

Trang Lịch Sử

Thần đồng nước Việt



TK sưu tầm

1/ Xuất xứ từ một bài thơ bất hủ.

Vào thế kỷ 18, ở làng Diên Hà, trấn Sơn Nam Hạ, nay là thôn Phú Hiếu, xã Độc Lập, huyện Hưng Hà, tỉnh Thái Bình, có cậu bé Lê Quý Đôn nổi tiếng "thần đồng".

Mới 2 tuổi, cậu đã biết chữ "hữu" (có) và chữ "vô" (không). Đến 5 tuổi cậu đã đọc được nhiều bài trong sách Kinh Thi; 11 tuổi học sử, mỗi ngày cậu thuộc được 9 - 10 trang, đọc được cả phần Cương Lĩnh và Đề Thuyết (là nội dung rất khó của quyển sách xưa gọi là Kinh Dịch). Nhiều sách mà các Nho sĩ thời xưa thi cử nhân, tiến sĩ ... phải học như Tứ Thư, Ngũ Kinh, Sử Truyện, Chư Tử, ... thì năm 14 tuổi, Lê Quý Đôn đã học hết !! Một ngày cậu có thể làm được 10 bài phú, không phải ngâm nghĩ nhiều, không cần viết nháp. Con người thông minh xuất chúng này về sau là tác giả của nhiều tác phẩm đồ sộ và được xem là nhà bác học của nước ta.

Tương truyền năm Lê Quý Đôn lên 7, một lần, có người bạn của bố đến chơi nhà. Ông khách thấy cậu thông minh, đĩnh ngộ, hỏi gì cũng biết, bèn chỉ ra chỗ ngã ba sông sau nhà đọc : "Tam xuyên" (3 con sông). Chữ hán "tam là 3" và "xuyên là sông, đều viết bằng 3 nét sổ và chữ "xuyên" viết quay ngang lại thì thành chữ "tam". Cậu bé Đôn nhìn quanh quần để tìm ý, bỗng thấy ông khách đeo mắt kính liền đối : "Tứ mục" (bốn mắt). Chữ Hán "tứ" có nghĩa là 4 và "mục" là mắt, và chữ "mục" viết quay ngang lại cũng là chữ "tứ". Ông khách thấy đứa bé mới lên 7 mà đã đối được về đối rất khó, đến người lớn dễ chùng còn chịu bó tay, thì lấy làm kinh ngạc, bất giác khen : "Thằng nhỏ này tài học về sau rồi khó ai sánh kịp !"

Lê Quý Đôn là đứa trẻ có tuệ giác khác thường, nhưng lại ngộ nghịch, dám coi trời bằng vung. Một hôm cậu đang cưỡi trường chạy trên đường ra sông tắm, thì gặp vị thượng thư - bạn của bố - hỏi thăm nhà. Cậu liền dừng lại dang hai tay, dặng hai chân, bảo quan : "Đó ông biết chữ gì đây, rồi cháu sẽ chỉ nhà cho !". Quan Thượng thấy đứa bé hồn xược, giận lắm không thèm trả lời. Cậu Đôn liền cười như nắc nẻ, nói với theo :

- Chữ "thái" thế mà không biết !!

Khi quan Thượng gặp ông Lê Trọng Thứ là bố Lê Quý Đôn, mới hay đứa trẻ ngộ ngáo gặp ngoài đường là con của bạn mình, bèn đem lời phàn nàn. Ông Thứ giận lắm, cho gọi Đôn lên đánh và bắt xin lỗi quan Thượng.

Quan đã nghe Đôn giảng chữ "thái" hồi này, nên biết cậu là đứa trẻ giỏi chữ nghĩa, lại thấy ông Thứ đang lăm lăm chiếc roi mây trên tay, bèn thương tình bảo cậu hãy làm một bài thơ tự răn mình, có đầu đề là "rán", nếu hay sẽ tha tội cho. Lê Quý Đôn xin vâng lời. Cậu không cần nghĩ ngợi, đã đọc ngay bài thơ bất hủ sau đây :

*Chẳng phải liu diu vẫn giống nhà
Rán đầu biếng học lẽ không tha !
Thẹn đèn, hổ lửa đau lòng mẹ,
Nay thét mai gằm rât cổ cha !
Ráo mép chỉ quen lời lếu láo,
Lần lưng chẳng khỏi vết năm ba.
Từ nay trâu lỗ xin siêng học,
Kẻo hổ mang danh tiếng thế gia !!*

Bài thơ tài tình ở chỗ tác giả đã vạch ra lỗi lầm của bản thân, mà câu nào cũng đều có một loại rán như : liu diu, rán đầu, hổ lửa, mai gằm, rán ráo, thần lần, rán hổ trâu và hổ mang. Quan Thượng thấy Đôn quả là một tài năng hiếm có, chắc chắn về sau sẽ chiếm bảng khôi nguyên, bèn nguôi giận, lựa lời khen ngợi, khuyên bảo và xin ông Thứ tha tội cho.

Quả nhiên, đến năm 18 tuổi, Lê Quý Đôn đã đỗ đầu kỳ thi Hương. Thầy học là tiến sĩ Lê Hữu Kiều, vì mến mộ tài năng, nên đã gả con gái Lê Thị Trang cho Lê Quý Đôn. Rồi năm 27 tuổi, đời vua Lê Cảnh Hưng - nhà Lê, ông thi Hội và đỗ bảng nhãn. Trong khoa thi này không có ai là trạng nguyên, nên Lê Quý Đôn đứng đầu bảng Tam Khôi. Tiếng tăm về học vấn uyên bác của ông lan truyền khắp nước, vì suốt 20 năm liền, qua sáu kỳ thi, đến khoa thi Nhâm Thân này (1752) mới có Lê Quý Đôn đạt được học vị bảng nhãn.

2/ Một trí nhớ kỳ lạ

Có lần đi đường xa, Lê Quý Đôn vào quán ăn cơm. Vốn có thói quen đọc sách, quý thời giờ, nên khi chủ quán đang sửa soạn, ông Đôn đưa tay với quyển sách treo ở vách xuống xem. Đó là quyển sổ nợ. Ít lâu sau có việc đi qua, ông Đôn thấy quán này mới bị cháy trụ. Vợ chồng chủ quán nghe ông hỏi thăm, liền khóc lóc, than thở kêu mất hết cả vốn liếng vì quyển sổ nợ bị cháy, không biết ai mà đòi. Lê Quý Đôn đứng ngẫm nghĩ một lát, rồi lấy giấy bút viết lại quyển sổ nợ mà ông đã xem, giao cho chủ quán. Hôm sau vợ chồng chủ quán thử chiếu theo họ, tên, số tiền nợ ông Đôn ghi để đòi, thì quả nhiên người nào cũng trả, không ai kêu ca sai sót gì. Người khắp vùng nghe chuyện, lấy làm lạ và họ đã kháo nhau rằng Lê Quý Đôn là bậc "Thánh sống".

Đến lần ông được cử đi sứ sang Tàu, một học giả người Tàu nghe tiếng Lê Quý Đôn có trí nhớ kỳ lạ, bèn dẫn ông đi chùa xem văn bia, để thử tài. Chờ khi nước thủy triều con sông chảy qua chùa dâng đến chân bia, vị học giả người Tàu mới dẫn ông Đôn tới xem. Khi trở về nhà, người Tàu hỏi ông nội dung bài bia văn. Ông thản nhiên đọc vanh vách, không hề sai sót một chữ.

Vốn chữ Tàu viết từ trên xuống dưới, từ phải qua trái, nước lại ngập từ dưới lên trên, làm sao ông Đôn có thể đọc được ? Thì ra ông đã đọc từ dưới lên trên, theo mực nước dâng, khiến vị học giả người Tàu kinh ngạc phải thốt lên : "Ông là bậc kỳ tài xưa nay hiếm !!"

Trong thời gian lưu lại trên đất Tàu, nhiều học giả có danh vọng người Tàu, người Triều Tiên ... đã giao du với Lê Quý Đôn và đọc một số tác phẩm của ông mang sang như *Quần Thư khảo biện* (1), *Thánh mô hiền phạm lục* (2) ... Một số người tỏ ra thán phục, như Đề đốc Quảng Tây Chu Bội Liên, một học giả nổi tiếng đời Thanh, đã nhận xét : "Nước tôi (tức nước Tàu) có nhiều nhân tài, nhưng những người có tài như sứ quân thì chỉ được có một vài". Hoặc Quy Hữu Quang, một tiến sĩ của Tàu, cũng phải khen : "Tài năng như ông ở nước chúng tôi thật là hiếm thấy !!"...

Người Tàu từ xưa vốn mang nặng tư tưởng nước lớn, xem nước ta là nhược tiểu và cho rằng các thế

kỷ trước kia chúng ta không thể có những bậc bác học. Lê Quý Đôn đã đem tài học uyên bác của mình, dẫn các sách vở từ trước, chứng minh cho họ thấy nước ta từ thuở Lý, Trần đã có nhiều tác phẩm thơ văn, gắn liền với tên tuổi các bậc học, chứ không phải đợi đến khi người Minh vào đô hộ, thì dân Nam mới biết học hành, như người Tàu vẫn rêu rao lếu láo. Ông đã dẫn sách *Hoàng Minh thông ký* (3), do người Tàu viết, có nói đến một viên quan Thái giám nước ta, làm kiến trúc sư xây dựng nên kinh đô Bắc Kinh vào đời Vĩnh Lạc (1403 - 1424) thời Minh, để chứng tỏ rằng nhân tài nước ta không thiếu. Đặc biệt, trước kia trong các giấy tờ bang giao, người Tàu vẫn quen dùng hai chữ "di quan" để chỉ sứ giả nước ta là mọi rợ. Nhờ luận thuyết sắc sảo nói trên và tài năng thực sự của mình, Lê Quý Đôn đã buộc triều đình nhà Thanh thay đổi thái độ, đi đến nể trọng, và từ đó mới dùng chữ "An Nam cống sứ" thay cho chữ "di quan".



3/ "Thì ra đời vẫn có kẻ hỏn mình"

Là người thông thái, đọc và hiểu không biết bao nhiêu sách vở thời bấy giờ, lại thi đỗ khôi nguyên, nên Lê Quý Đôn sinh ra tự phụ. Ông cho treo ngoài cổng tấm bảng đề chữ : "Thiên hạ nghi nhất tự lai vấn" (nghĩa là : Ai có chữ gì còn nghi, chưa rõ, hãy đến mà hỏi). Có lần cụ Thủ mất, người đến phúng viếng rất đông. Trong số đó có một cụ già mà ông không quen. Cụ tự giới thiệu lai lịch với ông :

- Cháu còn nhỏ, chú lão là bạn thân với bố cháu từ xưa. Nhưng vì nhà nghèo, đường xa, lại tuổi già sức yếu, nên ít đi lại thăm hỏi nhau. Nay nghe tin bố cháu mất, lão đến để có câu đối viếng. Lão run tay, cháu hãy lấy giấy bút, lão đọc, nhờ cháu viết hộ !

Lê Quý Đôn nhận lời. Cụ già bèn đọc : "Chi". Ông Đôn không biết nên viết chữ chi nào, vì trong tiếng Hán phát âm Việt ngữ có nhiều chữ chi. Ông đành cầm bút chờ cụ già đọc tiếp xem ra sao rồi viết. Cụ lại đọc : "Chi". Ông lấy lạ, liền hỏi :

- Bẩm, "chi" nào ạ ?

Cụ già thở dài than rằng :

- Đến chữ chi cũng không biết, thế mà treo bảng ngoài ngõ để cho người đến hỏi, thì trả lời sao được kia chứ ?

Ông ngưng chín cả mặt. Bấy giờ cụ già mới đọc luôn hai vế đối :

"Chi chi tam thập niên dư, xích huyện hồng châu kiên thượng tại.

Tại tại sở thiên lý ngoại, đào hoa lưu thủy tử hà chi ?"

Dịch là : "Cách hơn 30 năm, xích huyện hồng châu nay vẫn đó. Xa ngoài mấy ngàn dặm, đào hoa lưu thủy bắc về đâu ?"

Thấy câu đối hay lạ, ông Đôn và cả các Nho sĩ đến viếng đều kinh ngạc. Còn cụ già thì phủ phục trước linh cữu mà khóc rằng :

- Ồi anh ơi, anh bỏ đi đâu để con anh đỗ đến bảng nhãn, mà chưa biết chữ "chi" anh ơi !!

Lạy xong, cụ già chống gậy ra về. Lê Quý Đôn mời mãi, nhưng cụ không chịu nán lại. Bởi thế sau này không ai biết ông cụ hay chữ đó tên gì (4).

Giai thoại còn kể rằng, một lần ông Đôn đến ngôi chùa làng để cầu siêu. Nhà sư thấy ông thì mừng rỡ, mà rằng :

- Quan Bảng vừa tới, may mắn sao ! Bàn tăng có điều muốn nhờ quan chỉ giáo. Chả là có đứa tiểu đồng của bàn tăng nghe người nào đó đổ, về hỏi, nhưng bàn tăng nghĩ không ra, nên đành theo lời quan Bảng dạy : "Nghĩ nhất tự lai vấn". Câu đố như thế này, xin quan chỉ cho :

"Hạ bất khả hạ. Thượng bất khả thượng.

Chỉ nghĩ tại hạ. Bất khả tại thượng".

Nghĩa là : Dưới không thể dưới. Trên không thể trên. Đứng nên ở dưới. Không thể ở trên".

Lê Quý Đôn nghĩ chưa ra, thì thấy chú tiểu chạy từ ngoài vào thưa với sư phụ là cậu đã giải được. Ông Đôn giục chú tiểu nói thử xem, thì mới hay đó là chữ "nhất" (một), chữ nhất trong tiếng Hán được viết là một nét sổ ngang. Đứng là trong chữ "hạ" (dưới), thì chữ "nhất" ở trên, chứ không thể viết dưới. Trong chữ "thượng", thì chữ nhất viết dưới, chứ không ở trên. Còn chữ "chỉ", chữ "nghĩ", thì chữ nhất nằm dưới, và chữ "bất" chữ "khả" thì chữ nhất lại ngồi trên !

Lê Quý Đôn biết nhà sư lấy ngay chữ "Nhất tự lai vấn" ông treo trước cổng để nhạo. Nên từ đó ông cất tấm bảng và tự răn mình bỏ tính kiêu ngạo mà những người tài thường mắc phải.

4/ Nhỏ tài mới thoát tội

Lê Quý Đôn có người con trai là Lê Quý Kiệt và người học trò là Đinh Thời Trung, đều nổi tiếng hay chữ. Đến khoa thi Hương năm Ất Mùi (1775), Thời Trung đứng nhất, Quý Kiệt đứng nhì. Vào kỳ thi Hội, vua Lê và chúa Trịnh đánh đố nhau. Vua Lê cho rằng con Lê Quý Đôn sẽ đỗ đầu. Còn chúa Trịnh lại bảo Đinh Thời Trung thế nào cũng chiếm giải nhất. Đến ngày treo bảng thấy Quý Kiệt đỗ Hội nguyên, còn Thời Trung xếp thứ hai. Chúa Trịnh không chịu, bèn ra lệnh xem lại bài thi, thì phát hiện có sự đánh tráo bài giữa hai người với nhau, để Lê Quý Kiệt đỗ đầu.

Chúa cho đây là mưu kế của ông Đôn, nên ra lệnh bắt giam ông, tước hết bằng sắc, giáng Lê Quý Kiệt xuống làm thường dân và lưu đày Đinh Thời Trung.

Bấy giờ có một nhà nho làm câu đối mỉa mai như sau :

"Quý Kiệt hoàn dân, tắng Duyên Hà chi dân số

Thời Trung phát phối, chấn Đông Hải chi văn phong".

Dịch là : Quý Kiệt làm dân thường, làng Duyên Hà (quê hương Lê Quý Đôn) tăng thêm dân số. Thời Trung đi đày, vùng Đông Hải văn học được chấn hưng (!).

Tương truyền trong thời gian Lê Quý Đôn bị giam, sứ Tàu gửi thông điệp cho nước ta, mà chỉ viết có mỗi một chữ ! Họ đặt điều kiện nếu triều đình ta giải được thì sứ mới vào.

Vua Lê, chúa Trịnh cho hội quần thần để suy đoán, nhưng chẳng ai biết sứ Tàu định nói gì. Bấy giờ có người nghĩ tới bảng nhãn Lê Quý Đôn, tâu xin cho triệu ông về may ra biết được. Chúa bắt đắc dĩ phải phục hồi chức tước cho cha con Lê Quý Đôn và cả Đinh Thời Trung, để ông Đôn chịu về giúp triều đình gỡ sự bế tắc trong công việc đối ngoại.

Đọc chữ sứ Thanh viết, Lê Quý Đôn tâu vua xin gửi cho họ một tấm "áo cầu" (áo làm bằng da sang trọng). Không một ai trong triều hiểu tại sao lại làm thế nhưng vẫn phải theo sự chỉ dẫn của ông Đôn.

Quả nhiên, khi nhận được áo, sứ Thanh tới ngay. Vua liền cử ông Đôn ra tiếp sứ. Ông viết 4 chữ **"phi xa bất đông"** (không phải chữ "xa" (xe), cũng không phải chữ "đông" (phương đông)) đưa cho sứ xem. Sứ Tàu xem xong vội đứng dậy vái 4 vái, tỏ vẻ

khâm phục nước Nam ta có người tài giỏi, rồi đưa áo cầu trả lại.

Đến lúc này vua, chúa và các quan đình thần mới vỡ lẽ ra rằng chữ sù Tàu viết không phải chữ "xa", cũng không giống chữ "đông", là lấy tích của thơ Mao Khâu, trong Kinh Thi. Câu thơ đó như sau :

"Hồ hồ mung lung, phi xa bất đông, thúc hề bá hề, thúc bất dữ đông"

Nghĩa là : Áo rách tứ tung, đánh xe qua đông, anh em chẳng tới, mà giúp nhau cùng.

Hoá ra sù Thanh muốn ngụ ý là họ không có áo đại lễ, nên không dám đến. Đó là nội dung bức thư có tính chất ngoại giao, được họ diễn đạt bằng mỗi một chữ, không phải chữ "xa", mà cũng chẳng phải chữ "đông".

Thế mà Lê Quý Đôn đã giải được, giúp cho cả triều đình thở phào nhẹ nhõm và sù bộ Tàu phải bái phục, chịu tôn trọng quan hệ ngoại giao giữa hai nước.

5/ Niềm say mê hiểm thấy

Lê Quý Đôn đã để lại cho hậu thế chúng ta một kho tàng đồ sộ các tác phẩm ông viết, trong khoảng thời gian 30 năm. Nhiều học giả hiện nay vẫn thắc mắc không hiểu ông dùng phương pháp nào mà có thể thu thập được một khối lượng tư liệu rất lớn, về đủ mọi lĩnh vực và sáng tác được nhiều tác phẩm như vậy ??

Trần Danh Lâm, một nhà Nho cùng thời đã nhận xét : "Lê Quý Đôn không sách gì không đọc, không sự vật gì không suy xét đến cùng. Ngày thường hề nghĩ được điều gì là viết ngay thành sách. Sách chứa đầy bàn, đầy tủ, kể ra khôn xiết".

Còn Lê Quý Đôn đã tự thổ lộ : "Tôi làm việc công, bốn phương rong ruổi, đi đến đâu cũng để ý tìm tòi, phạm việc gì mắt thấy tai nghe đều dùng bút ghi chép, lại phụ thêm lời bình luận sơ qua, giao cho tiểu đồng đựng vào túi sách, lâu ngày tích tập, sau mới chép thành từng thiên".

Năm 1776, khi được giữ chức Hiệp trấn (5) Thuận Hoá, ông đã bắt tay ngay vào việc tìm hiểu, nghiên cứu địa bàn, phong tục, vật sản, di tích ... của xứ Đàng Trong này.

Chuyện kể, một lần Lê Quý Đôn đang trong tư thất, bỗng nghe tiếng trống báo có người xin gặp. Chẳng là ông cho treo ngoài cổng dinh Hiệp trấn một chiếc trống và quy định hề ai muốn gặp, thì cứ đánh mấy tiếng báo cho ông biết. Người đến gặp ông lần

này là một cụ già, người ở tổng Bái Trời. Cụ đến để xin hỏi về việc viên hương trưởng truyền lệnh của quan Hiệp trấn mới đến trị nhậm, bắt dân phải nộp thuế dầu sơn, mỗi "lường" (6) 3 quan tiền, chứ không cho đóng thuế bằng sản vật làm ra nữa !

Ông lấy làm ngạc nhiên, vì ông chưa hề cho ban hành điều lệ nào như cụ già nói, chắc là bọn chức sắc địa phương lợi dụng ông mới về chưa am hiểu, nên kiếm có sách nhiều dân đây ! Vả chẳng ông cũng chưa biết vùng Bái Trời có thứ đặc sản dầu sơn đó. Ông bèn giữ cụ già lại xơi nước, chuyện trò và tìm hiểu xem cây dầu sơn hình thù, sinh trưởng, đâm hoa kết quả ra sao, cách chế biến thành dầu như thế nào ...

Cụ già cho biết : Cứ đến mùa Xuân thì hái quả, lấy hạt già nhỏ rồi ép thành dầu. Muốn có sắc vàng thì đem trộn với trần hoàng thì thành sơn vàng, muốn có màu đỏ thì trộn với ngân châu ...

Ông Đôn cất lời cụ già, hỏi lại :

- Thế trần hoàng và ngân châu thì lấy ở đâu ?

Cụ già trả lời :

- Dạ bẩm, chúng tôi phải mua của người Tàu họ đem sang bán ...

Tiền cụ già ra về, ông liền lấy mấy tấm thẻ ghi lại những điều vừa tìm hiểu được về cây sơn dầu, rồi cất vào túi gấm. Sau đó, ông đến tận nơi để trực tiếp quan sát thứ đặc sản của xứ Đàng Trong mà cụ già vùng Bái Trời vừa cho ông biết.

Với cách làm việc say mê, khoa học như thế, nên chỉ sau 6 tháng, Lê Quý Đôn đã viết xong quyển *Phủ biên tạp lục* (7), nay chúng ta dịch ra cũng dày tới 400 trang in. Tiến sĩ Ngô Thời Sĩ, một danh Nho thế kỷ 18, đã nhận xét về cuốn sách trên như sau : "Sách này chép về hai xứ Thuận Hóa, Quảng Nam, ghi rõ núi sông, thành ấp, ngạch lính, thuế má, nhân tài, sản vật cùng các đời chúa Nguyễn với việc đánh dẹp, đóng quân rõ ràng như những ngón tay trên bàn tay ..."

Một tác phẩm khác là *Vân đài loại ngữ* (8) do ông Đôn biên soạn, được xem là cuốn "bách khoa toàn thư", đã mô tả tỉ mỉ, chính xác những phẩm vật, công cụ của nước ta, từ thứ lớn như nhà cửa, thuyền bè, đến thứ nhỏ như cái giần, cái sàng, que tầm ... Chỉ riêng cây lúa, Lê Quý Đôn đã tìm hiểu cả về nguồn gốc, tính chất, thổ nghi, phương pháp gieo trồng ... của nó tới 200 giống nếp tẻ thời đó.

Ngày nay sở dĩ chúng ta còn được biết khá nhiều bài thi ca của một số danh Nho nước ta thuở xưa, là nhờ Lê Quý Đôn đã sưu tầm được tới 2391

bài của 175 tác giả, từ thời nhà Lý, đến thời vua Lê Tương Dực và được ông ghi chép lại một cách cẩn thận, khoa học, trong tác phẩm *Toàn Việt Thi lục* (9). *Bộ Đại Việt thông sử* (10) của Lê Quý Đôn gồm 30 quyển, chép tiểu sử, công tích, nghi lễ, thể chế ... của 11 đời vua Lê trung hưng - từ Lê Thái Tổ đến Lê Nghi Dân - trong thời gian trên 100 năm. Bộ sách đồ sộ này rất tiếc đến nay 10 phần chỉ còn lại một. Vậy mà khi được dịch, in và đóng lại thành sách khổ vừa cũng đã đầy gần 400 trang.

Lê Quý Đôn chỉ thọ được 58 tuổi, lại bận bịu với việc quan suốt hơn 30 năm, nhưng ông đã trước tác được ít nhất 14 tác phẩm nghiên cứu có giá trị lớn. Phải là người có bộ óc rất thông thái, làm việc miệt mài, say mê khoa học, thì mới có thể tạo ra một giá trị xã hội lớn như thế.

Khi ông mất, tham tụng (là chức tể tướng thời Lê, Trịnh) Bùi Huy Bích, thay mặt cho triều đình và là học trò cũ của ông đã đọc diếu văn, hết lời ca ngợi tài trí của nhà bác học nước ta ở thế kỷ 18 : Bảng nhân Lê Quý Đôn như sau :

"Học vấn sâu rộng, văn chương lỗi lạc, thông minh nhất đời, trước tác không biết mệt. Nước Nam ta trong khoảng 200 năm nay mới có một người như thế !" □

-
- (1) : Là cuốn sách khảo sát và biện luận ý kiến đúng sai của các sách khác.
 - (2) : Là cuốn sách chép về những truyện mẫu mực của các thánh hiền.
 - (3) : Cuốn sách ghi lại một số sự việc trong cung đình nhà Minh bên Tàu.
 - (4) : Có sách ghi giai thoại này là của Cao Bá Quát.
 - (5) : Hiệp trấn tức là tỉnh trưởng bấy giờ.
 - (6) : Lường là đơn vị đo dung tích xưa của nước ta.
 - (7) : Cuốn sách ghi chép lật vạt nhân công việc phủ dụ nơi biên cương.
 - (8) : Cuốn sách ghi chép những điều thu hoạch được thành từng loại.
 - (9) : Tập sách ghi các bài thơ của tác giả nước ta (từ trước đến thời bấy giờ).
 - (10) : Bộ sử chép từ đầu chí cuối của nước Đại Việt (thời Lê trung hưng).

Tiền thân Kùtavànija (Jàt. 2, 181)

MAN TRÁ TRỊ MAN TRÁ

Sen Trắng

Tại Xá Vệ, có hai người lái buôn, một người chuyên lừa đảo, còn người kia thì buôn bán ngay thật. Hai người này hùn vốn nhau đi buôn, hàng hoá chất đầy trên 500 cỗ xe, di chuyển từ phía Đông Ấn sang phía Tây Ấn buôn bán. Chuyến buôn thành công, cả hai đều lợi rất nhiều, hàng hoá được bán hết, nhưng tiền buôn bán đều được người lái buôn chuyên lừa đảo giữ. Khi cả hai quay trở về Xá Vệ, người lái buôn ngay thật mới nói với người lái buôn lừa đảo :

- Anh bạn này, chúng ta buôn bán thật tốt đẹp đấy nhỉ ? Bây giờ thì mình nên thanh toán tiền bạc để tôi còn mua hàng của tôi nữa.

Người lái buôn lừa đảo suy tính : "Cái tên khờ này đi lâu ngày mệt mỏi vì thiếu ăn thiếu ngủ, chưa chi đã đòi chia vốn và lời. Nay về đến nhà, được ăn ngủ thoải mái, không chừng nó tham ăn mà bị bội thực chết ngum bất đắc kỳ tử, thì lúc đó vốn lời này thuộc về riêng mình hết". Nghĩ vậy hắn liền nói :

- Gớm, làm gì mà vội thế ! Hôm nay ngày xấu đấy anh bạn, chia chác gì cũng không được lành. Ngày mai tốt sẽ hay, nếu không thì ngày mốt !!

Gã cố ý kéo dài thời gian phân chia tiền bạc. Người lái buôn ngay thật cứ thúc bách, nhưng hắn thì lại cứ cố tình cù cưa. Buồn chán cho cái cảnh buôn bán gặp bạn xấu, anh ta bèn mang hương, hoa đến tinh xá Kỳ Viên cúng dường đấng Thế Tôn, đánh lễ Ngài xong và ngồi xuống một bên. Phật bèn hỏi :

- Người về từ bao giờ ?

- Bạch Thế Tôn, con về đến nay đã được nửa tháng !

Khi được hỏi : Vì sao đến nay mới đến thăm đức Phật, anh ta bèn trình lại câu chuyện buôn bán,

vốn lời gì nay đang bị bạn cùng đi buôn giữ hết, không chịu chia. Phật nghe xong bèn nói :

- Nay ưu bà tắc, không phải nay mới như vậy. Thuở xưa, người bạn buôn của người cũng đã từng là người lái buôn lười gặt rồi. Nói vậy xong, theo lời yêu cầu của anh lái buôn chân chất kia, Phật bèn kể lại câu chuyện quá khứ :

Thuở xưa, có một bậc hiền đức sanh ra trong một gia đình của một vị đại thần, tên là Kùtavànija. Khi đến tuổi trưởng thành, người thanh niên đức độ ấy được cử làm quan tư pháp. Lúc bấy giờ có hai người lái buôn, một người ở làng, một người ở thành phố làm bạn với nhau. Người ở làng giao cho người ở thành phố 500 lưỡi cày để bán. Sau khi bán sạch hết lưỡi cày, tên lái buôn ở thành phố bèn giấu hết tiền bạc. Và thay vào chỗ trước đây để lưỡi cày, hắn rải phân chuột.

Sau một thời gian, người ở làng lên thành phố, tìm đến bạn mình để hỏi về tiền bạc bán lưỡi cày thế nào, xem còn hết để mang về. Nhưng khi đến nơi, tên lái buôn ở thành phố chỉ đồng phân chuột nói :

- Bạn ơi, thiệt là xui quá, lưỡi cày của bạn chưa bán được đã bị chuột gặm nhấm hết rồi !!

Anh kia bán tín bán nghi, nhưng trước sự việc như thế chỉ biết kêu lên :

- Trời ơi, chuột ơi là chuột, chúng bay đã hại ta rồi, sản nghiệp của ta đã bị chúng bay phá tan hết rồi !!

Xong anh ta làm lúi kiểu từ ra về, lòng hoài nghi là bạn mình đã lừa mình : "Chứ gỗ của lưỡi cày thì làm sao chuột có thể gặm được, thêm nữa, đời nào chuột đi ăn gỗ !!!" Trong khi đó gã lái buôn thành phố bèn giả giọng nhân nghĩa :

- Thôi bạn ạ ! Cửa đi thay người, bạn chó nên buồn, bạn về làng cho tôi thăm hỏi người làng, khi nào có dịp tôi sẽ về làng thăm bà con.

Rồi hắn cho đứa con trai nhỏ theo người lái buôn ở làng về làng để xem như là "an ủi bạn".

Về đến làng, anh lái buôn nọ tắm xong, liền đem con trai của gã lái buôn thành phố gửi nhà một người quen ở làng, dặn rằng "không cho nó đi đâu hết, bắt nó phải ngồi trong phòng !" Xong anh vội vã quay lại thành phố, tìm đến nhà người lái buôn kia. Thấy anh ta quay lại có một mình, gã nọ liền hỏi :

- Ủa ! Có chuyện gì mà anh quay trở lại ? Còn cháu đâu ?

- Bạn quý ơi ! Tôi để cháu trên bờ sông, xuống sông tắm. Trong khi tôi đang tắm dưới nước thì một con điều hâu xà xuống quắp lấy cháu bay đi rồi. Tôi cố gắng la hét và chạy lên nhưng không thể cứu được cháu !!!

Gã kia bèn la lên :

- Bạn nói láo ! Con điều hâu thì làm sao quắp bay nổi thằng bé !

- Sự thật là như vậy ! Việc không thể tưởng tượng được lại xảy ra, thì tôi làm gì được ! Con bạn đã bị điều hâu bắt đi mất rồi !!!

Gã kia bèn xỉ vả :

- Mi là tên gian ngoa, độc ác.

Là kẻ giết người !

Rồi hăm :

- Ta sẽ kiện mi ra toà !

Rồi hấn vào nhà thay quần áo, người lái buôn ở làng nói:

- Nếu bạn đi kiện thì tôi đi hầu.

Và cả hai đến pháp đường trình quan. Người lái buôn lừa đảo trình lên vị quan tư pháp trẻ :

- Bẩm quan lớn, xin quan mở lượng hải hà xử cho kẻ hạ dân vụ này. Nguyên là tên này dắt con tôi về làng quê, hấn nói là trong lúc hấn đang tắm dưới sông thì con tôi trên bờ sông bị điều hâu quắp bay đi mất ! Thủ hỏi ngài chú con điều hâu chỉ nhỏ bằng bàn chân thì làm sao mà quắp được đứa trẻ con chú??

Viên quan Kùtavànija bèn quay sang hỏi bị cáo:

- Người kia, có thật là con người này đã bị điều hâu quắp bay đi không ? Người hãy thành thực khai rõ. Trong chốn công đường không được giả dối một lời đó nghe chưa !

Anh lái buôn ở làng thâm nghĩ : "Nếu mình khai thật thì chuyện của mình sẽ bị ếm đi làm sao !", bèn nhất định khai man :

- Bẩm quan lớn, đúng là như vậy ạ ! Khi hạ dân dẫn thằng bé đi, trong lúc hạ dân đang tắm ở dưới sông thì con của người này bị một con điều hâu bay xà xuống quắp đi ạ !

- Nhưng điều hâu là loài chim không to hơn con gà thì làm sao mà quắp trẻ con được ?

- Bẩm quan, vậy thì hạ dân có một câu muốn hỏi ngài : Vậy thì ngài có tin rằng loài chuột có thể ăn được các lồi cây bằng gỗ lim không ạ ?

- Gỗ lim cứng và nặng, làm sao chuột có thể gặm nổi !

- Bẩm quan, vậy thì ngài giải thích thế nào : Trước đây tôi có giao cho người này 500 lồi cây để bán. Khi tôi hỏi tiền bán thì hấn chỉ vào đống phân chuột và nói là những lồi cây của tôi bị chuột ăn hết rồi !!

Xong người lái buôn ở làng tiếp :

- Bẩm quan, nếu trên đời đã có loài chuột đã có thể ăn được lồi cây thì điều hâu cũng có thể quắp được trẻ con bay đi chứ ạ !! Kẻ hạ dân xin đèn trời soi xét, vì nếu điều hâu không thể quắp con nít thì lồi cây cũng không thể bị chuột ăn !!

Quan Kùtavànija nghĩ thâm : "À, thì ra người nhà quê này không ngu khờ như bạn hấn tưởng, hấn ta đã nghĩ ra cách man trá của hấn để đối trị với sự man trá của gã kia". Xong ngài bèn quay sang gã lái buôn ở thành thị :

- Những điều bạn người vừa nói sự thật ra sao, người hãy khai cho rõ, vì chuột mà có thể ăn lồi cây thì con người cũng có thể bị điều hâu quắp được lắm chứ !

Gã gian tham nọ, biết rằng đã mắc mưu bạn mình, bèn tỏ rõ sự tình và xin hoàn lại tiền bán lồi cây. Sau đó người lái buôn ở làng cũng giao ra đứa nhỏ cho cha nó. Từ đó cả hai đoạn tình bằng hữu, và hết kiếp đó cả hai đều đi theo nghiệp riêng của mình.

Kể xong pháp thoại này, Phật ôn tồn cho người lái buôn ngay thật biết : Kiếp trước người lái buôn lừa đảo nay lại cũng là kẻ lái buôn lừa đảo, là bạn người, và người là người lái buôn ở làng. Còn viên quan tư pháp Kùtavànija là ta.

Người lái buôn ngay thật nghe chuyện xong biết rằng mình với "con người lương gạt" kia cứ bị những nghiệp chướng, nhân duyên từ tiền kiếp ràng buộc, nên dứt khoát từ kiếp này sẽ không thân cận với hấn nữa. Anh ta liền đánh lễ Phật ra về. □

LTS: Chuyện đến đây thì không được lưu chép tiếp, không biết anh ta có đòi được tiền bạc của mình không nữa !!! Nhưng theo ý các em thì thấy rằng anh ta có nên đòi tiền lại cho bằng được hay không ? Hay là dứt khoát qua lại với người xấu ???



BỆNH TIM MẠCH

BS Nguyễn Đại Bằng
 DS Đặng Quốc Cơ
 DS Hà Ngọc Tuấn

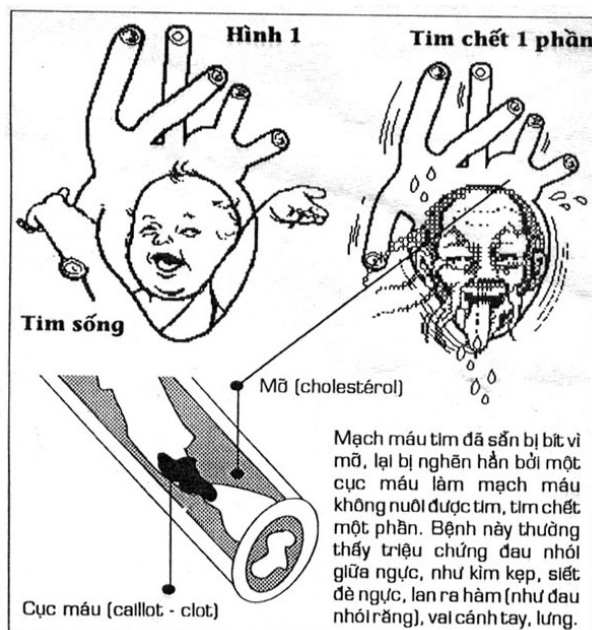
Lời nói đầu :

Theo thống kê ở phần đông các nước giàu có tân tiến những bệnh về tim mạch (maladies cardiovasculaires) là nguyên nhân thứ nhất gây chết người. Riêng tại Pháp, 40% chết vì các bệnh tim mạch, hơn hẳn bệnh ung thư (20%), trong khi đó chỉ có 2% chết vì tai nạn xe cộ hàng năm. Tại Mỹ, có 43.000.000 người bị bệnh tim mạch, 550.000 người chết một năm. Đó là chưa kể những tật nguyên những khổ sở cay đắng mà những người mắc bệnh tim mạch phải chịu đựng trước khi nhắm mắt : liệt nửa thân người, ngọng nghịu không nói chuyện được, trở nên lẩn thẩn, chột, cưa chân, liệt dương, không đi bộ được quá vài chục mét, không leo được cầu thang, lâu lâu lại lên cơn đau nhói tim, nhói chân, cơn bất tỉnh hôn mê. Làm bất cứ việc gì dù nặng hay nhẹ nhàng như lau một cái bàn, đi mua một tờ báo, tắm rửa cũng phải nhờ người khác hoặc vừa làm vừa thở hổn hờ, hổn hển như mất hết sức lực.

Xin đừng tưởng các bệnh tim mạch chỉ hoành hành ở tuổi già nua. Một phần khá lớn các bệnh này xuất hiện ở lứa tuổi mà đáng lẽ con người còn được khoẻ mạnh sung sức (40 - 65 tuổi). Một thành kiến khác cần phải dẹp bỏ là quan niệm : "bệnh tim mạch là bệnh của tây, đằm người Việt Nam ta ít khi mắc phải". Chuyện này chỉ đúng phần nào ở Việt Nam vì thói quen, mức độ ăn uống và sinh hoạt khác. Nhưng sang ở các nước giàu có, chúng ta nếu không bắt chước theo lối Âu Mỹ thì cũng ăn uống béo bổ hơn nhiều mà hoạt động tay chân giảm hẳn đi so với đời sống kém tiện nghi của một xứ ít cơ khí hoá.

CÁC BỆNH TIM MẠCH :

Các bệnh thuộc hệ thống tim mạch thực ra có rất nhiều và rất khác nhau. Tuy nhiên có ba chứng bệnh chính. Bộ ba này cùng chung một căn bệnh : Nghẽn lâu dài các mạch máu (stenose, stenosis), vì các mảng mỡ bám chặt vào vách bệnh trong các mạch chính (hình 1) làm mạch máu nhỏ đi, máu lưu thông không đủ (atherosclerose, atherosclerosis).



Mạch máu đã hẹp rồi lại còn có thể bít hẳn bởi một cục máu (thrombose, thrombosis). Máu ngưng hẳn lưu thông. Nếu là một mạch máu tươi nuôi tim thì một phần tim có thể bị chết vì hết nuôi dưỡng. Ba chứng bệnh chính là :

1. BỆNH NGHẼN MẠCH MÁU TIM

Tim là một bắp thịt làm việc suốt đời, không nghỉ một phút nào, và được nuôi dưỡng bởi mạch máu nuôi tim (arteres coronaires).

a) Chứng nhói tim

Mạch máu tim bị bít trong một thời gian ngắn (dưới 15 phút). Mạch máu đã sẵn bị nhỏ đi vì mảng mỡ lại gặp lúc xúc động, bị lạnh, hay cố gắng, máu không đến kịp để nuôi tim. Đau nhói nghẽn ngực, lan ra cổ, hàm, vai bên trái. Ngậm thuốc làm nở mạch máu như trinitrine thì hết.

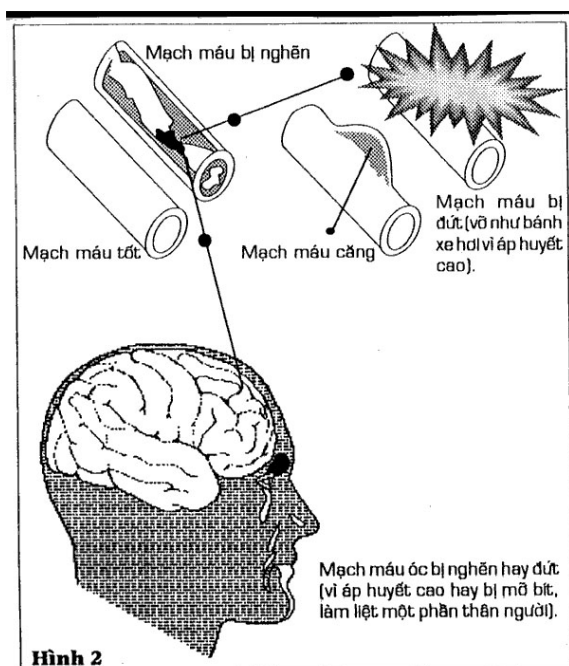
b) Bệnh hủy hoại cơ tim

Mạch máu nuôi tim đã sẵn bị nghẽn vì mảng mỡ, lại bị bít hẳn bởi một cục máu làm mạch máu không nuôi được tim, làm chết cả hay một phần tim. Bệnh này triệu chứng đau nhói tim như trên. Nhưng kéo dài quá 30 phút và ngậm thuốc trinitrine mà

không hết thì **PHẢI KÊU BÁC SĨ CẤP CỨU NGAY (ở Pháp, điện thoại SAMU số 15).**

2. BỆNH ĐỨT HAY NGHÈN MẠCH MÁU ÓC (hemorragie cérébrale, infarctus cerebral) (*)

Mạch máu óc đã sẵn bị nghẽn vì chất mỡ lại bị bít hẳn vì một cục máu hoặc mạch máu đã bị căng vì áp huyết cao (hypertension) bị đứt hoặc vỡ (như vỏ ruột xe đạp bơm quá căng) làm tê liệt một phần thân người (bán thân bất toại) một thời gian ngắn hay luôn đến khi chết (hình 2).



Hình 2

3. BỆNH NGHÈN MẠCH MÁU CHÂN (arterite, arteritis)

Mạch máu chân, cũng như trên, đã sẵn bị nghẽn vì chất mỡ lại có thể bị bít hẳn vì một cục máu. Khi đi bị đau, ngừng lại thì đỡ hẳn, đi nữa lại bị đau, nặng thì phải giải phẫu hay cưa chân khi mạch máu bị bít không nuôi chân, làm chết chân. Nhiều yếu tố: áp huyết cao, trong máu nhiều mỡ, quá mập, thiếu thể thao, bệnh tiểu đường (diabète), dùng nhiều rượu, thuốc lá, v.v...

CÁC YẾU TỐ LÀM HẠI

1. **Yếu tố di truyền:** Một số gia đình bị bệnh tim mạch nhiều hơn mức trung bình vì ông cha có áp huyết cao, cholestérol cao, bị bệnh tiểu đường. Nhưng lý do quan trọng khác là gia đình đó truyền lại cho con cháu những tập quán xấu : thiếu thể thao, ăn quá mặn, quá nhiều mỡ, hút thuốc lá, rượu, v.v...

2. **Tuổi :** Bệnh tim tăng lên với tuổi già, nhưng hiện tại có nhiều người trẻ bị bệnh tim mạch vì cách sống thiếu thể thao, quá mập, lo âu, lao lực, nhất là thuốc lá.

3. **Thiếu thể thao, quá mập :** Thể thao chỉ gián tiếp làm bớt cholestérol, bớt áp huyết vì nó giúp ta đỡ mập, bớt mỡ trong máu, và bớt thuốc lá, giải trí bớt lo lắng. Khi quá mập cơ thể nhiều mỡ, mỡ đó dễ đóng trong vách mạch máu làm bít mạch máu. Thêm nữa, tim làm việc nặng nề nên mệt mỏi.

Trái tim là một bắp thịt, bắp thịt muốn nảy nở khoẻ mạnh sung sức thì cần tập dợt. Phải tập thể thao tùy sức mình, đều hoà, một tuần nhiều lần, mỗi lần trên nửa giờ : bơi lội (tốt nhất), đi bộ, đánh golf, xe đạp, v.v...

4. **Rượu :** Uống quá nhiều (trên một ly rượu mỗi bữa cơm), ngoài bệnh sưng gan mỗi năm chết khoảng 20.000 người tại Pháp, ung thư và các bệnh khác còn làm trong máu tăng chất Triglycérine (một loại mỡ dự trữ trong cơ thể). Mức độ tối đa nên có trong máu là 1,500 gram/lít. Nếu lên quá 2,500 gram/lít thì hại tới mạch máu tim.

5. **Lo âu căng thẳng (stress) :** Người ta nhận thấy rằng những người quá hoạt động trong lo âu, tham vọng, tinh thần lúc nào cũng căng thẳng hay bị bệnh tim mạch hơn người khác.

6. **Bệnh tiểu đường (diabète) :** Những người bị bệnh tiểu đường hay bị bệnh tim mạch hơn người thường. Vì bệnh tiểu đường làm mạch máu hay bị nghẽn bởi mảng mỡ và cũng ảnh hưởng tới áp huyết cao.

7. Ba yếu tố làm hại chính :

- Quá nhiều chất mỡ cholestérol trong máu.
- Áp huyết cao.
- Hút thuốc lá.

Tất cả ba yếu tố này đều tác hại và đều dẫn đến chúng bệnh tim mạch chính kể trên. Tuy nhiên :

- Yếu tố cholestérol thường đi đôi với bệnh nghẽn mạch máu tim gây hủy hoại cơ tim.
- Yếu tố áp huyết cao thường gây nghẽn, đứt mạch máu óc, sinh tê liệt nửa người (Hemiplegie).
- Yếu tố thuốc lá ngoài việc gây 30% ung thư, còn gây bệnh nghẽn mạch máu chân, có thể làm thối chân và phải cưa chân.

Vì tầm quan trọng của ba yếu tố này nên Sen Trắng xin được đề cập sâu về yếu tố thứ nhất dưới đây.

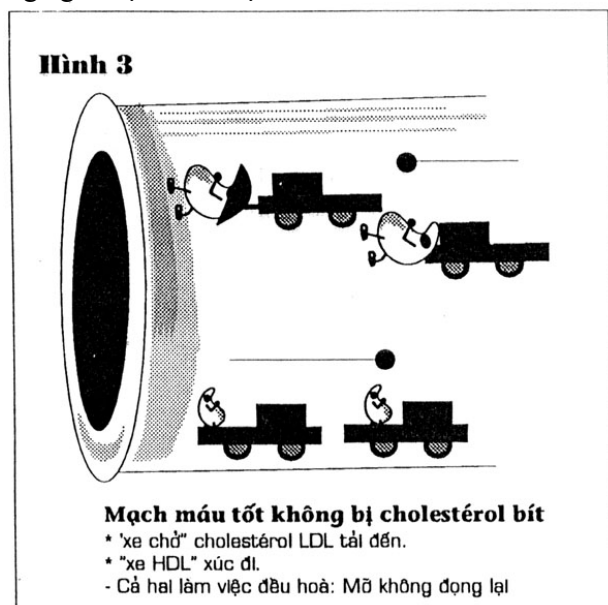
MỠ TRONG MÁU (CHOLESTEROL)

I. Cholestérol là gì ?

Cholestérol là một chất mỡ cần thiết cho cơ thể, một phần do thức ăn, động vật (hột gà, mỡ, bơ, thịt, sữa, v.v...) đem vào. Cholestérol đó được mạch máu chuyển đi các nơi nuôi dưỡng cơ thể, nếu còn dư thì lại được chở về gan để loại bỏ đi. Nhưng nếu quá dư (nếu ăn quá nhiều dầu, mỡ) thì cholestérol không được loại kịp và đọng vào mạch máu, làm bít mạch máu, gây ra nhiều bệnh tim mạch, có thể làm chết bất đắc kỳ tử.

I-1 Cholestérol xấu : Cholestérol được vận chuyển trong mạch máu bằng những "xe vận tải" gọi là L.D.L (Low Density Lipoprotein) tới các nơi trong cơ thể. "Xe vận tải LDL" được hướng dẫn bởi "tài xế" gọi là APOB. Xe vận tải LDL có khi chở quá nhiều mỡ vào làm bít mạch máu, sinh bệnh nên người ta gán cho LDL cholestérol tên là cholestérol xấu.

I-2 Cholestérol tốt : Mỡ cholestérol còn dư ở cơ thể, được các "xe xúc" gọi là HDL (High Density Lipoprotein) xúc đi, đem trở về gan hoặc tiêu hủy đi, để mạch máu sạch sẽ, lưu thông, nhờ vậy HDL được gọi là "Cholestérol tốt", vì hình như nó giúp phòng ngừa bệnh tim mạch.



I-3 Mạch máu tốt không bị bít (hình 3) : nếu ăn thịt mỡ vừa phải "xe vận tải" LDL chở cholestérol đến và "xe xúc" HDL xúc cholestérol dư đi, cả hai quân bình, làm việc đều hoà và nếu không có yếu tố tác hại khác (thuốc lá, rượu, áp huyết cao, quá mập, thiếu thể thao, bệnh tiểu đường v.v...) thì mỡ không

đọng lại mạch máu : Mạch máu lưu thông tốt, không bị mảng mỡ bít. Thể thao làm giảm cholestérol xấu và tăng cholestérol tốt, nhờ vậy mạch máu tốt, giảm bệnh tim mạch.

II. Bệnh mỡ bít mạch máu.

Ăn quá nhiều mỡ súc vật, thêm các yếu tố tác hại kể trên (I-3), cholestérol trong máu quá nhiều, cholestérol xấu LDL đọng vào vách mạch máu và kết cùng vài chất khác (như hạt "đĩa dẹp" : plaquette, placelet), tế bào, và có khi cả chất vôi (calcium) ... thành mảng mỡ.

Lúc ban đầu bệnh âm thầm không sinh ra triệu chứng gì cả, vì máu dẫn tới các bộ phận ít hơn, nhưng còn đủ để nuôi dưỡng. Sau nhiều năm mảng mỡ dày thêm, và cứng như ống điếu hút thuốc (tuyau de pipe) (calcification) mạch máu bị bít, máu lưu thông khó khăn, có khi bị tắc hẳn bởi một cục máu (caillot, clot).

II-1 Mạch máu tim bị bít : Thì sanh ra chứng đau nói tim (angine de poitrine, angina pectoris). Nếu bị đau nhói tim, đè lên ngực, đau lan sang hàm trái và tay trái, **phải gọi xe cấp cứu (ở Pháp số 15)** gấp. Nếu bị tắc hẳn bởi một cục máu thì phần tim không được nuôi dưỡng bị chết đó là Bệnh Hủy Hoại Cơ Tim làm chết một phần tim. Có nhiều người bị bệnh chết tim mà trước đó không có triệu chứng gì cả, phải **Cấp Cứu** trong vòng 1 giờ.

II-2/ Mạch máu óc hoặc mạch máu cổ bị bít (carotide) : Thường âm thầm nhiều năm không có triệu chứng gì cả, rồi một ngày bị tắc hẳn không còn máu lưu thông, có khi gặp đoạn nào yếu sẵn, gây rách tung mạch máu sẽ làm tê liệt một phần thân thể: mắt và cổ bị tê cứng, méo mồm, choáng váng, nhức đầu như búa bổ, **có khi chết ngay**. (Tổng thống De Gaulle vẫn đang khoẻ mạnh, đang viết sách, bị rách tung mạch máu não và chết bất ngờ).

Có khi bị tê nửa người (hemiplegie), bán thân bất toại, thời gian ngắn hoặc kéo dài nhiều năm, nằm liệt tới khi chết, khổ cả mình và gia đình.

II-3 Mạch máu chân bị bít : làm đau, đi cà nhấc, đi thì đau, ngưng lại thì đỡ. Có khi thối chân (gangrene) phải cưa chân vì mạch máu bị nghẽn hẳn không nuôi dưỡng được chân.

III. Thuốc trị bệnh Cholestérol quá cao.

Nếu lượng chất cholestérol trong máu quá cao, ta phải ăn kiêng dầu mỡ và tập thể thao, bỏ rượu, thuốc lá, để làm giảm xuống.

Tuy nhiên có khi ăn cũ không đủ ta phải dùng thuốc, loại fibrates : Lipanthyl, Lipanor, Befizal, Lipur, v.v...

Khi cholestérol quá cao (trên 2,50 gram) và có yếu tố tác hại khác như áp huyết cao, người ta phải dùng loại Vastatine (Zocor, Lodalas, Elisor, Vasten, v.v...) mạnh hơn có thể làm giảm 30% cholestérol, vì cholestérol xấu LDL giảm 40%, nhưng cholestérol tốt chỉ tăng lên được ít thôi (chưa tới 10%) và không làm giảm được Triglycerine. Duy nếu ta chỉ uống thuốc mà không chịu kiêng cử thì chỉ là công dã tràng. Cần kiêng cũ và uống thuốc 1 thời gian lâu dài và cần bác sĩ theo dõi và thử nghiệm đều đều.

IV. **Biết cách dinh dưỡng, thể thao**

IV-1 Dầu mỡ xấu - Dầu mỡ tốt : Mỡ súc vật, bơ có nhiều cholestérol và chất béo bão hòa (graisses saturées, saturated fats) làm tăng cholestérol xấu trong máu. Trái lại dầu thảo mộc "nhẹ" như đậu nành, bắp, hướng dương, ô-liu, colza ..., có nhiều a-xít béo bất bão hòa (acides gras insaturés, unsaturated fats) tốt vì làm giảm cholestérol xấu và tăng cholestérol tốt HDL trong máu. Cơ thể cần chất béo (để nuôi dưỡng tế bào óc, làm da khỏi khô, v.v...), vậy nên dùng các thứ dầu kể trên và dùng Margarine (tốt nhất là Margarine hiệu Primevere) thay bơ.

Cá rất tốt, nên ăn một tuần 3 lần, dùng chiên với bơ, bảo vệ mạch máu. Dân Nhật vùng Okinawa, và dân Esquimaux ở Bắc Cực ăn nhiều cá, ít bị bệnh mạch máu.

Thịt nên chọn thịt nạc, lạng mỡ bỏ đi (vì trong thịt bò nạc cũng sẵn có 20% mỡ), bỏ da gà, da vịt vì nhiều cholestérol.

Lạp xưởng, xúc xích, pa-tê, hột gà, thức ăn chiên như khoai tây, bánh kem, bánh ngọt, cà rem(ice cream vừa có đường, vừa có chất béo), bơ sữa nguyên chất, chocolat, đường (vì làm mập), rượu, muối nên giảm bớt đi. Cơm, bánh mì không hại nếu ăn vừa phải.

IV-2 Nên ăn : Đậu phụ (đậu hủ), rau, nhất là rau xanh, trái cây vì có nhiều xơ (fibres làm bớt cholestérol xấu) ngừa táo bón và hút các vi trùng và chất độc ở ruột già đi. Sữa và phó mát ít chất béo. Nhà bác học Trung Hoa, nghiên cứu trên 3.000.000 người ăn nhiều rau xanh thấy giảm bớt ung thư ruột già.

IV-3 Tránh mập : Hại tim mạch.

Nên ăn làm nhiều bữa, không nên ăn quá ít hoặc nhịn ăn buổi sáng vì ban ngày cơ thể hoạt động, cần

đốt nhiều năng lượng, cần nhiều chất dinh dưỡng. Tránh ăn nhiều buổi tối, khó tiêu và dễ biến, trữ năng lượng thành mỡ. Sáng đói, tối no : Cơ thể thông minh biết tích trữ chất béo dư trong bữa tối để phòng lúc đói. Tích trữ ở đâu ? Cơ thể tạo ra hàng tỷ "tủ đồ ăn" để chứa chất mỡ. Tủ đồ ăn đó là những tế bào đựng mỡ (cellules adipeuses), làm cho ta mập. Mập phải làm việc nhiều nên mệt mỏi. Mập làm cho mỡ đọng vào mạch máu gây bệnh tim mạch. Sau này dù có nhịn ăn cho ốm đi thì hàng hà sa số các "tủ đồ ăn", các tế bào đựng để chứa mỡ kia dù dốc với mỡ đi rồi, nhưng tủ vẫn còn mở toang cửa, chờ sẵn để đón mỡ mới đến, làm ta lại mập trở lại.

Hơn nữa cơ thể thông minh lại có trí nhớ. Nếu ta đã có lần nặng lên được tới 100 kg chẳng hạn thì luôn luôn lấy số đó làm mục tiêu, để mập trở lại 100 kg khi có cơ hội. Vì vậy, một khi đã mập khó thể ốm trở lại. Muốn đỡ mập, không nên ăn nhiều đường, ăn ít mỡ, nhiều rau (nhất là rau luộc, ít chất béo và ở trong ruột khá lâu nên ta không có cảm giác đói v.v...), bỏ rượu và thể thao nhiều.

IV-4 Thể thao : Tập thể thao và biết cách dinh dưỡng giúp ta tránh khỏi mập và bớt cholestérol, bớt các chất độc trong máu, phòng ngừa bệnh tim mạch, giúp cho cơ thể khoan khoái và tinh thần thoải mái. □

(* Ở Việt Nam thường gọi là "bị tai biến mạch máu não"



Ký sự về về miền Trung

Em
đã sống
trọn đời Lam

Nguyễn Tường

LTS : Sau truyện ngắn "Một chuyến đi về" của anh Từ Khoa đăng trên Nội san Sen Trắng số 5, lần này Sen Trắng xin giới thiệu với bạn đọc một ký niệm của anh Nguyễn Tường - Thái Văn Vân hiện là cố vấn Ban Huynh trưởng GDPT Chánh Đạ tại chùa Long Vĩnh - Sài gòn. Một ký niệm buồn nhưng rất đượm tình Lam.

Một buổi chiều hạ nhạt nắng, tôi từ ngoài cửa bước vào đã nghe tiếng Lan lạnh lạnh như ngày nào, nhưng không còn là một Oanh Vũ nữ đáng vẻ thơ ngây mà đã là một huynh trưởng chững chạc từ bao năm qua. Tôi chỉ kịp dựa chiếc xe đạp vào vách tường thì cũng là lúc Lan đứng dậy đón đả chào :

- Em đã vào thành phố làm việc hơn hai tuần, nay mới đến thăm anh chị. Hai chị em tâm sự cũng khá lâu, nhưng còn một chuyện phải đợi anh về mới trình bày cho cả anh lẫn chị nghe một thể.

Đối với tình Lam gắn bó, hễ không gặp nhau thì thôi mà đã gặp lại thì vấn đề thăm hỏi cá nhân chỉ là phụ và hầu như dành trọn thời gian cho việc lớn nhỏ có liên quan đến gia đình Phật tử. Trước thái độ khẩn trương của Lan, tôi vừa treo mũ lên máng vừa đưa mắt ra hiệu cho em ngồi. Sau vài ba câu hỏi thăm sức khoẻ song thân và cuộc sống của gia đình em, tôi vội đi thẳng vào vấn đề :

- Những việc em vừa trao đổi với chị để chị sẽ truyền thông lại cho anh nghe sau, còn bây giờ thì em có thể kể cho anh nghe câu chuyện mà em cho là cần có sự hiện diện của anh được rồi đấy !

Ngần ngừ giây lát, Lan nhìn thẳng vào mặt tôi, đoạn đầu hơi cúi xuống mắt rơm lệ, bàn tay trái xoay mép đĩa và bàn tay phải vịn hờ quai tách trà như để nén cơn xúc động :

- À, anh còn nhớ Thiện ở đoàn Oanh Vũ nam không ?

Đột nhiên em ngược nhìn với đôi mắt lác thần, đôi môi run run. Chỉ cần nghe lời nói và nhìn cử chỉ

của Lan, tôi thầm đoán chắc có gì không may xảy đến cho Thiện nên vội hít hời :

- Có ... có ! Anh không những nhớ mà còn nhớ rất rõ nữa kia, mà Thiện bây giờ thế nào rồi ?

Lan thở dài thườn thượt đau xót :

- Thiện ... Thiện đã hy sinh tại chiến trường Cầm-pu-chia rồi anh ạ !

Em còn kể nữa kể mãi ... Nhưng lúc bấy giờ tôi chả nghe gì cả, đầu óc quay cuồng choáng váng miên man nhớ về quá khứ như đang theo dõi những thước phim quay chậm.

Phải, tôi làm sao quên được một em Oanh Vũ nam ngoan ngoãn kia chứ ? Có một hôm vào giờ sinh hoạt chung, Phương - con trai đầu của tôi - đưa tay xin phát biểu ý kiến : "Dạ thưa ba ...", ngay lúc đó Thiện đứng bên cạnh hích vào hông Phương nhắc: "Thưa anh chú sao lại thưa Ba". Tất cả các anh chị và các em đều cười rộ khiến Thiện đăm lúng túng, hai tai đỏ bừng, song vẫn cười nhe chiếc răng khểnh trông rất dễ thương.

Có lần vào dịp Đại lễ Phật Đản, sân chùa Tỉnh hội đông nghẹt chen chân không lọt. Tôi sợ các em đứng nắng quá lâu bị ngất nên hội ý với ban huynh trưởng cho các em vào hội trường nghỉ tạm, nhưng cả hai đoàn Oanh vũ nam và nữ, nhất là Thiện xin được cùng đứng dự lễ với các bác, các anh chị và các bạn khác cho đến khi có lệnh giải tán.

Một lần khác, nhân trại Dừng tổ chức hơi xa, Thiện rủ một số em nữa xin cho cả đoàn được tham dự, tôi nhẹ nhàng giải thích :

- Các em dự trại Hiếu nhằm mùa Vu Lan rồi, nay trại Dừng phải dành cho thanh thiếu ngành nam, và mai mốt trại Hạnh ưu tiên cho thanh thiếu ngành nữ, các em có đồng ý không nào ?

Trước quyết định dứt khoát của tôi, Thiện thay mặt nhóm bạn nằn nì :

- Thưa anh, ngày trại Hiếu sao các anh chị thanh thiếu đều có mặt cơ mà, cho chúng em đi anh nhé !

Tôi lại phải một phen bảo :

- Nếu không có các anh chị ấy thì ai giúp đỡ làm tổ, trang trí tổ, lại còn lo ẩm thực cho các em? Các em hãy ngoan về đi, đợi khi làm lễ Cát Dây lên đoàn thiếu thì tha hồ mà dự các trại một nghỉ đó nghen!

Giữa mùa đông năm đó (1964), một trận bão lụt lớn xảy ra làm thiệt hại biết bao nhân mạng, của cải, nhà cửa, ruộng vườn, mùa màng ... của vùng ngoại ô Đà Nẵng và một số tỉnh lân cận như Quảng Nam - Quảng Tín, gây nên cảnh màn trời chiếu đất, đói rét

cho bao người. Để cứu trợ đồng bào nạn nhân thiên tai, tỉnh Giáo hội đã lên phương án cụ thể đồng thời kêu gọi toàn thể Tăng tín đồ tích cực quyên góp hiện kim và hiện vật cho công cuộc cứu trợ khẩn cấp. Ngay chiều chủ nhật tuần đó, gần 30 gia đình Phật tử trong đó có cả gia đình Phật tử Thuận Châu đều trong tư thế chuẩn bị sẵn sàng đóng góp và lên đường đi cứu trợ. Tôi không ngờ riêng Thiện, người thì bé nhỏ mà bê một thùng carton to bụi kèm một phong bì đặt trước mặt tôi rồi nói một hơi :

- Thưa anh, điều mà anh giảng : "Dầu xây chín đợt phù đồ, không bằng làm phúc cứu cho một người", "Lá lành đùm lá rách", "Kiến tha lâu đầy tổ v.v..." Cho nên gần cả năm nay em góp nhặt quần áo còn tốt của gia đình em, đem giặt ủi, kết lại khuy nút cất vào thùng có long nã, nhện quạ vật bỏ vào heo đất. Hôm nay được mất chục bộ đủ cỡ và gần cả ngàn đồng, em xin đóng góp cùng các bạn và các anh chị gọi là của ít lòng nhiều.

Nhờ nghĩa cử cao đẹp và lời nói chân thành mộc mạc không đầu không đuôi của Thiện mà về sau các em khác vẫn duy trì phương thức lo trước "tích cốc phòng cơ, tích y phòng hàn" dài dài theo thời gian chờ khi cần đến chứ không đợi lúc nước đến chân mới nhảy.

Chắc là tôi chìm đắm vào dĩ vãng hơi lâu, vợ tôi với đĩa kẹo gương mè xứng trên bàn vừa nhắc khéo :

- Anh nghĩ gì mà thù người ra thế ? Thôi hai anh em chuyện vãn tiếp và thưởng thức quà đặc sản miền Trung của Lan biểu đấy.

Đoạn đặt tay lên vai Lan vỗ vạ :

- Em ở lại chơi để chị xuống bếp thổi cơm tối rồi chúng ta cùng ăn bữa cơm đạm bạc nhé !

Lan từ chối và hẹn hôm khác.

Quay về thực tại, tôi sực tỉnh không an tâm, thắc mắc :

- Thế thi hài của Thiện vẫn còn để bên đất nước bạn ư ? Có ai biết rõ trường hợp tử vong của Thiện như thế nào không ?

Lan thốt thức trả lời :

- Đã được đưa về quê nhà rồi anh ạ ! Theo lời kể của Thảo, bạn cùng quê, ở cùng đơn vị, lại cùng sát cánh bên nhau trong chiến hào, lúc xảy ra giao tranh thì Thiện biết mình bị thương nặng ở ngực, máu ra quá nhiều, khó qua khỏi nhưng vẫn tỉnh táo niệm hồng danh Đức A-Di-Đà, sau cùng thều thào nhờ bạn thông báo cho gia đình biết và trút hơi thở

cuối cùng trong vòng tay thương tiếc của người bạn đồng đội cũng là đoàn sinh gia đình Phật tử.

Tôi ngậm ngùi thương cảm :

- Việc tìm hài cốt Thiện có gặp trở ngại gì không ?

Lan bình tĩnh trở lại trả lời :

- Nhờ sự hướng dẫn chu đáo của Thảo và sự giúp đỡ tận tình của mấy người dân địa phương, chị Sửu, chị của Thiện đích thân lên tận nơi tìm kiếm và di chuyển về quê nhà khá nhanh chóng, thuận lợi, nhưng có điều làm cho mọi người sững sốt là ...

Vợ tôi nôn nóng hỏi dồn :

- Là sao hở em ?

Giọng nói Lan run run chùng lại :

- ... Nhờ vành đai trong của chiếc nón tai bèo còn nguyên vẹn với dòng chữ viết bút bi sắc nét "Quảng Phước - Nguyễn Văn Thiện" (1) cùng chiếc huy hiệu Hoa Sen tróc sơn rỉ sét ...

Tôi không còn đủ can đảm để nghe tiếp, tai lùng bùng, đầu nặng trĩu, tay chống cằm, mắt lơ lơ nhìn sự vật qua màn nước lấm tấm lung linh ... Hóa ra tôi đã khóc thực sự về cái chết của người em cùng chung lý tưởng. Phải, EM ĐÃ SỐNG TRỌN ĐỜI LAM cho đến khi nằm xuống.

Hai chị em còn ngồi lại ôn những kỷ niệm thời xa xưa cùng chung dưới mái chùa thân thương hồi lâu và Lan xin phép ra về hồi nào tôi cũng không hay.

Đêm ấy tôi không tài nào yên giấc, luôn vẫn vợ suy nghĩ đến cái chết thảm lặng đầy ý nghĩa của Thiện. Hơn một lần em đã cất cao tiếng hát "... Nếu là người, tôi sẽ chết cho quê hương ..." Nay thì em ĐÃ chết thật rồi chứ không còn NẾU và SẼ nữa. Ôi cao cả thay cho cái chết của em ! Vì sự nằm xuống của em đâu có đóng khung cho đất mẹ quê ta mà cho sự sống còn vươn lên của dân tộc nước bạn, được mệnh danh là Đất nước Chùa Tháp nghiêng mình soi bóng trên dòng sông Mêkông hùng vĩ. □

(1) Theo lời thuật thì anh Quảng Phước mất vào mùa hè năm 1978, nếu đến nay (2002) anh còn sống thì anh cũng sẽ được 47 tuổi. Nhưng anh đã yên giấc trên chiếc nón tai bèo và huy hiệu Hoa Sen ở tuổi 24 trên xứ chùa Tháp.

Đâu trong chúng ta có quan điểm thế nào đi nữa về những sự hy sinh của bộ đội Việt Nam trên chiến trường Campuchia, nhưng dưới cái nhìn trung thực thì tuổi trẻ Việt Nam cũng chỉ là những nạn nhân trong cuộc xung đột của những chủ nghĩa Mao (Maoism) và Marc (Marcism) giữa những thế lực u minh cai trị đương thời.

**QUAN HỆ
TRAI GÁI MIỀN NAM
QUA MỘT VÀI CÂU CA DAO**

Giao Tuyến

Nam phần là miền đất mới của nước ta, mới chừng hơn 300 năm sau này. So với các nơi khác, nhứt là miền Bắc thì miền Nam quả là non trẻ. Nhưng miền Nam lại được thiên nhiên ưu đãi: Vườn thì nhiều cây lấm trái, ruộng thì thẳng cánh cò bay, sông rạch lấm tôm nhiều cá... vùng đất *làm chơi ăn thiệt*... Quả là *đất cũ đãi người mới*. Do không bận tâm lắm với đời sống vật chất nên nếp sống tinh thần rất là thoải mái. Họ rất chơn chất, thiệt thà trên mọi lãnh vực... có sao nói vậy, ít bóng bẩy văn hoa, kể cả khi viết, nói sao viết vậy. Lần trước, tôi có dẫn chứng về một chàng trai miền Nam tỏ tình với người mình thương thầm nhớ trộm một cách thẳng thừng rành:

*Tôi đi lên tôi gặp chị,
Tôi đi xuống tôi gặp chị,
Người ta đồn mộng đồn mị,
Đồn tôi với chị là vợ là chồng,
Bây giờ gặp chị ở giữa chợ đông,
Nắm tay tôi hỏi chị: Bây giờ chị tính sao?*

Lần này, tôi cố gắng giới thiệu với anh chị em một mớ ca dao miền Nam trong quan hệ nam nữ.

Miền Nam, vùng đất trên rẫy dưới đồng, trên thuyền dưới nước, thì câu hát tiếng hò dưới trời xanh, trong gió mát; giữa trưa nắng, lúc trăng đêm quả là một sự cần thiết để quên đi những nhọc nhằn, để làm quen với nhau và qua đó trải rộng lòng mình với trang đồng lúa. Do vậy mà những ai không hò không hát thì được ví như:

*Tôi đây không hát thì hò,
Chẳng phải con cò ngóng cổ mà nghe.*

Rồi trong sự gặp gỡ, đối đáp hằng ngày như vậy giữa trai gái với nhau thì làm sao tránh được cảnh phải lòng nhau... tình ái từ đó được nhen nhóm. Cái đặc biệt của miền Nam là không phải chỉ có những người sống bên ruộng vườn, sóng nước mới hát mới

hò mà cả gái trai thành thị cũng hò hát không kém, họ còn lân la tận thôn xóm để:

*Muốn lên non tìm con chim lạ,
Chỗ chốn thị thiềng chim chạ thiếu chi.*

*

*Lên non chọn đá thử vàng,
Thử cho đúng lượng mấy ngàn cũng mua.*

Và khi đã gặp được ý trung nhân là một thiếu nữ đức hạnh vẹn toàn, chàng còn cẩn thận đo lòng người thôn nữ:

*Đến đây dầu đôi già no,
Dầu khôn già dại đừng dò ý em.*

Không quanh co, không bóng gió, chàng nhập đề trực khởi:

*Tóc em dài, em cài bông hoa lý
Miệng em cười có ý anh thương.*

Dù không phải là con nhà ‘hoa tường liễu ngô’ nhưng nàng cũng phải nghiêm nghị đối với người con trai xa lạ kia, nên chàng đành phải e dè:

*Xâm xâm bước tới cây chanh,
Lăm le muốn bẻ sợ nhành chông gai.*

Còn như gặp phải những cô ‘kín cổng cao tường’, chàng chỉ còn cách than dài thở ngắn:

*Thấy em như thấy mặt trời,
Thấy thời thấy vậy, trao lời khó trao.*

Thời thì đành:

*Lên non bẻ lá họa hình,
Họa cho thấy mặt kẻ tình nhỏ thương.*

Rồi đêm đêm cứ mơ cứ tưởng:

*Đêm đêm tỏ tưởng tưởng tỏ,
Chiêm bao thấy bậu, dậy rờ chiếu không.*

Đến lúc không còn chịu nổi nữa, chàng định đánh liều vô nhà một phen cho hả dạ! Nhưng năm ba lần ngang qua ngõ mà rồi cứ mỗi lần lại bước nhanh hơn, gặp khi có người nhà nhìn thấy thì lại:

*Thường em chẳng dám vô nhà,
Đứng ngoài cửa ngõ hỏi gà bán không?*

Về nhà, tự chê tự trách, sao mình dở quá vậy? Rồi tiếp tục dọn đường cho một lần sẽ gặp, sẽ nói nhắn với cha mẹ nàng:

Lửa nhen vừa mới bén trầm,

Trách lòng cha mẹ nữ cầm duyên con.

Và sẽ nói với nàng:

**Hai đứa mình đành,
Phụ mẫu cũng đành.**

Những toan tính, những ước mơ có ngày rồi cũng sẽ được. Hôm gặp nàng, hoặc vì quá mừng rỡ, hoặc không làm chủ được mình... chàng đã lúng túng thế nào mà đã có thái độ không mấy đúng đắn nên đã bị nàng:

**Thôi thôi buông áo em ra,
Để em đi chợ kéo mà chợ trúa.**

*

**Thôi thôi buông áo em ra,
Để em đi bán kéo hoa em tàn.**

Thất vọng tràn trề bởi lỗi người thì ít mà lỗi mình thì nhiều, chàng muốn mượn nước cànht dương mà tưới lên lửa tình cho vơi bớt nỗi khổ:

**Củ đậu nấu đậu ra dầu,
Lấy em không đựng cạo đầu đi tu.**

Với những chàng tư cách đúng đắn, nàng không nữ nặng lời song cũng lưỡng lự:

**Linh đình một chiếc thuyền tình,
Mười hai bến nước biết gởi mình vào đâu.**

*

**Thân em như hạt mưa rào,
Hạt ra bãi cát, hạt vào vườn hoa.**

*

**Thân em như hạt mưa sa,
Hạt vô đồng nội, hạt ra vũng lầy.**

Anh chàng này thuộc loại dai như đĩa, áp dụng sách lược **nhứt đẹp trai, nhì nói dai**, còn nàng thì quyết tỏ phận mình là con nhà gia giáo:

**Bông ngâu rụng xuống cội ngâu,
Em còn phụ mẫu dạm đầu tư tình**

*

**Phụ mẫu sở sanh,
Để cho phụ mẫu định,
Em đâu dám tư tình, cãi lệnh mẹ cha.**

*

**Phụ mẫu sở sinh,
Để cho phụ mẫu định,
Trong việc vợ chồng, chờ lệnh mẹ cha.**

Người xưa có nói: **ông vua cũng thua thằng lý**. Chàng gán bó mãi rồi thì nàng cũng phải xiêu:

**Chuông già đồng điệu chuông kêu,
Anh già lời nói em xiêu tấm lòng.**

Xiêu thì xiêu dạ xiêu lòng chớ bề ngoài đâu dám suồng sã:

**Gặp mặt anh đây em chẳng dám chào,
Sợ cha mẹ hỏi: Thằng nào biết con ?.**

Đến chừng hai bên đã hiểu, đã thấy nhớ nhớ khi xa nhau thì sẽ biết hẹn biết hò:

**Sông dài cá lội biệt tăm,
Phải duyên phụ phụ ngàn năm cũng chờ.**

*

**Trăm năm ai chớ bỏ ai,
Chỉ thêu nên gấm sắt mài nên kim.**

*

**Rồng châu ngoài Huế,
Ngựa tể Đồng Nai,
Nước sông trong chảy lộn sông ngoài,
Thương người xa xứ lạc loài tối đây.**

Đến khi lòng đã rõ lòng thì cho dù bao nhiêu gian lao khổ cực cũng không ngại, miễn là được gần gũi nhau:

**Thương nhau tam tử núi cũng trào,
Thất bát sông cũng lội,
Cửu thập đèo cũng qua.**

*

**Cây đa cũ,
Con én rữ,
Cây đa tàn,
Bao nhiêu lá rụng thương nàng bấy nhiêu.**

*

**Giả đồ mua khế bán chanh,
Giả đi đòi nợ thăm anh kéo buồn.**

*

**Ba phen lên ngựa mà về,
Cầm cương níu lại, xin đề câu thơ.
Câu thơ ba bốn câu thơ,
Câu đố, câu chơ, câu nhỏ, câu thương.**

Rồi mong sao làm cho sớm nên vợ nên chồng :

**Trời mưa vắn vũ,
Ngó xuống âm phủ,
Đá dựng tứ bề;
Làm sao cho trọn nghĩa phu thê,
Đây chồng đó vợ đi về có đôi.**

Nhưng! Ở đời chữ "nhưng" nó làm phiền lòng lắm. Trong lứa tuổi trai đang thanh gái đang lịch mà nghe tới chữ "nhưng" thì ôi thôi! Nhưng cũng có những cặp hiệp rất mặn nồng mà tan cũng rất náo nuột. Tan vì chàng nên nàng than thở :

**Nào khi nặng gánh em chờ,
Qua trường em đợi, bây giờ phụ em!**

Người mới của chàng, dưới cái nhìn của nàng thì có ra gì đâu!:

**Lựa mười lăm, anh chê rằng lựa vụn,
Anh mặc lựa hồ, đành bụng anh chưa?**

Rồi nàng cứ than than thở thở:

**Ngài nhờn mỏng đánh,
Như cánh chuồn chuồn,
Khi vui nó đậu, khi buồn nó bay.
Đường dài ngựa chạy cát bay,
Ngài nhờn thăm thăm một ngày một xa.**

Đôi lúc còn tìm cách nhắn nhủ với chàng:

**Anh đừng ham bông quế,
Mà bỏ phế bông lái.
Mai sau quế rụng, bông lái thơm dai.**

Cũng có lúc tan do người con gái. Hoặc chê chàng nghèo:

**Gặp mặt anh em chẳng muốn chào,
Hay em có chốn sang giàu hơn anh?**

Nếu vậy thì:

**Chọn nơi sang cá,
Tía má gả em nhờ.
Anh đây nghèo khổ, biết chờ đợi không?**

Hoặc là nàng không được chính chuyên cho lắm:

**Trăng tròn thì mặc tròn trăng,
Bậu xinh mặc bậu, bậu xứng anh chê.
*
Bậu nói với qua bậu không bẻ lựu hái đào,
Lựu đâu bậu bọc, đào nào cầm tay?**

Chán nản vì thói đời đen bạc, anh thề nhứt định vĩnh viễn xa nàng, bỏ đi biệt xứ:

**Chùng nào đá nổi lông chim,
Muối chua chanh mặn, môi tìm đợi anh.**

Còn cái trắc trở nào khổ hơn là không phải vì nàng, không phải vì chàng, mà cũng không phải cha mẹ, mà vì tại mai dong:

**Cây oản vì bởi trái sai,
Xa em vì bởi ông mai ít lời**

*

**Xấu tre uốn chẳng nên cần,
Xấu mai anh chẳng đợi gần với em.**

*

**Lộ bất hành bất đáo,
Chung bất đả bất minh.
Bây giờ anh mới rõ tình,
Tại bà mai ở độc nên hai đứa mình mới xa._**

CHIẾC NÓN XINH

Nhuận Ngọc
(Mến gửi Hương Huyền)

**Em tặng anh chiếc
mũ phần mình
Bên trong gói ghém
trọn tâm tình
Tình đạo, tình lam,
tình em gái
Mũ đã đẹp rồi,
càng thêm xinh !**

**Đội mũ thâm tình
nhắc nhở anh
Sống sao cho
trọn vẹn nghĩa tình
Trọn đạo, tròn lam,
tâm thể sáng
Đáp tứ trọng ân,
thương của em.**