

27 Bí Quyết Dưỡng Sinh của Tổ Tiên ta.

Tổ tiên đã lưu lại cho chúng ta 27 bí quyết dưỡng sinh sau đây nhưng không giải thích tại sao:

- 1, Ăn no không gọi đầu, đói không tắm. Rửa mặt nước lạnh, vừa đẹp vừa khỏe. Mồ hôi chưa khô, đừng tắm nước lạnh. Đánh răng nước ấm, chống ê chắc răng.
- 2, Ăn gạo có trấu, thức ăn có chất xơ. Nam không thể thiếu rau họ, nữ không thể thiếu ngó sen. Củ cải trắng, sống không tốt nhưng chín thì bổ. Ăn không quá no, no không nên nằm.
- 3, Dưỡng sinh là động, dưỡng tâm là tĩnh. Tâm không thanh tịnh, ưu tư vọng tưởng dễ nảy sinh. Tâm thần an bình, bệnh sao đến được. Nhắm mắt dưỡng thần, tĩnh tâm ích trí.
- 4, Được bổ thực bổ, đừng quên tâm bổ. Coi tiền như cỏ, coi thân như bảo. Khói hun cháy lửa, tốt nhất không ăn. Chiên dầu ngấm ướp, ít ăn thì tốt.
- 5, Cá thối tôm rửa, lấy mạng oan gia. Ăn mặc giữ ấm, nhất thân là xuân. Lạnh chớ chạm răng, nóng chớ chạm môi. Đồ chín mới ăn, nước chín mới uống.
- 6, Ăn nhiều rau quả, ít ăn đồ thịt. Ăn uống chừng mực, ngủ dậy đúng giờ. Đầu nên để lạnh, chân nên giữ ấm. Vui chơi biết đủ, không cầu an dật.
- 7, Dưỡng sinh là cần cù, dưỡng tâm là tĩnh tại.
- 8, Người đến tuổi già, thì phải rèn luyện, đi bộ chạy chậm, luyện công múa kiếm; đừng sợ giá lạnh, quét sạch sân nhà, hội họa thêm vui, tắm lòng rộng mở;
- 9, Nghe tiếng gà gáy, đừng cố nằm thêm, trồng hoa nuôi chim, đọc sách ngâm thơ; chơi cờ hát kịch, không ham phòng the, việc tư không nhớ, không chiếm lợi riêng.
- 10, Ăn thực không tham, bữa tối ăn ít, khi ăn không nói, không nên hút thuốc; ít muối ít đường, không ăn quá mặn, ít ăn chất béo, cơm không quá nhiều;
- 11, Mỗi ngày ba bữa, thức ăn phù hợp, rau xanh hoa quả, ăn nhiều không sợ; đúng giờ đi ngủ, đến giờ thì dậy, nằm dậy nhẹ nhàng, không gấp không vội;
- 12, Uống rượu có độ, danh lợi chớ tham, chuyện thường không giận, tấm lòng phải rộng.
- 13, Tâm không bệnh, nên phòng trước, tâm lý tốt thân thể khỏe mạnh; tâm cân bằng, phải hiểu biết, cảm xúc ổn định bệnh tật ít;
- 14, Luyện thân thể, động cùng tĩnh, cuộc sống hài hòa tâm khỏe mạnh; phải thực dưỡng, no tám phần, tạng phủ nhẹ nhõm tự khai thông;
- 15, Người nóng giận, dễ già yếu, thô lộ thích hợp người người vui; thường thức thư họa, bên suối tọa thiền, lựa chọn sở thích tự do chơi;
- 16, Dùng đầu óc, không mệt nhọc, bớt lo dưỡng tâm ít náo nhiệt; có quy luật, sức khỏe tốt, cuộc sống thường ngày phải hài hòa;
- 17, Tay vận động, tốt cho não, phòng ngừa bị lạnh và cảm cúm.
- 18, Mùa hè không ngủ trên đá, mùa thu không ngủ trên phản. Mùa xuân không hở rốn, mùa đông không che đầu. Ban ngày hoạt động, tối ngủ ít mơ.

19, Tối ngủ rửa chân, hơn uống thuốc bổ. Buổi tối mở cửa, hễ ngủ là say. Tham mát không chặn, không bệnh mới lạ.

20, Ngủ sớm dậy sớm, tinh thần sáng khoái, tham ngủ tham lạc, thêm bệnh giảm thọ. Tranh cãi buổi tối, ruột như sát muối.

21, Một ngày ăn một đầu heo, không bằng nằm ngủ ngáy trên giường.

22, Ba ngày ăn một con dê, không bằng rửa chân rồi mới lên giường.

23, Gối đầu chọn không đúng, càng ngủ người càng mệt. Tâm ngủ trước, người ngủ sau, ngủ vậy sẽ thành mỹ nhân.

24, Đầu hướng gió thổi, ẩm áp dễ chịu, chân hướng gió thổi, hãy mời thầy lang.

25, Không ngủ nơi ngõ hẻm, độc nhất khi gió lùa.

26, Đi ngủ không thấp đèn, sáng dậy không chóng mặt.

27, Muốn ngủ để tấm thân nhẹ nhõm, chân không hướng tây đầu không hướng đông