

## Bài Thuốc Trường Sinh

Con người ta lúc còn trẻ tuổi đã tiêm nhiễm các thói hư tật xấu, phung phí sức khỏe qua những thú vui yên hà tử sắc. Khi vào tuổi 50-60, xương cốt lung lay, bắp thịt rã rời, tứ chi bải hoải, đầu óc không còn minh mẫn vội vàng đi tìm phương thuốc trường sinh.

Xưa kia Tần Thủy Hoàng, uy quyền tột đỉnh trùm bá thiên hạ đã ra lệnh cho các ngự y cùng bá quan văn võ đi tìm phương thuốc trường sinh bất lão để kéo dài mạng sống. Nhưng vận mạng con người một phần do thượng đế an bài và một phần do chính ta chủ động. Nếu cứ ăn chơi trác táng, đêm ngày mài miệt truy hoan lại thêm những thuốc trắng dương bổ thận tiếp sức thì dù cho là tiên, thánh, dù ăn cả tấn sâm nhung, yến quế cũng chẳng giúp gì cho được.

Nhưng có thuốc trường sinh hay không? Thuốc này ở đâu ra? Thực ra những phương thuốc trường sinh đã có từ lâu song chẳng ai quan tâm đến. Phương thuốc thứ nhất đã có khoảng 50-60 năm về trước, trong “Quốc Văn Giáo Khoa Thu” hay “Quốc Văn Sơ Học Độc Bản” gì đó có câu chuyện Diêm Vương triệu tập các vị thần chết trong đó có đủ mặt chư vị: Chiến tranh, Thổ Tà, Thương Hàn, Dịch hạch v.v... để bầu một thủ lãnh. Sau khi kiểm điểm thành tích và bàn hơn tính thiệt, kết quả chúng thần đều phải bầu cho thần Vô Tiết Độ đứng vào hàng đầu.

Ăn có giờ, ngủ có giấc cổ nhân đã dạy. Nếu bạ lúc nào cũng ăn cũng ngủ, bất kể sáng trưa chiều tối. Khổ một nỗi thịt thà cao lương mỹ vị lại ngon miệng hơn rau đậu, mỡ màng ngon hơn thịt nạc. Chiếc bao tử, một bộ phận tối ưu quan trọng đưa chất bổ vào nuôi cơ thể đã phải làm việc không ngừng nghỉ mà lại phải nghiền nát những thứ khó tiêu, thì dù cho bộ phận này có làm bằng sắt cũng không chịu nổi. Mà khi bao tử đã đình công thì ôi thôi đành bó tay chịu vạ. Đó là ăn theo nghĩa đen còn ăn theo nghĩa bóng, hay ăn xằng nói bậy hay ăn tục nói phét lại còn vất vả hơn nữa.

Ngủ cũng vậy, theo các nhà nghiên cứu thuộc loại chuyên môn chứ không phải là loại rơm như kẻ viết bài này, giấc ngủ ngon nhất và tốt nhất là vào ban đêm vì lúc đó thiên thuận địa lợi. Ban đêm mặt trời đã lặn không còn oi bức, ánh nắng chói chang đã hết, nhiệt độ xuống thấp không khí mát mẻ, yên tĩnh không còn tiếng xe chạy, tiếng động ồn ào, dù cho vợ chồng có lớn tiếng la ó hay chén bát tung bay cũng nên đình chiến khỏi phiền lòng hàng xóm. Giấc ngủ ngon kéo dài 5-7 tiếng làm cho tinh thần vô cùng sảng khoái. Ngoại trừ khi nửa đêm, gà gáy không bị tiếng oanh vàng thỏ thẻ nũng nịu làm lạnh đánh thức như bài thơ đã lưu truyền tại Hà nội vào đầu thập niên 50:

*Đêm đông lạnh lẽo chẳng biết chi.  
Nệm êm chăn ấm lại ngủ khi.  
Minh ơi trở dậy yêu em tí.  
Đi!*



*Cả ngày ở sở viết văn bài  
Mỏi cả xương sườn mỏi cả vai  
Chuyện đó đêm nay đành xin khát.  
Mai!*

*Mình chẳng thương em có chút bông  
Hôm nay nhất quyết phải trả xong  
Nay lại khát mai, mai khát mót  
Không!*

Bài thơ này còn 1 đoạn nữa, quý vị nào còn nhớ xin vui lòng bổ túc cho. Nhưng đặc biệt đoạn này tận cùng bằng chữ: *Nào!* Chữ *Nào* có vẻ miễn cưỡng đồng thuận, thi hành bốn phận chiếu lệ. \*

Bài thuốc thứ hai cũng có từ lâu và còn lâu cả mấy ngàn năm. Đông Tây đều có cả, đó là việc luyện tập thân thể. Từ phương pháp tập theo các cử động bắt chước thiên nhiên của George Hébert một nhà thể dục người Pháp gồm đi, đứng, chạy nhảy, leo trèo, mang vác, đánh đỡ, xà quyền, hầu quyền, hạc quyền của các môn phái Trung Hoa, các cử động có tính cách nhắm vào một số cơ phận trong thân thể của Thụy Điển cho đến các thể phản ngược với tự nhiên của Yoga đều có mục đích luyện tập cho thân thể được cường tráng.

Thân thể có cường tráng tinh thần lành mạnh ta mới thể sống khỏe, sống lâu được. Quý vị đã ngoài năm bó, đừng nghe các cụ xui dại mà vội dưỡng già, đã vội vàng từ bỏ mọi hoạt động mà lại cố gắng níu kéo tuổi xuân bằng cách tiếp tục hăng say tập luyện cái việc cấm ngoại thủy không ai được biết. Chẳng may bị thương mã phong, cũng còn sung sướng đến lúc chết. Còn nếu không may lại bị tẩu hỏa nhập ma, đứt mạch máu não, sống chẳng ra sống, chết cũng chẳng ra chết thì thực là báo đời và báo hại vợ con.

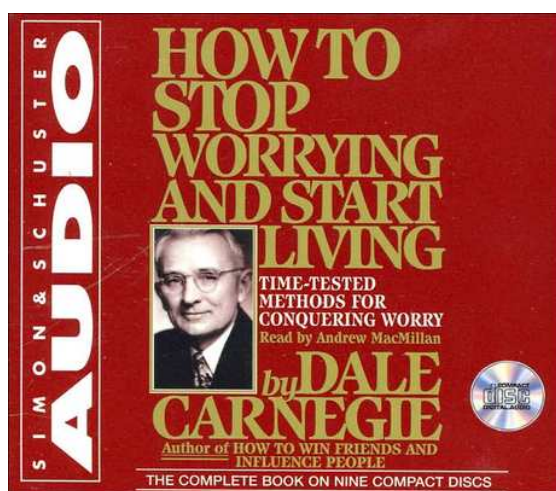
Muốn tập luyện thân thể cho khỏe mạnh, sống lâu tốt lắm, nhưng xin đừng lẫn lộn giữa thể dục và thể thao. Thể thao mang nặng tính chất tranh đua nên không thể thay thế cho thể dục được, mà trái lại còn cần đến thể dục để phát triển các cơ năng cần thiết. Đừng thấy người ta đánh Tennis, tập Aerobic hay Taboeo đấm đá tung búng, mình cũng “gungho” nổi máu anh hùng cho thiên hạ lác mắt, cho giai nhân nể phục, bỗng lẫn đùng trên sân hoặc bong gân, tẹo căng.

Ngày nay phương pháp và dụng cụ tập luyện quá nhiều người ta như đứng trước một trận hỏa mù, làm sao biết lựa chọn môn tập nào cho thích hợp đây. Sự lựa chọn phải tùy theo các yếu tố sau đây: Tuổi tác, tình trạng sức khỏe, mục đích của sự tập luyện. Bởi bài tập cho người già 70 tuổi khác với người trẻ, cách tập cho bắp thịt nở nang khác hẳn với cách tập luyện cho bền bỉ dẻo dai. Có hai phương pháp: đi bộ và bơi lội nói chung phù hợp với mọi lứa tuổi và tình trạng thể chất của đa số. Nhưng dù cho có tập theo phương pháp nào đi chăng nữa cũng cần đến việc hô hấp. Đó là thở để mang dưỡng khí trong sạch vào buồng phổi và tổng xuất thán khí ra ngoài.



Tập mà không chú trọng đến thở, không có hiệu quả tốt hay cũng như không tập. Người Âu Châu trước đây cũng chú trọng đến thở, nhưng chỉ vào hít cho đầy 2 buồng phổi và thở ra cũng bằng mũi nên chỉ đem được thán khí từ phổi ra mà thôi. Các võ sư Trung hoa đã đi xa hơn nhiều, họ cũng mang không khí vào đầy phổi rồi phình bụng ra, giữ lại vài giây rồi từ từ thở ra ngoài bằng miệng. Đó là luyện khí, đan điền hay khí công, phúc thức gì đó. Vì muốn giữ kín các nguyên lý để bảo vệ chân truyền môn phái, nên không bao giờ họ nói rõ sự thực. Phân tích tỉ mỉ, ta thấy họ rất có lý. Này nhé, một khi phổi đã đầy không khí sẽ đẩy hoành cách mô xuống làm cho hơi ở trong dạ dày bị ép xuống ruột non ruột già và tống xuất ra ngoài, phần còn lại sẽ qua thực quản thở ra làm cho miệng bớt hôi. Hơi ở trong dạ dày và trong ruột là thứ hơi độc do cặn bã đồ ăn sinh ra chẳng tốt lành gì cho cơ thể. Nay bị loại trừ làm cho ta cảm thấy khoan khoái, mau tiêu, ăn uống thấy ngon miệng hơn. Khi bị đầy bụng khó tiêu, hãy thử tập thở kiểu này vài chục lần thay vì nốc vài viên Gas X, Maloos hay Tum gì đó.

Phương thuốc thứ ba là chống mọi sự phiền não, quý vị nào chưa đọc cuốn Quảng Gánh Lo Đi Mà Vui Sống hãy nên tìm mà đọc. Đây là bản dịch Việt văn từ cuốn “How To Stop Worrying And Start Living” của Dale Carnegie. Những âu lo là chuyện thường tình. Áp lực của



công ăn việc làm, đời sống cá nhân là những thứ trên đời không ai tránh khỏi. Chỉ có đến khi chết người ta mới hoàn toàn giải thoát sự âu lo phiền não. Những căn nguyên chính phát sinh ra sự ưu phiền đó là Danh và Lợi mà chúng ta vẫn thường mắc phải. Mắc một thứ còn đỡ khổ, nếu vướng cả hai thì hết thuốc chữa. Quá ham danh vọng và tiền tài làm cho con người đâm ra úy kỵ, mất cả lý trí, nhân cách. Ham danh mà không có tài, dù là tài vật đành phải phải khoe phải nỏ, mà nỏ quá cũng có ngày lòi cái đốt cái dờ của mình ra. Trăm sự cũng tại cái miệng. Ăn nhiều cũng khổ cái bụng và nói nhiều cũng khổ cái tai nhưng lại là cái tai người khác. Có người sinh bằng cấp, đi mua dăm cái về

nhà, về phòng làm việc treo chơi. Bằng thật cũng chưa ăn ai hưởng chỉ là bằng giả. Hữu xạ tự nhiên hương lộ là phải khoe, phải mua cho tốn tiền, tốn nước bọt. Ham lợi mà quên tình nghĩa, coi đồng đô la như chiếc chiếu xanh, dùng đủ mọi thủ đoạn để kiếm tiền, mưu mô sảo trá thì dù cho sáng đi lễ nhà thờ, ngày rằm cúng chùa thì Chúa, Phật nào chứng giám. Lúc nào cũng nghĩ chuyện đua tranh hơn kém, tâm thần làm sao yên ổn cho được.

Muốn thoát khỏi ưu tư, phiền lụy chuốc lấy vào thân, tốt nhất tìm cách tránh xa vòng Danh Lợi, một vòng xích sắt trói buộc con người vào chốn ưu phiền. Hãy lánh xa những cuộc họp mặt mục đích khoe nhà khoe cửa, khoe con cái là bác sĩ, luật sư, khoe kim cương hạt xoàn, khoe xe khoe pháo, kể cả chuyện khoe vừa đi mỹ viện sửa này sửa nọ. Thoát khỏi vòng ganh đua ghen tỵ, tâm thần sẽ được nhẹ nhõm thanh thoi. Hãy tìm đến những chốn thanh tao lành mạnh đây thân thương tình nghĩa. Tôi không khuyên quý vị xa lánh mọi sự đến các thiền viện để tìm sự yên tĩnh cho riêng mình. Chúng ta là một phần tử trong gia đình, trong xã hội, dù muốn dù không chúng ta cũng còn trách nhiệm bổn phận với những người chung quanh. Nhưng một đôi khi chúng ta cần phải thiền để cho lòng mình lắng xuống, cho tâm tư được thoải mái quên đi phần nào những chuyện tập nập bên ngoài.

Người phương Đông đã biết chuyện tập thiền từ lâu và gần đây người Âu Châu mới biết đến. Cách đây khoảng 20 năm, sở tôi làm có phổ biến tới nhân viên các cấp một tập tài liệu tựa đề: “Stress Management and Relaxation”, tạm dịch là Chống Ưu Phiền và tập Thư giãn kèm theo một chiếc thẻ bằng nhựa gọi là “Stress Sensor”. Khi để ngón tay cái vào chiếc ô vuông có bốn màu bao quanh: xanh, đen, nâu, tím, chiếc thẻ này sẽ chỉ cho ta biết ở trong tình trạng yên tĩnh, ưu phiền, lo âu hay thư thái.

Theo tài liệu, bác sĩ Hans Seyle, một y sĩ danh tiếng trên thế giới chuyên nghiên cứu về tình trạng ưu phiền có nhận mạnh rằng: Trạng thái ưu phiền không căn cứ hẳn vào chuyện gì đã xảy ra, nhưng tùy thuộc vào phản ứng của chúng ta.

Tôi xin đưa ra một thí dụ: Nếu ta bị mất sở làm, chuyện này đã xảy ra không có cách gì thay đổi. Vấn đề chính là phản ứng của chúng ta đối với việc này. Chấp nhận sự việc và đi tìm công việc khác hay là ngồi nhà buồn rầu ủ rũ, than thân trách phận? Sự ưu lo, buồn phiền không những sẽ ảnh hưởng đến sự rối loạn về tinh thần, mà lại còn liên hệ về thể chất như nhức đầu, mất ngủ, đầy bụng khó tiêu, nghẹt mũi, khó thở, áp huyết lên cao và còn nhiều thứ nữa.

Tài liệu này khuyên chúng ta mỗi ngày nên dành ra 20-30 phút tập như sau:



- Đầu hơi cúi, buông lỏng hai vai, miệng hơi mở ra, khép mắt lại.
- Nắm chặt hai tay chùng 5-10 giây, dồn sức vào việc nắm tay rồi từ từ mở bàn tay ra. Tiếp tục việc dồn sức vào bắp thịt ở cánh tay, vai, bụng và chân.
- Ngồi cho thoải mái bất cứ ở tư thế nào, nhắm mắt lại. Tập trung tâm trí trong việc hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng. Hít vào từ từ và hình dung chữ thư thái RELAX trong đầu óc. Trong khi hít thở chậm chậm, hãy tưởng tượng ta đang ngồi dưới ánh nắng, trên bãi cát trắng vắng vẻ, có tiếng sóng vỗ rì rào và tiếng chim hải âu ở phía xa xa.

Bác sĩ Seyle cũng khuyên chúng ta:

- Hãy tự xét việc đó có đáng để chúng ta phải lo nghĩ, đua tranh hơn kém hay không?
- Hãy chấp nhận rằng mọi sự việc đều không hoàn hảo.
- Hãy tán thưởng và vui lòng với những gì chúng ta đang có.
- Hãy giữ cho lòng thanh thản trước mọi sự việc đã xảy ra.



Tôi tin rằng nếu dùng cả 3 phương thuốc kể trên, chúng ta tuy không sống được lâu như cụ Bành Tổ, nhưng chắc chắn sẽ thọ hơn Tàn Thủy Hoàng. Chuyện đúng hay sai, bài thuốc có linh nghiệm hay không, quý vị hãy tự luyện và chiêm nghiệm. Đừng có nghe theo lời bàn nhăng tán dóc, vì còn phải chờ thêm khoảng hai chục năm nữa kể viết bài này mới đủ hai năm mươi.

\* Gần một năm sau, qua Email một vị nữ lưu họ Trương nhưng không để lại tên và địa chỉ. Đoạn đó như sau:

*Mình muốn yên thân chẳng được nào.  
Phen này, ắt hẳn phải lao đao.  
Thôi thì muốn chết, ta cùng chết  
Nào!*

\* Hai năm sau, cũng qua Email ông Phan An cho biết, theo giáo sư Lưu Trung Khảo nguyên văn bài thơ này như sau:

### **CHUYỆN VỢ CHỒNG**

*Vai năm tác rông để làm chi  
Sáng tối ăn no lại ngủ khi  
Mình ơi trở dậy yêu em tí!  
Đi!*

*Suốt ngày bận bịu với văn bài  
Mỏi cả xương sườn, mỏi cả vai  
Chuyện ấy đêm nay đành khát lại  
Mai!*

*Văn bài! ba cái chuyên lông bông  
Ráng dậy chiều em lấy chút bông  
Lần nữa hẹn mai, rồi hẹn mốt  
Không!*

*Ngủ chung lắm chuyện bực mình sao  
Mình muốn yên thân, nó cứ gào  
Muốn chết thì anh đây cho chết.  
Nào!*

**Bùi xuân Đáng**

Placentia 30-7-04