

## Bí Quỵt Tṛng Sinh Qua Ca Dao Ṭc Ng̣

Ṭ#225;c Gị#7843;: Pḥm Tḥ Nhung  
Tḥ#7913; Ba, 31 Tḥ#225;ng 5 Ṇ#259;m 2011 09:52

---

Ng̣ọi x̣a tụi tḥ kém, ai ṣng ṭi ḅy ṃọi đã cho là hịm hoi, nhân sinh tḥt tḥp c̣ lai hi.

Đã ṿy, nhịu ng̣ọi sụt đ̣i cḥ ḥng ḥc làm vịc, cḥy theo ḅo i danh, bo bo gị c̣a không bịt ḥng đ̣i là gì, ṭi khi già ỵu, ṣp xụi tay nḥm ṃt, tính ṣ cục đ̣i ṃi tḥy là đ̣i:



Ṃt năm là ṃy tḥng xuân  
Ṃt đ̣i pḥng đ̣o c̣ ṃy ḷn vinh hoa?  
Cḥng ăn, cḥng ṃc, cḥng cḥi  
Bo bo gị ḷy c̣a tṛi làm chi?  
Ḅy ṃọi cḥng g̣y ra đi  
Than thân ṛng thụ đ̣o ng̣ thì cḥng cḥi.

Ṭó, ng̣ọi x̣a rút kinh nghịm, đ̣o i cho con cháu bịt bao là i khuyên ḅo chí lý, không ngoài ṃc đích khuỵn khích chúng ta hãy bịt ṭn ḥng nḥng ḥng ṿ c̣a cục ṣng ngay ṭ thụ thanh niên son tṛ, cùng cho chúng ta bí quỵt đ̣ kéo dài tụi xuân:

Aị i cḥi ḷy ḳo già  
Ṃng ṃc có ḷa ng̣ọi ta có thì.  
Cḥi xuân ḳo ḥt xuân đi

## Bí Quỵt Tṛng Sinh Qua Ca Dao Ṭc Ng̣

Ṭc Gị: Pḥm Tḥ Nhung  
Tḥ Ba, 31 Tḥng 5 Ṇm 2011 09:52

---

*Cái già ṣng ṣc nó thì theo sau.  
Ṃi năm, ṃi tụi, ṃi già  
Cḥng lo lịu tṛc ṭ là lụ sau.*

Ngày nay, chúng ta đ̣u bịt ṛng khoa ḥc tịn ḅ ṿt ḅc đã giúp cho con ng̣ i ṛt nhịu pḥng tịn đ̣ đ̣c ḥng ṃt cục ṣng tịn nghi, thọi mái và lý thú ḥn x̣a.

Đ̣ng tḥi ngành y đ̣c cũng tịn ḅ đáng ḳ, đã giúp cho con ng̣ i cḥa đ̣c ḷm ḅnh hịm nghèo, tăng thêm pḥn ṣc khọ và kéo dài tụi tḥ.

Nḥng ḳt qụ ṇy tuy đã đem ḷi nhịu phúc ḷi cho nhân lọi, nḥng vì thịu tính cḥt nhân ḅn nên chúng ṿn không giúp cho con ng̣ i đ̣t đ̣c chân ḥnh phúc.

Đây chính là lý do khịn chúng ta thích đ̣c ḷi ca dao, ṭc ng̣, ṃt lọi văn cḥng bình dân truỵn kḥu phong phú c̣a dân ṭc, đ̣ tìm hịu xem đ̣u là quan nịm nhân sinh c̣a ng̣ i x̣a, và qua đ̣o, chúng ta lĩnh ḥi đ̣c nḥng gì ṿ bí quỵt tṛng xuân đ̣ đem ḷi cho mình ṃt đ̣i ṣng ḥnh phúc tṛn ṿn, lâu dài?

Sau khi nghiên c̣u ṭc ng̣, ca dao, chúng ta ḥn tḥy bí quỵt tṛng xuân c̣a ng̣ i x̣a đã đ̣c qui vào nḥng đ̣m sau đây:

**1)- Ng̣ i x̣a tṛc ḥt pḥi bịt ṣng qua trịt lý tri túc, tịn túc, nghĩa là bịt đ̣ y là đ̣.**

Chính vì bịt ṣng an pḥn, không đòi ḥi nhịu nên cục ṣng ṃi đ̣c nḥn nḥ, tâm ḥn đ̣c tḥnh tḥi:

*Ông c̣ng i trên ṣp vàng  
C̣ ăn c̣ ṃc ḷi càng c̣ lo.  
Ông ḅp ng̣ i trong x̣o tro,  
Ít ăn, ít ṃc, ít lo, ít làm.*

## Bí Quy t Tr ng Sinh Qua Ca Dao T c Ng

T c Gi #7843;: Ph m Th  Nhung  
Th #7913; Ba, 31 Th #225;ng 5 N #259;m 2011 09:52

---

Hu ng chi cu c đ i q úa ng n ng i, làm nhi u làm chi cho kh  thân:  
*Đ i ng i s ng m y gang tay,*  
*H i đ âu c m c i c  ngày l n đ êm.*

### 2)- Ph i bi t qu ng g ánh lo đi mà vui s ng.

S lo nghĩ bu n phi n làm cho tâm th n r ĩ r i, m t m y héo úa, x u xí, s c kho  sa sút.

Ông Nguy n Gia Thi u trong Cung Oán Ngâm Khúc và bà Đoàn Th  Đ m trong Chinh Ph   
Ngâm đã ph i công nh n đ m n y:  
*Ch u  đ t g c mai tr a s m*  
*V  b ng khu ng h n b m v n v .*  
(Cung Oán)  
*V  vàng đ i khác dung nhan*  
*Khu  ly m i bi t tân toan đ ng này.*  
(Chinh Ph )

B i v y ca dao m i khuyên ta ch  nên c  lo nh  các bà m  x a, m i chuy n lo c  m i,  
chuy n không đáng cũng lo, nh  th  thì lo c  đ i ch a h t:  
*M  già lo b y, lo ba*  
*Lo cau tr  m n, lo già h t duyên.*

Và ph i bi t xem nh , xem th ng m i chuy n:  
*Lo g  mà lo, lo con bò tr ng r ng*  
*Mua ba đ ng thu c nhu m r ng cho bò.*

### 3)- Đ ng th i ph i nu i đ ng các đ c tính T  Bi, H , X .

Có bi t c m thông, xót th ng, giúp đ  và tha th  cho ng i, tâm ta m i không v ng b n, ghét ghen, oán thù mà h ng gi  đ c trong sáng, hoan l c:  
*Có câu tích đ c tu thân*  
*Ho n n n đ ng c u, phú b n đ ng tri (tri)*

## Bí Quỵt Tṛng Sinh Qua Ca Dao Ṭc Ng̣

Ṭc Gị Pḥm Tḥ Nhung  
Tḥ Ba, 31 Tḥ 5 Ṇ 2011 09:52

---

*Đ̣ng tṛng phu đ̣ng thù ṃi đ̣ng  
Đ̣ng anh hùng đ̣ng oán ṃi hay.*

### 4)- Cái tâm trong sáng, hoan lạc ṇy ḷi c̣n đ̣c tḥ hịn qua ṇ c̣i luôn ṭi ṇ trên môi.

Khi c̣i, không nḥng các ḅp tḥt ṃt đ̣c tḥ dẫn, ṿ ṃt trông ṭi mát. Lòng ta cũng c̣m tḥy pḥn kḥi, ḥnh phúc. Giá tṛ c̣a ṇ c̣i đã đ̣c ng̣i x̣a xác nḥn qua câu ṭc ng̣ :  
*Ṃt ṇ c̣i ḅng ṃi thang thục ḅ.*

Ngoài ra ṇ c̣i ṭi còn gây đ̣c nh ḥng vui ṣng cho nḥng ng̣i xung quanh:

*Ngó lên đ̣ ṃng em c̣i  
Nḥ búp hoa ṇ, nḥ ṃt tṛi ṃi lên.  
Mình ṿ mình nḥ ta chẳng  
Ta ṿ ta nḥ hàm răng mình c̣i.  
Trăm quan mua ṃy ṃng c̣i  
Nghìn quan cḥng ṭc,  
Ṭc ṇ c̣i em xinh.*

(Đúng ra là: nghìn quan cḥng ṭc, ṭc ng̣i răng đen)

Giá tṛ ṇ c̣i không cḥ đ̣c ng̣i Á Đông chúng ta đ̣ cao mà ngay c̣ Âu Ṃ cũng có nhịu câu danh ngôn đ̣c truỵn ṭng: chaque fois qu'un homme sourit et plus encore quand il rit, il ajoute quelque chose à ce brin de vie (*ṃi khi ng̣i đàn ông mỉm c̣i và hay ḥn ṇa khi ḥn c̣i, ḥn đã thêm ṃt chút gì có ý nghĩa cho cục đ̣i mong manh này).*

Le sourire apporte la chaleur à celui qui recoit, ne coute rien à celui qui donne (*Ṇ c̣i mang đ̣i ṣm áp cho ng̣i nḥn, mà ng̣i cho cḥng ṃt mát gì c̣).*

### 5)- Pḥi bịt gị ṿ sinh cho thân tḥ.

Con ng̣i, thân tḥ có ṣch ṣ, ṃi khọ ṃnh, nhan ṣc các bà, các cô pḥn ḷn do cái răng, cái tóc quỵt đ̣nh:

## Bí Quy t Tr ng Sinh Qua Ca Dao T c Ng

T c Gi #: Ph m Th  Nhung  
Th #: Ba, 31 Th  #: 5 N  #: 2011 09:52

---

*Cái răng, cái tóc là góc con người*

Ai mu n có m t hàm răng đ u đ n, t i xinh, sáng ng i nh  nh ng câu ca dao v a đ n ch ng   trên t t ph i bi t phép gi  v  sinh và b i đ ng cho răng l i. B ng ch ng ch u gi  g n, răng s  b  sâu, b  th i, b  sún, b  s t, b  g y, nhan s c trông ch ng còn đ p tí nào, mà khi ăn khó nhai, khó c n, m t c  ngon.

V y, mu n s ch mi ng, t t răng ng i x a đ y ph i súc mi ng b ng n c mu i, ph i ăn tr u và nhu m răng đen.

Mu n th m da, mát th t thì t m n c n u lá h ng nhu, lá rau mùi hay cách hoa ng c lan. Còn mu n t t tóc s ch g u thì:

*T t tóc thì có m n tr u*

*S ch ghét, s ch g u b  k t v i chanh.*

Ng i s ch s  là ng i bi t t  tr ng và đ  gây đ c thi n c m v i ng i xung quanh mình, nh t là ng i đó l i thu c phá  đ p:

*N c trong ai ch ng r a chân,*

*Cái má tr ng ng n ai ch ng mu n hôn.*

### 6)- B n ph n làm đ p.

Nam hay n  đ u nên làm đ p, riêng phá n thì làm đ p còn ph i k  là m t b n ph n, đ  t o h nh phúc cho gia đình. Trong Chinh Ph  Ngâm, bà Đoàn Th  Đ m cũng đã công nh n nh  th :

*Xin vì chàng x p bào c i giáp*

*Xin vì chàng r p phong s ng.*

*Vì chàng tay chu t chén vàng*

*Vì chàng đ m ph n, đeo h ng n ng.*

Ng i ta làm đ p qua cách đ m trang và cách ăn m c. Làm đ p giúp ng i ta trông tr  ra, đ p h n và có duyên thêm:

## Bí Quỵt Tṛng Sinh Qua Ca Dao Ṭc Ng̣

Ṭc Gị#: Pḥm Tḥ Nhung  
Tḥ Ba, 31 Tḥng 5 Ṇ:m 2011 09:52

---

*Tṛng da vì ḅi pḥn gịi  
Đen da vì ḅi em ng̣i cḥ tṛa.  
Có tṛu cho ṃng đ̣ môi  
Có ṛu cho chén thêm ṛi má ḥng.  
Cau già, dao ṣc ḷi non  
Ṇ dòng trang đ̣m ḷi giòn ḥn x̣a.  
Ng̣i ṭṿ ḷa  
(Lúa ṭṿ phân)  
Chân ṭṿ hài  
Tai ṭṿ họn.*

Và cũng vì trang đ̣m đ̣p thêm nên ta c̣m tḥy ṭ tin ḥn, yêu đ̣i ḥn và cục đ̣i cũng vì đó mà lên ḥng thêm, cao giá thêm:

*Còn duyên nḥ ṭng tô vàng  
Ḥt duyên nḥ ṭng tàn ngày ṃa.  
Còn duyên ḳ đ̣ng ng̣i đ̣a  
Ḥt duyên đ̣ṣm ṿ tṛa ṃt mình.  
Còn duyên kén nḥng trai ṭ  
Ḥt duyên ông lão cũng ṿ làm cḥng.*

### 7)- Pḥi bịt ăn ụng sao cho ḅ và ngon.

Ṭc ng̣ có câu "đ̣ tḥc vi tiên". Ng̣i x̣a xem chuỵn ăn ụng quan tṛng ḥn c̣, vì hịu ṛng:

*Ăn vóc ḥc hay.*

Học:

*Có tḥc ṃi ṿc đ̣c đ̣o*

Và:

*No nên ḅt, đ̣oi ra ma.*

Hịn nhiên có ăn ṃi khọ ṃnh nên hình đ̣ng con ng̣i đ̣p đ̣, cũng nḥ có ḥc ṃi thành ng̣i gịi, ng̣i tài.

Sau ṇa, có ăn no đ̣ng ng̣i ta ṃi đ̣ dàng gị đ̣c nhân cách, đ̣o đ̣c, ṣng đ̣i ṭ bi bác ái. Khi đã xem ṿn đ̣ ăn ụng là chuỵn hàng đ̣u đ̣i, mà chuỵn ăn ụng ḷi là chuỵn ṭ nḥ, chuỵn ngḥ thụt, chuỵn văn hoá cḥ pḥi tḥng đ̣u, nên ng̣i ta ṃi c̣n đ̣n tài ṇi tṛ,

## Bí Quy t Tr ng Sinh Qua Ca Dao T c Ng 

T c Gi ng: Ph m Th  Nhung  
Th  Ba, 31 Th ng 5 Năm 2011 09:52

---

b p n c đ m đ ng, kh o l o c a c c b  c c c .

T t nhiên không k  đ n nh ng ng i qu  nghèo, hay đ ng g p c n b  c c, kh ng ti n mua g o đ  ph i  n rau, ăn r y,  n khoai đ n b ng đ  s ng t m qua ngày:

*Đ i  n rau, đ u  ng thu c.*

*Đ i th i  n r y,  n khoai*

*Ch  th y l a tr  th ng hai m  m ng.*

C n ng i n i tr  b nh th ng n o c ng biết "li u c m g p m m", nghi a l  bi t tu  theo kh n ng m  lo cho ch ng con đ c c m đ o canh ng t. Hai b a ăn ch nh của d n ta, c m l  c n b n n n phải lo tr c ti n. Theo ng i x a:

*C m ba b t,  o ba manh*

*Đ i ch ng xanh, r t ch ng ch t*

Nh  th , m t con ng i c m đ  no (m i b a ba b t) s  c  đ  s c kho  đ  ch ng ch i v i kh i h u kh c nghiệt.

C m đ   n r i, ng i ta m i nghi  đ n cách n u n ng, ch  bi n th c ph m th nh nh ng m n  n làm sao đ m l i s  kho i kh u v  t ng thêm ch t l ng dinh d ng cho c  th .

*Nh u ti n mua th t*

* t ti n mua x ng.*

Đ ng v y, ng i n i tr  không ngo n. Kh o l o d u  t ti n v n c  th  s a s n nh ng m n ăn ngon cho gia đ nh:

*Tr i m a cho  t l a đ a*

*Cho t i l ng c i cho v a l ng em.*

*Cho em h i đ t rau đ n,*

*N u t  canh ng t d ng l n m  gi .*

*R u t m n u v i ruột b u*

*Ch ng chan, v  h p g t đ u khen ngon.*

*B ng em đ i đ o v n c ,*

*C  non ch m m m, c  gi  l m đ a.*

*Ch ng ch  th i m c ch ng ch ,*

*Đ a kh  n u v i c  tr  ng t l .*

## Bí Quy ̣t Tr ̣ng Sinh Qua Ca Dao T ̣c Ng ̣

T&#225;c Gi&#7843;: Ph ̣m Th ̣ Nhung  
Th&#7913; Ba, 31 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2011 09:52

---

Nói chung ̣ thôn quê Vi ̣t Nam x ̣ a, nhà nào có đ ̣ g ̣ o ă n, l ̣ i có đ ̣ c cái ao rau mu ̣ ng v ̣ i hai món t ̣ ng cà gia b ̣ n thì có th ̣ yên tâm là gia đình s ̣ đ ̣ c đ ̣ no và gia đ ̣ o s ̣ đ ̣ c an vui:

*Nhà em có v ̣ i cà đ ̣ y  
Có ao rau mu ̣ ng, có đ ̣ y ch ̣nh t ̣ ng.  
Đ ̣ u không m ̣ v ̣ cao l ̣ ng  
Trên th ̣ cha m ̣, đ ̣ i nh ̣ ng anh em.  
M ̣t nhà vui v ̣ êm đ ̣ m,  
Đ ̣i no tu ̣ c ̣ nh, không th ̣m lu ̣ ai.*

Còn nh ̣ ng gia đình khá gi ̣ h ̣ n thì ng ̣ i n ̣ i tr ̣ th ̣ ng hay s ̣ a so ̣ n, n ̣ u n ̣ ng nh ̣ ng món ă n đ ̣ t ti ̣ n h ̣ n, c ̣ u k ̣ h ̣ n c ̣ t làm tăng th ̣m kh ̣ u v ̣ cho m ̣ i ng ̣ i.

Cũng vì mi ̣ ng ngon nh ̣ lâu nên ng ̣ i ta có th ̣ k ̣ l ̣ i vanh vách. Đây đây là nh ̣ ng món ngon dành cho m ̣ già:

*Tôm r ̣ n l ̣ t b ̣ đ ̣ uôi  
Giã g ̣ o cho tr ̣ ng mà nuôi m ̣ già.  
Ba t ̣ n m ̣ t kh ̣ a cá buôi  
Cũng mua cho đ ̣ c đ ̣ nuôi m ̣ già.  
Đây đây là nh ̣ ng món ngon dành cho v ̣ ch ̣ ng con cái:  
C ̣ m tr ̣ ng ă n v ̣ i ch ̣ chim  
(Ch ̣ ng đ ̣ p v ̣ đ ̣ p nh ̣ ng nhìn mà no).  
Th ̣ ng ch ̣ ng n ̣ u cháo le le  
N ̣ u canh bông bí, n ̣ u ch ̣ h ̣ t sen.  
B ̣ u câu cá b ̣ ng, ng ̣ t đ ̣ u kho tiêu  
Kho tiêu, kho m ̣, kho hành  
Kho ba l ̣ ng th ̣ t đ ̣ dành cho em ă n.  
S ̣ ng thì cua n ̣ ng, ̣ c l ̣ i  
Ch ̣ t cũng nên đ ̣ i, ă n nh ̣ ng mi ̣ ng ngon.  
S ̣ ng ̣ trên đ ̣ i ă n mi ̣ ng đ ̣ i chó  
Ch ̣ t xu ̣ ng âm ph ̣ b ̣ t có hay không?*

Các bà n ̣ i tr ̣ còn lo s ̣ p x ̣ p th ̣ c đ ̣ n m ̣ i ngày, m ̣ i b ̣ a nh ̣ ng món ă n khác nhau cho ch ̣ ng con ă n không chán, l ̣ i th ̣ y l ̣ và ngon mi ̣ ng:

*Sáng ngày b ̣ đ ̣ c ch ̣ m chanh  
Tr ̣ a g ̣ i cá ch ̣y, t ̣ i canh cá ch ̣ y.*

Vi ̣ c b ̣ p núc cũng l ̣ m công phu, mu ̣ n thành công ng ̣ i ta ph ̣ i n ̣ m đ ̣ c m ̣ t s ̣ bí quy ̣t,



## Bí Quy t Tr ng Sinh Qua Ca Dao T c Ng

T&#225;c Gi&#7843;: Ph m Th  Nhung  
Th&#7913; Ba, 31 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2011 09:52

---

nh :

Mùa nào th c y. Nh  th  v a r  v a ngon, v a t i và có nhi u ch t b  d ng giúp phát tri n và b o trì c  th  lành m nh:

*Chim, gà, cá, l n, c nh cau*

*Mùa nào th c y, gi  m u nhà quê.*

*B t cách ch n mua th c ph m sao cho t i và ngon:*

*Mua th t thì ch n m ng m ng*

*(L y ch ng thì ch n con tông nhà n i)*

*Tr ng m t mà b t hình dong*

*Con l n có béo thì lòng m i ngon.*

*Mua b u xem cu ng*

*Mua rau xem lá*

*Mua cá xem mang*

*Mua cua xem càng.*

*Món ăn nào ph i dùng gia v  y. Ngoài ra làm ăn ph i s ch s , gi  cho đ  ăn đ c tinh khi t, trong lành m i là tr n v n:*

*Con gà t c tác lá chanh*

*Con l n n n mua hành cho tôi,*

*Con chó kh ng đ ng kh ng ng i*

*M  i đi ch  mua tôi đ ng gi ng.*

*- Cá không ăn mu i cá n .*

*Th t đ y canh không hành không ngon.*

*- Cái c , cái v c, cái n ng*

*Ba con cùng béo, v t lông con nào?*

*V t lông con v c cho tao*

*Hành, răm, m m mu i b  vào mà thu n.*

*Con l n có t ng hôi tanh*

*Xào n u s ch s  cũng thành món ngon.*

*Rau đ i n u v i cá rô*

*G ng thêm m t lát, cho cô gi  ch ng.*

Nên bi t nh ng đ c s n c a m i vùng. Khi đã bi t, ra ch  d  mua bán, và khi đã mua đ c cây trái, th c ph m ngon r i, ng  i n i tr  ch c ch n đ  thành công h n trong vi c c m n c cho gia đình, hay nh ng b a ti c t ng cho h  hàng, bè b n:

Thí d  1, th  s n mi n Trung:

*Xoài nào ngon b ng xoài Cao L nh*

*Vú s a nào ng t b ng vú s a C n Th ?*

*S u riêng măng c t Cái M n*

## Bí Quy t Tr ng Sinh Qua Ca Dao T c Ng

T&#225;c Gi&#7843;: Ph m Th Nhung  
Th&#7913; Ba, 31 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2011 09:52

---

B p thì Ch Gi a, gi ng khoai M Hoà.  
B n Tre n c ng t m d a  
Ru ng v n m u m , b n th a cá tôm.  
Bánh tráng M L ng  
Bánh ph ng S n Đ c.

Thí d 2, th s n mi n Trung:

c g o Thanh Hãn  
M t rú Bát Ph ng  
Mãng cây Huy n Do  
G m ghì Ch Huy n  
Th m r u Hà Trung  
M m ru c C a Tùng  
M m nêm Ch S i.

Thí d 3, th s n Mi n B c:

D a La, cà Láng, nem Báng, t ng B n  
N c m m V n Vân, cá rô Đ m Sét.

Bi t ch n các món ăn đi c p v i nhau cho tặng kh u v . Cu i cùng ng i n i tr t nh , t ng  
trái còn ph i bi t s p x p nh ng món ăn nào đi c p v i nhau khi n ăn vào cho tặng kh u v ,  
nh :

Mâm c m k o k t mâm h ng  
(Bát b t, mâm đ ng k o k t m t n i).  
Mâm th t k o v i mâm xôi  
Th t bùi, xôi d o k o n i bà già  
Cùi d a k o k t bánh đa  
Cái đĩa th t gà k o k t lá chanh.  
N i c m k o v i n i canh  
Qu bí trên nhành k o v i tôm he  
Bánh tráng k o v i n c chè (trà)...  
C m n m ăn v i th t dim  
V a bùi v a d o l i thêm m n mà.

## Bí Quyết Trồng Sinh Qua Ca Dao Tục Ngữ

T&#225;c Gi&#7843;: Phạm Thị Nhung  
Th&#7913; Ba, 31 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2011 09:52

---

Chính nhờ tài năng trồng cây mướt xanh khéo léo và cách sắp xếp món ăn hấp dẫn như vậy này mà các bà vợ Việt Nam đã bảo vệ được hạnh phúc gia đình. Những chị chồng đi xa nhà, thấy nhớ món ăn ngon của vợ lắm mới mau mau trở về:

*Anh đi anh nhớ quê nhà  
Nhớ canh rau muống, nhớ cà dầm tương.*

Như ăn ngon đã trở thành một trong những bí quyết tạo nên hạnh phúc và giữ gìn hạnh phúc gia đình. Đây là lý do vì sao không một bà mẹ Việt Nam nào lại không dạy con gái nghề thu hoạch rau củ quả. Và cô gái nào có tiếng nói ngọt ngào, có kén chọn sự cẩn thận chút xíu lại được chồng ngon lành nhớ nhung:  
*Có phúc lấy được vợ già  
Vợ sạch cửa nhà, lấy được vợ già.*

### 8)- Ăn chửi phải có chừng mực.

Ăn uống vừa ăn, vừa ngon miệng thì đem lại cho con người nhiều sức khỏe. Có sức khỏe lại có đạo đức, người ta mới mong sinh được những đứa con tốt lành:  
*Trồng rừng lấy gỗ, lấy gỗ ra rừng  
Liu điu lấy gỗ, lấy gỗ ra dòng liu điu.*

Có sức khỏe người ta mới mong học được những điều hay lẽ phải. Thôi thì đừng có:  
*Làm trai cho đáng nên trai  
Phú Xuân cũng trẻ, Đàng Nai cũng già.  
Già thì già tóc, già tai  
Già răng, già mắt, đừng chửi không già.*

Tuy nhiên chúng ta đừng biết cái gì thái quá cũng không nên:  
*Ăn lắm thì hại sức khỏe  
Nói lắm thì hại khôn khéo.*

## Bí Quy t Tr ng Sinh Qua Ca Dao T c Ng

T c Gi #7843: Ph m Th  Nhung  
Th #7913; Ba, 31 Th #225;ng 5 N #259;m 2011 09:52

---

B i v y, n u ng  i ta c  m c s c ăn ch i, h ng th  theo cái l i bu ng th , ch i c :

*Đã sinh tài s c  đ i*

*Ch ng ăn cũng thì t, ch ng ch i cũng hoài.*

Không t  gi i h n, ki m ch  đ c mình thì r i tr ng xu n đâu ch ng th y, t t b nh đã theo nhau kéo đ n.

Lúc b y gi  ăn ch ng đ c, mà ng  cũng ch ng yên, ng  i ta m i th m th a đ c h t ý nghĩa c a câu:

*Ăn đ c, ng  đ c là tiên*

*Không ăn, không ng , m t t n thêm lo.*

Thêm lo thì đã quá mu n r i. V y, mu n đ c s ng tr ng th , kéo dài tu i xu n thì ăn ch i ph i có đ u đ , ph i bi t dè ch ng, theo tinh th n t  ch :

*Tay tiên chu c chén r u đào*

*Đ  đ u t c, u ng vào t  say.*

*(Đúng ra là: Đ  đ  thì t c, u ng vào thì say).*

Ngày nay, nhân lo i đã b c sang th  k  XXI. Sách báo và nhi u ng  i xung quanh ta th ng nói đ n nh ng v n đ  liên quan đ n các phát minh ti n b  v t b c c a khoa h c nh  v  các lo i máy móc đ n t , v  truy n th ng v  tinh, cùng các ti n b  đáng k  c a ngành y đ c nh  đã tìm ra các ph ng thu c tr  b nh hi m nghèo, đã c u đ c nhi u sinh m ng b ng phép ghép th n, ghép gan, thay tim, v...v...

Nh  v y, con ng  i đã đ c h ng m t cu c s ng văn minh v t ch t ti n b  đáng k , và s c kho  cũng đ c b o v  t i đa, tu i th  vì th  đã gia tăng r t nhi u.

Ng  i x a, năm m  i tu i đã đ c li t vào th  cách, ai s ng đ n b y m  i cho là hi  h .

Ng  i nay, tu i th  trung bình đã v t lên t  b y m  i lên t i tám m  i tu i. Có nhi u c  đã s ng trên c  trăm tu i (c  bà Jeanne Clément là ng  i th  nh t th  gi i, đã ăn m ng sinh nh t l n th  126!).

## Bí Quỵt Tṛng Sinh Qua Ca Dao Ṭc Ng̣

Ṭ&#225;c Gị&#7843;: Pḥm Tḥ Nhung

Tḥ&#7913; Ba, 31 Tḥ&#225;ng 5 Ṇ&#259;m 2011 09:52

---

Ṿy mà chúng ta còn gị ḷo nḥng câu ca dao, thành ng̣ c̣ truỵn c̣a dân ṭc đ̣ tìm hịu, ḥc ḥi thêm ṿ nḥng bí quỵt tṛng sinh c̣a ng̣ i x̣a, không bịt nḥ tḥ có ḷo c ḥu không?

Tôi thịt nghĩ là không. Tḥc ṿy, ṇu chúng ta ṇm đ̣ c̣ ngḥ thụt ṣng, nghĩa là bịt dung ṇp nḥng ọu đ̣m c̣a hai ḷo ṣng kia đ̣ ḅ khuỵt cho nhau, nḥ chúng ta ṿn ṣng đ̣i ṿn mình tịn ḅ c̣a Âu Ṃ đ̣ đ̣ c̣ ḅo đ̣m ṣc khọ cùng nḥng tịn nghi ṿt cḥt.

Nḥng chúng ta ṣ không bịt cḥ c̣ tinh tḥn Âu Ṃ cḥy đưa ṿi kim đ̣ng ḥ, đưa đòi, đ̣u i theo nḥng tịn nghi đ̣ ḅ ḷo thục tịn nghi, khịn lúc nào cũng pḥi ṣng ṿi ṿ: ḥng ḥc làm vịc, ḥng ḥc ḥng tḥ, đ̣ ṛi sụt đ̣i ṣng trong vòng qụn quanh này, mà chúng ta nên sáng sụt tṛ ṿ ṣng ṿi quan nịm nhân sinh c̣a ông cha ta: ṣng gịn đ̣, tri túc tịn túc, thanh tḥn, hoà ḥp ṿi thiên nhiên, đ̣ng tḥi ḥng ṿ nḥng thú vui tinh tḥn thanh cao nhân ái và đ̣o nghĩa.

Cḥ có quan nịm ṣng dung ḥp nḥ tḥ chúng ta ṃi có nhịu c̣ may kéo dài tụi xuân, và tâm ḥn lúc nào cũng đ̣ c̣ thọi, mái, ḥnh phúc. Và cḥ có quan nịm ṣng dung ḥp nḥ tḥ ṃi tḥc ṣ thích ḥp ṿi ḅn cḥt và tâm tính con ng̣ i Vịt Nam.