



GEORGE OHSAWA
(Sakurazawa Nyoiti)
Dịch giả: NGUYỄN CƯỜNG

LẦN ĐẦU TIÊN ĐƯỢC DỊCH TỪ NGUYÊN BẢN TIẾNG NHẬT

Con đường tới sức khỏe và hạnh phúc

NHỮNG CHÀNG TRAI HUYỀN THOẠI

Chìa khóa của hạnh phúc
gửi tặng các bạn nam nữ thanh niên

Tập một



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Chia sẻ ebook : <http://downloadsach.com/>

Follow us on Facebook : <https://www.facebook.com/caphebuoitoi>

LỜI NHÀ XUẤT BẢN

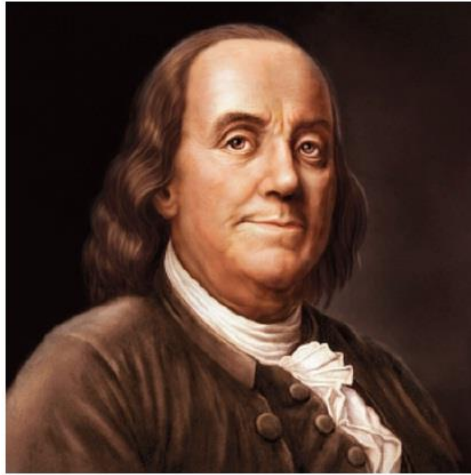
Nhà xuất bản Đại học Hosei

Với mong muốn tìm hiểu về suy nghĩ và cách sống của tầng lớp nam nữ thanh thiếu niên đang phải lao động, làm việc, đồng thời giúp cộng đồng xã hội hiểu rõ hơn tiếng nói của họ, Cục phụ nữ thiếu niên Bộ lao động đã tiến hành thu thập những ghi chép cuộc sống của ba triệu nam nữ thanh niên trên toàn quốc. Tác phẩm “Ngày nắng cũng như ngày mưa” đã đạt giải nhất trong số các bài viết và chúng tôi đã có cơ hội xuất bản tác phẩm này vào tháng 3 năm 1952 (năm Chiêu Hòa thứ 27). Tác phẩm “kết tinh của mồ hôi” này ngay lập tức đã gây được tiếng vang lớn và nhận được rất nhiều lời chia sẻ, đồng cảm trên các mặt báo, tạp chí. Tác phẩm được rất nhiều tổ chức lớn khuyến đọc. Từ Hiệp hội thư viện Nhật Bản, Hội đồng thư viện trường học toàn quốc, Ủy ban phúc lợi nhi đồng trung ương, Ban đọc sách Đài truyền hình NHK cho tới các công đoàn như Công đoàn giáo viên Nhật Bản, Công đoàn nhân viên công ty đường sắt quốc gia, Hội nghị công đoàn lao động Nhật Bản... Ngoài ra, tác phẩm còn được phát trên sóng phát thanh của đài “Radio Tokyo” trong ba tháng liên tục. Tiên sinh Sakurazawa (Ohsawa), người đã có nhiều cống hiến cho phong trào hòa bình thế giới với tư cách Chủ tịch hiệp hội chính phủ thế giới, đã tình cờ đọc tác phẩm “Ngày nắng cũng như ngày mưa” và đã quyết định chấp bút viết nên cuốn sách “Những chàng trai huyền thoại”. Cuốn sách là câu chuyện từ những trải nghiệm cộng với rất nhiều cảm xúc của chính Tiên sinh - người đã phải vất vả lao động, chiến đấu với cái đói, cái nghèo từ năm lên 10 tuổi. Tiên sinh viết cuốn sách này với mong muốn đem lại sự hạnh phúc cho các bạn trẻ nam nữ thanh thiếu niên đang phải lao động trên toàn quốc, dù chỉ là một người. Hy vọng rằng, cuốn sách tuy nhỏ nhưng càng đọc càng thấm thía này sẽ trở thành “chiếc chìa khóa dẫn tới hạnh phúc” cho tất cả các bạn.

(Tháng 7 năm 1952)

Chìa khóa của hạnh phúc gửi tặng các bạn nam nữ thanh niên

NHỮNG CHÀNG TRAI HUYỀN THOẠI 1



Benjamin Franklin
(1706 – 1790)

**THỜI NIÊN THIẾU CỦA
BENJAMIN FRANKLIN**

HIỆP HỘI CI NHẬT BẢN

LỜI NÓI ĐẦU 1

Đây là cuốn sách về “Những bí mật để đạt được Tự do và Hạnh phúc” tôi viết dành cho các bạn nam nữ thanh thiếu niên đang phải lao động. Nó là kết tinh của những trải nghiệm trong suốt 60 năm cuộc sống của tôi - người đã buộc phải lao động từ năm lên 10 tuổi. Xét về phương diện sống một cuộc sống tự do, hạnh phúc thì tôi giờ đây có lẽ không thua kém một ai.

Trong cuộc sống hiện tại, và cả trong tương lai nữa, có lẽ các bạn sẽ gặp phải rất nhiều thử thách khó khăn. Và tôi muốn nói chuyện với các bạn về phương pháp hữu hiệu nhất để vượt qua những khó khăn, thử thách đó, vươn tới một cuộc sống tự do, hạnh phúc. Dù sao đi nữa, vì đó là một vấn đề lớn, cho nên trong khuôn khổ cuốn sách bé nhỏ này có lẽ nhất định sẽ có những điều chưa rõ, hay sẽ có những điểm bị hiểu nhầm. Tuy vậy, trong hơn 40 năm qua, tôi đã làm bạn tâm tình của rất nhiều người khổ sở vì bệnh tật hay đau đầu vì những vấn đề của cuộc đời. Đặc biệt, trong 20 năm cuối, tôi đã trở thành điểm tựa tinh thần cho biết bao thanh niên nam nữ. Trong số các bạn đây, trong tương lai sẽ có những người muốn hoạt động mạnh mẽ tại khắp mọi nơi trên thế giới, sẽ có những người muốn làm điều gì đó mang tầm cỡ quốc tế. Tôi rất muốn được là người bạn tâm tình, người hỗ trợ, động viên, cổ vũ cho các bạn. Chính vì thế tôi đã viết cuốn sách này. Tôi sẵn sàng làm bất cứ điều gì nếu đó là vì những chàng trai, cô gái có ý chí quyết tâm mạnh mẽ, rắn rỏi với mong muốn “nhất định sẽ sống một cuộc sống đẹp đẽ”.

Tôi mong rằng, cuốn sách “Những chàng trai huyền thoại” sẽ là sợi chỉ kết nối duyên phận kỳ diệu giữa tôi và các bạn.

Sáng ngày 22 tháng 5 năm 1952

Nyoiti

LỜI NÓI ĐẦU 2

(1) Từ xưa đã có rất nhiều cuốn sách có mục tiêu giống với cuốn sách này. Tuy nhiên, cuốn sách của tôi hoàn toàn khác biệt. Những cuốn sách kia thường đưa ra rất nhiều điều răn dạy như “phải làm thế này”, “nên làm thế kia”... và toàn là những điều tốt đẹp cả. Với những ai đã tuân thủ những điều răn dạy đó và thực hành được trong cuộc sống thì không cần phải đọc cuốn sách này. Đây là cuốn sách được viết dành riêng cho những người chưa thực hiện được điều đó.

(2) Cuốn sách này sẽ chỉ ra cho những con người ở rất nhiều những cảnh ngộ, hoàn cảnh, tính cách khó khăn khác nhau (về tu dưỡng, về những thứ liên quan đến “Hành” hay về học vấn...) một phương pháp, giải pháp đặc biệt, đơn giản nhất mà không hề tốn kém thời gian, tiền bạc.

(3) Điều kiện duy nhất để trở thành người sống một cuộc sống tự do, hạnh phúc được đưa ra trong cuốn sách này là “phải có ước mơ, hoài bão lớn; phải có lòng nhiệt tình, quyết tâm mạnh mẽ; phải có ham muốn thực hiện những điều cao cả, tuyệt vời”.

(4) Tóm lại, cuốn sách này viết về con đường tắt để các bạn nam nữ thanh niên - những người có năng lực, có trí tuệ, có khả năng hành động nhưng bị đặt vào những cảnh ngộ khó khăn, gian khổ nhất - có thể sống một cuộc sống tuyệt vời nhất.

(5) Tôi xin có đôi lời đề nghị tới các bạn, những con người trưởng thành đọc cuốn sách này và nghĩ rằng nó thật lỗi bịch, chẳng liên quan gì tới dinh dưỡng học, giáo dục, tu dưỡng, chế độ xã hội.

Nó là phương pháp sống thực sự mà tôi đã đúc rút được từ chính cuộc đời mình. Từ khi tôi bị ném ra biển đời dữ dội năm 10 tuổi, phải chiến đấu để đứng lên từ đáy sâu của nghèo đói, bệnh tật, phải bươn chải, lặn lội trong suốt 50 năm cuộc đời để rồi cuối cùng đã có được cuộc sống thực sự tự do và hạnh phúc. Nó là phương pháp sống thực sự đã được hàng trăm ngàn người yêu quý và ngay cả hiện nay, trong những điều kiện vô cùng khắc nghiệt mà không ai trên đời có thể tưởng tượng nổi này, vẫn có hơn 30 chàng trai, cô gái đang vui vẻ thực hành. Đây là bài học thứ nhất về phương pháp sinh hoạt ăn uống mà các bạn trẻ nam nữ thanh thiếu niên, những người chịu thiệt thòi trong dinh dưỡng, học tập, tu dưỡng, đang cùng tôi thực hành trong 10 năm qua.

Đó là phương pháp luyện tập, rèn giũa nâng cao sức khỏe, trí nhớ và năng lực phán đoán lên mức cao nhất với chi phí ăn uống chỉ trên dưới 200.000 đồng một tháng. Đây có lẽ sẽ là phương pháp giúp đem lại sức khỏe, trí nhớ và năng lực phán đoán cao hơn nhiều, với chi phí thấp hơn nhiều so với mức trung bình của hơn 3 triệu chàng trai, cô gái hiện đang tham gia lao động. Và hơn nữa, nó sẽ giúp chúng ta có được một cuộc sống tự do, hạnh phúc. Nếu các bạn có thắc mắc, băn khoăn gì, hay có điểm nào các bạn cho là chưa đúng, hoặc có phương pháp nào các bạn thấy rằng tốt nhất thì tôi rất mong các bạn liên hệ, thông báo trực tiếp với tôi theo địa chỉ ở dưới đây. Vì cuốn sách này là sự đúc kết của 60 năm trải nghiệm của cá nhân tôi.

Nyoichi Sakurazawa

Người đại diện

Lima Sakurazawa

Hiệp hội CI Nhật Bản

Tầng 4 Trung tâm Broadway

5-52-15 Nagano, Nagano-ku Tokyo, Japan

LỜI GIỚI THIỆU

Ông Bà Ando - đệ tử lâu năm của Ông Bà Ohsawa, theo lời mời tha thiết của nhóm Gạo Lứt Hà Nội, đã sang Việt Nam giảng dạy về Zen Macrobiotic Cooking vào tháng 4/2014 và sự giảng dạy đã thành công hết sức tốt đẹp; hơn cả mong đợi... chúng tôi cũng đã cho quay video và lưu lại được 14 đĩa hình về chương trình giảng dạy tuyệt vời, rất đáng học tập đó... ông bà đã mang sang cho chúng tôi 10 đầu sách của tiên sinh Ohsawa bằng tiếng Nhật và mong muốn chúng được xuất bản tại Việt Nam, để chúng ta có thể cảm nhận được một cách gần gũi nhất tinh thần của tiên sinh. Đây là lần đầu tiên một loạt sách của tiên sinh được dịch từ nguyên gốc tiếng Nhật.

Quyển “Những chàng trai huyền thoại”, tiên sinh viết vào năm 1952, chừng 10 năm sau, 6 điều kiện về sức khỏe của tiên sinh đã được nói rộng trở thành 7 điều và điều thứ 7 tiên sinh đặt tên là CÔNG BẰNG (= không nói dối) và cho nó những 45 điểm, những tiêu chuẩn cũ hạ mức điểm xuống, để tổng vẫn là 100 điểm. Tiêu chuẩn sức khỏe thứ 6 sẽ là trí phán đoán và thực hành nhanh chóng... như thế là tiên sinh Ohsawa cũng đã biến dịch ngay một tốt đẹp và hoàn hảo hơn... theo đúng điều tiên sinh thường nói: thời gian trôi, trái đất xoay và con người tiến bước... do vậy để tiện đọc, chúng tôi có đưa thêm tiêu chuẩn thứ 7 đó vào trong sách này.

Ngọc Trâm

Đôi nét về tác giả

(1) Sinh ngày 18 tháng 10 năm 1893 tại Kyoto, Nhật Bản.

(2) Cha bỏ rơi gia đình năm lên 5 tuổi, mẹ qua đời năm lên 10 tuổi, trải qua trên dưới 30 công việc khác nhau như học việc trong chùa, nhân viên bán thuốc lá, nhân viên giao sữa, thủy thủ...; sống khoảng 13 năm tại châu Âu, trong khoảng thời gian đó học tập tại Đại học Sorbon ở Paris, Viện Pasteur...; viết và xuất bản rất nhiều đầu sách bằng tiếng Anh, tiếng Pháp.

(3) Từ năm 17, 18 tuổi cho tới năm 20 tuổi, ông bị mắc bệnh lao phổi nhưng tự mình chữa khỏi bằng liệu pháp thức ăn. Sau đó ông tiếp tục nghiên cứu về thức ăn và phương pháp sinh hoạt ăn uống của các nước trên thế giới, phục hưng Hội Thực dưỡng và trở thành Chủ tịch hội, tham gia điều hành nhiều bệnh viện và đạo tràng sức khỏe.

(4) Qua đời ngày 24 tháng 4 năm 1966.

(5) Tác giả của nhiều tác phẩm nổi tiếng như “Con đường tới sức khỏe và hạnh phúc”; ngoài ra ông còn dịch nhiều sách của các tác giả khác như cuốn “Man, The Unknown (Chính con người là yếu tố bí ẩn)” của Alexis Carrel hay cuốn “Sự gặp gỡ giữa Đông và Tây” của Northrop Frye.

I. CHÀNG TRAI HUYỀN THOẠI

Đây là câu chuyện về một chàng trai huyền thoại dù không được đi học tiểu học nhưng lại biết cách thu được sấm sét, phát minh ra lò nướng kiểu mới, trở thành ủy viên ban soạn thảo tuyên ngôn độc lập nước Mỹ và luôn sống một cuộc sống vui vẻ, vui tươi, tự do, hạnh phúc cho tới 84 tuổi. Trước khi đọc chương này, tôi khuyên bạn hãy tìm mua và đọc cuốn “Tự truyện Benjamin Franklin” (Nhà xuất bản Iwanami Bunko). Để thấy rõ sự khác nhau giữa cách đọc của bạn và cách đọc của tôi!

(1) Cậu bé làm nến

Cách đây khoảng 260, 270 năm về trước (năm 1952), một đôi vợ chồng nọ đã bằng bế dẫn theo ba đứa con nhỏ rời bỏ nước Anh đang chìm trong ngọn lửa đàn áp và chuyển tới sinh sống tại Mỹ. Không lâu sau, người vợ trẻ qua đời, để lại 7 đứa con. Người chồng đi bước nữa và sinh thêm được 10 người con. Tổng cộng là 17 đứa con đã ra đời và trong số đó (10 nam 6 nữ), đứa con thứ 15 là người con trai cuối cùng. Khi đứa bé này ra đời, người bố ngày ngày làm nến, xà phòng và cuộc sống của họ vẫn còn vô cùng nghèo khổ. Vì vậy, đứa con út chỉ được bố mẹ cho tới trường học tiểu học vắn vắn đúng một năm. Từ lúc 10 tuổi cậu đã phải phụ giúp gia đình làm nến, xà phòng và từ năm 12 tuổi cậu phải chuyển sang làm việc tại xưởng in. Năm 17 tuổi, cậu lén bỏ nhà đi, băng qua nhiều vùng đất xa xôi và bắt đầu cuộc sống tự lập, bắt đầu bị ném vào biển đời dữ dội.

Thế nhưng sau đó 13 năm, cậu bé mà chỉ được học tiểu học chưa đầy một năm và phải bỏ nhà ra đi từ năm 17 tuổi này đã trở thành một người thành đạt, vĩ đại; rồi tiếp đó cứ thế sống một cuộc sống vui vẻ, tự do rong chơi cho tới khi qua đời ở tuổi 84. Quốc hội Mỹ đã cử hành quốc tang, Quốc hội Pháp cũng dành hẳn 3 ngày để bày tỏ niềm thương tiếc con người vĩ đại này. Một năm sau, cuốn hồi ký về cuộc đời ông được xuất bản tại Pháp và cuốn sách này, cho tới tận ngày nay vẫn được bày bán rộng rãi tại nhiều quốc gia trên thế giới và được rất nhiều người tìm đọc.

Ngay cả Karl Marx (Các Mác), nhà tư tưởng ra đời sau cả trăm năm cũng phải ngợi ca ông là nhà học giả vĩ đại. Các triết gia thì tôn vinh ông là triết học gia vĩ đại. Các nhà khoa học thì tôn thờ, coi ông là nhà khoa học vĩ đại. Những người làm chính trị thì coi ông là hình mẫu của những chính trị gia lỗi lạc. Những người làm ngoại giao thì tôn trọng, thành kính coi ông là nhà ngoại giao hòa bình tuyệt vời nhất.

Mỗi khi sấm kêu sét nổ, ông lại lấy điều ra thả để rồi nghĩ ra cách hút sấm sét và cho vào một cái bình. Ông phát hiện ra rằng trong sấm sét có Âm và Dương (Cái và Đực) và tìm ra cách khiến sấm sét thu được đó để làm cho chuông kêu. Ông phát minh ra lò sưởi, cột thu lôi, kính hai tiêu điểm; ông nghĩ ra rất nhiều thí nghiệm khoa học thú vị; ông cải tiến kỹ thuật in ấn, ánh sáng ngọn lửa gas; ông tạo ra quân đội; ông thành lập công đoàn thư viện đầu tiên của nước Mỹ cũng như nhiều câu lạc bộ, nhiều viện nghiên cứu khác; ông tham gia xây dựng nhiều bộ luật quan trọng như Luật vệ sinh đường phố; ông mang lại độc lập cho đất nước; ông thành lập bệnh viện, trường đại học, đội cứu hỏa... và còn rất nhiều, rất nhiều

điều thú vị khác. Ông đã không ngừng nỗ lực thực hiện những điều đó cho tới hơi thở cuối cùng. Và sau cùng, trước khi chết, ông đã kịp để lại cho con cháu đời sau cuốn hồi ký về cuộc đời mình. Và cho dù đã trải qua 162 năm kể từ ngày ông qua đời, cuốn hồi ký đó vẫn được biết bao thế hệ trên toàn thế giới yêu mến tìm đọc. Ngay cả tại Nhật Bản, một đất nước nghèo đói, chìm ngập trong lạm phát, đình công, bạo động, tội phạm và tự sát sau khi bại chiến, cuốn hồi ký đó cũng có được lượng độc giả rất lớn.

“Cậu bé chỉ được cấp sách tới trường tiểu học chưa đầy một năm” này chính là Benjamin Franklin.

Trên thế giới có rất nhiều người không được giáo dục đầy đủ, nhưng về sau lại trở thành những học giả lớn, những chính trị gia, nghệ thuật gia, nhà tôn giáo vĩ đại hay đại thi hào... nhưng trong số đó, có lẽ Franklin là ví dụ tiêu biểu nhất, phù hợp nhất để tôi trò chuyện với các bạn. Tôi rất mong các bạn trẻ tuổi đang lao động hãy biết đặt ra cho chính mình mục tiêu: noi gương Franklin và nỗ lực trở thành người còn hơn cả Franklin.

Vì lẽ đó, tôi sẽ sử dụng nội dung của cuốn “Tự truyện Benjamin Franklin” và cuốn “Những lá thư của Franklin” (đều của NXB Iwanami Bunko) để trò chuyện với bạn về hai phương pháp. Phương pháp tìm ra bí mật tại sao và cái gì đã tạo ra một con người như Franklin; và Phương pháp bí mật để trong tương lai bạn có thể trở thành người còn hơn cả Franklin. Sau khi đọc xong cuốn sách “Những chàng trai huyền thoại” lần đầu tiên, nếu bạn thử đọc lại một lần nữa chương I, thì có lẽ bạn sẽ hiểu rõ ràng hơn điểm quan trọng đó. Rồi sau khi thực hành chính xác theo nội dung của phần thực hành ở phần cuối sách, thỉnh thoảng bạn hãy lấy cuốn sách này ra và đọc cùng với cuốn “Tự truyện Benjamin Franklin” và cuốn “Những lá thư của Franklin” mà xem. Chắc chắn bạn sẽ kinh ngạc vì cứ mỗi lần như thế, cùng với thời gian, tuổi tác, bạn sẽ phát hiện thêm nhiều điều quan trọng hơn, thú vị hơn, sâu sắc hơn. Bản thân tôi cũng đã đọc cuốn “Tự truyện Benjamin Franklin” này rất nhiều lần, mỗi lần tôi lại phát hiện được thêm nhiều điều bất ngờ và nhiều niềm vui mới.

Nào, giờ thì chúng ta cùng tìm hiểu bí mật về một cậu bé nghèo, không được đi học, từ 10 tuổi đã phải đi làm nặn nhưng lại có thể sống một cuộc sống tuyệt vời, tự do, hạnh phúc, vui tươi và thú vị.

(2) Những món quà

(I) **Franklin là thành viên trong một gia đình có 10 anh em trai và 7 chị em gái.** Việc anh em trai có số lượng đông hơn trong gia đình là một điều kiện rất quan trọng. Nhiều chị em gái hơn là điều kiện của sự bất hạnh. (Tuy nhiên, điều kiện của sự bất hạnh này càng lớn thì khi khắc phục được sẽ thu được hạnh phúc càng nhiều. Bạn sẽ hiểu vì sao khi đọc chương 7 của cuốn sách này).

(II) **Franklin thuở nhỏ không được bố mẹ cho học hết tiểu học.** Đây là điều kiện vô cùng quan trọng để trở thành người tự do, hạnh phúc. Thật may là về điểm này, bạn vẫn còn được phù hộ. Cho dù không đến mức như Franklin nhưng tôi vẫn xin được chúc mừng bạn.

(III) **Hoàn cảnh gia đình Franklin vô cùng khó khăn, nghèo túng.** Đây cũng là một điều kiện hết sức quan trọng. Về điểm này bạn cũng đạt rồi! Thật may mắn!

(IV) **Từ năm lên 10, Franklin đã phải lao động làm nền và làm chân sai vặt.** Đây cũng là một niềm hạnh phúc lớn lao đối với Franklin. Bởi lẽ, nhờ thế mà ông trở nên khỏe mạnh hơn, có cơ hội với công việc thực tế hơn và điều này giúp ông trở nên nghiêm chỉnh, nghiêm túc hơn. Sự nghiêm chỉnh, nghiêm túc này là bước đi đầu tiên trên con đường hướng tới hạnh phúc trong cuộc đời. Và ngôi trường dạy ta điều này thì không nơi nào hữu ích hơn ngoài thực tiễn, thực địa. Trong ngôi trường thực tiễn không có chỗ cho viết sai, làm hỏng hay làm lại. Những thứ như cục tẩy... không phát huy tác dụng. Đây là điều quan trọng hơn hết.

(V) **Thời đó, Franklin phải sống cuộc sống nghèo khổ tới mức không có gì để ăn, bụng luôn đói cồn cào, tuyệt nhiên không hề biết tới cảm giác về chất lượng tốt hay xấu, thích hay ghét, tay nghề nấu giỏi hay kém của mỗi bữa ăn.** Đây lại là một điều kiện quan trọng nữa. Và về khoản này có lẽ bạn cũng thỏa mãn.

(VI) **Mẹ của Franklin nuôi các con hoàn toàn bằng sữa mẹ. Cả cha và mẹ ông chưa bao giờ phải nằm giường vì đau ốm, bệnh tật cho tới lúc chết. Cha ông qua đời ở tuổi 89 còn mẹ ông qua đời ở tuổi 85.** Đây cũng là một điều kiện quan trọng. Có rất ít người đạt được điều kiện này. Người không đạt được điều kiện này là người đã không thể thừa hưởng từ cha mẹ mình những điều kiện để trở nên hạnh phúc. Nói cách khác, họ là những người có được vinh dự tự tạo dựng hạnh phúc bằng chính năng lực của mình. Franklin chỉ được cha mẹ cho rong chơi cho đến khi 10 tuổi, từ 10 tuổi trở đi ông đã phải lao động. Ấy vậy mà, 50 năm sau, ông đã tự mình xây cho cha mẹ mình một ngôi mộ tuyệt đẹp bằng đá cẩm thạch và trên bia mộ, ông cho khắc dòng chữ:

Đây là mộ của Joisah Franklin và vợ của ông, Abiah. Hai con người đã sống với nhau hòa thuận, hạnh phúc và là người chồng tốt, người vợ đảm đang của nhau trong suốt 55 năm. Không có tài sản, không có thu nhập, không có công việc tốt nhưng với sự lao động không ngừng và nỗ lực thực sự (và nhờ phước lành của Chúa), họ đã nuôi dạy được 13 người con và 7 người cháu, đã giúp rất nhiều gia đình sống trong êm ấm và được mọi người tin yêu, khen ngợi. Hỡi những ai đang và sẽ đọc những dòng chữ này! Hãy noi gương hai con người này, hãy dũng cảm lao động, làm việc và không được nghi ngờ lòng nhân từ của Chúa.

Ngay cả khi xây mộ cho cha mẹ, ông cũng không quên truyền dạy lại cho người đời những bí quyết quan trọng để trở nên hạnh phúc. Nói cách khác, ông đã biến ngay cả ngôi mộ của cha mẹ mình thành **một món quà** gửi tặng tất cả mọi người. Có lẽ sẽ không có ngôi mộ nào tuyệt vời hơn thế. Tặng quà cho người khác là điều kiện quan trọng để trở thành “người tự do, hạnh phúc”. Tuyệt đối sẽ không có ai không làm việc này mà trở thành người hạnh phúc được. Và món quà ở đây không phải chỉ luôn là tiền bạc hay vật chất. Còn có những thứ quan trọng hơn rất nhiều. Đó là **niềm vui**. Dù món quà có là gì đi nữa thì mục đích của việc tặng quà luôn luôn là đem lại những niềm vui. Tuy nhiên, cũng có nhiều loại niềm vui khác nhau. Có sự khác nhau nhất định giữa những niềm vui nhất thời và những niềm vui lâu dài, giữa những niềm vui kéo dài trong một phút, một ngày và những niềm vui đọng lại suốt cả đời người. Có cái đem lại niềm vui chỉ cho một hoặc mười người thì cũng có cái giúp hàng vạn người vui sướng. Trong đó, cũng có những cái đem lại niềm vui trong một giờ, mười năm, hai mươi năm nhưng sau đó lại trở thành nỗi oán giận, lòng căm hờn và sự nguyên rủa. Rồi cũng có những cái dù khiến người ta tức giận, căm ghét trong một giờ, một hay

mười năm nhưng sau đó lại trở thành thứ được người ta cảm kích cả đời. Cũng có cái dù không được ai cảm kích chút nào nhưng lại lại được gìn giữ cẩn thận mãi mãi. Có những cái dù tốn hàng trăm, hàng triệu đồng tiền bạc, mất hàng chục năm thời gian cũng không hề được yêu mến. Có những thứ chẳng tốn một xu, chẳng mất phút nào vậy mà người đời lại yêu thích mãi về sau. Vậy tóm lại chúng ta nên tặng quà như thế nào?

Có rất ít người có thể giảng giải cho chúng ta một cách rõ ràng về điều này. Còn với tôi, với 60 năm kinh nghiệm của bản thân, tôi sẽ làm rõ điều này.

Món quà không tốn một xu nhưng được yêu quý cả một đời là món quà tuyệt vời nhất. Càng tiêu tốn nhiều thời gian, công sức, tiền bạc thì món quà đó càng trở nên không có giá trị.

Tuy nhiên, ngay từ đầu, không một ai có thể đi phân phát những món quà này. Lúc đầu ta cũng phải bỏ công, bỏ tiền, bỏ tâm, bỏ sức, nỗ lực không ngừng, đổ mồ hôi xương máu trong một khoảng thời gian dài. Rồi sau đó, cuối cùng ta mới dần dần có thể mang những món quà được yêu mến lâu hơn tới cho nhiều người hơn, trong khoảng thời gian ngắn hơn và không tốn tiền bạc. Để làm được điều đó, ta phải dốc toàn tâm, toàn lực, cố gắng hết sức để đem đến cho càng nhiều người càng tốt những món quà lúc đầu có thể là đơn giản, mộc mạc, dần dần tới những món quà có giá trị hơn, và cuối cùng sẽ là những món quà vô giá, quan trọng nhất.

Dù sao thì bạn rất muốn trở thành người tự do, hạnh phúc, được mọi người yêu quý và cần thiết đối với mọi người đúng không? Trong con người bạn, từ khi sinh ra đã có sẵn sự tự do và hạnh phúc (lý do của điều này bạn sẽ hiểu khi đọc chương 7). Nhưng nếu bạn không phát huy được một cách đầy đủ cái tư cách và năng lực đó thì nó sẽ dần bị bào mòn và trở nên vô ích. Tự do và hạnh phúc nếu không được thể hiện 100% thì chỉ là thứ hoàn toàn vô giá trị mà thôi. Sự rèn luyện (tôi luyện) cái tự do và hạnh phúc đó cũng là một **trò chơi quà tặng của niềm vui**. Hãy cố gắng làm sao mang thật nhiều món quà tới cho thật nhiều người. Những món quà này không phải chỉ là tiền bạc hay vật chất. Luôn nở nụ cười trên khuôn mặt tươi vui với mọi người cũng là một món quà lớn. Bất kỳ ai khi nhìn một khuôn mặt tươi vui cũng sẽ cảm thấy tâm hồn thanh thản. Bởi vì ta đã tặng họ niềm vui.

Trả lời, phản hồi rõ ràng, rành mạch cũng là một món quà quý. Giọng nói đẹp, nhẹ nhàng, dễ nghe cũng là một món quà hay. Giữ gìn trật tự, gọn gàng trên bàn, trong nhà ngoài phố cũng là một món quà lớn, bởi nó khiến bất kỳ ai khi nhìn vào sẽ cảm thấy dễ chịu, thoải mái và yên bình. Những tiếng động ầm ĩ, những tiếng ho khó chịu hay tiếng khịt mũi vô ý sẽ gây ra những ấn tượng không đẹp. Mặc quần áo bị vấy bẩn, nhàu nát hay chân tay không sạch sẽ cũng là những hình ảnh xấu trong mắt người khác. Những thứ ngược lại sẽ là những món quà điểm cộng. Ngay cả trường hợp những em bé sơ sinh, việc chúng khỏe mạnh cũng có thể mang lại niềm vui vô bờ cho hàng vạn người. Ai cũng sẽ cảm thấy nhẹ nhõm, thoải mái khi nhìn những chú chó con.

Dù không có tiền bạc nhưng chỉ cần một bông hoa dại, một lá thư viết tay, một giọng nói êm ái, một bài hát hay, một động tác nhẹ nhàng lịch lãm, cách nói chuyện dịu dàng, một khuôn mặt rạng rỡ, một cuốn sách nhỏ... tất cả đều là những món quà tuyệt vời. Thật bất hạnh cho những ai không làm được điều này. Thế nhưng, đối với những đứa trẻ sống trong

những gia đình khá giả, giàu sang thì điều này lại thực sự khó khăn. Ngược lại, đối với những đứa trẻ của những ông bố bà mẹ nghèo khó nhưng có tư tưởng đúng đắn thì chúng có thể làm được một cách dễ dàng. Cuốn sách dành cho “các cô bé, cậu bé phải lao động” này sẽ chỉ cho bạn thấy rằng các bạn là những cô bé, cậu bé như thế đó, và vì thế các bạn có đầy đủ tư cách để trở thành những con người tự do, hạnh phúc.

Nếu bạn chịu khó ngày đêm thực hành luyện tập “tặng quà” cho tất cả mọi người thì bạn sẽ có thể mang lại rất nhiều điều tốt cho họ. Và sau cùng, sẽ tới lúc chỉ cần bạn xuất hiện để mọi người nhìn thấy khuôn mặt của bạn thôi cũng đã đủ để tất cả mọi người vui mừng. Khoảng 1930 năm trước, một chàng trai phương Đông có tên gọi Jesus Christ (Chúa Giê-su) đã đi ban phát những lời răn dạy chỉ trong thời gian vắn vỏi khoảng 3 năm, nhưng đã cứu rỗi được biết bao con người. Để rồi khi Người chết đi, dù gần hai nghìn năm đã trôi qua nhưng Người vẫn được hàng triệu thần dân phương Đông kính ái. Và cuốn Kinh thánh (The Bible), cuốn sách tập hợp những lời răn dạy của Người, hàng năm vẫn được người người tìm mua nhiều tới mức không một tiểu thuyết bán chạy nhất (bestseller) nào có thể sánh bằng.

Nếu bạn có thể trở thành chàng trai được như Jesus Christ, sẽ có rất nhiều điều lợi ích. Đầu tiên là bạn đi đến đâu cũng không mất tiền trọ. Và với thời đại ngày nay thì tất nhiên tiền tàu xe, tiền máy bay, tàu thủy... chắc chắn sẽ được miễn phí. Không! Không chỉ có thế đâu! Bạn sẽ được yêu quý, mến mộ rộng rãi ở khắp nơi trên thế giới và dù bạn có hàng nghìn, hàng vạn cơ thể thì có lẽ cũng sẽ không đủ. Chắc chắn là dù đi đến đâu, rạp chiếu phim hay quán cà-phê... bạn cũng sẽ được mọi người trải thảm đỏ chào mừng. Hãy thử nghĩ về lễ Noel mà xem. Tất cả mọi quốc gia, mọi thành phố, mọi thôn xóm, mọi cửa hàng, mọi cá nhân, dù hoàn cảnh có nghèo khó thế nào đi chăng nữa cũng đều hân hoan đón chào Đức Chúa giáng sinh. Cho tới cả những người chưa từng được biết tới Người...

Khi còn sống, Người đã hứng chịu sự ghen ghét, đố kỵ từ rất nhiều người để rồi kết quả là Người bị kết án tử hình và bị đóng đinh trên cây thánh giá. Rồi một năm, hai năm sau, Người vẫn bị hàng ngàn, hàng vạn con người ghét bỏ. Mặc dù vậy, từ đó trở đi cho tới tận ngày nay, và cho tới hàng ngàn năm sau nữa, Người đã và sẽ luôn được bao người yêu mến, tôn sùng, ngưỡng mộ. Đây là điều mà dù là người có nhiều của cải, trí tuệ, năng lực hay quyền lực đến đâu cũng không thể bắt chước được. Đây là cái mà những người như John Davison Rockefeller, Andrew Carnegie, Albert Einstein, Genghis Khan (Thành Cát Tư Hãn), Harry S. Truman đã không thể làm được. Ngay cả Franklin nếu so với Người thì cũng chỉ như ngọn nến đứng trước vầng thái dương rực rỡ mà thôi. Trên đời cũng có nhiều người vĩ đại không thua kém Jesus Christ như Thái tử Shōtoku (Thánh Đức), Nhà tư tưởng Ninomiya Sontoku, Đại bồ tát Nichiren (Nhật Liên), Cao tăng Kobō (Hoàng Pháp), Cao tăng Shinran (Thân Loan), Hòa thượng Bashō (Ba Tiêu Huệ Thanh), Thiền sư Ryokan Taigu (Lương Khoan Đại Ngụ)... nhưng họ đều không bằng Jesus Christ về khả năng cảm hóa con người. Lão tử hay Đức Phật Thích Ca là những nhân vật có suy nghĩ về sự vật, sự việc sâu sắc hơn Jesus Christ rất nhiều, nhưng những suy nghĩ đó đôi khi lại quá cao siêu, khiến cho nhiều người không hiểu nổi. Và có nhiều người dù trong đầu không có chút hiểu biết gì nhưng lại luôn miệng nói về nó theo kiểu “không hiểu cũng chẳng sao”, “chỉ cần niệm Phật là được”, “chỉ cần ngồi thiền là được”... giống hệt như những con khỉ vậy. Nguy hiểm hơn còn có

những người không hiểu biết gì nhưng luôn làm ra vẻ ta biết rất rõ và đem nó ra hành nghề buôn bán ở đầu đường hay trong các ngôi trường.

Dù sao đi nữa, bí mật để trở thành người tự do, hạnh phúc trước tiên phải là tu luyện để trở thành người “gieo quà tặng”, cuối cùng để trở thành người “gieo niềm vui vĩnh hằng và vô tận (Phúc Âm)”. Niềm vui vĩnh hằng trước tiên phải là sức khỏe. Món quà về phương pháp có sức khỏe sẽ được tất cả mọi người vui mừng chấp nhận. Tiếp đó là những món quà về phương pháp nâng cao trí nhớ, phương pháp nâng cao khả năng phán đoán, phương pháp nâng cao năng lực thực hiện, phương pháp để được muôn người yêu mến, và cuối cùng là tự do vô hạn, hạnh phúc vĩnh cửu, công bằng và hòa bình tuyệt đối, tình yêu lớn nhất...

Để có thể tặng cho mọi người những món quà đó thì trước hết bạn phải trang bị cho bản thân mình tất cả những yếu tố đó. Không! Từ khi sinh ra bạn đã được trang bị sẵn rồi, bạn chỉ đang quên mất phương pháp để phát huy chúng một cách tự do mà thôi. Nói và chỉ dẫn cho các bạn biết cách nhớ lại điều đó là mục đích của cuốn sách này. Tôi rất mong bạn hãy đọc kỹ cuốn sách này và tự mình thử áp dụng các phương pháp thực nghiệm được trình bày ở phần cuối tại chính nơi mình đang sống và lao động.

Cuối cùng, tôi xin làm rõ một điều, **cho đi** là một trò chơi, tuyệt đối không phải là một nghĩa vụ hay đạo đức cứng nhắc rằng ta làm vì thế gian, ta làm vì người khác. Nó cũng không phải là thứ ta làm vì muốn được mang ơn. Tất cả những cái đó là đạo đức giả, là buôn bán, là lừa đảo, là gian lận. **Cho đi** là quá trình rèn luyện (tu luyện) để bản thân trở thành người tự do, hạnh phúc. Nếu có chút may mắn suy nghĩ rằng đó là nghĩa vụ hay đạo đức thì tuyệt đối sẽ không bao giờ làm được. Hoặc giả có làm được thì cũng sẽ vô ích mà thôi. Dù cho thực tế có được mang ơn, được cảm tạ nhưng cũng chỉ là sự thất bại mà thôi.

(3) Vị thần nghèo khó

Liệu pháp sức khỏe: cả đời không đi tất tabi - bỏ nhà đi năm 17 tuổi

Trong khoảng thời gian hai năm từ năm 10 tuổi tới năm 12 tuổi, cậu bé Franklin đã phải lao động phụ giúp việc buôn bán của cha. Nhưng cậu rất ghét nghề làm nển. Cậu muốn lên thuyền đi đây đi đó, khám phá mọi miền trên thế giới. Vì vậy, cha cậu đã dẫn cậu đi làm rất nhiều nghề khác như thợ mộc, thợ đóng gạch, người phát quà (tại các bữa tiệc), thợ kim hoàn... Nhờ đó mà Franklin có thể tự mình sử dụng được các dụng cụ dùng trong gia đình. Cuối cùng, cha Franklin định đưa cậu vào học việc tại một cửa hàng dao kéo, nhưng vì phí học việc ở đây cao quá nên lại dắt cậu quay về.

Franklin rất ham đọc sách. Có đồng tiền nào là cậu sử dụng hết vào việc mua sách. Cuốn sách đầu tiên cậu mua là cuốn “**Thiên Lộ Lịch Trình**” của **John Bunyan** (cuốn này có lẽ bạn cũng đã đọc rồi nhỉ!). Sau đó, ông bán nó đi để mua hơn 40 quyển trong **Tuyển Tập Lịch Sử** của **Richard Francis Burton** với giá rất rẻ từ người bán hàng rong. Cậu còn đọc cả những quyển sách có nội dung rất khó về Thần học có trong phòng của cha mình. Cậu cũng đã đọc cuốn “**Cuộc đời các danh nhân Hy Lạp và La Mã**” (còn gọi là “**Tiểu sử song đôi**”) của nhà tiểu sử học Hy Lạp cổ đại Plutarch. Rồi trong quá trình đọc các tác phẩm như cuốn “**Cuộc đời và những chuyện phiêu lưu kỳ thú của Robinson Crusoe, người thủy thủ xứ York**”

của Daniel Defoe, hay cuốn “Thiện (Essay to do Good)” của giáo sư Mather, cách suy nghĩ của cậu đã thay đổi rất nhiều.

Đức tính ham đọc sách như thế là một phẩm chất vô cùng tốt đẹp. Không mấy ai có thể trở thành người tự do, hạnh phúc mà không thích đọc sách. Nếu bạn ghét đọc sách thì trước tiên bạn phải làm sao để thích đọc sách cái đã. Phương pháp để trở nên ham đọc sách chỉ có ở sinh hoạt ăn uống mà thôi và nó sẽ được viết ở phần cuối của cuốn sách này.

Chứng kiến tính ham đọc sách của cậu con trai, cha của Franklin đã quyết định sẽ cho cậu làm ở xưởng in. Cậu vốn từ lâu âm thầm mong muốn được lên tàu làm thủy thủ nên đã phản đối quyết định này của cha nhưng rồi cuối cùng cậu bị cha thuyết phục và đã được vào học nghề tại xưởng in của anh trai trong vòng 9 năm. Đó là lúc cậu 12 tuổi (năm 1718). Lúc đó theo hứa hẹn, thì từ năm thứ 8 trở đi cậu sẽ nhận được một khoản trợ cấp. Dù là giữa anh em với nhau nhưng những gì đã là hứa hẹn sẽ đều được viết ra thành văn bản và không ai được phép quên đi sự ngặt nghèo này. Và khi đã ký vào bản thỏa thuận học việc, thì trong suốt thời gian học việc đó, tuyệt đối không được bỏ dở.

Chẳng bao lâu sau, Franklin được ông anh trai hết lòng yêu quý. Cậu dần trở nên thân thiết với cả những người ở hiệu sách và đã có thể mượn sách về đọc. Sách mượn về tuyệt đối không được làm bẩn và ngoài ra phải trả lại rất sớm. Vì thế có nhiều lúc cậu phải mượn sách tầm chiều tối, về nhà đọc thâu đêm để sáng hôm sau trả lại sớm. Nhìn vào điểm này thì có lẽ bạn sẽ hiểu rằng từ nhỏ Franklin đã có phẩm chất để được mọi người yêu quý, mến mộ. Nếu không có cái này thì dù là ai cũng không thể trở thành người tự do, hạnh phúc. Franklin đã trở thành người được tất cả mọi người xung quanh, từ ông anh trai cho tới các bạn nhân viên hiệu sách, tin cậy. Cái này được gọi là khả năng thích ứng và khả năng này càng lớn thì càng sớm có thể trở thành người tự do.

Một thời gian sau, một thương nhân hay qua lại chỗ của ông anh trai, vì biết được tính ham đọc sách của Franklin nên đã chân thành mời cậu tới xem sách ở hiệu sách của mình. Đây là một món quà rất lớn. Bạn đã bao nhiêu lần nhận được những lời đề nghị chân thành như thế chưa? Một khi đã nhận được lời đề nghị tuyệt vời như thế từ một người hoàn toàn xa lạ thì chắc hẳn Franklin phải có một thái độ đáng quý như thế nào. Đó là bởi vì Franklin luôn luôn chân thành đề nghị giúp đỡ người khác và luôn hân hoan, háo hức được làm điều gì đó “có ích cho một ai đó” cho dù không được ai biết tới.

Franklin đã viết bài hát về các vấn đề thời sự, cho in và đem bán trên đường phố và thật ngạc nhiên là đã bán rất chạy. Điều này cho thấy ngay từ nhỏ Franklin đã có tố chất về văn nghệ. Việc có thể viết văn, viết nhạc cho thấy Franklin là một người đọc nhiều hiểu rộng nhưng không phải là một người đọc nhiều hiểu rộng bình thường. Cậu không chỉ đọc những tác phẩm như tiểu thuyết mà còn rất thích đọc về những vấn đề khó hiểu. Đây là một trong những nguyên nhân cho sự thành công vang dội sau này của cậu.

Đừng trở thành người chuyên tranh cãi! Franklin kết bạn với một thanh niên có tên gọi là John Collins và cả hai thường tranh luận, bàn cãi về nhiều vấn đề. Thế nhưng, trong cuốn hồi ký của mình, Franklin đã viết: lúc đó tôi đã giác ngộ ra một điều: “kiểu tranh cãi mà khiến người khác khó chịu là không tốt. Đôi khi nó sẽ dẫn tới những hậu quả khủng khiếp”.

Ở lứa tuổi thiếu niên thôi mà đã hiểu được điều này thì chẳng phải là đáng khâm phục hay sao! Không gây khó chịu cho người khác cũng là một món quà.

Lúc này, có trong tay cuốn tạp chí nổi tiếng của Anh “The Spectator” và với tài liệu là những bài viết có nội dung rất khó trong đó, Franklin bắt đầu nghiêm túc luyện tập, trau dồi khả năng viết luận tuyệt vời của mình. Ở độ tuổi này mà đã biết đọc kiểu tạp chí như “The Spectator” thì quả là đáng kinh ngạc. Bạn hãy chú ý tới cách thức luyện tập viết luận này (tham khảo trang 22 cuốn “Tự truyện Benjamin Franklin”) và thử thực hành xem sao! Cậu đã miệt mài luyện viết bất cứ thời gian nào có thể, sáng, tối, hay cả ngày Chủ Nhật (trốn không đi lễ nhà thờ).

Năm 16 tuổi, sau khi đọc cuốn sách về chủ nghĩa ăn chay, Franklin đã ngay lập tức thực hành cho bản thân mình. Điều này mang hai ý nghĩa lớn. Từ việc thường xuyên bị trách mắng là đứa trẻ phiền phức, cậu đã bắt đầu tự nấu nướng cho mình ăn. Với việc bắt đầu tự mình nấu cơm, Franklin đã thuyết phục được ông anh trai lấy một nửa tiền ăn của mình thôi và như thế cậu để dành được một nửa. Với số tiền này, cậu tiếp tục dùng để mua sách. Những lúc đám anh trai đi ăn cơm, cậu lại tranh thủ ăn qua loa thật nhanh để có thời gian đọc sách cho tới khi mọi người quay trở lại. Với cách làm này, cậu đã tìm ra tiền mua sách và thời gian đọc sách. Ngoài việc sử dụng hiệu quả thời gian và tiền bạc này, còn một yếu tố rất quan trọng khác. Việc một cậu bé không học hết tiểu học vậy mà lại có thể trở thành một người vĩ đại, sống tự do, hạnh phúc và khỏe mạnh đến thế thực ra là nhờ vào phương pháp ăn uống này. Tôi dám quả quyết như vậy! Phàm là con người, nếu không có thức ăn thì sẽ không thể được sinh ra, không thể lớn lên, không thể sinh sống, suy nghĩ, đi lại, nói năng. Thân xác này cũng không thể được hình thành và nếu không có thân xác thì làm sao có thể tư duy hay vận động. Vì vậy, nếu ăn những đồ ăn tốt thì sẽ có một cơ thể khỏe mạnh, sẽ trở thành người tự do, hạnh phúc; ngược lại, nếu ăn những đồ ăn dở thì sẽ trở thành người bất hạnh, mất tự do. Điều này là sự thật hay giả dối thì trước hết bạn hãy thử trải nghiệm mà xem.

Vậy lúc này cậu bé Franklin đã tự nấu nướng và ăn những thức ăn như thế nào nhỉ? Thật may mắn là điều đó được viết tại trang 24 trong cuốn “Tự truyện Benjamin Franklin” của nhà xuất bản Iwanami Bunko.

“Hầu hết là bánh quy và vụn bánh mỳ, một dúm nho khô và bánh pie mua từ các cửa hàng bán đồ rẻ tiền. Nước thì chỉ chừng một ngụm nhỏ”

Đến đây, tôi có một vài câu hỏi muốn bạn cùng suy nghĩ trả lời: (1) bạn có năng lực thực hiện không? (2) nếu không có thì lý do là gì? (3) năng lực thực hiện là gì? (4) chế độ ăn uống đơn giản như thế liệu có đúng không? (5) lý do đúng/sai là gì?...

Nếu bạn có năng lực thực hiện này thì thật tốt. Nếu không có thì cuộc đời bạn chẳng còn gì là đặc biệt cả. Điều cần thiết trước tiên là bạn phải có năng lực thực hiện. Đây là việc lớn. Franklin có được năng lực này từ cha mẹ mình chứ không phải ông tự mình tạo ra. Nếu bạn không có năng lực này thì bạn sẽ phải nỗ lực khổ luyện để trang bị cho mình. Nhưng hầu hết là sẽ chìm trong tuyệt vọng. Bản thân tôi, sau 40 năm làm bạn tâm sự, chia sẻ với rất nhiều bạn trẻ thanh, thiếu niên, tôi đã học được một điều rất giá trị là những người không thừa hưởng năng lực thực hiện từ cha mẹ mình, sẽ thực sự gặp rất nhiều khó khăn trong việc tự

trang bị năng lực thực hiện cho bản thân. Việc học hay trang bị năng lực thực hiện qua giáo dục hay trường lớp là rất khó và gần như là không thể. Bởi lẽ, dù là giáo viên nào đi chăng nữa thì không có một ai biết được rằng, điều gì sẽ khiến cho cái gọi là năng lực thực hiện trở nên mạnh hơn hay yếu đi. Không có trường lớp nào dạy về điều này. Có rất nhiều người khẳng định, nhấn mạnh rằng, năng lực thực hiện là yếu tố cần thiết hơn tất cả mọi thứ, nhưng lại chẳng có ai chỉ cho ta biết khi nào, ở đâu, làm thế nào để có được nó, làm thế nào để mài rũa, luyện rèn cho nó thêm mạnh mẽ hơn. Ngay cả Franklin cũng không dạy cho ta điều đó. Hình như ông cũng không biết làm sao để dạy. Hình như giáo dục là lĩnh vực duy nhất ông không nghiên cứu tới.

Cái gọi là năng lực thực hiện xuất phát từ ý chí mạnh mẽ. Ý chí mạnh mẽ chỉ đến từ thế giới quan tối cao. Vì thế, nói tóm lại, nó chỉ đến với những ai có thế giới quan tối cao và đang vận dụng thế giới quan đó vào cuộc sống thực tế. Thế nhưng ngay cả tại các trường đại học cũng không dạy thứ triết học về thế giới quan tối cao này. Nó là thứ mà tất cả mọi người đều có từ trước khi sinh ra và nhờ có nó mà chúng ta được sinh ra, có thể sống và suy nghĩ. Đó là thứ có thể gọi với cái tên là **bản năng gốc**, hay có thể nói khi con người sinh ra là lúc nó **được giải phóng**.

Tuy nhiên, nếu bàn về cái bản năng chính xác này thì câu chuyện sẽ trở nên rất dài dòng, phức tạp cho nên ở đây tôi sẽ không nói tới. Thay vào đó, ở cuối cuốn sách này, tôi sẽ có phần nội dung riêng công bố về những phương pháp, kỹ thuật cụ thể giúp giải phóng bản năng của các bạn, hòa hợp thế giới quan với cuộc sống thực tế để vui sống mà bất cứ ai cũng có thể thực hiện được, ở bất cứ nơi đâu, bất kỳ lúc nào. Các bạn hãy đưa lý thuyết của những phương pháp này vào thực hành, tạo nên một cuộc sống tuyệt vời, tự do, hạnh phúc, rồi sau đó hãy suy nghĩ, tổng hợp lại toàn bộ chặng đường mình đã đi qua và đem những kiến thức đó truyền dạy lại cho càng nhiều người càng tốt. Vì đây là món quà lớn nhất!

Tuy nhiên, nếu bạn không có năng lực thực hành những kỹ thuật đơn giản và cụ thể này thì bạn không còn con đường nào khác ngoài... bỏ cuộc. Vì bạn không thể có cách nào thay đổi cha mẹ mình hay chỉnh sửa những điều kiện đã tạo ra con người bạn như thế. Quả thật rất đáng thương, tội nghiệp nhưng không có cách nào khác. Thế nhưng, vì phần lớn các bạn nam nữ thanh thiếu niên đang phải lao động, làm việc đều hầu hết mang sẵn trong mình năng lực thực hiện, nên tôi hoàn toàn có thể yên tâm tiếp tục câu chuyện. (Với những ai không có năng lực thực hiện thì để phát hiện ra phương pháp tạo ra năng lực đó, cần phải đọc đi đọc lại cuốn sách này vài chục lần.)

Nào, trước tiên là vấn đề thức ăn mà Franklin sử dụng có đúng hay không. Về điều này, nếu xét từ góc độ dinh dưỡng học thời đó thì rõ ràng là không hề đầy đủ chút nào. Nhưng nó đúng. Bằng chứng là Franklin đã sống rất tuyệt vời. Bởi vì bánh quy và bánh mì thời đó hoàn toàn khác với các loại bánh quy, bánh mì ngày nay (đặc biệt là ở Nhật Bản). Vì vào thời kỳ đó, không hề có hóa chất hay những nhà máy xay bột lớn và hiện đại như bây giờ. Ngay cả với nho khô hay các loại bánh pie rẻ tiền cũng rất khác với các loại đang được bán ở Nhật Bản ngày nay, khác như thể so sánh giữa tuyết và than vậy. Vì nho khô thời đó không chứa các loại chất bảo quản quá mạnh, bánh pie thì không hề có chứa đường. Tất cả chỉ sử dụng vị ngọt tự nhiên của rau và táo. Vì vậy, nếu các bạn có ý định thực hành ăn uống đơn giản kiểu Franklin tại Nhật Bản thì hãy thử thực hiện theo **bữa ăn cơ bản** có viết ở phần

cuối cuốn sách này xem sao. Đây là bữa ăn mà tôi đã thực hiện trong 40 năm và hàng trăm ngàn người cũng đã thực hiện.

Đến đây tôi xin nói về vấn đề khác. Từ năm 15 tuổi tôi đã không hề đi tất tabi dù trong thời tiết giá lạnh thế nào. Việc này xuất phát từ một lần, trong một ngày trời rất lạnh, tôi đã mua và đọc một tờ rơi quảng cáo được bán với giá 2 xu từ một người Nga tại nhà ga Kyoto. Lúc đó, người Nga này hầu như không mặc gì, không áo sơ mi, không tất, không áo khoác, trên người chỉ có một chiếc áo mỏng, một chiếc quần dài và một đôi giầy. Đọc qua tờ quảng cáo thì tôi mới biết anh ta sinh ra ở Siberia, vì gia đình quá nghèo, không đủ tiền mua quần áo nên anh đã thực hành tu luyện chịu rét. Và nhờ đó mà giờ đây, không cần áo quần gì cả anh vẫn có thể sống qua được mùa đông khắc nghiệt ở Siberia. Thế rồi, anh nảy ra ý tưởng đi du lịch vòng quanh thế giới mà không cần tiền. Tại mỗi nước anh qua, anh đều làm ra một tờ rơi quảng cáo với nội dung “giới thiệu phương pháp tu luyện chịu rét” và cứ thế vừa bán vừa tiếp tục chuyển đi. Sau khi đọc những nội dung này, tôi đã bắt đầu thực hành phương pháp đó. Vì thế mà trong khoảng thời gian 4 năm sơ tán tại làng suối nước nóng Myoko - một vùng đất có mùa đông khắc nghiệt với tuyết rơi dày tới 6 - 7 mét, lạnh giá tới mức vừa treo cái giẻ lau ra hành lang là ngay lập tức băng tuyết sẽ phủ kín - tôi vẫn có thể vô tư sống dù không hề đi tất tabi.

Ngoài ra, thời còn là một cậu bé, khi ở Kyoto tôi cũng luôn đi chân không. Dần dần nó trở thành thói quen và ngay cả khi phải sống ở vùng Niigata hay trong vùng núi phía Nam dãy Anpơ, tôi cũng vẫn có thể sống thoải mái với đôi chân trần mà không gặp bất cứ vấn đề gì. Tôi có thể đi lại bình thường, thoải mái trong gió tuyết, mưa đá. Đây thực sự là một liệu pháp sức khỏe tuyệt vời. Có câu “Đầu lạnh chân nóng (Đầu Hàn Túc Nhiệt)”. Nếu không giữ cho đầu lạnh và chân nóng thì cơ thể sẽ không khỏe mạnh, do đó việc luyện cho đôi chân có thể chịu đựng được giá rét là một việc làm rất tốt. Giờ đây tôi vẫn luôn thầm cảm ơn và thấy may mắn vì mình đã bắt đầu liệu pháp sức khỏe chân trần này từ năm 15 tuổi. Tôi đã được ơn trên ban tặng phúc lành tuyệt diệu. Đó là niềm vui của cả cuộc đời.

Năng lực thực hiện này của tôi đến từ đâu vậy? Đây là một câu hỏi lớn. Tôi nghèo và hồi đó áo khoác hay tất tai đều rách nát cả. Vì tôi đã phải nỗ lực lao động vất vả để có thể đi học, nên tôi đã muốn có sách vở hơn là áo quần. Nhưng rồi tôi cũng không thể mua được dù chỉ là một quyển sách, mà luôn luôn phải mượn sách theo giờ từ các bạn khác lớp, hoặc mượn sách cũ từ các anh chị lớp trên. Do đó, tôi thấu hiểu và cảm nhận sâu sắc được sự cơ cực của cái đói, cái nghèo. Vì vậy, nếu có phương pháp nào giúp sống qua khó khăn mà không cần tới giầy tất, quần áo là tôi thấy quý lắm và thực hành ngay lập tức. Những người như Franklin, như Ernest Thompson Seton - học giả về lịch sử tự nhiên nổi tiếng người Anh, tác giả của rất nhiều tác phẩm tiêu biểu về động vật hoang dã, hay nhà hóa học và vật lý học nổi tiếng người Anh - Michael Faraday, và còn có rất nhiều người khác nữa, họ đã biết cách biến sự nghèo đói thành năng lực thực hiện. Có lẽ các bạn cũng đã quen với sự nghèo khổ rồi nhỉ! Ta phải biết ơn sự nghèo khổ. Bản thân tôi, cho đến tận lúc này vẫn luôn sống hàng ngày cùng với lòng biết ơn đối với cái đói, cái nghèo mà mình đã trải qua.

Tuy nhiên, không thể nói cứ nghèo là ai cũng có thể trở thành người tự do, hạnh phúc. Lý do nằm ở sức khỏe, mà sức khỏe lại phụ thuộc vào thức ăn - căn nguyên của cơ thể. Thế nhưng, nói về thức ăn thì hầu hết mọi người chỉ biết đến những thứ nào là những đồ ăn

ngọt, có dinh dưỡng, trứng, cá, thịt là tốt, hay đường có tác dụng làm tan biến mệt mỏi... Nếu đúng là như thế thì có thể khẳng định chắc chắn một điều là những đứa trẻ của những gia đình nghèo khổ sẽ tuyệt đối không thể trở nên tự do, hạnh phúc. Tuy nhiên, Tự nhiên và Thượng đế không bao giờ làm điều bất công đó. Bất kỳ ai cũng có thể trở nên tự do, hạnh phúc. Dù có bao nhiêu tiền bạc mà không biết về những bí mật của thức ăn thì cũng vứt đi mà thôi. Ở đây có một lý do rất sâu xa của nó nhưng tôi sẽ không đề cập đến ở phần này mà sẽ tiếp tục câu chuyện của mình.

Nghe nói khi ông anh trai bị cảnh sát bắt và bị tổng giam một tháng trời vì vấn đề chính trị, Franklin đã thay thế anh trai, một mình vận hành tờ báo của anh mình. (tham khảo trang 30 cuốn “Tự truyện Benjamin Franklin”). Một cậu bé mới 16, 17 tuổi đầu mà đã có thể một mình xoay sở phát hành báo, điều chẳng phải thật đáng kinh ngạc hay sao!?

Khi ra tù, anh trai của Franklin đã bị tịch thu giấy phép phát hành báo nên ông đã chỉ định Franklin là người đứng tên phát hành cho tờ báo của mình. Thế nhưng, vì lo lắng sẽ có lời ra tiếng vào về thân phận học việc của Franklin, nên ông anh trai đã thanh lý hợp đồng học việc và công nhận vị trí của Franklin với tư cách một người độc lập. Nhưng ông anh trai còn làm thêm một hợp đồng học việc khác riêng cho phần thời gian còn lại và yêu cầu Franklin phải chấp nhận điều này.

Ông anh trai của Franklin là một người có tính cách rất tửn mẫn, cứng nhắc nên thường xuyên xảy ra cãi cọ, lục đục với cậu em trai. Thỉnh thoảng, cũng có lúc ông còn đánh đập Franklin. Franklin thì luôn nhấn mạnh, khẳng khái về quyền tự do của bản thân và định ninh rằng không thể nào có chuyện ông anh trai mình lại nghĩ ra ý tưởng về một bản hợp đồng bí mật mới giữa hai bên. Nhưng ông đã viết “Xoáy vào điểm yếu của đối phương như thể này là việc làm không đúng đắn nên tôi sẽ coi đây là một trong những sai lầm lớn của cả cuộc đời tôi” (tham khảo trang 31 cuốn “Tự truyện Benjamin Franklin”)

Mối bất hòa giữa hai anh em cứ thế lớn dần để rồi kết cục, vào tháng 10 năm 1723, cậu bé 17 tuổi Franklin đã bí mật rời khỏi nhà ông anh trai, lên thuyền hướng về New York, một vùng đất nằm cách đó chừng 300 dặm.

(4) Làm bạn với thống đốc bang vào năm 17 tuổi

- Tầm quan trọng của tự phê bình -

Không tìm được người thuê mình làm việc tại New York, cậu thiếu niên Franklin lại lên thuyền đi Philadelphia. Thuyền của cậu đã phải lênh đênh trên biển suốt 30 tiếng đồng hồ do giữa đường gặp phải giông bão. Sau khoảng thời gian cực khổ trên thuyền trong tình trạng toàn thân ướt nhẹp, không đồ ăn, thức uống thì cuối cùng thuyền của cậu đã cập bến thành phố Amboy, bang California, rồi sau đó cậu đã phải đi bộ hơn 50 dặm trong 2 ngày dưới thời tiết mưa dầm gió bắc. Cậu vừa bước đi trong lòng vừa lo lắng, sợ hãi bởi với thân phận của một kẻ học việc bỏ trốn thì sẽ có thể bị bắt bất cứ lúc nào. Và cuối cùng cậu cũng đặt chân tới Philadelphia. Sau này, cho dù ngoài 60 tuổi nhưng Franklin vẫn còn nhớ như in tên của tất cả những người ông đã gặp, những người đã giúp đỡ ông trong suốt chuyến đi cực khổ đó. Đây thực sự là điều khiến tôi khâm phục!

Khi đặt chân tới Philadelphia, Franklin ở trong một tình trạng không thể tồi tệ hơn: toàn thân rã rời, mệt mỏi vì chèo thuyền nhiều, đi bộ nhiều, thiếu ngủ trầm trọng, quần áo ẩm ướt, bẩn thỉu, tiền thì chỉ còn đúng một xu 1 đô-la. (Có bao nhiêu tiền Franklin đã đưa hết cho người lái thuyền. Người lái thuyền lúc đầu đã không đồng ý lấy tiền và nói là nếu chèo thuyền giúp thì sẽ không mất tiền. Nhưng Franklin vẫn một mực trả tiền và nói **“Khi chỉ có ít tiền thì ngược lại càng có thể dễ dàng đem cho người khác.”** và **“Có lẽ là vì tôi sợ bị nhìn thấu tâm can”**. Ông luôn nhìn mọi việc ở mặt tốt đẹp của nó, yêu thương tất cả và chỉ nhìn vào khuyết điểm của bản thân. Nói cách khác, đó là **“cái tật”** tự phê bình. Đây là **“cái tật”** rất quan trọng. Tất cả những người sống cuộc sống tự do, hạnh phúc đều có **“cái tật”** này. Ngược lại, những ai chỉ biết nhìn vào mặt tối của sự việc, chỉ biết rên rỉ, than vãn trước mọi việc, chỉ biết nói này nói nọ về chuyện của người khác mà không thử suy ngẫm về chuyện của bản thân, chỉ biết khoa trương, khoe khoang hay chỉ biết kiểm soát giải thích cho mình thì nhất định sẽ phải sống cuộc sống bất hạnh và bó buộc.)

Franklin bước vào thành phố, ngơ ngác nhìn ngắm, quan sát mọi thứ xung quanh. Cậu hỏi thăm người đi đường và tìm được tới một cửa hàng bánh mì. Cậu dùng 3 xu mua ba chiếc bánh mì to rồi vừa gặm vừa đi tiếp. Khi tới bờ sông, người lái đi vì mệt, cậu dừng lại, uống một ngụm nước sông và nghỉ một lát. Tình cờ khi ngược nhìn lên, cậu thấy chiếc thuyền mà cậu đã đi đến đây vẫn còn đang đậu ở đó. Và khi thấy trên chiếc thuyền có một cô gái cùng đứa con nhỏ của cô, cậu đã không ngần ngại, ngay lập tức đưa chỗ bánh mì còn lại cho hai mẹ con họ. **Franklin rất thích “tặng quà” cho bất kỳ người nào. Đây cũng là “cái tật” mà tất cả những người sống tự do, hạnh phúc đều chắc chắn sẽ có.**

Sau một lúc nghỉ ngơi lấy lại sức khỏe, Franklin quay bước trở lại thành phố. Giữa đường, cậu lảo đảo bước vào trụ sở hội của giáo phái Quây-cơ (Quakers), chăm chú lắng nghe lời giảng đạo của mục sư và ngủ thiếp đi lúc nào không hay biết. Trong cuốn tự truyện của mình Franklin viết **“Nhà thờ này là nơi tôi có giấc ngủ đầu tiên tại thành phố Philadelphia”**. Chúng ta có thể nhầm lẫn và tưởng tượng ra hình ảnh, dáng vẻ của một cậu bé phải bỏ trốn khỏi nhà anh trai, lênh đênh, khổ sở trên sóng nước, phải chèo thuyền, phải đi bộ 50 dặm trong mưa giông gió bão, gặm bánh mì, uống nước sông, rồi sau đó ngủ thiếp đi trong nhà thờ. Nhưng liệu có ai trong chúng ta có thể nhìn ra trong dáng vẻ đó hình ảnh của một con người tự do, một nhân vật vĩ đại đến mức được nhân loại trên toàn thế giới yên mến, tin tưởng, ngưỡng mộ và ngợi ca trong tương lai?

Tôi thì nghĩ tới hình ảnh của bạn. Chẳng phải ngay lúc này đây bạn cũng đang mang dáng dấp giống hệt cậu bé Franklin này hay sao? Nếu bạn đang ở mức thấp hơn Franklin thì bạn còn có đủ tư cách để thậm chí có thể trở thành một nhân vật vĩ đại hơn cả Franklin. Bạn không có nhiều anh chị em như Franklin. Bạn đang sống tại một đất nước bé nhỏ, nghèo khó và tang thương hơn nhiều so với nước Mỹ. Cứ cho là bạn không có được bộ não và kỹ năng giống như Franklin nhưng dù thế nào đi chăng nữa, bạn vẫn luôn có tư cách để trở thành con người trên cả tầm Franklin. (mặt trái càng lớn thì mặt phải càng lớn)

Sau khi buổi giảng đạo buổi sáng kết thúc, Franklin được nhẹ nhàng đánh thức bởi một người tốt bụng. Cậu ngạc nhiên chạy nhào ra ngoài phố. Nhưng vì vẫn còn rất buồn ngủ nên cậu mắt nhắm mắt mở quan sát xung quanh để tìm xem ai có thể chỉ cho mình biết một nơi

nào đó có thể ngủ tiếp. Và cậu đã được một người tốt bụng trong trang phục của giáo phái Quây-cơ tận tình dẫn tới một nhà nghỉ tốt. Tại đó, sau khi ăn cơm xong, cậu cứ thế mặc nguyên quần áo lên giường ngủ ngay. Đến giờ ăn tối, cậu được nhân viên nhà nghỉ đánh thức để dùng bữa và sau khi ăn xong cậu lại cứ thế chìm vào giấc ngủ cho tới tận sáng. Xem ra cậu vô cùng mệt mỏi.

Sáng hôm sau, Franklin đã tới xưởng in Bradford mà cậu đã nghe nói tới khi ở New York nhưng không tìm được việc làm ở đây. Nhờ sự giới thiệu của ông chủ xưởng in đó, cậu tìm đến một xưởng in khác có tên là Keimer và cuối cùng cũng được nhận vào làm việc. Sau đó, cậu được cho ở tạm vài ngày tại nhà Bradford rồi mới chuyển tới sống tại nhà Read, ông chủ của xưởng in Keimer. Nhà Read có một cô con gái rất xinh đẹp. Cô chủ Read này chính là cô gái đã bắt gặp dáng vẻ nghèo khổ của Franklin vài ngày trước, khi cậu vừa gặm bánh mì vừa lang thang trên phố vào buổi sáng vừa đặt chân tới thành phố này. Tất nhiên, cả hai người đều không hay biết gì về việc đó. Cô gái này 8 năm sau đó đã trở thành người bạn đời của Franklin. Đây chẳng phải là duyên trời định hay sao!

Cuộc đời thú vị như vậy đấy. Ngay lúc này đây, bạn đang bước vào cuộc đời với dáng dấp của chàng trai trẻ này. Lúc này đây, bạn đang tiếp tục viết nên một cuốn “Tự truyện Benjamin Franklin mới”. Chắc chắn nó sẽ trở thành một câu chuyện tuyệt vời. Chỉ cần **mục đích của bạn** cũng giống với **mục đích của chàng trai trẻ này** là được.

Nếu **những mục đích** của cuộc đời bạn thấp hơn, xoàng hơn cả **những mục đích** của chàng trai Franklin thì hoặc là sau đó hãy chết đi, hoặc là hãy biến chúng thành những mục đích tương tự, thậm chí cao cả hơn của chàng trai Franklin. Bạn hoàn toàn tự do. Không có gì phải lưỡng lự, chần chừ cả.

Chàng trai trẻ Franklin vì nắm rõ về kỹ thuật in nên được các ông chủ vô cùng yêu mến (cả Bradford và Keimer đều là dân nghiệp dư trong lĩnh vực in ấn). Rồi cậu dần kết bạn được với nhiều thanh niên khác trong thành phố. Nói chung, cậu đã có một cuộc sống vui vẻ, thoải mái hơn nhiều so với khi ở Boston. Và cậu cứ thế chăm chỉ làm việc và dành dụm tiền.

Chuyện xảy ra vào một ngày nọ. Có hai người đàn ông ăn mặc sang trọng, lịch sự tìm tới xưởng in nhà Keimer. Một người là Thống đốc bang Pennsylvania, Ngài William Keith, một người là Đại tá French. Tưởng là khách hàng, ông Keimer đã vội vàng chạy ra tiếp nhưng thật không ngờ, Thống đốc Keith đã cất tiếng hỏi với những lời lẽ vô cùng lịch sự: “Xin hỏi có cậu Franklin ở đây không ạ?”

Quá đối ngạc nhiên vì không hiểu chuyện gì đang xảy ra, cả Keimer và Franklin gần như đứng như trời trồng, không nói được câu nào. Sau đó, Franklin bước lên và ngài Thống đốc tiếp tục nói với những lời lẽ vừa có vẻ trang trọng, thân thiết vừa có chút trách móc: “Rất hân hạnh được làm quen với cậu. Tại sao khi tới vùng đất này cậu không ghé qua chỗ tôi nhỉ?! Chúng tôi muốn được cùng cậu trò chuyện một lát. Tôi và ngài Đại tá French bây giờ sẽ đi thưởng thức rượu Madeira (dòng rượu nho trắng nổi tiếng, đặc sản của vùng quần đảo thuộc bắc Đại Tây Dương, cách Maroc khoảng 500 dặm). Rất mong cậu tham gia cùng chúng tôi!” Franklin nhận lời đi cùng Thống đốc Keith và Đại tá French tới một nhà hàng. Tại đó, sau một hồi nói chuyện, Franklin mới hiểu đầu đuôi sự việc. Số là Thống đốc đã đọc được lá

thư Franklin gửi cho ông Robert Holmes, anh rể của Franklin, chủ của một con tàu tại vùng hạ lưu Newcastle và thấy rằng đây quả là một chàng trai tuyệt vời nên đã quyết tâm tìm mọi cách phải gặp Franklin bằng được. Đến đây có lẽ bạn đã hiểu những lá thư, những câu văn, những dòng chữ có vai trò quan trọng như thế nào. Giả sử nếu bức thư này được viết cầu thả, cách hành văn khó hiểu thì chắc chắn sẽ không ai thèm để mắt tới.

Kể từ hôm đó, chàng trai Franklin thỉnh thoảng lại được Thống đốc gọi đi thết đãi và được Thống đốc giúp đỡ, ủng hộ trong nhiều chuyện. Sau đó, Thống đốc ngỏ lời muốn giúp đỡ Franklin để lập nên một tiệm in hoành tráng. Ông còn nói nếu cha Franklin ở Boston phản đối, ông sẽ viết thư riêng, rồi sẽ bỏ tiền đầu tư... Cầm lá thư của Thống đốc gửi cha mình trên tay, Franklin quyết định quay trở về Boston một phen.

Lần này Franklin về Boston bằng tàu thủy, nhưng giữa đường đôi lúc cũng xảy ra những chuyện không mong muốn. Có lúc gặp phải gió bão, nên phải sau 2 tuần lênh đênh trên biển cậu mới đặt chân tới Boston an toàn. Với khoảng cách này - từ Philadelphia đến Boston - ngày nay nếu đi bằng máy bay chỉ mất chừng 2 giờ đồng hồ. Nhưng vào thời đó, cách đây 250 năm, còn nhiều bất tiện nên chẳng có lựa chọn nào khác.

Việc Franklin đột nhiên quay về sau 7 tháng xa nhà đã làm cho mọi người trong gia đình vừa ngạc nhiên và vui mừng. Duy chỉ có ông anh trai James là không hề thoải mái chút nào. Chàng thanh niên bỏ nhà đi 7 tháng trước giờ đây khoác trên mình bộ trang phục đẳng cấp, thắt lưng lủng lẳng chiếc đồng hồ dây xích, trong túi còn có 5 đồng bảng Anh tiền bạc. Sau khi đọc lá thư của Thống đốc, cha Franklin đã nói rằng để cho một cậu bé mới 17 tuổi đứng ra làm ông chủ thì không ổn và ông đã không đồng ý. Tuy nhiên, ông cũng thấy rằng chỉ trong 7 tháng đó mà Franklin đã dành dụm được tiền, có được lòng tin của nhiều người âu cũng là một việc tốt, ngoài ra nếu ở đây thì sẽ không thể hòa hợp trở lại với ông anh trai nên ông đã nói là Franklin hãy một lần nữa ra đi, làm việc chăm chỉ cho đến lúc 21 tuổi, và khi dành dụm được đủ tiền thì sẽ cho phép hoàn thành mục đích. Franklin lại một lần nữa lên thuyền đi New York nhưng lần này cậu đi sau khi đã được cha mẹ đồng ý. Cái cậu nhận được từ cha mẹ chỉ là sự đồng ý này. Thế nhưng Franklin vẫn vui vẻ, hứng khởi ra đi.

Từ đây, cuộc sống của Franklin như mở ra một trang mới đầy thú vị. Nếu muốn biết thêm chi tiết, bạn hãy tìm đọc cuốn “Tự truyện Benjamin Franklin”. Đó thực sự là một cuốn sách hấp dẫn. Ông quả thật có một trí nhớ phi thường. Trong cuốn tự truyện, ông ghi chép rất tỷ mỉ từng việc từng việc xảy ra thời thơ ấu của mình. Tất cả đều rất thú vị và rất có ích cho độc giả.

(5) Những nguyên tắc của chủ nghĩa ăn chay

Khi cậu bé Franklin lần đầu tiên lên thuyền rời Boston đi Philadelphia, trên thuyền các thủy thủ đã thường xuyên tiến hành giăng lưới bắt cá. Nhưng Franklin đã và đang thực hành chủ nghĩa ăn chay được khá lâu, cho rằng bắt cá là sát sinh, ăn cá là tội ác nên cậu đã quyết tâm không ăn cá và cũng không tham gia vào hội đánh bắt cá. Bởi trong lòng cậu nghĩ rằng con cá không gây ra tội lỗi gì, nó chưa từng làm hại con người và cũng không phải là loài gây hại.

Nhưng rồi mùi thơm của món cá nướng hấp dẫn cứ dội tới, khiến cậu thèm không chịu nổi. Trong lúc trong lòng đang đấu tranh dữ dội giữa ranh giới của ham muốn và chủ nghĩa của bản thân thì cậu nhìn thấy từ trong bụng con cá lòi ra một con cá nhỏ khác. Cậu liền tự nhủ: “Chà chà, chúng mày ăn thịt lẫn nhau thì bọn tao ăn thịt chúng mày cũng chẳng có gì là xấu xa cả” ... và cậu đã ăn đến no căng bụng. Thế nhưng, sau đó cậu lại suy nghĩ: “Cái thứ con người có lý tính này quả thật quá tùy tiện. Cứ muốn làm điều gì là có thể **viện cớ** ngay được”.

Cậu bé này đã có lương tâm như vậy đấy. Đó chính là khả năng tự phê bình (tự nhìn lại mình). Điều đáng ngạc nhiên trong suy nghĩ của cậu bé này là ở chỗ, dường như đã trở thành thói quen thường nhật, cậu luôn nhìn lại những việc mình đã làm. Ăn cá đấy nhưng cậu lại biết tự trách mình, thất vọng, hối tiếc vì bản thân không kiên định, không có thành ý, không có năng lực thực hiện.

Trong cuốn tự truyện của mình, Franklin cũng viết rất rõ: “Sau đó thỉnh thoảng tôi cũng nhớ lại chuyện này để chuyên tâm quay về với ăn chay”. Đây cũng là những lời lẽ tự nhìn lại bản thân và trên thực tế, Franklin đã luôn coi chủ nghĩa ăn chay là nguyên tắc và luôn cố gắng giữ gìn nguyên tắc đó. Bạn sẽ hiểu những bằng chứng cho điều đó ở phần sau cuốn sách này. Chính vì có những suy nghĩ đó nên Franklin đã có thể trở thành một nhân vật vĩ đại đến như vậy. Nếu các bạn muốn trở thành người vĩ đại hơn Franklin, muốn sống một cuộc sống tuyệt vời hơn Franklin thì sẽ chẳng có gì là khó cả. Chỉ cần thực hành chủ nghĩa ăn chay đúng cách là được. Chỉ cần như thế là được. Tất cả những vị tổ sư sáng lập nên những tôn giáo như Phật giáo, Thần giáo hay rất nhiều tôn giáo khác trên thế giới đều khuyến mọi người thực hiện theo chủ nghĩa ăn chay.

Một ngày nọ, ông chủ Keimer có chuyện bàn bạc với Franklin: “Tôi đang có ý định mở một trường phái tín ngưỡng mới. Cậu sẽ tham gia cùng tôi chứ?” Nghe nói tới chuyện văn hóa, giáo dục của ông chủ, Franklin trong lòng thầm nghĩ điều đó thật nực cười nhưng vẫn nói: “Nếu trong đó có điều kiện không ăn thịt thì tôi sẽ giúp ngài một tay”. Và tất nhiên ông chủ Keimer đã chấp nhận yêu cầu của cậu.

Sau đó, hai người đã ngừng các món ăn có thịt trong vòng 3 tháng. Họ không ăn thịt cá, thịt chim, thịt bò, thịt ngựa hay cả thịt lợn. Franklin có viết là họ chỉ tiêu chừng không đến 70, 80 xu một tuần cho việc ăn uống.

Dù sao thì việc một chàng trai mới 17, 18 tuổi mà đã biết suy nghĩ một cách nghiêm túc về chuyện ăn uống như thế thật sự là hiếm có. Bản thân gia đình tôi vì cũng rất nghèo nên cho tới năm 17 tuổi tôi cũng chưa từng biết đến ăn cá hay thịt bò. Và cho tới giờ, khi nghĩ lại, tôi vẫn thấy may mắn, biết ơn và hạnh phúc về điều đó.

Trong số những người bạn của tôi, có một người tên là Nakagawa Genichiro. Một người bạn thân mà tôi rất yêu quý. Chúng tôi đã không gặp nhau từ năm 15, 16 tuổi. Nhưng thật tình cờ, sau 45, 46 năm trời xa cách, tôi đã gặp lại được người bạn thân đó. Nakagawa Genichiro đã trở thành đại biểu thành phố Kyoto và sống một cuộc sống như một chính trị gia suốt từ năm 22 tuổi. Và gần đây cậu ấy nắm giữ rất nhiều chức vụ, tham gia vào rất nhiều công việc, dự án liên quan tới xã hội như: Chủ tịch hội góa phụ toàn quốc, Hội trưởng hội hỗ trợ học sinh lớp học buổi tối toàn quốc, Phó chủ tịch liên minh các gia đình liệt sĩ

toàn quốc, Ủy viên ban giáo dục, thành viên dự án hỗ trợ trẻ mồ côi trong chiến tranh... Hồi còn nhỏ, Genichiro là một cậu bé hiền lành, dễ bảo, thành tích học tập không thực sự tốt và không được bạn bè xung quanh coi trọng lắm. Tôi vô cùng lấy làm lạ vì cậu bé Genichiro ngày nào nay đã trở thành một người đang dốc toàn tâm toàn sức phục vụ cho xã hội. Điều đầu tiên tôi thấy ngạc nhiên khi gặp lại Genichiro sau ngần ấy năm là đôi tai của cậu ấy. Đó là một đôi tai Phật² tuyệt đẹp. Đây là bằng chứng của việc ngày trước, khi mang thai Genichiro, mẹ cậu đã không hề ăn những thức ăn có tính động vật. Tiếp đến là hình dạng của chiếc mũi. Nó cũng thể hiện những bằng chứng tuyệt vời tương tự. Tôi đã hỏi han căn kể xem cậu ấy từ nhỏ ăn uống cái gì, như thế nào và được biết cậu ấy đã lớn lên mà không hề ăn chút thức ăn thịt nào dù là loại cá khô nhỏ (jako). Ngoài ra, mẹ của cậu ấy là một tín đồ Phật giáo nghiêm túc, luôn luôn chỉ dùng bữa với những món ăn chay nhà Phật không hề có mùi thịt động vật. Điều đó đã chứng tỏ giả thuyết của tôi không hề sai lầm.

Có thể nói, việc Genichiro từ một cậu bé không học hành giỏi giang mấy trong trường học có thể trở thành một người được người đời yêu quý, miễn mộ là nhờ từ nhỏ cậu đã không ăn thức ăn từ thịt. Tất nhiên, cũng có người đã nghe được nhiều lời điều tiếng, nói xấu sau lưng về Genichiro, nhưng dù sao đi nữa, việc cậu dốc hết sức lực, tận tâm phục vụ xã hội như thế là một việc vô cùng lớn lao và đáng khâm phục. (Nghe nói, khi Genichiro còn nhỏ, gia đình cậu cũng là một gia đình rất nghèo khổ.)

Tôi đã có lần nhắc nhở những người có chức có quyền, có vai vế như những nhà chính trị, những nhà khoa học, những vị quan chức của Nhật Bản rằng vì các món ăn tiệc tùng, vì hoa quả, cà-phê, bánh kẹo mà nhiều người đã làm hỏng cơ thể mình, thậm chí có người đã mất đi cả mạng sống. Nhưng tôi cũng không biết liệu họ có chịu lắng nghe, tiếp thu điều tôi nói hay không.

(6) Thời kỳ ở Luân Đôn

Người được mọi người yêu quý sẽ thành công

Người luôn đi vay mượn sẽ không có tương lai

Người đàn bà “thánh nữ” của nước và yến mạch

Sau khi tới Luân Đôn, chàng Trai Franklin ngay lập tức xin vào một xưởng in nọ và tại đây cậu cũng làm việc hết sức chăm chỉ, tích cực. Và cậu lại có được nhiều người bạn mới. Cậu in những bài văn do chính mình viết và phân phát cho mọi người. Và nhờ cái duyên đó, cậu dần được nhiều người nổi tiếng biết tới. Vì bạn bè, cậu luôn sẵn sàng cho họ tiền sinh hoạt, giúp đỡ họ nhiều việc trong cuộc sống. Cậu vẫn luôn tiếp tục **tặng quà**, tiếp tục **cho đi** vào mọi lúc, mọi nơi, chỉ cần có cơ hội. Về phần mình, cậu luôn cố gắng hết sức cắt giảm càng nhiều càng tốt sinh hoạt phí của bản thân. Và cậu cũng không quên chăm chỉ học tập từng ngày, từng giờ.

Bà chủ nhà trọ nơi chàng trai Franklin sống, vốn là con gái của một vị tu sỹ. Chồng bà qua đời sớm còn bà thì mắc chứng liệt đôi chân. Tiền trọ lúc đó chỉ có 3 xilinh 6 xu (khoảng 1,7 Yên). Chân bà bị tật vì bệnh Gout và không đi lại được nên bà hiếm khi bước ra khỏi phòng một bước. Vì vậy, thỉnh thoảng Franklin lại tìm tới phòng bà quả phụ đáng thương này hỏi thăm, trò chuyện, làm bạn an ủi. Có lúc cậu còn cùng bà dùng bữa cơm chiều. Các bữa ăn

hầu hết đều rất đơn giản, thường chỉ là một mẩu bánh mì phết bơ, nửa con cá cơm (hishiko), nửa panh bia (tham khảo trang 74 cuốn “Tự truyện Benjamin Franklin”). Thế nhưng, những câu chuyện của bà mới là món ăn thịnh soạn nhất.

Sau đó, Franklin có ý định dọn tới nơi khác sống vì chỗ đó tiền trọ rẻ hơn nhưng bà quá phụ đó đã đồng ý giảm tiền thuê nhà xuống chỉ còn 1 xi-linh 6 xu (chưa đến 1 Yên) để giữ Franklin ở lại. Vì thế, Franklin đã ở trọ tại chỗ của bà suốt thời gian cậu ở Luân Đôn.

Qua việc này, có lẽ bạn đã hiểu Franklin là chàng trai được mọi người yêu quý như thế nào và cũng là người tiết kiệm đến mức nào. Cậu không bao giờ đi vay mượn tiền của người khác. Vay mượn tiền (đặc biệt là đối với các bạn thanh thiếu niên trẻ tuổi) là việc xấu. Nếu bạn là một doanh nhân làm ăn lớn, bạn huy động vốn từ nhiều người nhằm phục vụ cho việc làm ăn thì không có vấn đề gì. Nhưng nếu bạn nhờ cậy, vay mượn nguồn lực, tiền bạc của người khác để phục vụ cho lợi ích của bản thân thì quả thật là một việc làm vô nhân tính. Ngay cả các loại côn trùng hay thú vật được cho là hạ đẳng so với con người cũng không làm những việc như vậy. Đó là việc thực sự đáng xấu hổ. Đã thế, nếu vay mượn để thỏa mãn sở thích, lối sống xa hoa, thích chưng diện thì càng không thể chấp nhận được. Ngay cả vay mượn để mua giày dép, áo khoác, áo mưa hay để đi học chẳng nữa cũng là không được. Bởi lẽ, đối với con người, điều quan trọng hơn tất cả là tự do và độc lập, sức khỏe và hạnh phúc. Tự mình học và trang bị cho mình những điều này mới chính là học tập thực sự. Đến mức đi vay tiền để mua áo mưa thì chẳng khác nào tự tay vứt đi tự do, vứt đi độc lập, vứt đi cả sức khỏe của chính mình. Nếu mặc những đồ giày dép, quần áo mua bằng tiền đi vay thì thà bước đi chân trần trong mưa, mặc cho thân thể ướt nhẹp còn hơn.

Ví dụ với trường hợp của người bán báo, để đảm bảo báo không bị ướt, họ thường phải chuẩn bị một loại áo mưa nhỏ. Nhưng nếu không thể mua loại áo mưa đó, thì có thể mua áo mưa giấy hoặc tấm vải nylon và phủ lấy đồng báo là được. Khi bán báo mà biết để tâm, lo lắng làm sao để đồng báo không bị ướt, bất kể bản thân có bị mưa ướt hay không, chắc chắn sẽ gây xúc động cho những ai đã chứng kiến. Không ai biết rằng, chính hành động ấy sẽ mang dũng khí đến cho họ lớn nhường nào. Và có thể khi đó, sẽ xuất hiện niềm hạnh phúc giống như hạnh phúc của cô bé Lọ Lem.

Nếu không thể mua, dù chỉ là một chiếc ô giấy hay là một đôi ủng, thì đi chân trần để bán báo cũng được chứ sao. Chỉ cần nhịn ăn hai ngày là có đủ tiền để mua một chiếc ô đủ dùng.

Đối với con người, điều quan trọng nhất là “Tự do và Độc lập” (nếu không có hai thứ này, cuộc sống sẽ chỉ toàn là bất hạnh và không hề có chút ánh sáng, dấu hiệu nào của hạnh phúc). Thật nực cười cho những ai đi vay mượn tiền bạc của người khác để có được cái “tự do và độc lập”. Với những người trong đầu luôn có những suy nghĩ sai lầm như vậy, sẽ không thể trở nên tự do được. Nếu đã làm điều đó, cho dù chỉ một lần, thì chẳng khác nào bạn đã ký vào bản hợp đồng trở thành nô lệ suốt cả cuộc đời. Vì bản thân mà nói dối, lừa tiền của người khác, lợi dụng tiền công quỹ, lấy tiền của cha mẹ... thì thật sự... không còn gì để nói. Quả thật quá đáng sợ!

Dùng thủ đoạn nói dối để vay tiền là tội ác đáng sợ gấp đôi. Thứ nhất, đó là lừa gạt người khác. Đây là hành động đáng sợ, hèn hạ và đáng xấu hổ còn hơn cả việc dùng vũ lực hay đe dọa để cướp tiền bạc, hàng hóa của người khác. Nếu đó là tiền của cha mẹ, thầy cô, bạn bè,

đồng nghiệp thì chẳng khác nào bạn đã tự tay dán vào trán mình cái mác là một kẻ phản bội. Thứ hai, làm như thế tức là bạn đã dẫm đạp lên tự do của chính mình. Bạn đã tự giết mình, gây tổn thương tới thành ý của người khác và lừa gạt Đấng tối cao. Chưa hết, rồi sẽ có ngày, một lúc nào đó, chắc chắn sự dối trá đó sẽ bị phơi bày mà thôi.

Ngoài ra, trong khu nhà Franklin trọ còn có một người phụ nữ khác, một người vô cùng đặc biệt. “Người phụ nữ không chồng gần 70 tuổi trong căn gác mái nơi tôi trọ, đã sống một cuộc sống hoàn toàn tách rời với xã hội. Bà là người đã dành tặng toàn bộ tài sản của mình cho các hoạt động xã hội, còn bản thân thì sống chỉ với nước và yến mạch, thậm chí không dùng tới cả lửa. Mọi người ai nấy đều nói thật may mắn vì trên đời có một người như thế. Bà được phép trọ lại trên căn gác mái mà không phải trả một đồng nào bởi người chủ nhà xem việc cho bà ở đây là một điểm phúc.

“Căn phòng của bà rất sạch sẽ, gọn gàng. Vật dụng trong phòng không có nhiều, chỉ có một chiếc thảm, một cây thánh giá, một cuốn Kinh thánh, một chiếc bàn và một chiếc ghế đầu. Bà chưa bao giờ bị đau ốm. Bà chính là minh chứng sống, dạy cho chúng ta hiểu làm thế nào có thể đảm bảo được sự sống và sức khỏe chỉ với một số tiền ít ỏi”. Franklin đã viết rất rõ như thế trong cuốn tự truyện của mình. Những điều này đã gắn chặt, hằn sâu vào trong tâm trí cậu trong cả cuộc đời. (tham khảo trang 76 cuốn “Tự truyện Benjamin Franklin”)

Cuộc sống chỉ với nước và yến mạch! Cuộc sống không có lửa!

Đó là cuộc sống của người dân thời cổ đại. Nó gần với cuộc sống của loài chó hay chim sẻ. Đến đây, tôi thấy mình cần phải một lần đào sâu tìm hiểu vấn đề về mối liên hệ giữa thức ăn, sự sống và sức khỏe, đồng thời phải tự mình thử trải nghiệm xem sao. Chính nhờ sự nghèo đói mà tôi đã nếm trải được những điều đó (ngay cả bây giờ tôi cũng vẫn tiếp tục lối sống ăn uống như thế. Những học sinh của tôi tại trường A.N.S cũng đang cùng tôi thực hiện lối sống ăn uống đó), và tôi đã phát hiện ra được bí mật của thức ăn. Vì vậy, nếu bạn có thể cảm nhận được nguyên lý về sinh hoạt ăn uống của tôi, bạn không cần hiểu nguyên lý cũng được, chỉ cần bạn thực hành bài học thứ nhất của phương pháp ăn uống cơ bản này thì chắc chắn bạn sẽ cắt giảm được hơn một nửa chi phí cho ăn uống, thậm chí là hơn thế nữa. Bạn sẽ có thể sống một cuộc sống vui vẻ, thú vị hơn cả người đàn bà “thánh nữ” trong tự truyện của Franklin. Bởi lẽ, phương pháp của tôi sẽ giúp chữa lành mọi bệnh tật; làm cho tâm trí con người minh mẫn, đẹp đẽ hơn; xóa tan mọi đau thương, tai họa, bất hạnh; đem lại tự do hoàn toàn, trí nhớ vô hạn và khả năng phán đoán vô song.

Trong khoảng thời gian một năm rưỡi du học tại Luân Đôn, chàng trai Franklin đã hoàn toàn tự thân vận động, từ sinh hoạt cho tới học tập, thậm chí còn cho bạn bè vay 27 bảng Anh. Cậu đã học hỏi được nhiều, mở rộng được tầm mắt và có thêm nhiều người bạn mới. Trong số đó, vài người đã trở thành người bạn thân đồng hành suốt cuộc đời với cậu. Thu hoạch lớn nhất trong 18 tháng đó chính là “bạn bè”. Trên đời này, không có gì quan trọng và đáng quý bằng tình bạn. Cả đời này, liệu bạn có được bao nhiêu người bạn thân? Đó sẽ là thước đo nhân cách của bạn, và cũng là thước đo sự hạnh phúc của bạn.

Chỉ có điều, BẠN ở đây phải là người có thể đồng hành cùng ta suốt cuộc đời; là người ta có thể tin tưởng tuyệt đối; là người có thể tha thứ tất cả, chia sẻ mọi buồn vui, sướng khổ; là người không bao giờ nói dối, có thể vứt bỏ cả tính mạng và tài sản để yêu thương mọi người; là người hoàn toàn tự do và mang hạnh phúc vĩnh hằng tới cho muôn người.

Để có được những người bạn như thế thì trước đó bản thân ta phải là người như thế. Đây là việc vô cùng khó khăn, nhưng ta có thể bắt đầu luyện tập từ việc đầu tiên, đó là thái độ nghiêm túc đối với nó. Vì bạn đã bắt đầu tập luyện nên bạn hạnh phúc.

(7) 13 nguyên tắc của Franklin

Ngày 23 tháng 7 năm 1726, Franklin rời Luân Đôn trở về Mỹ, tới Philadelphia vào ngày 11 tháng 10, tức là chuyến đi kéo dài tới 3 tháng. Và trong khoảng thời gian này, ngay ở trên thuyền, Franklin đã viết nên những quy định mà sau này trở thành những phương châm của cả cuộc đời ông (tới phần này, tôi muốn thay từ “cậu” bằng từ “ông” để nói về Franklin, vì từ đây, ông trưởng thành và bắt đầu thành đạt). Và ông đã luôn chuyên tâm, nỗ lực gìn giữ những nguyên tắc đó cho tới cuối đời. Đó chính là “13 lời giáo huấn” trứ danh của Franklin.

Sau đây, tôi sẽ thử liệt kê để bạn biết:

1. CHỪNG MỰC (Nhiếp sinh) (Không ăn tới chết. Không uống tới say)
2. YÊN LẶNG (Không nói những điều vô ích)
3. TRẬT TỰ (Quy luật) (Luôn để mọi thứ ở nơi quy định. Định ra thời gian để tiến hành công việc)
4. QUYẾT ĐOÁN (Việc gì nên làm là quyết luôn. Đã quyết rồi thì phải thực hiện bằng được)
5. TIẾT KIỆM (Không tiêu xài, sử dụng lãng phí)
6. SIÊNG NẮNG (Không phí hoài thời gian vô ích. Luôn nỗ lực làm những việc có ích)
7. THÀNH THẬT (Trung thực) (Không nói dối. Không giấu giếm)
8. CÔNG BẰNG (Chính nghĩa) (Không gây phiền hà cho người khác)
9. ĐIỀU ĐỘ (Trung dung) (Không đi quá xa, không làm quá đà. Biết chịu những lời trách móc hay bắt công)
10. SẠCH SẼ (Luôn giữ vệ sinh thân thể, quần áo, nơi ở. Không làm bẩn đồ)
11. BÌNH TĨNH (Không cuống trước mọi tình huống trong cuộc sống hàng ngày)
12. TRONG SẠCH (Thuần khiết)
13. KHIÊM NHƯỜNG (Noi gương, học tập theo Chúa Trời và Socrates)

Franklin dành ra một quyển vở nhỏ để viết vào đó 13 nguyên tắc này. Ông kẻ thành một bảng chữ gồm nhiều hàng ngang và hàng dọc. Phần hàng dọc phía trên ông đề thứ ngày tháng, phần hàng ngang bên dưới ông lần lượt viết 13 nguyên tắc vào rồi tự đánh dấu X vào chỗ nào chưa làm được. Ông đặt mục tiêu vào từng nguyên tắc và cố gắng lần lượt chinh phục từng cái, từng cái một. Sau 13 tuần, lại quay lại một lần và như thế, ông thực hiện lặp đi lặp lại một năm chừng bốn lần. Nghe nói, sau khi đã chinh phục được 13 nguyên tắc này, ngay cả sau khi về già thì quyển vở nhỏ này cũng không hề rời xa Franklin nửa bước.

Franklin thực hiện luyện tập, chinh phục những nguyên tắc này bằng cách lập ra một bảng thời gian ghi rõ 24 giờ trong 1 ngày. Trong đó, đầu tiên là có những nội dung đại khái như: 5 giờ - thức dậy, rửa mặt, cầu nguyện, lập kế hoạch cho một ngày, đặt mục tiêu quyết tâm thực hiện, ăn sáng. Dường như Franklin đã phải rất vất vả, rất cố gắng để giữ gìn 13 nguyên tắc và thực hiện theo thời gian biểu này. Tiếp theo, tôi xin trích dẫn từng dòng từng chữ Franklin đã viết trong cuốn tự truyện của mình.

() Tôi từ nhỏ đã rất kém trong việc sắp xếp trật tự mọi thứ. (trang 129)*

() Tôi không nhớ là đã bao nhiêu lần đã có ý định từ bỏ phương pháp cải thiện bản thân này. (trang 130)*

() Xét về mặt ngăn nắp, gọn gàng thì sự thật là những thói quen xấu của tôi mãi không thể tốt lên được. Lúc này đây, khi đã già và trí nhớ giảm sút thì tôi càng cảm thấy hối tiếc về điều này. (trang 131)*

() Tuy nhiên, nói chung, tôi đã không thể tới gần, chứ chưa nói gì tới việc đạt tới ranh giới của sự hoàn thiện về mặt đạo đức như mong muốn của bản thân. Nhưng dù vậy, nhờ sự nỗ lực mà so với những người chưa dám thử, tôi tự nhận thấy con người cũng trở nên tốt hơn và hạnh phúc hơn.*

() Thứ hạnh phúc mà tôi đã may mắn được hưởng liên tục cho đến ngày hôm nay, cho đến khi tôi đang ngồi viết những câu chuyện này ở tuổi 79 là nhờ tôi đã hoàn thành được một chút nỗ lực nhỏ nhoi với sự phù hộ của Chúa. (trang 131)*

() Tôi giữ được sức khỏe trong một thời gian dài và bây giờ tôi cũng vẫn có được một thể chất dẻo dai, đó là nhờ vào đức tính **điều độ**. Tôi cảm thấy trẻ hơn, khỏe hơn, thoát được cảnh nghèo đói, có được tài sản riêng, thu được nhiều kiến thức, trở thành một công dân có ích, có được danh tiếng tương đối trong giới học thức... tôi có thể làm được tất cả những điều đó là nhờ vào đức tính **chuyên cần** và **tiết kiệm**. Còn tôi được mọi người tín nhiệm, giao cho những nhiệm vụ đầy vinh dự là nhờ vào đức tính **thành thật** và **công bằng**. Tôi thường giữ cho tâm trạng bình tĩnh, luôn vui vẻ, hòa nhã khi trò chuyện và nhờ đó mà ngay cả giờ đây tôi vẫn có nhiều người bạn gần gũi, thân thiết, vẫn được nhiều bạn trẻ yêu mến. Đó hoàn toàn là nhờ vào sức mạnh tổng hợp của tất cả các đức tính đó. (trang 131)*

() Tám bảng về những đức tính này lúc đầu chỉ có 12 đức tính. Thế nhưng, một người bạn là tín đồ của Giáo phái Quây-cơ đã chân thành nói với tôi rằng tôi thường bị người khác cho là ngạo mạn, và sự ngạo mạn đó thường hay xuất hiện trong khi nói chuyện. Rằng khi tranh luận về vấn đề nào đó, tôi thường có xu hướng không chịu thua kém, luôn khẳng khái chỉ có mình là đúng và thường có thái độ xấc láo như thể muốn lấn át tất cả. (trang 133). Cậu ấy đã đưa ra một vài dẫn chứng cụ thể đến mức tôi cũng phải thấy rằng đúng như vậy. Vì thế, với mong muốn chỉnh sửa sự ngạo mạn này cũng như một số hành động đại dội và đức tính xấu khác, tôi đã bổ sung thêm vào bảng đức tính **khiêm tốn** và gán cho nó ý nghĩa hành động. (trang 134)*

() Học tập một trong những quy tắc cũ của nhóm Junto, tôi đã quyết định thay vì dùng những từ ngữ thể hiện những ý kiến có tính quyết định như “Rõ ràng là...” hay “Không còn nghi ngờ gì nữa...” Tôi chuyển sang sử dụng những cách nói kiểu như “Tôi nghĩ thế này...”*

“Tôi hiểu là thế này...”, hay “Tôi tưởng tượng có lẽ là thế này... thế này...”, hoặc “Ở thời điểm này thì theo tôi là thế này...”... Ngay cả khi ai đó đang khẳng định theo đuổi một điều được cho là sai lầm thì trong đầu đừng vội có suy nghĩ phản bác, đừng vội chỉ trích cái chưa đúng trong ý nghĩ của họ chỉ để thỏa mãn cái đúng của mình. Khi trả lời cũng phải thật khéo léo trong việc trình bày ý kiến của mình, ví dụ như: tùy vào từng thời điểm và trường hợp mà có thể ý kiến của anh ta là đúng đắn, nhưng trong trường hợp này thì hình như là có sai sót. (trang 134)

() Việc thay đổi thái độ như thế ngay lập tức phát huy hiệu quả. Cụ thể là khi trò chuyện với mọi người, tôi đã cảm thấy tâm trạng thoải mái hơn hẳn trước đây. Vì tôi trình bày ý kiến với thái độ khiêm tốn nên ngược lại tôi dễ dàng được họ chấp nhận và số người phản đối cũng theo đó mà giảm đi. Ngay cả khi ý kiến của bản thân là sai lầm tôi cũng không phải tìm cách giấu giếm sự xấu hổ. Còn đôi lúc, khi ý kiến của mình là đúng đắn thì tôi lại càng có thể dễ dàng thuyết phục họ, khiến họ nghĩ lại về cái sai của họ và làm cho họ đồng ý với quan điểm của mình.*

() Thái độ này không phải là tính cách vốn có khi sinh ra của tôi. Lúc đầu tôi cũng đã rất ngượng ngịu, thiếu tự nhiên. Nhưng sau đó, nó dần dần trở nên tự nhiên và cuối cùng đã hoàn toàn trở thành thói quen của mình. Có lẽ, trong suốt 50 năm trở lại đây, không có một ai nghe thấy từ miệng tôi phát ra những lời lẽ mang tính khẳng định chắc chắn như thế.*

() Khi tôi đề xuất thay đổi chế độ cũ hay đưa ra ý tưởng về chế độ mới, ý kiến của tôi nhanh chóng được nhân dân, đồng bào coi trọng. Rồi tôi trở thành đại biểu của họ trong nhiều ủy ban, hội nghị công cộng, trong tay có chút quyền lực nhất định. Tôi nghĩ tất cả những thành công đó phần nhiều là nhờ vào thói quen này. **(Điều quan trọng nhất là vì tôi được mọi người nghĩ tôi là người đàn ông trung thực)***

() Trên thực tế, ngay trong số những tình cảm tự nhiên của chúng ta có một thứ có thể nói là khó kiểm soát nhất, đó là tính tự phụ, kiêu ngạo (tự cao tự đại). Dù chúng ta có muốn giấu giếm thế nào, đấu tranh với nó ra sao; dù chúng ta có muốn giết chết nó thì nó vẫn sống sót, đôi lúc còn thò đầu, lộ mặt ra. Có lẽ các bạn cũng sẽ bắt gặp tính tự phụ ở đâu đó trong cuốn sách này. Bởi lẽ, cho dù tôi có thể nghĩ rằng mình đã hoàn toàn khắc phục được nó thì đó chính là lúc tôi đang tự phụ về sự khiêm tốn của bản thân mình. (trang 135)*

Có lẽ bạn rất khâm phục trước 13 lời giáo huấn này. Thế nhưng, bạn có thể thực hiện chúng ngay lập tức không? Những ai làm được thì hãy bắt đầu thực hiện ngay. Còn đối với các bạn, những chàng trai cô gái trẻ tuổi đáng thương, hiện đang nghĩ rằng “Khó quá!”, “Không làm được đâu!”, tôi sẽ mang tới cho các bạn một bí mật mới, thú vị và rất dễ hiểu.

(8) Bạn hạnh phúc!

Bạn là cô bé Lọ Lem!

- Bạn là Aladin với cây đèn thần trên tay! -

Đó là sự nghèo đói!

Với những câu chuyện cho đến lúc này thì có lẽ bạn đã hiểu, thứ tạo nên một Franklin vĩ đại chính là sự **tự phê bình** nghiêm khắc. Tuy nhiên, sức mạnh của cái gọi là “tự phê bình”

này đến từ đâu, lúc nào, từ ai và như thế nào vậy? Nếu không biết được điều đó thì dù có đọc cuốn sách này bao nhiêu lần cũng không có ý nghĩa gì. Bất kỳ ai trong chúng ta đều có sẵn 100% năng lực tự phê bình này từ khi nằm trong bụng mẹ. Nhưng khi được sinh ra cho tới khoảng chừng năm lên 6 tuổi là khoảng thời gian năng lực này bị mài giũa. Trong khoảng thời gian này, nếu người mẹ không tốt thì sẽ xuất hiện những dấu hiệu âm u, trực trặc, rối loạn. Hơn nữa, nếu cho đến năm 15, 16 tuổi mà vẫn tiếp nhận những sự giáo dục, kỷ luật sai lệch thì năng lực tự phê bình vốn có này sẽ hoàn toàn bị rối loạn và bị che mờ bởi những việc làm sai trái. Những người bị như thế đầu tiên là sẽ mắc bệnh. Nếu chỉ là những căn bệnh của cơ thể thì còn đỡ nhưng họ còn mắc phải những căn bệnh về tinh thần. Như thế sẽ vô cùng khổ sở. Họ sẽ phải gánh chịu khổ đau, buồn phiền suốt cả cuộc đời. Căn bệnh phiền phức và nguy hiểm nhất trong số những căn bệnh tinh thần đó là **chủ nghĩa vị kỷ (egoism)** (ích kỷ, tùy tiện, ngoan cố, cố chấp, ngạo mạn, tự cao tự đại, chủ nghĩa cá nhân). Nếu mắc phải bệnh này thì tiếp đến, cơ thể sẽ gặp phải những căn bệnh vô phương cứu chữa (cả đời không chữa khỏi), những căn bệnh sẽ cướp đi sinh mạng của họ. Và những người này nói chung sẽ chết khi đến độ tuổi chừng 25. Với những người cho đến lúc đó không bị bệnh thì hoặc là sẽ mắc những căn bệnh đau đớn, đáng sợ hơn hoặc sẽ phải đón nhận một cái chết bi thảm. Thương tật, tai nạn hay rất nhiều sự bất hạnh khác là những ví dụ tiêu biểu. Và những người này sẽ gây ra rất nhiều tội lỗi trên cõi đời như dối trá, lừa đảo, trộm cắp, chiến tranh...

Chủ nghĩa vị kỷ (egoism) là chủ nghĩa của những người **không biết cho đi**. Họ là những người mặt mũi lúc nào cũng buồn rầu, ủ rũ, gây cảm giác u ám, rầu rĩ, khó chịu, nặng nề, khiến mọi người cảm thấy buồn chán. Như những bông hoa không biết khoe hương sắc, như những con bướm buồn bã chẳng muốn lượn bay, như những con chim nhỏ bé chẳng thém cất tiếng hót. Tóm lại, họ là những kẻ cướp đi niềm vui của người khác, là những kẻ gây ra những điều tiêu cực.

Ngoài ra, **Chủ nghĩa vị kỷ (egoism)** còn thể hiện ở những người không có lòng biết ơn, trong đầu không có chút khái niệm gì về những lời nói thể hiện sự cảm ơn. Đó là những người nhìn cái gì, nhận cái gì cũng nghĩ rằng đó là điều đương nhiên, khuôn mặt lúc nào cũng thể hiện rằng điều đó thật vớ vẩn, chẳng có gì hay ho. Họ là những người không hề biết tới niềm vui thích, sự vui vẻ, biết những cái hay của mọi việc. Thậm chí, nặng nề hơn, nhìn cái gì, nhận cái gì họ cũng có cảm giác tồi tệ, chán chường, khó khăn, khổ sở. Họ không thích thức dậy mỗi sáng, chán nản với việc đi làm, buồn rầu, ủ rũ khi trời mưa, đến khi trời tạnh ráo thì lại lười nhác với suy nghĩ “trời ơi, lại phải đi làm sao?!”... Quả là đáng hổ thẹn! Chưa hết, triệu chứng của căn bệnh này còn thể hiện ở những suy nghĩ theo chiều tiêu cực, luôn nhìn nhận mọi việc là buồn chán, là khó khăn, là khổ sở kiểu như: đi đến nhà máy thì nghĩ “hôm nay chắc lại bị trưởng phòng phê bình đây, chán quá!” hay “thằng cha ấy lại nhìn mình với bộ mặt kỳ lạ sao!”, hoặc khi đi ngang qua rạp chiếu phim thì lại nghĩ “trời ơi, mình không có tiền, tại sao cuộc đời bất công vậy!”... Chủ nghĩa vị kỷ là căn bệnh tinh thần phức tạp nhất trong cuộc đời. Có thể nói cách khác là **chứng thiếu hụt năng lực tự phê bình**.

Nếu nói theo cái gọi là “**7 điều kiện của sức khỏe**” mà tôi đề xuất, thì tức là họ đang thiếu điều kiện thứ năm, một điều kiện vô cùng quan trọng. **Những người như thế khi chết đi không cần phải xuống địa ngục**. Bởi vì chính cuộc sống mà họ đang sống đã là địa ngục rồi. Càng sống thì những ưu phiền, đau khổ sẽ càng lớn hơn, sâu hơn. Những người tự

tìm tới cái chết đều là những người thuộc nhóm này. Chỉ cần không mắc phải căn bệnh này thì cuộc sống sẽ trở nên tươi sáng, vui vẻ, thú vị và vô cùng sung sướng. Bạn sẽ thấy vui khi thức dậy mỗi sáng. Nhìn thấy ai bạn cũng muốn cất tiếng trò chuyện. Nếu có thể bạn sẽ muốn chia sẻ với mọi người những niềm vui của bản thân. Khi không có ai xung quanh thì bạn vui vẻ cất tiếng hát, chân tay nhẹ nhàng đung đưa theo nhịp bước. Bạn sẽ thấy vui khi bước ra khỏi nhà, vui khi quan sát phố phường mỗi buổi sáng, vui khi tới công ty, vui khi gặp đồng nghiệp và thoải mái khi bắt tay vào công việc. Nhìn gương mặt của trưởng phòng bạn cũng thấy vui (với suy nghĩ “hôm nay mình phải làm việc thật tốt để trưởng phòng phải ngạc nhiên mới được”). Khi thất bại bạn cũng bật cười vì sự kém cỏi quá chừng của mình. Khi trời mưa, bạn thấy biết ơn vì nó đem lại lợi ích cho muôn vạn người dân. Khi trời tạnh ráo, quang đãng, bạn thấy vui vì nó có ích cho công việc của những người làm nghề giặt giũ. Khi giúp đỡ, xách đồ cho bạn bè, bạn thấy vui vì đã có được thời gian rèn giũa sức lực của bản thân... Bạn cảm thấy biết ơn vì cuộc sống không tiền, không quần áo, không thời gian rảnh rỗi. Nghèo khổ tới tận cùng xã hội càng lâu, thì nỗ lực vươn tới một thế giới tương lai tràn đầy hạnh phúc sẽ càng lớn...

Đó là tâm trạng của những người hội đủ 6 điều kiện của sức khỏe. Vì vậy, với những ai thiếu hụt điều kiện thứ năm thì thực chất họ đã thiếu cả điều kiện thứ nhất, thứ hai, thứ ba và thứ tư rồi.

Vậy tại sao con người lại mắc phải căn bệnh tinh thần khổ sở, thâm trầm này? Cái gì đã xô đẩy các cô gái, chàng trai vào cuộc sống còn khổ hơn cả địa ngục này?

Câu trả lời: chính là mặt đối diện của sự nghèo đói. Tức là thế giới mà muốn gì là được nấy. Đó là cuộc sống mà khi muốn sách có sách, muốn bánh mì có bánh mì, muốn bút có bút, muốn đồng hồ có đồng hồ, muốn áo ấm có áo ấm, muốn tiền học có tiền học, muốn thầy cô có thầy cô, muốn thứ gì sẽ được đáp ứng thứ ấy. Đó là cuộc sống chỉ có nhận mà không hề biết **cho đi**. Tóm lại, thế giới mà bạn có những ông bố, bà mẹ có tiền, có địa vị, có trí thức, có danh tiếng, đặc biệt là có những bà mẹ dễ tính, nếu có thêm một người bà cưng chiều con cháu nữa thì càng nguy hiểm. Người bà nào cũng thường rất dễ tính, chiều cháu. Nói cách khác, cuộc sống quá ngọt ngào, đầy đủ chính là căn nhà kính nuôi dưỡng căn bệnh chủ nghĩa vị kỷ đáng sợ này. Thậm chí trong kinh doanh còn có chế độ ưu đãi “Giảm giá 70% cho những trường hợp lớn lên với bà” (Giảm giá 30% cho những trường hợp lớn lên với mẹ). Đây cũng chính là lý do của hiện tượng trong số những người vĩ đại, những người có cuộc sống tự do, hạnh phúc có rất ít người đã mất đi cả cha cả mẹ hoặc mất đi một phía nào đó.

Về điểm này, những cô bé cậu bé phải lao động từ sớm rất hạnh phúc. Các em phải sống trong cuộc sống mà không phải cái gì cũng được đưa đến cho mình. Cái gì cũng thiếu thốn, cái gì cũng phải tự thân tìm kiếm và nỗ lực để có được. (Có một điều mà các bạn, những người cho tới nay không có cha và được nuôi dạy bằng bàn tay của mẹ, cần phải chú ý. Rằng: mẹ là người có tấm lòng hiền hậu, là người luôn luôn mong muốn làm sao để con cái vui vẻ, thoải mái bất kể bản thân có phải chịu vất vả, khổ sở ra sao.)

Hỡi các chàng trai, cô gái đang phải lao động, làm việc! Không có đứa trẻ nào hạnh phúc bằng các bạn đâu. Có thể các bạn chưa hiểu rõ nhưng tôi xin đảm bảo với các bạn điều đó. Các bạn hạnh phúc hơn nhiều, nhiều và rất nhiều so với những cô bé, cậu bé có những

người cha có tiền, có tiếng, có địa vị, có những người mẹ nhẹ nhàng, yêu chiều, có một mái nhà ấm áp, có cuộc sống đầy đủ, muốn gì là có ngay một cách dễ dàng. Các bạn đang có một cuộc sống đáng trân trọng. Từ chính trong hoàn cảnh như của các bạn sẽ xuất hiện những con người có thể tự do, tự lập thực sự. Bởi lẽ, trong khi những đứa trẻ khác trên đời còn chưa biết thế nào là nghèo đói, khổ sở thì các bạn đã và đang nỗ lực rèn luyện bản thân trong thực tế để có được tự do, để bản thân trở nên độc lập.

Việc các bạn có thể trở thành một Franklin hay còn hơn thế nữa hay không, lúc này đây chỉ phụ thuộc vào sinh hoạt ăn uống của các bạn như thế nào. Tôi rất muốn các bạn sớm tìm ra bí mật đó. Chỉ cần các bạn đã quyết tâm thực hiện theo phương pháp ăn uống đúng cách mà tôi đề xuất, thì cho dù là việc gì, tôi cũng sẵn sàng làm người bạn tâm sự của các bạn. Dù là việc đi vòng quanh thế giới hay việc học tập tại châu Âu; dù là việc dành cả đời cho niềm đam mê nào đó hay muốn chữa trị bệnh tật, khắc phục những điểm yếu kém hay trở thành triệu phú... bất cứ việc gì tôi cũng sẵn sàng lắng nghe các bạn. Hãy yên tâm, tôi sẽ không nói dối các bạn đâu. Franklin đã chứng minh cho sự đúng đắn của phương pháp của tôi. Và còn rất nhiều ví dụ khác nữa như: Abraham Lincoln, Michael Faraday, Christopher Columbus, Isaac Newton; tác giả Ernest Thompson Seton mà bạn rất yêu thích; nhà văn Mark Twain, tác giả của cuốn truyện nổi tiếng “Những cuộc phiêu lưu của Tom Sawyer”; hay như chính nhân vật cậu bé Tom Sawyer, cậu bé Huckleberry Finn trong “Những cuộc phiêu lưu của Huckleberry Finn”, nhân vật Cô bé Lọ Lem trong truyện cổ tích...

Bản thân tôi, người rất muốn trở thành người bạn tâm tình, nguồn động viên của các bạn, đã phải tự thân vận động từ khi còn là đứa trẻ 10 tuổi. Trong suốt 50 năm qua, tôi đã sống một cuộc sống thực sự vui vẻ, thú vị và tuyệt vời. Và trong tương lai nó sẽ càng thú vị hơn nữa. Và nếu bây giờ có ai đó hỏi liệu tôi có dám làm lại 60 năm cuộc sống đó một lần nữa từ đầu thì tôi sẽ vui vẻ hét lên rằng “OK!”. Cuộc đời của tôi vui tới mức như thế đấy. Có một điều kỳ lạ là trước câu hỏi “Bạn có dám thử làm lại y hệt cuộc sống của bạn từ đầu một lần nữa không?” thì hầu hết mọi người trên thế gian này đều trả lời rằng “Không! Đã quá đủ rồi!” (Bạn hãy thử đặt câu hỏi này cho những người xung quanh bạn mà xem. Bạn sẽ biết ngay được là người đó có sống hạnh phúc hay không.) Rất ít người có thể vui vẻ trả lời là OK. Tức là vẫn còn nhiều lắm những con người bất hạnh, còn nhiều lắm những con người tội lỗi. Họ không biết về những nguyên lý của sự sống và thức ăn mà tôi muốn nói. Người hạnh phúc sẽ luôn muốn thử làm đi làm lại những gì họ thấy thú vị, cho dù là bao nhiêu lần đi chăng nữa. Franklin cũng đã nói rất rõ rằng “Tôi muốn thử làm lại cuộc đời mình một lần nữa!”

Không phải chỉ có mình Franklin, mà có rất nhiều các bạn thanh niên nam nữ được tôi gửi ra nước ngoài trong ba năm qua hiện cũng đang vui sống tại các thành phố lớn như New York, Pari. Chỉ trong vòng chưa đầy 10 năm nữa thôi, tất cả bọn họ sẽ thành đạt, sẽ bước lên sân khấu cuộc đời mà chắc chắn các bạn phải ghen tị. Không phải là họ đang sống những cuộc sống vui vẻ tại nước ngoài. Mà là họ đang sống và làm việc một cách tự do, tự tại, độc lập. Họ không phải là những người làm việc theo kiểu hết hợp đồng thì buộc phải về nước, hay về nước rồi thì sẽ bị trói buộc bởi chế độ tiền lương.

Mục đích cuối cùng của cả cuộc đời tôi là trở thành bàn đạp cho những cô bé, cậu bé, những bạn thanh niên nam nữ tuyệt vời này. Cả các bạn nữa, hãy nhanh chóng bước lên cái

bàn đạp này để nhảy cao hơn, xa hơn. Chỉ có điều, trước đó, bạn cần phải thực hiện lối sống ăn uống theo kiểu Franklin được trình bày ở phần cuối của cuốn sách này. Tiếp đó, bạn cần phải nghiên cứu về điều bí mật của nó, đó là thế giới quan độc đáo của phương Đông. Đó không phải là thuốc nổ, bom nguyên tử hay máy bay chiến đấu, những công cụ giết người đáng sợ, những thứ ngày càng đẩy thế giới vào những cuộc chiến tranh bi thảm. Mà ngược lại, đó là bí mật giúp cho mẹ của bạn, cuộc đời của bạn và rộng hơn là giúp cho cả thế giới này trở nên vô cùng, vô cùng hạnh phúc. Đó là tinh hoa của Đạo Thiên Chúa, tôn giáo được truyền bá từ phương Đông sang phương Tây bởi Đức chúa Giê-su và được mở rộng, gìn giữ tại đây trong suốt 2000 năm qua. Đó là phiên bản mới, phiên bản thế giới thế kỷ 20 của những nguyên lý được truyền bá, mở rộng, gìn giữ bởi những con người vĩ đại như Đức Phật Thích Ca, Lão Tử, Cao tăng Shinran (Thân Loan), Đức ngài Nichiren (Nhật Liên), những nguyên lý đã đem hạnh phúc tới cho biết bao con người vô danh. Bởi lẽ thời đại đã thay đổi, nếu cứ giữ nguyên như cũ thì sẽ không còn thông dụng được nữa.

(9) Tổng biên tập báo kiêm thợ in 23 tuổi

[

Tiếng Anh học trong trường học không có ích.

Phương pháp học xong]

r2

tiếng Anh thực dụng trong 2 tháng

Vào năm 15 tuổi, Franklin đã viết thế này: “Tôi bắt đầu có sự hoài nghi đối với cái gọi là Kinh Thánh” (tham khảo trang 90 cuốn “Tự truyện Benjamin Franklin”. “Tôi đã hoàn toàn trở thành tín đồ của Tự nhiên thần giáo”. **“Tất cả mọi thứ trên thế gian này đều đúng”**. “Xét từ tính chất của Thượng đế thì trên đời này chắc chắn không có cái ác”. Một cậu bé mới 15 tuổi mà đã có những suy nghĩ đó thì quả là đáng kinh ngạc. Trong số các bạn, có lẽ cũng có người có những suy nghĩ như thế. Tuy nhiên, có lẽ không có ai có thể diễn đạt rõ ràng như Franklin. Ngoài ra, có rất nhiều người, dù sống tới năm 60 tuổi cũng chưa từng nghĩ về Thượng đế, tôn giáo, đạo đức hay cuộc đời một cách rõ ràng, rành mạch như Franklin. Nhìn từ vũ trụ quan của Phật giáo, Lão tử hay Thần đạo của phương Đông thì những suy nghĩ của Franklin vẫn còn rất thấp kém, nhưng dù sao, phải nói là một cậu bé mà đã suy nghĩ được như thế thì thật sự rất vĩ đại.

Từ năm khoảng 20 tuổi, Franklin đã lập ra nhóm Junto. Hội viên của nhóm tập trung định kỳ vào tối thứ 6 hàng tuần, từng người một phải đưa ra một vấn đề liên quan đến luân lý, đạo đức, chính trị, vật lý... rồi cùng nhau thảo luận và cứ ba tháng một lần phải tổ chức phát biểu, thuyết trình luận văn nghiên cứu của mình.

Bạn có nhóm nào như thế này không? Bạn đã bao giờ có ý định lập ra một nhóm nào đó dù chỉ một lần không? Bạn có đang là hội viên của một nhóm nào đó không? Việc lập ra một nhóm hay viết một công trình nghiên cứu nào đó dù nhỏ là một việc hết sức khó khăn. Việc duy trì nó đã vô cùng khó khăn, và duy trì nó dài lâu thì càng khó khăn hơn rất nhiều. Nghe nói Franklin đã duy trì được nhóm của mình suốt cả cuộc đời. Bản thân tôi từ năm 15, 16 tuổi cũng đã trở thành hội viên của một số nhóm, hội. Từ năm 21 tuổi, tôi gia nhập hội

những người nghiên cứu về thức ăn và 10 năm sau đó, tôi tiếp quản toàn bộ hội đó và duy trì phong trào hoạt động của hội trong suốt hơn 30 năm. Đó là công việc thực sự khó khăn.

Nhóm Junto của Franklin đã gửi rất nhiều nhân vật nổi tiếng ra nước ngoài. Và Franklin đã kiếm được khá nhiều tiền từ các bạn bè trong nhóm Junto này. Tình bạn mang tới cho ta sức mạnh vô cùng lớn lao trong tâm hồn và nó cũng là nguồn sức mạnh không nhỏ trong vấn đề tiền bạc, vật chất. Về điểm này thì nó còn hơn cả cha mẹ và họ hàng. Cuộc đời không bạn bè sẽ giống như một chuyến đi đơn độc trong sa mạc.

Từ năm 23 tuổi, Franklin bắt đầu phát hành báo. Trong tờ báo của mình, Franklin cho đăng ý kiến cá nhân mình về những vấn đề kinh tế, chính trị, xã hội, tôn giáo, đạo đức... Chắc các bạn hiểu rõ Franklin đã nỗ lực tự học như thế nào. Các bài viết của Franklin trên báo đều rất hay và nhận được sự đánh giá cao của độc giả. Trong số những độc giả đó có rất nhiều người sau này trở thành những người bạn tốt cùng sánh bước với Franklin suốt cả cuộc đời. Có được những người bạn mới qua các trang viết quả thực là việc hết sức may mắn và đáng mừng. Đó chính là thành tựu của công nghệ in ấn.

Vào năm 24 tuổi, Franklin kết hôn. Và người trở thành vợ của cậu không ai khác chính là cô gái đã bắt gặp dáng vẻ vừa gặm bánh mì vừa lếch thếch bước đi trên phố vào buổi sáng khi ông đặt chân tới Philadelphia. Tất nhiên, Franklin tự mình lo liệu toàn bộ mọi việc chuẩn bị và chi phí cho lễ cưới. Cô gái đó bằng tuổi với Franklin và là một người phụ nữ hiền lành, trung thực, đảm đang và chịu khó. Ngoài việc bếp núc, giặt giũ hàng ngày, cô còn tham gia phụ giúp công việc ở xưởng in, nhận việc chế bản, đăng ký, ngoài ra cô còn tranh thủ làm thêm nhiều việc như thu mua giấy vụn rồi bán lại cho các công ty sản xuất giấy.

Gia đình mới của Franklin suốt một thời gian dài đều lấy sự đạm bạc, đơn giản làm phương châm sống. Mọi đồ đạc, dụng cụ trong nhà đều là những thứ rẻ nhất. Bữa sáng thường chỉ có bánh mì và sữa, không hề uống cà-phê.

Chính cuộc sống thanh đạm đó đã giúp Franklin có được sức khỏe dẻo dai. Chính cuộc sống giản dị đó đã tạo ra nhiều thời gian hơn. Và đây là thứ còn quan trọng hơn cả tiền bạc.

Thời gian này, Franklin bắt đầu tham gia vào các công việc, hoạt động có tính cộng đồng. Cụ thể là việc thành lập thư viện công đoàn. Đây là đứa con tinh thần của nhóm Junto và cũng là tiền thân của rất nhiều thư viện công đoàn có mặt ở nhiều địa phương của nước Mỹ ngày nay. Thời đó, ở thành phố Franklin sinh sống chưa có hiệu sách. Đó là thời kỳ các xưởng in có kinh doanh văn phòng phẩm nhưng chỉ bày bán một, hai loại sách giáo khoa mà thôi. Chính vào thời kỳ khó khăn, “không sách vở” đó, Franklin đã nỗ lực tập hợp sách của mọi người lại, lập ra thư viện, hội đọc sách, hội nghiên cứu và thu được thành công lớn. Đây là bí quyết để trở thành người tự do, hạnh phúc. Là phép màu biến việc khó thành chuyện vui, biến việc đau thương, khổ nhọc thành việc vui mừng, may mắn. Đây chính là cây đèn thần của Aladin.

Vào năm 28 tuổi, Franklin đã lần đầu tiên cho phát hành cái gọi là lịch và ngay lập tức được đánh giá cao vì sự tiện lợi của nó. Một sản phẩm tuyệt vời và nghe nói đã bán được 1 vạn cuốn mỗi năm. Đó là sản phẩm lịch treo tường với điểm đặc biệt là có in cách ngôn, những câu nói nổi tiếng để lấp vào khoảng trống. Nói đến tuổi 28 thì nhiều người nghĩ ngay

tới những thanh niên Nhật Bản suốt ngày chỉ biết cắm đầu vào máy pachinko. Ấy vậy mà chàng trai Franklin đã làm được những việc như thế. Quả là một bộ óc siêu phàm.

Từ năm 27 tuổi, Franklín đã bắt đầu học ngoại ngữ. Với phương pháp mang tính thực dụng hàng đầu của mình, Franklin đã liên tiếp chinh phục được một loạt ngôn ngữ khó như tiếng Pháp, tiếng Ý, tiếng Tây Ban Nha, tiếng La-tinh... Và tất cả sau này đều trở thành những công cụ vô cùng hữu ích.

Tôi học tiếng Hy Lạp, tiếng La-tinh từ năm 35, 36 tuổi và học tiếng Nga từ năm 57 tuổi. Tiếng Pháp thì tôi học từ năm 16, 17 tuổi. Tiếng Anh từ năm 10 tuổi và tiếng Tây Ban Nha từ năm 21 tuổi... Tất cả tôi đều học theo nguyên tắc tự học. Tôi dám quả quyết một điều là ngoài tiếng Anh ra thì tất cả các thứ tiếng còn lại chỉ cần theo thầy cô để học phát âm trong một tháng đầu tiên, nếu dài hơn thì chỉ có hại chứ không có lợi. Tôi biết một người là giáo viên giảng dạy tiếng Anh trong hơn 20 năm tại một trường chuyên ở chế độ cũ, nhưng hầu như không có khả năng đọc hiểu các bài viết tiếng Anh. Cũng có nhiều người cho dù ở nước ngoài 10 năm, 20 năm nhưng lại không biết đọc ngôn ngữ của đất nước đó. Những thứ đang được dạy tại các trường đại học của Nhật Bản chẳng có ích lợi gì. Ngay cả với những người đã tới thực địa học và đã nhớ, đã thuộc thì với thứ tiếng của những phu kéo xe, của những tay hướng dẫn viên du lịch hay của những chàng bồi bàn thì làm sao có thể hiểu được một cách chính xác ngôn ngữ của đất nước đó. Cả tiếng Anh trong trường học và tiếng Anh trong thực tế đều không hoàn thiện. Thứ tiếng Anh thực tế thì không mất nhiều tiền học nhưng không có ích thực sự, thứ tiếng Anh trường học thì mất nhiều tiền bạc, thời gian nhưng lại không phát huy được tính thực dụng. Cả hai thứ đều không ổn nên tốt nhất là không nên học.

Vậy đâu là phương pháp học tốt? Câu trả lời là tự học. Không dùng được những bộ giáo trình bởi chúng thiếu sự hoàn thiện. Ở trường Nhật ngữ của doanh trại quân đồn trú, học viên có thể học xong tiếng Nhật thực dụng chỉ trong hai tháng. Đây quả là một điều tuyệt diệu. Tiếng Anh hay tiếng Pháp do tôi dạy thì chỉ cần một tháng là xong phần thực dụng và với sáu tháng sẽ có được khả năng hiểu đúng. Tuy nhiên, tôi không thể chỉ dạy từng tí, từng tí một cho các bạn được. Cũng giống như Franklin, việc tự học là rất khó đối với người Nhật Bản. Vì vậy, phương pháp mà tôi muốn khuyên các bạn làm theo có nội dung như sau:

1. Riêng cách phát âm thì ít nhất phải học kỹ trong 20, 30 giờ (theo bảng mẫu tự phiên âm quốc tế).
2. Riêng phần nhập môn ban đầu thì phải học qua các lớp học buổi tối, qua sách ghi chép giờ giảng, qua radio.
3. Tất cả những phần còn lại hãy chuyên tâm học tập qua từ điển.
4. Với trình độ cao hơn nữa thì đi ra nước ngoài rồi dần dần chỉnh sửa, kiểm chứng, chính quy hóa (ở nước ngoài có rất nhiều trường dạy tiếng dành cho người ngoại quốc).
5. Học tại các trường dạy tiếng đó chừng nửa năm hoặc một năm là có thể vào học tại các trường cao đẳng hay đại học. Các trường này đều có chế độ dành cho sinh viên thỉnh giảng nên không cần thiết phải có quá trình học tập tại Nhật Bản.

Không cần phải cố gắng kiếm cho mình một tấm bằng hay chứng chỉ gì cả. Chỉ cần có thực lực là được. Không phải cứ tốt nghiệp đại học là có thể trở thành người tự do, hạnh phúc. Có rất rất nhiều người tốt nghiệp đại học nhưng vẫn phải sống trong bất hạnh, không tự do. Với suy nghĩ mạnh mẽ rằng mình là người không học chính quy sẽ theo đuổi ta mãi cho tới cuối đời, ta sẽ luôn có được quyết tâm học tập mãnh liệt và đức tính khiêm tốn sâu sắc. Đây là điều quan trọng nhất của cuộc đời và là thứ mà ta không thể học được tại môi trường giáo dục trường học.

Để học tiếng phương Tây thì trước hết ta phải hiểu thấu đáo sự khác nhau về căn bản tinh thần giữa phương Tây và phương Đông và rất cần có một thể giới quan rõ ràng (nói cách khác là ta phải trở thành người tự do, độc lập). Nếu không làm được điều này thì cho dù bạn có học tiếng giỏi đến thế nào đi chăng nữa, nó cũng chỉ là thứ tiếng của một chiếc máy thu âm, thứ tiếng nô lệ mà thôi. Ấy thế nhưng, thật đáng tiếc là tôi chưa thấy một giáo viên ngôn ngữ nào dạy cho học sinh cái điều quan trọng bậc nhất này. Họ là những con người đáng thương không có thể giới quan, nhân sinh quan đúng đắn. Và không chỉ dừng lại ở những giáo viên ngôn ngữ, thật đáng tiếc là trong số các giáo viên giảng dạy trong trường học, có nhiều người dù coi việc dạy học là nghề nghiệp nhưng lại làm việc chỉ đơn thuần vì cuộc sống. Những người như thế không phải là những người thầy thực sự. Vì vậy, số trường học thì cứ tiếp tục tăng lên nhưng ở phía bên kia, số người tự do lại không có mấy tiến triển. Thậm chí còn có xu hướng giảm đi so với ngày xưa. Hơn nữa, hoạt động tội phạm gia tăng rõ rệt (từ tội phạm trí tuệ - cho tới chiến tranh) cũng là minh chứng cho sự nghèo nàn của cái gọi là trường học hay giáo dục.

Dù sao thì nếu không phải là tự học hỏi, tự trả lời thì sẽ không phải là HỌC mà cũng không phải là VẤN thực sự. Thêm vào đó, phương pháp tốt nhất là rèn luyện một cách nghiêm túc trong xã hội, trong đời sống thực tế trong khoảng thời gian từ 17, 18 cho tới 20 tuổi rồi sau đó dành toàn bộ thời gian rảnh rỗi cho học vấn. Tuyệt đối không bao giờ có chuyện kiểu như không đến trường là không được hay vì đến trường nên sẽ ổn... Tuyệt đối không được mang tâm lý của kẻ thất bại. Sẽ luôn có hàng trăm, hàng vạn con người, những chứng nhân tuyệt vời như Benjamin Franklin hay Michael Faraday, đứng phía sau bạn, quan sát và ủng hộ bạn.

Chú ý: Nếu bạn bắt chước Franklin chỉ sống với bánh mì và sữa thì sẽ rất vất vả. Vì bạn không phải là Franklin, nơi bạn đang sống cũng không phải là nước Mỹ, và hôm nay cũng không phải là năm 1730 của 284 năm trước (*tính tới năm in sách này 2014, NT*). Bánh mì của Nhật Bản là loại bánh mì chết người. Sữa là thức uống lấy từ con bò, mà nếu ăn thịt, uống sữa của con bò thì ta sẽ trở thành anh em của con bò, cùng được nuôi dưỡng bằng sữa của con bò. Nói cách khác, ta sẽ trở thành những người phương Đông giống người phương Tây. Đó là hành động bắt chước số mệnh, giống như một con quạ tự nhổ lông của mình và gắn vào đó lông của con công hồng bắt chước dáng vẻ đẹp đẽ của nó.

(10) Con đường vạn người đi

- Con đường tôi đi -

Chúng ta đã học hỏi được rất nhiều điều bổ ích từ cuốn tự truyện của Benjamin Franklin. Và chúng ta cũng đã được biết về cuộc đời của một nhân vật vĩ đại đã hiên ngang đứng dậy từ tận đáy của sự nghèo khổ. Nếu là một cuốn tự truyện bình thường trên đời thì có lẽ kết thúc ở đây là được rồi, nhưng tôi không muốn cuốn sách của ông kết thúc như thế. Vì vậy, tôi muốn các bạn hãy cùng tôi tổng kết, xem xét lại một lần nữa xem chúng ta đã học được gì từ cuốn tự truyện này.

1. Ta đã biết rõ thứ giúp Franklin có thể sống một cuộc sống vui vẻ, tuyệt vời đó là lòng dũng cảm, khả năng chú ý và tự phê bình. Và bí quyết của nó nằm ở “13 điều răn dạy” của ông.
2. Ta cảm thấy kính trọng và mến mộ Franklin hơn tất cả những người khác.
3. Dù ta biết và công nhận rằng “13 điều răn dạy”, thế giới quan và những suy nghĩ của ông đối với Thượng đế là hoàn toàn đúng đắn nhưng để thực hiện được thì sẽ vô cùng khó khăn. Ta cảm nhận được rằng ta là những kẻ thực sự đáng thương vì không có được dũng khí, khả năng chú ý và năng lực tự phê bình như ông.
4. Tuy nhiên, ta cũng biết được rằng ta đang có trong tay nhiều điều kiện tồi hơn ông (nghèo đói, không cha mẹ, không kiến thức, trí nhớ và khả năng thực hiện đều yếu...) và nếu lật ngược lại thì ta sẽ có thể thành công hơn cả ông.
5. Bắt chước Franklin là điều rất khó nhưng một khi đã biết về những bí quyết tạo ra một con người thành công hơn (phương pháp giúp đầu óc minh mẫn, cơ thể dẻo dai chỉ với thức ăn) thì ta sẽ muốn thử thực hiện, cho dù chỉ là một tháng hay hai tháng.
6. Những người biết nỗ lực như Franklin là những người tuyệt vời. Tuy nhiên, điều đó chỉ xảy ra ở những người bẩm sinh đã có khả năng đó như Franklin. Còn với những con người ngu dại, đáng thương, không có sức mạnh, không biết kiên nhẫn như chúng ta thì chỉ còn cách chọn cho mình một con đường khác. Nếu như con đường mà Franklin đã đi là con đường của những vĩ nhân, những thánh nhân hiếm có trên đời thì con đường của chúng ta sẽ là con đường vạn người cùng đi. Con đường của Franklin gian nan, hiểm trở thì con đường của chúng ta sẽ bằng phẳng, dễ đi. Con đường của Franklin là con đường đấu tranh hoàn toàn theo kiểu phương Tây, còn con đường của chúng ta là con đường hòa bình mang màu sắc phương Đông. Đó là con đường vạn người vui vẻ bước đi.
7. Nếu muốn tạo ra những quy tắc riêng cho bản thân thay cho “13 điều răn dạy” của Franklin thì có thể nghĩ tới những đức tính như Chừng mực, Quyết đoán, Siêng năng, Trung thực, Công bằng, Trong sạch, Điều độ, Bình tĩnh... Nhưng đây là những đức tính mà ta không thể nói là thực sự có thể đạt được. Vì vậy, tạm thời hãy để nó lại và bắt đầu từ những đức tính vừa quan trọng vừa dễ thực hiện như Yên lặng, Trật tự, Tiết kiệm và Sạch sẽ. Trong đó, “Tiết kiệm” có vai trò vô cùng quan trọng. Đặc biệt là tiết kiệm trong sinh hoạt ăn uống. Tôi dám khẳng định rằng nếu bạn thực hiện theo phương pháp tiết kiệm thông qua ăn uống

đúng cách này và dần dần hiểu ra nguyên lý của nó thì 9 đức tính kia sẽ tự nhiên đạt được.

Từ năm 30 tuổi, Franklin đã cứ thế hiên ngang bước đi, tiến lên mở ra vận mệnh cho chính mình. Đây thực sự là một con người tuyệt vời. Một đứa trẻ hạnh phúc. Đến đây, chúng ta tạm chia tay với Franklin.

II. BẠN CŨNG CÓ THỂ

TRỞ THÀNH FRANKLIN

- Phương pháp tự chẩn đoán sức khỏe -

- Phương pháp tự quyết định số phận -

Không phải chỉ có Franklin là người từ nhỏ không đi học mà sau này lại trở thành người nổi tiếng, tự do và hạnh phúc. Có thể kể ra ở đây rất nhiều nhân vật khác như tổng thống Abraham Lincoln, nhà phát minh Thomas Edison, nhà văn thiên tài William Shakespear, nhà bác học Michael Faraday...

Bản thân tôi hồi nhỏ cũng rất vất vả trong việc học hành, đi học trong tình trạng không mua nổi sách giáo khoa và cuối cùng cũng chỉ tốt nghiệp cấp trung học một cách hình thức. Lúc đó tôi đã rất ghen tị với các bạn cùng trang lứa có điều kiện học tiếp lên cấp học trên. Và lúc đó chỉ cần có ai cho tôi mượn chừng 25 Yên/tháng thì tôi đã đi Tokyo vào học trường đại học Waseda với mong muốn trở thành một nhà nghiên cứu, phê bình văn học. Thế nhưng, đã không có ai cho tôi mượn tiền. Thậm chí, tôi còn không biết cách nào để tìm ra người sẽ cho tôi mượn số tiền đó. Bây giờ nhìn lại thì thấy, đó chính là niềm hạnh phúc không thể thay thế đối với cả cuộc đời tôi. Giờ đây tôi vẫn luôn thầm nghĩ việc không đi học đại học (đúng ra là không thể đi học) là niềm tự hào lớn nhất của tôi. Nhưng lúc đó tôi đã cảm thấy thực sự đau đớn, khổ sở và tiếc nuối.

Thực ra, cho đến khi tốt nghiệp trung học (Trường thương mại số một Tokyo), tôi đã mắc nợ khá nhiều. Với suy nghĩ kiểu gì cũng phải trả hết số nợ này trước tiên, nên tôi đã vào học việc tại một công ty thương mại ở Kobe. Lương tháng đầu tiên của tôi là 3 Yên. Sau đó, mỗi tháng tôi trả dần dần 1 Yên, rồi 2 Yên và đến năm thứ ba thì tôi đã trả hết hoàn toàn số nợ đó. Chủ nợ của tôi lúc đó chính là người cha đã vứt bỏ tôi, mẹ tôi và ba đứa em khi tôi lên 5 tuổi. Tôi đã trả tiền cho cha mình. Bởi vì tôi đã được ông giúp đỡ chút ít tiền ăn học trong khoảng thời gian từ khi tôi 11 tuổi tới năm tôi 19 tuổi. Tuy nhiên, vì cha tôi thất nghiệp, không có công ăn việc làm từ năm 40 tuổi nên trong suốt gần 40 năm cho tới khi ông qua đời, tháng nào tôi cũng gửi tiền cho ông. Có những lúc vì tôi gửi tiền chậm và ông đã đi báo cảnh sát, khiến tôi gặp khá nhiều rắc rối. Tôi được cha tôi nuôi dưỡng tới năm 5 tuổi, và trong khoảng thời gian học tập khó khăn từ 11 tuổi tới 19 tuổi, tôi đôi lúc nhận được sự trợ giúp của ông nhưng tôi đã phụng dưỡng ông trong 40 năm trời, trả cho ông gấp mấy nghìn lần số tiền ông cho tôi. Tất nhiên, đó là điều đương nhiên phải làm nhưng tôi vẫn cảm thấy khoảng thời gian đó quả là vô cùng vất vả. Tôi không biết điều đó đã giúp tôi trở nên mạnh mẽ như thế nào, nhưng từ năm 23 tuổi, tôi đã có đủ sức để lo lắng, giúp đỡ cho cuộc sống của 5 - 6 người khác.

Năm tôi 21 tuổi, chiến tranh thế giới thứ nhất nổ ra, công ty thương mại nơi tôi làm việc bị đóng cửa. Với số tiền 25 Yên tiền trợ cấp trong tay, lần đầu tiên trong đời tôi trở thành người thất nghiệp. Tôi đã mất công việc đầu tiên sau chưa đầy một năm. Cho đến bây giờ tôi

vẫn không thể quên được tâm trạng u ám lúc đó. Một tâm trạng u buồn, ủ dột như thể cả thế giới trước mặt là màn đêm tối đen.

Tuy nhiên, vài tháng sau, tôi kiếm được công việc trên một chiếc tàu hàng chuyên chở hàng sang châu Âu. Cùng với số tiền trợ cấp thời chiến gấp 3 lần, mỗi tháng tôi được nhận 180 Yên, tương đương khoảng 180 ngàn Yên thời nay. Dù vậy, cũng giống như khi tôi nhận được 3 Yên tiền lương, ngoài số tiền tiêu vặt của bản thân, tôi gửi toàn bộ về cho cha mình với mục đích để tiết kiệm. Tất nhiên, cha tôi đã tiêu sạch số tiền lớn đó. Khi tôi quay về đến nhà sau chuyến đi dài với bao hiểm nguy thì mới biết chẳng còn lại xu nào. Đến giờ tôi vẫn còn nhớ như in sự cay đắng, uất ức trong lòng lúc đó. Nhưng như thế cũng tốt. Vì nhờ đó mà tôi đã tình cờ được trở lại làm người nghèo đói.

Nếu tôi vào đại học thì có lẽ tôi đã không có cơ hội lên chiếc tàu hàng châu Âu này làm việc, có lẽ tôi đã không thể gửi cho cha mình số tiền lớn đó và có lẽ tôi đã không thể chứng kiến mọi sự ở nước ngoài. Hơn thế nữa, có lẽ tôi đã không thể học tập trong thực tế. Giờ đây, sau 40 năm ngồi nhớ lại mọi chuyện, tôi thấy biết ơn vô cùng trước hàng loạt những sự kiện không may mắn của bản thân như không thể học lên tiếp, không có một ai cho mình mượn tiền, không có mẹ, còn cha thì chỉ là người cha trên danh nghĩa. Lúc đó tôi đã không biết tất cả những chuyện đó có ý nghĩa như thế nào. Tôi thực sự cảm ơn và lòng không có chút gì oán giận. Giờ đây, từ tận đáy lòng, tôi vẫn có cảm giác biết ơn đối với hàng loạt những nỗi đau đớn, khổ sở liên tiếp ập tới tôi lúc đó - một cậu bé, một chàng thanh niên ốm yếu, bệnh tật. Tôi biết ơn trước cái chết của mẹ, trước sự vô dụng và tham lam của cha (do bản tính chất phác, ngoan cố, không biết thời thế của một người thuộc gia đình võ sỹ đạo xưa mà ông không biết cách sống trong cuộc đời, phải chịu cảnh thất nghiệp trong suốt 40 năm trời nên tư tưởng, đầu óc đã gắn chặt vào tiền bạc). Tôi biết ơn trước sự lạnh nhạt của xã hội, trước chiến tranh, thất nghiệp và nghèo đói. Bởi lẽ, nếu chỉ thiếu đi dù chỉ là một trong những nỗi khổ đó thôi, cuộc đời tôi chắc chắn đã thay đổi hoàn toàn.

Thời gian sau đó, trong 40 năm, tôi đã trải qua rất nhiều khó khăn, vất vả mà nếu viết ra thì có lẽ sẽ thành một cuốn sách dày cộp. Lúc này đây tôi không có thời gian để viết về chuyện đó. Tuy nhiên, tôi rất muốn các bạn lắng nghe duy nhất một chuyện, rằng tôi đã học được điều gì qua kinh nghiệm của 60 năm cuộc đời. Đó là:

(1). “Có bắt đầu thì sẽ có kết thúc”

Tất cả mọi thứ, cho dù là khó khăn, khổ sở, đau đớn thế nào đi chăng nữa, nếu có bắt đầu thì chắc chắn một lúc nào đó sẽ có kết thúc. Và kết thúc là sự trái ngược của bắt đầu. Nói cách khác, bất hạnh chắc chắn sẽ chuyển hóa thành hạnh phúc. Và nếu **“bất hạnh lúc bắt đầu càng lớn thì hạnh phúc khi kết thúc sẽ càng nhiều”**. Bởi vậy, những ai ngay từ lúc bắt đầu cuộc đời đã sống trong hạnh phúc và những niềm vui lớn lao thì nhất định sau này sẽ rơi xuống đáy của đau đớn, khổ sở tương ứng. Cuộc đời của các bạn cũng vậy, cuối cùng có lẽ sẽ không thể có được chuyện gì đáng nói hơn việc giác ngộ ra quy luật tuyệt vời này. (Đây là quy luật cao nhất trong tư tưởng của người phương Đông, nhân vật chính của nền văn minh hiện đại đang chi phối thế giới ngày nay; là một trong những nguyên tắc cao nhất trong hệ tư tưởng Đông Phương, hệ tư tưởng đã đánh bại hàng loạt quy luật khác của dư

duy logic hình thức như “Quy luật đồng nhất”, “Quy luật mâu thuẫn”, “Quy luật loại trừ cái thứ ba”, Quy luật lưỡng phân (dichotomy) hay Quy luật mâu thuẫn (antinomy).

(2). “Có mặt phải thì sẽ có mặt trái”

Cho dù những thứ gì đẹp đẽ, tiện lợi đến thế nào đi nữa, càng đẹp, càng tiện lợi thì đối ngược lại sẽ luôn đi kèm những cái xấu và bất tiện tương ứng. Đã có nhiều câu nói thể hiện điều này như “Nhất lợi nhất hại”, “Nhất trường nhất đoản” (với ý nghĩa: tất cả mọi thứ đều có mặt tốt, mặt xấu, mặt lợi, mặt hại, không có gì là toàn diện). Tóm lại, trước mọi chuyện, cho dù là chuyện gì đi chăng nữa, không nên giữ thái độ bi quan tuyệt đối.

Dù là người nói xấu bạn thế nào, dù là người làm bạn khổ đau ra sao thì tất cả đều là những diễn viên không thể thiếu để làm nên những niềm vui và hạnh phúc lớn lao của bạn sau này.

Tất cả mọi người là đều người tốt, chỉ toàn là người tốt mà thôi. Đối với bạn, không có người thầy nào đáng quý bằng chính sự khổ đau, vất vả. Càng làm nhiều những bài toán khó thì năng lực của bạn sẽ càng tiến bộ theo.

Vì vậy mà những con người vĩ đại như Franklin, Lincoln, Edison, Faraday... họ đã trở nên vĩ đại được là nhờ họ đã phải gánh chịu và vượt qua được những khó khăn, vất vả, khổ đau gấp nhiều lần so với những người khác. Nếu không thể đi học đại học, đó là hạnh phúc; không thể đi học trung học, đó càng là hạnh phúc, và không thể đi học tiểu học thì đó lại là hạnh phúc lớn nhất. Nếu những người được học hành đầy đủ bằng tiền của cha mẹ mà không thể trở nên giỏi giang hơn nhiều so với những người không được đi học, thì họ cũng chẳng thể nào trở thành người sánh ngang với những người không thể đi học. Những người không được đi học có rất nhiều điểm bất lợi trong việc cạnh tranh với những người được học hành đầy đủ nhưng thay vào đó, nếu họ đánh bại được những con người của trường học đó, thì chính điều đó sẽ mang tới những niềm vui sướng và hạnh phúc lớn lao.

Thật sự mà nói, **những vĩ nhân như Franklin, Edison, Lincoln hay Faraday đều vì không được đi học dù chỉ là tiểu học mà đã trở nên giỏi giang, vĩ đại.** Chỉ có điều, không phải cứ không đi học là tất cả mọi người đều có thể trở nên vĩ đại.

Vẫn có những con người trở nên giỏi giang, vĩ đại sau khi rời ghế nhà trường. Nhưng trong số đó, có những người giỏi thực sự và có những người chỉ giỏi giang, nổi tiếng ở vẻ bề ngoài mà thôi. Điều đó được phân biệt tùy thuộc vào việc người đó có thực sự hạnh phúc (tự do và khỏe mạnh) hay không. Nói cách khác, nó được phân biệt bằng việc từ trong đáy lòng họ có đang sống thực sự vui vẻ hay không, họ có được tất cả mọi người yêu mến hay không. Thực ra, những người tốt nghiệp đại học rồi trở nên giỏi giang, vĩ đại và sau đó có cuộc sống thực sự hạnh phúc, vui vẻ, trở thành những con người tự do, hạnh phúc vì đã phát minh, phát hiện và làm được những việc mà họ không được học trong trường học. Những người mà trong đầu chỉ biết tới những kiến thức được học trên ghế nhà trường sẽ phải sống kiếp nô lệ cả cuộc đời. Có rất nhiều, rất nhiều người dù cho vẻ bề ngoài rất hoành tráng, rực rỡ nhưng lại đang không có được cuộc sống thực sự vui vẻ, hạnh phúc.

Cái hạnh phúc thực sự nói tới ở đây, nếu diễn đạt một cách khó hiểu một chút, thì đó là cuộc sống ở một thế giới tự do. Thế nhưng tự do là gì thì vẫn chưa có học giả nào hiểu và giải thích được. Nếu bạn phát hiện ra phương cách nào có thể diễn đạt, giải thích về tự do một cách thuyết phục và ai cũng có thể hiểu được thì đó sẽ là một phát kiến vĩ đại, còn vĩ đại hơn cả sự kiện Colombus phát hiện ra châu Mỹ. Không, còn vĩ đại hơn thế nhiều! Không, có lẽ, nếu làm được điều đó bạn sẽ trở thành người sánh ngang với Đức Phật Thích ca, Đức chúa Giê-su hay Lão Tử, những người được vạn người kính yêu dù có trải qua hai nghìn hay ba nghìn năm nữa. Những vĩ nhân như Lincoln, Franklin, Edison, Faraday đều không thể sánh bằng. Rồi đến những nhân vật nổi tiếng như nhà bác học Einstein, người được mệnh danh là vị thánh của châu Phi - bác sỹ Albert Schweitzer, nhà văn vĩ đại Johann Wolfgang von Goethe hay nhà vật lý học lừng danh Isaac Newton... cũng không thể bì được. Bởi vậy mà những người như Harry S. Truman, Winston Churchill hay Yukawa Hideki [a](#) tất nhiên là không thể nào so sánh được. Chỉ cần phát hiện ra định nghĩa của “tự do” thôi là bạn có thể trở thành người thực sự hạnh phúc. Quả thật không có gì lời lãi hơn thế. Bạn sẽ thử làm một lần chứ? Thất bại thì cũng chẳng mất gì, còn thành công thì sẽ làm nên chuyện lớn. Đây không phải là lúc nói về trò chơi xổ số tiền triệu. Hơn nữa, (cho dù bạn không thể giải thích, thuyết phục được vạn người) thì đây cũng là điều quan trọng mà chính bạn phải có được đầu tiên trước tất cả những thứ khác. Không có tự do thì bạn sẽ không thể làm được điều gì và tất nhiên bạn sẽ không thể trở nên hạnh phúc. Những người tự cho rằng mình đã tự do thường sẽ phải hứng chịu khoảng thời gian cuối đời đau thương, thê thảm. Đó là tự do bề ngoài, hình thức, không thực chất. Đó là tự do được đánh bóng, sơn mạ. Không có hạnh phúc nào mà không có tự do. Trước tiên hãy trở thành người tự do, rồi sau đó hãy trở thành người hạnh phúc. Những người chỉ biết đến hai chữ “tự do” thực chất lại là những người hoàn toàn mù tịt về tự do.

Để biến tự do thành một phần của bản thân mình thì trước tiên cần phải có sức khỏe. Sức khỏe là khóa học đầu tiên trên con đường tiến tới tự do. Đây là bí mật mà tôi đã phát hiện ra. Thế nhưng cái gọi là sức khỏe này, nói tóm lại là cái gì thì điều này cho đến ngày hôm nay vẫn chưa có ai tìm ra từ nào hay cách giải thích nào đủ rõ ràng, rành mạch để muôn người hiểu được. Bằng chứng là trên thế gian này có quá nhiều người bị bệnh và ngay cả những người cả đời khỏe mạnh, không ốm đau bệnh tật nhưng cuối cùng hầu hết (trong 100 người thì có tới 93 người) lại chết vì một căn bệnh nào đó. Ngay cả 7 người còn lại dù cả đời sống khỏe mạnh, không bệnh, không ốm nhưng vì không thể khiến cho những người khác hiểu được bí quyết của sự khỏe mạnh đó, nên thực chất cũng chưa hiểu được một cách toàn diện. Đó là sức khỏe họ được thừa hưởng từ cha mẹ, chỉ là thứ đi mượn, là một khoản nợ mà thôi. Vì thế, tôi đã nghĩ ra một loại thước đo sức khỏe và đã sử dụng nó trong suốt 40 năm qua. Đó là phương pháp tự chẩn đoán sức khỏe. Trước tiên bạn hãy thử dùng nó để đo sức khỏe của bản thân và những người xung quanh xem. Với bài kiểm tra này, những ai không đạt được trên 60 điểm thì tức là kẻ thất bại của cuộc đời. Nếu bạn thực hiện theo phương pháp trở nên khỏe mạnh chỉ với thức ăn mà tôi sẽ nói sau đây thì số điểm của bạn sẽ dần dần tăng lên theo từng tháng.

Phương pháp tự chẩn đoán sức khỏe này còn có tên gọi là “7 điều kiện của sức khỏe”. Trong đó, từ 1 đến 3 là các điều kiện liên quan đến sinh lý, cơ thể, từ 4 đến 6 là các điều kiện liên quan đến sinh vật học, xã hội và tâm lý. Riêng số 6, 7 là bài kiểm tra tổng hợp về nhân

cách, con người. “7 điều kiện của sức khỏe” này sẽ được nêu ra ở phần B của “Bài kiểm tra về hạnh phúc và sức khỏe”, viết tắt là H.H.T (Health-Happiness Test). Nếu tiện bạn cũng hãy thử làm bài kiểm tra hạnh phúc này mà xem, sẽ có nhiều cái hay lắm đấy!

Có một chi tiết rất thú vị là khi tôi tiến hành cho làm bài kiểm tra H.H.T này và chấm điểm thì có nhiều người bị điểm rất kém, nào là âm 100, âm 200, kém hơn là âm 300 (đây là số điểm thấp kỷ lục). Chính trong số những người bị điểm kém như thế lại ngược lại, đã có nhiều người trở nên khỏe mạnh, tự do và hạnh phúc chỉ với phương pháp ăn uống của tôi mà thôi. Vì vậy, khác với các xét nghiệm về độ lắng máu, chụp X quang hay các bài kiểm tra trí tuệ, kiểm tra chỉ số thông minh... bài kiểm tra này là một quá trình tự phê bình nghiêm túc, đồng thời sẽ chỉ ra cho ta cách thức tự cải tạo con người và sự tiến bộ hàng ngày của quá trình đó.

H.H.T	
Bài kiểm tra hạnh phúc PU	Không cần thảo luận (đoán vận thể cuộc đời)

Chú ý: Hãy cầm bút lên và vừa nhìn đồng hồ vừa viết câu trả lời vào khoảng trắng.

Phương pháp tự phỏng đoán vận thể cuộc đời trong 40 phút

A - 20 điểm (trả lời bằng cách đánh dấu ☒ vào các câu từ số 1 cho tới số 13 ở phần I; viết đáp án vào khoảng trắng sau mỗi câu ở phần II, III và IV; mỗi phần 5 điểm)

B - 30 điểm (từ số 1 tới số 3 mỗi câu 3 điểm; số 4 và số 5 mỗi câu 6 điểm; riêng số 6 là 9 điểm)

C - 30 điểm (đánh dấu ☐ nếu trả lời “Có/Đúng”; nếu đạt đến 20 ☐ dấu thì được nửa điểm, đạt trên 20 dấu ☐ thì mỗi câu 1 điểm)

D - 20 điểm

Chú ý: Thời gian dành cho từng phần A, B, C, D đều là 10 phút; phần B và C là phần tự đoán tự trả lời; đáp án của phần A và D thì chấm điểm ở đây

A - THẾ GIỚI QUAN

I. Thế giới quan của bạn là cái nào trong những câu sau?

1. Muốn tận tâm, dốc sức vì mọi người, vì xã hội.
2. Mọi sự trên đời đều giống như câu chuyện “Tái ông mất ngựa”.

3. “Cuộc đời giống như một chuyến đi xa với nhiều gánh nặng trên vai” (Trích lời di huấn của tướng quân Tokugawa Ieyasu với ý: cuộc đời rất dài và nhiều khổ đau nên phải luôn thận trọng, kiên nhẫn, nỗ lực bước đi).
4. Có chí thì nên.
5. Sống ngăn nhưng thoải mái, vui vẻ và có ý nghĩa.
6. Phải đi trên con đường chính nghĩa.
7. Phải sống một cuộc sống vui vẻ, thú vị, đáng quý và tuyệt vời.
8. Phải đem hạnh phúc tới cho cha mẹ, vợ chồng, con cái.
9. Vợ hiền dâu thảo.
10. Phải lập thân xuất thế, xây dựng cơ nghiệp và trở thành người giỏi giang, vĩ đại.
11. Phải trở thành tỷ phú.
12. Muốn sống cuộc sống tự do, không bó buộc.
13. Trời sẽ phù hộ, giúp đỡ những ai biết chăm chỉ, nỗ lực. Hạnh phúc sẽ không đến với những kẻ lười biếng.

II. Bạn muốn làm gì trong thế giới này?

III. Hãy nói về khó khăn lớn nhất bạn đã gặp phải và tự mình chiến đấu tính đến thời điểm này.

IV. Hãy nói về điều khiến bạn vui sướng nhất.

B - SỨC KHỎE

Hãy tự chấm điểm cho 7 điều kiện sức khỏe sau đây:

Điều kiện 1: Không mệt mỏi (1,5)

Điều kiện 2: Cơm rất ngon (1,5)

Điều kiện 3: Ngủ tốt (1,5)

Điều kiện 4: Không quên đồ (3)

Điều kiện 5: Luôn vui vẻ, hài lòng, thỏa mãn (3)

Điều kiện 6: Ngăn nắp, trật tự với mọi việc (*trí phán đoán và thực hành nhanh chóng*) (6)

Điều kiện 7: Công bằng – không nói dối (13,5)

C - SINH HOẠT

(*đánh dấu ○ vào câu trả lời “Có/Đúng”*)

1. Bạn không bao giờ sai hẹn?
2. Bạn không bao giờ nói dối?

3. Bạn được nhiều người tin tưởng?
4. Bạn được nhiều người yêu quý?
5. Bạn luôn đúng giờ?
6. Bạn thích việc phục vụ người khác?
7. Bạn thích đẩy nhanh tốc độ trong mọi việc?
8. Bạn giỏi tìm kiếm đồ đạc? (*trí nhớ tốt, NT*)
9. Bạn không bao giờ vội vàng, luống cuống?
10. Bạn thích đọc sách, thích phim Mỹ?
11. Bạn thích âm nhạc, thơ ca?
12. Bạn không làm vấy bẩn đồ đạc?
13. Bạn không làm đau, làm hỏng đồ đạc?
14. Bạn luôn hăng hái, không chịu khuất phục (không bao giờ cần nhân, than vãn)?
15. Bạn không cầu kỳ, kiêu cách?
16. Bạn thích giải quyết những vấn đề khó?
17. Bạn thích gặp gỡ mọi người?
18. Bạn thích chăm sóc người ốm, người bệnh?
19. Có ít thứ làm bạn sợ?
20. Chuyện của bạn được nhiều người chào mừng?
21. Bạn có thể thuyết phục, cảm hóa những thứ xung quanh mình đầu tiên?
22. Bạn luôn dẻo dai, bền bỉ, không nhanh chán?
23. Bạn thích trò chuyện?
24. Bạn luôn biết lắng nghe?
25. Bạn có tín ngưỡng?
26. Cha bạn là người nghiêm khắc?
27. Mẹ bạn là người luôn làm việc chăm chỉ?
28. Bạn có đồng anh chị em?
29. Bạn đang tham gia vào hoạt động xã hội nào đó?
30. Bạn trả lời ngay khi có ai hỏi chuyện?
31. Câu trả lời của bạn luôn đúng lúc, đúng nhịp?

32. Giọng nói của bạn luôn ngọt ngào, dễ nghe?
33. Bạn sẽ thực hành ngay những gì bạn nghĩ là tốt?
34. Bạn luôn kiểm nghiệm trên thực tế trước khi quyết định điều gì?
35. Bạn có khiếu hài hước?
36. Bạn không có điều gì bất bình, không thỏa mãn?
37. Bạn không có thói xấu?
38. Bạn không lo lắng thái quá?
39. Bạn không căm ghét, thù hận, nguyên rủa cái gì?

D - MỨC ĐỘ HIỂU BIẾT SÂU SẮC

$\frac{C}{B}$

7 ĐIỀU KIỆN CỦA SỨC Chú ý KHỎE

1. *Ngủ tốt*: Đi vào giấc ngủ nhanh chỉ trong 3 phút; ngủ sâu, ngủ say, không nằm mơ, không nói mơ, không cựa quậy; ngủ khoảng 4, 5 tiếng là đủ; dậy được ngay khi đến giờ dậy; nhanh chóng tỉnh táo trong vòng chưa đầy 5 phút.
2. *Cơm rất ngon*: Luôn có cảm giác thèm ăn mạnh mẽ, luôn cảm thấy ngon dù chỉ với bữa chính và bữa phụ đơn giản.
3. *Không biết mệt mỏi*: Luôn sẵn sàng, hăng hái, tràn trề sinh lực trong công việc hay giải trí giống như tư thế của một con sư tử đang chuẩn bị lao tới vồ con mồi. Không có cảm giác chán chường. Tuyệt nhiên không bị cảm cúm. Và tất nhiên không được phép bị cận thị, tóc bạc sớm hay hói đầu sớm.
4. *Không quên đồ*: Không quên đồ sẽ giúp suy nghĩ và khả năng phê bình trở nên sáng suốt, minh mẫn.
5. *Luôn tươi cười*: Gây thiện cảm và tạo sự gần gũi, thân mật với mọi người. Luôn biết cảm ơn trong nhất cử nhất động. Luôn vui vẻ tiếp nhận mọi khó khăn, nguy hiểm.
6. *Gọn gàng, thanh thoát*: Ưa thích sự gọn gàng, ngăn nắp, trật tự trong mọi việc. Trí phán đoán và thực hành nhanh chóng.
7. *Công bằng - (không nói dối)*

Đó là sức khỏe mà tôi định nghĩa. Và tôi chủ trương theo đuổi phương pháp xác lập, tạo dựng sức khỏe chỉ qua cách lựa chọn, kết hợp và sử dụng thức ăn đúng đắn này. Nhờ đó mà mọi bệnh tật sẽ được chữa khỏi.

III. NGÔI TRƯỜNG CỦA TÔI

(A.N.S)

Ngôi trường mà tôi đang vận hành có tên gọi là A.N.S (viết tắt của cụm từ A New School, có nghĩa là “Một ngôi trường mới”). Kỳ thi đầu vào của trường chính là bài kiểm tra H.H.T này. Và cách chấm điểm cũng thật chẳng giống ai bởi chỉ toàn chấm điểm âm mà thôi. Thực ra đưa điểm dương vào trong cách tính toán cũng không có vấn đề gì, nhưng vì hầu hết các thí sinh nếu có đạt điểm dương thì cao lắm cũng chỉ dừng ở mức chưa đến 20 - 30 điểm, cho nên chỉ cần với điểm âm là đại khái cũng hiểu được vấn đề. Do đó, chúng tôi quyết định chỉ với những ai đạt dưới -5 điểm thì mới lần đầu tiên đếm số điểm dương. Những thí sinh đạt trên +40 điểm sẽ không được vào học tại trường này. Vì không cần thiết phải vào học ở đây. Tuy nhiên, đối với những trường hợp tha thiết muốn vào học thì chúng tôi cũng tạo điều kiện để họ vào học với tư cách là nghiên cứu sinh cộng sự. Còn những ai đạt điểm âm thì đều được vào học hết. Trong tờ giấy ghi đáp án tôi đã để sẵn những dấu X để thí sinh lựa chọn và mỗi một dấu X sẽ được tính là -5 điểm.

Hay là bạn thử tham dự kỳ thi đầu vào này một lần xem sao? Sẽ không phải nộp phí dự thi đâu. Trong khi các trường khác vẫn kiểm được một khoản thu kếch sù trị giá hàng chục triệu Yên từ lệ phí dự thi thì trường của tôi lại hoàn toàn miễn phí. Đối với cách làm của tôi thì tất cả những loại tiền như các loại phí dịch vụ, phí gửi bưu điện, thời gian gửi giấy tờ... chỉ càng thêm tốn kém mà thôi. Tuy nhiên, tôi mong muốn các bạn hãy hiểu rõ một điều là trường của tôi “là ngôi trường giúp cho những cô bé, cậu bé kém cỏi nhất, nghèo khổ nhất muốn trở thành những con người vui tươi nhất, tuyệt vời nhất, tự do nhất và hạnh phúc nhất”. Chúng tôi không tiếp nhận “những đứa trẻ ngoan” hay “những đứa trẻ thông minh, lanh lợi”. Xin bạn đừng quên rằng, đây là nơi biến “điều không thể” thành “điều có thể”, là “ngôi trường biến ngu dốt thành thông thái”, là “ngôi trường dạy cho học sinh cách tạo ra và sử dụng cây đèn phép thuật”. Nói tóm lại, sẽ rất khó để vào được ngôi trường này. Thậm chí nếu ai đó tự mình bỏ học giữa chừng một lần thì cả đời sẽ không thể vào học lần thứ hai. Tuy nhiên, từ phía nhà trường thì không bao giờ có chuyện buộc thôi học đối với học sinh.

Tôi đã vận hành ngôi trường này tới nay là 40 năm rồi. Đã có hơn một trăm ngàn người theo học, nhưng số học sinh tốt nghiệp lại rất ít. Chỉ mới dừng ở khoảng 500 người. Trong đó, số học sinh giỏi chỉ chiếm chừng 10%.

Hoàn toàn không có giới hạn về năm học. Bạn có thể vào học 1 năm, 2 năm hay bao lâu tùy thích. Tuy nhiên, với những học sinh sau 2 năm, 3 năm mà vẫn không thay đổi chút nào thì có học đến 10 năm cũng vẫn thế mà thôi. Ngược lại, cũng có thể tốt nghiệp sau chỉ 1 tháng. Ví dụ như trường hợp của chàng thanh niên có tên Michio, người đã lên đường sang New York và đang học tập rất thoải mái, vui vẻ và tự do tại đó. Chàng trai này đã theo học tại ngôi trường của tôi chỉ chừng đầu đó trên dưới 30 ngày nhưng đã tốt nghiệp một cách xuất sắc. Hay như trường hợp của cô gái mang tên Yokoyama Tomoko cũng vậy. Cô đặt chân tới thành phố New York trong tình trạng không một xu dính túi nhưng đến tháng thứ mười,

cô đã dành dụm được 200 ngàn Yên và hiện đang tự thân học tập, sinh sống vui vẻ, thoải mái tại đây. Cô gái này tốt nghiệp trường của tôi chỉ với một tháng học tập kể từ khi cô được phép nhập học chính thức. Trước đó, cô đã phải trải qua khoảng thời gian nhập học tạm thời kéo dài 1 năm 2 tháng để chữa trị bệnh phổi, căn bệnh quái ác đã khiến cô phải nằm bẹp trong suốt 3 năm trời. Nói cách khác, đó là khoảng thời gian chuẩn bị để cô đạt được hơn 30 điểm trong bài kiểm tra về 6 điều kiện của sức khỏe.

George Altyn là một chàng trai người Mỹ, 26 tuổi, Chỉ huy khu D lực lượng quân đồn trú của Mỹ tại Nhật Bản, sau này trở thành giám đốc M.R.S (cơ quan vận tải quân sự của quân đội Mỹ), cơ quan quản lý của R.T.O (cục xử lý mảng vận tải đường sắt của lực lượng quân đồn trú của Mỹ). Trong thời gian 2 năm ở Nhật Bản, chàng trai này thỉnh thoảng tham gia các khóa học ở ngôi trường này, đại khái nắm được nguyên lý của sức khỏe và hạnh phúc. Cuối cùng cậu ta cũng miễn cưỡng tốt nghiệp, rời trường sau một lần cùng tôi trao đổi, thảo luận, hỏi đáp suốt 5 ngày 5 đêm trong 96 tiếng đồng hồ liên tục không hề nghỉ ngơi. Đây cũng là một chàng trai tuyệt vời. Ngoài ra, còn có 6 người khác ở Pari. Một người là chàng trai người Triều Tiên có tên là Pak Sen Seki.

Ngôi trường A.N.S này là nơi chỉ tiếp nhận những cô bé, cậu bé; những chàng trai, cô gái phải trải qua bài kiểm tra về sức khỏe và hạnh phúc. Nhưng dù chưa thực sự có được sức khỏe, hạnh phúc, họ vẫn luôn coi việc nỗ lực để có được sức khỏe, hạnh phúc là điều có ý nghĩa nhất trong cuộc đời này. Đây không phải là chỗ dành cho người cao tuổi. (Tuy nhiên, dù cao tuổi nhưng nếu là người mang trong mình nhiệt huyết, ước mơ mạnh mẽ giống như thanh niên thì chúng tôi cũng coi như là một thanh niên và cho phép nhập học). Tấm bằng tốt nghiệp của trường là sự chứng nhận rằng bạn là **“người tự do”**. Tấm bằng đó chứng nhận rằng, trong cả cuộc đời bạn làm bất cứ điều gì cũng được, bạn làm gì cũng nhất định thành công và suốt cuộc đời, bạn có thể sống những tháng ngày hạnh phúc, vui vẻ, vui tươi, vui sướng. Nói cách khác, bạn sẽ không gặp phải những tai nạn, thương tích, bệnh tật, bất hạnh không thể sửa chữa mà sẽ sống vui, sống khỏe lâu dài cho tới khi cái chết đến một cách tự nhiên (cho đến khi bạn cảm thấy “sống ở trên đời này thế là đủ rồi, rong chơi như thế là đủ mệt rồi, thôi xin phép mọi người tôi đi vào giấc ngủ trước đây!”). Nói tóm lại, đó là sự chứng nhận rằng bất kỳ ai cũng có thể trở thành những con người còn hơn cả những vĩ nhân như Benjamin Franklin, Abraham Lincoln, Michael Faraday, Thomas Edward Lawrence, Stanley Williams, Johann Wolfgang von Goethe, Ninomiya Sontoku, Socrates hay thậm chí là cả Đức chúa Giê-su.

Bất kỳ ai cũng có thể thành lập ngôi trường A.N.S này ở bất kỳ nơi đâu, vào bất kỳ lúc nào. Phương pháp thành lập đó nằm trong các quy định của M.I mà tôi sẽ nói tới sau đây. Cái gọi là M.I này chính là ngôi nhà của tôi. (Đây là chữ viết tắt của MAISON “IGNORAMUS”, tạm dịch là ngôi nhà của “CHÚNG TÔI KHÔNG BIẾT GÌ CẢ”. Nói cách khác, đó là “ngôi nhà của sự ngu dốt”, ngôi nhà của đứa trẻ bạc nhược về tinh thần, ngôi nhà của kẻ có chỉ số thông minh dưới 60). Tôi đã vận hành cái gọi là M.I này trong suốt 40 năm qua. Đây là nơi tập trung tổng hợp của rất nhiều lĩnh vực, rất nhiều địa điểm như: bệnh viện, viện điều dưỡng, bệnh viện tâm thần, trường y, nhà ăn, nhà luyện võ, giảng đường đại học, khóa học phương pháp biện chứng thực dụng, tâm lý học, trường dạy nấu ăn, văn học, ngôn ngữ học, báo chí, kỹ thuật trị liệu bằng thức ăn, các loại viện nghiên cứu phát minh... Đây là nơi đào tạo tư cách của những con người tự do. Ở đó không có thầy cô giáo. Tất cả tham gia học cùng nhau. Đây

là nơi chỉ dành cho sự tự giác, tự lập. Mọi người tự mình học, tự mình tìm hiểu, tự mình hỏi, tự mình trả lời, tự mình đứng lên, tự mình rèn luyện. Điều đầu tiên trước hết mọi người phải làm là tự vận động để kiểm soát sinh hoạt phí cho bản thân. Tại ngôi nhà M.I này, hàng ngày tôi đều theo dõi, bình luận, góp ý và hướng dẫn về từng công trình nghiên cứu, sáng tạo, phát hiện, các bản báo cáo, sản phẩm dịch thuật... của học viên, nhưng nếu các bạn tự mình lập ra một M.I riêng cho mình thì sẽ rất dễ dàng. Bạn hãy nghĩ rằng cả xã hội này là một lớp học và hàng ngày hãy liên tục phát biểu, công bố, đóng góp cho xã hội thật nhiều nghiên cứu, thật nhiều sáng tác, phát minh của mình. Nếu là những sáng tác, bài viết thì hãy thử gửi tới thật nhiều tờ báo, tạp chí xem sao. Nếu là những tư tưởng, phát kiến, công trình nghiên cứu thì hãy gửi tới bạn bè cùng xem hoặc phát biểu, bảo vệ tại nhiều hội nhóm khác nhau. Và để làm được điều đó sẽ rất cần sự chuyên tâm học tập. Chỉ cần biết cách nỗ lực, tự học tự luyện là được, giống như trường hợp của những Benjamin Franklin, Abraham Lincoln, Michael Faraday hay Ninomiya Kinjiro (tên thường gọi của Ninomiya Sontoku), Tomono Yoemon, Ii Naojiro (sau này giữ chức Đại lão [u](#)) đã làm trước đây. Những người không làm được điều đó chắc chắn đang bị bệnh. Nhìn thoáng qua thì cơ thể có vẻ khỏe mạnh nhưng lại đang mang trong mình căn bệnh về tinh thần. Và nếu thực hành theo phương pháp “sinh hoạt ăn uống đúng cách” của tôi thì ở độ tuổi của các bạn, chỉ trong 1 đến 2 tháng, chậm lắm thì cũng chỉ trong 2 đến 3 tháng là trong bạn sẽ sôi sục khát khao, ham muốn học tập.

Trong 40 năm trời duy trì hoạt động của M.I và A.N.S, tôi đã mang đến cho xã hội hàng trăm học viên tốt nghiệp nhưng khi bước sang tuổi 60, lần đầu tiên tôi mới phát hiện ra một cách rõ ràng rằng, thực ra cả M.I và A.N.S này đều không cần thiết. Và vì vậy, việc không thể theo học tại M.I và A.N.S thực ra cũng là điều may mắn. Bởi lẽ, như tôi đã nói lúc trước, những vĩ nhân như Franklin, Lincoln, Faraday, nhà nghiên cứu động vật nổi tiếng Ernest Thompson Seton, hay như Erasmus, người được gọi là “ánh sáng của thế giới”... tất cả đều đã tự mình tạo ra những M.I và A.N.S của riêng mình. M.I hay A.N.S thực sự không cần thiết. Chỉ có điều vẫn rất cần có những bà mẹ biết về chúng, biết về cách thức sinh hoạt ăn uống đúng đắn. Thời xưa (gọi là xưa nhưng cũng chỉ khoảng 100 năm trước) chỉ có những thức ăn đúng đắn và do các phong tục cổ xưa mà các bà mẹ khi mang thai phải kiêng khem nhiều thứ, chỉ được ăn những đồ ăn phù hợp với tự nhiên. Cái gọi là thức ăn đúng đắn là những thứ được nuôi trồng trên mảnh đất đó từ xa xưa. Thời xưa làm gì có những thứ như cà chua, dưa, chuối, bưởi, đường, bánh kẹo, món ăn phương Tây, đồ ăn Trung Hoa, nước sô-da, sô-cô-la, cà-phê, ca-ca, coca-cola... mà cứ bước ra phố là chúng ta có thể bắt gặp những thứ như thế hàng ngày, hàng giờ. Nhưng thôi, chuyện này tạm thời cứ để đấy đã. Bởi sau đây tôi sẽ nói chi tiết, tỉ mỉ về thức ăn đúng đắn, chìa khóa của bí mật tạo ra hạnh phúc và sức khỏe, cây đèn thần kỳ diệu giúp trở thành người tự do.

Dù sao thì những gì tôi sắp nói hoàn toàn trái ngược với những gì các học giả nghĩ, với những gì chính phủ nói và với những gì được dạy trong trường lớp. Bạn hãy cứ nghĩ rằng nó là giả dối, nó là sai trái, cứ nghĩ rằng mình bị lừa dối và thử làm trong một tuần xem sao. Và ở độ tuổi của bạn, ngay ngày hôm sau bạn sẽ cảm thấy đầu óc, cơ thể thay đổi nhanh chóng, các ngón tay trở nên nhạy cảm hơn, đôi chân bước đi nhẹ nhàng, lanh lẹ hơn. Bạn sẽ không còn ngủ gật trong các giờ học buổi tối nữa. Khuôn mặt sẽ trở nên rắn rỏi, săn chắc, thon thả hơn. Buổi sáng thức dậy, đôi mắt trở nên trong trẻo, tỉnh táo hơn, không có rỉ mắt, không chảy nước mũi và tiểu tiện giảm xuống dưới 4 lần 1 ngày. Chắc chắn những người

xung quanh bạn sẽ phải thốt lên “Chà! Hôm nay trông cậu tràn trề sinh khí!” và ai cũng muốn lại gần bạn.

Dù sao đi nữa, bạn không nên ăn những thứ từ xa xưa không có trên đất nước, vùng đất bạn sinh sống. Những thứ mà tôi kể ra lúc nãy. Và còn một điều quan trọng nữa, hãy cố gắng giảm bớt uống nước, uống trà càng nhiều càng tốt. Hãy cứ thử mà xem, trong 1 tuần, 3 ngày hay dù chỉ là 1 ngày. Đây chính là chìa khóa của bài học đầu tiên trong khóa học đầy cam go, thử thách về sự sống (tự do và hạnh phúc) trong “sinh hoạt ăn uống đúng cách”.

IV. LĂNG KÍNH DIỆU KỲ

- *Tướng tai và vận mệnh của bạn* -

Đến đây tôi sẽ chia sẻ với bạn một bí mật lớn nhất. Đó là phương pháp chế tạo và sử dụng “**lăng kính diệu kỳ**”. Trong suốt 40 năm qua, tôi đã tự mình vận dụng, truyền dạy lại cho hàng trăm ngàn người, giúp họ chế tạo, sử dụng và được mọi người tin tưởng tán thành. Nhìn qua lăng kính này, ta sẽ thấy hiển hiện rõ ràng một điều rằng vạn vật, vạn sự trên thế giới được sinh ra từ những yếu tố gốc rễ hoàn toàn khác biệt, trái ngược nhau (tổng hợp lại là Âm và Dương), do hai yếu tố gốc rễ đó (Âm và Dương) chi phối, điều khiển và sau khi vượt qua rất nhiều con đường khác nhau sẽ đều đi tới điểm kết thúc.

Khi quan sát con người qua “lăng kính” này, ta sẽ hiểu ngay về tính cách, vận mệnh, năng khiếu, hạnh phúc hay bất hạnh, thiện hay ác của người đó. Đồng thời ta cũng có thể biết được cái gì đã tạo ra con người đó, là Âm hay là Dương. Yếu tố Âm Dương (sau đây tôi sẽ ký hiệu Âm là ∇ và Dương là Δ) tạo ra con người chính là ∇ và Δ của cha mẹ; là ∇ và Δ trong gia đình, đất nước, xã hội, đất đai, khí hậu, lịch sử, mùa màng, thời đại... Phương pháp và nguyên liệu để những yếu tố ∇ và Δ này tạo nên con người lúc nào cũng là thức ăn. Ví dụ, có người cha nào đó cho con mình ăn đồ ăn mặn (*thịt cá, trứng... NT*) và nghĩ rằng như thế là yêu thương nó, hoặc một người mẹ luôn đau đầu chăm lo cho con mình ăn toàn đồ ngọt và cũng nghĩ rằng như thế mới là yêu thương, chăm sóc. Về nguyên tắc thì khí hậu lạnh sẽ tạo ra con người có tính Δ (người dân ở các vùng lạnh như Akita, Iwate, Aomori, Hokkaido đều có tính cách, tạng người cũng như khả năng chịu lạnh giống nhau). Đó là bởi vì thứ mà khí hậu có tính ∇ trực tiếp tạo ra sẽ tạo ra rau củ, ngũ cốc có khả năng chịu đựng, chống trời được với cái giá lạnh của tính Δ và con người sẽ lấy những thứ đó làm thức ăn cho mình. Nói tóm lại, con người chính là bóng ma của những thức ăn họ ăn hàng ngày.

Tôi đã nghiên cứu về mối quan hệ giữa thức ăn và vận mệnh, thức ăn và bệnh tật, thức ăn và tai nạn, thức ăn và tư tưởng trong suốt 40 năm. Vì vậy, khi nhìn một người (cũng giống khi một kiến trúc sư nhìn vào một ngôi nhà vậy), tôi sẽ biết ngay nguyên vật liệu nào làm nên con người đó (thức ăn), quá trình trình xây cất như thế nào (cách nấu nướng), có những đặc điểm gì (tư tưởng, tính cách), các phương diện được sử dụng trong đó (nghề nghiệp, năng khiếu), giá trị của nó (nhân cách), những khiếm khuyết, tồn tại của nó (bệnh tật, điểm mù)...Tôi còn có thể biết về đồ ăn, hạnh phúc hay bất hạnh, thông minh hay ngu dại, tuổi thọ, tư tưởng của cha mẹ người đó. Có lúc, còn có thể biết tới đời ông bà của họ nữa. Tôi còn biết được về tuổi thọ của người đó. Bởi lẽ tôi đọc được tất cả những mối quan hệ giữa những con người và thức ăn. Tôi không hề giỏi trò yêu thuật, cáo già gì ở đây, càng không phải dùng đến thuật thôi miên gì cả. Không có gì kỳ lạ hay đặc biệt ở đây, bởi vì tôi đọc thông tin hoàn toàn qua hình dáng khuôn mặt (não tướng học), hình dáng của tai, mũi, mồm, mắt, hay qua màu sắc, độ bóng của da thịt... Tôi rất muốn chia sẻ với các bạn về tất cả những thứ đó nhưng nếu cứ thế viết ra thì sẽ thành một cuốn sách rất to, rất dày và rất đắt tiền. Vì vậy, trong phần này tôi sẽ nói riêng về đôi tai thôi.

Đôi tai càng to, càng dày thì càng tốt, càng mang khí chất của người vĩ đại. Tai mềm thì tốt, tai cứng thì dở. Và phần quan trọng nhất của đôi tai đó là trái tai (tiểu thụ). Người có trái tai buông thõng, đục đờ như thể có một viên ngọc lớn dính trên đó là rất tuyệt vời. Phần như viên ngọc của tai này (trong nhân tướng học được gọi là Thủy châu, nghĩa là viên ngọc rủ xuống) càng lớn thì đó càng là người hạnh phúc. Trên thế giới, người ta coi đôi tai như thế là đôi tai đẹp và xem đó như là biểu tượng của hạnh phúc. Vì vậy, những ai mà có phần trái tai bé thì cần đeo viên đá nặng vào để làm cho nó to ra. Khuyên tai của người phương Tây hay vòng tai của người nguyên thủy chính là sự tiến hóa của điều này.

Người xưa có câu “Mục bách lượng, Nhĩ thiên lượng” để nói lên rằng khi định lượng giá trị của một cô gái thì nếu cô có đôi mắt đẹp sẽ đáng giá 100 lượng bạc (tính theo tiền ngày nay thì vào khoảng 1 triệu Yên), còn nếu cô có đôi tai đẹp thì đáng giá 1000 lượng bạc (khoảng 10 triệu Yên). Nhưng điều này không phải chỉ xảy ra với đàn bà con gái, với đàn ông con trai cũng tương tự. Bạn hãy thử quan sát đôi tai của những người xung quanh bạn mà xem. Tất cả những ai là người giỏi giang, vĩ đại, thành công, tự do, hạnh phúc, thông minh, tử tế đều sở hữu đôi tai có ngọc này. Trái tai của họ tròn trĩnh, đầy đặn và rủ thõng xuống.

Nếu hàng ngày bạn để ý quan sát mọi người xung quanh, bạn sẽ thấy một điều thú vị là đâu đâu cũng có rất nhiều gương mặt khác nhau với những đôi tai khác nhau. Từ những bức ảnh đăng trên sách báo, tạp chí, hay khi đi trên xe điện, hay khi vào hàng cắt tóc... Càng quan sát sẽ càng thấy thú vị. Và tất cả những người hạnh phúc, thành đạt đều có đôi tai to, đẹp, đầy đặn.

Đến đây, có một điểm mà bạn không được phép bỏ qua. Đó là hướng của đôi tai. Có những đôi tai mọc cân đối, vươn lên như đôi cánh, hai bên trái phải như nằm trên một đường thẳng tạo ra một góc 180 độ. Lại có những đôi tai mọc nằm ngược về phía sau, hai bên trái phải chạy song song theo mặt nằm ngang. Nghiêng 180 độ là đôi tai bất hạnh nhất, còn chạy song song là tai của người hạnh phúc nhất. Đôi tai của những bậc vĩ nhân, những con người giỏi giang, thành đạt, thông minh, tử tế, đáng tin cậy hầu hết đều nằm ngược về phía sau.

Đôi tai của các bạn có lẽ cũng đều là những đôi tai đẹp phải không? Thứ tạo ra đôi tai đẹp là thức ăn của người mẹ. Vì vậy, những ai có đôi tai đẹp phải biết cảm tạ công ơn của mẹ mình. Dù có trở thành người vĩ đại đến thế nào, dù có trở nên hạnh phúc ra sao, tất cả là nhờ công ơn nuôi dạy của người mẹ. Những ai không biết cảm tạ công ơn đó hàng ngày, hàng giờ thì chắc chắn sẽ bất hạnh hơn cả những người có đôi tai không đẹp. Những người như thế cho dù có được mẹ cha ban tặng cho đôi tai đẹp để, được tạo điều kiện để bước đi trên con đường cuộc sống tuyệt vời nhưng cuối cùng, chắc chắn sẽ mắc phải nhiều thói hư tật xấu.

Nói chuyện, giảng giải về những loại thức ăn giúp tạo ra những đôi tai to, đẹp, đầy đặn, cân đối chính là bí mật của tôi, là công việc và là mục đích của cả cuộc đời tôi. Thế nhưng theo nhân tướng học thì hình dáng và góc độ của đôi tai khi sinh ra như thế nào thì sẽ mãi như thế, suốt đời tuyệt đối không thể thay đổi được. Nếu thế thì thế gian này quả thật quá bất công. Chỉ những người sinh ra có đôi tai đẹp mới được hưởng hạnh phúc, còn những người trót mang đôi tai xấu sẽ gặp bất hạnh cả cuộc đời. Tuy nhiên, tôi đã phát hiện ra bí

quyết của phương pháp tạo ra hình dáng và góc độ cho đôi tai. Đó chủ yếu liên quan tới thức ăn và phương pháp sinh hoạt ăn uống. Nếu nắm được phương pháp này, bạn sẽ có thể thay đổi hình dáng và góc độ bẩm sinh của đôi tai. Và dù về bên ngoài đó có không thay đổi đi chăng nữa thì nội dung bên trong sẽ hoàn toàn thay đổi, và như thế, nhất định bạn sẽ trở thành người có cuộc sống vui vẻ và hạnh phúc. Chính những người như thế là những người tự do. Có một điều kỳ lạ là những người được thừa hưởng từ cha mẹ một đôi tai đẹp sẽ thành công, thành đạt nhanh chóng nhưng con cái họ nhất định sẽ gặp bất hạnh. Bởi vì họ không nắm được cách thức tạo ra đôi tai đẹp. Cho tới nay, tôi đã thực hiện lối sống ăn uống đúng cách, sử dụng đúng loại thực phẩm từ năm 20 tuổi nên đôi tai của tôi đã hoàn toàn thay đổi, sau này nó đã dài thêm chừng 5mm nữa.

Những người mẹ sinh ra những đứa con có đôi tai đẹp là những người đã ăn những thức ăn đúng đắn và có lối sống ăn uống đúng cách. Những thức ăn đó là thức ăn của các học viên trường A.N.S và M.I (mỗi ngày khoảng 1000 Yên).

Điều cuối cùng cần chú ý là cứ trong 100 ngàn người có đôi tai xấu (tai nhỏ, cứng, không có trái tai, phần dưới cùng hình chữ V...) thì có 1 người sẽ trở nên hạnh phúc. Và đó là người thực sự giỏi giang, thực sự vĩ đại. Bởi vì người đó đã biết biến đôi tai xấu xí, khiếm khuyết nhận được từ bố mẹ thành đôi tai đẹp đẽ, hoàn hảo. Đó là người thực sự tự lập. Có rất nhiều người dù sinh ra với đôi tai không đẹp nhưng nhờ thực hành theo phương pháp sinh hoạt ăn uống đúng cách của tôi mà đã trở thành người hạnh phúc thực sự. Vì vậy, cho dù bạn không may mắn sở hữu đôi tai bé, cứng, không trái tai...thì cũng không việc gì phải thất vọng. Bởi vì những người có đôi tai đẹp thường không tạo lập cuộc sống hạnh phúc bằng chính sức lực của mình, họ không hiểu được giá trị của nó, không biết trân trọng sự khổ tâm, vất vả của cha mẹ. Và như thế, cuối cùng, giống như người có nhiều của cải, vật chất nhưng lại tiêu sài hoang phí, họ sẽ dễ dàng đánh mất đi tài sản lớn nhất mà cha mẹ họ để lại.

Những vĩ nhân như Lincoln, Franklin, Horatio Nelson, Edison, Ninomiya Kinjiro, Goethe, Beethoven... đều có đôi tai tuyệt vời. Ấy thế nhưng, thỉnh thoảng bạn sẽ có thể bắt gặp trên tàu xe, tại góc phố những con người có đôi tai rất đẹp nhưng lại đang phải sống một cuộc sống khổ sở, rách rưới, đáng thương. Đến đây, có lẽ bạn đã có thể hiểu được nguyên tắc “có khởi đầu thì sẽ có kết thúc” cũng như và cảm nhận được về độ chân thực, tính xác thực của một số diễn giải biến thể của nó như “có sướng thì sẽ có khổ”, “không có ai khổ mãi, không có ai sướng mãi”. Đồng thời, có lẽ bạn cũng đã hiểu được rằng chính những người có đôi tai xấu nhất thế giới sẽ được trao tặng những cơ hội tuyệt vời nhất thế giới.

V. ∇ (ÂM) VÀ Δ (DƯƠNG)

- Phương pháp tạo ra “Cây đèn thần” của Aladin -

Thực ra những điều tôi sắp nói với các bạn không có gì đặc biệt cả. Chỉ toàn là những thứ các bạn đã biết cả rồi. Tôi chỉ muốn nhắc nhở các bạn rằng, nhờ có cái gọi là giáo dục mà ít nhiều đang có những vết tối, những xáo trộn xảy đến với cái gọi là bản năng tuyệt vời mà các bạn mang trong mình từ khi còn chưa được sinh ra. Rồi tiếp đến là xảy đến với tự do của các bạn. Chỉ cần nắm được những vết tối, những xáo trộn này và hiểu rõ rằng chúng chính là nguồn gốc của mọi đau khổ, bất hạnh thì các bạn có thể sẽ tự mình loại bỏ được chúng.

Trong suốt 60 năm cuộc đời mình, tôi đã đi khắp thế giới, quan sát đủ loại người, đọc rất nhiều sách vở, tham khảo rất nhiều cuốn sách về những con người vĩ đại, gặp gỡ vô số con người bất hạnh, lắng nghe và chứng kiến vô vàn câu chuyện, hoàn cảnh khác nhau. Và kết quả là, tôi đã phát hiện ra rằng để trở thành người hạnh phúc và sống một cuộc sống thanh thản, vui vẻ thì không nhất thiết phải có cái gọi là giáo dục hay trường học mà ta thường ao ước khi còn bé. Nói cách khác, tôi đã phát hiện ra rằng càng có nhiều trường học hay giáo dục thì trên thế gian này càng xảy ra nhiều chiến tranh, giành giật, càng có nhiều tội ác, bị kích. Và tôi cũng phát hiện ra sợi dây liên hệ giữa cái trường học, giáo dục đó với cái gọi là sự bất hạnh của con người. Chỉ cần hiểu được về mối liên hệ này thì giáo dục hay trường học đều không còn cần thiết phải có nữa và dù có thì cũng sẽ không còn là những thứ gây phiền hà, rắc rối nữa.

Để sống một cuộc sống hạnh phúc, con người cần có 3 yếu tố: thứ nhất là *trí nhớ tốt*, thứ hai là *năng lực phán đoán chính xác*, thứ ba là *khả năng dám làm*. Thế nhưng, trong đó, yếu tố thứ nhất và thứ hai thực ra chính là bản chất tự nhiên của cái gọi là bản năng, thứ mà ai cũng có từ khi được sinh ra. Không, thứ ai cũng có từ trước khi được sinh ra. Và nếu ta có nền tảng thể lực chắc chắn (yếu tố thứ ba) thì sẽ hoàn thiện. (Ý chỉ là tên gọi khác hay là dạng hàng động khác của yếu tố thứ nhất và thứ hai. Lý tưởng là tên gọi khác của yếu tố thứ hai. Sức tưởng tượng là một dạng ứng dụng của yếu tố thứ hai. Yếu tố thứ nhất và yếu tố thứ hai thực chất có mối quan hệ theo kiểu mặt trái và mặt phải).

Cái gọi là bản năng nói chung trên thế gian này thực chất là dục vọng (ví dụ như sự thèm ăn) chứ không phải là bản năng theo đúng nghĩa. Bản năng nói theo cách nói ngày xưa chính là tinh thần. Dục vọng là hình ảnh của bản năng bị bóp méo bởi thời gian, địa điểm, điều kiện xung quanh và rất nhiều những điều kiện có tính sinh lý khác.

Chỉ cần bản năng còn khỏe mạnh thì con người chắc chắn sẽ trở nên hạnh phúc. Trên đời này, có rất nhiều người đạt được hạnh phúc, hòa bình nhờ việc kiểm soát, chế ngự được bản năng. Tuy nhiên, đó là những bản năng điên cuồng, bệnh hoạn. Đạo đức, tôn giáo, pháp luật hay giáo dục phần lớn đều nhằm mục đích áp đặt, kìm hãm bản năng, nhưng tất cả đều không có ích lợi gì, thậm chí ngược lại chỉ toàn reo rắc thêm tác hại và tội ác. Bằng chứng chính là bức tranh về một thế giới hiện thực đầy rẫy loạn lạc, khổ đau. Kể từ khi tôn giáo,

đạo đức, pháp luật, giáo dục ra đời cho đến nay, đã hàng ngàn năm trôi qua nhưng thế giới con người vẫn dậm chân tại vạch xuất phát. Chúng ta có thể không cần biết về đạo đức hay tôn giáo, luật pháp hay giáo dục nhưng trước tiên chúng ta phải có một bản năng khỏe mạnh. Chỉ cần bản năng đó khỏe mạnh thì sẽ không cần phải học gì cả, hoặc có học gì thì sẽ vô cùng thú vị và hoàn toàn không có gì khó khăn. Làm gì cũng nhất định thành công. Và tuyệt đối không bao giờ làm chuyện xấu xa.

Bạn phải luôn mài giũa thứ vũ khí tuyệt vời có tên gọi bản năng mà bạn đã mang sẵn trong mình từ khi được sinh ra. Như động vật và thực vật, chúng có đi học, đi bệnh viện bao giờ đâu mà vẫn có được sự khỏe mạnh tuyệt vời về cả tinh thần và thể chất đấy thôi. Bạn hãy thử đọc các tác phẩm nổi tiếng về thế giới động vật như “Động vật ký” của Ernest Thompson Seton, “Côn trùng ký” của Jean Henri Casimir Fabre, “Nanh trắng” hay “Tiếng gọi nơi hoang dã” của Jack London mà xem. Có lẽ bạn sẽ hiểu động vật sống thông minh, vui vẻ và có đạo lý như thế nào so với con người. Từ những con bướm, con đom đóm, chú dế cho tới những con giun, con sán, tất cả đều có cuộc sống hết sức vui tươi, thanh thản.

Chúng không hề biết tới lao động, lương bổng, công việc làm ăn, thương tích, bệnh tật, tuyệt vọng hay thất bại. Chúng cũng không biết tới móc túi, cướp bóc, lừa đảo, đốt nhà, ăn xin hay thế giới ngầm. Chúng không gây ra chiến tranh hay những vụ giết người hàng loạt. Chúng cũng chẳng tạo ra bom nguyên tử hay vũ khí sinh học.

Dù là cỏ cây nhưng chúng là những nhà hóa học tuyệt vời. Chẳng cần phân tích, chẳng có ống nghiệm, cốc định lượng hay kính hiển vi, nhưng chúng vẫn có thể tiếp nhận từ lòng đất những thành phần thiết yếu với liều lượng chính xác vào cho cơ thể của mình. Và rồi từ đó tạo ra những bông hoa có màu sắc nhất định, những trái quả có mùi vị nhất định một cách chính xác tới kỳ lạ. Không chỉ có thế, chúng còn tạo ra chất đạm, chất béo, hy-đrat-cacbon và nhiều vitamin khác. Đây là điều mà không một nhà khoa học nào có thể làm được.

Vì ngay cả cỏ cây, động vật còn như vậy thì con người chúng ta phải cho ra những bông hoa rực rỡ hơn, cho ra những trái quả ngọt lành hơn, phải làm những công việc lớn lao hơn, phải hoạt động, vui chơi thỏa thích hơn nhiều. Nhưng đó tuyệt đối không phải là trường học, bệnh viện, bom nguyên tử hay chiến tranh, bạo lực. Cũng không phải là nhựa hay ni-lông, điện hay máy bay, tên lửa hay tàu vũ trụ. Tất cả những thứ đó chỉ có tác dụng tàn phá hạnh phúc (tự do, sức khỏe, hòa bình và tình yêu) của con người mà thôi. Nếu không phải là tàn phá thì chúng là những thứ được tạo ra để trốn chạy khỏi hạnh phúc. Chúng hoàn toàn chẳng có ích lợi gì.

Thứ mà muôn người đều ao ước trên thế gian này là tự do (sức khỏe) và hòa bình (hạnh phúc). (Không phải là thứ hòa bình không tự do hay tự do không hòa bình). Chỉ cần tìm ra con đường để có được hai thứ trên, bạn sẽ được cả nhân loại biết ơn, tán dương và yêu mến. Ngay cả việc Colombus phát hiện ra châu Mỹ hay Newton tìm ra định luật hấp dẫn cũng không thể sánh bằng. Cái tự do và hòa bình này không phải là thứ được tạo ra tại nhà máy, bệnh viện hay được giảng dạy trong trường học. Mà thật kỳ lạ, đó là thứ mà tất cả con người chúng ta đều có khi được sinh ra trên cõi đời này. Là thứ chúng ta có trước khi được sinh ra. Dù là cây hay là cỏ, dù là con dế hay con nhện, dù là con voi hay sư tử, từ trước khi được sinh ra tất cả đều biết đến con đường và nguyên lý của tự do, sức khỏe, hạnh phúc, hòa bình. Tất cả không thể được sinh ra mà không biết về điều này. Những việc gì mà các

nhà khoa học, thậm chí là cả nền khoa học công nghệ không làm được thì mọi sinh vật sống đều đang làm một cách trơn tru, trôi chảy. Đó là bằng chứng rõ ràng hơn cả. Ví dụ, bạn có đôi mắt, bạn có quả tim và bạn có khoảng 8000 tỷ tế bào. Ai có thể tạo ra đôi mắt, quả tim và vô vàn tế bào đó? Dù là chiếc máy ảnh được chế tạo tinh vi thế nào cũng không sánh bằng đôi mắt. Dù là động cơ của phi cơ, máy bay phản lực, động cơ chạy bằng năng lượng nguyên tử hay những tòa nhà to đẹp, hoành tráng như thế nào cũng không thể sánh bằng quả tim và từng tế bào của bạn.

Vậy ai đã tạo ra chúng? Còn ai khác ngoài chính bạn. Bởi thế, nếu chúng gặp vấn đề, nếu chúng yếu đi thì đó là trách nhiệm của bạn. Không! Đó là do lỗi của trường lớp, của giáo dục. Bằng chứng là các loài vật như con chó, con thỏ hay con chim chiến chiến, chúng đều không tới trường tới lớp, không hề được giáo dục nhưng tất cả đều tự do và hòa bình.

Tuy nhiên, giống như Gandhi, tôi không nói văn minh hay máy móc là vô ích; giống như Carpenter, tôi không nói trường lớp hay giáo dục là vô dụng. Mà cho dù có chuyện đó đi chăng nữa cũng không hề gì. Chừng nào con người không đánh mất tự do, hòa bình, sức khỏe và tình yêu vốn có của mình thì chừng đó việc có văn minh, máy móc, có trường lớp hay giáo dục sẽ không phải là chuyện gì xấu xa.

Dù sao thì cũng cần phải loại bỏ những vệt tối và xáo trộn trong bản năng. “Ngôi trường của tôi” sẽ làm việc này. Và tôi mong rằng bạn sẽ tự mình tạo ra “Ngôi trường của bạn”. Ngôi trường mới này là nơi xóa bỏ những tì vết, xáo trộn trong bản năng. Tất cả những vĩ nhân đều tốt nghiệp ngôi trường này. Tất cả những loài động vật, côn trùng, cây cỏ đều bước ra từ ngôi trường này. Cả Abraham Lincoln, cả Walt Whitman, cả Benjamin Franklin, cả James Watt... đều như thế cả.

Ngôi trường mới này là nơi truyền dạy những bí mật của sáng tạo, là mái trường của những phát kiến, phát minh. Những phát kiến, sáng tạo lớn, những phát minh vĩ đại không phải là thứ được truyền dạy tại những ngôi trường cũ kỹ thông thường.

Chỉ có hai thứ các bạn sẽ được học tại ngôi trường mới mà tôi nói đến. Đó là hai ký hiệu ∇ và Δ . Đây là ký hiệu của Âm (∇) và Dương (Δ), những thứ mà các bạn đã biết từ trước khi được sinh ra. Với việc phân biệt, sử dụng, vận dụng đúng cách và kết hợp hài hòa giữa hai yếu tố này, bạn mới tạo ra được mắt, đầu, quả tim và tế bào... Và chỉ cần phân biệt được hai yếu tố này thì bất kỳ phát minh, phát kiến nào đều có thể thực hiện được.

Câu chuyện đến đây đã trở nên rất khó hiểu nhưng vẫn toàn là những chuyện các bạn đã biết mà thôi. ∇ (Âm) là những vật, những việc có tính âm (âm khí, tối tăm, u tối, ảm đạm) như một căn phòng tối tăm, một bộ mặt ủ rũ, một câu chuyện buồn bã, một màu sắc xám xịt... Còn Δ (Dương) thì ngược lại, là những vật, những việc có tính dương (dương khí, sáng sủa, vui tươi) như một khuôn mặt sáng sủa, một căn phòng tươi sáng, một câu chuyện vui vẻ... Bạn là cậu bé có dương khí hay là cô bé mang âm khí? Thấy chưa, bạn biết về ∇ và Δ rồi đó!

Chỉ có điều bạn chưa biết làm thế nào để sử dụng đúng cách hai yếu tố đó mà thôi. Chỉ cần hiểu được điều này thì không khác nào bạn đã có trong tay “cây đèn thần” của Aladin. Và lúc đó, bạn có thể thực hiện được bất cứ điều gì, cho ra đời bất cứ phát kiến vĩ đại hay bất kỳ phát minh để đời nào, bạn có thể trở thành bất kỳ nhân vật vĩ đại nào. Bản thân tôi

trong suốt một khoảng thời gian dài đã đi khắp nơi nói chuyện, giảng giải với rất nhiều cô bé, cậu bé thiếu niên, với rất nhiều nam nữ thanh niên và người trưởng thành, cùng họ chăm chỉ luyện tập về bí mật này - phương pháp phân biệt và vận dụng đúng cách hai yếu tố ∇ và Δ . Nhưng không hiểu sao số lượng học viên tốt nghiệp rất ít. Đó là điều đáng tiếc duy nhất. Vì vậy, khi giờ đây tôi có thể trò chuyện cùng các thanh thiếu niên đang phải lao động như các bạn, tôi cảm thấy vô cùng vui sướng. Bởi lẽ từ trước tới giờ, đối tượng nói chuyện của tôi tất cả chỉ toàn là những thanh thiếu niên không phải lao động. Trường hợp của những người trưởng thành thì cũng có nhiều người đang lao động, làm ăn nhưng hầu hết bọn họ đều đã trở thành những kẻ nô lệ (của lương bổng, của sự nghiệp, của chốn quan trường, của thiết bị máy móc). Vì thế mà không thay đổi được. Mặt khác, với các bạn thanh thiếu niên không phải lao động thì vì ngày nào cũng bị làm cho bản năng bị che mờ, ngày nào cũng bị làm cho bản năng bị xáo trộn với việc học tập tại trường lớp nên cũng không ổn!

Các bạn đang hàng ngày hàng giờ mài giũa bản năng của mình. Không còn cách nào khác ngoài dựa vào bản năng. Hàng ngày sẽ có rất nhiều chuyện ta không biết xảy ra, có rất nhiều việc lần đầu tiên ta làm. Mỗi lần gặp những chuyện như thế, các bạn buộc phải tự mình suy nghĩ, tự mình tìm ra đường đi cho chính mình. Đây chính là sự rèn luyện tuyệt vời duy nhất của bản năng. Các bạn đang thực sự được Trời đất ban tặng phước lành. Các bạn rất hạnh phúc. Tôi ghen tị với các bạn. Tự các bạn sẽ tạo ra con người của chính các bạn. Dù trở thành con người như thế nào thì đó sẽ mãi là niềm tự hào của các bạn. Vì cho dù thế nào đi nữa, bạn đã làm điều đó bằng chính sức lực của mình!

Nếu hàng ngày bạn không nỗ lực rèn luyện giải quyết thật nhiều vấn đề, giải đáp thật nhiều câu hỏi mà mình còn chưa biết thì bạn sẽ không bao giờ tiến bộ được. Nếu bạn chỉ một thân một mình tự đương đầu với những vấn đề khó khăn trong cuộc sống và xã hội thì sẽ vô cùng vất vả. Cái này âu cũng là đạo lý, nếu cứ miễn cưỡng làm thì sẽ không bao giờ thành công. Nếu không thấy vui vẻ, thoải mái, sung sướng, thích thú đến mức say mê, miệt mài thì sẽ không kéo dài bền lâu được. Phải chuyên tâm, hết mình như kẻ lữ khách cổ họng khát khô, mệt nhoài lê bước trên con đường dài nóng nực thì bắt gặp dòng nước mát lạnh và thế là miệt mài uống ừng ực, ừng ực từng ngụm không thôi. Nếu không như thế thì cũng chỉ vô ích mà thôi. Những ai không thể có được cảm xúc đó đều là những con người không khỏe mạnh. Do đó, điều đầu tiên là cần phải trở nên khỏe mạnh. Phương pháp để trở nên khỏe mạnh thì tôi đã viết từ lúc đầu. Tuy có nhiều yếu tố khác nhau nhưng tôi đã viết về một trong những thứ quan trọng bậc nhất trong số đó rồi.

Đến đây, khi bạn đã hiểu rõ về cái gọi là ∇ và Δ thì mọi ứng dụng của nó sẽ dần dần phát huy hiệu quả. Và hãy tận dụng tối đa sức mạnh của nó rồi đem ra cho bạn bè, anh chị em hoặc cha mẹ bạn cùng thực hành mà xem, kỹ năng của bạn sẽ tiến bộ nhanh chóng. Rồi tiếp đó, hãy bước thêm một bước nữa, cất tiếng nói với mọi người trên thế giới và bạn sẽ phát hiện ra rằng thế giới tự do và hạnh phúc của bạn là vô hạn.

Trước tiên, hãy cố gắng tìm hiểu, học cách phân biệt giữa ∇ và Δ .

VI. PHƯƠNG PHÁP TẠO RA TỰ DO VÀ HẠNH PHÚC CHỈ QUA SINH HOẠT ĂN UỐNG

Tất cả mọi sự vật, sự việc trên thế gian này đều có khởi đầu và kết thúc, đều có mặt phải và mặt trái. Nếu có khởi đầu, có mặt phải mà không có (hoặc nghĩ rằng không có) kết thúc hay mặt trái thì cuộc đời sẽ trở nên vô cùng bất hạnh. Bất cứ thứ gì cũng đều có khởi đầu và kết thúc, có mặt phải và mặt trái. Những ai không biết điều này sẽ là người bất hạnh (không tự do, không khỏe mạnh, luôn bất bình, bất an).

Tại sao vẫn có nhiều người không hiểu được rằng những thứ có khởi đầu thì sẽ có kết thúc, có mặt phải thì sẽ có mặt trái? Đó là bởi vì khởi đầu và kết thúc, mặt phải và mặt trái là những thứ hoàn toàn trái ngược, hoàn toàn khác biệt với nhau. Ví dụ, sinh là khởi đầu của tử và tử là kết thúc của sinh, chúng hoàn toàn khác biệt. Nếu sinh ra là niềm vui thì chết đi sẽ là đau khổ. Nếu lợi ích là mặt phải thì tổn thất là mặt trái. Cái lợi ích của một nước khi tạo ra bom nguyên tử sẽ đi kèm với cái tổn hại là các nước khác sẽ lo lắng không biết liệu có nên chế tạo bom nguyên tử không, có nên đánh cắp bí mật chế tạo loại bom đó không và khi nước khác tạo ra được rồi thì lại nảy sinh cái tổn hại là tất cả đều chìm trong bất hạnh.

Nguyên tắc ở đây là “Những thứ có khởi đầu (mặt phải) thì sẽ có kết thúc (mặt trái)”. (Chỉ riêng nguyên tắc này là không có mặt trái hay kết thúc mà thôi. Cũng không có cả mặt phải hay khởi đầu. Những thứ không có khởi đầu kết thúc, mặt phải mặt trái được gọi là “**sự thực**”, còn những thứ có khởi đầu kết thúc, mặt phải mặt trái được gọi là “sự việc” hay “sự vật”).

Nếu khởi đầu là ∇ thì kết thúc nhất định sẽ là Δ . Nếu mặt phải là ∇ thì mặt trái chắc chắn sẽ là Δ . Đó là điều tuyệt đối không còn gì phải bàn cãi. Và nếu nắm vững được điều này, bạn sẽ có thể chuẩn bị sẵn được những đối sách phù hợp đề từ đó không gặp phải khó khăn hay tổn thất nặng nề. Cái đó được gọi là hạnh phúc.

Và sau đây là phương pháp phân biệt ∇ và Δ . Như bạn đã biết, ∇ là những thứ có tính Âm và Δ là những thứ có tính Dương. Vậy trước tiên, ta hãy cùng thử phân biệt những thứ trên thế gian này bằng màu sắc xem sao. Màu sắc có 7 loại khác nhau. Vậy màu nào là Δ , màu nào là ∇ ? Ai cũng sẽ nói rằng màu đỏ, màu vàng, màu nâu là những màu Δ có tính chất nóng, sáng, còn màu tím, tím than hay màu xanh da trời là màu ∇ . Ai trên thế gian này cũng sẽ đều trả lời như thế. Nếu quan sát bằng thiết bị quang phổ thì sẽ thấy dù là đất đá, kim loại, mặt trời, mặt trăng hay các hành tinh, tất cả đều có những màu sắc đặc trưng riêng.

Các loài thực vật như cây akebia, cà tím, quả nho, quả sung, đậu đũa, khoai lang, rau tía tô, măng khô... đều chứa rất nhiều chất màu tím. Tất cả những loài như thế đều là ∇ . Nếu ăn quá nhiều loại rau củ quả này thì cho dù là ai cũng sẽ trở nên ∇ (cả tia tử ngoại và tia X cũng là ∇). Đúng hay sai thì bạn cứ thử cho người bị bệnh phổi ăn những loại này trong bữa ăn hàng ngày liên tục trong 2, 3 tháng mà xem. Chắc chắn sẽ bị ∇ , sẽ bị ho nhiều, thổ ra máu và tử vong. Những thứ có màu tím có tính ∇ mạnh nhất.

Ngược lại, hãy thử cho họ dùng các loại rau củ quả có màu đỏ, vàng, nâu mà xem. Nhất định họ sẽ trở nên Δ và tính khí sẽ thay đổi rõ rệt: họ trở nên hấp tấp, nóng vội, cục cằn. Đúng hay sai thì bạn cứ thử làm rồi sẽ biết. Nói cách khác, bạn hãy thử cho mấy đứa trẻ con (tất cả các thí nghiệm về thức ăn thì càng ở trẻ nhỏ càng cho biểu hiện, kết quả nhanh và rõ rệt nhất) ăn nhiều thịt, cá, cà rốt, trứng, hành tây... những thứ có màu đỏ mà xem. Ngay lập tức chúng sẽ trở nên nóng nảy, sốt ruột, cục cằn, dễ cáu giận và hay cãi cọ với mọi người. Những đứa trẻ mà hồi bé ăn toàn những thứ như thế sẽ dễ mắc các chứng bệnh như chứng ban đỏ, bệnh sởi, bệnh gan, chứng động kinh, tâm thần, bạo hành, giết người, hại cha mẹ...

Nói tóm lại, cuộc đời hay vận mệnh của con người đều do những đặc điểm về thể chất, nói cách khác là tính cách mà được tạo ra bởi các loại thức ăn hình thành nên. Nhưng những nội dung chi tiết về chuyện này nếu nói ra thì sẽ rất dài cho nên tôi sẽ không nói đến ở đây.

Các bạn không được cứ thế tiếp nhận những câu chuyện đơn giản này mà không suy ngẫm hay kiểm chứng. Bản thân tôi, trong suốt 60 năm qua, đã làm vai trò người bạn đồng hành tâm sự về khổ đau, bệnh tật của hàng trăm ngàn người rồi mới tìm ra bí mật giữa thức ăn và cuộc sống này. Các bạn hãy cứ thử nghiệm trong thực tế mà xem.

Rồi, để phân biệt ∇ Δ trong thức ăn mà nếu thực hiện chỉ qua màu sắc thì đơn giản rồi nhưng cũng cần phải xét tới các chất bên trong chúng. Đầu tiên là lượng nước. Những thứ có nhiều nước đều là ∇ . Những ai uống nhiều nước (bao gồm cả những thứ chứa nhiều nước như nước sôi, trà, rượu, cà-phê, sô-cô-la...) hầu hết là những người có tính Δ nhưng nếu tiếp nhận với lượng lớn liên tục trong nhiều năm thì cuối cùng sẽ trở thành tính ∇ . Những người có tính ∇ mà uống nhiều nước thì sẽ hay chảy nước mắt, chảy nhiều mồ hôi, tiểu tiện nhiều lần, miệng nhiều nước miếng và cuối cùng sẽ trở thành một người yếu đuối, tim (Δ) yếu, bụng dạ yếu, dễ mắc bệnh tiểu đường (∇), bệnh thận (∇).

Tuy nhiên, có một thứ còn đáng sợ hơn cả nước, đó là hoa quả. Nếu ăn hoa quả hàng ngày, hoặc ăn nhiều trong một lần thì chắc chắn tim sẽ yếu đi, mắt và cơ bắp cũng yếu đi, sẽ mắc chứng thoát vị, sa dạ dày và cuối cùng sẽ phải sống cuộc sống buồn tẻ như một kẻ thất bại trong cuộc đời. Một trái hoa quả sẽ khiến con người trở nên ∇ tính nhanh và mạnh hơn rất nhiều so với một bát nước.

Ấy thế nhưng, một mẩu bánh có đường, đồ ăn ngọt, cà-phê, sô-cô-la, caramen, kẹo ngọt bonbon... còn đáng sợ hơn hoa quả nhiều. Cho dù bạn có một cơ thể mạnh mẽ, rắn chắc như thể nào đi chăng nữa mà ngày nào cũng ăn những thứ có đường như bánh kẹo, chè... thì bạn sẽ tuyệt đối không thể trở nên tự do, hạnh phúc được. Riêng điều này thì tôi dám khẳng định chắc chắn không chút do dự. Ăn một miếng đồ ăn có đường sẽ khiến bạn trở nên ∇ tính nhanh hơn rất nhiều so với ăn 100 trái hoa quả. Nếu bạn sử dụng đường hàng ngày thì chắc chắn bạn sẽ mắc các chứng bệnh về ruột, dạ dày, tim, thận, trĩ, sâu răng, cận thị, loạn thị... Ngoài ra, bạn sẽ dễ mắc phải các bệnh truyền nhiễm, dễ bị cảm cúm và gây tác hại cho phổi. Tính cách sẽ trở nên ∇ tính một cách đáng sợ. Bạn sẽ trở thành người rụt rè, nhút nhát, hay quên, yếu đuối, hay lo xa. Và cái sẽ làm cho bạn gặp nhiều rắc rối nhất đó là trí nhớ giảm sút nhanh chóng, ý chí trở nên mềm yếu, bạn sẽ bị ho lao và tính kiên nhẫn sẽ hoàn toàn biến mất. Và sau đó bạn sẽ trở thành kẻ thất bại. Bạn sẽ thấy rõ điều này qua kinh nghiệm thực tế. Hãy thử ăn nhiều bánh kẹo ngọt, ăn nhiều kem, sô-cô-la, uống nhiều nước

cam, nước ngọt hơn một chút, rồi sau đó hãy thử viết ra khoảng 25 cái tên của những nhân vật nổi tiếng xem. Bạn sẽ thấy trí nhớ giảm sút rõ rệt. (Hoặc có thể thử nghiệm với các hoạt động khác như chạy bộ, đứng kiễng bằng đầu ngón chân rồi ngồi xuống, đứng lên...)

Ai cũng có thể thử nghiệm và kiểm chứng những kết quả tương tự ở lượng nước và hoa quả. Và dù gì, qua trải nghiệm ta sẽ biết ngay nước là thứ có tính ∇ .

Và còn có rất nhiều phương pháp phân biệt $\nabla \Delta$ khác nhau như phân biệt về sinh lý học, về sinh vật học, về sinh hóa học, về địa lý, kinh tế... nhưng chúng đều là những thứ quá thiên về chuyên môn nên tôi sẽ không đề cập tới ở đây. Thay vào đó, tôi sẽ nói về những thứ thức ăn xấu nhất nếu ta ăn. Nếu bạn mong muốn trở thành người như Franklin, Lincoln, Faraday, không, nếu bạn muốn sống cuộc sống vui vẻ, thoải mái, thú vị, tuyệt vời hơn thế nữa thì hãy hoặc là từ bỏ hoặc là ăn ít hẳn đi những thứ thức ăn không tốt này.

A - Những thứ không được ăn

1. Không ăn thịt, cá, trứng, chim... (theo chủ nghĩa ăn chay)
2. Cố gắng giảm bớt lượng nước (làm sao để trong một ngày không đi tiểu tiện quá 4 lần) (không được ăn các loại quả họ dưa hay cà chua). Vì nước sẽ làm giảm lượng muối cần thiết cho cơ thể.
3. Không ăn hoa quả và các loại khoai.
4. Nghiêm cấm sử dụng tất cả các loại đồ ngọt.

Cố gắng tuân thủ những nguyên tắc sau cho bữa ăn hàng ngày:

B - Bữa ăn cơ bản

(bài học đầu tiên về ăn uống đúng cách)

1. Cố gắng sử dụng thật nhiều gạo lứt, cơm trắng nấu với lúa mỳ (cố gắng cho nhiều lúa mỳ). Sử dụng hạt dẻ, hạt kê, mỳ soba làm thức ăn chính.
2. Thức ăn kèm thì sử dụng chủ yếu là gừng bằm, cà-rốt, củ sen, hành lá, hành tây, muối vừng...
3. Gia vị thì sử dụng muối và dầu là tốt nhất. Dầu thì dùng dầu vừng, dầu cải. Muối thì dùng muối tinh (các loại xì dầu trên thị trường có chứa nhiều axit amin nên không tốt. Nước tương cũng không tốt vì là loại chế biến nhanh. Nước sốt cũng không được).
4. Hạn chế tối đa các loại thực phẩm đã qua chế biến (đậu, các loại thịt cá khô tẩm, các loại mứt, thức ăn đóng hộp, chả cá...)
5. Không ăn dấm hay những thứ có vị chua.
6. Có thể sử dụng chiết xuất táo bẹ (*dashikombu* – nước dùng từ rong *Phổ tai*, NT)
7. Mỗi miếng cơm (khoảng 10g) phải nhai ít nhất 30 lần. (Những người có bệnh mà muốn nhanh chóng trở thành người hơn cả Franklin, Lincoln hay Faraday thì

mỗi miếng phải nhai trên 50 lần. 100 lần hay 200 lần cũng được. Có cô gái đã nhai một mẫu hành nhỏ tới 1300 lần)

8. Một bữa nên có 4 hay 5 món ăn chính, chỉ nên có 1 món ăn kèm. (đảm bảo tỷ lệ 1/10)

Bạn hãy thử thực hiện phương pháp trên liên tục trong một tháng xem sao. Đến cái việc rất đơn giản, không tốn kém, ai cũng có thể thực hiện bất cứ lúc nào, bất kỳ nơi đâu này mà còn không thể thực hiện chính xác được thì bạn không nên tiếp tục suy nghĩ về một cuộc sống vui vẻ, tươi vui, hạnh phúc, tuyệt vời mà bạn hằng mong muốn nữa. Khi bạn đã làm được chừng một tháng thì sau đó có thể tự do thực hiện. Chỉ có điều, không được quên một nguyên tắc là cố gắng không làm sai, đi chệch những điều đã ghi trong phần A và B.

Nếu thực hiện chính xác những điều kể trên trong một tháng, các cô bé cậu bé đang phải lao động như các bạn chắc chắn, nhất định sẽ nhận thấy những thay đổi tuyệt vời về mặt sinh lý. Trước tiên, đầu óc sẽ trở nên sáng khoái, dễ chịu. Thứ hai, trí nhớ sẽ trở nên minh mẫn, linh hoạt hơn nhiều. Thứ ba, sẽ không còn cảm thấy mệt mỏi nữa (buổi sáng thức dậy sớm và tỉnh táo ngay, không còn bị cảm cúm nữa). Thứ tư, kiên nhẫn hơn, bền chí hơn trước mọi việc. Thứ năm, không còn nằm mơ nhiều nữa (không ngủ gật nữa, ngủ trong 6 tiếng là đủ). Thứ sáu, khả năng phán đoán trở nên nhanh nhạy hơn. Thứ bảy, năng lực thực hiện trở nên lớn mạnh hơn. Thứ tám, năng suất công việc tăng lên rõ rệt.

Vì vậy mà cho dù ở đâu, cơ quan, trường học hay gia đình bạn cũng đều được mọi người yêu quý, mến mộ, gần gũi, nhận được nhiều thứ, nhiều việc hơn, được trao cho nhiều trọng trách, công to việc lớn... Nếu được như thế thì quả là tuyệt vời! Và chỉ cần cứ tiếp tục được như thế thì mọi chuyện sẽ trở nên xuôi chèo mát mái. Việc học tập, việc nghiên cứu của bạn sẽ cứ thế tiến lên mà thôi.

Sau 6 tháng, cách suy nghĩ của bạn sẽ đột nhiên thay đổi. Những ý tưởng chột tót, những phát hiện, phát minh nho nhỏ cứ thế liên tục xuất hiện. Và điều đáng trân trọng nhất đó là bạn tự nhiên hiểu ra rằng chất và lượng thức ăn, thức uống hàng ngày của bản thân đã đúng hay chưa. Rồi sau đó, cùng với năm tháng trôi đi, những vấn đề nan giải nhất của cuộc đời như cuộc sống, thể giới, xã hội, công lý, tự do, tình yêu, hòa bình, chân lý... cũng dần được hóa giải. Trên đời có rất nhiều người dành cả cuộc đời cho học tập, nghiên cứu nhưng cuối cùng vẫn chết đi mà không lý giải được những điều này. Và cho dù có học tập và trở thành người vĩ đại thế nào đi chăng nữa, cho dù có làm ăn thành đạt và trở nên giàu có thế nào đi chăng nữa mà không thấu hiểu được những vấn đề này thì người đó sẽ phải sống một cuộc sống thực sự thê thảm. Và họ sẽ phải trải qua khoảng thời gian cuối đời vô cùng khổ sở, đau đớn.

Tôi thực sự trân trọng mỗi nhân duyên kỳ lạ đã đưa cuốn sách này tới tay các bạn. Tôi nghĩ đó hẳn là một kỳ tích. Nếu bạn duy trì thực hiện bữa ăn đơn giản, tự nhiên, truyền thống và đúng đắn này trong vòng 5, 6 năm và trong thời gian đó bạn vẫn tiếp tục theo đuổi phương pháp tuyệt đỉnh thế giới này với thái độ của một nhà nghiên cứu giống như Franklin hay Faraday thì bạn sẽ có thể trở thành con người khỏe mạnh, đẹp đẽ, có trí nhớ tuyệt vời và khả năng phán đoán đáng kinh ngạc, bạn sẽ có được cuộc sống hạnh phúc. Và có thể bạn sẽ tiếp tục thúc đẩy hơn nữa công trình nghiên cứu về con đường này, con

đường mà Kaibara Ekken, Tần Thủy Hoàng Đế, Lão Tử, Đức Phật Thích Ca, Thánh Muhammad đã khai phá và tôi đã tiếp bước.

Ngoài ra, với vô số câu hỏi hay nghi vấn xảy ra trong quá trình thúc đẩy thực hiện lối sống ăn uống mới này, bạn đừng ngại, hãy gửi chúng đến chỗ tôi cùng với các bài kiểm tra hạnh phúc hàng tháng. Tôi sẽ nhanh chóng trả lời tất cả mọi câu hỏi. Và nếu bạn có ý định chữa trị cho những người có bệnh trong số người nhà, đồng nghiệp, bạn bè của mình thì hãy báo cho tôi biết. Tôi sẽ gửi cho bạn những bài học hướng dẫn thực hiện.

Tôi vẫn còn muốn viết, muốn nói với các bạn nhiều điều nhưng tạm thời xin kết thúc tại đây đã. Bởi nếu tôi viết chi tiết, tỉ mỉ quá thì các bạn sẽ không còn gì để tìm tòi, phát hiện nữa.

Nào, hãy mạnh mẽ lên!

Nếu bạn còn yếu, không đủ mạnh mẽ thì hãy thong thả nhai từng miếng, từng miếng cơm gạo lứt hoặc cơm lúa mỳ và đừng uống nước ừng ực như con cá. Làm như thế thì chỉ sau một tuần thôi, khuôn mặt bạn sẽ trở nên sạch sẽ, gọn gàng và thanh thoát ra ngay! Nếu uống nhiều nước quá, có thể bạn sẽ trở nên phì nộn, béo tròn như con cá vàng hay con cá chép dưới hồ câu vậy.

Đừng để mình giống như những con kiến, luôn bị hấp dẫn, lôi kéo bởi những thứ kẹo ngọt, đường mật! Nếu mục đích sống chỉ là những thứ như thế thì cuối cùng bạn sẽ trở thành kẻ hám của ngọt, bạn sẽ bị sún răng, mắc chứng mụn mủ, hay mất kiên nhẫn, bị người khác coi thường, trở thành kẻ phiền phức trong mắt mọi người. Nếu đã mất hết ý chí vì bệnh tật đeo đuổi, bạn cần phải đọc cuốn “Con đường tới sức khỏe và hạnh phúc” của tôi và nhanh chóng chữa trị cho mình. Sẽ không tốn một xu nào cả. Vì bệnh tật là hình phạt của trời đất nên chỉ cần thay đổi cách ăn uống thì sẽ khỏi được ngay. Trong suốt 40 năm qua, chỉ bằng việc giảng dạy về thức ăn đúng đắn, cách ăn uống đúng đắn và phương pháp nấu ăn đúng đắn (nói cách khác, chỉ bằng một việc tưởng chừng hết sức ngốc nghếch là giảng dạy cho con người về thức ăn của con người, cách ăn uống của con người, phương pháp nấu ăn của con người) mà tôi đã sống một cuộc sống rong chơi đầy thú vị. Với 23 lần lên tàu băng qua Ấn Độ Dương, tôi đã thoải mái chu du rất nhiều nơi mà hoàn toàn không tốn một xu cho dù đó có là Siberia hay là Mỹ. Dù là trường đại học ở Pari hay ở Tübingen, ở London hay New York, tôi đều biết rõ từng góc ngách như trong lòng bàn tay. Đó cũng là vì ngay từ nhỏ tôi cũng giống như bạn đã được nếm trải đủ mọi phước lành của sự nghèo khổ.

Thế giới rộng lớn lắm! Các bạn thì còn rất trẻ. Các bạn còn có thể rong chơi trong 60 năm nữa! Tôi ghen tị với các bạn vì điều đó! Tiền bạc được cất giấu ở khắp mọi nơi và đều có người đứng trông nom, canh gác cẩn thận. Nếu bạn có thể mang theo chiếc chìa khóa thần kỳ (tự do) thì mọi cánh cửa sẽ được mở ra. Đầu tiên là tự do! Trước hết là độc lập! Và để làm được điều đó thì quan trọng nhất là phải khỏe mạnh! Trước tiên là phải có sức khỏe! Sau đó là nguyên lý của sự sống (chân lý hay Thượng đế hay những gì người xưa nói). Bạn phải tận tay tận mắt tìm kiếm và phát hiện ra điều đó. Chắc chắn đó sẽ là cuộc hành trình thú vị còn hơn cả câu chuyện về những cuộc phưu lưu của Tom Sawyer!

Có một cuộc sống thú vị như thế đấy!

Trong cuộc đời này, bạn đã được trao cho tư cách để suy nghĩ, hành động theo khả năng, sở thích của mình để từ đó được sống một cuộc sống vui vẻ, thanh thản, sung sướng! Đó là cuộc sống tuyệt vời hơn bất cứ thứ gì!

(Hết)

LỜI KẾT

Vì biết chắc rằng các bạn sẽ có những câu hỏi hoặc sẽ gặp phải những khó khăn khi định thực hiện theo những điều đã phát hiện sau khi đọc cuốn sách này nên tôi đã chuẩn bị sẵn câu trả lời cho những thắc mắc có thể gặp phải đó.

1. Liệu thức ăn có thực sự quan trọng đến thế?

Bạn hãy thử trên thực tế mà xem. Dù chỉ một tháng, một tuần là bạn sẽ hiểu ngay. Dù chỉ một ngày bạn sẽ hiểu ngay. Từ xa xưa đã có rất nhiều người dạy cho chúng ta rất nhiều kiến thức khác nhau để trở thành người hạnh phúc, nhưng tất cả đều hoặc là quá khó để thực hiện hoặc là không cho thấy hiệu quả. Bằng chứng là số người hạnh phúc hoàn toàn không có dấu hiệu tăng lên.

2. Ăn uống đơn giản như thế làm sao đảm bảo sức khỏe được!

Suy nghĩ này sẽ khiến bạn lung lay khá nhiều. Tuy nhiên, có lẽ bạn đã biết đến những bậc vĩ nhân như Lincoln, Ninomiya Kinjiro, Faraday, Franklin chứ?

Nếu nhất thiết phải đảm bảo đủ lượng calo, protein hay sữa mà các nhà dinh dưỡng chỉ ra thì tất cả những người nghèo sẽ phải sống một cuộc sống thê thảm mất. Thương để không bao giờ cho phép sự bất công đó xảy ra. Về điều này, nếu bạn không tìm tòi, học hỏi nhiều hơn nữa thì sẽ không thể trả lời đầy đủ được. Lúc này bạn chỉ việc thử thực hiện mà thôi. Bạn hãy tìm đọc cuốn “Tự do và Quy luật” (NXB Iwanami Shinsho) của giáo sư Ikeda Kiyoshi mà xem. Trong đó có đề cập rất rõ tới việc các học sinh trung học nước Anh sinh hoạt với lượng calo thấp như thế nào.

3. Trong số 3 triệu cô bé, cậu bé đang phải lao động thì có tới 99,99% là nạn nhân của ăn ngon, ăn nhiều, ăn tạp, ăn ngọt. Đó là sự cám dỗ rất lớn. Chỉ cần bước ra ngoài một bước thôi là biết bao cửa hàng, cửa hiệu đang giăng tấm lưới cám dỗ chờ sẵn. Ngay cả trong các nhà máy thì sự cám dỗ này cũng luôn ẩn hiện, rình rập khắp nơi. Dù sao đi nữa, bạn cũng không được để thua những cám dỗ này.

4. Trong số 3 triệu con người thì có tới 2 triệu 9 trăm 70 ngàn người đang sống cuộc sống nô lệ.

Thật mỉa mai, đáng thương thay, số người thành đạt, trở thành người tự do chỉ chưa đầy 30 ngàn người. Hầu hết mọi người đang sống chung với những con người đã trở thành nô lệ và phải vừa sống vừa nếm trải những khổ đau của địa ngục. Sống mà như thế thì thà chết còn hơn. Những con người trở thành nô lệ đó sẽ lôi kéo, cám dỗ bạn. Bạn không được phép để thua trước sự lôi kéo, cám dỗ của những con người đó.

Thu nhập của các bạn có lẽ vào khoảng 3000 đến 5000 Yên một tháng đúng không? Thế nhưng, nếu bạn áp dụng lối sinh hoạt ăn uống mà tôi đề xuất, lối ăn uống giống như của Franklin, Seeton, Lincoln, Faraday... thì tiền ăn một tháng chỉ cần 1000 Yên là đủ. Bạn dành ra khoảng 500 Yên để tiêu vật, số còn lại hoặc là tiết kiệm hoặc là gửi về cho cha mẹ xem sao. 10 năm sau ít nhất bạn cũng để dành được 200.000 Yên, thậm chí có thể lên tới

500.000, 600.000 Yên. Hoặc bạn sẽ trở thành người có kỹ năng và tư cách để làm được điều đó. Không, lúc đó chắc chắn bạn sẽ trở thành người hơn như thế, vượt qua 2 triệu 9 trăm 70 ngàn con người kia, trở thành 1 trong 300.000 người đứng đầu. Giờ đây, trong số 300.000 người các bạn, việc có tới 99,99% là những người chỉ biết theo đuổi, tìm kiếm những niềm vui, lạc thú từng ngày có lẽ lại là điều may mắn. Bởi lẽ, vượt qua những con người đó là chuyện rất dễ dàng, hơn nữa, các ông chủ, những người điều hành văn phòng và công trường nơi các bạn làm việc sẽ luôn luôn quan sát để tìm ra trong số các bạn chỉ duy nhất một cậu bé Franklin, một cậu bé Lincoln mà thôi.

Các bạn sẽ ngay lập tức lọt vào mắt xanh của họ và sẽ được giao cho những công việc quan trọng hơn, khó khăn hơn. Dù gì đi nữa, vì là một trong số 3 triệu người nên bạn sẽ nổi bật nhanh chóng. Hơn nữa, bạn sẽ thấy bạn bè và những người tin tưởng bạn, yêu thương bạn là thứ quý giá hơn tất cả, hơn cả triệu Yên, chục triệu Yên.

5. Không có thời gian đọc sách

Điều này có lý. Tuy nhiên, ngược lại, đó lại là điều may mắn. So với 1 giờ khi ung dung đi học bằng tiền của cha mẹ thì 10 phút khi sống bằng năng lực, bằng tiền do chính mình kiếm được cho hiệu suất cao hơn rất nhiều. Hơn nữa, công việc trong một ngày của các bạn thực ra là những kiến thức, những kinh nghiệm không thể mua được bằng tiền bạc. Trong thế giới này, đó là những kiến thức (tôi gọi đó là sự nghiêm túc) giúp các bạn có được tư cách quan trọng nhất để trở nên hạnh phúc. Bởi vậy, sau một ngày làm việc vất vả từ sáng sớm tới tối muộn, chỉ cần dành ra dù chỉ là 1 giờ hay 30 phút trước khi đi ngủ để đọc sách là đủ rồi.

Khi lao động, cơ bắp của cơ thể sẽ phát triển. Nếu lao động tới năm 25, 26 tuổi, bạn sẽ có một cơ thể rắn chắc, cường tráng cả cuộc đời. Đó là nền móng quan trọng nhất của cuộc đời. Càng lao động nặng nhọc bao nhiêu càng tốt. Chỉ cần chú ý tới thức ăn thì cho dù hàng ngày có làm việc tới 12 giờ đêm cũng không có gì phải lo lắng. Không, như thế còn tốt hơn. Thậm chí, những người chỉ biết lao động, lao động liên tục tới năm 25, 26 tuổi sẽ có điều kiện tốt để sống một cuộc sống tuyệt vời. Khi nào 60 tuổi, bạn sẽ hiểu được điều này.

Từ năm 25, 26 tuổi trở đi, nếu hàng ngày bạn dành ra 2 - 3 tiếng để học tập, tìm hiểu thì chỉ sau 2 - 3 năm việc học tập của bạn sẽ theo kịp những người khác. Bởi vì các bạn sở hữu một cơ thể vạm vỡ, một sức khỏe mà những người học qua trường lớp cả đời cũng không thể có được. Hơn nữa, các bạn còn được trang bị đầy đủ những kỹ năng thành thực, có sự nghiêm túc, có khả năng phán đoán và con mắt quan sát, nhìn nhận tuyệt vời. Nhờ đó và mà các bạn có thể làm những việc mà những con người của trường lớp không thể làm được, các bạn có thể thực hiện công việc học tập, nghiên cứu, phát minh của mình với tốc độ nhanh chóng. Các suy xét mọi việc sẽ thực sự trở nên có ích. Vì lẽ đó, các bạn có thể thu được những thành quả tốt hơn cả những người theo học trường lớp.

6. Tôi nên đọc sách nào?

Ở độ tuổi của các bạn thì đọc sách gì cũng được, miễn là nó thú vị, hấp dẫn. Tiểu thuyết phưu lưu mạo hiểm, tiểu thuyết trinh thám, thơ ca, văn nghệ, tự truyện... có rất nhiều thể loại cho bạn lựa chọn. Sách về khoa học tự nhiên, khoa học nhân văn hay triết học thì nên đọc khi bạn ngoài 20 tuổi. Các loại ngoại ngữ như tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Nga, tiếng

Đức thì chỉ cần có thầy tốt là được. Hãy nên làm theo phương pháp mà tôi đã đề cập lúc trước, đầu tiên là nắm vững cách phát âm, nắm vững cách đọc của các ký hiệu phiên âm quốc tế; sau đó phần đọc cơ bản (reader) thì chỉ cần đến mức 3 là đủ. Toán học cũng rất cần thiết nhưng cái này cũng chỉ nên bắt đầu khi bạn hơn 20 tuổi. Những bậc vĩ nhân như Franklin, Kinoshita Toukichiro (còn gọi là Toyotomi Hideyoshi, là một daimyo của thời kỳ Sengoku, người đã thống nhất Nhật Bản), hay Đức chúa Giê-su, hay Cao tăng Shinran cũng đều không học ngoại ngữ hay toán học.

7. Không được đi học là chuyện đáng buồn

Với những ai mong muốn học tập đầy đủ, nghiêm túc thì hãy rèn luyện thân thể tới năm 20 hoặc 21 tuổi, rồi sau đó bằng cách nào đó đi sang nước ngoài để học tập. Có rất nhiều cách để ra nước ngoài. Rồi tại đó, hãy vừa làm việc vừa đi học.

Tại các nước ngoài có rất nhiều công việc làm thêm và học phí cũng rẻ. Cũng có nhiều nước có chế độ học tập hoàn toàn không mất phí (từ tiểu học tới đại học). Nếu bước sang độ tuổi 20 mà phải vừa làm vừa học thì chỉ còn cách ra nước ngoài mà thôi. Như tôi đã nói, có rất nhiều cách thức, nhiều con đường để ra nước ngoài nhưng riêng con đường đi theo diện du học, học bổng chính phủ hay đi theo quỹ gì gì đó thì không nên theo. Các bạn có thể trao đổi với tôi về các phương pháp, con đường này bất cứ lúc nào.

8. Tôi không thể mua được gạo lứt. Mọi người trong gia đình không cho phép tôi.

Những người nói câu này chắc chắn sẽ không thể trở thành người tự do được. Vì thế nên vứt bỏ mọi ý muốn học tập hay hoài bão của mình đi.

Nhật Bản (*Ông Ohsawa viết quyển này cho thanh niên Nhật, NT*) thu hoạch được một lượng lớn gạo lứt mỗi năm. Ấy vậy mà nếu người nào không thể nghĩ ra cách nào để có trong tay ít gạo lứt thì người đó không thể có tương lai, hy vọng được sống cuộc sống vui tươi, thanh thản được.

Người trong gia đình không cho phép ư? Đây cũng là điều không thể chấp nhận được. Bởi lẽ, hoặc là bạn không được mọi người xung quanh yêu mến, hoặc bạn không có đủ sức mạnh để lay động ngay cả người thân của mình, bạn là người không quan trọng, không có ý nghĩa gì với họ, có bạn cũng được mà không có bạn cũng chẳng sao. Bước ra đời, bước ra xã hội, chắc chắn bạn sẽ trở nên vô nghĩa, một là phải sống cuộc đời nô lệ, hai là cả đời sẽ buồn tẻ và bị ghẻ lạnh.

9. Tôi không có thời gian để ăn uống từ từ, chậm rãi.

Những người tiếc chút thời gian nấu nướng hay thời gian thư thả nhai cơm cũng sẽ không thể có được hạnh phúc trên đời này. Nếu không thể tìm và tạo ra cho mình chút thời gian tạo ra “sức khỏe”, nền tảng duy nhất để giúp cuộc đời của bản thân trở nên hạnh phúc, thì nên vứt bỏ tất cả.

Thời gian nấu nướng mỗi ngày chỉ cần 1 tiếng là đủ, còn nếu để nhai kỹ thì có thể tìm thời gian vào những khi đọc sách, những lúc đi bộ, những khi ngồi trên xe điện hay thậm chí khi đang làm việc. Dù cơm có bị dính, hay có bị nắm mốc thế nào cũng không sao cả. Đối với đồ

ăn kèm thì có thể dùng phương pháp tẩm, ướp như Kimpira kiểu Thực dưỡng (*gần giống món tekka miso, NT*)... để kéo dài thời gian sử dụng.

Nếu điều đó bạn cũng không làm được thì hãy thử áp dụng kiểu ăn uống của Franklin hay Seeton, đó là chỉ ăn yến mạch, bột mỳ và nước, hoặc bột soba hay gạo lứt sống với nước. Càng đơn giản càng tốt. Việc đó kể ra cũng buồn thật nhưng bạn nên chịu đựng vì việc bạn đang làm cũng giống như bạn đang xây nền móng của một công trình kiến trúc đồ sộ có tên gọi cuộc sống tự do, hạnh phúc.

Chỉ cần bạn áp dụng được phương pháp tương tự như phương pháp Franklin đã sử dụng thì từ 30 tuổi trở đi, một cuộc sống tươi vui, thú vị, thanh thản vô cùng sẽ mở ra trước mắt bạn. Đến đây, bạn hãy suy nghĩ kỹ và lựa chọn, hoặc là khổ trong 12, 13 năm hoặc là sống cuộc sống nô lệ suốt cuộc đời. Bởi lẽ “cái gì có khởi đầu thì sẽ có kết thúc”, “cái gì có mặt phải thì sẽ có mặt trái”, “khổ đau là mầm mống của vui sướng”. Nếu khoảng thời gian cho tới năm 30 tuổi trong cuộc đời bạn đầy vất vả, khổ sở thì kể từ đó trở đi sẽ là khoảng thời gian của sung sướng, vui vẻ.

Giờ đây, nếu bạn đang kiếm tìm vui thú, sung sướng và trốn tránh khó khăn, đau khổ thì về sau, nhất định bạn sẽ phải sống cuộc đời khổ đau, bất hạnh.

Mời các bạn đón đọc:

Chìa khóa của hạnh phúc gửi tặng các bạn nam nữ thanh niên

NHỮNG CHÀNG TRAI

HUYỀN THOẠI 2

THỜI NIÊN THIẾU CỦA GANDHI

(theo ông Ando quyển này còn hay hơn quyển 1)

Chia sẻ ebook : <http://downloadsach.com/>

Follow us on Facebook : <https://www.facebook.com/caphebuoitoi>