tộc có thói quen ăn nhiều rau tươi hoặc ăn chay thì "nhẹ mùi" hơn.

Theo các kết quả nghiên cứu, thành phần các chất hữu cơ và vô cơ tiết ra từ cơ thể phụ thuộc nhiều vào độ chua (độ pH) của máu. Khi ăn nhiều thịt, độ chua của máu tăng lên và làm cho mùi người trở nên đậm đặc. Tại những nơi rộng rãi thoáng gió, mùi người mau chóng tiêu tan. Xong, ở những nơi trật hẹp, đông người, nồng độ mùi người quá cao sẽ làm ô nhiễm cả không khí chung quanh. Và đó sẽ là điều kiện thuận lợi để các loại vi trùng gây bệnh nảy sinh và phát triển mạnh. Trong điều kiện như vậy, trẻ em và người già thường hay bị mắc các chứng bệnh truyền nhiễm, những người cao huyết áp, suy tim, hen suyễn v.v... cũng dễ bị lâm vào trạng thái nguy hiểm.

Ngược lại, khi ăn ít thịt nhiều rau, ăn nhiều các loại củ, loại đậu và hải sản, thì nồng độ kiềm trong máu sẽ tăng lên, độ chua của máu sẽ giảm xuống: mùi người sẽ nhẹ nhàng dễ chịu và ít gây ô nhiễm môi trường xung quanh. Không những thế, theo quan điểm của dinh dưỡng học: phương thức ăn chay, ít sử dụng mỡ động vật, còn rất có ích cho sức khoẻ. Cụ thể là người ăn chay ít bị táo bón, ít mắc các chứng đau bụng cấp (viêm ruột thừa, sỏi mật,...) niêm mạc ruột được bảo vệ tốt hơn, phòng ngừa được ung thư kết tràng, ít mắc bệnh đái đường và béo phì, lượng mỡ và cholesterol trong máu được điều hoà v.v... Đặc

biệt là những người ăn chay thường có tuổi thọ cao hơn những người ăn thịt.

(Theo Tiền Phong chủ nhật số 38, 1994 ngày 18 - 9 - 1994)

Ở nước Việt cổ: Để chọn người làm vua các dân tộc trên thế giới đặt lệ thi đủ thứ. Riêng Việt Nam, có lệ người nào nấu ăn giỏi mới được làm vua, đã nổi tiếng với sự tích bánh chưng bánh dầy.

Một ngành khoa học thậm thâm vi diệu về chân giá trị của đời sống con người đã được che giấu dưới truyền thuyết trên.

Tất cả những món ăn trong quyển sách này thực sự đều rất bổ dưỡng. Nhưng phàm cái gì thái quá cũng lại bất cập. Bổ - Tả là hai phương pháp mà bất cứ thày thuốc châm cứu nào cũng rõ. Vì cực Âm thì sinh Dương và cực Dương thì sinh Âm. Thay vì ăn nhiều chất dinh dưỡng và vitamin, v,v... để có sức khoẻ và tăng thêm tuổi thọ, thì người xưa đã dùng phép nhịn ăn để hồi xuân. Ở nước ta hiện có rất nhiều người thực hiện những kì nhịn ăn ngắn ngày (theo "Khoa học ăn chay" nxb KHKT, 1993) đã thực sự tăng cường sức khoẻ và trẻ lại.

Đức Phật có cách ăn cực kỳ siêu diệu: ăn giờ ngọ, là giờ mà kinh vỵ mở ra, là lúc cơ thể hấp thu năng lượng tốt nhất trong ngày, như là đi đại tiện tốt nhất là vào tầm trước sau 6 giờ sáng vậy (giờ Mão), đó chính là giờ mà kinh đại tràng mở ra. Cũng thế con người không nên thức khuya sau 11 giờ đêm để khỏi bị hại gan... Biết vậy nên Đức Phật chế ra luật ăn giừ ngọ cho các chư tăng muốn hành thiền để phát triển trí tuệ, thì phải ăn đúng giờ ngọ là có ý nghĩa như vậy... ăn bữa tối thường bị che lấp chí phán đoán siêu việt... Đức Phật còn một cách ăn như sau: thường còn 4,5 miếng nữa mới no là ngài đã dừng lại. Và Đức Phật nhai bất cứ miếng thức ăn nào cũng đều ngọt như nước cam lồ. Nếu bạn nhai cơm lứt 120 lần tới 200 lần, bạn sẽ hiểu cách ăn của Đức Phật, trong kinh điển có tả Đức Phật ăn gì cũng ngon tuyệt vời! Đây là sự ngon ăn tự nhiên không cần có điều kiện...thực ra nhai kỹ làm cho 3 loại tuyến nước bọt tiết ra

đồng thời: dưới lưỡi, hai nên quai hàm và trên mang tai... nếu nhai ít thì tuyến nước bọt mang tai không chịu tiết ra và do vậy khó có khả năng biết ngon ăn thực sự và khó có các suy nghĩ chơn chánh, các cụ có câu: **ăn có nhai, nói có nghĩ,** là ý nghĩa đó. Nhai kỹ tác động lên dây thần kinh số 7 ở màng tang, giúp phát triển chánh tư duy... bạn sẽ dễ dàng biết cách suy tư đúng. Bởi vì **ăn đúng sẽ suy nghĩ đúng và hành động đúng**.

Nhớ cách đây gần 20 năm khi đang là giáo viên toán cấp III, thấy tôi săm săm làm tương, mẹ tôi tỏ ý không hài lòng và nói: "Người không có học người ta cũng làm được tương, về quê mà làm!". Mặc dù mẹ tôi rất thích làm tương và ăn tương, nhưng cái ý định chuyển từ một cô giáo toán cấp III sang một người làm tương thì mẹ tôi không chịu nổi. Tôi nghĩ bụng: Đã thế thì phải làm tương ngon ļàm sao đó đủ để chứng minh được cho mẹ tôi rằng một người có trình độ mà làm tương, tất sẽ phải có cái gì xuất sắc và độc đáo đặc biệt để báo đáp công nuôi dạy của cha mẹ, v.v... Và làm sao để mẹ tôi phải tự hào về tôi hơn là khi tôi làm cô giáo dạy toán. Tôi còn nuôi ý định làm sống lại nghề làm tương mà từ thập niên 80 tôi đã thấy nó bị mai một đi rất nhiều. Ngay từ lần làm tương đầu tiên tôi đã thành công, được bà con khen ngợi. Rồi sau đó năm 1988 tôi gặp giáo sư Nguyễn Lân Dũng giám đốc Trung tâm vi sinh học ứng dụng, giáo sư rất khuyến khích tôi đi sâu vào kĩ thuật và giúp mốc giống chuẩn để làm tương. Sau đó tôi có duyên gặp được một người đến mách cho tôi bí quyết để chuyển hoá thuỷ phân đạm nhiều nhất trong qui trình sản xuất tương bằng một thứ xúc tác hoàn toàn từ thực vật rất đơn giản dễ làm - đó là một thứ bột làm từ đọt phía trên của quả dứa (trái thơm), nó có nhiều protea, chính nó làm cho tương có vị ngon ngọt như mì chính thiên nhiên hay như vị của thịt cá.... Tương năm đó vị ngon ngọt hẳn lên (vị như mì chính), khiến một số người nghi tôi cho mì chính vào tương. Biết tin này (nhà tôi thời gian đó có một cửa hàng Dưỡng sinh cách nhà 150 m) tôi nản quá, vì nghĩ mình đã công khó mầy mò làm tương sao cho thật ngon, mỗi năm một cải tiến hơn thì gặp phải phản ứng tiêu cực của người

tiêu dùng. Cố gắng làm cho ngon mà không có người biết thưởng thức thì quả cũng phí hoài công sức. Nhưng rồi tôi nghĩ ra: Như thế chứng tỏ mình làm tương ngon! Và tôi lại vui vẻ trở lại. Rồi "hoàng thiên bất phụ hảo nhân tâm", cũng có người làm thơ tặng, họ đưa cha tôi mang về. Tôi không biết quí danh ai đã làm mấy câu thơ đầy khích lệ tôi trong thời gian đó và xin ghi ra đây với hi vọng tìm ra người "tri kỉ":

"Cám ơn cô bạn làm tương
Nếm xong tôi cứ vấn vương cô hoài.
Món tương làm đến là tài,
Cơm no còn muốn ăn vài bát thêm.
Tương ngon phải có tay tiên.
Tương ngon, lại nhớ đến tên người làm".

Lại nhớ nhiều năm trước vào Sài Gòn, anh Ngô ánh Tuyết dẫn tôi tới chơi anh Thân - một "đàn anh" trong "làng gạo lứt". Sau đó mỗi năm tôi đều có dịp gửi tương tôi làm vào biếu gia đình anh. Anh Thân tỏ ra rất sành điệu trong việc ăn tương và viết thư góp ý cho tôi đến nơi đến chốn. Trong đó có đoạn mà tôi nhớ đại ý: Thực dưỡng - gạo lứt muối mè là phương pháp rất quí, nhưng nếu không có người làm tương thật ngon thật giỏi thì ngành Thực dưỡng không được nhiều người biết đến, vì đây là một phương pháp đơn giản ích nước lợi nhà vô cùng. Anh động viên tôi cố gắng làm tương thật ngon.

Gần chục năm sau, "Tương cổ truyền" của tôi làm trong đó có thành phần gạo nếp lứt, và gần chục năm nay chúng tôi luôn có gạo lứt đỏ để làm tương cổ truyền. miso, tamari nên càng được khen nhiều. Nhiều người không thèm tin là có nếp đỏ - nếp lứt đỏ... từ đó tôi dùng nếp lứt đỏ làm tương và chất lượng của tương, miso, tamari tăng vọt... Cho đến nay, duy nhất loại tương này có đăng kí chất lượng sản phẩm, đã qua kiểm nghiệm của Viện Vệ sinh dịch tễ và Bộ Y tế về vệ sinh và chất lượng sản phẩm. Hiện nay chúng tôi chỉ đủ bán chủ yếu tại nhà. Các bạn khi mua tương trên thị trường cũng nên để ý xem dầu cho

nhãn mác đẹp đến mấy nhưng hoàn toàn không ghi chất lượng sản phẩm gì cả, cho nên đó cũng không phải là thức ăn tin cậy được theo đúng tinh thần Thực dưỡng Ohsawa, đã thế những mầu của tương ngoài thị trường toàn là loại mới ngả nên nó có mầu vàng tươi, bạn cẩn thận kẻo họ cho mầu vào tương cho nó trở nên sẫm đấy nhé. Vì tương càng để lâu thì mầu của nó tự nhiên trở nên sẫm dần lại. Do vậy, anh chị em trong làng gạo lứt ai cũng chú ý mua những thực phẩm hoàn toàn Dưỡng sinh vì họ đều là những người ít nhiều được trang bị kiến thức cơ bản về cái gọi là Dưỡng sinh đích thực. Thường họ mua thực phẩm căn bản ở những nơi tin tưởng mà địa chỉ được chúng tôi in ở trong sách này. Tuy nhiên tuỳ vào phẩm chất và trình độ của mỗi cá nhân khi làm, mà tương, miso, tamari... ở những nơi này cũng có khác nhau ít nhiều. Hơn nữa trong tập sách này chúng tôi cũng hướng dẫn kĩ lưỡng cách tự chế biến những thức ăn cơ bản thay thế đạm động vật.

Cuối năm 1999, sau khi từ Thành phố Hồ Chí Minh ra, tôi nảy ra sáng kiến chế từ tương cổ truyền ra một thứ nước chấm hảo hạng và những món ăn rau củ dầm tương rất ngon như củ cái dầm tương đặt tên là ca la thầu, củ sen và ngó sen dầm dương, trám dầm tương... Tôi đã thực nghiệm Thực dưỡng, chiêm nghiệm, phát hiện, tìm kiếm và sáng tạo... Vì ngay từ đầu tôi đã làm đúng như lời anh Ngô ánh Tuyết dặn: Phương pháp Thực dưỡng là cái Đạo sống, không phải là cái để kinh doanh. Do vậy sau gần 20 năm thực hành tôi đã tâm huyết biên soạn quyển sách này như một món quà để tri ân cố giáo sư Ohsawa, ngành Thực dưỡng và biết bao người đã giúp tôi và khích lệ tôi. Trước tiên phải kể tới những người đã khuất như bác Nguyễn Văn Sáu, Thượng toạ Thích Tâm Cẩn trụ trì chùa Diên Hựu (Một Cột), bác Nguyễn Dương, bác Nguyễn Hữu Huân, bác Đang... và hiện nay là gia đình bác Ngô Thành Nhân, bác sĩ Lê Minh, bác sĩ Nguyễn Văn Khuê, bác Quí, bác Nguyễn Dương, chú Nguyễn Huy Lân, chú Phan Thiệu, chú Nguyễn Khai Trí, chú Hồ Văn Em, anh Hoàng Thái, anh Thân, anh Nguyễn Minh

Thái, anh Vương Từ, anh Phù Chí Thuận, chị Phạm Thị Xuyên, anh Nguyễn Trung, gia đình nhà thơ "đồng quê" Nguyễn Đức Chỉnh, cô Tạ Thị Lý, bác sĩ Đỗ Hoài Nam, chị Nguyễn Thị Minh Hiền, chị Mười v.v...

Và khi tương tôi làm đã trở nên nổi tiếng tôi không thể không nhắc tới một yếu tố tâm linh là ngay từ những ngày đầu làm tương là tôi đã vừa làm vừa niệm Phật và thành tâm phát nguyện là làm sao tương tôi làm ra để cho ai ai ăn tương đó cũng đều khoẻ mạnh, hết bệnh, hướng thượng, đi theo con đường phát triển trí tuệ của Đức Phật.

Một người ăn chay để phát triển trí tuệ và tâm linh mà không nắm được nguyên tắc căn bản: Hạt Gạo - là đã đi lệch trọng tâm của vấn đề. Chẳng thế mà GS ohsawa đã nói: "Nếu bạn muốn nhanh vào nước Thiên quốc" thì bạn ăn số 7 (tức là hoàn toàn chỉ có gạo lứt và muối vừng). Ngày nay, ta thấy ngôn ngữ của người Việt Nam cũng đã diễn đạt rất chính xác: "Bữa cơm" hoặc mời nhau "ăn cơm". Ấy thế mà lạ thay tất cả các sách chỉ dẫn nấu ăn trên thị trường hầu hết không có đả động đến vấn đề trọng tâm thiết yếu "Cơm tẻ là mẹ ruột" để trả lời câu hỏi: "Thức ăn đúng đắn phù hợp với quy luật tự nhiên của con người là gì?", mà hầu hết họ viết ra dường như chỉ là để đánh lạc hướng cho người áp dụng; làm cho người đọc sa đà vào những chi tiết manh mún là các món ăn mà không nắm được trọng tâm cũng như toàn cục của vấn đề là hạt gạo lứt và các sản phẩm từ gạo lứt phải được đặt lại vào vị trí trung tâm của bữa ăn.... Cho nên nhiều người mới vỡ lẽ khi tôi bảo: ai cũng là người ăn chay hết, bỏ mấy miếng thịt trong bữa ăn ra, còn lại cơm, rau, đậu... không chay thì là gì? Hầu hết học sinh tốt nghiệp trung học thậm chí đại học mà cũng chưa hề được bố mẹ hay thầy cô dạy cho những điều căn bản của đời sống con người: "Học ăn". Theo các cụ thì điều đó còn cần trước khi học nói. Các cụ cũng đã từng nói "Bú mớm" - Cho bú rồi thì sang thời kỳ mớm cơm cho trẻ. Bây giờ chẳng còn thấy mấy ai mớm cơm cho trẻ. Rồi nay mai người ta sẽ thức tâm dần dần để quay

lại với nền minh triết ông bà. Mà "học ăn" thì ăn cái gì? Các cụ cũng đã tổng kết cả: "Cơm tẻ là mẹ ruột". "Thịt cá là hương hoa, tương cà là gia bản". Cách đây vài chục năm ra chợ quê là chỉ có gạo và rau là chính, bệnh tật cũng ít hơn. Song song với nền văn minh hiện đại quá chú trọng vào đạm động vật, loài người đã bị sa đà vào một sự mê tín mới: Mê tín thịt cá. Bệnh ở thú vật, bệnh nan y, cũng như tệ nạn xã hội... đã bắt đầu đủ sức thuyết phục loài người quay về với nền minh triết ông bà để đi vào kỷ nguyên thánh đức.

Một so sánh đơn giản để có thể thấy ngay vấn đề; sở dĩ có nạn dịch ở động vật và những bệnh hoạn của súc vật là do con người đã chỉ nhằm lấy thịt, trứng nên cho súc vật ăn những thức ăn nhân tạo. ở trong thế giới tự nhiên súc vật không có những chứng bệnh như khi bị loài người nuôi bằng những thức ăn nhân tạo.

Chúng ta cần hết sức cởi mở và thức tâm để nhận chân lại vấn đề một cách nghiêm túc. Vì sức khoẻ của mọi người là niềm hạnh phúc của cả một dân tộc. Rất nhiều người hiện nay cơ thể đã bị đầu độc, "ô nhiễm" nặng bởi thịt cá, dòng máu không còn trong sạch, bệnh hoạn đã phát sinh và tinh thần không còn đủ sáng suốt để lựa chọn một đường lối dinh dưỡng sinh thích hợp. Do vậy quyển sách này ra đời với hy vọng sẽ đem lại cho độc giả cái nhìn thấu triệt vào kho tàng minh triết cổ truyền để đem áp dụng vào công cuộc sinh hoạt hàng ngày ngõ hầu mở ra rất nhiều chiều hướng mới cho vấn đề chăm sóc và bảo vệ sức khoẻ cho cộng đồng.

Hơn nữa theo triết lý Cực Đông con người muốn có được sự hoà thuận yên vui thì phải ăn lúa gạo, theo như chiết tự chữ cổ thì chữ "Hoà" 和 (hoà thuận, yên vui) trong chữ tượng hình Trung Quốc gồm chữ "Hòa" 禾 (lúa gạo) với chữ "khẩu" 口 (cái miệng).

Muốn biết về nghệ thuật nấu chay để phòng chữa bệnh và phát triển tâm trí phải nắm được mấy điểm căn bản như sau:

1 - Nắm vững thế nào là âm và dương.

www.thucduong.vn

2 - Lấy trọng tâm là hạt gạo lứt từ đó khai thác phát triển những món ăn cổ truyền từ hạt gạo.

3 - Biết cách sử dụng linh hoạt các món đạm chay cơ bản thay thế đạm động vật như: Miso, Tương cổ truyền, tamari, natto, vừng, rong biển phổ tai, rong wakame...

4 - Tuyệt đối không dùng hoá chất, mì chính, đường trắng, gia vị nhân tạo...

5 - Khi không còn sự ngon ăn thì ăn ít, ăn cháo, ăn thức ăn nhẹ dễ tiêu hoặc nhịn ăn, tuyệt đối không nên tìm cách để ăn cho nhiều bằng cách nấu những món ăn cầu kỳ, khó tiêu... Khi không còn sự ngon ăn là dạ dày và hệ tiêu hoá muốn được làm việc nhẹ và muốn nghỉ ngơi, y như là cơ thể mình làm việc nặng nhọc lâu ngày muốn nghỉ ngơi vậy.

Dưới đậy chúng tôi xin giới thiệu chi tiết và bí quyết để làm tương, misô, tamari, bơ vừng... Riêng phần 108 món chay thì chỉ là những thí dụ có tính chất gợi ý. Khi bắt tay thực hành, chắc chắn các bạn sẽ sáng tạo thêm nhiều món ăn ngon lành bổ dưỡng khác, và đó mới là mục đích chính của chúng tôi, làm sao mỗi khi vào bếp bạn sẽ luôn có nhiều sáng kiến thú vị.

Đặc biệt là chúng tôi đưa ra những chỉ dẫn và cách thực hiện những món ăn chế biến đơn giản, dùng các loại rau củ mà ta biết rõ là không có bón phân hoá học và phun thuốc trừ sâu (như bí đỏ, rau rừng, hạt dẻ, rong biển, v,v...). Những món ăn này đều rất ngon miệng, dễ tiêu hoá và bổ dưỡng.

Thức ăn chính là nhịp cầu nối con người với vũ trụ, làm cho người ta có thể sống hài hoà với thế giới quanh mình.

Dưới đây tôi xin trích dẫn một vài món ăn mẫu mực về cái gọi là món ăn theo Đạo Dưỡng sinh:

- Khi ăn đậu phụ là món ăn Âm, họ dùng nước chua (rất âm) của lần làm đậu trước để làm nên ta nên ép cho khô ráo miếng đậu rồi đem luộc, hấp, rán, hoặc chế biến... nhưng khi ăn ta nên dùng tương, miso hoặc tamari (những thứ này các bạn có thể yên tâm mua ở những cơ sở sản xuất món ăn dưỡng sinh tin

cậy mà chúng tôi giới thiệu ở phần cuối sách), tương này nên cho thêm vào vài sợi gừng (vị nóng cay) để cân bằng vị mặn của tương. Tốt nhất là dùng loại đậu làm theo phương pháp dưỡng sinh: làm đông bằng nước cốt muối, hoặc tự làm lấy để ăn.

- Khi ăn cơm gạo lứt trong thời gian chữa bệnh nên dùng gạo lứt đỏ, nấu với đỗ đỏ (trộn với một tỉ lệ nhỏ), cho vào miếng rong biển phổ tai và quả mơ muối ngay từ khi nấu cơm lứt, bỏ thêm chút bột nghệ, ăn với muối vừng vàng. Nếu không có gạo lứt đỏ thì ăn gạo lứt hạt tròn (không nên ăn loại rẻo), tìm gạo 6 tháng để ăn vì hầu hết trên thị trường đều là gạo 3, 4 tháng. Tốt nhất là đặt được loại gạo canh tác theo thiên nhiên: không phân hoá học, không thuốc trừ sâu; ở một vài nơi người ta trồng lúa đó ở những cái ao mới tát cá. Nếu ăn được đúng như thế bệnh tình mới chuyển nhanh, cơ thể mới thực sự lành mạnh, trực giác trí tuệ mới dễ tăng trưởng.

- Một món ăn khác nữa là món cơm nắm theo kiểu Nhật Bản, mà bí mật của nó là trong cơm nắm bao giờ cũng có quả mơ hay tía tô rắc cơm… một loại tía tô làm chung với quả mơ muối, phơi khô tán bột.. Món này các bạn Nhật dưỡng sinh nói rằng dù có ăn liên tục trong nhiều ngày cũng không thấy một sự mệt mỏi hay rối loạn nào:, ăn cơm lứt nắm này với ruốc rong biển.

Món cơm này được gọi là hoàn hảo vì nó chứa đựng gần như cả ngũ hành để bổ cho ngũ tạng:

+ Gạo cơm cung cấp năng lượng hành Kim (mùa thu)

+ với mơ muối cho vị chua hành Mộc (mùa xuân)

+ cộng với lá tía tô màu đỏ dầm trong mơ muối hành Hoả (năng lượng mùa hạ)

+ Vừng vàng bổ tỳ dương hành Thổ (trưởng hạ)

+ vị mặn cung cấp năng lượng cho hành Thuỷ (mùa đông)

+ rong biển giúp năng lượng toả ra và có vị đắng nhẹ.

Ngoài ra ta có thể thay thế mơ muối và rong biển bằng: bí đỏ, cà rốt, miso, và xúp rau củ đúng mùa, v.v…

I. GẠO LỨT

www.thucduong.vn

1- **Giá trị của gạo lứt.**

Để thấy hết giá trị của hạt gạo lứt. Chúng tôi xin trích dẫn một phần trong công trình nghiên cứu hết sức quý báu của Đại tá bác sĩ Lê Minh về Hạt gạo - cây lúa mà theo Tổ chức Lương thực thế giới đã đánh giá là: Hạt của sự sống.

Bảng so sánh giữa gạo lứt (xay) và gạo trắng (giã)

	Gạo lứt (mg%)	Gạo xát trắng (mg%)	*Tác dụng của từng chất*
Chất đạm	7190	5470	*- Tạo các tổ chức mới, nhất là đối với trẻ em thời kỳ phát triển cấu tạo tế bào để thay thế và bù lại tế bào hao mòn.* *- Thiếu thì sức chống bệnh kém, người ốm yếu*
Chất béo	30200	600	*- Chống áp huyết cao, giảm colesteron trong máu và hạ thấp huyết áp*
Chất bột	70520	65400	*- Làm cơ thể sinh trưởng, nảy nở, giảm được sự biến hoá của chất béo, chất đạm*
Vitamin B1	50012	500	*- Thiếu thì sinh bệnh tê phù.*
Vitamin B2	60	33	*- Làm đẹp người* *- Thiếu thì ngưng trưởng thành, sinh các chứng bệnh viêm nhiễm ở môi, miệng*
Vitamin B6	620	37	*- Có nhiều trong mầm gạo* *- Chữa bệnh viêm ngoài da, xơ cứng động mạch.*
Vitamin B12	0,0005	0,00016	*- Tham gia các quá trình sinh hoá trong cơ thể, tham gia chuyển hoá chất đường, chất béo, chất đạm. Tác dụng tạo máu và có hiệu lực*

			đối với các biến loạn của các thương tổn chấn thương thần kinh
Vitamin B15	0,13	Vết	*- Chống xơ mỡ động mạch, hạ coresteron*
Tiền sinh tố A	(+)	(-)	*- Cần cho sự phát triển của xương và các tổ chức khác, làm mắt thêm tinh. Thiếu thì khô mắt quáng gà, xương ngừng phát triển.*
Tiền sinh tố C	35 -36	11 - 37	*- Giữ cho cơ thể khoẻ mạnh, dai sức, chống các bệnh nhiễm trùng, làm vết thương chóng lành, chữa chảy máu.*
Vitamin E	(+)	(-)	*- Thiếu thì khó có thai, tinh lực kém. Làm cơ thể trẻ lại, cường tinh, chữa ung thư có kết quả.*
Vitamin K	10000	1000	*- Cần cho đàn bà, làm huyết trong lành. Thiếu thì chậm đông máu*
Colin	1124	590	*- Thiếu thì xơ cứng động mạch, huyết áp cao. Chữa đau thận.*
Kali	1240	340	*- Cần cho tế bào và sự tuần hoàn máu, nếu kali trong máu giảm thì gây trụy tim mạch*
Natri	275	158	*- Lượng natri và kali có trong thức ăn là yếu tố then chốt tạo nên sinh khí cho cơ thể; giúp thần kinh nhạy cảm với những kích thích và giúp các xung động thần kinh toả ra các cơ, làm cơ co lại, kể cả cơ tim, duy trì sự cân bằng nước ở thể dịch trong cơ thể*
Canxi	21	17	*- Cần cho răng và xương. Thiếu thì còi xương, chậm lớn, dễ bị mềm xương, rụng răng, khó cầm máu.*
Photpho	352	186	*- Bồi bổ thần kinh, liên kết với canxi cấu tạo răng, xương, cần*

www.thucduong.v

			cho tế bào thần kinh
Magiê	75	60	*- Đẩy mạnh sự phát triển cơ thể*
Xilen	(+)	(-)	*- Ngăn không cho các u ung thư phát triển*
Chất xơ	1000	300	*- Kích thích ruột co bóp, nhuận tràng*
A.Nicot -inic	4000	1000	*- Thiếu thì sinh bệnh ngoài da, viêm đại tràng, miệng, phổi, ỉa chảy, nhức đầu*
B.Pholi c	20	16	*- Chữa bạch huyết, u nhọt ác tính Thiếu thì gây thiếu máu.*
A.Pangt o tonic	1520	750	*- Làm cho vỏ não tốt lên. Thiếu thì sinh bệnh ngoài da, loét dạ dày, thiếu máu, thấp khớp, bạch huyết nhọt ác tính. Là nhân tố đẩy mạnh sự trưởng thành.*
A.Phitin	240	14	*- Tăng nhu động ruột và dạ dày, loại chất độc qua đường bài tiết.*
A.Paraa mito benzoic	32	14	*- Trẻ, thanh thoát, tiêu đàm, chữa hen suyễn*
Bictin	12	5	*- Thiếu thì sinh viêm dạ dày, rụng tóc, đi bộ khó khăn*
Inoziton	111400	11000	*- Giúp cho nhu động của dạ dày, ruột trở nên bình thường*
Nai-amin	Nhiều	(-)	*- Phòng loét dạ dày mãn tính*
Glutatio n	(+)	(-)	*- Phòng bụi phóng xạ*
Hooc môn	(+)	(-)	*- Thành phần chủ yếu là uresetta chữa thần kinh mất tự chủ, không nhịn ỉa đái được*
Men	(+)	(-)	*- Đem lại hoạt tính cho tế bào*

Gama etiza-nom (mới phát hiện)	*(+)*	*(-)*	*- Điều khiên chức năng thần kinh trung ương*

Theo các nhà Yoga và Huyền môn, gạo lứt còn được khuyên nên ăn thường xuyên vì nó chứa sự sống (prana): Gạo lứt rơi xuống đất mọc thành cây mạ, gạo trắng thì thành đất.

Chỉ riêng trong 100g bột mầm gạo lứt đã có tới:

- Sinh tố B1 (2,83 mg%) hiệu quả với chứng thiếu sinh tố và bệnh tê phù.
- Sinh tố B2 (0,56mg%) làm đẹp người.
- Sinh tố B6 (5,30%) chữa bệnh thần kinh, mất ngủ.
- Sinh tố E (37, 60mg%) làm trẻ lại và cường tính.
- Chất nai-amin (6,8mg%) phòng loét dạ dày mãn tính.
- Axit pangto tonic (24,60mg%) làm máu trong sạch, da dẻ mịn màng.
- Chất mangan(39mg%) đẩy mạnh sự phát dục.
- Ngoài ra còn có sinh tố B12 hiệu quả đối với chứng thiếu máu, cũng có glutation đề phòng phóng xạ, có axit glutamic tự nhiên làm tăng sự ngon ăn và làm xoa dịu hệ thần kinh, có thành phần sắt làm cho máu trở nên trong lành, có các chất khoáng như canxi v.v...

Bảng phân tích calo trong một số thức ăn

(giá trị của 100gam)

Tên thức ăn thực vật	**Calo**	Tên thức ăn động vật	**Calo**
Gạo lứt hoàn toàn	357	Bò	217
Bắp hột	356	Lợn	376

www.thucduong.vn

Bo bo lứt	348	Trứng gà (cả vỏ)	144
Kê	338	Trứng vịt (cả vỏ)	164
Sắn tươi	109	Tôm tép (cả vỏ)	38
Lạc hạt	546	Cá (nói chung)	62
Đậu nành	335	Sữa bò	62
Đậu Dolique	340	Sữa dê	73
Đậu xanh - đậu đỏ	340		
Vừng hạt	374		

Theo bác sĩ Sallet, gạo lứt (riz complet) bổ và mát, giải nhiệt khát, giảm đau thần kinh và làm dịu mọi phiền não lo âu.

Theo Đông y, thì gạo tẻ điều hoà 5 tạng, bổ tỳ vị, bổ phế khí, ích thận tinh, mạnh tâm trí, cứng gân xương, thân thể cường tráng. Trong nội kinh có câu "Tinh sinh bởi 5 loại lúa". Tinh khí đều bởi chất gạo mà biến hoá sinh ra cho nên chữ Tinh, chữ Khí đều có chữ Mễ cả.

2- **Cách chọn gạo:**

- Tốt nhất là ăn loại gạo 6 tháng. Trên thị trường có nhiều loại gạo 3, 4 tháng và rất ít gạo 6 tháng (gạo tám bao giờ cũng thường 6 tháng).

- Chọn loại gạo canh tác theo thiên nhiên: không có bón phân hoá học, không phun thuốc trừ sâu.

- Gạo đỏ, hạt tròn, cơm thổi cứng (nhưng dương hơn) cần nhai kỹ lưỡng hơn loại gạo trắng, hạt dài, cơm thổi mềm dẻo khó nhai kỹ (cơm dẻo âm hơn).

3 -**Cách nấu cơm:**

1) Món cơm lứt:

- Vo đãi gạo thật sạch. Ngâm tỷ lệ gạo 1 bát gạo cho từ 2 bát đến hai bát rưỡi nước. Chỉ nấu, một vài lần tuỳ từng loại gạo ta sẽ tự có được một công thức chính xác.

- Thả vào nồi cơm lứt này miếng phổ tai và quả mơ muối, cộng với chút bột nghệ, và nắm đỗ đỏ... phổ tai khiến cho cơm mau mềm, bổ sung dinh dưỡng và làm cơm ngon tuyệt vời. Khi nấu nhớ cho chút muối hầm.

- Đun trong nồi đất, nồi áp suất bằng inox, nồi gang, (không nấu nồi cơm điện hay nồi nhôm), khi sôi thì để lửa nhỏ bớt. Nếu bạn xác định ăn Thực dưỡng suốt đời thì nên có cái nồi áp xuất bằng inox, dùng nó thì rất là hiệu quả và nhanh chóng. Hiện nay loại nồi này có bán tại các địa chỉ Thực dưỡng tin cậy giá thành rẻ rất nhiều so với các nơi khác.

- Món cơm lứt tuyệt ngon thì nguyên tắc phải có cháy vàng.

- Phần cháy vàng là phần dương nhất và nhiều khoáng chất, ưu tiên cho người bệnh ăn mau khỏi bệnh.

Cơm lứt với muối vừng nhai kĩ mỗi miếng từ 120 lần trở lên sẽ tự động thiết lập một sự quân bình cơ tạng, chữa được hầu hết các chứng bệnh. Trong trường hợp bệnh nặng càng phải nhai nhiều lần hơn. Người bệnh cần tìm đọc: "Phòng và trị bệnh theo phương pháp Thực dưỡng Ohsawa", NXB Đà Nẵng.

2) Cơm lứt nắm:

Nấu cơm hơi nhiều nước một chút xíu.

Dùng khăn vải sạch và mới đem túm lại rồi đè ấn lăn cho cơm nhuyễn đè cả trọng lượng cơ thể lên hai tay lăn nhiều lần cho nhuyễn. Khi được mở khăn để vào rá cho bay hơi (cố gắng đừng chạm tay vào cơm đã nắm xong, dễ thiu).

Trong trường hợp người yếu có bệnh, biếng ăn... có thể ăn cơm nắm với mơ muối lâu năm rất tốt. Mơ muối lâu năm theo phương pháp Ohsawa có rất nhiều lợi ích không ngờ, loại mơ này thường có bán ở các cơ sở bán thức ăn dưỡng sinh theo Phương pháp Ohsawa. Cơm lứt nắm ngon nhất là ăn với một trong những thứ sau hay là cùng ăn lẫn: rong biển rắc cơm, tía tô rắc cơm và muối vừng, tekka, dưa muối...

3) Cơm lứt rang:

Nấu cơm lứt rồi đem rang với chút dầu ăn đã khử hành (cho chút hành khô vào phi trong dầu cho giảm bớt âm tính của dầu) Trước khi bắc ra khỏi bếp cho Tamari, Miso, rau củ xào hoặc hành thơm.v.v... đã ăn món ăn này một lần thì khó có thể quên. Nhiều người "ghét cơm lứt" mà khi chúng tôi bưng cơm lứt rang lên còn xua tay, cuối cùng mời mãi ăn vài miếng lập tức thay đổi ngay thái độ hỏi có còn nữa không?... có người khó tính nấu cơm lứt lên rồi để nguội đem rang lên rồi mới chịu ăn, chứng tỏ người đó khá âm vì cơm rang dương hơn cơm lứt.

4) Món cháo gạo lứt:

Làm như nấu cơm gạo lứt, nhưng cho nhiều nước hơn. Nếu muốn nấu nhanh nhừ thì cần phải ngâm gạo.

Món này rất tốt cho những người yếu dạ dày và chán ăn. Ăn với củ cải làm thành calathầu dầm trong nước tương lâu năm hoặc ăn với Miso, muối vừng, trám ngâm tương, vv... Có thể nấu lẫn với kê, rất tốt cho người bệnh muốn dương hoá cơ thể nhanh.

* Trong trường hợp yếu phổi thì nên thường xuyên dùng gạo nếp lứt. Vì gạo nếp rất bổ phế.

5) Hồ cháo gạo lứt (kem gạo đặc biệt):

Cháo gạo lứt nấu nhừ xong bỏ ra ken qua rây hoặc khăn vải màn thưa thành một thứ hồ sánh ngon bổ dưỡng, rất tốt cho những người suy nhược cơ thể lâu ngày hay mới ốm dậy vì nó cực kỳ dễ tiêu hoá và rất dễ ăn.

6) Cháo gạo lứt rang:

Rang vàng gạo lứt rồi nấu cháo. Rất tốt cho người mới nhịn ăn xong, hoặc những người ốm yếu lâu ngày.

7) Cháo gạo lứt đỗ đỏ, rong biển:

Cho thêm tỉ lệ đỗ đỏ hạt nhỏ (xích tiểu đậu), để tăng thêm phần bổ máu và lợi tiểu.

Nếu muốn có thể cho thêm chút gừng nạo, hành mùi và ăn với ca la thầu... hay tekka cho những người bệnh nặng.

8) Cháo gạo lứt rau củ:

Cho thêm đỗ đỏ, hạt sen, cà rốt, củ sen, ngưu bàng hầm nhừ. Khi bắc ra cho hành rau thơm ăn với calathầu, Tamari. Miso, hay chỉ đơn giản với muối cũng đã ngon. Món ăn này rất tốt cho người muốn tăng cân. Mỗi tuần nên thay thế một, hai bữa cơm chiều bằng những bữa cháo gạo lứt, rất rốt, sẽ tăng cân nhanh và có làn da đẹp.

9) Cháo gạo lứt rau răm.

Món ăn này phục vụ cho những người còn thích những món ăn mặn quen thuộc. Ta nấu xong nồi cháo lứt hầm nhừ. Chọn mua nấm sò hoặc nấm rơm, hay nấm đông cô thì tốt hơn, cộng với đậu phụ thái nhỏ rán vàng, gừng. Nấm thái nhỏ xào riêng với Miso rồi bỏ vào sau cùng, khi múc ra bát cho hành, rau răm, gừng thái chỉ, rắc ít hạt tiêu. Ăn y như ăn đồ mặn.

Món ăn này hơi âm chỉ nên cho người khoẻ, hoặc ăn vào mùa hạ, hoặc dùng cho những người đã ăn nhiều thịt.

10) Bánh đúc gạo lứt:

Gạo lứt ngâm đãi, xay nhỏ với nước vôi trong. Đem bắc lên đun từ 2-3 tiếng. Khi sôi thì vặn nhỏ lửa. Chỉ cho chút muối thích thì cho thêm lạc giã, mà cho lạc sau. Không cho ngay từ đầu.

Đun cho đến khi nào kéo đũa lên thấy chảy xuống thành từng dòng mới được, khoắng đều tay khỏi bén nồi. Nếu thấy bột còn nhểu nhểu từng giọt chưa nhuyễn thành dòng chảy liên tục là chưa đạt thành bánh đúc.

Không được cho hàn the rất độc. Nấu 1-2 lần sẽ có kết quả như ý. Khi được đổ ra lá, hoặc đĩa bát, ăn nguội ngon hơn. Chấm tương thì tuyệt, vì nó béo và ngậy lạ lùng.

11) Gạo lứt rang ăn liền kiểu thứ nhất:

Ngâm gạo, nấu sơ như luộc gạo thành cơm, làm sao ước lượng khi xôi là vừa lượng nước đổ ngấm hết vào hạt gạo…khi nấu nhớ là khi vừa chín tới thì mang ra phơi khô, tìm cách làm cho tơi vụn không dính vào nhau (có thể lấy chai lăn cho vỡ rời nhau từng hạt)… rang trên chảo nóng và bỏ chút muối hầm vào đáy chảo cho

www.thucduong.vn

khỏi cháy khét, bỏ khi đang rang... cách này làm cho hạt gạo càng nở phồng ăn dòn xốp hấp dẫn mọi người, hiện nay mặt hàng này đang đã và sẽ bán chạy rất mạnh trên thị trường.

12). Gạo lứt rang ăn liền kiểu thứ 2:

Gạo lứt đãi, ngâm 4 tiếng, vớt ra rá để ráo. Chảo nóng cho ít một, đảo đều cho nở ăn với vừng rang rất ngon. Trẻ em rất thích ăn món gạo lứt rang trộn vừng rang như vậy. Chúng tôi làm bằng các loại nếp lứt: nếp lứt trắng, nếp lứt đỏ, nếp lứt cẩm (nếp thang) và vừng rang... bà con rất hâm mộ. Con gái ông Lương Trùng Hưng còn mách cho cách phun tamari vào hạt đỗ đỏ khi rang trộn lẫn với nguyên liệu của chúng tôi... để tăng hương vị và độ đạm, nhưng chúng tôi vẫn chưa kịp làm thử, chắc món đó sẽ còn hấp dẫn nhiều hơn nữa...

13) Bánh cuốn gạo lứt:

Vì vỏ cám gạo có dầu cám, dễ bở bánh, nên tráng dày hơn bánh gạo trắng một chút.

Ngâm gạo, xay như làm bánh đúc hay bánh răng bừa, cho chút muối và chút bột đao cho dễ liên kết dai bánh.

Bánh cuốn gạo lứt ngon, ngọt, béo ngậy rất dễ ăn cho những người bệnh ăn số 7 lâu ngày muốn đổi món.

14) Bánh phở trà gạo lứt - Phở Ohsawa (cách làm):

Có hai loại phở khô và phở tươi.

Phở tươi: Thì tráng như bánh cuốn nhưng nồi phải rộng miệng và khi gạo xay xong phải múc ra một tỉ lệ nhỏ cho lên bếp đun sền sệt nửa sống nửa chín rồi đem hoà nhuyễn vào phần bột sống rồi mới tráng.

Cách khác khi xay gạo lứt cho thêm một tỉ lệ cơm lứt vào xay lẫn. Tráng xong vớt ra để vắt lên sào tre cho ráo. Xong mới cắt nhỏ.

Phở khô: Hiện nay chúng tôi đã chế biến được món phở lứt khô (đặt tên là "Phở trà" - "Phở Ohsawa"), lấy nước trà Bancha để làm, được rất nhiều người thích ăn.

Cách làm cũng theo lối mới: đó là chúng ta đã có những máy móc và công nghệ làm phở tươi và khô rất hiện đại: gạo được ngâm và lấy nước trà Bancha cho chảy vào và xay thành bột nước với công xuất lớn nên xay với khối lượng lớn rất nhanh, sau đó cho chạy vào băng truyền qua nồi hơi nước, bánh phở tự chín và họ lấy ra phơi vào các loại phên to và dài... như vậy chỉ từ khoảng 2, 3 giờ sáng tới chiều là đã có bánh phở khô để dùng... vì là có thanh cán mỏng đặt sẵn ở khâu nước bột chảy vào băng truyền, không làm theo lối thủ công tráng tay nên sợi phở mỏng dễ khô và vì có trà Bancha làm dương hoá bánh phở lứt nên nó trở nên dai hơn và rất ngon... loại bánh phở này làm cho nhiều người dễ tiếp cận với Thực dưỡng hẳn lên. Có những gia đình ông một niêu, bà một nồi trong 30 năm vì người thích cơm lứt người thích cơm trắng... cuối cùng có loại phở trà này mà cả nhà cùng thích nên xum họp lại được với nhau...

Chúng tôi đã đưa bài, ảnh và thông tin về dây truyền sản xuất loại phở này lên mạng của chúng ta (website: thucduong.vn)

Miếng ăn làm cho người ta ly tán hay xum họp lại, cũng là điều mà người nội trợ nên quan tâm rất nhiều.

15) Bún lứt Ohsawa:

Chúng tôi cũng làm thành công bún lứt tươi và khô theo công đoạn tương tự như làm phở.

Bún lứt khá ngon và chế biến cũng dễ. Món này cũng như món phở khô (nói ở trên) được nhiều người ưa chuộng.

16) Phở nước chay:

Ngâm bánh phở khô 1 - 3 phút, vướt ra để ráo. Muốn ăn nhanh trong mùa đông thì nên đổ nước sôi, để 1,2 phút rồi vớt ra để ráo.

Làm nước dùng: nguru bàng, rong biển phổ tai, có củ cải khô (hoặc calathau), cà rốt, củ sen, nấm đông cô... càng hay. Rong biển phổ tai thường có mùi hơi tanh với người mới nhập môn ... bạn có thể cho vào nước dùng chút gừng nạo và 1 nắm

đỗ đỏ vào ninh kỹ làm cho nước phở thêm vị ngon ngọt và hoá giải được mùi tanh hôi tự nhiên của rong biển, còn làm cho nước phở thêm ngon đặc biệt.

Nếu không đủ loại thực phẩm để làm nước dùng, ta có thể dùng vài thứ có sẵn trong nhà, không thì chỉ cần 1, 2 thứ cũng tốt, chuẩn bị hành, rau mùi, tương ớt Thực dưỡng, chanh tươi.

Bạn cần phải có sự thực tập và tự mình tìm ra một giải pháp hữu hiệu vì chỉ có lao động bạn mới có thể sáng tạo, phụ nữ rất khó năng khiếu trong lĩnh vực bếp núc... đây là lãnh địa làm cho các nàng được phát triển đức tính phụng sự là thiên chức cao quí giúp sinh con quí tử...và giúp cho sự trưởng thành tâm thức...

Gia vị phở làm như sau: cho quế, hồi, thảo quả, gừng nướng, hành củ đã nướng vào ngay trong nước dùng từ lúc nước còn lạnh. Làm 5 bát phở thì chỉ cho chừng 1 thanh quế chỉ bằng ngón tay út. 1,2 hoa hồi, 1 hạt thảo quả, 1 củ gừng nướng bằng ngón tay cái đập dập, 2,3 củ hành khô già đem nướng cũng đập dập, tạo vị phở rất thơm. (có thể tìm mua loại gia vị phở này ở các cơ sở Thực dưỡng).

Nước phở sau khi ninh nấu sẽ có váng bọt ở trên, bạn nhớ lấy vợt vướt lớp váng bọt này đi. Một nồi nước dùng đạt tiêu chuẩn thì nước đó phải trong trẻo... và việc vớt lớp váng này đi khi chan rưới nước phở vào bát phở sẽ làm cho bát phở thêm phần thanh khiết, trong lành... giúp cho tinh thần thư thái trong trẻo.

Nếu muốn vị phở trở nên ngon nhất nhớ bỏ vào quả ô mai hay vài giọt dấm mơ muối, đỗ đỏ (bổ máu) .... một bát phở "đạt tiêu chuẩn dưỡng sinh" phải có đủ: ngọt, đắng, cay, mặn, chua và vị ngọt là vị chủ, những vị kia là những vị phò trợ để bổ ngũ tạng (vị ngọt bổ tỳ, vị chua vào gan, vị cay vào phê, vị đắng vào tim và vị mặn vào thận)...và cần có đủ năng lượng quân bình: có cả những thứ rau nằm trên mặt đất (nguồn vitamin) và nhưng thứ ngoài biển khơi (rong biển để bổ sung khoáng), cùng những thứ nằm ẩn sâu dưới đất như củ sen củ nguru bàng (đầy năng lượng dương) giúp các bà các cô bớt bốc hoả lên đầu làm khô

tóc và quăn tóc rồi lại phải đi chạy đi tìm các loại nước gội đầu và lại phải đi ép tóc v.v... ăn loại phở này không những làm khoẻ người, đẹp da và còn làm cho tóc xanh mượt; bát phở Ohsawa của chúng ta có đủ thứ như vậy thì bạn ăn vào... thành phần của nước phở gần giống với bài canh dưỡng sinh, nó còn ngon hơn rất nhiều và bổ ngũ tạng, người ốm yếu hay khoẻ mạnh đều dùng tốt.

Muốn tạo cảm giác có thịt (về mặt tâm lý) thì đem rán vài miếng đậu (ép kỹ cho ra bớt nước chua), cùng nấm hương (hay nấm đông cô), củ sen, ngưu bàng cà rốt đun chín mềm cắt hoa bày lên mặt bát cho đẹp. Nếu có váng sữa đậu nành chiên phồng cho vào cũng đẹp và ngon...cuối cùng nên dùng vài lát ớt, và chanh nếu thịch vì các loại thực phẩm cho vào làm nước dùng đều tạo kiềm dương thì chút ớt và chanh tạo cho bát phở được thực sự cân bằng và hài hoà... có đủ cả âm và dương, đủ ngũ vị...chúng ta cần phải có những quán phở này trên khắp đất nước làm cho Việt Nam trở thành "Quán Phở" của thế giới, cũng như Hồng Kông được mệnh danh là "Quán Trà" của thế giới vậy... đây cũng là một ý tưởng khả thi cho toàn cõi Việt Nam đang tiến tới sự hội nhập với thế giới. Bạn hãy khuyến khích những người tâm huyết, có trình độ Thực dưỡng mở ra những quán phở như vậy. ăn 1 bát phở như vậy và nếu cần ăn cho chắc dạ bạn có thể ăn gạo lứt rang ăn liền đóng sẵn trong chai... như vậy giải phóng cho chị em phụ nữ khỏi phải bày vẽ nhiều món ăn, sức người sức của dư ra sẽ dùng vào lãnh vực phát triển trí tuệ khai ngộ...đây mới là cái đáng đầu tư toàn bộ năng lực.

Nếu bạn không có đức tính "thích khó khăn" bạn chẳng thể trưởng thành, hãy nhìn cái cây: gốc của nó nứt ra nó mới trưởng thành. Bất cứ sự trưởng thành nào thường kéo theo đau đớn thực sự trên thân và tâm, nhưng nếu bạn chỉ ưa mùi ngon vị ngọt, những lời khen tặng làm dễ chịu bản ngã... thì bạn sẽ bị mắc mớ ở đó... Chúng ta tiến tới sự hoàn mãn trên mọi lĩnh vực. Hiện nay chúng ra cần có những người Thực dưỡng có bản lãnh

để mở những cửa hàng ăn, nấu đồ ăn Thực dưỡng hoàn toàn không bỏ bột ngọt chay mặn dưới bất cứ hình thức nào. Vì tâm thức của họ quá giầu sự sợ hãi thì mới phải dùng tới bột ngọt và mì chính chay mặn... tôi tin rằng tương lai sẽ có những người đầu bếp có trí phán đoán cao hơn để thực hiện được những điều mà mình biết rõ là tốt thực sự. Nếu biết trân trọng người ăn thì phải làm đồ ăn tốt nhất cho họ.

17) Phở trà xào tamari:

Đem nhúng phở vào nước lạnh rồi vớt ra để ráo

Chế một bát nước trà Bancha hoà tí tương tamari, hoặc miso hoà tan.

Cho dầu ăn vào, bỏ phở và nước hỗn hợp ở trên vào xào chín tới, ăn với rau củ luộc chấm tương. Dầu ăn tốt nhất là loại dầu ép thủ công chưa qua tinh chế như dầu vừng, dầu lạc. Những thứ này hầu hết đều có những cơ sở bán thức ăn chay thiên nhiên tin cậy mà chúng tôi chỉ dẫn ở cuối sách. Đây là một món ăn rất hấp dẫn, do chị Kiều thị Thu Hương sáng chế cho trà Bancha vào thêm nên rất ngon lành và khoẻ người.

18) Bún lứt xào:

Cũng làm y như món trên. Ngoài ra có thể cho thêm rau, thức ăn, rau thơm...có thể thay thế nước trà bằng các loại nước ninh ngon ngọt khác...

19) Bánh xèo gạo lứt:

Làm bột như để tráng bánh cuốn. Thay vì tráng trên mặt vải ta đổ bột vào chảo, láng nghiêng chảo cho bột dàn đều và mỏng cho chút giá; hành họa, nấm, đậu nếu muốn vào giữa. Rồi gấp đôi miếng bánh.

Thường ăn với nước như nước chấm nem nếu cho chút bột nghệ vào dầu ăn lúc đầu để bánh vàng càng tốt.

20) Bánh đa gạo lứt nướng:

Xay bột làm như tráng bánh cuốn. Chỉ khác là tuỳ thích cho vừng đen hoặc vừng vàng và tráng 2 lượt. Vớt ra phên phơi

khô, cất ăn dần. Mỗi lần nướng bánh nên phơi khô thì bánh mới xốp mềm ngon không bị chai bánh. Nếu được ăn loại bánh đa này, thì chỉ ăn một lần là nhớ mãi.

21) Bánh đa gạo lứt rán (chiên):

Cho dầu nóng, bẻ nhỏ bánh đa gạo lứtthả vào là phồng ngay như bánh tôm, rất ngon.

22) Bánh đa gạo lứt nấu:

Muốn nấu loại bánh đa này thì tráng loại không có vừng. Lúc nào nấu bẻ nhỏ thả vào nồi canh. Nấu kiểu này thành 1 loại bánh canh khá hấp dẫn, ăn ngon mềm. Miếng bánh đa cuộn vào như con ốc trông đẹp và lạ mắt nếu nấu với rau.

23) Sữa thảo mộc (gọi theo tiếng Nhật là kokkoh)

Kokkoh dùng thay sữa mẹ nếu không đủ sữa cho con bú, và là món bồi dưỡng cho người lớn lẫn trẻ con, nhất là phụ nữ mang thai và cho con bú. Kokkoh làm bằng gạo lứt, nếp lứt, kê, ý dĩ, các loại đậu, hạt sen, và vừng. Rang riêng các thứ chín bốc mùi thơm là được. Sàng sảy hết hạt cháy rồi trộn chung, xay mịn. Trong trong sữa mẹ có một chất dinh dưỡng chỉ có duy nhấttrong cám gạo.

Cho bột vào tách, chế nước sôi vào và khuấy tan, nêm muối vừng hoặc miso. Để một lúc cho bột nở đem uống. Người khoẻ có thể thêm chút đường đen. Trẻ con sơ sinh đến 2 tuổi phải nấu trên bếp từ 20 đến 30 phút cho nở.

Tỉ lệ pha chế giữa cốc loại và rau đậu như cách ăn uống căn bản của người bình thường. Thí dụ: 45% gạo lứt, 5% nếp lứt, 10% kê, 10% đậu nành, 10% đậu huyết (đỗ đỏ nhỏ hạt - nhỏ như hạt đỗ đen), 10% đậu xanh, 5% hạt sen, 5% vừng. Tuy nhiên cần phải linh động tuỳ theo cơ thể và thời tiết, nhất là khi dùng kokkoh nuôi con:

- Các loại đậu cần ngâm nước hoặc hấp chín trước khi rang.
- Đậu nành rất âm, cần phải rang thật chín và chà bớt vỏ.

www.thucduong.vn

Đứa trẻ dương (teo nhỏ. da sậm, người nóng), có thể thay đậu đỏ bằng đậu đen hoặc giảm đậu đỏ. Các thứ chỉ rang sơ (trừ đậu nành phải rang thật chín).

- Đứa trẻ âm (mập, da nhợt nhạt, lạnh), giữ nguyên tỉ lệ đậu đỏ và giảm đậu nành. Các thứ rang vàng.

- Trẻ ho thì không dùng kê.

- Trẻ đi phân lỏng thì không dùng đậu xanh.

- Trẻ nổi ghẻ ngứa thì bớt nếp và đậu nành.

- Trẻ trước 1 tuổi có thể pha sữa kokkoh với đường đen cho có vị như sữa mẹ. Trẻ 9 tháng trở lên nêm tí miso (rất lạt).

Người khoẻ mạnh có thể dùng với các loại xúp rau…

24) Cà phê Ohsawa:

Làm như kokkoh nhưng rang vàng sậm hơn.

Cà phê Ohsawa là một thức uống bổ dưỡng cho hệ thần kinh giải mệt, giải cảm, tiêu thực làm bằng gạo lứt, kê, các loại đậu, hạt sen, tâm sen... Rang các thứ vàng sậm và trộn chung, xay mịn.

Khi dùng, pha nước sôi vào bột khuấy cho kĩ, nêm muối.

Người khoẻ thích ngọt có thể thêm chút đường đen nguyên chất. Uống nóng mới ngon.

Đặc biệt món cà phê Ohsawa rất tốt cho những người bệnh yếu đường ruột, và thường có phân xanh, phân nát.

25) Xôi nếp lứt:

Làm hoàn toàn như xôi nếp thường. Ăn với muối vừng v.v...

Lưu ý: Bánh, cháo, bánh chưng, làm với gạo nếp trắng thế nào thì cũng làm vậy với gạo nếp lứt. Nếu muốn có thể giã loại xôi này thành bánh dày thì tuyệt! Chúng ta nên dùng loại bánh dầy này cùng với món rau ngải cứu cho các dựng phụ cần có sữa cho con bú. Nếu bạn có nồi inox loại tốt thì nấu rất nhanh mềm.

26) Rượu nếp:

Làm nếp lứt thành xôi rồi cho tỉ lệ men vào ủ. Tuỳ nhiệt độ môi trường mà ước lượng từ 2 ngày rưỡi đến 3 ngày có mùi thơm và chảy ra chút nước là được. Lưu ý nhớ trộn men vào xong thì ủ kĩ, bao bọc bằng vải dày để giữ nhiệt độ thích hợp 28^0C - 30^0C.

Rượu nếp rất âm, người bệnh và người nào nhạy cảm và tu thiền chớ ăn. Tuy nhiên người khoẻ mạnh và rất dương có thể ăn một chút vì rượu nếp sau khi được men biến hoá khá bổ dưỡng.

27) Bánh chưng

- Chuẩn bị các loại nếp: nếp lứt trắng, nếp lứt đỏ, nếp cẩm.
- Đỗ đỏ (hoặc đỗ xanh hay hạt điều)
- Muối, tiêu
- Lá rau ngót
- Lá gói bánh chưng
- Một cái nong, hoặc nia bằng tre.

- Ngâm gạo trước khi đi ngủ với nước ép lá rau ngót vừa làm xanh vừa ngon bánh, rau ngót rất nhiều kiềm, sáng sớm vớt ra để ráo.

- Rửa lá từ đêm hôm trước, tước cuộng, để róc nước.

- Đãi ngâm đỗ từ đêm trước khi đi ngủ, sáng sớm đun chín đỗ, giã nhỏ mịn nắm lại thành từng nắm... với dầu vừng trộn chung. Nếu làm nhân bằng hạt điều thì cần xào hạt điều với dầu vừng, chút muối hầm, tamari và chút hạt tiêu.Có thể gói bánh chưng bằng đỗ sống không cần nấu chín, nhất là làm cho gia đình ăn thì nên dùng loại nồi inox 8 lít, dùng để nấu cơm lứt, nấu bánh chưng... rất tiện.

- Trải lá xuống nong, bắt chéo chữ dấu cộng và lật mặt nào muốn quay ra ngoài cho đẹp xuống dưới nong. đặt từ 1 tới hai lá khác lên trên, tốt nhất là nhìn thấy một người đang gói...

- Gói vài lần là đẹp ngay nếu bạn là người khéo tay.

- Nếu vụng thì thành bánh chưng hình chữ nhật, hình thang... chả sao, ăn vẫn thấy khoái hơn là loại mua ngoài chợ dù có đẹp mấy, vì sao? Vì "cây nhà lá vườn".

- Các gói khác: có thể để hai lá dong đối nhau cùng chiều và cuốn như sâu kèn rồi gấp đầu nhọn lại, múc vào hai thìa canh gạo nếp... gói loại bánh này sẽ giống hình cái mái nhà... tôi làm loại đó và thấy gói cực kỳ dễ dàng, trẻ em cấp 1 hay cấp 2 cũng có thể gói được loại bánh như vậy, dễ như việc gấp giấy của trẻ em. Bánh chưng này ăn vào rất khoẻ người! Xin nhớ kỹ là luôn luôn luộc bánh chưng ngập nước, nếu cạn phải đổ ngay nước đang xôi vào và nếu nấu nồi áp xuất thì nhớ đổ ngập nước.

II TƯƠNG CỔ TRUYỀN

1) Giá trị dinh dưỡng

Để dễ dàng thấy được giá trị dinh dưỡng của Tương, ta xem bảng so sánh một số món ăn thông dụng sau:

Tên thức ăn (100g)	Đạm (g)	Béo (g)	Calo
Tương	57,81	8,5	256,25
Vừng	18,00	48,0	560,00
Thịt bò nạc	21,0	3,8	121,44
Giò lụa	21,5	5,5	223,98
Cá quả	18,2	2,7	570,59
Tôm tươi	19,2	0,3	320,00
Nhộng (mới vớt ra)	13,0	6,5	113,75
ốc nhồi	12,2	0,6	55,60
Lươn	20,0	1,5	95,95
Trứng gà	12,4	12,7	165,88
Nước mắm loại I	58,12	0	357,00

Giá trị của tương cổ truyền (làm bằng gạo nếp), còn được nêu rõ hơn thông qua từng nguyên liệu để sản xuất tương như sau:

a) Gạo nếp: Gạo nếp dùng trong sản xuất tương nói chung yêu cầu chưa giã để có nhiều sinh tố B1, thuận lợi cho sự phát triển

của nấm mốc. Gạo không mọt và không có mùi hôi. Gạo nếp cái làm tương ngon hơn nếp con, vì tinh bột của nếp cái có cấu trúc dễ chuyển hoá thành đường hơn. Tuy nhiên tốt nhất là xát trắng và để dành riêng loại cám gạo để trộn vào sau, vì thực ra nếu đồ gạo lứt và làm mốc nếp lứt thì vỏ cám gạo cũng làm ngăn cản sự lên mốc đều trên sản phẩm để chuyển hoá chất bột thành đường làm ngọt tương. Vả lại nếp lứt làm cho nguyên liệu lên mốc quá nhanh và có chỗ lại không đều như việc vỏ gạo dày làm cản trở quá trình lên mốc đều trên hạt gạo... tuy nhiên bạn có thể làm thứ hai loại mốc và tự rút ra kết luận cho mình, khi chúng tôi đi siêu thị thì thấy người Hồng Kông và Nhật Bản cũng làm tương bằng nếp lứt... còn nguyên hạt gạo nếp lứt có cả vỏ...

b) Đậu nành:

Theo các tài liệu đã công bố, trung bình:

Protein	35-45%
Lipit	15-20%
Hydrat cacbon	15-16%
Xenlulô	4-6%
Vitamin	A710 Ul
Vitamin	B1300 Ul
Vitamin	B290Ul
Vitamin	C11Ul
Muối khoáng	4,6%

Thành phần hoá học của đậu thay đổi tuỳ teo từng loại đậu, tuỳ theo thời tiết đất đai, điều kiện trồng trọt chăm bón.

c) Muối ăn:

Muối ăn là nguyên liệu quan trọng đặc biệt trong sản xuất tương. Nên dùng muối đã rang.

Trong dung dịch nước muối có nồng độ 0,15-0,18% các chất magiê clorua, magiê sunfat thì khi nếm có vị chát rất rõ. Muối càng để lâu vị chát càng giảm, vì các chất trên dễ hấp thụ hơi nước có trong không khí, bị hoà tan và chảy đi.

d) Nước

www.thucduong.vn

Nước dùng trong sản xuất tương cũng như sản xuất các loại thực phẩm đảm bảo vô trùng. Độ cứng trung bình 7-18 độ (một độ cứng tương đương với 10mg CaO/lít hay 7,19 MgO/lit nước). Vì khi nước quá cứng sẽ làm ảnh hưởng đến độ thuỷ phân của prôtit và tinh bột. Ngoài ra các chất khoáng và các chất hữu cơ thường không được quá 500-600mg/lít.

Số lượng vi sinh vật không được quá 20-100 con trong cm3 nước, đặc biệt không được có loại vi sinh vật gây bệnh. Chỉ số E. Coli có trong một lít nước không quá 20 và chuẩn độ Coli phải lớn hơn 50 (chuẩn độ Coli là lượng nước ít nhất tính bằng ml mà trong đó chứa 1 E.Coli).

Vì vậy khi dùng nước hồ ao sông ngòi thì phải xử lý, dùng phèn chua với lượng 1-5% đánh tan trong nước rồi để lắng, sau đó lọc và sát trùng bằng nước Clo hoặc bằng Clorua vôi (lượng dùng 10 mg khí Clo hoặc 30 mg Clorua vôi cho một lít nước.

Tốt nhất là nên dùng nước mưa, (hứng nước sau khi trời mưa nửa tiếng), và tốt hơn cả là dùng nước giếng khơi, nhưng những loại nước giếng như vậy ngày nay chỉ còn có ở một vài nơi...

Tương không những là món ăn dân gian, truyền thống mà còn là nguồn cung cấp protêin thực vật đắc lực trong bữa ăn hàng ngày của hàng triệu người dân vùng Đông Nam Châu á. Trong sách "Khoa học và giao tiếp" (Science and Communication) có bài khẳng định: "Tương lai thuộc về đậu nành và ngũ cốc" (đây cũng là hai nguyên liệu chính để làm tương cổ truyền).

Không có tương thì không ăn.

Không có tương thì trai đàn cúng tế không thành.

Tương chẳng những là món ăn ngon lành bổ dưỡng đến gái đẻ cũng ăn được, mà nó còn đóng vai trò quan trọng đặc biệt - là nguồn prôrein tuyệt vời cho trẻ em suy dinh dưỡng.

Đỗ Nành - Một Loại Đỗ Kỳ Diệu

Nguồn Prôtêin tuyệt vời cho trẻ suy dinh dưỡng

Theo những tài liệu cổ, đặc biệt là trong bộ Hải Thượng Lãn Ông, đã phân tích rất kỹ: "Nhất thiết đừng cho trẻ ăn thịt sớm quá, không kiêng thì tì vị bị thương và lên 5 tuổi mới nên cho ăn đồ tanh hôi" (đồ tanh hôi ở đây ý nói thịt, cá). Trong một tài liệu gần đây các nhà Yoga cũng lập luận như sau: "Thật là ngạc nhiên, sự gầy còm ở trẻ em không phải chỉ do thiếu ăn hay thiếu dinh dưỡng mà lại do sự nuôi ăn quá mức. Một vài bậc cha mẹ đã nhầm lẫn khi cho con ăn những thức ăn khó tiêu nguồn gốc từ động vật như trứng, cá và thịt trong suốt cả tuổi thơ của chúng, và kết quả là gan và các cơ quan tiêu hoá khác của trẻ bị làm việc quá độ dẫn đến suy yếu, do đó đứa trẻ trở nên gày còm".

Thức ăn chính dành cho trẻ dưới 5 tuổi là ngũ cốc, hoa quả và rau củ cùng những món ăn chế biến từ đậu nành như tương, tương sối, chao... vừng. Cho ăn càng ít chất béo và cacbonhyđrat (bột đường) càng tốt, bởi vì những thức ăn đó làm suy yếu cơ quan tiêu hoá của trẻ em chưa phát triển. Sau 5 tuổi, dần dần mở rộng số lượng thức ăn như thêm tinh bột và chất béo, nhưng hoa quả và rau củ là những loại thức ăn tốt chứa kiềm nên thường xuyên sử dụng trong chế độ ăn của trẻ. Nếu các em bé dùng đủ các loại này thì hoàn toàn chữa được chứng gày còm của chúng. Nhưng cần nhớ không nên thái quá. Trẻ em nào cũng rất dương cho nên cho ăn thức ăn hơi thiên về âm cũng thích hợp. Nhớ rằng phái nữ khi về già thì dương lên và phái nam khi về giả thì âm đi... cho nên không có gì lạ khi các cụ ông ông yêu quí trẻ nhỏ một cách đặc biệt...

2) Vi sinh vật trong sản xuất Tương

Trước đây để sản xuất tương, nhân dân ta thường để nguyên liệu: Xôi, ngô, vv... ra ngoài không khí và phủ lá nhãn để lợi dụng hệ vi sinh vật có sẵn trong tự nhiên để làm giống sản xuất tương. Cho nên nếu vùng nào làm tương lâu đời như Bần, Cự Đà, Phủ Lỗ... thì khi làm tương, dễ thành công hơn những nơi khác, nguyên nhân chính là ở nơi đó bào tử mốc giống có nhiều và sẵn ở trong không khí hơn hẳn những nơi khác. Do vậy

muốn làm tương ngon thì phải có từ 3-5 năm "gây dựng" môi trường làm tương. Hoặc nơi làm tương điều kiện môi sinh chưa bị ô nhiễm nặng, đó chính là lý do vì sao tương làm ở thôn quê hoặc ở trong các nhà chùa thường ngon hơn. Những loại nấm mốc thường gặp, nhiều nhất là: Mucor mucedo, M. Rouxii, Rhizopus nigricans, aspergllus orizae, asp. Flavus, asp. Nigeru, Pencillium protatum, P. expansum, Monilia sitofila, Trichoderma liguorum. Do vậy trên nguyên liệu nuôi mốc thường có nhiều mầu sắc khác nhau, tuỳ theo thời tiết khác nhau mà loại này phát triển nhiều, hay loại kia phát triển ít.

Phương pháp làm tương đậu nành thực hành theo lối cổ truyền như vậy thất thường, khi được khi hỏng, phải tuỳ theo sự khéo tay của người làm, phải dựa vào thời tiết, gạo, mốc... cho nên nhiều người cho rằng làm tương ngon gần như là mộtsự may rủi. Cũng vì những lý do đó mà tương có phẩm chất không đồng đều, thậm chí có đợt phải loại bỏ. Do đó không thể sản xuất tương với qui mô công nghiệp được, nhất là khi nạn ô nhiễm môi trường ngày một gia tăng...

Ngoài ra khi làm tương theo phương pháp cổ truyền, để cho lên mốc tự nhiên, trong không khí có thể chứa sẵn loại mốc độc, đó là loại mốc afatoxin gây ung thư gan rất nguy hiểm. Vì vậy giải pháp cho vấn đề là: Cách làm thì hoàn toàn theo cách cổ truyền, nhưng phải dùng mốc chuẩn, đó là những gói bào tử mốc giống aspergillus oryzae, chủng mốc này qua kiểm tra xác định có hoạt lực amila cao, cho tương có màu sắc đẹp, không có mùi mốc mạnh, không hình thành độc tố và các chất kháng sinh có hại. Nhất là khi cấy chủng mốc này vào xôi thì lên mốc mầu vàng hoa cau rất đẹp. Những người sành nghề đều khẳng định mầu mốc như vậy cho tương ngon nhất.

Các men trong mốc tương:

Hệ nấm mốc asp. orizae cho ta ba loại enzim: chủ yếu là amilaza, sau đó là proteaza và oxi hoá khử.

Enzim oxi hoá khử:

Men này thuộc phần nhóm I, của nó có glucooxidaza (E.C.I.I 3.4), xúc tác quá trình ô xy hoá gluco bằng oxi tạo thành axit gluconic, pH tối thích của nó 5,5-5,8, nhiệt độ tối thích 30-40 độ C trên 50 độ C thì hoạt lực giảm rất nhanh, khi có mặt cơ chất (gluco) tính bền về nhiệt năng tăng, gluco-oxidaza có tính oxy hoá sinh học cao và là chất kháng sinh.

Các loại vi sinh vật khác:

Khi ủ mốc mật có một số chủng nấm men như saccaromycesrouxii, zygosaccaromyses, hansennula, Torulopsie v.v.. nên thường có mùi thơm của rượu và ete.

Thường nếu hàm lượng nước trong mốc ủ cao làm nhiệt độ khối mốc ủ thấp (dưới 45°C) thì mốc ủ dễ chua do các vi khuẩn lactic như lactobacilius và pediococcus biến đường thành axit lactic và một số axit hữu cơ khác.

Trong nước ngâm đậu ở những ngày đầu chủ yếu là nhóm vi khuẩn coli và lactic, chúng chuyển đường trong nước đậu ngâm thành các axit hữu cơ, CO2 và H2.

Tiếp theo là các vi khuẩn thuộc nhóm Bacillus subtilismesentereocus phát triển trên lớp bột đậu nổi trên mặt chum nước đậu và phân giải protein của đậu tương.

Ngoài ra trong những ngày cuối trên mặt nước đậu có lớp váng trắng do các nấm men thuộc các giống Odium và Geotrichum có khả năng sử dụng các axit hữu cơ làm giảm độ chua của nước đậu.

3) Kỹ Thuật Sản Xuất Tương:

Dưới đây là một phương pháp làm tương loãng bằng hột đỗ nành là loại tương thông dụng nhất, đã được giản dị hoá để ai cũng có thể tự mình thực hiện lấy được dễ dàng.

Nguyên liệu dùng làm tương gồm có:

- Gạo nếp cái, không nên để nguyên lứt; cho nên làm như sau: làm thành nếp lứt, xát nếp này thành nếp trắng, để riêng cám này ra, lấy gạo nếp trắng làm xôi... khi xôi đã bắt mốc thì

www.thucduong.vn

đồ hay nấu chín cám và trộn lẫn, làm theo cách này tương vừa ngọt lại có mùi thơm phức và rất béo bổ thơm ngậy... mà không bị mất chất như làm tương chỉ bằng gạo đã xát trắng. Nếu làm mốc từ gạo nếp lứt thì môi trường vỏ cám gạo làm cho mốc lên nhanh mạnh thì mùi của nó cũng không thơm ngon bằng làm tương từ gạo đã xát vỏ... vả lại lớp tinh bột phía trong khó có cơ hội chuyển hoá thành đường, nên kém ngọt. Vì thế để đảm bảo tính dưỡng sinh tuyệt đối thì nên làm như trên. Hiện nay trên thị trường người ta chỉ làm tương bằng gạo xát trắng ăn khá hấp dẫn và có vẻ ngon... nhưng nếu họ không biết một bí mật là phải để ngấu ít nhất 8 tháng mà đem ra bán ngay thì ăn vào không có lợi vì rất âm. Tốt nhấtlà bạn hãy làm lấy một vò tương để ăn quanh năm.

- Đậu nành (hay còn gọi là đậu tương).
- Nước mưa
- Muối ăn trắng.

Tỷ lệ các nguyên liệu mức trung bình:muốn ngả 10 lít tương cần có:

- 3 kg gạo nếp (nếp cái, nếp hoa vàng).
- 1,5 kg đỗ
- 1,5 - 1,6 kg muối
- Nước mưa vừa đủ (tốt nhất là nước giếng khơi).
- Dụng cụ dùng trong việc chế tạo tương là:
- Nồi, chõ để đồ xôi
- Mẹt, nong để lên mốc.
- Thúng để ủ mốc
- Chậu sành để phơi mốc.
- Chảo gang rang đỗ nành
- Chum cóng ngâm nước đậu

Bản chất sinh hoá và sinh vật chủ yếu của quá trình sản xuất tương là sự thuỷ phân tinh bột thành các loại đường mantô,

glucô v.v... và sự thuỷ phân protein (chủ yếu của đậu nành) thành polipeptit, peptit,các loại axit amin bởi các men amila và protea của nấm mốc. Ngoài ra còn có sự tạo thành rượu, axit hữu cơ, các ete. Tất cả các hợp chất tạo nên hương vị đặc trưng của tương, làm cho tương có giá trị dinh dưỡng cao. Xuất phát từ cơ sở trên, quy trình sản xuất tương như sau:

Quá trình sản xuất tương có 3 giai đoạn: Làm mốc tương, làm nước đậu, ngả tương và để ngấu. Hai giai đoạn đầu có tính chất quyết định, còn giai đoạn sau chỉ là phối liệu hai bán thành phẩm đã sản xuất ở trên và để ngấu. Dưới đây là yêu cầu của từng công đoạn:

a) Xử lý nguyên liệu:

Nguyên liệu trước khi cấy giống phải được xử lý qua các công đoạn sau: làm sạch, ngâm, hấp chín. Công đoạn này rất quan trọng vì nó ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng mốc cũng như hiệu suất thu hồi và phẩm chất của tương.

Gạo nếp hấp nhanh hơn gạo tẻ, gạo tẻ và ngô mảnh phải hấp hai lần, nửa chừng cho ra vẩy nước thêm cho đều khắp nguyên liệu rồi hấp tiếp cho tới chín mềm là được. Ta dùng chõ đồ xôi bình thường.

b) Nuôi mốc:

Nhiệm vụ chủ yếu của khâu nuôi mốc là làm sao cho mốc tích tụ được nhiều men amila và protea, đồng thời có hoạt lực cao để cần thiết cho quá trình chuyên hoá nguyên liệu thành tương.

Nguyên liệu sau khi hấp chín làm tơi để nguội đạt 30-40 độ C, cấy giống trung gian vào Mốc giống là cái khẳng định quan trọng nhất trong khâu làm tương, Cấy mốc giống với lượng 0,5-1% so với khối lượng nguyên liệu sau đó tãi ra nong. Vào mùa làm tương từ tháng 5 đến tháng 7 dương lịch hàng năm.

Nguyên liệu sau khi cấy mốc giống (ở các nơi xa có thể phủ lá nhãn, vì trong lá nhãn thường có bào tử mốc vàng hoa cau), đem tãi mỏng dày chừng 2,5cm. Nhiệt độ tốt nhất cho mốc

lên đẹp là 30-32 độC. độ ẩm 90-95%. Với nhiệt độ này mốc phát triển tốt và có khả năng ức chế các tạp khuẩn.

Trong quá trình nuôi mốc phải vò mốc khi mốc kết bánh, chú ý bóp tơi ra như xôi vò, sau đó tải mỏng như cũ. Vò mốc có tác dụng:

- Điều hoà nhiệt độ và độ ẩm trong thiết bị nuôi mốc.
- Làm tăng độ thoáng khí của khối mốc.
- Khắc phục hiện tượng mốc chín từng phần.

Khi mốc già, bào tử chuyển sang màu vàng hoa cau, điều này xuất hiện khi mốc đã để từ ba đến bốn ngày.

Trong quá trình mốc phát triển, nhiều loại enzym được hình thành, trong đó chủ yếu là amilaza và protea và một số enzym khác.

c) Ủ mốc mật:

Không thể bỏ qua công đoạn này, có thể nói đây là giai đoạn lên men không muối, chủ yếu thuỷ phân nguyên liệu thành đường. Ta gọi là ủ mốc mật đặc, ngọt, thơm. Chủ yếu công đoạn này là chuyển bột thành đường.

Cách tiến hành: Mốc được bóp thành hạt rời, trộn với nước theo tỷ lệ: đối với gạo nếp, gạo tẻ là 30%, ngô mảnh là 20% so với nguyên liệu ban đầu, trong nước có trộn thêm 2% muối so với trọng lượng nguyên lúc đầu. Nếu cho nhiều nước thì đường hoá tốt, nhưng khó giữ nhiệt, hàm lượng axit trong sản phẩm tăng, do đó tương chua. Mốc và nước phải trộn thật đều, sau đó đem ủ như làm rượu nếp, cho vào thùng trấu kín nhưng vẫn thoáng, sau 6-8 giờ, nhiệt độ lên tới 50-60 độ C là tốt, nhiệt độ này phù hợp với nhiệt độ đường hoá của mốc tương. Nhiệt độ thấp mốc sẽ chua và hỏng, nhiệt độ cao men sẽ không hoạt động. Thời gian ủ là 2 hoặc 3 ngày đối với gạo nếp, 4 ngày đối với ngô và gạo tẻ. Sau khi ủ mốc, nguyên liệu nhuyễn, ngấu và nếm khá ngọt ngào.

Có thể ủ mốc trong thúng, sau khi đó đem mốc ướp muối. muối dùng 15% so với nguyên liệu lúc đầu. Mốc và muối cho vào phải trộn thật đều, 3 - 5 ngày ở nhiệt độ môi trường 32 độ C. Có thể nói đây là giai đoạn lên men tạo lượng cho thành phẩm. Qua công đoạn này khối mốc trở nên nhuyễn ngấu và mất vị ngái của mốc. Có thể đóng gói để bán trên thị trường, để người tiêu dùng làm nốt công đoạn sau ở gia đình. ở Việt Nam có một nơi bán mốc nổi tiếng, đó là chợ Phủ Lỗ, trên đường đi đến sân bay Nội Bài, phiên chợ nào người ta cũng bán mốc, chủ yếu là mốc làm từ ngô mảnh, người ta còn mang mốc từ Phủ Lỗ đi bán ở nhiều nơi khác, ở Hà Nội có người cũng sang tận Phủ Lỗ mua mốc này, về làm nốt những công đoạn sau thành tương để dùng. Tôi đã có dịp vào những gia đình làm mốc tốt nổi tiếng ở gần đó, nhưng mốc có màu đen xen kẽ. Nếu bà con biết sử dụng mốc giống chuẩn thì tuyệt vời: Trung tâm Vi sinh vật học ứng dụng sẵn sàng đáp ứng nhu cầu này.

Nhìn chung các mẫu mốc mật có hàm lượng đường khá cao dùng nó với nước ngâm đậu để ngả thành tương thông thường, chất lượng tương có thể đạt như phẩm chất đã đề ra. Mốc mật ướp muối thường đem phơi nắng, đợi lúc nào làm xong nước đỗ mới ngả. Mốc mật này có thể để hàng năm, lúc nào cần thì ngả thành tương.

d) Đậu rang và ngâm nước đậu:

Nếu cần, công đoạn này phải tính toán làm sao cho ăn khớp với công đoạn nuôi mốc, để khi nuôi xong thì cũng là lúc nước đậu ngâm đạt yêu cầu.

- Rang đậu:

Đậu đem đãi sạch cát sạn, phơi khô tái, đem rang, rang không để cháy. Hạt đậu kiểm tra thấy có màu vàng nâu, rồn thơm, không đượcđể sống hoặc cháy. Làm nhiều thì đem phơi thật khô đậu rang với cát, đem rang cát thật nóng để đậu vào, rang kiểu này nhanh hơn kiểu trước gấp 3 lần. Hạt đậu rang chín đem dần ra khỏi cát. Rang xong, để nguội, xay tách vỏ xong

www.thucduong.vn

đem nghiền mịn để thuận tiện cho sự chuyển hoá chất đạm sau. Làm kiểu này nhanh nhưng khó tách hoàn toàn cát ra khỏi đậu. Làm nhiều có thể dùng thùng rang quay bằng tay hoặc mô tơ.

Rang đậu thành công thì bỏ vỏ và phần đậu phía trong phải có mầu nâu sẫm.

- Ngâm đậu:

Ngâm nước đậu là một quá trình lên men tự nhiên khá phức tạp, nó quyết định mùi vị đặc trưng của tương cổ truyền khi ta ngâm đúng thời gian và đúng kỹ thuật. Đặc biệt nước đậu ngâm đúng kỹ thuật có độ pH khoảng 5,5 thì ngoài việc rất phù hợp với enzim amilaza, proteaza và một số men khác khi ngả tương, còn có tác dụng bảo quản tương sau này.

Có thể dùng chum vại để ngâm nước đậu. Cần chọn mua loại chum vại sành. Tốt nhất là chum Quế (Hà Nam), có bán nhiều tại chợ Mơ và chợ Hà Đông thì phải hỏi tận nơi thì người ta mới nói thật cho mình biết... Ngoài ra, còn có thể dùng cóng Móng Cái cũng rất tốt trong trường hợp làm nhiều. Mỗi chum Móng Cái loại to có thể dựng 100- 200 lít tương. Trong gia đình thì nên dùng loại chum Quế. Đó là một loại chum sành tuyệt vời, thường không bị thẩm thấu. Sở dĩ chum Quế ngả tương rất tốt vì chất lượng đất sét quyết định làm chum, không phải nơi vào cũng có chất đất sét như ở Quế, từ Nam chí Bắc không nơi nào có chất đất để làm chum như thế, nó được nung đến độ xương đất đã chớm chảy, kết dính mịn và rắn chắc, gần như gang, thường được gọi là gốm sành nâu, mầu đỏ tía, nâu đỏ, nâu thẫm, nâu mận chín, đồng đen. Lớp da ngoài của loại chum này thườngđanh mặt, nhẵn, bóng như có mỡ phủ, không tráng men. Chất liệu này bền, chịu nắng mưa, không thẩm thấu... Loại chum vại này khi cần rửa sạch ngay. Yêu cầu ngâm nước đậu vào chum vại thật sạch, không có một chút muối mặn nào dính vào. Chum vại ngâm nước đậu đặt ở nơi mát mẻ, không phơi ra nắng. Lấy vải bịt miệng chum cho ruồi nhặng khỏi đẻ trứng vào.

Một cân bột đậu ngâm với khoảng 6 - 7 lít nước sôi. Khi dùng nước ngâm đậu để ngả tương, thì đều có hiện tượng sinh váng trắng trên mặt và từ đó người ta cho rằng trong nước ngâm đậu tương có tác dụng kháng sinh của Bacillus subtilisss.

Độ axit tăng nhanh trong vài ngày đầu nên nếm có vị chua chát. NF tăng chậm và cực đại vào ngày thứ 6, 7. Trong những ngày đầu do hoạt động của nấm men, nên lượng CO2 sinh ra nhiều đẩy bọt đậu nổi trên mặt nước, tạo điều kiện cho các sinh vật khác phát triển trên đó, làm tương có mùi thơm đặc biệt.

Thường thường lượng NF vào ngày thứ 5-6 mới tăng, do trong nước ngâm lượng enzym thủy phân protit không có nhiều vì vậy nhiều nhà nghiên cứu đã đưa ra một biện pháp khá hợp lý là cho thêm mốc tương sau khi đã nuôi được hai ngày vào nhằm lợi dụng hệ enzym proteaza có trong đó để thuỷ phân đạm. Tiến hành như sau: lấy phần dịch bột đậu (phần cái) sau khi đã ngâm được 7 ngày đêm hoặc sớm hơn và một phần nước đậu khoảng gấp đôi khối lượng phần đó, cộng vào hỗn hợp này 15-20% lượng mốc. Đem hỗn hợp này giữ ở nhiệt độ 50-55 độ C khoảng 14-20 giờ, ngả tương như bình thường. Đậu được sử lý như vậy, tương ngọt đậm hơn, thời gian chín ngắn hơn.

Kinh nghiệm tín hiệu khi nước đã ngâm đạt tiêu chuẩn là:

- Đã để đủ 7 ngày đêm.
- Vị ngọt, nhạt hơn lúc trước nhiều.
- Bọt khí nổi ít, thỉnh thoảng mới có một cái bọt nổi lên (cách nhau chừng 10 phút)
- Mùi tương thơm mạnh.

e) Làm bột đọt dứa:

- Lấy phần trên của quả dứa (họ bẻ đi)
- Đem bóc và tước đi lớp vỏ lá xanh, giữa có cái lõi to cỡ bằng ngón tay cái.Thái mỏng, phơi khô, tán bột.

f) Ngả tương để ngấu và bảo quản:

Nước đậu khi đã đạt tiêu chuẩn phải đem ngả tương ngay để non thì tương chua, già thì tương thối, vì vậy phải canh chừng nếu được lúc nào thì phải ngả ngay lúc đó. Ngả tương để ngấu và bảo quản là giai đoạn cuối cùng trong quá trình làm tương. Các bán chế phẩm từ gạo nếp (ngô, gạo tẻ) và từ đậu đã được ngâm 7 ngày đêm ở trên, trộn vào nhau. Công thức như sau:

- Gạo nếp: 3 kg
- Đỗ tương: 1kg
- Muối ăn: 1,5-1,6 kg
- Nước mưa: 7,5 lít.

Tuỳ theo khẩu vị có thể gia giảm thêm, bớt các loại nguyên liệu trên, kinh nghiệm cho muối như trên nhiều người kêu mặn. Muốn tăng ngọt, thì thêm gạo. Nhưng phải nhớ giữ mức độ đỗ tương từ 1 kg trở lên cho 10 lít tương, vì độ protein (đạm) của tương thành phẩm phụ thuộc trực tiếp vào lượng đỗ.

Khi ngả tương cần trộn thật đều. Bỏ vào hỗn hợp này bột đọt dứa. Đây là quá trình chuyển hoá trong điều kiện có muối, nhằm ngăn cản tác dụng phá hoại của các tạp khuẩn trong môi trường giầu chất đường và giàu chất đạm, đồng thời có thể chuyển hoá cả phần bột và đạm trong gạo, ngô và đậu tương trong giai đoạn ủ mốc và ngâm nước đậu chưa chuyển hoá thành các loại đường, axit amin và các axit hữu cơ, rượu, anđêhyt, ete, v.v... cuối cùng cho tương có hương vị nhuần nhuyễn của nó. Vì vậy thời gian để ngấu là hết sức cần thiết. Kinh nghiệm dân gian tương càng để lâu càng ngon. Theo giáo sư Ohsawa vì quá trình làm tương là quá trình âm, nên muốn có tương để ăn không gây độc hại thì phải có thời gian (dương) để quân bình món ăn bổ dưỡng và ngon lành này. Theo các sách thì phải để 8 tháng. Theo kinh nghiệm của tôi thì đối với người có sức khoẻ tốt, vào mùa hè cũng phải để tương ngấu 3 tháng ăn mới đảm bảo. Theo lý thuyết của GS Ohsawa, tương để 3 năm còn có tác dụng trị các bệnh về tim và tiêu hoá rất thần diệu, điều này sẽ được nói rõ trong chương sau.

Gần đây, nhu cầu dùng tương ngày một tăng nhanh, để đáp ứng thị hiếu "ưa ngọt" của người tiêu dùng, nhiều người đã làm tương cho nhiều mốc mật (tương ngô cũng cho mốc khá ngọt), nên độ ngọt của tương tăng, nhưng vì còn đáp ứng cả nhu cầu "tương rẻ" cho nên tương có vị ngọt nhiều thì lượng đỗ tương giảm đi, do vậy tương càng ngọt thì lại càng ít bổ dưỡng, vì chủ yếu sự bổ dưỡng của tương nằm trong đỗ nành, còn vị ngọt (đường) chỉ nằm trong mốc mật là chủ yếu. Do vậy chúng tôi đã thường làm tương theo công thức đã nói ở trên thì thấy tương khá thơm, ngọt, có hương vị ngon đậm đà khác hẳn nhiều loại tương bán trên thị trường; có những loại tương người tiêu dùng đem khoe với tôi, ngửi chỉ thấy mùi ngọt của mốc mật, hầu như không thấy có mùi tương (mùi tương chủ yếu do nước đậu tạo ra), do vậy tương được gọi là ngon khi nó có vị ngọt như vị ngọt của thịt, cá (hay vị ngọt của đạm đã thuỷ phân), và rất thơm mới đảm bảo chất lượng.

Tôi đã từng được Bà Diệu Hạnh Ngô Thành Nhân, ở tại 390 Điện Biên Phủ, quận bình Thạnh, thành phố Hồ Chí Minh nấu cho ăn những món ăn Thực dưỡng tuyệt ngon. Tôi biết chắc rằng bà chỉ dùng các nguyên liệu tự nhiên, không dùng đường và bột ngọt, chỉ dùng tương, miso, tamari... (những thứ này chế hoàn toàn từ đỗ nành) trong quá trình chế biến món ăn, mà hương vị của các món bà làm đều rất ngon, chinh phục cả những người sành ăn mặn nhất. Trong mấy chục năm qua bà đã nấu món ăn dưỡng sinh cho nhiều người may mắn làm khách nhà bà: bà nấu theo lối dưỡng sinh tức là các món ăn quân bình âm dương. Nếu một lần đã được bà mời cơm. là bạn không thấy có bữa cơm chay nào hoàn hảo như thế về kỹ thuật chế biến món ăn.

Trong nhiều năm qua có nhiều người đã bảo Tương nhà tôi làm ra cho thêm đường và mì chính, vì họ không tin nếu biết cách làm thì đó chính là hương vị tự nhiên của tương cổ truyền làm bằng gạo nếp lứt, tuy vậy đôi khi cũng có người kêu tương nhà tôi không ngọt bằng các loại tương họ đã ăn, nhưng vài

người nghe tôi giải thích như trên, thành ra biết cách nếm và ăn tương hơn trước.

. Kinh nghiệm mua tương:

- Mua ở một địa chỉ tin cậy.

- Mua lại tương đã làm từ 8 tháng trở lên mới đảm bảo tốt cho sức khoẻ người ăn.

- Quan sát màu sắc: Tương mới ngả có màu vàng tươi, càng để lâu càng có màu nâu sẫm dần.

- Ngửi mùi tương thơm.

- Pha tương với nước chè, nếu nước đục là tương có hoá chất.

- Để kiểm tra tất cả những điều trên thì mua tương về để 3 - 5 tháng thấy tốt hãy ăn.

Lý do tại sao ta không nên ăn tương mới ngả vì nó rất âm qua quá trình lên men mốc, thời gian 8 tháng mới đủ để tương trở nên quân bình âm dương. Thiết nghĩ những người sản xuất tương không rành về âm dương cho nên mới có hiện tượng tương vừa ngả đã mang ra bán ngay trên thị trường. Tương mới ngả thường được cho ít muối nên có vị ngọt dễ ăn, nhưng nếu để lâu tương này sẽ chua ngay.

Tương muốn ngon còn cần phải chăm sóc thường xuyên cho đến khi đạt yêu cầu: Tức là sau khi trộn đều hai bán thành phẩm, mốc mật và nước đậu, với nước muối, bột đọt dứa, đem khuấy kĩ, phơi nắng để ngấu tự nhiên, sáng sớm mở nắp chum tương khuấy kĩ, phơi nắng cả ngày. Độ khoảng từ 10 đến 15 ngày phơi được nắng thì có thể đậy kĩ, ăn quanh năm. Chú ý tránh con dĩn đẻ trứng vào chum tương, nhất là khi đang ngâm nước đậu, khi phơi tương nên bịt vải xô trên miệng nắp chum tương. Tương ngả xong, được gọi là đạt tiêu chuẩn nếu không có con bọ dĩn nào muốn bén mảng đến đẻ trứng, vì tương ngon vốn có chất kháng khuẩn mạnh.

Nhiệt độ ngả tương và làm ngấu thích hợp nhất là 30-35 độ C, cao hơn cũng không có tác dụng gì. Thời gian làm tương tốt nhất trong năm là tháng 4 - 5 Âm lịch. Cũng phải nói thêm rằng trong quá trình làm tương nếu để bẩn tương không thể thơm ngon được, cho nên mùi vị thơm ngon cũng là tiêu chuẩn để báo hiệu tương làm sạch sẽ.

g) Bảo quản:

Có hai yếu tố ảnh hưởng nhiều đến quá trình bảo quản tương là:

- Quá trình chế biến:

Tương có thể bảo quản được nhiều năm nếu quá trình chế biến tốt. Hiện tượng bị váng nổi trên mặt chỉ có khi tương bị chua, do mốc bị nhiễm hoặc trong khi ủ tương nhiệt độ xuống quá thấp, hoặc do nước bị chua hỏng, đỗ rang chưa chín...

- Tương muốn giữ được lâu, các dụng cụ chứa phải thật sạch, luộc hoặc nhúng nước sôi, để khô, đậy kín để tránh ruồi bọ. Loại "hua" thường gặp là loại ấu trùng của Dĩn, thường hay tìm đến các chum tương để đẻ trứng ở đó (lúc ngâm nước đỗ). Tương nhà tôi ngả xong thường không có loài bọ nào bén mảng tới, đó là một điều lạ mà chúng tôi chứng kiến hơn chục năm nay. Điều này có thể là một trong những nguyên nhân mà tương nhà làm nổi tiếng chăng.

- Nói chung thường gặp mốc mọc trên thành chum, do là không lau sạch nước tương và cái còn bám dính vào thành trong khi khuấy để phơi trong những ngày đầu ngả tương.

Các sự cố xảy ra trong quá trình sản xuất tương và các biện pháp xử lý:

- Mốc bị nhớt, chua, thiu là tương chua kém ngọt, mùi không tốt.

- Mốc ẩm, làm tương quá nát, kém ngọt.

- Mốc bị nhiễm các mốc đen và các loại mốc khác sẽ làm cho tương kém ngọt, chua, mầu sắc xấu, hương vị kém.

- Nếu bị nhiễm mốc đen hoặc đỏ v.v... lập tức nhặt ngay vùng đó ra khỏi mẹt mốc, hoặc vò kĩ, có thể mốc chuẩn vẫn bám vào mọc tốt. Vì vậy khi làm mốc phải theo dõi vài giờ một lần thăm nom, thấy có hiện tượng xấu là phải xử lý ngay. Nếu thấy có những sợi tơ dài trắng thì chắc chắn nó sẽ đen sau vài tiếng, vì vậy bốc ngay những vùng đó ra, sở dĩ có hiện tượng trên là do có chủng mốc lạ và xôi quá ẩm...Không nên dùng xôi đồ nát để làm mốc tương.

- Khâu ủ mốc: Thường hay gặp: khô cháy, rời rạc, chua nát, kém nhuyễn nhuyễn, nhớt, mùi kém, màu sắc kém.

Nguyên nhân: Chua nát là do ủ nước quá thừa làm cho khối mốc không đảm bảo nhiệt độ và sinh chua, kết quả tương chua và ít ngọt do mất đường.

- Mốc ủ cháy khét là do nhiệt độ ủ lớn hơn 60độ C, bị nhớt là do nhiễm vi khuẩn hoặc nấm men.

- Nước đậu: thường hay gặp hư hỏng do thối, chua, mùi không tốt (có thể do để lọt vào vài hột đậu rang còn sống).

Nước đậu để quá 7 ngày đêm sẽ bị thối, nên khi ngâm nước đậu được chưa kịp ngả tương thì phải cho 150 gam muối /lít để hãm ngay. Nước đậu thối còn do rang đậu không chín, hoặc chua là do rang đậu còn non, nước đậu có mùi không tốt còn do nhiệt độ ngâm qúa cao, tốt nhất là 25-28 độ C.

- Tương đã ngả thường gặp: Váng chua, mùi không tốt, kém ngọt, mầu sắc kém, có bọ, chua sình hơi (cái tương bị dềnh lên).

Trường hợp cái tương bị dềnh lên là phơi chưa đủ nắng và khuấy tương trước khi phơi nắng chưa kỹ.

Nói chung là do sự hư hỏng ở các khâu đã nói trên dẫn đến hư hỏng thành phẩm, đặc biệt là khâu vệ sinh, bảo quản không tốt.

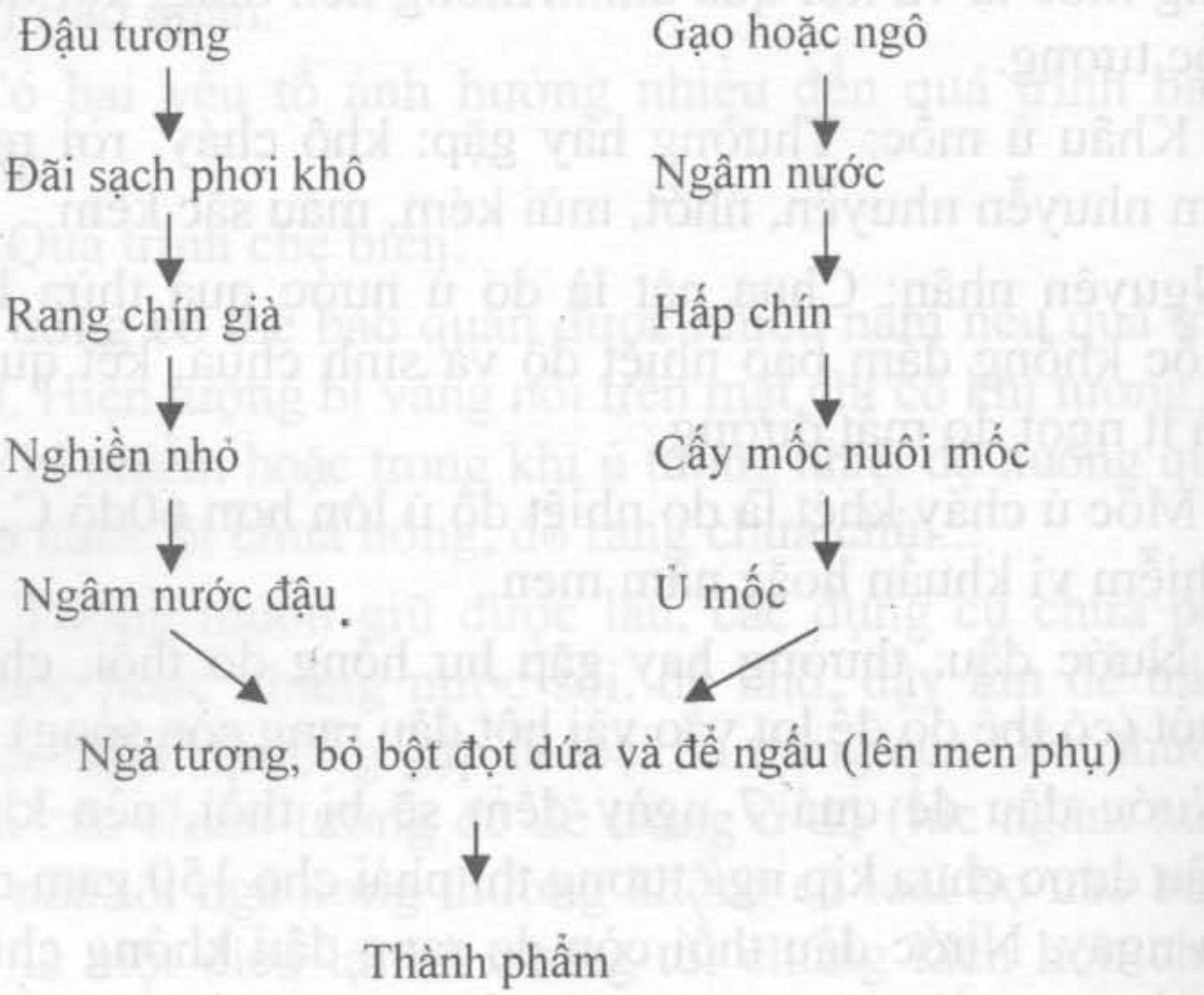
Tương sình hơi có thể do hai nguyên nhân:

-Ngấu chưa chín đầy đủ.

-Nhiễm quá nhiều vi khuẩn kị khí sình hơi.

Trong trường hợp đầu chỉ cần phơi nắng gia nhiệt 38-40 độ C trong 1 tuần. Trong trường hợp sau cần kiểm tra lại số lượng vi khuẩn kị khí, nếu còn đạt tiêu chuẩn vệ sinh cho phép thì gia nhiệt.

Các giai đoạn sản xuất tương:



4) Một Số Món Ăn Chế Biến Từ Tương:

Đã từ lâu trong bữa ăn gia đình của người Việt Nam, tương được xem như một thứ gia vị chủ yếu: "Tương cà là gia bản", "Không có tương thì trai đàn cúng vái không thành", "Không có tương thì không ăn"... là những câu phương ngôn từ ngàn đời. Dưới đây tôi giới thiệu một số món ăn dùng tương có thể dùng thường xuyên trong bữa ăn hàng ngày:

Tương là một thức ăn bổ dưỡng và lành đến mức gái đẻ cũng ăn được, vì vậy bạn có thể dùng thường xuyên mà không phải lo lắng gì.

28) Tương chanh:

Vắt vài giọt chanh vào bát tương. Dùng với món các món rán, rau muống luộc. Ăn rất tốt vào mùa hè.

29) Tương gừng:

Thái gừng thành sợi chỉ, trộn lẫn vào tương. Dùng rất tốt trong mùa đông.

30) Tương củ cải trắng:

Làm món này như làm món tương gừng, nghĩa là mài nhỏ củ cải tươi, hoà lẫn với tương, dùng với các món rán vì củ cải làm tiêu hoá dầu mỡ rất tốt.

30) Nước chấm hỗn hợp:

Cho cả tỏi, chanh, đường, ớt, dấm mơ muối, hạt tiêu. Giã nhỏ mọi thứ, cho tương vào sau cùng. Dùng thay các món ăn hay ăn với cơm rang, rất ngon...

31) Tương sốt hành:

Cho dầu ăn vào chảo, phi hành thơm, cho tương vào thì bắc ngay ra vì để lâu tương mất enzym là thứ trợ giúp tiêu hoá rất tốt. Ăn trực tiếp với cơm, có thể để dành 5 - 7 ngày.

32) Nước tương:

Lọc tương qua vải ta được 1 thứ nước tương dùng thay nước chấm ngon tuyệt. Nếu bạn không dùng bất cứ thứ gì có mì chính, nhất là bột canh trên thị trường (chứa 30-40% mì chính) mà tự chế biến lấy bột canh, hay dùng bột canh ở nơi bán thức ăn dưỡng sinh tin cậy thì bạn ăn những món ăn được chế biến theo sách này hướng dẫn, mới thấy hết được cái tuyệt ngon của nó.

33) **Tương vừng**

Giã vừng đã rang chín thật nhuyễn (vừng đồi càng tốt), rồi trộn đều với tương ăn với thức ăn hay ăn trực tiếp với cơm...

34) Rau củ luộc, hấp hay áp chảo, nướng... rưới tương:

Nhiều người cứ ngỡ món ăn ngon là phải chế biến công phu, cầu kì như tẩm, rán, v.v... rồi bỏ quên những món ăn ngon

lành bổ dưỡng lại dễ tiêu hoá như món luộc, hấp nhất là khi chúng được rưới tương lên trên. Mùa đông ta nên ăn đồ hấp, nướng, áp chảo, mùa hè nên ăn đồ luộc. Theo GS Ohsawa cà rốt là loại củ rất dương và bổ dưỡng. Ông đã gọi cà rốt là "sâm của người nghèo". Những bữa cỗ chay do chúng tôi chế biến bao giờ cũng có món rau củ luộc hoặc hấp, thường là một vài loại rau củ để khi trình bày vừa đủ màu sắc (ngũ vị) và để bày cho đẹp mắt. Thực khách thường ngạc nhiên và thú vị với những món ăn đơn giản lại ngon bất ngờ như vậy.

Nhớ là nếu luộc rau củ thì nên cho nhiều nước một chút để rau củ có thể ngập ở trong. Nước sôi mới thả rau củ vào và phải đun to lửa, cho vài hạt muối vào nồi luộc. Rau chín tới thì nên vớt ra ngay kẻo đun lâu mất vitamin lại biến màu. Rau cải, bắp cải... luộc thì nhớ cho chút gừng đập dập. Muốn ăn rau luộc cho ngon hơn thì có thể chọn các loại nước chấm thích hợp theo khẩu vị ...

35) Xốt tương cà chua:

Phi dầu hành thơm, cho cà chua sạch, đun nhỏ lửa cho nhừ và khô bớt nước chua chừng 15 - 20 phút, cà chua rất âm cần phải đun thật lâu trên bếp với dầu ăn để khử bớt âm tính và khi chưng với misô lâu năm thành món ăn ngon, quân bình, gần bắc ra thì cho tương vào, sau cho thêm vài sợi gừng thái chỉ. Đây là món có thể dùng để chấm rau luộc, ăn với ra sống. Có một lần đi hành hương cùng 40 người lên Yên Tử vào mùa đông, tôi làm món xốt tương cà chua này để chấm rau xà lách. Nhiều người tấm tắc nói: "Cả đời tôi chưa được ăn món nào ngon như vậy!". Tương lần đó cũng chính là tương do tôi làm, mang từ nhà đi, trong đó có thành phần gạo nếp lứt với đỗ tương mà tôi đã chỉ dẫn cách làm ở trên. Để có cảm giác ngon miệng còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố, nhưng không thể phủ nhận sự ngon lành của món xốt tương cà chua.

36) Xốt tương bơ vừng:

Làm như món xốt tương hành, cho thêm bơ vừng, đánh nhuyễn, trước khi cho tương.

37) Dầm cà:

Chiết từ tương ra một thứ nước tương là loại nước chấm hảo hạng, dùng để dầm cà, có thể cho thêm ớt, tỏi... Đây là món ăn âm dành cho người dương tạng.

38) Xu hào, cà rốt, củ cải héo dầm tương:

Làm như món thứ 36, nhưng những thứ này phải phơi tái, héo bớt nước, hoặc muối nén vài hôm trước khi dầm. Ăn với cháo gạo lứt rất ngon và bổ dưỡng.

39) Rau muống nấu canh tương gừng:

Xào rau muống với chút muối và dầu ăn cho kĩ, cho thêm nước vừa ăn, trước khi bắc ra cho tương và gừng đập dập thái nhỏ. Mọn này ăn vào mùa đông thích hợp.

Ngoài những món ăn kể trên, bạn có thể dùng tương làm gia vị cho vào gần như hầu hết các món ăn như:

40) Trám dầm tương:

Cho trám đen dầm 15 phút trong tương, hoặc đê qua đêm, món này có thể để cả tháng hay cả năm thì trước khi dầm tương phải phơi héo. Có hai loại trám xanh và trám đen. Trám đen thì đắt tiền và ăn ngon hơn, bùi hơn. Trám theo đông y có vị chua ngọt, chát, tính ôn, không độc, vào 2 kinh phế và vị, có vị năng lực thanh phế, lợi yết hầu sinh tân chỉ khát, giải độc là thuốc chữa yết hầu sưng đau hoà hãn tư bổ, có thể giải được say rượu, nọc cá độc, nọc con dải, còn dùng chữa cổ họng sưng đau, ho nhiều đờm.

Năm 2007 chúng tôi mới bắt đầu làm loại trám này để bán sau 1 năm thử nghiệm... được bà con rất hâm mộ. Trám có mùi thơm tự nhiên rất dễ chịu người. Mỗi khi nấu xúp mẹ tôi chỉ thả vào vài miếng...món trám ngon lắm, ăn gần giống ăn cá kho.

41) Củ sen xào tương:

Thái mỏng củ sen, rửa sạch bùn, xào với dầuphi hành thơm, cho gia vị chay và tương và nhớ cho chút gừng. Món này rất tốt cho những người yếu phổi và cần tẩm bổ.

42) Xu hào kho tương: Việc dùng dầu ăn chiên qua cho dầu bọc vào thức ăn mục đích chính là để cho rau củ khỏi bị mất các vitamin quan trọng, vì dầu ăn hòa tan chúng nhưng không làm bay hơi đi, nhưng nếu không dùng dầu ăn một số vitamin bị hơi nóng làm hoà vào nước và bay mất. Bây giờ bạn đã hiểu vì sao tiên sinh Ohsawa bảo là chỉ cần dùng dầu ăn và muối là đủ làm cho thức ăn trở nên ngon nhất. Muối hầm biết cho vào thức ăn trong lúc nào cũng là một bí mật cần khám phá. Cần phải cho đầu tiên là dầu ăn, sau đó cho rau củ vào xào sơ qua cho "ăn mắm ăn muối" là ý nghĩa này, rồi sau đó làm thành các món ăn theo nhu cầu. Không nắm được bí mật này thì các nấu ăn của bạn không bao giờ trở nên tuyệt hảo cả. Bởi vì có những loại vitamin chỉ nóng 40 độ là nó đã biến mất...cho nên bạn cần phải lưu ý tới thời gian nấu đồ ặn, riêng món xu hào kho tương bạn chỉ cần đun lâu hơn vài giây là xu hào đã mất đi vị ngon ngọt nhất, việc này cần có kinh nghiệm sau vài lần làm đi làm lại, bạ sẽ tìm ra thời và vị để món ăn trở nên ngon nhất, như thế bạn không cần phải tựa vào các loại bột nêm bán trên thị trường dầu là bột nêm chay hay mặn... bạn có thể tự tin tự tín sâu sắc khi được ăn món ăn do những người Thực dưỡng sành điệu nấu...

43 Xốt củ sen: nạo củ sen bằng loại bào nhỏ hay cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, chộn hỗn hợp này với chút gừng nạo và cho chút bột sắn dây đã hoà tan trong nước lạnh, cho chút muối và sau cùng là tương... thành món ăn ngon tuyệt hảo rất bổ phổi và rút hết chất nhầy của phổi...món ăn này có thể phế bánh mỳ đen... và làm thành chả củ sen...tức là món củ sen chiên... khi được cho vào chút bột mì cho dính lại dễ dàng...

44) Rau cải xoong nấu canh cà chua với tương:

1 quả cà chua nhỏ bằng đầu ngón tay hoặc không có cà chua cũng tốt, nếu có cà chua chưng với dầu ăn cho nhừ, cho

chút ca la thầu... hay là ngưu bàng dầm tương, nấm đông cô, phổ tai... đun lấy nước ngọt... cho tương và nước đun sôi, cho cải xoong vào, sôi thì bắc ngay ra.

Cách khác đơn giản: chỉ cần duy nhất 4 thứ: **cà rốt, rau cải xoong, muối hầm, dầu ăn:** xào dầu ăn với cà rốt bào nhỏ nhất... rồi cho vào chút muối... đun sôi thả rau rải xoong vào... thành món canh ngon lành....

Món xúp này rất ngon và bổ dưỡng.

Nếu 4 thứ nguyên liệu ở trên xào lẫn... thành món ăn ngon nhớ mãi không thể nào quên...

Lần nào tôi làm món ăn này được truyền dạy trực tiếp từ bà Diệu Hạnh (1985) và mời bạn hữu đều được hỏi làm thế nào mà ngon như thế? Mà cách làm lại dễ nhất ... chỉ cần bào cà rốt nhỏ ra là ổn....

45) Xu hào cà rốt xào với tỏi tây và cần tây;

·Bào xu hào và cà rốt thành sợi to bằng que diêm, cho chút dầu vừng ép thủ công vào xào, cho chút muối hầm, đảo nhanh tay rồi cho cần tây và tỏi tây vào đảo lẫn, cho vào vài giọt tương, chỉ vài chục giây hay 1 phút, cho 1 củ xu hào và 1 củ cà rốt xào trên bếp ga. Nếu không ke được đúng thời và vị thì món ăn này trở nên chỉ là một món ăn bình thường, nếu bạn sành điệu thì đó có thể là món cao lương mĩ vị có thể dùng để đãi tiệc cho khách quí. Điều cơ bản là thời và vị, xu hào bắp cải, hoa lơ... chỉ làm chín hơi tái thì mới ngon ngọt nhất...

46) Mướp đắng kho tương:

Rán qua mướp đắng rồi đổ tương vào vừa ăn, đun tiếp cho mềm. Có thể hấp chín mướp đắng và phơi khô héo rồi mới kho tương càng ngon và dễ ăn hơn vì nó có độ dai.

Cách khác: Mướp đắng cắt thành khoanh, luộc kĩ với muối, đem phơi khô để dành ăn dần.

Mướp đắng khô, miso, tương cổ truyền, riềng và gừng giã nhỏ trộn lẫn đem đảo qua lửa cho kĩ rồi đổ nước xăm xắp và đun

nhỏ lửa khoảng 1 giờ cho khô. Trước khi bắc ra cho rong tanh và dầu ăn. Nếu muốn có thể cho thêm hạt tiêu và ớt. Món này rất giống cá kho và rất dương. Mướp đắng ăn khá an toàn vì cây không có sâu. Có thể cho vào cả tương và miso trộn chung với nguyên liệu để làm thành món "cá kho chay" này.

47) Đậu phụ hấp tương gừng:

Mua đậu về ép ráo hết nước chua rồi giã nhuyễn với hành tây, trộn tương, gừng thái chỉ, và dầu ăn hoặc bơ vừng, đem hấp chín. Có thể cho bột sắn dây.

48) Mì căn xào sả ớt:

Bột mì loại tốt: 1kg. Nửa quả chanh. 2 bát ăn cơm nước lã. 1 chút muối. Hoà tan chanh, nước và muối, đổ bột mì vào và nhồi kĩ trong vòng nửa tiếng. Lấy một miếng khăn ẩm phủ khối bột trong vòng 1 tiếng mùa hè hoặc 2-3 tiếng mùa đông. Sau đó xả khối bột này như vò quần áo, lọc ra được từ 3 - 4 lạng mì căn. Cho số mì căn này cuộn vào khăn vải đem luộc 40 phút, vớt ra cho vào nước lạnh. Từ chỗ mì căn này ta có thể xé ra thành từng miếng nhỏ đem ướp sả, ớt, nước tương, chút đường rồi đem xào săn.

Với loại mì căn đã luộc chín này, bạn có thể làm rất nhiều món ăn khác tuỳ thích. Nhất là khi bột còn sống chưa luộc bạn có thể giã loại bột đó với gia vị và dầu ăn rồi đem gói như gói giò lụa, luộc 8 tiếng trên bếp như luộc bánh chưng, được một loại giò mì căn gần giống như giò lụa thường, rất ngon. Nếu bạn đem mì căn sống giã với gia vị rồi hấp xong chiên (rán) thành món chả quế chấm với nước tương cho hạt tiêu, cũng rất thú vị. Tuy nhiên vì cách lấy mì căn không có tính chất dưỡng sinh (vì xả bớt bột, ăn không còn toàn vẹn), nên chúng tôi không khuyến khích thường nên ăn những dạng món ăn như vậy.

49) Nấm hương (hoặc nấm đông cô) chấm tương gừng

Rửa sạch nấm hương hay nấm đông cô, ngâm nước và luộc, bỏ vài hạt muối. Chuẩn bị tương gừng, lá chanh. Nấm hương luộc nóng chấm tương đã gia giảm như vậy ăn gần giống

www.thucduong.vn

món ốc nhồi luộc. Món này rất âm. Chỉ hợp với người tạng dương hoặc thỉnh thoảng mới ăn một lần.

50) Đậu phụ ướp gia vị rồi rán vàng:

Đậu phụ mua về ép bớt nước chua rồi ướp các loại gia vị ưa thích như ướp Gia vị Diệu Minh, Miso, ngũ vị hương, húng lìu, sả, v,v... trong nửa tiếng rồi đem rán vàng. Mỗi lần ướp một vài loại gia vị rồi tự tìm ra công thức ướp rán ngon nhất theo kinh nghiệm riêng của mình. Rất ít người biết cách ướp đậu phụ và đậu phụ ướp như vậy gia vị cũng thấm vào miếng đậu rất sâu...

Có thể lấy lá lốt, lá xương xông để cuốn đậu vào chiên vàng, nhớ cho chút nghệ vào dầu đang rán vừa làm đẹp món ăn vừa dương hoá vì đậu phụ hơi âm và khó tiêu, nghệ còn tốt cho tỳ vị.

51) Calathầu:

Củ cải lựa mua loại củ cải sạch trồng ở bãi giữa sông Hồng là tốt nhất, đem về rửa sạch phơi 1, 2 nắng rồi muối 2 ngày đêm phơi tiếp cho héo bớt rồi dầm vào nước tương lâu năm. Mỗi lần ăn lấy ra thái nhỏ tuỳ ý. Nếu thấy mặn có thể cho chút đường đen. Ca la thầu có thể cho vào hầu hết các món ăn tạo thêm vị ngon ngọt, nấu các loại canh và xúp



III. MISÔ

1) Đỗ nành: Nguồn Prôtêin của tương lai

Các chuyên gia nghiên cứu về cuộc khủng hoảng thức ăn trên thế giới đã nhanh chóng đưa ra một giải pháp ngắn gọn là chìa khoá về Prôtêin. Những người đói ăn trên thế giới chính là những người đói prôtêin và hầu hết sự đói ăn - nhất là ở những trẻ em nguyên nhân không phải do thiếu calo nhưng sự thiếu thốn này liên quan với thành phần dinh dưỡng hiếm. Vì vậy người ta thường nói rằng sự khủng hoảng thức ăn - chính xác hơn là sự khủng hoảng prôtêin, nếu có thể lấp đầy lỗ hổng về prôtêin thì phần khó khăn nhất của vấn đề sẽ được giải quyết; trong lúc đó các chuyên gia cũng thừa nhận không có một giải pháp dễ dàng cho tình hình, họ cũng nhất trí ở một quan điểm thực tế rằng đỗ nành sẽ là chìa khoá prôtêin cho tương lai. Đỗ nành là nguồn chính để cung cấp prôtêin cho bữa ăn hàng ngày của vùng Đông Nam Á đã từ hơn 2000 năm nay và ngày nay nó được dùng dưới nhiều dạng như đậu phụ, miso, natto, shoyu, sữa đậu nành, tempeh và một loạt những món ăn hàng ngày của hàng triệu người. Chứa 34-36% prôtêin có phẩm chất cao nhiều hơn hẳn các loại rau hoặc thức ăn gia súc, thêm vào đó là 8 axit amin thiết yếu, đúng ra chúng được biết ở khắp phương đông như là "món thịt của cánh đồng". Giá trị protein được sử dụng chứa trong 1/2 cốc đỗ nành rang (hoặc nấu) thì không khác biệt gì chỗ prôtêin chứa trong 5 ounces (1 ounces=28,35 gam) thịt nướng. Giá cả thấp, những thức ăn bằng đỗ nành chứa calo thấp không tạo cholesterol và không có mỡ, chất này chứa trong hầu hết những sản phẩm thu được từ động vật.

2) Mi sô là thức ăn:

Mặc dù đậu nành là nguồn thực phẩm quý giá có hàm lượng đạm vì các chất dinh dưỡng cao, nếu hạt đậu được chế biến qua nướng, luộc, rán thì chỉ có một phẩm đạm và dinh dưỡng cung cấp cho cơ thể. Nhưng nếu qua quá trình lên men tự nhiên, các hạt đậu phải trải qua các chuyển biến sinh hoá, qua đó

các phần tử cùng tổng thể đạm chất, hydrat carbon, chất béo thông thường của chúng bị phá huỷ tạo thành các axit amin, đường đơn giản và các axít béo dễ tiêu. Quan trọng hơn cả là quátrình lên men chậm tạo ra một thế giới phong phú về mùi vị.

3) Giá trị của misô:

a) Nhiều lượng đạm có phẩm chất cao

21 amino, axit cấu tạo nên tất cả prôtêin là nền tảng của cấu trúc cơ thể. Chúng là những yếu tố cần thiết tạo ra các mô, làm lớn cơ thể, cần thiết cho trẻ em và thiếu niên, đối với người lớn chúng cung cấp vật liệu để tái tạo cơ thể. 8 (đôi khi 10) trong số các axit amin này được gọi là "nền tảng" vì nếu chúng có sẵn trong thực phẩm ta ăn vào cơ thể, nó có thể tự chế tạo các loại khác. Vì rằng đậu nành và miso có chứa 8 axit amin thiết yếu nên chúng được coi là nguồn cung cấp "prôtêin hoàn chỉnh".

Giá trị prôtêin của thực phẩm phụ thuộc vào số lượng và chất lượng prôtêin trong nó, đặc biệt cả hai yếu tố này đều cao trong miso.

Một cách xác thực các loại mi sô chứa khoảng 12-13% protein. Những thông số này tỏ ra rất khả dĩ khi so sánh với các nguồn đạm chất ở phương Tây như thịt bò hoặc pho mát (20%), xúc xích hoặc trứng (13%) và cả loại sữa thông thường (3%).

Ở Nhật Bản, từ lâu miso là nguồn cung cấp protein chính trong các chế độ ăn kiêng, nó chiếm tới 25% lượng protein được tiêu thụ ở tại một số vùng nông thôn nội địa và nói chung là trên 80% dân số chỉ hoàn toàn dùng miso. Trung bình một người Nhật tiêu thụ khoảng 16 pao miso (khoảng 7kg) mỗi năm tức là khoảng 19g (3 thìa cà phê rưỡi) mỗi ngày.

b) Miso - món ăn đầy sức sống.

Miso (đọc là misô là một thứ bột nhão đỗ tương đã được lên men) có hương vị, là món gia vị có độ đạm cao làm từ đỗ nành, gạo (hoặc lúa mạch), muối, nước và cấy men vàng hoa cau. ở phương Tây không gì có thể tương đương với misô. Đó chính là lý do mà nó đã được chấp nhận nhanh chóng đến như vậy.

Có 6 loại misô chính trong hơn 28 loại riêng biệt đã được tìm ra. Ba loại misô cơ bản làm từ gạo lúa mạch và đỗ nành, đỗ đỏ. Hai loại đầu làm từ đỗ tương và muối. Hai loại " đặc biệt" được ép bằng tay và loại miso ngọt nén, chứa những miếng rau nén, các loại hạt có dầu, hoặc những miếng miso ép thành bánh dày ngọt và ngon lành. Cuối cùng là loại miso môđen phát triển từ 1945, gồm nước ít muối và protein cao.

Miso là loại tương quan trọng nhất của vùng Đông Nam châu Á. Ở Nhật hơn 70% dân số bắt đầu mỗi ngày bằng một cốc xúp miso bổ dưỡng, tăng sức khoẻ thay vì uống cà phê. Nếu cứ đều đặn các buổi sáng ta đều ăn miso thì sinh lực sẽ dồi dào vì chất kiềm của nó kích thích thể xác và tinh thần. Miso có thể dùng như là một gia vị vạn năng, dùng trong nhiều trường hợp để thay thế muối, vì nó chỉ chứa 5,5 đến 13% clorua sodium Nacl (trong muối ăn có 99%), nó có thể dùng như gia vị chính nêm vừa phải thay cho muối ăn không đủ bổ dưỡng, mà hương vị của nó lại còn thơm ngon, đậm đà. Và lại miso có nhiều cái hay hơn là một món gia vị, có giá trị dinh dưỡng cao, nó là nguồn tập trung prôtêin, vitamin B12 và những chất bổ dưỡng thiết yếu khác. Người Nhật xem nó như là gia vị cơ bản và là thức ăn đầy đủ mặc dù họ chỉ dùng mỗi ngày vài thìa xúp đại diện. Hơn nữa, như sữa chua, miso sống động, là thứ ăn chứa vi sinh vật tạo ra axit (như loại pediococcus halophilus và lactobacillus delbruekii) cộng thêm những vi sinh vật có ích khác làm lợi cho sức khoẻ và các enzym trợ giúp cho tiêu hoá. Các loại miso cổ truyền có thể tồn trữ trong nhiều tháng, ngoại trừ sự ướp lạnh.

Miso được những người đầu bếp đánh giá cao vì sự vô cùng linh hoạt trong cách sử dụng nó vào việc nấu hầu hết các món ăn. Có thể dùng nó để nấu canh, hoặc dùng nó để nêm vào món xúp không có thịt, nước xốt hoặc món ninh hầm, như gia vị tương, các món xốt, các món nhúng, là thứ không gì sánh kịp trong việc làm nước xúp trở nên ngon béo, dùng để phết lên bánh, trong món áp chảo và món ăn hấp hoặc thậm chí dùng làm món dầm như dấm. Nhiều thế kỷ nay, trong những căn bếp của người Nhật người ta đã dùng nó để chế ra nhiều món ăn. Nó tạo

ra hương vị tuyệt vời đặc trưng cho toàn bộ cách nấu nướng của người Nhật từ việc thêm vào nhiều hương vị ngon lành đến việc ăn kiêng các kiểu trong thời gian dài gồm những thư cơ bản như cơm lứt, rong biển, rau và đậu phụ.

c) Nguồn làm giầu Protein.

Ta đã thấy sự kết hợp hai thực phẩm có lượng protein bổ sung nhau như đậu nành và ngũ cốc có thể làm tăng chỉ số NPU và do đó làm tăng thêm lượng protein hữu dụng trong khi giá cả vẫn được giữ nguyên. Như miso tự nó còn là thức ăn lý tưởng trong quá trình kết hợp protein. Vì nó chứa rất n hiều các axit amin không có trong các thực phẩm khác (đặc biệt lúa mì, ngô, vừng và thậm chí cả gạo), chỉ cần thêm vài thìa cà phê miso vào các thực phẩm này có thể làm tăng đáng kể lượng protein hữu dụng. Như vậy miso không những là nguồn cung cấp protein mà còn là nguồn kích động protein. Đó là một trong những uru điểm cơ bản của nó so với các loại mắm muối thường dùng.

Đã từ lâu miso được coi là thành phần quan trọng của bữa ăn bình dân Đông Á. Cũng như vậy, phết miso lên bánh mỳ hoặc ăn với phở, bánh piza... hoặc với các món ăn kiểu Âu tây có thể tăng tổng lượng protein dễ được hấp thu lên nhiều tới 30-40%.

d) Khả năng hấp thụ và tiêu hoá thức ăn.

Miso rất được ca ngợi về khả năng của nó làm tăng sự hấp thụ và tiêu hoá thức ăn. ít nhất có 4 yếu tố làm tăng tiêu hoá được chứa trong các loại miso không bị tiệt trùng. Các men tiêu hoá tự nhiên - vi khuẩn cấu thành từ axit lactic (lactobacilli). Chỉ có các vi sinh vật khoẻ mạnh mới có khả năng sống sót nổi qua các thử thách khắc nghiệt trong quá trình lên men trong muối hàng mấy năm. Như vậy các men tiêu hoá của chúng sẽ rất thích hợp cho quá trình làm việc tiếp theo ở ruột già và ruột non, qúa trình phá huỷ và tiêu hoá các protein phức tạp, hydrat carbon và chất béo thành các phân tử đơn giản dễ hấp thụ hơn.

Vì các enzyme (thúc đẩy quá trình tiêu hoá) bị phân huỷ ở nhiệt độ trên 40 độ C còn vi khuẩn axit lactic bị chết ở trạng thái

sôi sủi sau vài phút, cho nên chỉ có miso không tiệt trùng và không bị qua lửa mới có thể tạo ra trong cơ thể chúng ta những vi khuẩn tiêu hoá sống. ở Nhật các loại enzyme tiêu hoá bán sẵn thường được chế từ cùng loại chất liệu dùng để sản xuất miso.

Vi khuẩn axit lactic là một trong các yếu tố cơ bản làm cho cả sữa chua và miso trở thành chất phụ trợ tuyệt vời cho quá trình tiêu hoá. Ta đã biết rõ rằng sự sử dụng pênixin hoặc các kháng sinh khác giết hại các vi sinh vật có lợi trong bộ máy tiêu hoá của con người. Phương pháp nhanh, tiện lợi và khoẻ khoắn hơn cả để bổ sung chúng sau khi sử dụng kháng sinh là uống một cốc xúp miso.

Quá trình xảy ra lâu dài trong các thùng gỗ và chum vại tuỳ thực tế được coi như hệ tiêu hoá " ngoài cơ thể"- phá vỡ tới 80-90% chất dinh dưỡng cơ bản của miso thành các cấu trúc đơn giản. Khi cơ thể con người cố gắng thực hiện công việc tương đương (trong một thời gian ngắn hơn nhiều) nó đã không thể thành công như vậy, nó chỉ tiêu hoá được 60% đậu phụ rán và 68% đậu phụ luộc. Nếu ăn miso sẽ tiết kiệm được năng lượng của cơ thể cần dùng để tiêu hoá thực phẩm khác. Quá trình lên men tự nhiên còn làm giảm các yếu tố gây bụng đầy hơi, có chứa trong đậu nành nguyên dạng (đậu phụ) và làm vô hiệu hoá các chất ức chế tripxin chứa trong đậu nành tươi và khô thông qua nấu nướng. Các chất ức chế này ngăn cản cơ thể hấp thụ triệt để các chất dinh dưỡng của đậu nành.

e) Thêm hương vị cho bữa ăn kiêng muối

Ngày càng nhiều bác sĩ và các nhà dinh dưỡng học phương Tây đi đến kết luận rằng bữa ăn tương đối ít muối là một trong các phương pháp đơn giản nhất để chống cao huyết áp, căng thẳng thần kinh và trong một số trường hợp chống béo phì. Hầu hết ta sử dụng muối để làm tăng hương vị vốn có của thực phẩm. Nhưng vì miso chứa trung bình chỉ có 12% muối và giầu hương vị của tự nó nên nó có thể tạo ra tất cả các mùi vị hấp dẫn trong khi lượng muối đưa vào

thức ăn (qua miso) ít hơn so với các phương pháp gia giảm muối thông thường vào thức ăn.

Theo các nghiên cứu về cách ăn kiểu Mỹ của chúng tôi hiện nay, chúng tôi đã nhiều lần thấy rằng người Mỹ có xu hướng trở thành các thái cực. Ví dụ họ dùng cả bữa ăn kiêng nhiều muối lẫn bữa ăn kiêng ít muối và không muối hoàn toàn. Thế nhưng, theo lẽ thường cũng như nhiều bằng chứng khoa học đã chỉ ra là: dùng muối cũng như dùng các chất bổ dưỡng một cách điều độ là có lợi cho sức khoẻ hơn cả. Bữa ăn kiêng truyền thống của nhân loại dựa trên ngũ cốc và rau với một chút muối hoặc không muối là quá nhạt nhẽo để có thể dùng hết ngày nọ sang ngày kia. Vấn đề nữa có tầm quan trọng tương đương là chất lượng muối. Muối tự nhiên cung cấp cho ta rất nhiều các nguyên tố vi lượng cần thiết để đảm bảo sức khoẻ và sự cân bằng trong chuyển hoá vật chất.

Hơn nữa các thí nghiệm mới đây cho biết rằng quá trình lên men thực chất làm thay đổi tác dụng của muối trong cơ thể con người. Chuột có thể hấp thụ một số muối qua con đường Miso nhiều hơn là ở dạng muối bột.

g) Bí quyết nấu ăn ít chất béo:

Trung bình miso chứa 5% dầu tự nhiên - hầu hết là chưa bão hoà và hoàn toàn không có Colesterol. Chính chúng tạo cho Miso có hương bị đậm đà và thơm tho. Vì hầu hết là dầu đậu nành chưa tinh chế và chế biến, chúng rất giầu axit lexithin và linloleic có tác dụng phân tán clolesteron và các axit béo khác được tích tụ trong hệ tuần hoàn.

Ở phương tây, tổng độ chất béo (đa phần đã bão hoà) được đưa vào cơ thể gấp 3 lần so với ở nhật. Sự kiện ở nhật có ít bệnh tim, cao huyết áp, sơ cứng động mạch và béo phì hơn ở các vùng khác trên thế giới thường được coi là do người Nhật ít sử dụng chất béo hơn. Một trong những bí quyết của phép nấu nướng ít béo là việc sử dụng miso thay cho muối. Từ khi người phương tây chúng ta sử dụng muối như chất gia giảm chính

trong nấu nướng, chúng ta có xu hướng cũng dùng một lượng lớn dầu và bơ, làm nước chấm (nước sốt) hoặc để xào rán, để làm dịu bớt độ mặn sắc của muối. Còn cái mặn trong miso lại dịu dàng nhờ dầu tự nhiên (không bão hoà) và các axit amin có sẵn trong đó và nhờ quá trình lên men lâu dài. Như vậy miso có thể được dùng thay muối để chế biến hàng loạt các món ăn phương tây thơm tho ngọt ngào, từ nước sốt miso Pháp cho đến các loại tương trắng đậm đà, mỗi món chỉ sử dụng chưa đến nửa số chất béo được nêu trong các công thức nấu nướng chuẩn.

h) Gia vị tuyệt vời cho những người muốn giảm cân.

Như một gia vị tuyệt vời cho bữa ăn kiêng của những người muốn giảm cân, miso chứa một tỷ lệ protein trên đơn vị calo cao hơn tất cả trong các thực phẩm thiên nhiên: tỷ lệ thông thường (1 thìa canh) chỉ chứa tổng thể 27 calo hoặc ít là 11 calo trong 1 g protein. Nếu so sánh gạo nâu chứa 45, bánh mỳ 34 và trứng 12 calo trong 1g của protein. Nội hơi khác đi, lượng 100g miso (chứa 150 calo) sẽ đáp ứng 30% nhu cầu protein trong ngày của một người đàn ông trong khi phí tổn chỉ mất có 5% phần calo có được. Và ta còn có thể thấy trên đây, dùng miso có thể làm giảm lượng chất béo mà cơ thể phải nhận, nó quả thật là chất đệm giá trị giúp cho ra giảm cân, vì chỉ cần giảm 1 thìa canh dầu có nghĩa là đã giảm được 153 calo.

Trong khi hydrat carbon là nguồn calo "phát béo" chính trong thức ăn, các calo này còn cung cấp cho chúng ta năng lượng nhờ quá trình lên men các hydart carbon chứa trong miso tồn tại hầu hết ở dạng đường đơn giản, dễ tiêu hoá và chứa tương đối ít xơ hoặc xenlulo. Như vậy miso có thể làm tăng sức chịu đựng của con người.

i) VITAMIN thiết yếu B12 nguồn gốc thực vật.

B12 là một trong các vitamin thường thiếu trong các bữa ăn kiêng của người ăn chay không dùng sản phẩm thịt và sữa. Cho đến tận mới đây (1987) nhiều nhà dinh dưỡng họctin rằng chỉ có thực phẩm nguồn gốc động vật mới chứa Vitamin B12

phong phú hơn cả là ở trong thận bò, trứng cá ngừ và phomat Thuỵ Sĩ. Những nghiên cứu gần đây cho thấy có một số thực vật tuyệt vời là nguồn gốc chứa B12, trong đó có các thực phẩm đậu nành lên men, rong biển và một số đơn bào protein. Trong các thực phẩm kể trên, vitamin B12 được sản sinh nhờ các loại vi khuẩn và các loại nấm mốc nhất định. Chúng ta cũng cần nhắc lại rằng hàng thế kỷ nay những tu sĩ Phật giáoNhật Bản dùng thực phẩm không có nguồn gốc động vật, và chỉ thu nhận B12 từ các loại tương miso, natto, shoyu và rong biển mà đã nổi tiếng về sức khoẻ, tuổi thọ và sinh lực dồi dào.

k) Tăng cường sức khoẻ và tuổi thọ

Mặc dùng người Nhật biết quá rõ rằng miso là nguồn cung cấp tuyệt vời các chất dinh dưỡng thiết yếu, họ còn đánh giá nó cao hơn thế nữa vì một số tính chất không dễ gì đo đếmđược, nhưng người ta tin rằng chúng nâng cao sức khoẻ và tuổi thọ.

Sau hàng thế kỷ sử dụng trực giác và các phương pháp có hệ thống dựa trên quan điểm tổng hợp về cuộc sống, người ta đã thấy rằng ăn miso cùng với giảm lượng thức ăn nguồn gốc động vật là biện pháp hữu hiệu để làm tăng lực cơ bắp cũng như nội tạng.

Trong bài tổng quan thú vị và đáng lưu ý "Người Nhật chúng ta" viết năm 1937, Atsuharu Sakai mở đầu mục miso như sau: "ở Nhật hầu như mọi người đều tin rằng miso đóng vai trò cơ bản trong biện pháp chính để giữ gìn sức khỏe lành mạnh của người Nhật". Những năm gần đây các nghiên cứu khoa học đã được tiến hành nhằm rút ra các nguyên nhân sống trên 100 tuổi. Một tài liệu phát hiện ra đa số ý kiến công chúng cho là xác đáng rằng có sự tỷ lệ giữa tuổi thọ cao với việc sử dụng miso thường xuyên - đều là dạng miso tự làm và nấu ở dạng xúp để ăn. Khi thăm làng "Sống lâu" nằm sâu trong vùng núi phía tây Tokyo, và hỏi một số dân làng, cái gì là bí quyết của sức khoẻ và sống lâu, các câu trả lời thường là: Lao động cần mẫn ở ngoài đồng, không khí núi trong lành, thường ăn ngũ cốc và rau, và dùng nhiều xúp miso.

Các thí nghiệm ở phương Tây gần đây đòi hỏi sự giải thích bằng khoa học khả năng chống bệnh hữu hiệu của các phương pháp rèn luyện, điều trị cổ truyền Phương Đông. Trong số 161 loại vi khuẩn hoạt động trong miso, hầu hết đều đối kháng với escherichia coli và Staphylococus aureus - hai loại vi sinh vật gây độc cho thực phẩm. Như vậy các vi khuẩn đặc thù của miso được coi là hữu ích như các nhân viên kiểm soát các yếu tố gây bệnh.

Vào đầu năm 1972 các bác sĩ H.L. Wang và C.W. Hesseltime thuộc trung tâm nghiên cứu miền Bắc của Ban nông nghiệp Mỹ đã công bố rằng trong quá trình lên men đậu nành các nấm mốc của tempeh, shoyu và sofu lên men, tất cả đều có khả năng ức chế sự phát triển của các loại vi sinh vật có hại. Khả năng mốc của miso cũng chứa các chất kháng sinh tương tự hiện còn đang được tiếp tục nghiên cứu.

Vô số các thử nghiệm đã được tiến hành nhằm tìm xem có tồn tại microtocxin và đặc biệt aflatoxin (những độc tố do nấm độc gây ra) trong miso không và đã không tìm thấy.

l) Chất thay thế tuyệt vời (có chứa kiềm)

Chúng tôi cho rằng cốc xúp miso buổi sáng là món ăn tuyệt vời thay cho cốc cà phê. Cà phê kích động hệ thần kinh bằng axit cafein (thường được cộng hưởng với đường trắng) làm cho tỉnh táo và cung cấp năng lượng một cách mau lẹ, tức thời; nhưng tiếc thay, sau đó sẽ kèm theo các dấu hiệu mệt mỏi, thiếu năng lượng. Nhưng xúp miso ngoài việc cung cấp các chất dinh dưỡng một cách dồi dào còn dịu dàng khích động hệ thần kinh nhờ có vai trò của kiềm hoá máu và cung cấp nguồn năng lượng ổn định cho cả buổi sáng. Có rất nhiều bạn bè của chúng tôi đã có thói quen dùng xúp miso buổi sáng và thấy rằng nó có tác dụng làm tỉnh táo như thế nào.

Ở Á Đông, hiệu ứng kiềm hoá và thải độc của miso được xem là cực kỳ quan trọng trong sự phát triển tình trạng kiềm trong máu có khả năng tăng cường sự kháng bệnh.

Trong các sách tra cứu tiêu chuẩn về dinh dưỡng ở Đông Á, các thực phẩm cơ bản được phân ra có tính kiềm hay tính axit. Các tính chất loại này mang tính phổ thông và áp dụng cho toàn bộ ngành nuôi trồng, cung cấp thức ăn vì chúng được coi như nguyên tắc cơ bản để giữ gìn sức khoẻ. Hầu hết các thực phẩm mà con người hiện đại chúng ta coi trọng (như đồ ngọt, rượu, bia, thịt) thuộc loại axit, ăn nhiều quá sức sẽ làm yếu cơ thể. Tại nhiều nước giàu có nơi mà đường rượu và nước uống các loại được dùng quá nhiều, việc sử dụng miso kiềm hoá chí ít cũng là một đối trọng ngược lại cho đến khi cách ăn uống tiến bộ hơn được phục hồi, nói cho cùng, nó còn là cách để tăng trưởng sức khoẻ.

Một thành ngữ Nhật Bản nổi tiếng nói rằng bát xúp miso hàng ngày sẽ giữ cho bác sỹ khỏi đến nhà. Còn vô số các lời thông thái mang tính dân gian truyền thống đánh giá miso như thuốc chữa cảm lạnh, tăng cường khả năng trao đổi chất, làm sạch da và giúp cơ thể tránh khỏi các bệnh do ký sinh trùng gây ra. Xúp miso còn được dùng với tư cách giống như người phương Tây dùng nước khoáng alka-seltzer, hoặc sữa của magnesia để làm dịu cơn đau dạ dày, làm hết ợ chua hoặc đầy bụng.

m) Có thể tránh được bệnh nhiễm phóng xạ.

Trong những năm gần đây các bác sĩ và các nhà khoa học Nhật Bản đã bắt đầu quan tâm đến khả năng chống nhiễm phóng xạ của miso. Sự chú ý đến vấn đề này đã được kích thích nhờ cuốn sách " Trạng thái cơ thể và thực phẩm", viết năm 1965, của bác sĩ Shinichiro Akizuki- giám đốc bệnh viện St. Francis ở Nagasaki. Sinh ra với thể trạng bẩm sinh yếu ớt, bác sĩ Akizuki đã hiến dâng cả sự nghiệp đời mình để nghiên cứu cách sử dụng thực phẩm như một khoa học phòng bệnh, việc này đã đặt dấu ấn đặc biệt vào phương pháp chữa trị bằng tâm linh(thay cho cách chữa trị triệu chứng) và dựa vào thực phẩm tự nhiên nguyên thuỷ ở Nhật. Trong suốt quá trình nghiên cứu và thí nghiệm cần mẫn, kể cả tìm hiểu về y học dân tộc Nhật Bản, các

làng "Sống lâu" và khoa dinh dưỡng học hiện đại, ông đã liên tục áp dụng các kết quả tìm thấy cho bản thân mình nhằm phát triển thể lực, tức là taishitsu. Đây là khái niệm ở Nhật Bản có nghĩa là " sinh lực của cơ thể" và có nghĩa sâu hơn từ tương đương của tiếng Anh. Đó là cốt lõi trong công trình của ông. Vì miso và gạo nấu trở thành thực phẩm chính của ông, ông đã dần trẻ lại và khoẻ hơn, nên giầu nghị lực và tăng khả năng kháng bệnh tật. Chẳng bao lâu không những chỉ gia đình ông mà cả các nhân viên trong bệnh viện của ông và các bệnh nhân đã dùng xúp miso và gạo nấu trong khẩu phần ăn hàng ngày. Qua quá trình kiểm tra lâu dài và chi tiết, ông đã kết luận:

"Tôi cho rằng xúp miso là thành phần cơ bản thiết yếu trong thức ăn của mỗi người. Tôi đã phát hiện ra rằng, chỉ trừ vài ngoại lệ, những gia đình hàng ngày dùng xúp miso hầu như không bao giờ mắc bệnh... Nếu dùng xúp miso hàng ngày cơ thể bạn sẽ được khoẻ dần và khả năng kháng bệnh của bạn sẽ tăng dần. Tôi tin rằng miso thuộc loại thuốc cao cấp giúp cơ thể phòng bệnh và làm tăng thể lực bằng cách dùng thường xuyên. Có người coi miso như đồ gia vị, nhưng nó còn làm tăng cường mùi vị và các giá trị dinh dưỡng của thức ăn và giúp cơ thể tiêu hoá và hấp thụ các thức ăn...Tôi có sử dụng và rất tôn trọng y học hiện đại như thuốc kháng sinh, kỹ thuật phẫu thuật, thế nhưng chỉ nên sử dụng chúng khi thật cần thiết. Quan trọng hơn cả là vấn đề tăng cường sức khoẻ nhờ ăn uống. Tình trạng sức khoẻ cơ bản của một người sẽ xác định trong tương lai anh ta sẽ không mắc bệnh hoặc chỉ mắc bệnh sơ sài hoặc có thể mắc bệnh trầm trọng, kinh niên".

Vào năm 1945 khi trái bom nguyên tử rơi xuống Nagasaki, bệnh viện của bác sỹ Akizuki, nằm cách trung tâm vùng nổ chỉ khoảng 1,5km, đã bị hoá thành tro. May mắn thay, ông cùng các y tá và trợ lý đã không ở trong toà nhà và không bị hại. Trong suốt hai năm sau, ông và đội ngũ nhân viên đã hàng ngày tiếp xúc liên tục với các nạn nhân của phóng xạ nguyên tử trong vùng Nagasaki, những người bị nhiễm bệnh trầm trọng.

Tuy vậy mà ông cũng như các cộng tác viên không ai bị nhiễm phóng xạ như đã tưởng. Bác sỹ Akizuki rất quan tâm đến vấn đề này, mà ông cho rằng đó là nhờ vào sử dụng xúp miso thường xuyên. Nhưng ông cũng thấy cần phải có các nghiên cứu khoa học nghiêm túc mới cung cấp được câu trả lời chuẩn xác.

Vào năm 1972 một nhóm khoa học gia Nhật Bản, trong đó có bác sĩ Morishita Kenichiro khi tiến hành các nghiên cứu về nông học đã phát hiện ra rằng miso có chứa axit kipicolinic (ở Nhật gọi là Zybicolin). Các vi sinh vật trong miso và natto sản ra chất alkaloid có khả năng nuốt các kim loại nặng như chất phóng xạ Strontium và thải hồi khỏi cơ thể. Phát minh này đã được đăng trên trang nhất của cácbáo lớn ở Nhật.

Vào năm 1987 chúng tôi đã nhận được bức thư của một người đàn bà Mỹ: "Mẹ tôi đã trải qua 6 tuần chữa trị ung thư bằng phóng xạ. Các bác sĩ cho tôi hay rằng bà sẽ rất ốm yếu và bệnh hoạn do hậu quả của phóng xạ. Tôi đã cho bà dùng xúp miso và các đặc chế từ miso và bà không hề cảm thấy có hậu quả gì của phóng xạ, các bác sĩ không thể hiểu được. Khi tôi nói với họ thì họ lại phá lên cười, nhưng tôi thì tôi tin tưởng chắc chắn".

Chúng tôi thấy rằng những hiện tượng như vậy đáng được các bác sĩ quan tâm nghiên cứu ngay cả ở Mỹ, một đất nước hiện nay có tới 25% số dân bị chết vì ung thư.

n) Trung hoà hậu quả của thuốc lá và sự ô nhiễm môi trường.

Thành ngữ Nhật Bản nói rằng những người hút thuốc cần uống xúp miso. Một số tác giả còn tranh luận rằng axit amin chứa trong miso có tác dụng trung hoà các ảnh hưởng có hại của thuốc lá và làm giảm tối đa số lượng của chúng ở trong hệ tuần hoàn. Tatsumi Hamako trong cuốn sách "Nấu nướng với miso" có kể câu chuyện sau:

"Khi tôi còn là cô gái nhỏ, bà tôi thường nhắc đi nhắc lại rằng mỗi buổi sáng cần phải chuẩn bị món xúp miso ngon lành chu đáo và nước chấm đặc biệt là để phục vụ những người hút

thuốc. Bà nói, miso là chất dung môi rất tốt để hoà tan nicotin và giúp cho cơ thể loại bỏ nó.

Một hôm bà nhỏ vài giọt xúp miso vào đĩa của chiếc tẩu kiểu Nhật dài đang bị tắc (kiseru). Bà bỏ phần đĩa tẩu làm bằng kim loại lên ngọn lửa than củi cho đến khi chúng tôi nghe thấy tiếng reo sủi của xúp miso. Sau khoảng 1 phút, toàn bộ chất lỏng đã bay hơi hết, chỉ còn lại nicotin đã được xúp miso hoà tan còn đọng lại trên đĩa tẩu. Nó được cô đọng lại thành viên nhỏ và bắn ra khỏi đĩa. Khi chúng tôi đặt tẩu lên miệng, nó đã không còn bị tắc và có thể hít vào nhẹ nhàng. Vào những lúc khác, khi chúng tôi dùng nước hoặc chè bancha thay cho xúp miso để làm sạch tẩu bị tắc, nicotin đã không chịu hoà tan. Thậm chí chúng tôi thổi thật mạnh vào tẩu, nó vẫn không được làm sạch. Tôi hiểu rằng, bà tôi đã nói lên sự thật".

Những người cảnh sát giao thông ở Nhật coi việc sử dụng xúp miso hàng ngày để thải độc cho cơ thể do bị ảnh hưởng sự ô nhiễm của ô tô là đương nhiên. Thậm chí hiện nay tại nhiều địa hạt, các phòng cảnh sát được cung cấp bữa ăn trưa đều có xúp miso.

Vậy nếu bạn có hút thuốc hoặc phải hít hơi không khí bị ô nhiễm, bạn hãy tự bảo vệ mình bằng bát xúp miso.

o) Misô đóng vai trò quan trọng như thế nào đối với sức khoẻ con người:

Chúng tôi xin trích nguyên văn bài báo của bác sĩ Akizuki đăng trên tờ tuần báo Nhật Bản nói rõ về vấn đề này.

"Thời gian tôi mắc bệnh lao. Trên giường bệnh, tôi quyết định thay đổi thể chất con người tôi. Trước kia tôi đã hiểu, tôi có thể tự trị lành bệnh. Nhưng làm thế nào để có thể thay đổi thể chất của mình? Giải pháp là thay đổi thức ăn hằng ngày.

Dù ông bà thân sinh ra tôi không làm nghề nông, nhưng các cụ sống ở thôn quê, ngũ cốc và tương đậu nành (còn gọi là "Tương ỷ" hay "misô") là món ăn chính trong hầu hết các món ăn. Các cụ bỏ quê ra tỉnh lúc 20 tuổi. Tôi nhớ rõ là các cụ không bị chứng bệnh nào nặng. Nếu nhỡ bị cảm, các cụ tự chữa bằng

cách uống một liều thuốc cây cỏ thực vật làm cho toát mồ hôi. Muốn khỏi đi tả thì dùng trà mận muối. So với các cụ thì tôi bị nhiễm chứng đau nặng nề. Ví dụ ho gà, bệnh yết hầu, sưng phổi, lao phổi.

Cá có rất nhiều tại Nagasaki, một thành phố ngay trên bờ biển. Còn rau đậu thì rất hiếm. Gia đình chúng tôi nấu cháo gạo lứt và tương đậu nành ăn mỗi buổi sáng. Dù vậy thì các anh chị em tôi cũng cứ ăn cá và bánh làm với cá. Mẹ tôi từ từ nấu ít và đình hẳn nấu cháo gạo lứt và tương đậu nành cho chúng tôi.

Một lý do nữa của sự thay đổi này là thân sinh tôi không hiểu rõ sự quan trọng của tương trong thức ăn hằng ngày của người á đông. Các nhà dinh dưỡng thẩm quyền khuyên ăn cá, trứng, sữa hay thịt hơn là tương đậu nành. Do lối ăn đó mà sau này tôi bị đau ốm.

Lẽ dĩ nhiên lúc đầu tôi không mấy tin tưởng vào giá trị của tương. Nhưng tôi đã hoàn toàn mất tin tưởng vào y học Tây phương bởi vì không có thuốc nào có thể trị lành bệnh lao cho tôi. Vì thế tôi quyết định thay đổi thức ăn hàng ngày bằng gạo lứt, rau củ và tương đậu nành. Lúc bấy giờ là thời kỳ chiến tranh, rất ít bác sĩ y khoa dành cho dân sự, tôi phải cố gắng rời khỏi giường bệnh để làm nhiệm vụ của một bác sĩ. Tôi lại phải nhập ngũ dù bị bệnh lao. Rồi đến quả bom nguyên tử nổ, tôi bị phóng xạ hành hạ. Mặc dù vậy tôi vẫn tiếp tục làm việc nặng nề. Sự dẻo dai đã giúp tôi hoàn thành những công việc khó nhọc, tôi tin chắc là nhờ ăn tương đậu nành với cơm gạo lứt.

Đến ngày 8-9-1945, bom nguyên tử ném xuống Nagasaki. Bom đã giết hại mấy ngàn người. Bệnh viện tôi điều hành lúc bấy giờ chỉ cách trung tâm nổ bom chừng cây số rưỡi. Bệnh viện hoàn toàn bị tàn phá. Nhân viên của tôi và tôi giúp đỡ nhiều người bị ảnh hưởng của bom. Trong bệnh viện của tôi có giữ một kho tương quan trọng. Tương khô (miso), và tương nước (tamari). Chúng tôi có trữ đầy đủ gạo lứt và rong biển Wakame. Vì vậy mọi người làm việc với tôi đều được ăn cháo gạo lứt và tương đậu nành. Tôi còn nhớ không

một ai trong đám này đau đớn vì bị phóng xạ. Tôi tin rằng do họ ăn cháo gạo lứt và tương miso. Tại sao cơm gạo lứt với tương đậu nành có thể ngừa được sự đau đớn do phóng xạ? Tôi mong y học sẽ có câu trả lời thích đáng.

Muốn bồi dưỡng thể chất, tôi quyết định lui về thôn quê. Nhưng tôi lại làm việc quá sức, bệnh lao tái phát. Tôi trở lại Nagasaki để lãnh nhiệm vụ, giám đốc bệnh viện "St. Fracis Hopital" (Bệnh viện Thánh Francis). Tôi đã dùng tương đậu nành trong phương pháp trừ bệnh lao. Trước đó tôi đã thử chỉ dùng gạo lứt thôi, rồi đến dùng toàn thực vật sau thêm sản phẩm do sữa chế tạo ra. Những những thí nghiệm ấy không thu được kết quả tốt. Tôi tiếp tục dùng tương đậu nành.

Trong lúc ấy, y học tây phương đã đưa ra nhiều loại thuốc mới chữa trị chứng lao: Steptomicin, PAS (Paraamino - Salicylic axit). Những thuốc này đã sử dụng và đã tỏ ra chữa trị được nhiều trường hợp lao. Đồng thời nhiều phương pháp giải phẫu tiến bộ được du nhập vào. Tôi đã áp dụng những thứ thuốc và những kỹ thuật mới này của y học tây phương cho bệnh của tôi. Và tôi không chối cãi sự công hiệu của nó. Mặc dù trong lúc dùng các phương thuốc và kỹ thuật y khoa mới, tôi vẫn không bao giờ quên được điều này: "Nếu người bệnh không thay đổi được thể chất của mình bằng thức ăn hàng ngày, bệnh của họ không bao giờ được chữa lành hoàn toàn".

Sự chữa trị dễ dàng hay không đều tuỳ thuộc ở thức ăn hằng ngày của người bệnh. Đôi người tiến triển mau, kẻ khác tiến triển khó khăn dù đã dùng cùng một thứ thuốc. Trong những trường hợp này, sự công hiệu của thuốc phần lớn tuỳ thuộc vào thể chất bệnh nhân.

Tôi nghĩ rằng tương đậu nành là phần quan trọng nhất trong thức ăn hàng ngày của mỗi người. Tây y khuyên dùng sữa trứng, nước cà chua... còn tương đậu nành thì đang còn đợi sự đánh giá. Rất ít người để ý đến thức ăn chính thống của người Á Đông. Mỗi khi tôi gặp mặt bệnh nhân tôi hỏi họ có ăn tương đậu nành không vì

dùng tương đậu nành rất bổ ích thì phần lớn họ trả lời thinh thoảng họ có ăn. Những bà mẹ đến than phiền về con; hỏi có cho gia đình ăn tương đậu nành không, luôn luôn họ trả lời không. Các bà chú tâm cho ăn thịt, cá, trứng hoặc các thức ăn Tây phương. Trái lại những gia đình rất ít bị đau ốm luôn luôn ăn tương đậu nành mỗi ngày, không trừ một gia đình nào.

Tuy nhiên tương đậu nành không phải là món thuốc lấy kích thích tố ở màng thận hay là thuốc kháng sinh. Tương đậu nành không làm lành bệnh ngay, nhưng nếu bạn dùng tương mỗi ngày thì thể chất được tăng cường và bạn được hưởng lực đề kháng bệnh.

Y dược được chia làm 3 bậc: Thượng, trung, hạ. Bậc hạ là các liều thuốc trị chứng bệnh, làm mất triệu trứng, nhưng để lại các hậu quả phụ. Y dược bậc thượng không bao giờ để lại các hậu quả phụ dù có phải tiếp tục dùng trong một thời gian lâu. Mọi thứ tận y dược đều ở bậc hạ nếu không có thể ghi vào bậc trung. Hiện nay dân chúng không thoả mãn nếu liều thuốc không có ảnh hưởng mau lẹ. Họ ưa thích thuốc có chất morphine, thalidomide và cortical hormone (kích thích tố ở tuyến thượng thận cũng là chất adrenaline).

Tôi chủ trương tương đậu nành thuộc y dược bậc thượng. Trong gia đình tôi, chúng tôi ăn cháo gạo lứt với tương mỗi sáng. Chúng tôi tiếp tục ăn như vậy đã hơn 10 năm nay. Với cách này tôi trị bệnh lao và bệnh suyễn của tôi không khó khăn gì. Tuy nhiên tôi không kết án trứng, sữa... Mặc dù tôi có dùng thuốc kháng sinh để chữa cho bệnh nhân của tôi, tôi vẫn nghĩ rằng tương đậu nành có thể phục hồi cơ thể một cách hữu hiệu hơn là thuốc.

Dân chúng thường xem tương đậu nành như một thứ gia vị vì tương đậu nành có tính chất làm tăng giá trị mọi thức ăn khác và làm cho cơ thể tiêu hoá thức ăn ấy dễ dàng hơn. Thức ăn hàng ngày của trẻ con rất khó. Chúng có xu hướng ăn quá độ hay không đúng mức. Nếu thức ăn hàng ngày quá chặt chẽ, chúng sẽ trở nên dễ bị kích

động. Vì vậy trong gia đình tôi, tôi khuyên mỗi buổi sáng nên ăn cháo gạo lứt với tương đậu nành, trong ấy có rong biển Wakame, có đậu và rau củ. Còn lại các món ăn khác trong ngày, có thể tự chọn. Kết quả rất mỹ mãn. Tôi đã khuyên các phụ huynh nhân buổi họp phụ huynh và giáo chức cho trẻ con ăn cháo gạo lứt với tương đậu nành mỗi buổi sáng.

p) Chất protein

Tương đậu nành là một trong những nguồn cung cấp chất protein tuyệt hảo. Đậu nành là nguyên liệu chính để làm miso, thường được gọi là "thịt thực vật". Đậu nành chứa 36% protein và 17% dầu. Đậu nành rất khó tiêu dù đã được nấu chín, rang lên hay hầm kỹ, trong tương protein của đậu nành đã được vi sinh vật biến hoá thành dễ tiêu hoá. Một bát cháo tương đậu nành chứa 4 gam protein.

Chất protein động vật không phải khi nào cũng tốt. Nói về sinh lý học, chất protein động vật bắt thận phải làm việc qúa độ, nói một cách khác chất cặn bã do thịt để lại đem đến kết quả làm cho thận mệt nhọc. Sự lên men của thịt trong ruột sinh ra chất độc làm hại tim, hại máu và hệ thần kinh. Protein động vật cũng có thể tạo phản ứng và đồng thời có thể tạo nên bệnh có axit trong nước tiểu. Cháo tương không bao giờ sinh ra những phản ứng trên. Vì vậy cháo gạo lứt tương đậu nành là nguồn protein tốt nhất cho cơ thể chúng ta hàng ngày.

- **Chất mỡ:**

Tương rất quan trọng, đối vớingười á đông tương là nguồn chất mỡ, một tách cháo tương chứa 1/2gam chất mỡ. Số lượng mỡ ấy không phải là lớn. Tuy nhiên nếu bạn dùng đủ một tách cháo tương mỗi ngày thì đã đủ số lượng mỡ cần dùng. Chất mỡ phải được dùng đều dều, không nên dùng nhiều một lúc. Dù dư sẽ bị hoá độc nếu không nói đó là một sự phung phí.

Bác sĩ Kumagai là một bác sĩ Nhật được quốc tế công nhận là một chuyên viên về bệnh lao nói: "Lý do nhiều người Nhật bị lao vì họ ăn ít mỡ hơn người Tây phương? Thức ăn hàng

ngày của người Nhật thiếu chất mỡ nếu so sánh với thứ ăn hàng ngày của người châu Âu. Vì thế cháo, canh miso với đậu phụ rất quan trọng. Cá cũng có nhiều chất béo, tuy nhiên chất béo ở cá dễ bị oxi hoá, nhất là về mùa hạ. Bơ và pho mát cũng thế. Những loại thức ăn này được khuyên không nên dùng ở Nhật từ tháng tư đến tháng mười. Trong khi ấy, miso lại khuyến khích dùng quanh năm. Miso càng cũ thì vị càng ngon.

- **Khoáng chất**

Người Tây phương lấy khoáng chất có từ sữa khi còn sơ sinh, trong tuổi thanh niên cơ thể tự tiết ra nhiều khoáng chất, nếu khoáng chất dưới mức cần dùng trong cơ thể thì sự biến hoá trong cơ thể sẽ dùng đến khoáng chất trong các cơ quan. Hoạt động của chúng ta như suy nghĩ hay đi bách bộ, những hoạt động như vậy sẽ tạo nên khoáng chất trong cơ thể ta phải có tính chất kiềm thì chất axit nói trên sẽ được hoá giải, trung hoà. Khoáng chất tạo nên điều kiện kiềm ấy. Khoáng chất là thành phần quan trọng nhất trong sự biến hoá của cơ thể. người Nhật lấy khoáng chất trong rau và rong biển. Chừng 1/2 lít sữa có khoảng 300 miligam khoáng chất. Một chén cháo gạo lứt và tương y cùng với rong biển có chứa chừng 120 miligam khoáng chất. Vì vậy cháo gạo, lứt và tương đậu nành là một nguồn cung cấp khoáng chất rất quan trọng. Nếu bạn cho con trẻ ăn cháo gạo lứt với tương đậu nành là một ngluồn cung cấp khoáng chất rất quan trọng. Nếu bạn cho con trẻ ăn cháo gạo lứt với tương đậu nành mỗi buổi sáng, bạn có thể tránh cho con bạn bệnh tê liệt.

- **Vi sinh vật:**

Tương chứa rất nhiều vi sinh vật như vi khuẩn sữa (lacto bacillus), ruột già của chúng ta có chứa rất nhiều vi khuẩn ấy. Chúng phân hoá chất carbonhydrat và protein trong ruột già của chúng ta. Chất cellullo có trong gạo lứt, lúa mạch, trong thực vật, rau củ, có thể tiêu hoá dễ dàng nhờ vi khuẩn. Nếu không có vi khuẩn đó trong ruột thì thức ăn có tốt mấy cũng không tiêu hoá được. Nhiều quan điểm cho rằng cháo tương có thể so sánh

với thịt gà, trứng, bởi vì nó giúp đẩy mạnh quá trình tiêu hoá. Tương có thể thay thức ăn động vật. Đối với những người ăn quá nhiều thức ăn động vật thì cháo tương có khả năng hoá giải chất độc do thức ăn động vật dư thừa tạo nên.

- **Tạo điều kiện kiềm:**

Cháo gạo lứt với tương đậu nành tạo điều kiện kiềm trong cơ thể. Rất nhiều bệnh hoạn ngày nay bắt nguồn từ sự nhiễm độc bởi vi khuẩn thối rữa trong ruột do ăn thịt động vật, như đã trình bày ở trên, nó tạo ra bệnh nước tiểu có axit. Một môi trường điều kiện kiềm sẽ chặn đứng sự phát độc. Một thể chất như vậy có thể tạo nên được bởi chế độ ăn hàng ngày. Tương là một món tạo nên cơ thể có tính chất kiềm.

Cũng phải nói thêm rằng có rất nhiều toa thuốc bắc chữa bệnh, những thang thuốc đầu tiên cho bệnh nhân uống thường là thuốc tẩy. Khi ruột đã được tẩy độc sạch, nhiều người có cảm giác nhẹ nhàng khoan khoái trong người, sức khoẻ có tăng lên... Nhưng nếu những người này không từ bỏ chế độ ăn uống cũ thì chỉ sau một thời gian ngắn mọi việc sẽ đâu vào đấy, vì cứ nếu tiếp tục dùng thịt quá độ thì ruột lại bị tích độc và chất độc này ngấm vào máu sẽ làm những cơ quan vốn suy yếu sẵn bị mắc bệnh, cho nên không ngoa mà nói thì chỉ có " người bệnh" chứ không có bệnh. Nhiều thầy lang nhân đức và thông thái sẽ bảo bệnh nhân thay đổi cách ăn uống thì chắc chắn bệnh sẽ chuyển hẳn, còn nếu những ông thày thuốc này phớt lờ khoản ăn uống của bệnh nhân thì mối quan hệ giữa thày thuốc và bệnh nhân sẽ diễn ra suốt cả cuộc đời.

- **Sự phòng ngừa ký sinh trùng:**

Ký sinh trùng không thể sống nếu chúng ta có đủ chất khoáng và mỡ. Muối là một yếu tốđặc biệt phòng ngừa ký sinh trùng. Cháo tương có chứa nhiều mỡ, khoáng và muối. Bởi vậy những ai dùng cháo gạo lứt tương hàng ngày ký sinh trùng khó quấy phá được.

- **Làm cơ thể yếu trở nên mạnh:**

Thể chất yếu là do thiếu khoáng chất và cơ thể phát sinh bệnh có axit trong nước tiểu. Chúng ta bị thiếu khoáng chất trong bữa ăn hàng ngày vì ăn nhiều thịt thú và uống nước ngọt. Hồi nhỏ tôi cũng thuộc hàng trẻ con gầy yếu. Tôi đã thử nhiều cách để làm cho cơ thể vững chắc. Ví dụ tôi tắm nước lạnh, chà xát bằng khăn bôngvà có thể cả các hoạt động khác. Tuy nhiên những phương pháp này rất khó cho trẻ em ốm đau thực hiện. Cách dễ nhất là thay thức ăn hàng ngày. Một bát cháo tương đậu nành có lẽ là cách tốt nhất để làm cho trẻ yếu trở nên mạnh mẽ và rắn chắc.

- **Thuật dưỡng sinh đời Tần Trung Quốc.**

Hoàng đế Trung Quốc sai sứ sang Nhật để điều tra xem vì sao dân ở đó sống lâu. Việc đi sứ này không có kết quả vì vị sứ thần không trở lại Trung Quốc nữa. Ông ta quyết định ở lại Nhật.

Sự ham sống lâu của loài người đã có từ xưa. Những y dược kích thích tố có triển vọng kéo dài sự sống. Tuy nhiên những y dược ấy làm cho cơ thể bị phản ứng phụ, đem lại sự chết sớm, trong khi đáng lý phải làm cho sống lâu.

Bác sĩ Mechinicoff, người Nga đã nói: "Cách thức hữu hiệu nhất để sống lâu là phải tránh phát độc trong ruột", ông khuyên dùng axit sữa mỗi ngày (axit lactic). Tương đỗ nành có chứa khá nhiều axit sữa, axit sữa ngừa được sự phát thối trong ruột và giúp đỡ sự tiêu hoá.

Từ xưa, các vị thiền sư Phật giáo đã dùng gạo lứt và tương đậu nành làm món ăn chính. Nhiều vị sư khoẻ mạnh giữ gìn năng lực đến tuổi già. Đây là một sự thật: Tham Thiền sẽ không đem lại quả báo lợi ích nếu thức ăn hàng ngày của chúng ta không nuôi dưỡng cơ thể một cách thích hợp.

Kết luận:

Vấn đề con người bao gồm đời sống, giáo dục và sức khoẻ. Tất cả đều tuỳ thuộc vào điều kiện sinh lý của nó. Điều

kiện sinh lý ấy được tạo ra bởi 2 yếu tố đều tuỳ thuộc vào không gian xung quanh, đất và thực vật.

Khoảng không gian xung quanh và đất đai thực vật mọc trên đất ấy đã cho chúng ta tập quán và nền văn hoá. Vì vậy một cách ăn uống được dùng trong một thời gian lâu dài có ý nghĩa về sinh vật học, ví dụ ngũ cốc lứt và tương là những thức ăn cổ truyền và quan trọng nhất của vùng Đông Nam châu Á. Rất nhiều bệnh nhân ngạc nhiên khi nghe tôi khuyên nên ăn cháo gạo lứt với tương đỗ nành, mơ muối, bánh đa lứt... bởi vì những người này đến với tôi mong được khuyên dùng Âu dược.

Tôi bị đau ốm cả thời kỳ còn bé. Người ta bảo tôi không thể sống đến tuổi 20. Tôi bắt đầu nghiên cứu để tìm một thứ thuốc có thể kéo dài đời sống của tôi. Tôi đã bồi dưỡng được sức khoẻ sau khi biết dùng gạo lứt với miso.

Người xưa vẫn khuyên chân lý nằm ở gần ta, ta có thể nắm được. Nhưng thiên hạ thường tình vẫn hay tìm nó ở nơi xa xăm. Chân lý phải được nhận xét mỗi ngày. Nếu chúng ta không sử dụng trong đời sống hàng ngày, làm sao chúng ta có thể gọi đó là chân lý?

Sự thực hành cháo gạo lứt với miso là một trong những chân lý ấy. Bởi vậy phải được dùng mỗi ngày.

4) Cách làm miso

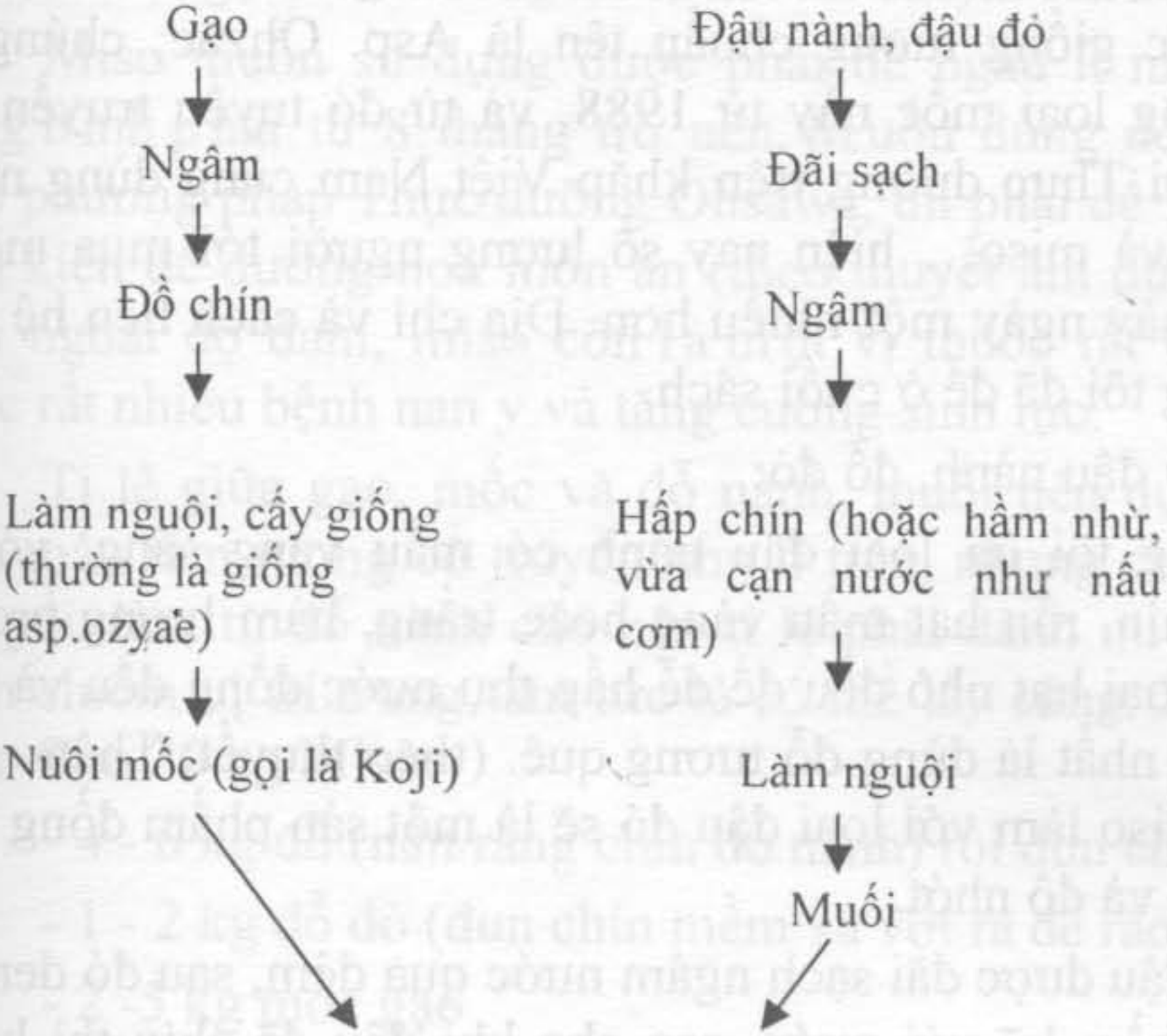
Hiện nay Nhật Bản là nước sản xuất miso nhiều nhất và miso trở thành một món ăn cổ truyền và phổ thông của người dân Nhật Bản. Trong số các thực phẩm lên men làm từ đậu nành ở Nhật Bản, miso vượt hẳn các sản phẩn khác và tương đương nước chấm Soyu về sản lượng. Trong các bữa tiệc chiêu đãi người nước ngoài của người Nhật bao giờ cũng có miso. Trong khi chiêu đãi người nước ngoài của ta không bao giờ có tương cổ truyền...Đây cũng là một hướng cải tổ mới về các món ăn truyền thống Việt Nam, giới thiệu với người nước ngoài, để có thể mở ra một hướng xuất khẩu Tương cổ truyền của ta, đã được

Hải Thượng Lãn Ông đánh giá là ngon nhất vùng đông nam châu Á.

Phương pháp sản xuất miso được minh hoạ bằng sơ đồ:

Quy trình làm miso:

Phương pháp sản xuất miso được minh hoạ bằng sơ đồ:



Thành phẩm Misô: Trộn mốc gạo với đỗ nành, đỗ đỏ, muối rồi ủ kín (Để 8 tháng với người khoẻ, 3 năm với người bệnh).

Chuẩn bị Koji:

Koji theo tiếng Nhật là chữ viết tắt của Kabi-tacki có nghĩa là "hoa của mốc". Koji là một nguồn enzym để chuyển hoá bột thành đường có thể lên men được và chuyển hoá protit và axit amino.

So với tương cổ truyền của ta thì có thể coi mốc đã lên đều trên xôi làm tương là nguồn koji cho những người muốn làm lấy miso để dùng. Nhưng chỉ khác ở chỗ được gọi là koji chính là xôi đã lên mốc trắng (lúc sắp chuyển sang mầu vàng hoa cau), lúc này mốc có mùi vị rất thơm và dễ chịu, không có mùi mốc mạnh. Koji này lấy ra trộn lẫn với muối với đậu nành đã làm chín, như sơ đồ đã chỉ dẫn. Tại Hà Nội, trung tâm vi sinh vật học có loại mốc giống tương chuẩn tên là Asp. Ohzae; chúng tôi thường dùng loại mốc này từ 1988, và từ đó tuyền truyền cho nhiều người Thực dưỡng trên khắp Việt Nam cùng dùng nó để làm tương và miso... hiện nay số lượng người tới mua mốc ở trung tâm này ngày một nhiều hơn. Địa chỉ và cách liên hệ mua mốc, chúng tôi đã để ở cuối sách.

Xử lý đậu nành, đỗ đỏ:

Chúng tôi ưa loại đậu nành có mầu vàng sáng, vỏ hạt mỏng và mịn, rốn hạt mầu vàng hoặc trắng, hàm lượng protein cao, chọn loại hạt nhỏ đều để dễ hấp thụ nước đồng đều và chín nhanh. Tốt nhất là dùng đỗ tương quê. (theo thuyết: Thân - Thổ bất nhị). Miso làm với loại đậu đó sẽ là một sản phẩm đồng nhất về màu sắc và độ nhớt.

Hạt đậu được đãi sạch ngâm nước qua đêm, sau đó đem đồ chín hoặc hầm kỹ với nước, sao cho khi đậu đã chín thì lượng nước trong đậu vừa cạn. Có rất nhiều nhân tố làm ảnh hưởng đến chất lượng của miso: về hương vị, mầu sắc đó là tỉ lệ của đậu nành, đỗ đỏ, gạo nếp, koji, lượng muối và thời gian lên men. Muốn có màu Misô sẫm thì rang vàng trước khi hầm nhừ.

Đậu nành rang lên, hầm nhừ và nên được bọc một lớp áo bằng bột mì chín để giúp mốc phát triển đều trên bề mặt hạt đậu, sau hơn một ngày, khi mốc đã lên trắng thì trộn thêm đỗ đỏ đã được ninh mềm và để thêm thời gian cho mốc lên tốt.

Phối trộn nguyên liệu:

Sau khi mốc đã đạt tiêu chuẩn thì cần thả khối mốc đó vào chum nước muối đã làm sẵn từ trước theo tỉ lệ: 1,7 kg mối cho 10

lít hay 10 kg sản phẩm. Muốn misô loãng hay đặc là do ý tưởng của người làm....hàng này khuấy đều và phơi nắng, chừng 10 nắng thì có thể bịt miệng và để tự ngấu cho tới khi dùng được. Khi phối trộn hai thành phẩm là nước muối và khối mốc thì cần cho bột đọt dứa đã làm sẵn.

Hương vị chính của miso hoàn toàn do đậu nành và đỗ đỏ quyết định, còn vị ngọt là do đường tạo ra bởi các enzym của koji gạo.

Miso muốn sử dụng được phải để ngấu ít nhất 3 tháng, trung bình phải từ 8 tháng trở nên. Muốn dùng để chữa bệnh theo phương pháp Thực dưỡng Ohsawa, thì phải để 3 năm, đó là điều kiện để dương hoá món ăn (theo thuyết âm dương). Sau 3 năm ngoài độ đạm, miso còn là một vị thuốc rất dương chữa được rất nhiều bệnh nan y và tăng cường sinh lực.

Tỉ lệ giữa gạo, mốc và đỗ nành, muối nên dựa vào công thức mẫu làm tương cổ truyền như ở trên, nhưng chú ý vì miso chủ yếu làm từ đỗ nành cho nên tỉ lệ phải dành ưu tiên cho đỗ nành chiếm vị trí trung tâm tức là có thể lấy công thức sau làm mẫu: Cho 20 kg Misô:

- 4 - 6 kg đỗ (nên rang chín đỗ nành) rồi đun chín
- 1 - 2 kg đỗ đỏ (đun chín mềm và vớt ra để ráo)
- 2 -5 kg mốc gạo
- Thêm 400 - 1000 gam bột mì rang chín sẽ làm cho miso ngon ngọt như bỏ mì chính.
- 1,6 -1,7 kg thậm chí 2 kg muối cho 10 kg. 20 kg thì gấp đôi số lượng này.
- Bột đọt dứa.

Thường người ta hay làm miso sau khi làm tương cổ truyền, vì lúc đó đã có sẵn mốc đã làm xong....

Tuy nhiên tỷ lệ trên có thể thay đổi tuỳ theo ý muốn của chủ nhân...

Nhưng nếu bạn muốn có ngay Misô để dùng hay những tài liệu về Thực dưỡng hoặc về Misô thì bạn hãy đến các nơi bán thức ăn dưỡng sinh tin cậy.

5) Các món ăn sử dụng misô:

Trong tay chúng tôi là "Quyển sách về misô"thức ăn lý tưởng cho nhân loại. Có đến 400 món ăn theo lối Âu, á sử dụng Misô. Sau đây chúng tôi chỉ đưa ra những món ăn sử dụng miso đã được chúng tôi sử dụng thành công trong nhà bếp và đã áp dụng có kết quả tốt; cùng một vài món có tính cách gợi ý cho sự sáng tạo về cách sử dụng miso của các bạn.

52) Miso cho vào phở:

Món phở là một trong những món ăn khá hấp dẫn, được làm từ nguyên liệu bánh phở gạo lứt. Ngoài hương vị phở giống như phở mặn, chúng tôi không dùng mì chính hay bột canh trên thị trường mà chúng tôi cho miso 3 năm vào bát phở. Khách ăn chỉ thấy vị ngon ngọt như phở mặn, ăn vào không sợ thiếu chất mà có cảm giác bổ dưỡng rõ rệt vì miso có độ đạm cao lại dễ tiêu hoá. Misô còn được cho vào món phở xào và làm thành hàng chục món ăn dưới dạng rưới lên cơm và để làm thành gia vị chấm món ăn hàng ngày của hầu hết dân chúng Nhật Bản, cũng như người Việt Nam ngày nay.

53) Gia vị Diệu Minh:

Chúng tôi đã khám phá và chế thành công món gia vị tổng hợp từ các chất dinh dưỡng tạo kiềm dùng rất tốt cho nhà bếp.

Bột cà rốt, bột nguru bàng, bột củ sen, phổ tai, tương cổ truyền, Tamari, Miso.

Phối trộn thành một thứ gia vị ngon ngọt có tính chất kiềm dương, có thể ăn trực tiếp hoặc nấu canh, xào, xúp…

54) Bột sữa thảo mộc Miso:

Miso một thìa cà phê đánh tan vào cốc sữa thảo mộc ăn vào buổi sáng là một thứ thức ăn sáng lý tưởng và hoàn toàn yên tâm cho những ai ăn chay còn sợ thiếu chất. Ăn một thời gian

ngắn người ta đã thấy khoẻ hẳn và nhiều người còn lên cân khi ăn bột sữa thảo mộc với miso.

55) Miso trộn bơ vừng:

Hai nguyên liệu tỉ lệ như nhau: 1 thìa miso, 1 thìa bơ vừng đánh nhuyễn phết bánh ăn hoặc ăn trực tiếp với cơm lứt.

56) Patê thiên nhiên:

Hỗn hợp giống như món thứ (55) nhưng cho thêm tỏi chín, nước lèo và ruột bánh mì đánh nhuyễn, cho thêm ngũ vị hương, tiêu, gia vị thơm, và bột sắn dây...

57) Tekka:

Từ Tekka được ghép được ghép bởi hai chữ Tàu chỉ "kim" và "hoả": đây là loại gia vị vạn năng rất dương, trong truyền thống của người Nhật, được sao chưng khá lâu băng loại niêu, nồi đất dày và nặng. Là một thứ thức ăn để rắc lên cơm lứt (hoặc cơm trắng, cơm tấm) rất được ưa chuộng, có thể rắc cả đậu phụ, ăn với cháo...

- Nửa cốc dầu vừng nguyên chất
- 5 củ cà rốt bào nhỏ (hoặc cho vào máy xay sinh tố... xay nhuyễn)
- 2 củ sen bào nhỏ (hoặc mài nhỏ trên dụng cụ làm bếp)
- 1/2 củ ngưu bàng bào nhỏ
- 1 củ gừng nhỏ mài sẵn
- 1 cốc miso

(Có thể lấy 3 thứ nguyên liệu có số kg bằng nhau là củ sen, ngưu bàng và cà rốt, hoặc có thể tăng gấp đôi lượng cà rốt)

Bỏ xoong lên bếp, cho dầu vừng phi nóng rồi cho cà rốt xào, ngưu bàng, sau thêm củ sen và cuối cùng là gừng. Xào kĩ, sau rốt cho thêm nốt chỗ dầu vừng và miso trộn thật đều, hạ lửa nhỏ, sao 4 - 5 giờ, đảo đều tay cho khỏi bị cháy khét, cho vào lọ thuỷ tinh ăn dần.

Ở Nhật, tekka tượng trưng cho những phẩm chất của người quân tử của người quân tử siêu nhân giúp anh ta vượt lên những hoàn cảnh khó khăn nhất. Người ta tin rằng ăn loại thức ăn này giúp người phát triển tính chất cội rễ " bền bỉ dẻo dai" của mình. Ngày nay tekka được xem như một trong những món ăn thượng hạng và bổ dưỡng nhất của Nhật được tôn vinh bởi hương vị đầy ấn tượng, phẩm chất để được lâu và sự đa năng cùng đặc tính y dược của nó đến mức nó trở thành một thứ đồ biếu phổ thông cho người ốm thay vì dùng đường sữa. Trong các thiền viện của Nhật nó luôn được dùng như một món gia vị trên bàn ăn cho mỗi bữa ăn hàng ngày. Tuy nhiên nên ăn có chừng mực vì nó khá dương. Nếu dùng thường xuyên, mỗi ngày chỉ nên dùng 1/3 thìa cà phê.

Tekka giúp làm khoẻ người, chống mỏi mệt, cải thiện chất máu. Đặc biệt làm khoẻ tim. Ngoài ra nó còn giúp trị bệnh suyễn và tiêu chảy. Nếu hoà với bột sắn dây chín chữa được dễ dàng bệnh đau nửa đầu.

58) Xúp misô:

Nấu bất cứ thứ gì thuộc rau củ, ngũ cốc.v.v... rồi đem cho miso và bột sắn dây hoặc bột ngô vào, ta được món xúp ngon tuyệt và bổ dưỡng, nhất là được cho thêm gia vị ưa thích.

59) Đậu phụ nấu canh rong biển với Miso:

Rong biển phổ tai ninh lấy nước ngọt...bỏ vào chút muối hầm, đậu phụ ép bớt nước, gừng thái chỉ, cắt đậu thành những thanh mảnh nhỏ đem rán qua dầu ăn rồi cho gừng vào đảo kỹ. Có thể cho tỏi tây cắt nhỏ rắc lên hoặc cho thìa vừng rang hoặc bỏ vừng. Miso bỏ vào khi sắp mang thức ăn ra khỏi bếp lửa.

60) Protein thực vật tổng hợp:

Miso, lạc giã nhỏ (hoặc bơ vừng), chao, nước tương (hoặc Tamari), một chút mật ong nếu thích. Đánh nhuyễn hỗn hợp trên. Có thể ăn trực tiếp với cơm, phết bánh mì... cho vào xúp, món xào, dùng để tẩm ướp các món ăn khác hay nấu canh rất

ngon. Món này có thể để tủ lạnh ăn dần trong 1 tuần. Nếu cho mật ong thì không nên bỏ hành vì mật ong kỵ hành.

61) Canh rau sắng với miso

Rau sắng là một trong những loại rau rừng ngon nhất và nổi tiếng ở Việt Nam qua bài thơ của Tản Đà:

Muốn ăn rau sắng chùa Hương,
Tiền đò ngại tốn con đường ngại xa.
Mình đi ta ở lại nhà.
Cái dưa thì khú cái cà thì thâm.

Đặc biệt rau Sắng chỉ có ở khu vực chùa Hương. Đây là một loại rau ngon ngọt như mì chính, mọc trên núi đá. Có quanh năm, nhưng nảy nhiều chồi non là vào cuối xuân đầu hạ. Lá hơi giống lá chè nhưng dài hơn, xanh sẫm, bóng láng và mềm mại hơn lá chè. Tuy nhiên khi về già lá hơi bị cứng. Dân địa phương đi rừng thường hái về bán ở các cửa rừng khu vực chùa Hương. Trước đây mỗi khi dân đi làm nương trong rừng, cả ngày chỉ hái được vài nắm vì rau Sắng là loại cây mọc hoang lác đác trong rừng. Lúc đó người ta còn đem về bán cả ở Hà Nội, nhưng hiện nay thì không còn cảnh này.

Cây ra sắng có hoa và hạt gần như hạt mít, có thể ươm trồng ở các hốc núi đá nhưng vì chúng phát triển chậm nên cũng khó đáp ứng cho thị trường đang hết sức khan hiếm nguồn rau rừng. Tôi hi vọng sẽ có một số người thức tâm sớm làm việc này. Những năm gần đây món ăn rau rừng đang có sức cuốn hút khách ở một số nước. Rau rừng rất được ưa chuộng ở Nhật Bản, Singapore, Đài Loan, Hồng Kông và Âu Mĩ, v.v... Người dân Hà Nội rất mê rau Sắng chùa Hương và họ chưa được có nhiều cơ hội ăn các loại rau rừng rất ngon khác. Một số chợ ở Cao Bằng, Lạng Sơn có bán rau sắng, hoa chuối rừng, măng rừng, rau Dạ hiến, rau ngót rừng... ở Bắc Kinh, Thượng Hải, Quảng Châu, Trịnh Châu giá một mớ rau rừng đắt gấp 5 lần rau nhà. Theo thống kê của các nhà khoa học, có đến 6000 loại rau rừng, nhiều gấp 20 lần rau nhà. ở Trung Quốc sản lượng rau rừng lên

tới 100 triệu tấn/năm. Ở Hàn Quốc có một số quán chay rau rừng rất hấp dẫn du khách.

Rau sắng sạch tới mức người dân không bao giờ rửa vì nó ở sâu trong rừng, đem vò nát, cọng của nó đem giã nát vắt lấy nước nấu canh rất ngon, chỉ cần cho duy nhất muối cũng đã rất là ngon, nhưng nếu cho thêm miso thì càng ngon và bổ. Nếu có thể thì nên tìm cách ươm trồng ngay tại đất rừng để khai thác cung cấp cho các đô thị lớn thì sức sống của nhân dân sẽ tăng lên, vì rau rừng rất nhiều sinh khí (prana).

62) Củ niễng xào miso:

Vào đầu mùa đông ở Hà Nội thường có củ niễng do các bà bán rau gánh rong ở một số phố cổ Hà Nội. Mua về thái chỉ, xào với miso và một chút gừng cũng thái chỉ. Đây là món ăn rất ngon. Có thể gọi đây là món chay đặc sản ở Hà Nội vào thời điểm này. Món này cũng có thể đem hấp chín ăn liền...

63) Miso nhồi củ sen:

- 1 thìa bơ vừng
- 1 thìa miso
- củ hành tây chín băm nhuyễn
- Rau mùi tàu
- 1 chút bột nghệ

Cắt 2 đầu củ sen. Cắt đôi củ sen, luộc 15-20 phút cho mềm. Rồi vớt ra.

Nguyên liệu trên trộn đều đem nhồi vào củ sen, cắt khoanh ăn nguội.

64) Xúp Mã thầy (củ Năng) với miso

Mùa thu ở Hà Nội thường có củ Mã thầy bán buôn (bán sỉ) ở đầu cầu Long Biên và bán lẻ ở các bà gánh rong, thường mua cho trẻ con gọt ăn sống. Đây là một loại củ bổ và mát theo Đông y. Mua về gọt vỏ nấu xúp ăn, có thể cho thêm cà rốt, khoai tây... khi bắc ra cho hành, rau thơm, miso, gia vị, thành món xúp miso tổng hợp ngon lạ thường.

65) Xúp củ mài

Trước Tết ta vào đầu tháng Giêng là lúc cây cỏ lụi tàn để chuẩn bị mọc mầm lại vào mùa Xuân. Người ta đi vào rừng đào củ mài về ăn. Củ mài (hoài sơn) là một trong 6 vị thuốc bắc trong bài "Lục vị hoàn" nổi tiếng. Đây là loại củ rất dương và đại bổ tì vị, làm cho ăn cơm ngon và khoẻ người, sinh da thịt, lên cân nhanh chóng. Trước đây vào rừng có thể tìm đào dễ dàng, ngày nay có được củ mài ăn là rất hiếm có vì chỉ có người đào mà không có người trồng nên củ bị hiếm dần. Củ mài mọc trong rừng tự nhiên phải mất 3 năm mới lớn bằng cái chuôi dao.

Đây là một trong những món xúp ngon bổ dưỡng cho người ăn chay. Mua củ mài cắt khúc xào kĩ với dầu và gia vị rồi đổ nước sôi nấu thành xúp, trước khi bắc ra cho miso và rau thơm, rất ngon.

Thỉnh thoảng chúng tôi cũng được bạn ở xa gửi về biếu củ mài. Ăn một lần nhớ mãi. Ngoài ra củ mài có thể được nấu thành chè...

Tại Miền Nam chúng ta có thể dùng xúp củ năng...

66) Xúp rau hoang với miso

Các loại rau hoang dại như rau cải trời, dền cơm, rau muối, rau rệu, rau sam. rau má, v,v... đều là những thứ rau mà ta biết chắc chúng có sức sống mãnh liệt ("cỏ dại bao giờ cũng mọc mạnh hơn cây trồng"), nên ăn những thứ đó để tăng cường sinh lực. Có thể mua hoặc đặt mua hoặc tự đi hái để nấu thành xúp với miso. Loại xúp này ngon khác hẳn với các loại xúp nấu bằng rau mua ở chợ. Tuy nhiên loại rau hoang này thì thường dai nhách hơn là rau trồng, cho nên khi nấu nên thái nhỏ. Gia đình chúng tôi có mấy thùng xốp để đất ở tầng 3, mấy loại rau hoang này tự động mọc không cần gieo cấy, hạt của chúng có sẵn trong đất... như vậy chúng tôi thường được ăn canh các loại rau hoang hái ở "vườn nhà".

67) Xúp củ sen, bí đỏ, miso:

Củ sen thái mỏng, bí đỏ thái miếng, cả hai thứ đảo với dầu ăn, cho chút gia v Diệu Minh rồi cho thêm nước đun sôi cho mềm. Trước khi bắc ra cho miso và hành hoa với chút gừng đập dập, rau thơm thái nhỏ. Đây là món ăn ngon bổ đặc biệt, gây thiện cảm ở cả những người khó tính nhất. Rất tốt cho mọi loại bệnh.

68) Miso lâu năm độc vị hoà với nước ấm:

Khi trong người thấy mệt mỏi và không muốn ăn bất cứ thứ gì. Hoà một thìa miso lâu năm với nước ấm và uống nóng. Chỉ 5 - 10 phút sau đã thấy người tỉnh táo sảng khoái, hiệu quả kì diệu.

69) Rau củ hấp rưới nước xốt miso:

*Bên cạnh xúp miso, "Aemono" là c ách d ùng miso p hổ thông nhất trong việc bếp núc Nhật. Những món độc nhất này được hầu hết các du khách phương Tây đến Nhật ưa chuộng, không chỉ bởi mùi vị đặc sắc và cách nghệ thuật mà chúng được giới thiệu, mà còn bởi cách thức trong đó chúng được tạo nên do sự sử dụng sáng tạo của các loại rau củ, được nêm gia vị, tươi sống nhất và đậm đà hương sắc nhất, bao gồm những thứ từ miền núi hoang dã cho tới biển khơi. Aemono phân định nguồn gốc của chúng thành hai trường phái nấu nướng Nhật Bản cao cấp: Nghệ thuật nấu nướng của Thiền V iện (Shojin Ryori) và Nghi thức nấu trà (Kaiseki Ryori), được hình thành và phát triển bởi những nghệ nhân đã trải qua một cuộc đời giản dị thanh cao và cần kiệm, tinh tế. Từ lâu, những đầu bếp của thiền viện, những nhà sư và những tài tử về Trà đạo đã biết rằng trên đời này không gì vui và kinh tế, tiết kiệm hơn là đi lên các rặng núi Nhậtvào đâu mỗi vụ xuân đê tìm hái những loại búp non hoang dã, lá dương xỉ, những ngọn rau ăn được, đào những củ, rễ bổ dưỡng... Những thứ này trở thành những nguyên liệu và vật trang trí cho nhiều món "aemono" và những món này có thể được miêu tả như những món nộm hoặc trộn kiểu Nhật rưới bằng những loại nước đặc và đậm đà. Mặc dù những loại rau củ

trong các món nộm kiểu Âu thường sáng màu, giòn và tươi; những thức này trong aemono nói chung lại có những kết cấu mềm hơn do được luộc sơ, ninh hầm trong nước có nêm shoyu (một loại nước tương), bỏ ngọt; hoặc được ướp muối. Rau ủ tươi, đậu rán ngập và một số rong biển cũng hay được dùng.

Ở Nhật, thức để rưới lên aemono được gọi là "aegomono", một biến từ của "koromo", chiếc áo cà sa của tu sĩ Phật giáo. Trong khi nhiều thức rưới kiểu Âu chỉ như "trang điểm" món nộm để giữ độ giòn cho rau xanh, "chiếc áo" Nhật thì lại thường trùm kín người. Điều này giúp chúng hoà nhập và ngấm vào tận bên trong các miếng rau củ mềm đồng thời làm dậy lên và hài hoà mùi vị đặc trưng của mỗi loại.

Những nguyên liệu phổ thông nhất trong thức rưới "aemono" là miso, giấm mơ muối, lạc, đậu phụ và trong một số trường hợp là một tỉ lệ ngọt tương đối lớn. Trong nhiều loại thức rưới mà chứa giấm, hãy dùng giấm mơ muối để được một mùi vị ngậy béo dịu dàng. Kể từ khi dầu ăn hầu như hiếm khi được dùng trong các thức rưới aemono, chúng trở nên ít calo và dễ tiêu hơn. Các sản phẩm sữa - mà phần nhiều là pho mát mayonnaise, gầy hoặc thường - được dùng rộng rãi đến như vậy trong các thức rưới kiểu Âu lại hầu như không bao giờ được dùng ở đây. Cũng bởi sự đậm đà của thức rưới kiểu này, aemono đặc biệt chỉ được dùng theo lượng nhỏ (thường không quá 3 hoặc 4 thìa) và có ý nghĩa là đem kèm với các món chính để bổ sung về màu sắc, mùi vị kết cấu. Trong thực đơn phương Tây, chúng có thể được dùng hoặc như món chính đầu tiên hoặc món nộm. Hơn nữa, nhiều thức rưới aemono, thỉnh thoảng được nêm rau thơm và gia vị, cũng hợp với các món nộm kiểu Âu.

70) Thức rưới miso giấm

Những món thơm ngon này hợp với hầu hết các loại aemono cũng như với những nộm kiểu âu, rau củ tươi lát và đậu rán ngập. Hãy thử thêm vào các loại rau thơm mà bạn ưa thích. Muốn cho mùi vị chua đậm hơn thì dùng một lượng tương đối ít

hơn giấm mơ muối hoặc nước chanh vắt thay vào. Trong mỗi món bí quyết là ở chỗ sử dụng giấm vừa đủ sao cho vừa được mùi thơm mong muốn nhưng lại không quá nhiều khiến cho kết cấu đặc lại. Tất cả các thức rưới miso giấm có thể được chia làm 2 loại cơ bản: Loại chứa nhiều miso hơn, giấm có mùi vị đậm đà và mạnh hơn trong khi loại kia chứa nhiều giấm hơn thì thơm hơn và loãng hơn.

- 2 thìa miso
- 1 thìa giấm hoặc 2,5 thìa nước chanh
- 2-3 thìa đường(thiên nhiên) hoặc 1-1,5 thìa mật ong

Trộn đều các nguyên liệu.

Dạng biến:

- Hương thơm (một loại được ưa chuộng với trà và rau hoang miền núi): 2 thìa giấm, 1 thìa miso, 1-2 thìa nước.
- Thức rưới miso giấm (hợp với món xúp lơ, bắp cải hấp): 2 thìa miso, 1/2 thìa giấm hoặc nước chanh, 1 thìa đường hoặc 1/2 thìa mật ong.
- Miso samkaizu (ngọt và thơm): 2 thìa miso, 5 thìa giấm, 2,5 thìa nước hoặc nước lèo, 2,5 thìa đường (thiên nhiên) hoặc 4 thìa mật ong.

Trộn 1/4 cốc thức rưới miso với một thìa giấm.

71) Thức rưới miso vừng, lạc, hạt điều

Ở Nhật, những thức rưới này nói chung được làm bằng cách giã hạt đã rang gần thành thành bơ trong cối, rồi thêm những nguyên liệu chính và nghiền chúng với nhau bằng chày đến khi nhuyễn. Vừng vàng có thể được dùng với miso; còn vừng đen cũng có thể được dùng với miso. Mặc dù vừng vàng tươi rang và giã làm dậy mùi vị hơn, nhưng bơ vừng có thể thích hợp hơn. Thức rưới này hợp với cần tây, rau củ luộc hay hấp...

- 2 thìa miso
- 3 thìa vừng rang giã hoặc bơ vừng
- 1 thìa đường hoặc 1/2 thìa mật ong

- 1 thìa rượu nếp lấy từ cơm rượu làm từ xôi.
- 1/4 thìa muối

Trộn đều các nguyên liệu.

Đối với dạng biến: Thay thế vừng bằng lạc rang hoặc hạt điều.

72) Nem cuốn miso:

Nguyên liệu:

- Bánh đa nem
- Rau xà lách, rau thơm, giá (để sống hoặc xào qua)
- Giò chay (có thể có hoặc không)
- Rau củ xào miso
- Đậu phụ rán
- Vừng rang giã nhỏ
- Bún lứt

Cách làm: Bánh đa nem để dưới cùng rồi trải rau xà lách, rau thơm, mỗi thứ kể trên trải vào một chút rồi cuộn chặt (ở các tỉnh phía Nam có bán sẵn loại bánh đa nem dùng cho món cuộn này rất tiện, bánh đa nem ở các tỉnh phía Bắc dùng để cuốn kiểu này không tiện, dễ rách vỡ, hi vọng trong tương lai miền Bắc cũng sẽ có loại bánh tiện dụng này).

Loại bánh đa nem này chấm với loại nước chấm như với nem rán, hoặc với nước xốt tương, cà chua, bột sắn dây... cũng rất ngon, thường ăn vào mùa hè hoặc lễ tiệc.

Còn một cách ăn nữa là bày tất cả các món lên bàn rồi người ăn tự quấn lấy, bốc tay ăn khá thú vị.

73) Xúp hạt sen với miso và bột sắn dây

Mùa hè các chợ đều có bán hạt sen tươi bóc sẵn. Mua về đun mềm rồi với cái xào với chút dầu và gia vị. Rồi đem cho trở lại hỗn hợp này vào nồi nước nấu hạt sen rồi đun tiếp vài phút. Cho thêm chút bột sắn dây đã hoà tan sẵn với chút nước lạnh, đổ vào khuấy từ từ, rồi cho miso, hành, rau thơm... Đây là món ăn đại bổ tỳ dưỡng tâm, thanh nhiệt rất tốt cho mọi loại bệnh.

74) Thạch rau củ

- Cà rốt, măng lưỡi lợn, đậu phụ rán hoặc mì căn, nấm hương (hoặc nấm đông cô), rau câu (hoặc aga), rong biển phổ tai, ngưu bàng, cà rốt, miso, gừng, đỗ đỏ... nguyên liệu có thể thay đổi tuỳ địa phương, tuỳ mùa

Đem xào kĩ những nguyên liệu trên với dầu vừng nguyên chất và gia vị cùng với miso... Sau đó cho aga đun mềm nguyên liệu, trước khi bắc ra khỏi bếp cho chút bột sắn dây đun sôi,rồi đổ ra khuôni. Đây là món ăn rất ngon, đẹp và hấp dẫn. Khi ăn úp ngược khuôn vào đĩa hoặc khay lấy ra, rắc hạt tiêu.

75) Các kiểu nộm rau củ

Khi làm aemono (nộm), hãy chắc rằng rau củ của bạn không còn nước đọng bám lên khi trộn với thức rưới; hãy vẩy chúng thật khô và để một lúc rồi hãy trộn. Chỉ luộc rau củ sơ qua đủ cho chúng vừa mềm trong khi vẫn giữ vững được độ giòn tối thiểu(nhất là vitamin của chúng). Hãy dùng nước muối loãng để ngâm rửa rau quả xanh và xả nước sôi để nguội ngay sau khi vớt ra và để bảo quản mầu ngọc bích vốn có. Hãy dùng lượng gia vị trong các công thức rưới cơ bản như chỉ dẫn đồng thời gia giảm từng loại sao cho phù hợp với các nguyên liệu và khẩu vị của bạn. Có thể dùng các nguyên liệu tẩm gia vị và bất kỳ những gì có trong tay một cách linh hoạt. Trong các thiền viện, ngay cả nghệ thuật cắt-tỉa và gọt đôi khi cũng được chú trọng với đầy sáng tạo.

76) Nộm xu hào với thức rưới miso giấm:

- 1 củ xu hào thái hay bào thành sợi
- 1 củ cà rốt
- 1-2 bìa đậu rán, thái nhỏ
- 1/2 cốc thức rưới miso giấm-vừng hoặc 1/2 cốc thức rưới miso giấm mơ muối.
- Rau thơm.

Trộn nhẹ tay các nguyên liệu . Muốn cho ngon hơn thì để vài giờ trước khi dùng.

77) Canh các loại hoa với miso

Hoa thiên lí, cọng hoa súng, hoa bí, hoa mướp, hoa kim châm, hoa chuối, hoa cúc, hoa cau, quả (hoa) sung non, hoa quì... đều có thể nấu thành canh với miso thành canh rất ngon. Tuỳ khẩu vị có thể gia thêm đậu phụ, khế, giá, rau thơm, v,v... Đây là một trong những món ăn dưỡng sinh mà ta biết chắc là không có bón phân hoá học và thuốc trừ sâu. Tuy nhiên hoa thì âm hơn quả, quả thì âm hơn củ, v.v... nên khi nấu ăn phải phối trộn gia giảm để luôn luôn món ăn được quân bình và đầy đủ.

78) Chả lá lốt

- Đậu phụ ép kĩ
- Rong biển phổ tai
- Nấm, phù chúc thái chỉ
- Hành tây, cà rốt
- Misô, gia vị
- Rau mùi tàu, hạt tiêu

Nguyên liệu đem giã nhuyễn, cho Misô, gia vị, tiêu. Nặn rồi bọc lá lốt rán. Món này ngon và hấp dẫn.

79) Nộm đỗ xanh quả và đậu phụ với nước rưới miso gừng

- 1 lạng đậu quả, luộc sơ và bẻ đôi- 1 lạng đậu rán ngập, xắt hạt lựu 2cm
- 2 thìa nước rưới miso gừng (bơ ngọt)
- 1/3 cốc lạc

Trộn nhẹ tay đậu quả, đậu rán và thức rưới trong bát ăn, rắc lạc lên trước khi dùng

80) Miso trộn hành tây

- 3 củ hành tây, bổ miếng
-1/4 thìa muối
- 1,5 thìa miso

-1,5 thìa bơ vừng

Đun 1/2 cốc nước trong một nồi n hỏ cho sôi. Thả hành vào, nêm chút muối, luộc khoảng 5 phút. Chút ra rổ kê trên bát tô lớn và để hành thật ráo nước.

Trộn đều miso, bơ vừng và 4 thìa nước luộc hành trong một tô khác. Bây giờ mới cho hành vào đảo nhẹ tay (cho khỏi nát). Ăn liền.

81) Xúp miso nấm

- 1,5 thìa xúp bơ vừng hoặc dầu vừng
- 6 nấm thái nhỏ
- 1 hành nhỏ thát lát nhỏ
- 2 thìa xúp mùi tây thái nhỏ hoặc tỏi tây thái lát nhỏ
- Vài sợi gừng thái chỉ, v.v...
- Cho vài thìa bột sắn dây.

Đun nóng chảy bơ trong một xoong dày. Cho nấm, hành rồi đảo cho đến khi hành trở nên trong suốt. Cho nước vào rồi đun cho sôi. Miso trộn nát trong một ít nước nóng rồi đổ vào nồi, lại đun cho sôi. Ăn nóng có cho mùi tây vào.

82) Xúp miso cơ bản

Đặc điểm là có những loại rau phổ biến nhất và không đắt, công thức dễ làm này được ưa thích phù hợp trong suốt năm.

- 2 thìa cà phê dầu
- 2 miếng phổ tai ngâm kỹ thái chỉ
- 1 cốc hành thái lát.
- Một cốc nguru bàng thái vát
- 1 cốc cà rốt thái lát
- Gừng thái chỉ
- 4 cốc nước lã hoặc nước xốt
- 3,5 thìa xúp miso
- 2 thìa xúp mùi tây hoặc hành băm nhỏ.

www.thucduong.vn

Đun nóng dầu trong một chảo lớn hay một nồi đầy. Cho hành, phổ tai, nguru bàng, cà rốt vào xào trong 3-4 phút. Đổ nước vào, đậy vung đun sôi rồi vặn nhỏ bếp đun trong 15 phút. Miso trộn nát trong một ít nước xuýt được đổ vào khuấy lên rồi bắc xuống. Khi ăn rắc một chút mùi tây lên. Ăn nóng hoặc nguội đều ngon.

83) Xúp nấm nghiền nhỏ với miso

- 2 thìa xúp dầu vừng ép thủ công.
- 2 chén nấm thái hạt lựu (khoảng 1,2 cái nấm Đông Cô)
- 1/2 chén hành thái lát mỏng
- 2 miếng rong biển phổ tai
- 1/4 chén cần tây thái đũa
- 1 chén nước hoặc nước cốt
- 2 thìa xúp mùi tây thái nhỏ
- 5 đến 6 thìa xúp miso
- 1,5 thìa xúp rượu vang trắng hoặc rượu nếp.
- 1 ít hạt tiêu (có hoặc không)
- 1/2 chén nước sốt miso

Cho dầu vừng ép thủ công vào, đổ nấm vào đảo khoảng 2 đến 3 phút. Cho hành, cần tây, nước và một thìa xúp mùi tây vào, đậy nấm lại và đun sôi. Đun nhỏ lửa khoảng 20 phút. Bắc ra, mở nắp và để nguội. Cho miso, rượu vang trắng và hạt tiêu vào, khuấy đều cho đến khi mịn, cho nước sốt vào, đun cho sôi lại, có thể ăn nóng hoặc nguội, rắc lên trên món ăn thìa mùi tây còn lại.

Để tạo ra một kiểu khác, ta trộn lẫn 3, 4 g đậu phụ thường hoặc 1, 4 g đậu phụ rán kĩ, nước sốt miso.

84) Chả đậu Misô hành tây

- Đậu phụ ép ráo nước
- Hành tây băm nhuyễn
- Misô, gia vị vừa ăn

Nặn rán đậu trong dầu đã cho chút nghệ, thành món chả đậu giống như chả trứng, rất ngon, bổ, đẹp mắt.

85) Xúp cà rốt ép với miso

- 2 thìa cà phê dầu
- 1/4 củ hành thái lát mỏng.
- 1/4 lá cải bắp, thái nhỏ
- 1/4 củ cà rốt nghiền nhỏ
- 1 củ khoai tây nhỏ, củ từ hoặc khoai lang, thái hạt lựu
- 3/4 chén nước cà rốt ép hoặc nước cà chua ép
- 3/4 chén nước hoặc nước cốt
- 1 thìa miso
- Một ít hạt tiêu (có hoặc không)
- 1 thìa xúp mùi tây thái nhỏ.

Đun nóng một cái xoong và láng một lớp dầu mỏng rồi đổ 4 nguyên liệu tiếp theo vào, đảo 2 phút cho nước cà rốt, đậy nắp lại, đun liu riu khoảng 20 phút. Đổ Miso đã hoà tan trong một ít nước suýt nóng, rắc hạt tiêu lên và đun sôi lại. Rắc mùi tây lên trước khi ăn.

86) Miso với cơm gạo đỏ

Ở Nhật, đây là cách thức dùng cơm trộn miso phổ thông nhất. Vừa nhanh, vừa dễ làm, nhiều dạng của món ăn đậm đà này được người ta ăn ngon lành hàng ngày trong suốt mùa.

- 1-1,5 cốc gạo lứt đỏ nấu chín với phổ tai và quả mơ muối lâu năm.
- 1-2 thìa của bất kỳ thức gì dưới đây:

+ Miso
+ Miso chanh
+ Miso ngâm dầm rau củ, xắt hoặc thái mỏng.
+ Calathầu

Xới cơm ra bát và múc lên một thìa miso. Trộn đều, hoặc nếu dùng đũa thì xắn mỗi miếng miso nhỏ ăn cùng một miếng cơm. Nhai kĩ để được mùi vị thơm ngon và độ dinh dưỡng.

87) Cơm rang với hạt dẻ (lạc, hạt điều) và miso

- 2 thìa dầu
- 1 nhánh tỏi, thái mỏng
- 1/4 cốc hạt dẻ, bỏ vỏ
- 1/2 cây tỏi tây, cắt ngắn
- 2 thanh đậu phụ rán, thái nhỏ
- 1 cốc gạo lứt, nấu, để nguội
- 2 thìa miso dầm mềm bằng 1 thìa nước
- 1 chút tiêu bột

Đun nóng dầu trong 1 chảo rộng. Bỏ tỏi và hạt dẻ vào, đảo 2-3 phút đến khi vàng. Thêm tỏi tây, đậu xào 1 phút nữa, bắc ra trút vào bát. Lại bắc chảo lên, tưới nốt thìa dầu còn lại vào. Cho cơm vào rang vài phút và trút hỗn hợp ở bát vào đảo 2 phút nữa, hoặc đến khi thấy cơm có vẻ đã giòn đều. Cuối cùng trộn miso và hạt tiêu vào. Ăn liền.

88) Cơm gạo lứt rưới miso đặc

- 2 cốc nước ép cà rốt hoặc cà chua hoặc rau củ khác
- 3/4 cốc gạo lứt nấu chín - 1 thìa miso
- 1 chút tiêu bột (không bắt buộc)
- 1 thìa nước chanh vắt (không bắt buộc)
- Một chút dưa muối

89) Misô nướng:

Phết misô lên lá mít hay thanh tre để nướng (hơ trên bếp than hồng) nướng sơ qua và rắc lên cơm ăn, có thể cho thêm chút tương ớt...

IV. NATTO

Nói tới misô không thể không nhắc tới món natto là món ăn chị em ruột với misô (trong dòng họ misô) - một loại tương sỏi làm theo phương pháp tự nhiên, thứ thay thế tốt nhất cho các loại đậu phụ và các thức ăn chay làm từ đậu tương không lên men mốc giả thịt cá đang tràn lan trên thị trường. Bạn hãy học cách ăn và làm trên web: thucduong.vn. Đây là món ăn đã nổi tiếng và thông dụng ở các nước phát triển... một trong những cách ăn thông dụng là trộn với tương cổ truyền hay misô, nhưng cách thức nhiều người ưa dùng là nấu xúp và bỏ natto vào sau cùng.

Ăn natto làm ấm người trong mùa lạnh và thay thế nguồn đạm tuyệt vời. Nếu bạn ăn chay mà lại thích thức ăn chay giả mặn thì có nghĩa là cách ăn chay của bạn chưa hoàn hảo, bạn vẫn bị thiếu đạm cho nên tâm thức của bạn tự dưng hướng tới thịt cá chay...nếu bổ xung natto trong bữa ăn hàng ngày thì bạn sẽ thấy không còn thích những loại thức ăn như vậy nữa....đây là món ăn rất tốt lành cho những người ăn chay, khi ăn natto tôi đã cảm thấy rất là dễ chịu, bạn hãy học cách ăn natto ...

V. VỪNG

1) Gía trị dinh dưỡng của vừng:

Mở bất cứ một quyển sách dinh dưỡng nào có bảng so sánh các món ăn ra, chúng ta đều dễ dàng nhận thấy trong vừng có một tỷ lệ canxi nhiều vào bậc nhất trong tất cả các món ăn đã được liệt kê (kể cả thịt cá), ấy vậy mà các bà mẹ chăm cho trẻ ăn bất cứ món gì ngon bổ khác hơn là vừng để tránh bệnh còi xương cho con. Tại sao vừng bị coi thường đến vậy? Hay có lẽ từ trong dân gian các gia đình nghèo mới hay ăn vừng và do đó vừng chỉ là món ăn của nhà nghèo? Có lẽ tâm lý sợ nghèo này mà vừng chưa được đánh gía đúng mức chăng. Qua một thời gian gia đình chúng tôi làm các món ăn dưỡng sinh và không ngừng tuyên truyền về món ăn truyền thống này. Trên thị trường vài năm nay có món dầu vừng càng ngày càng được mến mộ,

cho thấy quan điểm của dân chúng đã được đổi mới. Chúng tôi rất lấy làm vui mừng khi thấy vừng càng ngày càng được trân trọng, vì quả thực trên thế giới dầu vừng đã được coi là món thượng phẩm. Nhiệt độ dù lạnh đến đâu dầu vừng vẫn không đông. Cho nên mùa đông dầu nào không đông là loại dầu tốt, nên dùng. nếu ai đã từng 1 lần được ăn dầu vừng chưa tinh chế sẽ không bao giờ quên nổi vị ngon béo bổ dưỡng của nó.

Trong Đông y vừng được coi là một vị thuốc. Trong sách của Hải thượng lãn ông, vừng được đánh giá như sau: Vừng có vị ngọt, tính bình không độc, vào bốn kinh phế, tỳ, can, thận tác dụng ích can bổ thận, nuôi huyết nhuận tràng, hoà năm tạng, là thuốc dự dưỡng cường tráng, chủ trị thương phong hư nhược, ích khí lực, đầy tuỷ não, bền gân cốt, sáng tai mắt, thúc đẻ, sát trùng, tiêu uất kết, quên đói, sống lâu.

Đặc biệt nhất của Vừng là nó chứa lượng chất khoáng canxi nhiều nhất trong tất cả các loại thức ăn của con người, vì thế để tránh bệnh còi xương cho trẻ không thể không ăn vừng.

Vừng trong sách cổ gọi là Hồ ma, trong sách thuốc gọi là Cự thắng tử. Vừng có 3 loại đen, vàng, trắng. Để làm thuốc người ta dùng vừng đen (hồ ma). Theo báo cáo thí nghiệm của những nhà dinh dưỡng học ngày nay thì vừng có 50% chất béo, còn là chất đạm, canxi, lân và một ít sắt, ăn vào có thể nhuận táo, bổ thận, là thức ăn bổ, làm mạnh người, lại thơm ngon. Các sách Bản thảo Thần Nông, Tuỳ tức cơ thực phổ, Bản thảo Cương mục cổ đều ghi chép. Trung y dùng làm vị thuốc đã có lịch sử rất lâu đời. Nay xin giới thiệu cách ăn như sau.

Anh Nguyễn Minh Thái có lần nói với tôi: thượng đế thương yêu loài người lắm mới ban cho loài người cây vừng!

2) Thử dùng vừng chữa đôi bệnh

Dùng vừng đen xay bột nhuyễn nấu thành dạng cháo, ăn có thể làm cho da trơn nhuận.

Trẻ con đại tiện khó chặt, trường vị nhiệt nặng, dùng vừng đen, bột gạo rang đường trộn đều, làm thức ăn điểm tâm vừa thơm ngon vừa làm cho đại tiện thông suốt thoải mái.

- Vừng đen trị tóc trắng...

Phụ nữ tóc bạc muối tiêu và đàn ông trung niên tóc trắng mọc có thể dùng bột vừng đen nửa cân, bột hà thủ ô nửa cân, thêm chút đường nấu thành dạng cháo đặc rồi pha với nước sôi ăn sớm chiều. Sau nửa năm tóc trắng thành màu tro, tóc màu tro thành đen. Thời xưa phụ nữ Nhật thích chải mái tóc đen mượt nên thường dùng dầu vừng đen chế thuốc xức để làm đen tóc.

- Vừng dưỡng nhan sắc.

Người thiếu dinh dưỡng hình dung ốm. Da khô nẻ, mặt nhiều vết nhăn, thịt vàng vọt, nếu không thích ăn thịt có thể dùng bột vừng đen, bột hồ đào (óc chó), bột đậu nành, bột lạc và bột gạo lứt rang trộn thêm chút đường, ăn điểm tâm, chất béo của các thứ này dễ được thân thể hấp thụ, da dẻ trở thành trắng nõn lại mỡ màng mềm mại.

- Vừng trị lành bệnh mắt mờ.

Người 40 tuổi về sau thị lực có thay đổi, mắt mờ không nhìn rõ, mắt hoa. Ngoài việc đeo kính nên ăn nhiều vừng đen chế thành cháo vừng đen hoặc giã nát làm nhân bánh mà ăn. Dùng luôn thì mắt sáng.

- Dầu vừng xoa ngoài.

Vừng có thể ép dầu (tức dầu vừng), dùng trong y học rất rộng.

1- Chỗ bị bỏng cục bộ có thể bôi dầu vừng, có thể tiêu viêm, lại cách ly không khí, giảm đau nhức.

2- Chứng ngoài da mới mắc, nếu xoa thuốc tiêu tán hoà với dầu vừng, có thể tiêu viêm, phòng thối nát.

3- Bị bệnh trĩ, khi đắp thuốc tiêu viêm cũng nên dùng dầu vừng pha, càng có thể tiêu viêm.

Thời xưa người bị táo bón sáng sớm uống một chén nhỏ dầu vừng, vài ngày có thể làm đại tiện nhuận hoạt. Trong Toàn

tập Tô Đông Pha có một phong thư Đông Pha gửi Trình Chính Phủ nói: "Phạm bệnh trĩ nên bỏ hẳn rượu, thịt cá, tanh tưởi, vị hôi. Dùng hồ ma (tức vừng đen) chưng chín lần và phục linh trộn với mật trắng làm bánh ăn, lâu ngày thị lực không suy, mà trĩ lui dần, đó cũng là trường sinh yếu quyết, nhưng làm dễ mà biết khó".

89) Muối vừng:

Chọn vừng tốt đãi sạch cát sạn, phơi đến khi còn hơi ẩm thì bắc chảo trên bếp nóng. Để chảo nóng già cho từng ít vừng vào đảo đều nhanh tay.

Có thể rang 1, 2 kg rồi để thật nguội bỏ vào lọ thật kín mỗi lần ăn lấy ra 1 ít đem giã với muối rang cũng giã nhỏ để sẵn trong một lọ khác.

Cho muối rang giã nhỏ rồi tiếp đến cho vừng tỉ lệ 1 thìa muối cho từ 8 đến 12 thìa vừng tuỳ khẩu vị. Giã vừng với muối cho dầu vừng bọc hạt muối. Nhai muối vừng kiểu này với cơm lứt trị được chứng khát nước, nếu giã không kĩ vừng với muối thì khi ăn dễ bị khát nước.

Giã tỉ lệ còn 7 -10% vừng còn nguyên hạt là được. Không nên giã kỹ quá. Muối vừng chỉ nên ăn từ 4 đến 7 ngày rồi chuyển sang làm đợt mới, ăn mới bảo đảm.

Hầu hết người Việt Nam thời nay không còn biết làm món muối vừng và biết cách giã vừng. Có lần tôi hỏi một bệnh nhân mang *món muối vừng của ông ta lại cho tôi xem, thì ôi giời ơi là* giời, muối vừng vừa sống vừa giã không kỹ, hèn chi mà ông thấy món ăn này chẳng có chi khoái khẩu, trong khi muối vừng chúng tôi làm ra ai ăn cũng tấm tắc khen ngon…

90) Bơ vừng (còn gọi là bơ mè)

Vừng rang pha tỉ lệ 3% muối so với tỉ lệ ban đầu rồi cho vào máy xay thành bơ, hoặc giã thủ công thì phải mất 2 tiếng đồng hồ mới ra được bơ vừng.

91) Vừng đen.

Tính chất: Cam, bình.

Công dụng:

Theo "Thiên kim thực trị": Bổ ngũ tạng, ích khí lực, ra da thịt, điền tuỷ não, mạnh gân cốt, chữa vết thương, chữa đau, chữa thương hàn sốt rét, nôn mửa mỏi mệt. Ăn lâu nhẹ thân mình, thính tai tinh mắt, chịu nóng rét, sống lâu.

Theo "Bao phác tử": Chịu phong thấp, bổ suy lão.

Theo "Thực liệu bản thảo": Nhuận ngũ tạng, chưa bỏng lửa, điền cốt tuỷ, bổ hư khí.

Theo "Ngọc thu dược giải": Chữa da khô, cơ bắp gầy, sữa ít, chữa các loại vết thương, tiêu độc tan mủ.

Theo "Thực giám bản thảo": Vừng rang ăn, không bị phong hàn, người bị phong hàn sẽ khỏi dần.

Tham khảo: Ngày nay đã biết trong dầu vừng chứa khá nhiều anbumin (21,9%g), mỡ (61,7%), canxi (564%/mg), phốt pho (368%/mg), nhất là hàm lượng sắt đứng đầu trong các loại thực vật (50mg) và có chứa các loại vitamin A, D, E dưới dạng tan trong dầu.

Vừng đen hay vừng vàng đã được chúng tôi làm thành bơ vừng đen, ăn rất tốt và nhiều người ưa dùng. Hiện có một số người còn làm muối vừng bằng vừng đen. Tuy nhiên đàn ông nên ăn vừng vàng, đàn bà trẻ con nên ăn vừng đen.

92) Dầu vừng ép thủ công phi hành rưới cơm lứt:

Loại dầu phi hành này có thể rưới cơm lứt ăn vào những ngày đông giá...hay là bôi lên món bánh cuốn cho khỏi dính bết vào nhau thì rất là thuận tiện và làm cho bánh cuốn ngon béo...có thể để dành dùng ăn dần.

93) Chè vừng đen (chí mà phù)

- 1 thìa bơ vừng đen
- 1 thìa bột sắn dây
- 1 thìa đường đen

Cho chút nước đánh nhuyễn như hồ rồi cho thêm nước lạnh đun sôi. Đây là món chè ngon và bổ dưỡng, trị cả chứng nóng âm ỉ trong xương là 1 thứ chè rất bổ dưỡng cho phụ nữ và trẻ em. Nhiều người ăn phát … nghiện!

94) Bơ vừng phết bánh đa lứt nướng

Ăn như kiểu bánh đa kê, có thể phết thêm mật ong, ăn vừa ngon vừa bổ.

-Bơ vừng phết bánh mỳ: phết hoặc kẹp bánh mỳ ăn rất ngon. Chú ý dùng mỗi ngày không quá 2 thìa bơ vừng. Nếu có bánh mì đen hoặc bánh mì lứt càng tốt.

- Bơ vừng vàng:

Làm như bơ vừng đen, thay vừng đen bằng vừng vàng, vừng vàng bổ tì dương, vừng đen bổ thận âm.

Tôi có chị bạn chuyên ăn gạo lứt muối vừng thấy chị có nước da sáng bóng. Tôi hỏi chị bí quyết chị nói chị chuyên ăn vừng đen. Từ đó ngày nào tôi cũng ăn 1 thìa bơ vừng đen, vài tháng sau tôi cũng có nước da sáng bóng không hề bị khô da, không hề phải dùng kem và mỹ phẩm mà da của tôi tươi đẹp hẳn ra.

95) Món ăn quý để chăm sóc da mặt và tăng cân.

- 2 thìa bột kokkoh (bột sữa thảo mộc)
- 1 thìa bột hạt sen
- 1/2 thìa bơ vừng đen
- 1/2 thìa Miso hoặc Tamari

Hoà tan với nước sôi đánh nhuyễn đều để 10 -12 phút rồi đem ăn. Cứ liên tục như thế vài tháng sau bạn sẽ lên cân và có làn da lý tưởng không ngờ.

VI. TAMARI.

Tamari chính là nước cốt của miso; tiên sinh Ohsawa đã sáng chế ra cách gọi thứ nước chấm hảo hạng này.

Tamari dùng như dùng một thứ nước chấm vạn năng, để lâu năm nó còn là thứ đặc trị sỏi thận, vì nó giúp làm tan sỏi dễ dàng vì sỏi là cặn của a xít và tamari thì lại là kiềm

96) Tamari ngâm tỏi:

Bóc tỏi, làm giập nát và thả vào tamari, hai thứ này sẽ hoà hợp và tạo thành một thứ gia vị ngon ngọt tuyệt vời nếu để lâu năm và giá trị của nó còn để khử cholesterol rất cừ. Dùng nó trong nhà bếp làm ngon lành một số món ăn tăng lên rất nhiều...Làm nước chấm với món tamari tỏi: thơm ngon tuyệt vời. Đôi khi thấy người hơi âm có thể ăn 1 nhánh tamari tỏi ngâm để nguyên cả tép tỏi trong tamari 3 năm.

97) Rau muống xào tamari tỏi:

Rau muống vốn âm nhưng bạn có thể xào rau muống với dầu ăn, muối hầm và tamari tỏi... đây là một món ăn ngon đến mức có người hỏi tôi: chị cho gì vào món rau muống xào đấy?

VII. RONG BIỂN

Những thứ rau trên mặt đất giàu Vitamin bao nhiêu thì các loại rong biển lại chứa nhiều chất khoáng bấy nhiêu. Vì thế đối với người ăn chay không thể bỏ qua các loại rong biển để bổ sung chất khoáng.

Các loại rong biển có thể ăn được và dùng một cách phổ thông: rong biển phổ tai (Kombu) và rong wakame...các loại rong biển này giầu cacbonhydrat, đạm, các loại vitamin, và đặc biệt các khoáng chất (chiếm tối đa 30% dung lượng). So sánh với các loại thực phẩm bơ sữa thì rong biển cung cấp lương canxi và sắt nhiều gấp 10 lần và nó chứa các khoáng chất căn bản quan trọng khác. Qua hàng ngàn năm các cư dân miền Viễn Đông đã nhận ra tầm quan trọng của rong biển trong thực phẩm, và họ đã ăn rong biển theo truyền thống để làm khoẻ máu, tim và.hệ tuần hoàn. Các nghiên cứu khoa học mới đây đã bắt đầu chứng thực việc áp dụng này và họ nhận thấy trong rong biển có

các tác dụng chống vi khuẩn, chống nấm, kháng vi rút và chống ung thư.

Tại một số phòng thí nghiệm ở Nhật người ta đã phát hiện phổ tai, wakame, rong nori và các loại rong biển thông thường khác làm giảm lượng cholesterol trong máu, ngăn ngừa sự phát triển của chứng cao huyết áp và xơ vữa động mạch, cải thiện sự chuyển hoá mỡ. Vài loại rong biển khác cũng được khám phá là có chất kháng đông máu tương tự như chất kháng đông trong tế bào gan.

Tại Nhật, ảnh hưởng cao nhất của sự trường thọ được tìm thấy trong ngôi làng của đảo Oki mà các cư dân của nó ăn với số lượng lớn các loại rong biển, ở đó nền kinh tế địa phương phụ thuộc chính vào đó. So sánh với những miền khác của Nhật, các ngôi làng này cũng có tỉ lệ đột quỵ thấp khác thường. Tại Ohinawa, người ta ăn rất nhiều rong biển, và ở nhóm đảo Tây nam này phụ nữ sống lâu hơn bất cứ quận nào của Nhật.

Rong biển cũng ban tặng sự bảo vệ chống lại sự phóng xạ hạt nhân. Tại đại học McGill ở Canada, các nhà nghiên cứu y học đã báo cáo trong những năm 1960 và 1970 rằng rong biển chứa một chất mà nó giúp loại trừ chất sitronti phóng xạ ra khỏi cơ thể. Chất Sidium alginate được bào chế từ phổ tai..., các nhà nghiên cứu đã kết luận trong một bài báo trong tờ tạp chí Hiệp hội Y học Canada rằng: việc đánh giác hoạt động sinh học của các loại rong biển khác nhau quan trọng bởi tính thực tiễn của chúng trong việc ngăn cản sự hấp thụ những sản phẩm phóng xạ của sự phân rã nguyên tử cũng như trong việc dùng chúng như là các nhân viên khử độc tự nhiên khả dĩ".

Rong biển là một loại thực phẩm tuyệt vời, người Nhật gọi nó là "loại rau nước quí báu" và là "nguồn hạnh phúc của biển cả" và coi rong biển như món ăn chính trong bữa ăn, ăn rong biển nấu thành món xúp với miso làm cho ruột bạn thấy khoan khoái hơn. Người thời Pythagoras đã nói về rong biển và người Aztect, là những người từ thời xa xưa đã biết ăn rong biển, có

nhiều loại rong biển, chúng là nguồn dự trữ phong phú các loại khoáng chất kiềm. Chúng tái tạo hệ thống thần kinh. Nó là loại huyền dược cho tiêm mao, đặc biệt là tiêm mao trong đường tiêu hoá, những tế bào nhỏ li ti như tiêm mao xếp đầy ruột và bao tử. Sự kết hợp giữa rong biển và miso hình thành nên những hỗn hợp kỳ diệu giúp thải độc tố ra khỏi cơ thể. Chúng ta nên biết việc rất hữu ích này. Chúng tôi khuyến cáo các bạn hãy sử dụng rong biển trong bữa ăn hàng ngày.

Rong biển có khả năng tái lập sự hài hoà cơ bản giữa máu và ruột. Rong biển chứa nhiều loại chất khoáng hiếm rất cần cho cơ thể. Nó giúp kiềm hoá môi trường a xit và giúp loại bỏ các chất độc, xúp rong biển và tương giúp cơ thể loại bỏ các muối phóng xạ, kim loại nặng, nicotine và nhiều chất độc tự nhiên và chất độc tổng hợp nữa.

Theo tiên đoán của các nhà nghiên cứu về thực phẩm thì chỉ khoảng vài thập niên nữa thì một nửa nhân loại sẽ sống bằng thực phẩm thiên nhiên đặc biệt là rong biển. Rong biển được dùng nhiều cho phái nữ nhất là đang và sau khi bị hành kinh vì nó bổ xung protein và sắt rất tốt.Ngoài ra nó còn là loại thuốc có dược tính kỳ lạ - là "thuốc chữa cáu gắt" rất là hữu hiệu. Rong biển có nhiều chất khoáng tạo điều kiện kiềm cho máu, có vi lượng như magiê, kali, liti, sắt, côban... Hỗn hợp này có tác dụng chữa bệnh thần kinh quá căng thẳng, sinh ra cáu gắt, suy nhược thần kinh do lao tâm. Bởi vậy các vị giám đốc chủ xí nghiệp, các vị chủ gia đình, các bà các cô chưa chồng ở các nước châu Âu rất thích sử dụng loại "thuốc" trên.

Ngoài ra, rong tảo biển còn có hàm lượng iốt cao, chữa bệnh béo phì, bạch huyết, kích thích động mạch, chống suy nhược cơ thể. Nó có nhiều vitamin A, E chữa bệnh thiếu máu, các protein trong tảo biển có tác dụng làm đẹp da, tốt răng lưỡi, bồi dưỡng xương cốt, chống lão suy. Tảo biển còn có chất kháng sinh, rất hiệu quả trong việc phòng chống vi khuẩn, làm bớt đau nhức xương vì có hàm lượng canxi rất lớn.

Ngày nay nhiều người Việt Nam đã biết ăn và biết chế biến thức ăn từ rong biển, đặc biệt trong quyển "Cách nấu ăn phòng chống ung thư theo phương pháp Thực Dưỡng", NXB KHKT, 2003, có nhiều món ăn sử dụng rong biển.

Đặc biệt ở vùng Đà Nẵng nước ta có loại rong biển mầu xanh gọi là mứt biển hay rong tanh (người Nhật gọi loại rong đó là Nori) là loại rong giàu dinh dưỡng, có vị ngọt như mì chính. Cho nên nếu mua được loại đã rửa sạch cát sạn, ốc con để dùng rất tốt. Chúng tôi rất mong các nhà dinh dưỡng hay thương nhân ở vùng biển Đà Nẵng (Việt Nam chỉ có Đà Nẵng có loại rong này và cũng chỉ có một mùa trong năm) khai thác, chế biến thật sạch để phổ biến cho thị trường, vì những người ăn theo phương pháp dưỡng sinh đang ngày một phát triển ở nước ta.

Rong biển rất giầu chất khoáng (calcium, photpho, sắt, muối) vitamin A, B1, B12, C không có protein và làm tiêu hoá dễ dàng các chất cacbonhydrat.

Rong biển thanh lọc cơ thể chúng ta bằng cách loại trừ các tác dụng a xít của thức ăn hiện đại, và nó giúp thiết lập chất kiềm của máu. Hơn nữa nó có thể dùng để ngừa và cải thiện nhiều loại bệnh tật đời nay: áp huyết cao, xơ cứng động mạch, dị ứng, viêm khớp, phong thấp, rối loạn, thần kinh. Rong biển còn giúp làm tan chất mỡ và chất nhầy lắng đọng do dùng quá nhiều thịt, sản phẩm của sữa và đường.

Nhiều loại rong biển được dùng trong việc ăn kiêng dưỡng sinh.

Rong biển Phổ Tai tiếng Nhật là Kombu - theo truyền thống của Nhật, người ta dùng phổ tai để làm đen tóc. Nó cũng làm tăng tuổi thọ, thông minh và trong sáng nếp nghĩ. Phổ tai nấu với xốt tamari được biết đến do làm tăng hoạt động tình dục và bồi bổ sức khoẻ. Người Nhật dùng rong phổ tai để ninh lấy nước ngọt tự nhiên của nó như là việc ninh xương để lấy nước ngọt vậy.

98) Nem rán:

Rong tanh cho vào trộn chung với các thứ nguyên liệu khác để làm nhân nem ta có cảm giác như ăn nem cua biển. Rong tanh là một loại rong biển hơi âm nhưng bổ dưỡng và ngon ngọt nhất trong các loại rong. Người Nhật xưa đã chiết xuất từ loại rong này ra chất ngọt như mì chính. Chính bản thân rong tanh khi ăn cũng có vị ngọt như mì chính.

Nhân: khoai tây, khoai lang, cà rốt, hành tây, mộc nhĩ, nấm hương, miến, rong tanh, gia vị, Miso, chao, hạt tiêu, mỗi thứ một chút. Giá cũng vậy, riêng giá đem xào qua trên bếp, lửa to. Sau đó những thứ mà ta thấy có nước ta vắt bớt, nước vắt này cho vào nồi canh.

Sau đó đem trộn đều nguyên liệu và gói nem rán vàng.

Chú ý: Có thể cho củ đậu, xu hào..vv tuỳ thíchđể tạo ra những loại nem hoàn hảo hơn.

101) Rong tanh xào sả:

Ngâm rong tanh, rửa sạch, vắt khô. Sả thái mỏng.

Xào dầu với sả trước rồi cho rong tanh vào sau, cho gia vị hoặc misô, xào khô ăn mới ngon.

99) Phổ - Bí - Đỗ:

Rong phổ tai nấu với đỗ đỏ cho mềm, cho chút muối, trước khi bắc ra khỏi bếp cho bí đỏ vào nấu cho chín mềm. sau cùng có thể cho thêm miso.

Đây là món ăn ngon lành dùng tốt cho trường hợp bệnh thận và bị thiếu sức sống.

100) Xúp rong biển:

Một tới hai miếng rong biển phổ tai Hàn Quốc đem ngâm mềm trong nước và nấu với đậu phụ, và một quả mơ muối, chút muối hầm, cuối cùng cho miso, có thể cho chút bột sắn dây và rau thơm cần tây… bạn cũng có thể cho vào một ít bánh phở trà khô và ăn thay một bữa cơm món ăn ngon lành này…

101) Rong biển cuốn váng sữa đậu nành.

Miếng rong biển nori vuông

Váng đậu đun mềm

Calathau

Gừng ngâm nước mơ muối.

Đặt miếng rong biển ở dưới, chải miếng váng sữa đậu nành lên và rắc ít calathau vào và cuốn lại, ăn với mấy sợi gừng ngâm.

102) Ruốc rong biển:

Rong biển vuông, loại dùng để cuốn cơm…

Đem xé nhỏ, cho dầu vừng, tamari, muối hầm vào bóp đều; cho vào chảo chút dầu ăn và cho khối nguyên liệu vào đun nhỏ lửa, đảo liên tục … vài phút sau được món rong biển rắc cơm ăn như là ăn ruốc thịt… có thể cho ít hạt vừng rang trộn đều.

VIII. NGÔ

103) Chả Ngô:

Lựa ngô nếp non bấm còn sữa (loại ngô dùng để luộc ăn) bào nhỏ ngô trộn lẫn chút mộc nhĩ, cà rốt, hành tây, đều làm nhỏ, cuối cùng cho chút muối hầm và vài thìa bột mỳm giã cho quện vào nhau và nặn rán. Đây là món chay được tuyệt đại đa số thích ăn nhất vì nó thơm ngon, hấp dẫn.

104) Xúp ngô bắp

Lựa ngô bắp như trên và đem cắt thành khúc cỡ như khúc mía… đem cho vào nồi xúp hay nồi nước dùng để làm phở…nấu kỹ thì lõi ngô tiết ra nước ngọt và hạt ngô chín nhừ trong món xúp, vớt riêng những miếng ngô, ta có thêm món ngô luộc trong nồi xúp bày ra bàn ăn rất đẹp… và có nồi xúp ngon ngon.

Ngô có nhiều cách ăn và nhiều cách làm… nhưng hai món này ngon nhất và đặc sắc nhất.

IX. SEN

Sen là món ăn dân tộc và từ lâu người ta đã biết dùng sen dưới nhiều hình thức, nhưng phương pháp Ohsawa đã nâng sen lên một trong những thức ăn thượng phẩm được dùng từ củ đến, ngó, hoa, hạt…và đặc trị trong một số bệnh rất hữu hiệu. Theo tiên sinh OSHAWA mỗi ngày ta ăn hai hạt sen cả vỏ và tim sen thì sẽ được trường thọ.

105) Củ sen luộc:

Củ sen luộc nhừ 3 tiếng trên bếp, ăn như khoai, chấm tương hoặc phết nước sốt miso lên là món ăn ngon bổ lạ miệng rất tốt cho người yếu phổi. Khi luộc, nhớ cho vài lát gừng và chút muối hầm.

106) Sen toàn phần:

Hạt sen luộc nhừ hay bỏ vào nồi cơm lứt là món ăn ngon bổ không người Thực dưỡng nào không biết.

Sen toàn phần gồm 3 thứ: củ sen, ngó sen, và hạt sen đều đã chín mềm, đem ướp muối, gừng, miso hay tương…trộn thêm củ cà rốt… rồi xào chín, cho chút nước hoà bột sắn dây, cuối cùng cho cần tây… thành món ăn ngon lạ lùng… và rất sang trọng …

X. CỦ SẮN DÂY

Củ sắn dây được coi là một trong những loại củ lớn nhất, có giá trị chữa bệnh ở Trung Quốc, Nhật Bản và Việt Nam.

Thông thường, cái gốc là nơi hội tụ năng lượng của toàn bộ cái cây. Đó là lý do vì sao mà các loại gốc, rễ, củ lại có một vị trí quan trọng trong các bữa ăn và các bài thuốc chữa bệnh. Các loại củ thông thường như củ nhân sâm, củ sen, củ cải, củ cải đỏ, cà rốt có sức mạnh làm gia tăng sức lực và chữa bệnh. Củ sắn dây được coi là một trong những loại củ lớn nhất, có giá trị chữa bệnh ở Trung Quốc, Nhật Bản và Việt Nam. Trung bình, một củ sắn dây nặng 200 gam ở phương Đông. Nó được dùng

trong việc chữa trị các rối loạn tiêu hóa và đứng đầu trong các loại bột trị căn bệnh này.

Ở phương Đông, sắn dây được coi thuộc họ đậu, từ 2000 năm trước đã có một vị trí quan trọng trong y học dưỡng sinh Trung Quốc, Nhật Bản. Sự đông đặc của bột sắn dây làm cho các phân tử bột sắn dây đi vào thành ruột và trung hòa axit ở đây, chống lại vi trùng, ngăn cản các bệnh tiêu chảy. Nó làm thuyên giảm ngay các chứng đau họng và đầy hơi trong ruột. Theo giáo sư Dhamananda, viện trưởng Viện nghiên cứu y học cổ truyền bang Oregan, thì bột sắn dây chứa hàm lượng cao plavonodit, là một loại hoạt chất tăng cường sự hoạt động hệ tiêu hóa và tuần hoàn. Plavonodit là một chất nổi tiếng chống lại ôxi hóa cơ thể. Sắn dây có tác dụng ngăn chặn sự co rút của các tế bào ruột, do đó làm máu chảy tốt hơn và giảm chứng co ruột, xoắn ruột.

Các nghiên cứu gần đây: Tác dụng y học của sắn dây được nghiên cứu cẩn thận ở Trung Quốc từ những năm 70. Các kết quả công bố cho rằng sắn dây có tác dụng giảm huyết áp, giảm đau đầu, giảm các chứng đạu nhức vai và cổ. Ở Trung Quốc, bột sắn dây chữa được các chứng bệnh điếc tai do sự suy giảm hệ tuần hoàn. Nó có tác dụng làm giảm colestrol, các khối mỡ máu, máu đông và chống bệnh đau tim.

Ngày nay, các nghiên cứu khoa học còn chỉ ra sắn dây có tác dụng giải rươu. Một nhà nghiên cứu y học Trung Quốc tên là Vĩnh Minh Cường phỏng vấn 300 người Trung Quốc dùng bột sắn dây đều cho thấy bột sắn dây có tác dụng giải say rượu, trung hòa các chất độc và giải nhiễm độc do rượu cho các cơ quan nội tạng mà không để lại hiệu ứng phụ nào cho cơ thể.

Khi ông Vĩnh Minh Cường quay trở lại trường đại học Havard, ông đã tổng kết các kinh nghiệm y học đó và kết luận rằng: củ sắn dây không biết vì lý do gì còn có tác dụng làm giảm ham muốn uống rượu ở người nghiện rượu và giảm sự tàn phá của rượu lên cơ thể con người.

Các nghiên cứu về tác dụng của sắn dây sẽ còn tiếp tục ở cả Mỹ và ở Châu Á. Có lẽ khả năng quý giá của sắn dây còn vượt qua cả các tuyên bố nghiên cứu hiện có ở nước này. Các tài liệu đông y cổ của Trung Quốc đều cho rằng các loại thuốc có chứa sắn dây còn dùng để chữa cả bệnh hiểm nghèo.

Dù vậy, sắn dây vẫn chưa được biết tới nhiều ở phương Tây cũng như ở Việt Nam. Người Việt Nam chỉ thường dùng nó như một thứ nước giải khát thông thường vào mùa hè và họ bỏ thêm hoa bưởi vào cho thơm mà không hiểu cho hoa bưởi là làm giảm dược tính của bột sắn dây một cách đáng kể, cách chế biến bột sắn dây chưa theo đúng phương pháp dưỡng sinh Âm Dương - Ohsawa, cho nên công hiệu chưa cao trong cách làm mát và tăng năng lượng của cơ thể, cũng như chưa biết sử dụng hữu hiệu nó trong việc phòng và trị bệnh. Đông y có dùng nó với tên là Cát Căn, thì cũng chỉ dùng như một trợ phương chứ không phải là vị chính trong hầu hết các toa thuốc thông thường. Nó chỉ được các nhà thực hành châm cứu phương Đông nhắc tới cùng với việc giới thiệu thuật châm cứu. Mart Cissy Majebe, giám đốc Viện nghiên cứu Thảo dược và Châm cứu Bắc California cũng đề cập tới vấn đề dùng trà sắn dây để bổ trợ trong thuật châm cứu. Tuy nhiên, hiệu quả không giống nhau ở mọi người và còn tùy thuộc vào từng loại bệnh.

Thuốc sắn dây: Thuốc sắn dây được điều chế dưới hai dạng: dạng bột và dạng khô nguyên bản. Bột sắn dây để điều trị chứng ăn khó tiêu, đau đầu, cảm lạnh. Cũng có thể ăn nhiều củ sắn dây luộc cũng có tác dụng tương tự, tuy nhiên nên mua sắn dây tươi về nhà luộc lấy mà ăn vì thứ luộc bán rong ở ngoài đường, là thứ đã được tẩm ướp đường hoá học là thứ có hại cho cơ thể. Trà sắn dây có thể dùng khi đau đầu mãn tính, cứng vai, viêm ruột kết, viêm xoang, các bệnh hô hấp, say rượu, dị ứng ngứa, các loại mẩn ngứa dị ứng da, hen suyễn, viêm phổi và mụn nhọt, những thứ này có thể tự chế hay mua ở các cửa hàng thức ăn Thực Dưỡng tin cậy của bạn.

Trong cuốn "Tự bảo vệ sức khỏe", xuất bản năm 1973, Muramoto đề nghị uống trà bột sắn dây trong các trường hợp cảm lạnh, làm giảm các cơn đau nói chung, các chứng chuột rút, co cơ và tiêu chảy. Khi được pha chế với củ gừng và mơ muối để uống thì có càng hiệu nghiệm. Gừng giúp đỡ tiêu hóa và tuần hoàn trong khi mơ muối (làm theo công thức Thực Dưỡng) có tác dụng trung hòa các axit lactic và tống chúng ra khỏi cơ thể.

Chè bột sắn cũng như các chế phẩm khác từ bột sắn như bột, trà, gốc cây thái phơi khô đều có thể tìm thấy trong các cửa hiệu cùng các dược phẩm khác như gừng, bột gạo rang, quế. Đặc biệt nước ta có một số người biết món Chí Mà Phù – chè bột sắn dây với vừng đen, là một thứ thức ăn bổ dưỡng đặc biệt cho phụ nữ và trẻ em nhất là những người có cảm giác háo trong cơ thể, chỉ cần dùng một lần là đã khác ngay. Bột sắn dây đun chín có tác dụng kỳ diệu như thần dược trong việc làm mát phía trong cơ thể một cách đắc lực và hữu hiệu nhất trong tất cả các phương cách đặc hiệu khác, không có một thứ trà hay thức ăn nào thanh nhiệt kỳ diệu bằng bột sắn dây chín. Nấu lên với vừng đen và chút đường mật, có tác dụng chữa những bệnh nóng âm ỉ trong xương, và có tác dụng giải cảm giải mệt và tăng lực.

Sắn dây có khả năng làm tôn vinh các loại thức ăn, một thứ thực phẩm không thể thiếu trong nhà bếp Thực dưỡng.

107) Rong biển cuốn:

- Bột sắn dây đun đặc để có thể nặn cho vào chút nhân rồi gói trong lá rong biển…khi đun bột sắn dây như vậy thì nhớ cho chút muối và tamari.

- Rong biển lá
- Gừng nạo nhỏ
- Ca la thầu, hoặc một trong những thứ sau:
- Giò rong biển.
- Hay miếng nấm Đông Cô, bằm nhuyễn xào sẵn với chút tiêu và lá chanh thái chỉ…

- Dầu vừng.

Bạn cũng có thể sáng tạo nhiều thứ cho vào nhân bột sắn dây đun đặc quánh...Cũng có thể cho thêm hạt sen, thay thế đỗ đỏ. Món ăn này có thể dùng cho cả người khoẻ và người bệnh.

XI. DƯA MUỐI THỰC DƯỠNG

Chúng ta đã có nhiều món ăn tạo kiềm, dương tính và quân bình hài hoà, nhưng vẫn không thể thiếu món dưa muối ... vì lợi ích của dưa muối góp phần thiết lập sự hài hoà tỉ lệ giữa a xít và kiềm làm sao cho đạt tỉ lệ: 7,32 - 7,44 bằng cách quan sát phân và nước tiểu (đầu ra) để điều chỉnh đầu vào là món ăn hàng ngày và dưa muối còn tạo men tốt, trợ giúp sự ngon ăn, giúp đỡ hệ thống tiêu hoá và cung cấp nguyên liệu nuôi dưỡng các loại vi khuẩn có ích trong ruột già... cho nên 1 tuần bạn có thể ăn vài lần mỗi lần vài gắp dưa muối sỏi ăn rất ngon và hấp dẫn.

108) Dưa muối cám:

Nguyên liệu:

- Dưa cải thảo (hoặc su hào, bắp cải, củ cải, hoa lơ,...)
- Cà rốt
- Hành tây
- Gừng thái chỉ (nếu muốn)
- Cám gạo

Thái nhỏ vừa ăn, sau đó bỏ nguyên liệu vào chậu sành hay c hậu tráng men., thẩu bằng sứ hay thủy tinh... trộn muối hầm và nước dấm mơ muối (hoặc cám gạo, hay chỉ đơn thuần là bột gạo lứt nấu loãng làm môi trường lên men chua, hay chỉ đơn thuần là dầm nát quả mơ muối), cám gạo rang, trộn hay cầm hai tay sóc đều nguyên liệu cho muối và dấm mơ muối ngấm đều, để nửa tiếng cho nguyên liệu tiết ra nước và xẹp bớt.

- Bỏ vào lọ thủy tinh to miệng và lấy 1 chai nước đè lên trưa hôm trước làm trưa hôm sau có thể ăn nếu là mùa hè, mùa đông

thì phải để hai ngày...đây là loại dưa muối khô (không bỏ nước) cho nên hương vị của nó rất ngon.

SỰ KỲ DIỆU CỦA TRÁI MƠ MUỐI (ÔMAI)

Tiếng Nhật Umeboshi - chính là quả mơ và người Nhật bản nổi tiếng với món sushi.. bao giờ cũng có thành phần "mơ" ở trong món cơm cuốn rong biển này, nó tạo thành một loại năng lượng rất tốt và làm khoẻ người.

Sau đây là bài báo nổi tiếng về quả mơ đó:

Nếu có một thứ tôi phải mang theo mình để đề phòng những trường hợp nguy cấp dù giữa xã hội hiện đại, hay giữa nơi hoang vu, tôi sẽ chọn quả ômai.

Một trong những đóng góp lớn nhất của văn hoá phương Đông cho sức khoẻ con người là mơ muối, còn được gọi là ômai.

Câu chuyện về quả ômai liên quan đến một vị tướng Nhật đã làm cho binh đoàn của mình hết khát và mệt khi ông gợi cho binh lính của mình tưởng tượng đến quả ômai. Vì vị chua là vị gây kích thích cảm giác làm tiết tuyến nước bọt. Mẹo này làm dịu bớt cơn khát dữ dội của binh lính, làm cho họ qua khỏi cơn khát.

Ômai ban đầu chỉ là một loại trái chua - Quả mơ được thu hoạch vào lúc chua nhất của nó trong thời gian cuối mùa hè. Theo truyền thống Nhật, quả mơ được phơi khô trên mái nhà trong vài tuần. Trong thời kỳ này, quả mơ khô vào ban ngày và hút hơi sương khi màn đêm buông xuống. Sau những chu kỳ phơi khô và hyđrat hoá liên tiếp, mận được thu gom lại và cho vào thùng gỗ với những lớp xen kẽ thay nhau giữa muối, mơ và lá tía tô.

Có một câu chuyện khác về lá tía tô. Thông thường Lá tía tô được gọi là Lá thịt bò vì đặc trưng khác biệt của nó là màu đỏ, tía tô cho quả mơ màu và vị. Tía tô cũng có vị ngọt vừa phải. Vì thế mận muối tốt nhất đòi hỏi phải có vị ngọt-mặn-chua. Tính

chất kháng sinh của tía tô được biết đến làm tăng giá trị cho quả mơ lâu năm.

Sau đó ômai được để dành từ tám tháng đến ba năm. Trong thời gian này, vị mặn ngấm lẫn vị chua, thậm chí đến tận nhân hạt ômai. Đập vỡ hạt ômai lâu năm, ta nếm cũng cảm thấy vị mặn và chua.

Quá trình làm ômai là quá trình làm dương hoá quả mơ muối. Mơ là một loại trái cây rất chua (cực âm) được phối hợp với muối biển, là vị cực dương. Vì thế hai vị ở hai thái cực hấp dẫn lẫn nhau. Sự kết hợp hai vị này đã đem lại kết quả quân bình kỳ diệu.

Mà kết quả đúng là kỳ diệu thật. Nếu bạn bị ốm, hãy ăn một trái ômai. Dù cơ thể bị thiếu âm hay thiếu dương, ô mai sẽ nhanh chóng trung hoà cơ thể bạn. Nếu cơ thể bạn quá nhiều axít, ômai sẽ nhanh chóng lập lại độ cân bằng pH. Nếu bạn bị cảm, sốt, hay cúm, ômai có thể giúp bạn bình phục trong một thời gian ngắn. Mỗi ngày một quả ômai có thể giúp gia đình bạn phòng ngừa ốm đau, và có thể phục hồi sức khoẻ khi bị ốm trong thời gian ngắn.

Theo tục ngữ Nhật: "Một quả ômai mỗi ngày, bác sĩ sẽ không đến nhà" dù bạn có phải là người theo Thực dưỡng hay không.

Mỗi nhà bếp Thực dưỡng không nên thiếu ômai. Khi đi xa, người ta có thể ăn uống lung tung. Khi dạ dày đau, báo hiệu thức ăn ôi thiu, ômai có thể làm trung hoà bất cứ độc tố nào.

Theo dân gian: "ăn ô-mai h àng n gày p hòng c hống được bệnh tật".

Theo phương pháp truyền thống, khi ta bị các bệnh về máu, cảm cúm, đau bụng hoặc rối loạn tiêu hoá, thì người ta trộn ô-mai với sắn dây, bột gừng và một ít tương.Sau khi làm như vậy, để 3 năm sau thành một thứ thực phẩm quí hiếm và rất giá trị, mầu sắc của mơ muối cũng sẫm dần theo năm tháng thành một thứ mơ muối mầu nâu đen... nhìn mầu sắc của quả mơ một người sành điệu có thể biết ngay đó là mơ ít năm hay mơ lâu năm.

Mơ lâu năm cũng như miso lâu năm mầu của nó đều sẫm dần, miso mới làm mầu của nó cũng vàng nhạt và đẹp như mơ mới làm..

Sắn dây là loại bột trắng như phấn, thu hoạch từ cây sắn dây leo, được trồng ở những vùng đồi núi hoang. Rễ cây sắn dây được thu hoạch vào cuối đông, khi chất lượng bột cao nhất. Sau đó, rễ sắn dây được xát thành bột. Sau khi lọc những mảnh xơ và làm cho cạn khô, lớp bột lắng lại được xắn thành các khoanh không đều nhau, rồi được hoà tan vào nước lạnh. Khi đun sôi, ta có bột sắn dây quánh lại mờ đục, đun tiếp bột trở nên đặc dần và trong mờ. Bột sắn đun chín có thể chữa đau bụng và loét dạ dày viêm ruột kết, kể cả bệnh kinh niên. Hỗn hợp bột sắn dây - ô mai - gừng - tương và chà Bancha chữa các bệnh nhiễm khuẩn và virut, nó giúp phòng chống bệnh rối loạn đường ruột, dạ dày và nhiễm trùng máu. Vì những rối loạn có thể dẫn đến thối ruột hay phá hoại phát sinh bệnh ở các cơ quan vi mô, giá trị của ô mai và hỗn hợp bột sắn - ô mai - gừng - tương, chà Bancha không thể thiếu. Ảnh hưởng của chúng trong việc giúp đỡ cơ thể khắc phục sự rối loạn từng đợt làm cho những loại bệnh này là một phần quan trọng của chương trình tự chăm sóc bảo vệ sức khoẻ. Hốn hợp 5 thứ gọi là trà Bình minh, nếu bạn bắt đầu một ngày bằng một tách trà Bình Minh, sức khoẻ của bạn sẽ được bảo đảm.

Theo truyền thống phương Đông thì "nhà nào có cây mơ trước cửa thì nhà đó sẽ ít bệnh tật".

Tôi hy vọng bạn và mọi người trong gia đình của bạn sẽ phát hiện ra sự vô giá của cây mơ. Trẻ nhỏ thường thích vị mặn mặn chua chua của quả ô mai mà chẳng cần phải ép chúng ăn. Nếu bạn để ô mai ở nơi mà chúng có thể với tới thì những quả ô mai đó sẽ biến mất nhanh chóng. Sau khi bạn bày c ho c húng cách đập vỡ hạt ô mai và lấy nhân ra, chúng sẽ tự làm lấy và mầu nhân đó sẽ là món quà vô giá với chúng.

Nếu ô mai quá mặn và chua, cho ô mai vào chai nước sạch và để vào chỗ mát. Nước sẽ làm bớt vị mặn và chua. Lớp muối chua mặn sẽ chảy ra, nhất là vào những ngày thời tiết nóng bức. Nó sẽ giúp cơ thể chịu được nóng bức và hết khát.

Nếu bạn hay những người bạn chăm sóc không thể chịu đựng được vị mặn, hãy thử ô mai cô đặc, được gọi là Bainiku Ekisu ở Nhật. Thứ này được làm bằng cách tách lớp thịt của quả ô mai. Chỉ cần một vài quả là đủ. Hoà với nước nóng, nó sẽ làm cơ thể sảng khoái, tươi tỉnh, đồ uống chua đó có thể giúp kiềm hoá cơ thể.

Ô mai chứa nhiều chất điện phân mà thường bị mất trong quá trình luyện tập thể thao hay lao động nặng nhọc. Ô mai hay nước nấu ô mai là cách rất tốt để khôi phục lại chất điện phân đã mất qua mồ hôi.

Lớp muối ô mai cũng cung cấp một lượng lớn vòng đồng nhân tố Kreb (Krebs cycle co-factors). Sự chuyển đổi của cacbon hydrat thành năng lượng mà những nhân tố này đòi hỏi. Ô mai chứa lượng lớn a-xít citric của nguồn thực phẩm tự nhiên. Sự chuyển đổi của ATP (Adenosene Tri-Phosphate) thành năng lượng, cần đến a-xít citric cũng như các chất điện phân. Đó là lý do tại sao khi ăn cơm với ô mai lại cung cấp năng lượng lớn hơn là ăn cơm không. Đó cũng là lý do vì sao món sushi (cơm cuốn của Nhật Bản) trở nên nổi tiếng. Một nhà bếp Thực dưỡng không nên thiếu vắng ô mai...

Quả ô mai có thể trung hòa các loại độc tố".

Ô mai có chức năng phòng chống bệnh tật. Đó là lý do tại sao cơm nắm lại làm bằng cách quấn miếng rong no-ri bên ngoài và cho phần thịt của quả ô mai vào giữa. Cơm nắm rất tốt cho bữa ăn nhẹ hoặc ăn nhanh. Cơm nắm cung cấp năng lượng cho cơ thể và vị của nó cũng rất ngon. Nếu một lần bạn đã thử ăn cơm nắm, bạn sẽ thích và quen thuộc với nó.

Dầu giấm (dầu vừng và dấm ô mai) trộn xà lách cũng rất tuyệt.

Tóm lại, ta đừng bao giờ đánh giá thấp "tác dụng của ô mai".

CÁCH LÀM MƠ MUỐI KIỂU NHẬT BẢN

1 kg mơ

100 gam muối

100 cc rượu trắng

1 nắm lá tía tô.

Lá tía tô vò nát với chút muối và vắt bỏ ngay thứ nước có mầu tôi đen đầu tiên này.

Mơ rửa sạch.

Trộn rượu và muối vào mơ

Trộn lá tía tô đã vắt nước vào mơ

Để ít ngày cho tiết nước ngập

Nén nhẹ, đè lên bằng một vật hơi nặng như muối cà

Sau 1 tuần đến nửa tháng có thể vớt ra phơi, ngày phơi, đêm tẩm ỵào nước...

Nêu không làm mơ muôi khô có thê đê nguyên như vậy vài năm... nước mơ muối dùng làm dấm mơ muối rất tốt trong nhà bếp Thực dưỡng.Bạn có thể tìm thấy thứ ô mai muối theo kiểu Nhật, để lâu năm: Loại 3 năm, loại 6 năm ở các cơ sở Thực dưỡng tin cậy của bạn.

Nếu bạn có giấy quì để thử có thể biết ngay loại nào lâu năm...

Mơ muối theo kiểu này để từ 8 tháng trở lên mới dùng được.

Nên dùng loại đã để 3 năm trở lên.

Mơ muối được mệnh danh là vua của thức ăn tạo kiềm trong máu.

Nếu bạn thấy khó chịu trong người, hay ngậm một quả mơ muối lâu năm, bạn sẽ thấy ngay tác dụng kỳ diệu của nó.

Nhất là những lúc đi tầu đi xe mà nôn nao có quả mơ muối lâu năm mà ngậm càng thấy sự kỳ diệu của thứ quả kỳ lạ này...

Mơ muối lâu năm được mệnh danh là VUA của các thức ăn tạo kiềm trong máu. Đặc trị các bệnh về ruột cà tiêu hoá,

những chứng bệnh đầy bụng, ăn không tiêu, các chứng bệnh mệt mỏi trong người, chán ăn, chữa ho, trừ đờm, hen xuyễn, khó thở, say xe. Giải ngộ độc thức ăn, trị đau thắt tim, rối loạn vị dạ dày (quá nhiều hoặc quá ít), trung hoà các yếu tố âm trong người. Giúp gan loại sạch hoá chất nhân tạo ra ngoài cơ thể. Chống lão hoá giúp cơ thể trẻ lại và tăng sức sống. Có thể dầm nát pha nước uống hoặc bỏ vào nấu xúp, nấu canh...

Cách làm tía tô rắc cơm

Theo tài liệu cổ tía tô có vị cay, tính ôn, vào hai kinh phế và tỳ. Có tác dụng phát tán phong hàn, lý khí khoan dung, giải uất, hoá đờm, an thai, giải độc do ăn cua cá. Tía tô có tác dụng chữa ngoại cảm phong hàn, nôn mửa, động thai, ngộ độc cua cá.

Thông thường tía tô có tác dụng làm ra mồ hôi, chữa ho, giúp sự tiêu hoá, giảm đau, giải độc, chữa cảm mạo, còn có tác dụng chữa bị ngộ độc nôn mửa, đạu bụng do ăn cua cá.

Tác dụng dược tính của lá tía tô theo Thực dưỡng:

Lá tía tô được dùng trong y học dược thảo cổ truyền trong các trường hợp sau:

- Làm dịu hệ thống thần kinh.
- Thông tiểu
- Giúp hệ thống tiêu hoá hoạt động tốt
- Hỗ trợ khi bị cảm lạnh và ho
- Nước ép lá tía tô sống hữu ích trong vài trường hợp da bị nhiễm nấm, da sần sùi (đặc biệt cho Trichophytosis ở da đầu và râu)
- Cách dùng tía tô: lá tía tô tươi có thể dùng như rau trộn hoặc để trang trí với xúp miso.

Dùng lá tía tô để thêm vào cơm ăn, làm tăng sự ngon ăn của bạn.

Người Nhật nổi tiếng với món sushi là ở chỗ này: bao giờ họ cũng trộn đều tía tô rắc cơm lẫn với cơm rồi mới cuốn lại trong miếng rong biển ...ở giữa có thể cho gì tuỳ ý như: ca la

thầu, dưa chuột,...làm như vậy món cơm trở thành có nhiều năng lượng hơn là chỉ có ăn cơm không.

Nướng lá tía tô với mận muối cho khô lại trong lò nướng và xay chúng thành bột. Loại gia vị này có giá trị thương mại dùng rắc chúng lên cơm, hoặc ăn với sắn luộc... hoặc cho vào cơm nắm hay làm món ăn sushi nổi tiếng của Nhật Bản...

(Theo "Y học thường thức trong gia đình", nxb Phụ nữ, 1999, trang 122)

Phần lớn nữ giới bị thiếu máu.

Chữa bệnh thiếu máu não bằng nước ép lá tía tô

Khi thiếu máu, lượng oxi cung cấp cho cơ thể giảm. Do đó, người uể oải, hay mệt, hoa mắt, ù tai...

Nước ép lá tía tô trong trường hợp này có hiệu quả

Uống nước ép lá tía tô tốt cho chứng thiếu máu. Lá này có nhiều chất sắt, khoáng, lân, vitamin A. Ngoài ra có đầy đủ chất diệp lục. Những chất này chữa bệnh thiếu máu rất tốt.

XII. THỨC UỐNG

Nói đến thức ăn chay, không thể bỏ qua một số trà dưỡng sinh rất tốt như:

- **Trà Bancha:** Trên những cây trà Shan tuyết cổ thụ hàng trăm năm ở Hoàng Su Phì, Hà Giang có nhiều lá già từ 3, 5 năm hay lâu hơn, chúng tôi nhận thấy có những lá già có địa y mọc ở trên, khí hậu trên núi đất rất cao so với mặt biển cho nên rất mát và ẩm tạo điều kiện cho cây trà mọc khoẻ mạnh tốt tươi, có những cây còn có cả phong lan leo lên mọc và ra những chùm hoa tím ngát. Lá trà Shan tuyết rất to, có cái dài cả gang tay và đặc biệt lá nào càng già thì cành dày và giòn với ánh biếc ở trên, lá non thì xanh nhạt hơn và cũng mỏng hơn...lá trà hầu như không bao giờ rụng trừ khi bị sâu ăn và điều này thì rất hy hữu hoặc nó chỉ rời cành khi bị chặt đứt khỏi thân... Trà Shan nổi

tiếng thế giới vì thơm ngon và tuyệt đối sạch, nó chỉ còn có ở 4 nước trong đó có Việt Nam.

Là thức uống căn bản, có nhiều dương tính, là một trong những thứ trà phổ thông rất tốt cho sức khoẻ, làm tăng lực, tăng sức đề kháng, làm khoẻ người, chống mệt mỏi, giúp tiêu hoá tốt, làm kiềm hoá a xít và tan mỡ thừa trong máu, làm giảm Cholesterol, ngăn chặn các tổn hại ở não; trị rối loạn dạ dày, đau thắt ruột, đầy hơi, phong thấp v.v...Dùng để xúc rửa mũi họng, các vết thương, vệ sinh phụ nữ... Uống trà này không bị mất ngủ như uống trà búp, trà mạn. Trẻ em cũng uống được. Trà này được nước, mầu của nó rất đẹp. Hương vị của nó thơm ngon tự nhiên, làm tăng năng lực của trí phán đoán.

Nước trà Bancha với tương lâu năm hoặc misô, chữa các chứng đường ruột, mệt mỏi, suy nhược thần kinh, các chứng đau thận...

Bancha đun với trái mơ muối lâu năm thêm chút gừng, bột sắn dây, tamari chữa loét dạ dầy, làm ăn ngon, ngủ yên, là thứ nước uống tốt nhất cho người bị cảm cúm (vì nó khử a xít trong hệ thống tiêu hoá), uống nóng rồi đắp chăn cho toát mồ hôi....

Lời khuyên của Lat ma Tây Tạng Tulku Thondup:

Vào sáng sớm, để mạnh khoẻ, hãy uống một tách nước (trà) ấm. Nó thanh lọc hệ tiêu hoá, mở rộng các mô, cải thiện sự tuần hoàn của máu và năng lực (trích trong "năng lực chữa lành của tâm" 213).

Trà củ sen: Chọn củ sen già cắt lát, phơi và sao vàng. Rất tốt cho các bệnh về phổi, cảm cúm, ho, an thần, mát huyết, bổ phổi...Trà củ sen làm mát huyết và rất bổ phổi, an thần, gây cảm giác khoan khoái dễ chịu; đặc trị các bệnh ho cảm, viêm phế quản, ho suyễn, lao phổi, u phổi, ho cường tính,...trà của sen uống rất tốt vào mùa đông giá lạnh vì nó bổ phế.

• Các dùng chữa ho: bỏ 8 gam sắc như sắc thuốc bắc, cho thêm 3 lát gừng mỏng (nướng cháy vỏ), cho thêm 3 -5 hột muối rang uống nóng, ngoài ra không được uống gì khác.

Trà Mu: Chữ Mu có nhiều nghĩa, là "không", là "trống rỗng" và là "đồng nhất", là duy nhất; trà Mu do tiên sinh Ohsawa sáng chế trên căn bản y học dược thảo cổ truyền quí của Phương Đông có cả nhân sâm dành cho các bệnh của phụ nữ. Đặc biệt tốt cho cơ quan sinh dục nữ và những bệnh rối loạn tiêu hoá cũng như dùng để điều trị cho đàn ông. Nó gồm 16 cây cỏ hoang thiên nhiên phối hợp, pha trộn tinh tế gồm cả nhân sâm. Việc pha trộn các loại thảo dược đầy tính nghệ thuật đã tạo cho vị nhân sâm trong trà Mu có hiệu quả lớn hơn rất nhiều so với việc chỉ sử dụng nhân sâm đơn thuần. Thực tế, chỉ sử dụng nhân sâm không thôi thì tác dụng quá mạnh.

Trà mu dương hoá cơ thể một cách êm dịu và nhanh chóng, Trà Mu có chứa 16 thứ dược thảo tự nhiên Trà Mu được chế biến từ các thành phần tự nhiên được sấy khô, không có thành phần đường và được coi là dương nhất trong các loại độ uống Thực dưỡng, do vậy, trà Mu chỉ nên uống trước hoặc sau khi ăn 30 phút.

Đây là loại trà thảo dược hấp dẫn, nhất là trẻ con chúng rất thích uống vì nó đặc biệt thơm ngon; hương vị không quá ngọt sắc, hiệu quả kích thích nhẹ nhàng. nó được coi như loại đồ uống giúp cân bằng cơ thể một cách hoàn hảo. Tìm đọc:"A xít và Kiềm" của Aihara, NXB VHDT, 2004.

Cách dùng:

1. Cho người khoẻ mạnh: nấu 1 gói với 3 tách nước (nửa lít – ¾ lít nước) trong 10 phút. Trà này giúp làm hết mệt mỏi, dương hoá cơ thể hơn và làm giảm cân. Pha với 50% nước táo ép thành một món trà hoa quả tuyệt hảo.

2. Cho người bệnh: nấu 1 gói với nửa lít nước trong 30 phút (nấu sôi 5 phút, để nhỏ lửa 25 phút) cạn bớt, đủ dùng cho 1 người 1 ngày. Có thể hâm lại trước khi uống hay pha vào ấm ủ. Người âm có thể uống trà này mỗi ngày trong 1 -2 tuần lễ, đặc biệt nhất là khi:

- Rối loạn hệ thống tiêu hoá, yếu bao tử.

- Rối loạn hệ thống hô hấp, như ho bởi âm.
- Rối loạn cơ quan sinh sản, đau bụng kinh hoặc kỳ kinh không đều.
- Mắt bị tam bạch (lộ thêm phần trắng phía bên dưới tròng đen – tìm đọc "Thuật dưỡng sinh và đời người qua tướng mắt")

* Trà Mu rất tốt cho bệnh nhân ung thư.

Trà Bình Minh:

Đây là món trà quí mà tôi đã bắt đầu áp dụng tốt, làm theo công thức sau:

Gồm có: Trà Bancha, bột sắn dây, mơ muối, gừng và nước tương thiên nhiên (hoặc tamari).

Trà này là món đầu tiên được đưa vào dạ dày lúc bình minh. Uống xong, phải qua 30 phút mới ăn hay uống món khác.Trà Bình Minh tăng độ Kiềm, tức độ Alkaline cho các chất lỏng trong cơ thể, tăng lực cho ruột và làm vô hiệu các loại axit có hại cho nội tạng.

Chất liệu:

Mơ muối (umeboshi): 1 quả

Bột sắn dây (kuzu): 1 thìa canh, được pha loãng với 1 thìa canh nước lọc

Nước cốt gừng: 6 -7 giọt

Nước tương: 1 thìa canh (nước tương cổ truyền hay tamari)

Trà Bancha: 1 lá to, 2,3 lá nhỏ; hay một nhúm nhỏ, nấu với một tách nước, để sôi 5 phút cho trà ra mầu, đổ nhanh qua cái lọc (để giữ xác trà lại) vào bột săn dây.

Lưu ý: bột phải chín và trong. Uống ngay lúc còn nóng.

Trà gạo đỏ hay lúa mạch rang

Giống như trà ban cha, trà làm bằng ngũ cốc lứt giúp ổn định việc sử dụng năng lượng của toàn bộ cơ thể, đồng thời giúp ta loại trừ dần những chất thừa thãi tích tụ trong cơ thể do hậu

quả của việc sử dụng quá mức chất đạm và mỡ động vật.Trà này đặc biệt có ích trong việc chữa trị bệnh da khô (nhất là ở tay và ở chân). Trà gạo đỏ có thể trợ giúp, bổ phổi và tăng hoạt động của ruột già; còn chè lúa mạch có thể củng cố gan và túi mật. Cách chế biến như sau: cho 1-2 thìa lúa mạch rang hay ¼ cốc gạo đỏ rang khô vào một lít nước. Đun sôi lên, giảm bớt lửa để liu riu khoảng 10 phút. Một trong hai loại chè có thể dùng để hàng ngày như một thứ đồ uống chính.

Trà rễ bồ công anh:

Vị đắng và uống rất ngon

Tác dụng: là vị thuốc bổ đắng tẩy máu, lọc máu. Tăng chức năng của dạ dày và ruột, giúp dồi dào sinh lực. Là đồ uống mát dịu thay thế cho các đồ uống chứa chất caffeine.

Dùng làm mạnh tim và phục hồi chức năng ruột non, đồng thời tạo sinh khí.

Vị ngọt đắng vào hai kinh tỳ và vị có tác dụng giải độc, thanh nhiệt, lương huyết, tán kết, thông sữa, lợi tiểu tiểu tiện dùng trong các bệnh sưng vú, mụn nhọt, ung bướu, trứng cá, tiểu tiện khó khăn, ít sữa.

Đặc biệt: trà này chữa trị bệnh khí hư bạch đới rất mau khỏi.

Ngày dùng 1 thia cà phê.

Không có chất caffeine, dạng bột nghiền và hòa tan.

Hướng dẫn: bỏ khoảng một thìa (pha trà) vào cốc và thêm nước sôi vào. Cho thêm sữa và đường nếu cần cho ngon hơn.

CANH DƯỠNG SINH

Quyển sách Canh Dưỡng Sinh của tác giả Lập Thạch Hòa, khoa học gia Nhật Bản, được dịch sang Hoa ngữ bởi dịch giả Thạch Thương Nghị và dịch giả Trần Anh Kiệt đã dịch sang Việt ngữ và ấn hành tại Sydney (Úc) vào giữa năm 2002 và đến cuối năm 2002 thì lan truyền đến người Việt Nam cư ngụ ở khắp nơi trên thế giới. Bài viết này của ông Lương Trùng Hưng,-một Nhà Thực dưỡng nổi tiếng, sống tại Úc, đã làm sáng tỏ tại sao

CDS hữu dụng cho 1 số người và lại tỏ ra vô hiệu với vô số người khác!

Theo Thực dưỡng Macrobiotic thì nếu muốn duy trì sức khỏe (hay muốn đảo ngược tình trạng suy thoái của cơ thể như: ung thư, tim mạch, tiểu đường, thấp khớp, dị ứng, cao huyết áp, mất ngủ, thần kinh suy nhược, béo phì…) cơ thể chúng ta phải được quân bình âm dương, hay nói cách khác dịch thể máu huyết trong cơ thể chúng ta phải cân bằng giữa axit và kiềm.

Muốn duy trì sự cân bằng tuyệt hảo thì chúng ta phải tránh bớt hay loại hẳn (trong trường hợp bệnh nặng) những thực phẩm tạo ra nhiều axit như: gạo trắng (kể cả bún, mì, hủ tiếu, bánh tráng, bánh mì… làm bằng bột trắng); đường (kể cả trái cây chín), sữa, thịt, cá, trứng, bơ, phô mai, kem lạnh, rượu, cà phê, nước ngọt… các thức ăn uống đóng hộp, đóng chai có nhiều gia vị chế biến, hoá chất, chất bảo quản (preservative).

Theo các tài liệu Thực dưỡng thì nếu dịch thể máu huyết của chúng ta có độ pH = 7,32 - 7.44 thì đó là độ cân bằng tốt nhất giữa axit và kiềm; và ở độ này, lục phủ ngũ tạng của cơ thể ở trong tình trạng tuyệt hảo và nếu chúng ta có thể duy trì tình trạng này trong một thời gian dài thì cơ thể của chúng ta có thể đẩy lui tất cả các bệnh suy thoái và hệ thống miễn nhiễm của cơ thể đủ sức đương đầu với bất kỳ vật thể lạ nào xâm nhập cơ thể cho dù đó là vi trùng vi khuẩn, siêu vi khuẩn hay nấm.

Nếu dịch thể máu huyết có độ pH thấp, ví dụ như pH=7.0 thì dịch thể máu huyết bị chua (axit) và nếu dịch thể máu huyết có độ pH=6.9 thì cơ thể bị hôn mê; tuy-nhiên nếu dịch thể máu huyết có độ pH nằm giữa pH=6.9 và pH=7.00 thì tế bào lành mạnh bị đột biến để trở thành tế bào ung thư [xin xem thêm bài số 13 và 39 trong quyển Kính Vạn Hoa (còn có tên khác là Phổ Chiếu) của tác giả Herman Aihara].

Trong quyển "Thực phẩm Ngăn Ngừa Ung Thư" của Michio Kushi, ngoài các loại thực phẩm như gạo lứt, muối mè, rau củ… tác giả còn đề nghị bệnh nhân uống thêm súp rau củ

gồm có: củ hành, bí đỏ, cà rốt, bắp cải... nhằm giúp cho bệnh nhân mau chóng bình phục vì tác giả tin rằng nước súp rau củ trên giúp cho dịch thể máu huyết sớm cân bằng axit và kiềm.

Có 1 ít người khi bắt đầu uống CDS thì bị phản ứng như xây xẩm, bần thần, khó chịu... chỉ cần giảm liều lượng còn chừng 6 ~ 10% số lượng trên trong 10 ngày, sau đó tăng lên từ từ cho đủ liều lượng.

CDS ngoài tính chất kiềm hóa dịch thể máu huyết; bổ tỳ, giúp ngon ăn, giúp cơ thể mạnh khỏe còn có khả năng giải rượu (làm hết say rượu) vì rượu là chất độc làm cơ thể bị say còn CDS là chất giải độc nên làm hết say rượu; giải độc các độc tố, độc chất có trong cơ thể. Mọi người đều nên dùng hàng ngày làm giảm thiểu và ngăn ngừa bệnh tật như: ung thư, tim mạch, tiểu đường thấp khớp, dị ứng...

Tuy nhiên tại sao vẫn có người không có chuyển hoá khi dùng canh dưỡng sinh?

- Trước tiên vì dùng canh dưỡng sinh rất kiện tỳ, và như thế người bệnh lại mắc phải lỗi ăn nhiều chất béo (động vật) và chất đạm (động vật): chất béo thì hại gan, chất đạm thì hại thận. Và dù là người ăn chay cũng dễ bị mắc lỗi tương tự vì bệnh là do ăn nhiều hại tỳ mà ra.

Ở nước ta có phong trào uống canh dưỡng sinh rất mạnh nhưng vì người áp dụng không hiểu cơ chế của bệnh nên vẫn tiếp tục ăn những thức ăn trước đó (tạo nhiều a xít) thì việc uống canh dưỡng sinh để kiềm hoá dòng máu là không thể nào xuể, ví như cái bập bênh, phải dùng thức ăn quân bình và thực ra bí mật của sức khoẻ là ăn non vừa đủ để dạ dày còn khoảng trống 4, 5 miếng mới no.

Chính Đức phật có được cái hạnh "khó khăn" này ... và chúng ta muốn có trí tuệ sáng suốt thì nên qui ngưỡng và noi theo ngài.

Có chị bạn gọi điện thoại hỏi tôi là chị uống canh dưỡng sinh lúc đầu thấy rất tốt ăn được ngủ được nay vì ăn ngủ nhiều

nên cơ thể của chị mắc bệnh mới, tôi hỏi chị là chị có ăn theo Thực dưỡng và ăn chay? chị bảo không.

Có người nghe đĩa giảng Thực dưỡng bị ốm nặng nên ăn toàn thức ăn tạo kiềm dương, 3 tháng đầu chuyển biết rất tốt. Sau đó không thể nào làm chủ bản thân với hoa quả. Sau vài tháng được tư vấn bây giờ cô đã biết cách thăng bằng và quân bình ăn uống và toàn bộ đời sống.

Tại Việt Nam Canh dưỡng sinh có bán ở nhiều cơ sở thực phẩm dưỡng sinh.

Thực đơn số 7 - áp dụng cho người bệnh

Hiện có nhiều người bị ung thư, đã mổ, đã xạ trị hay các bệnh nan y khác muốn chữa lành bệnh theo Thực dưỡng... thức ăn tốt nhất cho người bệnh là gì?

Đây cũng là thực đơn lý tưởng để tham khảo cho các loại bệnh khác...

Cách ăn:

Trong nhiều sách hướng dẫn ăn uống Thực dưỡng cho người bệnh có nhắc tới cách ăn số 7: tuyệt đối chỉ ăn cơm lứt và muối vừng nhai kỹ từ 120 - 200 lần mỗi miếng. Tuy nhiên để có thể áp dụng lâu dài chế độ lý tưởng đó, tôi đưa ra tiêu chuẩn cho một thực đơn số 7 linh hoạt để bạn có thể áp dụng suốt đời cho một tiêu chuẩn chữa trị... ngoài ra nếu có dùng thêm thực phẩm khi bệnh đã lui thì bạn có thể tham khảo các cách nấu ăn đã được chỉ dẫn trong các loại sách nấu ăn Thực dưỡng...

Thế nào được gọi là cách ăn số 7?

Nhiều người áp dụng gạo lứt một cách máy móc "cứ nghĩ" (ý nghĩ sai lầm như vậy đấy) là ăn số 7 nghĩa là chỉ có nhai cơm lứt và muối vừng. Vì chưa giác ngộ lẽ huyền vi của việc nhai nhai và nhai... việc nhai lâu một miếng cơm ngoài khả năng chữa bệnh kỳ diệu còn có khả năng tác động lên dây thần kinh số 7 sát màng tang ở gần hai bên trên thái dương giúp làm trí tuệ tăng trưởng, vì mỗi khi nhai bạn sẽ thấy cơ bắp chỗ đó nổi gân

lên rất rõ và người nào có tướng mạo ăn mà nối gân nhai như vậy có rất nhiều cơ may liễu ngộ Phật pháp và có khả năng suy tư chân chánh.

Chúng ta có thể thực hiện ăn số 7 dài lâu như sau:

1. Dùng bột Kokkoh hay cà phê Ohsawa vào các buổi sáng với bột sắn dây, miso và bơ vừng...có thể đun nước rau củ và dùng thứ nước luộc này pha với Kokkok thì rất là ngon, hoặc nấu món xúp rau củ và cho bột kokkoh nấu lẫn. Tôi có kinh nghiệm miếng ăn nào ngon tự nhiên thì làm cho trí não được thư giãn rất là tốt, còn nếu thức phẩm không tốt thì sẽ tác động xấu tới dây thần kinh ở vùng vỏ não rất rõ ràng, cho nên khi ăn thức ăn thiên nhiên là ta đã được "mát xa" óc não và được thư giãn sâu xa... và đây chính là bí mật của việc ăn uống có thể làm cho trí não sáng suốt và điềm tĩnh trước những thăng trầm của cuộc sống hiện đại có nhiều stress. Giúp bạn cảm nhận được cái toàn thể của cuộc sống: chúng ta đang đi trên con tầu hành tinh ngày đêm quảy quanh mặt trời và chính hệ mặt trời có hành tinh trái đất đang lang thang trong vũ trụ theo một trật tự... Tâm thức của chúng ta được nới rộng không còn bị qui ngã hạn hẹp và vì "sự hạn hẹp của tâm trí" - cái sinh ra bệnh tật... thức ăn, cách nấu nướng và thái độ đúng khi ăn là điểm đánh thức sự nhạy cảm với cuộc sống, với sự tồn tại...

2. Nấu cháo ăn vào những ngày nóng nực.

3. Ăn phở, bún, bánh cuốn... lứt với tamari và nước dấm mơ muối...

4. Ăn cơm lứt nấu với đỗ đỏ, hạt sen, phổ tai, mơ muối, bột nghệ... cùng đun mềm. Nhai mỗi miếng từ 120-200 lần. Có thể nhai cơm này với rong biển rắc cơm, tekka, muối vừng, tía tô rắc cơm. Bạn nên có nồi inox loại tốt, nếu dự định ăn cơm lứt suốt đời. Một cái nồi như vậy sẽ làm cho công việc bếp núc của bạn được giải thoát rất nhiều vấn đề.

5. Gạo lứt rang với vừng rang trộn lẫn (gạo lứt rang ăn liền).

6. Ăn cơm lứt rang,cơm lứt nắm...

Cách ăn số 7 đúng nhất

Thái độ ăn đúng: làm sao cho mỗi khi ăn, ta thấy được một cách rõ ràng là các tế bào của ta mở ra để đón nhận một loại năng lượng (prana) quí giá nhất cho cơ thể, vì gạo lứt và muối vừng mang lại cho ta rất nhiều dinh dưỡng cần thiết để duy trì sự vui sống và đây là thức ăn quân bình năng lượng lý tưởng nhất cho con người, nhất là khi họ nhập thất ẩn tu.

Khi ngồi ăn ta phải thả lỏng toàn bộ thân và tâm, cảm giác như toàn thân ta được thực phẩm nuôi dưỡng một cách trực tiếp, chỉ sau 30-45 phút là toàn bộ năng lượng của thực phẩm đã châu lưu khắp cơ thể. Ví lý do đó việc lựa chọn thực phẩm có ích thực sự cho thân thể và sự tiến bộ tinh thần trở nên quan trọng không thể thiếu trong quá trình tiến hoá của nhân loại.

Lưu ý: Đây là một thực đơn có tính chất gợi ý, thí dụ để người bệnh tham khảo.

- Giữa hai bữa ăn uống một cốc trà dưỡng sinh như trà củ sen, trà Bồ công anh hay trà rau má, v.v...
- Nam ăn vừng vàng, nữ và trẻ em ăn vừng đen thì tốt hơn.

<u>Các món ăn tráng miệng:</u>

<u>Thạch đỗ đỏ:</u>

- 1 gói aga,
- Đỗ đỏ ninh nhừ
- Chút đường đen.

Ninh nhừ và đổ vào khuôn, dùng trong những ngày hè…

Có thể thay thế đỗ đỏ bằng các loại hoa quả đúng mùa…

<u>Bánh rượu nếp:</u>

- Bột mì lứt
- Rượu nếp
- Muối vừng
- Men bia

Nhào kỹ và đem nặn hình bánh bao và cho vào lò nướng… Có thể bỏ thêm vào hạt điều hạt bí…

Những thức ăn ăn với nhau bị ngộ độc:

1. Đường và măng cụt
2. Sữa và chanh
3. Mật ong và dừa
4. Hành và mật ong
5. Khế và sô cô la
6. Mật ong và na
7. Củ đậu và kem
8. Khoai tây và mướp đắng
9. Dưa chuột (dưa leo) và kem,…
10. v.v…

Những thức ăn ăn cùng nhau biến thành thuốc:

1. Trà Bancha với misô hay tamari
2. Natto và tương cổ truyền hay tamari
3. Trà Bancha, mơ muối, gừng, bột sắn dây, tamari
4. Cơm lứt nấu với phổ tai, mơ muối, chút nghệ ăn với vừng.
5. Rau cải xoong xào với cà rốt
6. Phổ tai, đỗ đỏ, bí đỏ: bổ thận và tăng cường sức sống,
7. v.v…

(tìm đọc: "Y học thường thức trong gia đình")

Nếu biết cách nấu ăn thì thức ăn trở thành thuốc, nếu không biết cách nấu ăn thì thức ăn trở thành chất độc. Ví dụ: củ sen mà nấu với thịt lợn rất độc, ấy vậy mà ngoài đường người ta cứ quảng cáo củ sen nấu với xương lợn ….

Cách tổ chức ăn uống cho một khoá tu tích cực:

Nếu chúng ta biết cách tổ chức nấu ăn cho thiền sinh trong một khoá tu tích cực thì phước báu khôn lường, sẽ có nhiều người thấy Pháp.

Lưu ý: - Không ăn nhiều, không ăn no

- Không dùng thực phẩm quá âm.
- Không nên ăn cháo, (nếu có thì ăn rất ít)

Những điều đó đều gây hôn trầm buồn ngủ.

Đây là thực đơn cho một khoá tu đã thành công khá mỹ mãn trong 7 ngày của nhóm thiền Vipassana - Thiền ăn của Hà Nội (do sư Pháp Trung vừa tu ở Miến Điện 3 năm về phụ trách), có điều chỉnh:

Ngày thứ nhất: ăn phở Ohsawa, trưa ăn cơm lứt số 4 chiều dùng cà phê Ohsawa hoặc sữa thảo mộc loãng.

Ngày thứ hai: ăn cháo Ohsawa, trưa ăn cơm lứt số 4 chiều dùng cà phê Ohsawa hoặc sữa thảo mộc loãng.

Ngày thứ ăn bánh chưng Ohsawa, trưa ăn cơm lứt số 4 chiều dùng cà phê Ohsawa hoặc sữa thảo mộc loãng.

Ngày thứ tư: ăn phở Ohsawa, trưa ăn cơm lứt số 4 chiều dùng cà phê Ohsawa hoặc sữa thảo mộc loãng.

Ngày thứ năm: ăn bánh cuốn gạo lứt tráng tay (bánh cuốn đặt theo yêu cầu), trưa ăn cơm lứt số 4 chiều dùng cà phê Ohsawa hoặc sữa thảo mộc loãng.

Ngày thứ sáu: ăn cháo kê, trưa ăn cơm lứt số 4 chiều dùng cà phê Ohsawa hoặc sữa thảo mộc loãng.

Ngày thứ bảy: ăn phở Ohsawa, trưa ăn cơm lứt số 4 chiều dùng cà phê Ohsawa hoặc sữa thảo mộc loãng.

Bữa ăn số 4 theo tùy theo từng mùa và chỉ ăn 2 - 4 món trong một bữa ăn. Còn lại rắc cơm: muối vừng, tía tô....

Thường xuyên có món **natto** dùng trong các bữa ăn trưa.

Cao dao tục ngữ liên quan tới ăn uống và đàn bà:

Ăn đúng sẽ suy nghĩ đúng và hành động đúng

Ăn gì ra nấy

Con hư tại mẹ

Cháu hư tại bà.

Phúc đức tại mẫu.

Xem việc trong bếp biết nết đàn bà.

Ăn như rồng cuốn, nói như rồng leo, làm như mèo mửa.

Chết vì ăn.

Miếng ăn là miếng nhục

Ăn có nhai, nói có nghĩ.

Nhai kỹ là quay về với Thượng đế.

Cách ăn của người: ăn chậm nhai kỹ, ăn uống điều độ.

Cách ăn của thú vật: ăn nhanh, nuốt vội, tham ăn.

Nhường cơm xẻ áo.

Người sống về gạo, cá bạo về nước.

Có thực mới vực được đạo.

Ăn ít no lâu, ăn nhiều chóng đói.

Đói ăn muối cũng ngon.

Ăn no tức bụng.

Miệng khi đói bằng một gói khi no.

Ăn một miếng tiếng một đời.

Miếng ăn quá khẩu thành tàn.

Trời đánh còn tránh miêng ăn.

Ghen vợ ghen chồng không nồng bằng ghen ăn.

Ghen ăn tức ở.

Khôn ăn cái, dại ăn nước.

(cái là dương, nước là âm)

Cơm tẻ mẹ ruột.

Hễ no cơm tẻ thì thôi mọi đường.
Một bát cơm rang bằng một sàng cơm thổi.
Thịt cá là hương hoa, tương cà là gia bản.
Ăn được ngủ được là tiên
Thẳng da bụng, chùng da mắt
(Muốn tinh táo không nên ăn no).
Ăn tuỳ nơi, chơi tuỳ chốn.
Ăn lấy chắc, mặc lấy bền.
Ăn sau là đầu quét dọn.
Có khó mới có miếng ăn
Ăn có mời, làm có khiến.
Ăn đói nằm co còn hơn ăn no vác nặng.
Hạnh phúc thay những kẻ luôn luôn đói khát.
Lời chào cao hơn mâm cỗ
(Thái độ sống quan trọng hơn miếng ăn)

(... nếu bạn sưu tầm được những câu ca dao tục ngữ hay về ăn uống và tính cách của con người, xin gửi tới chúng tôi cho lần tái bản sau, xin đa tạ, có lần tôi sưu tầm được bài thơ về tướng ăn rồi sau tìm mãi không thấy....)

Muốn nâng cao trí phán đoán thì làm sao?

Trí tuệ là gì?

Trí là thông minh và hiểu biết

Tuệ là kinh nghiệm về khổ vô thường, vô ngã.

Thiền định: làm cho tâm vắng lặng

Thiền quán: giúp phát triển tuệ giác siêu việt.

Phương pháp Ohsawa trợ duyên cho thiền định – trợ duyên đắc lực cho thiền quán – thiền tuệ.

Được học đạo với bậc giác ngộ là cái phước của người Thực dưỡng, cầu mong bạn gặp được người thầy đích thật.

<u>Cách mua mốc giống làm tương</u>: (loại Asp. Ohzae)

Hỏi ông Nguyễn Duy Thịnh
Công Ty cổ phần Vi sinh Ứng dụng
Số 9A Nghĩa Tân
Quận Cầu Giấy, Hà Nội, ĐT: 04.2407149
D Đ: 0912767368

Cách mua:

Mỗi gói nhỏ đủ làm 10 kg nếp giá 3000 đ/ 1gói. (ba ngàn đồng/1 gói), giá năm 2007.

Bạn có thể liên hệ gửi tiền qua bưu điện (tất nhiên là phải trả cả tiền công nhận tiền và gửi mốc) bằng hai cách: thư chuyển tiền (chậm) và điện chuyển tiền (nhanh hơn).

Trước khi gửi tiền hãy liên hệ bằng điện thoại, đọc và ghi rõ họ tên địa chỉ người nhận (hẹn phát tại nhà hay ra bưu điện lấy, các thành phố lớn có dịch vụ bưu điện phát tại nhà)...

Sách nên đọc về phương pháp Thực dưỡng Ohsawa

Y đạo đông phương

- Tân dưỡng sinh.
- Ăn cơm gạo lứt.
- Phòng và trị bệnh bằng phương pháp Thực dưỡng Ohsawa.
- Nhận xét về Pasteur.
- Các bạn ở đâu trước ngày chào đời?
- Thời đại nguyên tử và nền triết lí Cực Đông.
- Vô song nguyên lí.
- Dưỡng sinh trong đời sống hàng ngày.
- Ăn uống theo phương pháp Ohsawa.
- Zen và ý thức nói về ăn chay.
- Zen và phương pháp dưỡng sinh Ohsawa.

- Trị liệu bằng dinh dưỡng.
- Vui sống tự nhiên.
- Triết Âm Dương trong thuật Trường sinh.
- Hai người thượng cổ đi du lịch vòng quanh châu Âu.
- Triết thuyết Ohsawa I, II, III.
- Bệnh ung thư và nền triết lí Cực Đông.
- Trung Quốc 4000 năm lịch sử.
- Giáo dục ý chí.
- Hoa đạo.
- Khoa học ăn chay.
- Sách về Miso.
- Trật tự vũ trụ.
- Nhu đạo trong triết học Đông phương.
- Thuật dưỡng sinh và đời người qua tướng mắt.
- Nội lực tự sinh.
- Tuyệt thực đi về đâu?
- Gạo lứt muối mè thực dụng (món ăn - bài thuốc).
- Phương pháp ăn uống để phòng và chữa bệnh ung thư của người Nhật.
- Y học thường thức trong gia đình.
- Bài học từ cá hồi
- Kính vạn hoa (Phổ chiếu)
- Có một phương pháp chữa bệnh ung thư
- Thức ăn và tội phạm
- Thức ăn quyết định số phận của bạn
- Cai nghiện bằng Thực dưỡng
- Ngâm mông - bài thuốc thần cho phái nữ.
- Thực dưỡng đặc trị các bệnh ung thư (UT phổi, UT gan,...)

Các địa chỉ Thực dưỡng ở Việt Nam

1. Ông ***Ngô Ánh Tuyết***: 390 Điện Biên Phủ, Q.Bình Thạnh, TP.HCM; ĐT: (8) 898 3809.

2. Ông ***Trần Ngọc Tài***: 34 đường Hòa Hưng, phờng 13, Q. 10, TP.HCM; ĐT: (8)865 8381.

3. Ông ***Phạm Cao Hoàn***: 2/230A đwờng Trịnh Hoài Đức, Q.9, TP.HCM;ĐT: (8) 887 1829.

4. Ông ***Nguyễn Văn Nhất***: D14/14, ấp 4, xã Tân Kiên, Q.Bình Chánh, TP.HCM; ĐT: (8) 760 0653.

5. Ông ***Huỳnh Văn Ba***: 458/32 Nguyễn Đình Chiểu, Q.3, TP.HCM; ĐT: (8) 834 1895.

6. Chị ***Phạm Thị Phương Lan*** - 198/58 Đoàn Văn Bơ, phường 9, Q.4, TP.HCM; ĐT: (8)826 7619.

7. Chị ***Nguyễn thị Minh Hiền***: 221 Ngô Gia Tự, phường 3, Q.10, TP.HCM; ĐT: (8) 830 5044.

8. Ông ***Nguyễn Văn Trung***, 351/106 c xá Lê Đại Hành, P13, quận 11, Hồ Chí Minh, đt: 08. 9622137

9. Chị ***Lương Thị Ngoãn***: 15 tổ 3, ấp 10, xã Thanh Tuyền, H.Dầu Tiếng, tỉnh Bình Dương; ĐT: 0650.578201

10. Đại Đức ***Thích Tuệ Hải*** - Chùa Long Hương, xã Long Tân, H.Nhơn Trạch, tỉnh Đồng Nai; ĐT: (061) 521404.

11.Anh ***Nguyễn Minh Thái***: Hà Đông, xã Điện Hoà, H.Điện Bàn, tỉnh Quảng Nam. ĐT: (511) 684 202.

12.Chị ***Phạm Thị Ngọc Trâm***: 103 ngách 2 ngõ Thái Thịnh I, Q.Đống Đa, Hà Nội; (ĐT: (4) 853 4225.

13.Anh ***Lê Hoàng Long***: 20 ngõ Thịnh Hào 2, Tôn Đức Thắng, Q.Đống Đa, Hà Nội; ĐT: 0953400892

14. Chị ***Nguyễn thị Minh Thu***, ngách 187/49 số 87 khu tập thể bộ đội biên phòng, Quỳnh Lôi, Hai Bà Trưng, Hà Nội đt: 6270132 – 6250464.

15. Chị ***Thuỷ***, đt: 04. 6626012, đi động: 0915309533.

16. Chị ***Hà***, số nhà 11, ngách 612/0, ngõ 612, đường Lạc Long Quân, Hà Nội, dt: (04) 7184424

17.Chị ***Nguyễn Thị Thuyến***: 38/18 Huỳnh Văn Cù, xã Chánh Mỹ, thị xã Thủ Dầu Một, tỉnh Bình Dương; ĐT: (650) 821 792.

18. Cô ***Phạm Thị Kim Chi***: đ/c: 41 đường 61, P.Phước Lâm B,Q.9, TPHCM; Đ/T: (08)7310587

19. Chị ***Lê Thị Ý Nhi***, 96 H, Võ Thị Sáu, P Tân Định, Quận 1. ĐT:08.8251659.

20. Thầy ***Thích Đại Hợp***, chùa Yên Viên, Hà Nội. ĐT: 04. 8780286

21. cô ***Nguyệt***: 18/1 Lô J cư xá Thanh Đa, P27, Q. Bình Thạnh, TP.HCM Đt: (08) 5566442- 0909 344 278

22.Chị ***Nhi***: Dưỡng sinh quán Chân Nguyên: 82 Nguyễn Du, P Bến Thành, Q1, TP.HCM (gần nhà thờ Đức Bà). Đt: (08) 272 0096.

23. Bà ***Nguyễn Thị Hồng***, khu C12, P222 Tập thể Kim Liên, Đống Đa. Hà Nội. ĐT: 04.5761557.

24. Ông ***Phù Chí Thuận***, 259/4 đường Huỳnh Tấn Phát,gần trạm xăng đối diện ĐẠI TÒNG LÂM, ấp Quảng Phú,thị trấn Phú Mỹ, huyện TÂN THÀNH, tỉnh Bà Rịa Vũng Tầu. Đ/T:(064)876327 - 0903670902

25. Ông ***Nhơn***. Cơ sở Thực phẩm chay Thực dưỡng Thuận nguyên 412 Kha Vạn Cân - P Hiệp Bình Chánh; quận Thủ Đức - TP Hồ Chí Minh; ĐT: 08. 7260756; D Đ: 0937123734.

26. Bà ***Phạm Thị Thư***, An Đồng, An Dương, Hải Phòng, ĐT: 0963828266.

27. Chị ***Thuỷ***, di động: 0983889316

Tại Úc: Ông ***Lương Trùng Hưng***; đại chỉ: **16 York ST, EMU PLAINS** NSW 2750 BONNYRIGG **AUSTRALIA**

Điện thoại: 02 - 47276607 hoặc 0411428 777

Mọi thư từ liên hệ:

Phạm Thị Ngọc Trâm

103 ngách 2 ngõ Thái Thịnh I, Đống Đa, Hà Nội

Email: macrobiotic2001@yahoo.com

Điện thoại: (+ 84)- 4 - 8534225

Địa chỉ phát hành sách tại các tỉnh phía Bắc:

Anh **Thắng**

Nhà sách Kiến Thức

17A Hàng Chuối, đt: 04. 8713371

Địa chỉ phát hành sách tại các tỉnh phía Nam:

Chị **Phạm Thị Phương Lan**

198/58 Đoàn Văn Bơ, P9. Q4, Hồ Chí Minh

ĐT: 08.8267619

Website: thucduong.vn

Bảy nguyên lý trật tự vũ trụ

1. Mọi vật đều là biến thiên của cái một
2. Mọi vật đều biến dịch
3. Mọi cái đối kháng đều bổ túc cho nhau
4. Không có vật gì giống hệt nhau
5. cái gì có bề mặt thì có bề lưng
6. Bề mặt càng lớn thì bề lưng càng rộng
7. Cái gì có đầu thì có cuối

Mười hai định lý của nguyên lý thống nhất

1. **Cái một biến thành âm dương, nảy sinh đối cực khi nó co rút tới điểm phân đôi.**
2. **Âm - dương không ngừng nảy sinh từ điểm co rút phân đôi.**
3. **Âm là ly tâm, dương là hướng tâm. Âm và dương cùng phối hợp tạo ra năng lượng và mọi hiện tượng.**
4. **Âm hút dương và dương hút âm.**
5. **Âm đẩy âm và dương đẩy dương.**
6. **Lực đẩy nhau theo tỷ lệ sai biệt các thành tố giống nhau và lực hút nhau theo tỷ lệ sai biệt các thành tố đối nhau.**
7. **Mọi hiện tượng đều hư ảo, các tổ hợp không ngừng biến dịch.**
8. **Mọi vật đều chứa sẵn đối cực. Không có gì hoàn toàn âm hay hoàn toàn dương.**
9. **Vạn vật đều có hoặc âm hoặc dương trội hơn, không có gì trung hòa.**
10. **Âm lớn hút âm nhỏ, dương lớn hút dương nhỏ.**
11. **Ở cực điểm, âm biến thành dương và dương biến thành âm.**
12. **Mọi vật đều dương ở trong và âm ở ngoài.**