

# MƯỜI NGUYÊN TẮC THỌ THÊM NHIỀU TUỔI

BS Trọng

## Xin Quý vị chỉ cần nhớ :

\* Đêm Bảy : *ngủ trên 7 giờ trong một đêm*

\* Ngày Ba : *một ngày ăn ba bữa hay nhiều hơn.*

\* Vô ra không tính : *mỗi lần đi ra hoặc đi vô, nhớ uống nhiều nước.*

## 1. Câu châm ngôn thứ nhất:

“Trong thiên hạ, không có chuyện làm biếng ngủ mà có thể có một thân thể khỏe mạnh.”

## 2. Câu châm ngôn thứ hai:

- Đi với những việc không vui vẻ của dĩ vãng và nghịch cảnh, không thấy khó chịu.
- Đối với những ngày sắp tới không có ước vọng quá cao, nhưng luôn cầu bình an hạnh phúc.

## Ba DƯỠNG

1. Bảo dưỡng.
2. Dinh dưỡng.
3. Tu dưỡng.

## Bốn QUÊN

1. Quên tuổi tác.
2. Quên tiền tài.
3. Quên con cái.
4. Quên buồn phiền.

## Năm PHÚC

1. Có thân thể mạnh khỏe, gọi là phúc.
2. Có vui thú đọc sách, gọi là phúc.
3. Có bạn bè tri kỷ, gọi là phúc.
4. Có người nhớ đến anh, gọi là phúc.
5. Làm những việc mà mình thích làm, gọi là phúc.

## Sáu VUI

1. Một vui là hưu nhưng không nghĩ.
2. Hai vui là con cái độc lập.
3. Ba vui là vô dục tặc cương.
4. Bốn vui là vui vẻ vẫn tâm mà không xấu hổ..
5. Năm vui là có nhiều bạn hữu.
6. Sáu vui là tâm tình không già.

## Bảy SUNG SƯỚNG

1. Biết đủ thường sung sướng.
2. Biết giải trí khi nhàn rỗi.
3. Biết đắc chí tìm niềm vui.

4. Khi cấp thời biết tìm niềm vui.
5. Biết dùng người làm vui.
6. Biết vui khi hành thiện.
7. Bình an là vui nhất.

### **Tám CHÚT XÍU**

1. Miệng ngọt ngào thêm một chút nữa.
2. Đầu óc hoạt động thêm một chút nữa.
3. Nóng giận ít thêm một chút nữa.
4. Độ lượng nhiều hơn một chút nữa.
5. Lòng rộng rãi thêm một chút nữa.
6. Làm việc nhiều thêm một chút nữa.
7. Nói năng nhẹ nhàng thêm chút xíu nữa.
8. Mỉm cười nhiều thêm chút nữa.

### **Chín THƯỜNG**

1. Răng thường ngậm.
2. Nước miếng thường nuốt.
3. Mũi thường vê.
4. Mắt thường động.
5. Mặt thường lau.
6. Chân thường xoa bóp.
7. Bụng thường xoay.
8. Chi thường vươn.
9. Hậu môn thường co bóp.

### **MƯỜI NGUYÊN TẮC KHỎE MẠNH**

1. Ít thịt, nhiều rau.
2. Ít mặn, nhiều chua.
3. Ít đường, nhiều trái cây.
4. Ít ăn, nhai nhiều.
5. Ít áo, tắm nhiều.
6. Ít nói, làm nhiều.
7. Ít muốn, bố thí nhiều.
8. Ít ưu tư, ngủ nhiều hơn.
9. Ít đi xe, đi bộ nhiều.
10. Ít nóng giận, cười nhiều hơn.

**Lưu ý** 10 điều trên nếu thấy quá nhiều và khó nhớ;

*Xin Quý vị chỉ cần nhớ :\** Đêm Bảy : *ngủ trên 7 giờ trong một đêm\** Ngày Ba : *một ngày ăn ba bữa hay nhiều hơn.\** Vô ra không tính : *mỗi lần đi ra hoặc đi vô, nhớ uống nhiều nước.*