

Tôi bị  
**TẦU HỎA**  
**NHẬP MA**

Hà Văn Trung  
Khóa 1 Kỹ Sư Địa Chánh



Phòng tập Tây Tựu Công  
của thầy Tăng Hào ở Little Sài Gòn

Tầu Hỏa Nhập Ma (THNM) là một danh từ (hay tính từ) mà phần đông chúng ta ai cũng hiểu nghĩa hết dù có đọc tiểu thuyết Kim Dung hay không. Hiểu theo nghĩa chính thống của tiểu thuyết kiếm hiệp hay tiểu thuyết chương thì THNM là tình trạng nguy ngập của một người luyện tập võ công hay khí công một cách sai lầm hay quá mức đến độ phải bị tàn phế hay thậm chí phải chịu nguy hại đến tánh mạng do “hỏa” nó “tầu” loạn xà ngẫu trong kinh mạch khắp châu thân mà không điều khiển kèm chế được. Mặc dù cái khí hay cái hỏa đó làm cho con người mạnh bạo hơn, thậm chí có được những công năng đặc dị có thể làm những việc thần kỳ ghê gớm, nhưng vì không điều khiển kèm chế được cái “hỏa” hay cái khí chạy tán loạn đó mà con người bị mất nhân tính đi để “nhập” vào “ma giới” hay “ma đạo” tức là làm những chuyện tàn ác, sát nhân hại mạng, thương luân bại lý, tự mình đi đến chỗ thân bại danh liệt hay bị võ lâm đồng đạo xúm lại xỉ vả luận tội để rồi bị đập chết như một con chó điên vậy. THNM hiểu theo nghĩa của tiểu thuyết chương này tôi xin đặt cho nó cái tên là Tầu Hỏa Nhập Ma ở dạng XYZ viết tắt là THNM-XYZ. Bởi vì còn một loại THNM ở dạng ABC (viết tắt là THNM-ABC) nữa mà tôi xin được làm đề tài chính cho bài viết này.

Trường hợp THNM-XYZ chỉ nghe thấy trong tiểu thuyết chương, nếu nặng nhứt thì là Z, rồi Y, rồi X, rồi lui lại tới mức trung hòa là N, O là tuyệt hảo, là không còn THNM nữa, nghĩa là người tu tập may mắn có thầy dạy hay có được bí kíp mà biết theo đó luyện tập một cách đúng đắn, phải phép để thu thập kết quả

tốt đẹp, có công lực hùng hậu, diên niên ích thọ, cải lão hoàn đồng, thậm chí là trường sanh bất tử nữa. Nhưng trong đời sống thực tế thì không thấy hay thấy rất ít loại THNM-XYZ này trừ phi ta dùng nó theo nghĩa ẩn dụ. Trường hợp THNM-ABC thì ta thấy nhan nhản trong cuộc sống đời thường mà nặng nhứt là ở dạng A, rồi nhẹ dần tới B, rồi C, rồi trở lên tới mức trung hòa L, M là tuyệt hảo.

Vậy THNM-ABC là gì? Nó là THNM nhưng ngược với dạng XYZ. Trong khi XYZ thì tập luyện bậy bạ hay quá mức theo một hay nhiều bí kíp hoặc theo một hay nhiều sư phụ sư tổ, thì ABC mặc dù có sẵn nhiều bí kíp hay nhiều sư phụ sư tổ nhưng không thêm luyện một môn nào hết và không theo một ông thầy nào hết. Trong 2 trường hợp XYZ và ABC, “hỏa” có cùng một nghĩa là hỏa hầu, là công lực, là khí do công phu luyện tập mà có được. Nhưng “tầu” của XYZ thì là tàu mã, tàu ngựa phi, chạy loạn xà ngẫu, chạy tứ tung trong kinh mạch để làm nguy hại đến sức khỏe, tâm tính và tánh mạng của người bị THNM vì có quá nhiều khí hay hỏa mà không kiểm soát điều tiết được. Còn “tầu” của ABC là tàu tán, tàu thoát, là chạy trốn, chạy mất, vượt mất hết cơ hội tốt để luyện cho trong người mình có khí lực, có hỏa. “Nhập ma” của XYZ là nhập vào ma giới hay ma đạo ở cấp độ cực đoan như đã nói ở phần trên. Còn nhập ma giới của ABC là nhập vào thế giới buồn rầu đau khổ của tình trạng sức khỏe yếu kém vì trong người không có khí (lực), rồi thì bệnh tật kinh niên, già nua trước tuổi, gần kề cái chết quá sớm tính theo tuổi trời buồn rầu bị quan vì đau yếu bệnh tật (theo kiểu đau khổ vì

bệnh trĩ), già nua cằn cõi, tư tưởng tiêu cực, lúc nào cũng nhìn về khía cạnh đen tối của cuộc đời, có thể trở nên ích kỷ, nhỏ nhen, tham sân si, và xa hơn nữa là ác độc, hận đời, thù người, vân vân...



Kính thưa quý vị độc giả. Quý vị đang đọc những dòng chữ của một kẻ đã nghỉ việc về hưu rồi. Khi hẳn được sống qua mức tuổi bảy bó thêm một vài que của ngày hôm nay thì hẳn nhận thấy rằng bấy lâu nay hẳn đã bị THNM-ABC. Và hẳn đang cố gắng tìm cách vươn lên khỏi mức ABC mà tiến gần tới mức trung hòa được chừng nào hay chừng đó. Tình trạng THNM-ABC này là tình trạng rất phổ thông ở cuộc sống quá sung túc của xã hội mà đồng bào của hẳn đang sống nơi hải ngoại này. Qua bài viết này hẳn muốn trình bày kinh nghiệm sống của hẳn để quý vị cùng chiêm nghiệm xem quý vị có “đồng bệnh tương lân” với hẳn hay không hầu liệu hồn mà lo cho thân quý vị đừng có THNM-ABC như hẳn.

Tại sao hẳn tự nhận hẳn là người bị THNM-ABC? Đó là vì hẳn đang sống trong một xã hội có rất nhiều điều kiện ưu đãi để có được rất nhiều cơ hội rèn luyện về thể chất cho có được một thân hình tráng kiện, về tinh thần để tâm linh được tinh tấn gần với “đạo”. Thế mà hẳn hoặc là bỏ qua hết những cơ hội đó, hoặc là nắm bắt những cơ hội đó một cách lơ là trật vuột, có đầu không có đuôi, thường thường thì “bán đồ nhi phé”, nửa đường bỏ cuộc. Những cơ hội ấy là gì? Đó là tài liệu sách vở, và các vị sư huynh, sư phụ, sư tổ đủ hạng đủ cỡ mà hẳn có được hay gặp được.

Xin nói về sư huynh, sư phụ, sư tổ trước. Vì từ các thứ “sư” này mà hẳn được bày vẽ chỉ chỗ thêm tài liệu, sách vở để nghiên cứu học tập rèn luyện mệt nghỉ. Nếu nói sư là chữ sư trong câu “tam nhân đồng hành, tất hữu ngã sư” thì hẳn đã gặp trong đời không biết bao nhiêu là sư mà kể. Nhưng mà số sư hẳn thật sư chịu theo thọ giáo thì không có bao nhiêu. Đó là bệnh trạng thứ nhứt của THNM-ABC. Bệnh trạng này của hẳn chưa nặng đến mức “khi sư” (lại càng chưa tới mức “diệt tổ”) nhưng cũng làm hẳn mất khá nhiều cơ hội tốt để tinh tấn trên con đường tâm đạo.

Hồi thời trai trẻ, những bạn bè đồng lứa tuổi hoặc hơn hẳn dăm ba tuổi là sư huynh của hẳn, mời mọc rủ rê hẳn tập thể dục, chơi thể thao, luyện võ thuật để ngăn ngừa bệnh tật, bảo vệ và tăng cường sức khỏe, thì hẳn chỉ theo mỗi thứ một chút, rồi lấy lý do học thi cho kịp khối phải “đi quân dịch là thương nòi giống”, mà mỗi thứ chỉ tập theo lối học (biết) rất nhiều nhưng tập chẳng có bao nhiêu. Thể dục để có được thân hình lực sĩ thì hẳn mới tập được nơi bụng có sáu cục lờ mờ và hai cái bắp thịt đọt sô (muscles dorsaux) mới ló dạng là thôi. Sau này có vợ con và ra làm công chức thì biếng nhác tập luyện rồi bày đặt có cái bụng “thùng nước lèo” (lúp xúp thôi) như thiên hạ nữa. Thể thao thì chơi môn nào cũng thành tích làng nhàng không tới đâu hết và không có đam mê đối với bất cứ một môn nào, kể cả đam mê theo kiểu chỉ ngồi trên khán đài làm khán giả để xem các trận giao đấu thôi cũng không có nữa. Sau này ra đời làm công chức, môn quần vợt là môn các sư huynh của hẳn rất chuộng vì vừa có ích về sức khỏe, vừa có lợi về mặt xã giao nghề nghiệp, thì hẳn cũng chê vì cho rằng chơi để hầu hạ đối thủ thì chết sướng hơn. Võ thuật thì hẳn cũng sắm quần áo dây đai tập võ nơi Hàn Bái Đường của bác sĩ Nguyễn Anh Tài. Nhưng chỉ được không quá một năm, về võ Tàu thì mới biết được tên của mấy thế đứng tấn, và biết múa quạt quạng một vài bài quyền nhưng chỉ biết múa mà chưa biết phân thế để sử dụng vào thực tế; về võ Nhứt thì mới biết các thế té, vài đòn chân, đòn hông, đòn vai và siết cổ rồi thì thôi. Lên được đai đỏ của võ đường Hàn Bái là bỏ luôn từ cái thuở lo thi Brevet năm 1955 nọ.

Hết thời trai trẻ (lo nhiều về phần xác), đến thuở trung niên thì hẳn bắt đầu lo nghĩ về phần hồn tức là cũng bày đặt “tư duy” về các vấn đề triết học và tôn giáo như thiên hạ vậy. Sách vở hồi còn học ở trường thì chỉ tiếp cận những vấn đề này một cách phơn phớt thôi, mà hẳn thì học những cái này chỉ có mục đích dùng vào việc đi thi thôi chứ không thực sự giúp ích cho đời sống tâm linh trong đoạn đời tiếp theo của hẳn. Thế là hẳn cũng có ý “tâm đạo” nhưng cũng hẹn nay hẹn mai theo kiểu “chưa thấy quan tài chưa đổ lệ.” Được tin ở chùa nào có danh sư về giảng kinh thuyết pháp thì hẳn cũng tìm tới nghe. Như có một lần hẳn đến chùa Xá Lợi để nghe pháp sư Diễm Bồi từ bên Đài Loan qua giảng về Tứ Diệu Đế chẳng hạn. Nhưng sau 1963 thì hẳn lại bị bệnh dị ứng với các buổi gọi là “thuyết pháp” của mấy vị tăng ni “cách mạng thành công” trong công cuộc lật đổ ông Diệm. Bệnh dị ứng này thành bệnh kinh niên kéo dài một thời gian khá dài suốt thời Đệ Nhị Cộng Hòa. Bảo hẳn nằm nhà qui y Phật qui y Pháp thì hẳn chịu qui y, nhưng bảo hẳn dẫn xác tới chùa để qui y tăng (hầu được cấp chứng chỉ về nhà treo và được ban cho một pháp danh mang họ Thích gì đó) thì có lần cha hẳn bảo đi làm hẳn cũng không chịu. Con đường học đạo của hẳn kể như tắt tị từ đạo ấy. Kịp đến khi hẳn bị tổng vào Đại Học ở Trảng Lớn, Tây Ninh để học tập cải tạo sau năm 1975, thì hẳn mới đâm hoảng vì thấy cái xác thân này của hẳn bị đày đọa hao gầy quá mạng và có thể bị tiêu tán thồn bất cứ lúc nào, vậy phải mau mau lo cho phần hồn để rui có bề nào thì cũng được tiêu diêu nơi miền cực lạc. Thời may hẳn được nằm gần một anh chàng đồng tù tên là Diệp Văn Thọ và được vị sư huynh (phải gọi là sư phụ mới đúng) này dạy cho phương pháp nhập môn về cách ngồi thiền. Theo ông bạn này nói thì phép tọa thiền này là do mình sư Tịnh Độ Tông pháp danh



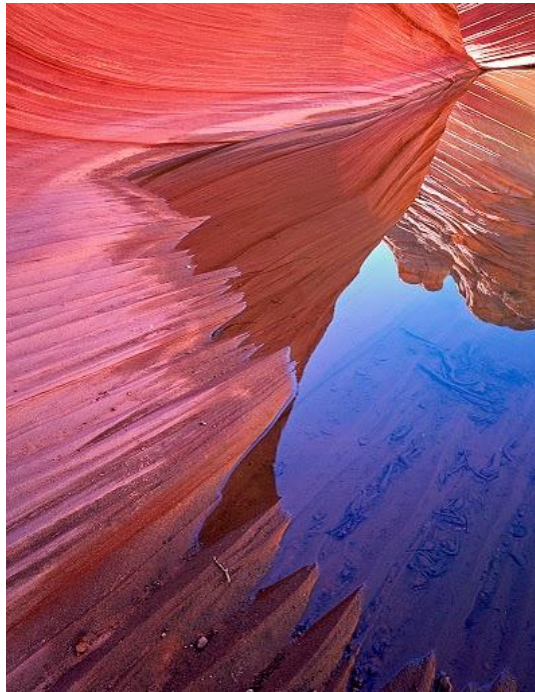
Minh Trí truyền cho anh ta. Nhờ lén lút tập ngồi thiền trong đêm khuya (không cho quản giáo bắt gặp) theo phương pháp này mà kết quả chưa đầy ba tháng là trông thấy liền. Trong người hẳn thấy khỏe khoắn ra, ăn rất mạnh dù là ăn gạo mốc của Trung Cộng chi viện cho Cộng Hòa Xã Hội Chủ Nghĩa Việt-Nam (CHXHCVN), lao động khổ sai cỡ như gỡ vĩ sắt ở sân bay rồi 4 tên tù cải tạo khiêng một tấm về trại cách 2 cây số dưới cơn mưa hẳn vẫn chẳng bị hề hẳn như là cảm mạo hay bệnh hoạn gì. Còn đào cuốc đất đai trồng trọt, xúc phân gánh nước tưới rau tưới cải là chuyện nhỏ chuyện nhẹ hẳn không có ngán như lúc mới dứt đầu vô rọ cải tạo. Quan trọng nhất là về mặt tinh thần, hình như hẳn ít nhiều đạt được cái gọi là hạnh vô úy của nhà Phật, nghĩa là không còn bị ám ảnh nhiều bởi sự lo sợ đêm ngày theo kiểu “tâm sầu bạch phát” như hồi mới nhập trại nữa. Nào là lo sợ không biết có ngày được ra hay không đây? Mà ngày ra về tới nhà thì hẳn có bị cái nạn bên ngoài thêm cửa có đôi dép râu và trên bàn thờ trong nhà có đặt cái nón cối của đồng chí vào tiếp quản nhà cửa vợ con của hẳn không? Vợ con hẳn ở nhà có sống nổi với chế độ mới, xã hội mới của các đồng chí hay không? Bài hát của thầy Trang Tử “ngựa mình người ta cỡi, vợ mình người ta lấy, con mình người ta sai” có ập lên đầu của hẳn không? Nữa đêm hẳn có bị gọi dậy dẫn đi đâu biệt tích (gọi là biên chế) hay không? Những điều lo nghĩ bâng quơ đó không lúc nào rời được trí óc của hẳn trong những ngày đầu nhập trại, nhất là khi hẳn được sáng mắt ra biết rõ rằng hẳn và mọi người bạn tù trong trại đều bị xí gạt như con nít vậy để tin vào cái lệnh trình diện học tập một tháng của “chú phình”. Nhờ vụ ngồi thiền của ông bạn tên Diệp Văn Thọ chỉ điếm mà hẳn thấy hết sợ, không phải vì thấy những điều lo sợ ấy là bâng quơ vô lý, mà là vì thấy sợ cũng

không sửa đổi được gì, cứ an thân thọ mệnh theo kiểu “làm sao cũng chẳng làm sao, nếu có bề nào cũng chẳng làm chi; làm chi cũng chẳng làm chi, nếu có bề gì cũng chẳng làm sao...”, hoặc cao siêu hơn nữa là “không tức thị sắc, sắc tức thị không” là được. Được tập thiền với sư phụ tên Thọ nọ, hấn có quyền gọi ầu ngài Minh Trí của Tịnh Độ Tông là sư tổ của mình rồi chứ gì? Nhưng thuộc hàng đồ tôn của một sư tổ thuộc hàng chân tu như vậy mà hấn tu không tới đâu hết vì bị THNM ở dạng ABC nghĩa là đã bỏ dở một cơ hội tốt để tu cho tới nơi tới chốn. Số là hấn bị nhốt ở trại cải tạo chưa đầy hai năm thì được cho về làm việc với Đoàn Công Binh 476 của CHXHCN-VN nơi trại Đào Duy Từ cũ (bên hông chợ cá Trần Quốc Toản). Ở trong vòng kẽm gai của nhà tù nhỏ vậy mà tu thiền được (cơ hội tốt?) Còn được thả

ra ngoài chui vào nhà tù lớn thì hết tu với hành cho nổi vì những lo toan từng ngày từng giờ của cái xã hội Xếp Hàng Cả Ngày và Xạo Hết Chỗ Nói này. Tóm lại, có sư phụ giỏi, sư tổ trứ danh nhưng phải sống với cái xã hội mấy năm sau 1975 đó thì không còn tu hành gì được nữa hết, phải lo toan cho cuộc sống hằng ngày để khỏi phải bị Xuống Hàng Chó Ngựa là phước đức lắm rồi. Kế đó hấn vượt biên thành công bằng đường biển. Qua trại tị nạn ở xứ Nam Dương hấn tập ngồi thiền trở lại trong thời

gian chờ ngày đi Mỹ định cư. Nhưng kết quả cũng rất hạn chế vì nỗi lo canh cánh bên lòng của một kẻ lưu vong trên đất lạ, chưa biết ngày nào mới được đi định cư và có được cuộc sống ổn định. Khi được đặt chơn xuống định cư trên đất nước tự do của Mỹ rồi thì cuộc sống mới cũng rất bất lợi cho con đường tu tập của hấn. Phải trở vào trường học lại cho có được một cái nghề. Phải làm việc lao động ngoài giờ học để trả nợ vượt biên và trả nợ ân tình cho những thân nhân còn kẹt lại bên nhà trong số đó có hai

thằng em còn nằm trong trại cải tạo. Phải nhịn ăn nhịn mặc tối đa để tập trung lo cho việc ăn học của bốn đứa con của hấn. Thành ra việc tu tập cứ bị gián đoạn luôn để dành ưu tiên cho những nỗ lực nhằm kịp hội nhập vào đời sống mới của xã hội bên này. Thời gian này hấn chỉ tập thể dục theo lối trả nợ qui thân, không theo bài bản nào cho đàng hoàng hết, nhứt là không có sự luyện tập liên tục và chuyên cần. Về phần tâm linh thì trở lại tình trạng “chưa thấy quan tài chưa đổ lệ” nên cũng ngồi thiền theo lối bữa đực bữa cái, có khi gián đoạn hằng tháng trời. Về vật chất (thể xác,) tuy biếng nhác tập rèn thân thể như vậy, nhưng ít nhiều cũng có tập, nên hấn cũng ít khi bị bệnh tật đau yếu. Về tinh thần (tâm hồn,) tuy không kiên trì tu tập thiền định nhiều cho lắm, nhưng ít nhiều cũng có



luyện tập để kèm giữ cái ý mã tâm viên đừng có động loạn nhiều để chạy theo cuộc sống quá nặng về vật chất ở bên này, nên hấn cũng không đến nỗi bị lực dục thất tình lôi cuốn vào con đường tham sân si đủ nặng để làm khổ người chung quanh hay tự làm khổ hấn. Dù sao cũng phải nói là hấn vẫn bị THNM-ABC vào giai đoạn mới sang Mỹ định cư này. Tình trạng THNM-ABC này có phần trầm trọng hơn bởi cái nạn tài liệu sách vở tràn ngập ở xứ này như sẽ được trình bày nơi phần tiếp theo dưới đây.

Ở cái đất nước kinh tế thị trường thứ thiệt như xứ Mỹ này, thì sách vở, tài liệu dạy tu thân, tu tâm, tu phần xác, tu phần hồn không biết là cơ man nào mà kể cho hết. Mấy năm gần đây còn có thêm audio cassette tape, video tape, CD, DVD, website tràn ngập trên thị trường để truyền bá mọi phương pháp tu tập, mọi giáo pháp, mọi giáo lý của mọi tôn giáo, mọi môn phái. Đồng thời, số thầy bà, giáo sư, giáo chủ, thiền sư, đạo sư, minh sư, tôn sư, vô thượng

sur... cũng xuất hiện theo lối “đại trà”. Thế là hắn bị lâm vào tình trạng của con lừa trong truyện ngụ ngôn của La Fontaine. Con lừa đang đói mà trước mặt có hai thúng đồ ăn, một thúng đựng lúa gạo (riz), một thúng đựng lúa mì (blé). Con lừa cứ do dự mãi mà không quyết định xong nên ăn thúng đồ ăn nào để rồi cuộc phải bị đói chết mới thôi. Hắn bị tràn ngập bởi những phương tiện học tập tu luyện như vậy bèn bị THNM ở dạng ABC là làm con lừa của La Fontaine trong một thời gian khá dài vì bị đi lạc trong mê cung của mớ tài liệu sách vở ấy. Nếu quý vị không sợ bị tẩu hỏa nhập ma thì hãy nghe hắn kể những môn phái tu luyện mà hắn từng tiếp cận tìm hiểu theo lối cỡi ngựa xem hoa sau đây: Thái cực quyền (Tai Chi), Dịch cân kinh, Yoga, Tào Lao quyền của Chu Tất Tiến, Suối nguồn tươi trẻ (The Fountain of Youth) của Peter Kelder, Pháp Luân Công của sư phụ Lý Hồng Chí (Li Hongzhi’s Falun Gong), Thiền Tiếp Hiện của thiền sư Thích Nhất Hạnh, Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp của ông Tám Lương Sĩ Hằng, Thiền theo phái Trúc Lâm của Hòa thượng Thích Thanh Từ, Thiền Quán Âm theo phái của Vô Thượng Sư Thanh Hải, Vô Thất (nhịn ăn 7 ngày, thanh lọc cơ thể), Tiên thiên khí công của tu sĩ Phạm Văn Chính, Hồng Gia Việt Nam của sư phụ Lý Hồng Thái, Càn Khôn Thập Linh và phép tu toàn diện của thầy Hằng Trường, vân vân... Đó là hắn chỉ mới kể những môn mà hắn có ít nhiều học hỏi làm quen theo lối của ông già mua sắm mắt kiếng sẽ được kể ở một phần dưới đây. Nếu hắn không thực thà mà muốn hù quý vị độc giả, thì chỉ cần hắn vào internet, truy cập trên Google với các chìa khóa như “công phu”, “khí công”, “thiền”, “huyền bí học đông tây”, vân vân... thì hắn sẽ có một danh sách thật dài hơn nữa để làm cho quý vị bị tẩu hỏa nhập ma luôn.

Lúc hắn bị THNM-ABC nặng nhứt là lúc hắn sưu tập thật nhiều tài liệu kinh điển sách vở nhưng một là không để thì giờ đọc cho hết, mà chỉ chất trên kệ tủ để làm dáng với bạn bè tới thăm; hai là đọc nhưng không phải để thực hành mà đọc để thuộc bài rồi thao thao bất tuyệt mỗi khi có dịp ba hoa về kiến thức thâm sâu của mình để hù thiên hạ. Bình nặng tới mức này các giáo sư học Phật người Mỹ đặt tên là tu theo

môn phái “kow shan” tức là khẩu thiền, tu thiền bằng cái miệng để nói chứ không bằng cái thân và cái tâm để hành trì. Người tu theo phái kow shan này có thể là các giáo sư có bằng tiến sĩ về Đông phương học với ngành đặc biệt là thiền của Phật giáo. Mấy đáng tiến sĩ này ngày thường lên bục giảng dạy cho sinh viên học về thiền một cách ngon lành. Cuối tuần vẫn đi nhà hàng ăn steak, nhậu rượu, nhảy đầm, hoặc xách vợt đi đánh tennis hay đi sông bãi giải trí như người phàm chúng ta và chẳng cần phải hành trì phép tu thiền hay ăn chay niệm Phật gì ráo.

Hắn nhớ hồi học tiểu học, trong quốc văn giáo khoa thư có một chuyện kể một ông



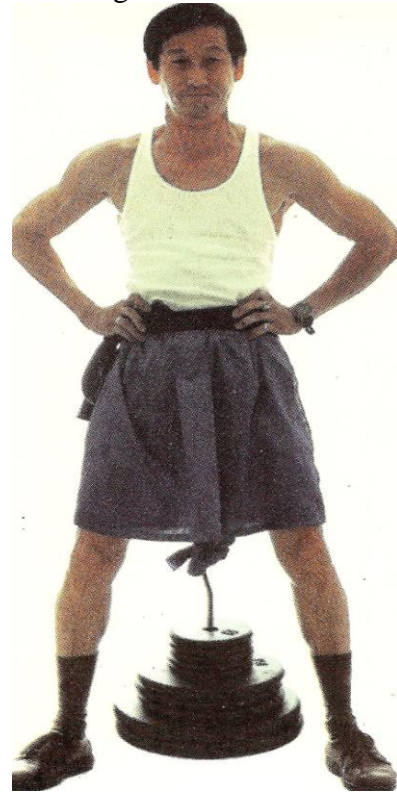
già nọ thấy người ta vào tiệm mua mắt kiếng để đọc sách, ông ta cũng vào tiệm ấy lựa mua mắt kiếng nhưng lựa và thử hoài cũng không có cặp mắt kiếng nào giúp ông ta đọc chữ cho được. Khi vỡ lẽ, ông chủ tiệm mới khuyên ông già nọ về nhà học cho biết chữ trước cái đã rồi hãy trở lại mua mắt kiếng. Nhớ tới bài học tiểu học đó, hắn mới nghĩ rằng hắn có khác nào ông già nọ không chịu học cho biết chữ mà sắm cả chục cả trăm cặp mắt kiếng để trong nhà. Đó là những kính điện, sách vở, tài liệu mà hắn chất đống trên kệ sách. Kịp đến khi hắn được con cháu làm cho một cái lễ mừng Lục tuần rồi, thì những hiện tượng lão hóa và già nua bắt đầu xuất hiện càng ngày càng rõ rệt hơn. Hắn bây giờ hết còn nhanh nhẩu khỏe như trâu hay trời đánh ba búa không chết nữa, mà là một ông già tuổi trời trên 60 với tất cả những hiện tượng lão hóa lần lượt xuất hiện. Vậy không nên gọi hắn là hắn nữa mà xin được gọi là ông để nói chuyện tiếp cho dễ nghe hơn vì sẽ động chạm tới những đáng đồng tuổi hay đồng bệnh như

ông. Cũng như hầu hết những bậc đồng tuế hay cao tuổi hơn mà cũng “bệnh” như ông, ông cũng có những chứng bệnh thông thường của người già như là hay đau lưng nhức mỏi, nắng không ưa mưa không chịu, dễ bị ỉ mình vì trong người 3 chữ M bị cao tức là Mỡ (cholesterol) cao, Muối (tension) cao, Mật (đường) cao nếu ăn uống không chịu kiêng cử và không chịu tập thể dục. Nhưng hiện tượng rõ nét và khó chịu nhất là đường tiêu hóa vẫn đề được tóm lược bằng bốn chữ lão, quỳnh, són và sót. Lão cũng gọi là vất là xử dụng thật nhiều lần cầu tiêu trong ngày nhất là trong đêm. Quỳnh là mỗi khi mắc rồi là không nhịn được lâu mà phải chạy lo giải quyết liền. Són là nếu quỳnh mà không giải quyết kịp thì bị són ra quần. Sót là mỗi khi giải quyết xong, mặc dù chào kính ông thổ thần kỹ lưỡng cách mấy đi nữa cũng còn để lại dấu vết nơi đáy quần để tố cáo và làm xấu hổ ông già.

Tới nước này thì ông hết còn dám làm con lừa của La Fontaine nữa, cũng như hết dám làm ông già mua mắt kiếng nữa mà phải làm những điều cụ thể để khắc phục chớ không có lời thôi theo kiểu chưa thấy quan tài chưa đổ lệ nữa.

Hồi mới sang Mỹ định cư, ông đi học lại và đổi nghề sang qua làm thảo chương viên điện toán cho một đại học cộng đồng. Ngày này qua ngày khác ngồi trước máy điện toán để làm việc cho đến lúc mang bệnh tê cánh tay trái mà nặng nhất là ngón tay trở của bàn tay trái. Cái bệnh này nhiều thảo chương viên bị lắm cho nên nghiệp đoàn công chức của đại học tìm cách tranh đấu để được công nhận là bệnh nghề nghiệp hầu được lãnh thêm một thứ phụ cấp gì đó. Nhưng tranh đấu hoài mà không có kết quả. Ông ta chạy thầy điều trị đủ cách vẫn không khỏi, cuối cùng phải chịu phép dùng cái bảo hiểm sức khỏe của Kaiser để giải quyết. Kaiser nói vì lúc làm việc ông ngồi nhiều quá, hai đốt xương sống nơi cần cổ đè xuống đầu dây thần kinh dẫn ra bàn tay nên làm cho cánh tay bị tê, nếu để lâu có thể bị xuội. Vậy phải mổ nơi cần cổ để gỡ rối cho đầu dây thần kinh bị kẹp bởi hai đốt xương sống liên hệ thì mới trị tận gốc được chứng bệnh này. Nhưng trước khi được mổ ông phải ký tên vào một tờ cam kết là nếu mổ mà có trục trật nguy hiểm gì thì không có

quyền “su” nhà thương Kaiser này. Ông cũng biết rằng chẳng qua đây chỉ là một thủ tục thông thường của nhà thương mà thôi, nhưng vẫn thấy hơi ám ức và từ chối không chịu mổ để tìm cách bình đường khác.



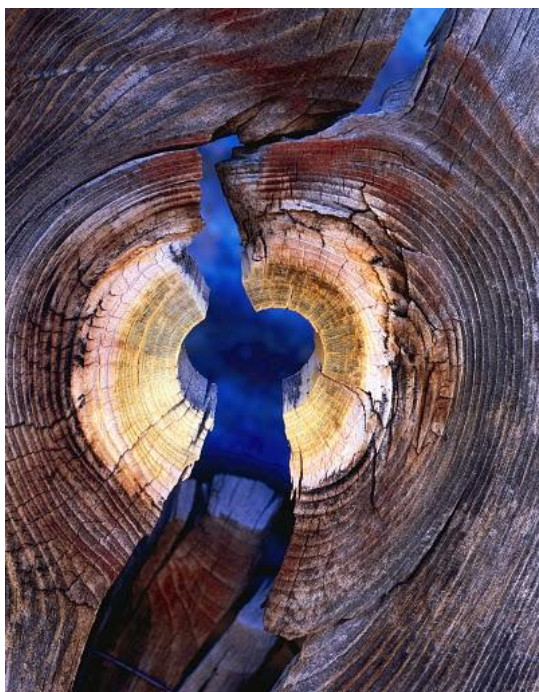
*Giáo sư Tăng Hào biểu diễn kéo tạ 200 pounds.*

Đường khác đó là đóng ngay một ngàn Mỹ kim ghi danh theo học một khóa Tây Tủy Công của giáo sư Tăng Hào ở Little Saigon. Môn Tây Tủy Công này được quảng cáo là môn luyện khí công chuyên tập cái cột xương sống cho mạnh khỏe để có khí và dùng khí ấy mà rửa tủy cho sạch, cho trẻ ra mà trị mọi chứng bệnh lão hóa. Ông chuyên cần theo tập môn này (vì tiếc một ngàn đô đã chi ra) trong vòng sáu tháng là hết phần căn bản với kết quả thật là khả quan. Cánh tay của ông đã bớt tê nhức được bảy tám chục phần trăm.

Thầy Tăng Hào của ông chỉ dạy nặng về phần thực hành mà không giải thích nhiều về lý thuyết. Ông học xong phần thực hành căn bản rồi, muốn tiến sâu vào phần tinh túy hơn của Tây Tủy Công là phần luyện tạ, thì phải nghiên cứu trở lại lý thuyết cho thật kỹ để tập luyện cho chắc ăn kéo bà xã ông “su” và bắt đền ông thầy Tăng Hào nếu có “sự cố” xảy ra. Ông bèn

mua cuốn sách Dịch Cân Kinh và Tủy Tủy Kinh của tiến sĩ Dương Tuấn Mẫn (Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Washing Chi Kung by Dr. Yang Jwing Ming) về đọc thật kỹ rồi bắt đầu luyện tạ dưới sự chỉ điểm rất cẩn thận của thầy Tăng Hào. Luyện thêm sáu tháng nữa, lắt tạ được 30 pounds và kéo tạ được 50 pounds rồi là kể như đã học hết sách của ông thầy, có thể về nhà tự mình luyện tập mà không cần tới ông thầy nữa. Sau một năm trời tu luyện theo môn Tủy Tủy Công này, có thể bảo rằng mức độ THNM-ABC của ông đã tiến lên DEFGH rồi. Ông cảm thấy trong người có chút hỏa nhưng không có bị tẩu mà giúp ích rất nhiều cho ông trong vấn đề chống sự lão hóa. Nội khổ tâm vì đường tiểu có vấn đề kể như khắc phục được trên 95 phần trăm. Chứng tê nhức cánh tay trái và ngón tay trái không còn nữa. Ngoài ra về phương diện sức khỏe tổng quát thì ông tự cảm thấy ở tuổi trên bảy bố mà được như vậy so với các đồng đồng niên tuế thì ngon lành lắm rồi. Ông dư sức đủ tự tin để ca bài ‘không, không, tôi không còn... nhuộm tóc nữa’ mà để cho tóc được bạc thoải mái, không cần phải đổi giả như năm ba năm về trước nữa.

Đọc tới đây xin quý vị độc giả hãy nhớ cho rằng chủ đề của bài viết này là THNM-ABC chứ không phải cổ vũ cho việc tập Tủy Tủy Công (TTC). TTC đối với người viết chỉ là một cái duyên trong nhiều cái duyên giúp y giải quyết chứng THNM-ABC của riêng y mà thôi. Quý độc giả nếu có đồng bệnh tương lân với y, nghĩa là tự thấy cũng bị THNM-ABC như y vậy, thì phải biết tìm cái duyên của riêng mình mà trị bệnh cho mình. Không nhứt thiết phải tìm luyện cho được TTC, mà nên tiếp tục tập rèn cái môn nào thích hợp với thể tạng của quý vị



nhứt. Không biết chừng môn này quý vị đã và đang tập theo từ bấy lâu nay rồi. Nhưng mà tập không chuyên cần, tập bữa đực bữa cái, nay tập môn này một chút thì mai lại nhảy sang tập môn khác một chút, rốt cuộc không đi tới đâu hết. Ấy là bị rơi vào tình trạng THNM-ABC đó.

Cái thông điệp thứ nhứt của bài viết này muốn gửi tới quý vị là: nếu bấy lâu nay quý vị “chưa thấy quan tài chưa đổ lệ”, thì nay nếu đã thấy quan tài rồi, cụ thể là thấy những triệu chứng lão hóa xuất hiện kiểu giống như bị Lão, Quynh, Són, Sốt như được diễn tả ở trên chẳng hạn, thì làm ơn sớm đổ lệ giùm cho một chút cho vợ con nó nhờ. Nghĩa là nếu đang luyện tập theo một môn nào thì luyện tập cho thật chuyên cần để tiến bộ thêm lên. Nếu cần thì tham khảo thêm những môn tương tự bên cạnh để điều chỉnh bổ túc thêm môn chính yếu mà quý vị đang tập.

Trên đây là cái thông điệp nói về phần tập luyện thể xác. Còn một cái thông điệp thứ nhì nữa cho phần tu luyện phần hồn. Cũng tương tự như vậy, phải nhận diện cho rõ cái bệnh THNM-ABC của mình trước một rừng tài liệu, sách vở, kinh điển và các tôn giáo, các giáo phái, các sư môn mà mình đã có cơ hội tiếp cận được. Phải chọn một pháp môn tu hành nào hợp với trình độ và căn cơ của mình mà bắt tay (hay tiếp tục) vào việc tu hành một cách chuyên cần và có bài bản, trước khi quá trễ.

Còn nếu như đang chàng ràng chung quanh những phương pháp tập luyện hay những pháp môn tu hành này nọ để “ngâm” rồi “cứu”, học rồi học, rồi học không biết cho tới bao giờ cho rồi, thì phải mau mau giác ngộ rằng mình đang bị chứng bệnh THNM-ABC đó, để mà hạ công phu tu, tu, tu và tập, tập, tập ngay trước khi quá trễ.

(October 2007)