

NGUYỄN HIỂN LÊ

SỐNG  
365 NGÀY  
MỘT NĂM



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

NGUYỄN HIẾN LÊ

# SỐNG 365 NGÀY MỘT NĂM

*Chúng ta đều rán giữ gìn sức khỏe để được sung sướng, nhưng có bao nhiêu người rán sung sướng để được mạnh khỏe?*

FRANK G.SLAUGHTER.



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



## Tựa

Mười năm trước, khi dịch những tác phẩm của Dale Carnegie tôi đã có ý nghĩ rằng chúng ta hiểu biết nhiều hơn cổ nhân nhưng khôn thì chúng ta chưa chắc đã khôn hơn. Hai tác phẩm danh tiếng nhất của ông, tức cuốn How to win friends and influence people và How to stop worrying and start living, được hàng triệu độc giả hoan nghinh, thực ra có chứa những tư tưởng nào mới mẻ đâu. Toàn là những lời khuyên của các bậc hiền triết từ hai, ba ngàn năm trước như: Kỷ sở bất dục, vật thi ư nhân, Đắc nhất nhất, quá nhất nhất, Quá tắc quy cung...

Gần đây đọc những sách phổ thông về một môn mới nhất trong y học, môn tâm thân y khoa (médecine psychosomatique), tôi lại thấy chẳng những trong phép xử thế, tu thân mà ngay cả trong cái thuật sống vui vẻ và khỏe mạnh ta cũng cần phải ôn lại những lời của cổ nhân nữa.

Tôi không chối cãi rằng trong một thế kỉ nay, khoa học đã giúp chúng ta biết thêm nhiều cách vệ sinh, diệt trùng, cách đề phòng những bệnh truyền nhiễm..., nhờ vậy mà số tử giảm đi trông thấy, mà đời sống trung bình của chúng ta tăng lên được vài chục năm; nhưng cũng



từ khoảng một thế kỷ nay chúng ta mắc thêm nhiều bệnh không thấy được hoặc ít thấy ở thời cổ, như bệnh huyết áp cao, bệnh lở bao tử, bệnh trĩ, bệnh thần kinh suy nhược..., mà nguyên do chỉ tại chúng ta tuy chú trọng đến phép vệ sinh mà không theo phép dưỡng sinh của tổ tiên.

Mới cách đây ba chục năm, các nhà y học và các nhà tâm lí học phương Tây tìm ra được điều này là từ 50% đến 75% bệnh của chúng ta do xúc động chứ không phải do vi trùng gây nên, và muốn tránh bệnh đó (mà người Pháp gọi là *maladies d'origine émotive*: bệnh do xúc động), thì phải thay đổi cách sống, thay đổi tinh thần con người: Biết tự chủ để làm chủ hoàn cảnh, biết dễ dãi, giản dị, yêu công việc và yêu người chung quanh... Mà biết sống như vậy tức là biết phép dưỡng sinh của người xưa.

Tôi không được rõ phép dưỡng sinh của người phương Tây thời cổ nhưng tôi biết rằng ở phương Đông, hơn hai ngàn năm trước, Trang Tử đã viết hai thiên nhan đề là Đạt sinh và Dưỡng sinh chủ, đại ý là khuyên ta hai điều dưới đây mà các bác sĩ và tâm lí gia hiện nay đã thí nghiệm và nhận là đúng:

1. Đừng tách rời vật chất với tinh thần, cả hai chỉ là một.
2. Phải sống thuận theo thiên nhiên.

Mà chẳng riêng gì Lão Trang, ngay môn đệ của Khổng giáo cũng có một lối sống khoáng đạt, vui vẻ: về vật chất thì giản dị, quả dục, không để cho vật làm lụy ta;



về tinh thần thì khoan hòa, không oán trời, không trách người, làm hết sức mình, rồi mặc cho việc xảy ra sao thì xảy.

*Cổ nhân sáng suốt thật!*

Nhưng như vậy không phải là những sách ngày nay đều vô dụng. Nó vẫn có ích, ta vẫn nên đọc nó vì hai lẽ:

– nhiều chân lí cổ nhân do trực giác hay kinh nghiệm tìm ra được thì ngày nay những nhà bác học nhờ thí nghiệm mà chứng minh lại được, thành thử đọc sách của những nhà này, ta hiểu rõ hơn, tin chắc hơn. Mà có hiểu rõ, có tin chắc thì mới dễ thực hành. Tri mà càng tinh thì hành càng dị. Chẳng hạn cổ nhân biết rằng có vui vẻ mới khỏe mạnh, nhưng sự lo lắng ảnh hưởng xấu tới cơ thể ra sao thì cổ nhân không biết, hoặc chỉ biết một cách lơ mờ ; còn ngày nay nhờ các nhà bác học mà chúng ta biết rằng những xúc động khó chịu ảnh hưởng tới từng quả tuyến, tới hệ thống giao cảm cách nào rồi gây nên những bệnh nào.

– hướng hồ các nhà bác học vẫn phát minh được những điều mới. Thuyết mặc cảm của Freud, phương pháp trị bệnh do xúc động mà bác sĩ John A.Schindler đề nghị mười năm nay chẳng hạn đều là những tấn bộ mà ta cần biết để hiểu mình, hiểu người rồi để gây hạnh phúc cho mình và cho người.

Từ trên mười năm nay tôi bị vài chứng bệnh khó trị, mãi gần đây, tình cờ đọc ít cuốn sách về Tâm thần y khoa của Mỹ mới biết rằng những bệnh đó do xúc động gây

*ra, và tôi đã áp dụng được một phần những lời khuyên của tác giả những sách đó, nhất là của bác sĩ John A. Schindler, nhờ vậy mà bệnh giảm được ít nhiều, thứ nhất là tôi đã bỏ được cái tâm trạng lo lắng về bệnh mà sống vui hơn, mạnh hơn. Thấy vậy tôi chép lại trong tập này những điều tôi đã hiểu được để giúp độc giả đề phòng những bệnh do xúc động khi bệnh chưa phát, và thay đổi cách sống mà cải thiện sức khỏe khi bệnh đã phát rồi.*

*Sách tuy mỏng mà vạch cho bạn được một phép dưỡng sinh, cả một nhân sinh quan nữa đấy. Nhưng nó có ích lợi hay không thì còn tùy bạn có chịu áp dụng nó hay không.*

*Để viết cuốn này, chúng tôi đã dùng tài liệu nhiều nhất trong cuốn *How to live 365 days a year* của John A. Schindler (Prentice – Hall Inc, New York) nên cũng xin mượn nhan đề cuốn đó để đặt tên.*

Sài gòn ngày 1.2.1962.

Nguyễn Hiến Lê



chết nhiều lắm là mười người, chứ không hơn. Bệnh sốt rét không còn đáng sợ nữa, bệnh dịch tả cũng vậy, có thể ngăn lại được liền, bệnh sưng màng óc đã trị được, bệnh tủy viêm rồi cũng sẽ hết nguy hiểm và nhiều bác sĩ hi vọng trong một tương lai gần đây, nhân loại sẽ không còn biết chứng lao phổi.

Môn ngoại khoa cũng đã thực hiện được những kì công nhờ sự tấn bộ của môn giải phẫu, cách chặn đứng sự xuất huyết, cách đánh thuốc mê, cách ngăn ngừa cơ thể làm độc, nhất là cách tiếp huyết. Người ta nối được mạch máu, vá được bao tử, thay được mắt, thay được thận... Có thể rằng một ngày kia, cơ thể con người sẽ như một chiếc xe hơi, bộ phận nào hư hỏng thì dùng khoa giải phẫu mà thay bằng một bộ phận mới.

Để bồi bổ cơ thể, người ta đã biết dùng cách phối hợp (synthèse) mà chế tạo được nhiều thứ sinh tố, nhiều kích thích tố (hormone) và gần đây, tạp chí *Sélection du Reader's Digest* đăng tin rằng người ta đã tìm ra được nhiều điều lạ về các nhiều tố (engyme) có thể trị được bệnh cancer, làm ngưng lại trạng thái già nua và thay đổi màu da của các giống người: người da đen sẽ thành da trắng, da vàng, tùy ý.

Thực là không ai tưởng tượng được trong vài ba thế hệ nữa, tây y sẽ tiến tới đâu!



### **Một thứ bệnh cũ mà mới : bệnh do xúc động.**

Nhưng hiện nay, tình trạng chưa có gì đáng mừng cho lắm. Hễ trị được những thứ bệnh này thì lại có những bệnh khác phát ra, nhất là tại các xứ kỹ nghệ phát triển mạnh như Anh, Mỹ, Pháp, Đức...

Theo các nhà truyền giáo Âu châu thì tới một thời gần đây, người Trung Hoa không biết những bệnh huyết áp quá cao (hypertension), lở bao tử (ulcère à l'estomac), ruột dư (appendicite) nhưng các thanh niên Trung Hoa du học ở Âu, Mỹ về thì một số bị bệnh huyết áp quá cao. Người da đen ở Châu Phi cũng không bị chứng đó, mà người da đen ở Mỹ thì cũng như người Mỹ vậy.

Ông Halliday ở Anh bảo rằng trong ba chục năm, từ 1909 đến 1938, số người bị bệnh lở bao tử tăng lên 313%; ở Mỹ chỉ một cuộc thế chiến vừa rồi đã làm cho số người bị bệnh đó tăng lên gấp ba.

Bệnh trĩ không phải là một thứ bệnh mới, người Trung Hoa đã biết nó từ lâu, nhưng hồi này cũng tăng lên dữ dội. Cứ đọc những mục quảng cáo trên báo chí thì thấy rõ điều đó. Trước chiến tranh, ở Sài Gòn – Chợ Lớn có chừng vài nhà Đông y chuyên trị bệnh trĩ, bây giờ thì không biết có mấy chục nhà; mỗi một tỉnh nhỏ như tỉnh Long Xuyên cũng có vài nhà, và theo sự nhận xét của nhiều người thì tại các châu thành, trung bình mỗi nhà có một người mắc bệnh đó, không nặng thì nhẹ.

Còn nhiều bệnh khác, loài người đã biết từ lâu, nhưng thời này mỗi ngày một tăng, như bệnh nhức mỏi, đau



tim, suyễn, sán khí (hernie), đau thận, đau ruột, đau thần kinh... Ở Mỹ, những bệnh nhân mắc những chứng kinh niên đó chiếm tới nửa số giường ở các dưỡng đường, mà con số đó chưa hề thấy giảm. Những bệnh đó không do vi trùng gây ra mà do xúc động, người Pháp gọi là *maladie d'origine émotive*, viết tắt là M.O.E.

Ông John A.Schindler trong cuốn *How to live 365 days a year* bảo: “Nếu ngày mai hoặc hôm nay có một người Mỹ nào đau thì có 50 phần trăm chắc chắn rằng người đó đau vì xúc động. Nói cách khác: Một bộ sách y học rất dày đã kê khoảng ngàn chứng bệnh của loài người cho sinh viên học, mà một trong ngàn bệnh đó, bệnh do xúc động, cũng thông thường bằng chín trăm chín mươi chín bệnh khác gồm cả lại”. Dưỡng đường Oshsner đã thống kê, thấy rằng 500 người đau bao tử hoặc ruột thì có tới khoảng 370 người (ba phần tư) đau vì xúc động; và đại học trường Yale cũng nhận thấy rằng cứ 100 người tới khám bệnh xin toa thì có tới 76 người bị bệnh xúc động. Vậy thì tỉ số những người đau vì xúc động không phải chỉ là 50% mà tới 75% lận, và có người đã bảo rằng bệnh do xúc động là một chứng bệnh của thời đại.

### **Nguyên do là tại đời sống của ta.**

Từ đầu thế kỉ tới nay, đời sống của người phương Tây trái đời sống thiên nhiên quá; và từ sau đệ nhị thế chiến, tại các châu thành, chúng ta cũng lây cái lối sống của họ.

Chúng ta cũng sống vội vã như họ, tinh thần luôn



luôn bị kích động như họ. Khoa học tấn bộ, máy móc phát triển thì đời sống cũng dễ chịu hơn thật; nhưng đồng thời, dục vọng và nhu cầu của ta cũng tăng lên, và muốn thỏa mãn những dục vọng và nhu cầu đó, ta phải làm việc nhiều hơn, tính toán nhiều hơn, thành thử bận rộn hơn cổ nhân, mặc dầu, theo các nhà khoa học, nền kỹ nghệ đã giúp cho nhân loại ngày nay, trung bình mỗi người có được cả chục tên nô lệ (tức máy móc: có những máy mà năng lực gấp ngàn, gấp vạn năng lực của một dân nô lệ thời xưa) để sai khiến.

Mới bốn năm chục năm trước, ông cha ta chỉ cần ăn lấy chắc, mặc lấy dày. Ngày nay, cả trong giai cấp cần lao, ai cũng mong ăn lấy ngon, mặc lấy đẹp. Đó là một tấn bộ hiển nhiên; nhưng nếu tấn bộ đó làm cho con người lệ thuộc quá đáng vào vật chất, đến nỗi sinh ra ốm đau, chua chát, gắt gỏng thì vấn đề cần phải xét lại.

Tôi xin đưa vài thí dụ: trên ba chục năm trước, giới trung lưu ở Hà Nội may một chiếc áo the, vài chiếc quần vải chức bầu thì bận được một hai năm; ngày nay cả những người giúp việc nhà, tiền công bảy tám trăm một tháng, cũng mỗi năm may ba bốn chiếc áo mới: áo cũ chưa rách, nhưng bạc màu, hoặc kiểu hoa không hợp thời nữa, thế là bỏ đi làm giẻ! Nói gì tới giới trung lưu và thượng lưu: mấy năm trước, người ta mua một cái máy thu thanh kiểu tối tân, bây giờ máy vẫn còn tốt, nhưng phải sắm thêm một chiếc transistor cũng kiểu tối tân nữa; rồi đây khi xuất hiện loại transistor chỉ nhỏ bằng hộp quẹt thì chắc chắn mỗi nhà cũng phải có một cái. Ai có tiền



luôn bị kích động như họ. Khoa học tấn bộ, máy móc phát triển thì đời sống cũng dễ chịu hơn thật; nhưng đồng thời, dục vọng và nhu cầu của ta cũng tăng lên, và muốn thỏa mãn những dục vọng và nhu cầu đó, ta phải làm việc nhiều hơn, tính toán nhiều hơn, thành thử bận rộn hơn cổ nhân, mặc dầu, theo các nhà khoa học, nền kỹ nghệ đã giúp cho nhân loại ngày nay, trung bình mỗi người có được cả chục tên nô lệ (tức máy móc: có những máy mà năng lực gấp ngàn, gấp vạn năng lực của một dân nô lệ thời xưa) để sai khiến.

Mới bốn năm chục năm trước, ông cha ta chỉ cần ăn lấy chắc, mặc lấy dày. Ngày nay, cả trong giai cấp cần lao, ai cũng mong ăn lấy ngon, mặc lấy đẹp. Đó là một tấn bộ hiển nhiên; nhưng nếu tấn bộ đó làm cho con người lệ thuộc quá đáng vào vật chất, đến nỗi sinh ra ốm đau, chua chát, gắt gỏng thì vấn đề cần phải xét lại.

Tôi xin đưa vài thí dụ: trên ba chục năm trước, giới trung lưu ở Hà Nội may một chiếc áo the, vài chiếc quần vải chức bầu thì bận được một hai năm; ngày nay cả những người giúp việc nhà, tiền công bảy tám trăm một tháng, cũng mỗi năm may ba bốn chiếc áo mới: áo cũ chưa rách, nhưng bạc màu, hoặc kiểu hoa không hợp thời nữa, thế là bỏ đi làm giẻ! Nói gì tới giới trung lưu và thượng lưu: mấy năm trước, người ta mua một cái máy thu thanh kiểu tối tân, bây giờ máy vẫn còn tốt, nhưng phải sắm thêm một chiếc transistor cũng kiểu tối tân nữa; rồi đây khi xuất hiện loại transistor chỉ nhỏ bằng hộp quẹt thì chắc chắn mỗi nhà cũng phải có một cái. Ai có tiền



chơi xe hơi thì cũng muốn một hai năm đổi một kiểu. Bàn ghế, đồ đạc, nhà cửa... cũng vậy, luôn luôn phải là kiểu mới.

Tất nhiên, sự xa xỉ có thành một nhu cầu thì hàng hóa mới khởi ứ đọng, công nhân mới có việc làm mà kỹ nghệ mới tiến; nhưng nếu các kỹ nghệ gia ở khắp thế giới, nhất là ở các nước tiên tiến, biết thỏa thuận với nhau, lập một kế hoạch mềm dẻo, lo sản xuất những thứ cần thiết cho già nửa số nhân loại đừng thiếu ăn, thiếu mặc hiện nay, hơn là sản xuất những xa xỉ phẩm cho một số người chỉ hưởng thụ, thì những mâu thuẫn, xung đột trên thế giới sẽ giảm đi nhiều, mà lối sống của chúng ta sẽ giản dị hơn, những bệnh do xúc động cũng bớt tai hại, vì khi giai cấp thượng lưu sống giản dị, thì những giai cấp dưới cũng sống giản dị, không ganh đua nhau về những cái phù hoa nữa.

Nền văn minh cơ giới chẳng phải chỉ có hại cho ta về phương diện tinh thần – dục vọng của con người tăng lên hoài không làm sao thỏa mãn nổi – mà còn có hại về phương diện vật chất nữa, và vật chất ảnh hưởng ngược lại với tinh thần.

Sự ồn ào, sự thiếu không khí trong sạch, sự chui rúc trong những phòng chật hẹp ở các châu thành làm cho con người dễ quạu quọ, mắc bệnh thần kinh. Theo bác sĩ Pierre Vachet trong cuốn *Les maladies de la vie moderne*, thì ở bên Anh, 28 phần 100 đàn ông và 37 phần 100 đàn bà thần kinh suy nhược vì tiếng động. Tiếng động ảnh hưởng tới nội tiết tuyến, tới thần kinh hệ, làm cho người



ta thấy mệt mỏi, có khi đau bao tử, đau gan, mất ngủ... Những máy thu thanh mở oang oang trong những căn nhà sát vách nhau, những chiếc xe máy dầu nổ rồ rồ trong những ngõ hẹp, ảnh hưởng tới sức khỏe dân chúng ra sao, vấn đề đó cũng đáng cho bộ y tế nghiên cứu.

Nạn thiếu nhà, thiếu không khí trong sạch, còn tai hại hơn. Không nói đến đời sống thiếu vệ sinh trong những ổ chuột mà đô thị nào cũng có; ngay đến đời sống trong những buyn–đình cũng không lành mạnh gì cả. Tại châu thành Poissy, (Pháp) người ta đã làm thống kê, thấy rằng dân số sống trong các căn phố lâu chỉ bằng 3,5 phần 100 dân số châu thành mà tỉ số thiếu nhi phạm pháp lên tới 23 phần 100. Ở ngoại ô Paris, nơi nào nhiều nhà máy, không khí nhiễm độc, thì mạnh như loài thông, cũng cần cối chết lần. Tới cây còn “đau”, huống hồ là người.

Lại thêm sự ăn uống tại các đô thị cũng không hợp cách. Người nghèo thì thiếu ăn, người giàu thì ăn nhiều quá<sup>(1)</sup>, thức ăn lại ít khi tươi, đôi khi còn có chất độc; chưa có nước nào kiểm soát được hết những đồ hộp để xem có chứa những chất hóa học có hại hay không, và ngày nay người ta đã bắt đầu lo rằng sự lạm dụng những chất hóa học để giết sâu bọ có thể nguy cho sức khỏe của con người.

---

(1) Các nhà bác học đã thí nghiệm về loại chuột bạch: đời sống trung bình của loài đó là 600 ngày, nếu thỉnh thoảng bắt chúng nhịn ăn thì chúng có thể sống được 1400 ngày; đời sống của loài dơi có thể dài gấp đôi (từ 7 đến 14 năm) nếu đừng cho chúng ăn nhiều quá. Theo bác sĩ Pierre Vachet – Sách đã dẫn



Nhưng nguyên nhân quan trọng nhất gây những bệnh do xúc động, chính là đời sống bất an của thời đại này. Năm 1961, ông Charles Percy Snow, trong một cuộc hội nghị giữa các nhà khoa học ở Mỹ đã tuyên bố rằng: “Nếu chúng ta không lo tài binh ngay thì không đầy mười năm nữa, tai nạn (tức chiến tranh nguyên tử) sẽ không thể tránh được. Đó là một điều chắc chắn tuyệt đối và tất cả những người trí óc còn lành mạnh phải hợp lực nhau giải quyết cho xong vấn đề ấy”.

Ông tuyên bố lời đó chưa đầy một năm thì đệ tam thế chiến xuýt xảy ra thật. Tháng 10 năm ngoái, vì vụ Cuba mà những hỏa tiễn mang đầu nguyên tử, những máy bay phóng pháo nguyên tử ở Mỹ chỉ đợi lệnh là hoạt động, đưa cả Mỹ Nga, cả nhân loại nữa vào cảnh tiêu diệt gần như hoàn toàn.

Chúng ta đang sống ở một khúc quẹo của lịch sử: không có gì bảo đảm cho tương lai cả, về mọi phương diện: chính trị, xã hội, kinh tế, vì hễ đại chiến mà phát ra thì mọi giá trị nhất đán sẽ tiêu tan hết, mà hiện nay, trên thế giới, ngòi chiến tranh âm ỷ cháy ở sáu bảy nơi, ở Đông Nam Á, ở Triều Tiên, ở Ấn Độ, ở Tây Á, ở Trung Mỹ, Nam Mỹ, ở Trung Âu. Ngay bây giờ đây, những giá trị truyền thống của nhân loại, như sự siêng năng làm việc, sự đoàn kết, tình bác ái, trong tâm lí đa số đã không được tôn trọng nữa: trước tình thế bấp bênh người ta chỉ lo hưởng thụ cho thỏa thích, kiếm tiền cho nhiều bằng đủ mọi cách rồi tiêu pha cho hết, chứ để dành làm gì trong cái thời đại không có ngày mai này, thành thử người ta



hóa ra ích kỷ, trụy lạc, lo lắng, vội vã, căm hờn, uất ức, tàn bạo, lúc nào cũng nơm nớp sợ sự yên ổn tạm thời sẽ không còn nữa. Tóm lại người ta như ở trên miệng một hỏa diệm sơn thì làm sao tinh thần người ta chẳng mất thăng bằng mà những bệnh do xúc động chẳng phát sinh mỗi ngày một kịch liệt?

Rồi tới khi đau, người ta lại càng lo lắng, muốn hết bệnh cấp kì, không chịu tĩnh dưỡng để cơ thể tự nó chống với bệnh, mà chỉ đòi uống những thuốc ngăn ngay được bệnh: những thuốc này thường là những thuốc chỉ thống nhất thời, nhiều thứ còn có hại, hậu quả là cơ thể, nhất là bộ thần kinh của người ta suy đi, mà những bệnh do xúc động càng tăng lên. Trong bài *Attention à l'abus des médicaments* (Constellation số Février 1963), J.Andre simeon cho ta biết người Mỹ mỗi năm tiêu 20.000.000.000 (hai chục tỉ) Mỹ kim, khoảng hai ngàn tỉ đồng bạc vào sự trị bệnh, trung bình mỗi người Mỹ uống nửa viên Aspirine và hai phần ba một viên thuốc an thần (tranquillisant). Có người dùng thuốc an thần đều đều như cơm bữa, mỗi ngày hai ba lần, mỗi lần hai viên.

Lỗi tại người đau muốn mau hết bệnh; lỗi còn tại một số bác sĩ nữa – nhiều ông muốn chiều thân chủ, hoặc muốn nổi tiếng là trị giỏi, bệnh rất thường, chỉ cần tĩnh dưỡng ít lâu là hết mà cũng kê một cái toa bảy tám thứ thuốc, có thứ mỗi ngày uống bốn lần – nhưng chung qui vẫn là tại không khí thời đại của chúng ta, một không khí náo động, kích thích, bấp bênh, nó không cho chúng ta nghỉ ngơi cả những khi đau ốm: già nửa số người trong



các đô thị lo rằng hễ nghỉ ngày nào, không kiếm được ngày nào là sinh kế túng quẫn thêm ngày đó. Một nền văn minh như vậy không thể gọi là tấn bộ được.

Khoảng năm trăm năm trước, trong một chuyến tàu qua Tân thế giới (tức châu Mỹ), những thủy thủ của Christophe Colomb vì thiếu sinh tố trong thức ăn, bị chứng hoại huyết, lợi sung, răng rụng, nản nỉ Christophe Colomb thả họ lên một đảo ở giữa Đại Tây Dương, để họ được chết trên đất, thấy họ khỏi phải làm mồi cho cá.

Christophe Colomb bằng lòng. Vài tháng sau, khi trở về Y Pha Nho, đi ngang qua đảo đó, ông ngạc nhiên thấy có người trên đảo vui vẻ vầy vầy. Lại gần thì chính là những thủy thủ hoại huyết trước kia! Tưởng họ chết mà không ngờ, họ lại khỏe mạnh, hồng hào lên. Hỏi họ thì họ đáp là nhờ ăn trái cây, lá cây trên rừng mà hết bệnh. Một khi họ được trở lại đời sống tự nhiên thì họ bình phục rất mau.

Nhân loại ngày nay cũng như những thủy thủ đó. Đời sống cơ giới trong các đô thị không hợp với chúng ta, nên mặc dầu y khoa rất tấn bộ mà chúng ta cũng không mạnh khỏe gì, tránh được những bệnh do vi trùng gây ra thì lại mắc phải những bệnh thần kinh nguy hại hơn nữa. Phải tìm một lối sống tự nhiên, phải tìm một cách dưỡng sinh để cho đời sống náo nhiệt, vội vàng, lo lắng của thời này hết ảnh hưởng đến nội tiết tuyến và bộ thần kinh của ta.



## Tại sao các bác sĩ ít nói đến những bệnh do xúc động.

Chúng tôi dám chắc rằng một trăm độc giả đương đọc những trang này thì cả trăm vị đã nhiều lần mắc thứ bệnh do xúc động và năm chục vị đương mắc bệnh đó. Chính tôi cũng đương mắc nó đây, mắc từ mười mấy năm nay rồi.

Tôi có một vết lở ở cuống bao tử, lại thêm bệnh trĩ cứ lâu lâu tái phát.

Tôi không muốn kể rõ bệnh trạng ra đây. Sợ nhàm tai độc giả, chỉ xin thưa rằng hễ khi nào tôi phải lo nghĩ nhiều, hoặc chán nản thì những bệnh đó tăng lên mà khi nào vui vẻ thì bệnh tự nhiên giảm đi. Riêng về bệnh loét bao tử của tôi, tôi nghiệm thấy lúc nào gặp một chương rất khó viết, sửa đi sửa lại vẫn không ưng ý, thì tôi thấy quặn đau ở dưới mỏ ác (sternum); những lúc đó, tôi tạm ngưng viết nằm dài ra xoa chỗ đau và đọc một tiểu thuyết hấp dẫn thì chỉ 15 phút sau là hết đau. Tôi mới nghiệm ra được điều đó từ mấy năm nay, nhờ đọc vài ba cuốn phổ thông y học, nhất là cuốn *How to live 365 days in a year* của John A.Schindler, cuốn *Votre corps et votre esprit* của Fank G.Slaughter, cuốn *Les maladies de la vie moderne* của bác sĩ Pierre Vachet. Đọc những cuốn sách đó rồi nhớ lại lúc bệnh mới phát, tăng lên hoặc giảm đi, tôi mới hiểu được rằng nguyên nhân chỉ do xúc động mà ra cả, và tôi không quan tâm tới bệnh đó nữa, đỡ tốn tiền chữa; chứ trước kia, tôi cứ tin rằng tại cơ thể tôi suy nhược, đi non chục ông bác sĩ, trước sau uống hàng chục thứ thuốc bổ gan, bổ tim, bổ bao tử, bổ phổi, bổ thận, mà bệnh đâu vẫn còn đây.



Tôi không trách các ông ấy. Một số bác sĩ già rồi, không chịu học thêm, hoặc không có thì giờ để học thêm, nếu có ngờ ngợ rằng những bệnh đó do lo lắng mà sinh ra thì cũng không biết gì nhiều về các bệnh do xúc động, không thể giảng giải cho tôi hiểu được vì những sách và tạp chí y khoa chỉ mới nói về những bệnh đó từ hồi sau thế chiến vừa rồi thôi.

Một số khác có thể hiểu những bệnh đó, nhưng không biết cách trị ra sao, và muốn giữ thân chủ, đành phải làm thinh mà áp dụng cách trị thông thường, nghĩa là bệnh nhân kêu đau bao tử thì cho thuốc đau bao tử, kêu đau gan thì cho thuốc đau gan, kêu bón thì cho thuốc nhuận trường, nếu quá nhuận trường thì cho thuốc “chặt ruột” v.v... tóm lại là chỉ trị ngọn chứ không trị gốc.

Vả lại ta nên tự đặt vào địa vị họ. Một bệnh nhân lại nhờ ta coi mạch mà ta bảo: “Cơ thể ông không làm sao hết. Bệnh của ông là do xúc động mà ra” hoặc “Bệnh ông là bệnh thần kinh”, thì không những bệnh nhân không thấy nhẹ người được chút nào, mà còn nghi ngờ ta là gà mờ, có khi lại bất bình, cho là ta muốn giấu họ, và rốt cuộc thế nào họ cũng đi tìm một bác sĩ khác.

Tôi không biết tại Sài Gòn này có bác sĩ nào chuyên về tâm thần y khoa không (médecine psychosomatique)<sup>1)</sup>, nghĩa là khi trị bệnh không tách rời thân thể ra

---

(1) Danh từ này hơi mới, chỉ thấy ghi trong phần Phụ (Supplément) của bộ Larousse du xxè siècle in năm 1959. Psychosomatique gốc ở tiếng Hi Lạp poukhé nghĩa là linh hồn và sôma nghĩa là thân thể.



khỏi linh hồn mà biết tìm những nguyên nhân tinh thần của các chứng bệnh; nếu có thì những vị đó cũng khó hành nghề được vì muốn trị cho đúng phép thì phải bỏ ra khoảng hai chục giờ để xét một bệnh nhân, nghĩa là nếu mỗi ngày làm việc mười giờ thì phải hai ngày mới xét xong được một bệnh nhân. Mà hiện nay, ngay ở những nước rất nhiều bác sĩ, như Mỹ, mỗi ngày mỗi bác sĩ phải khám trung bình hai mươi ba con bệnh, còn ở nước nhà, tôi biết có những bác sĩ cứ năm phút khám xong một con bệnh, suốt tám giờ một ngày.

Ông John A.Schindler nói rằng, ở Mỹ phải có vài trăm ngàn bác sĩ chuyên trị bệnh thần kinh mới đủ để trị hết những con bệnh đau vì xúc động mà hiện thời chỉ có năm ngàn bác sĩ vào hạng đó. Tình trạng ở Mỹ mà còn như vậy, thì tình trạng ở nước ta ra sao, chắc độc giả đã đoán được.

### **Và bác sĩ nào cũng chỉ trị ngọn.**

Kết quả là 50 phần 100 hoặc 75 phần 100 bệnh không được trị đúng phép. Chỉ trị ngọn chứ không trị gốc. Một số bác sĩ thường chê các đông y sĩ là dùng những thuyết bí hiểm để lòe bệnh nhân: “Nào là tại hỏa nó bốc cho nên nhức đầu; nào là chân thủy hư, phải bổ kim để sinh thủy, mà kim tức là phế, vậy phải bổ phổi; nào là âm thắng dương, hoặc dương thắng âm, cho nên sinh bệnh...”; nhưng chính các bác sĩ đó cũng không hơn



gì các ông lang, và những danh từ của họ dùng tuy mới mẻ hơn, “Hypertension – Hypotension – Insuffisance d’adrénaline”... có vẻ khoa học hơn, nhưng cũng chẳng giảng được đích xác nguyên nhân của bệnh.

Trị ngọn như vậy thì cũng có một số ít bệnh nhân vì tin ở thuốc mà thấy dễ chịu trong một thời gian, nhưng rồi sau bệnh lại trở lại, lâu thành kinh niên, tốn không biết bao nhiêu tiền vào thuốc, chỉ làm giàu cho các nhà bào chế.<sup>(1)</sup> Bệnh ợ chua chẳng hạn mà bây giờ tôi biết chắc rằng 100 lần có 99 lần do xúc động gây ra, các ông bác sĩ cho là tại bao tử đau dư nước chua (hyperchlorhydrie) và để cho tan nước chua đó đi, người ta cho uống thứ muối kiềm (sel alcalin) như bicarbonate de soude,

---

(1) Tôi nhớ cách đây mười năm, ở miền Chợ Mới hay Mỹ Luông (Long Xuyên) một ông đạo nổi tiếng trị bệnh rất tài. Người ta đồn rằng ai đau, tới ông, khăn vái rồi ông cho uống nước lạnh, thì bất cứ bệnh gì, cũng khỏi hoặc bớt. Ở khắp nơi người ta ùn ùn tới, ghe, thuyền đậu chật bến; nhiều ông bạn tôi ở Sài Gòn cũng tò mò xuống coi tận mắt phép màu đó. Nhưng chỉ một tháng sau, người ta quên bẵng ông đi, vì phép màu của ông đã hết nghiệm.

Ở Nam Việt này – mà có lẽ ở Bắc, ở Trung, ở nhiều nước khác cũng như vậy nữa – những chuyện đó thường xảy ra: cứ lâu lâu có lại một ông đạo xuất hiện trị bệnh cho bá tánh bằng bùa phép hay nước lạnh. Điều đó không có gì là huyền bí cả. Lòng tin thuốc, tin ông thầy vẫn là một phương thuốc để trị những bệnh do xúc động. Bùa phép hay nước lã chỉ là những phương tiện gây lòng tin mà thôi. Phương tiện càng có vẻ lạ lùng, giản dị bao nhiêu thì càng dễ gây lòng tin của hạng người chất phác bấy nhiêu. Nhưng khi lòng tin giảm đi thì tự nhiên phương tiện cũng hết công hiệu. Những thuốc để trị ngọn những bệnh do xúc động, có ảnh hưởng phần nào tới cơ thể hơn nước lã hoặc bùa, phép – nhưng phần lớn cũng không trị được bệnh.