

## Bí Quyết Trường Thọ Của Trường Giang Đại Hiệp

Hiện đã 105 tuổi, Lã Tử Kiếm là nhân vật chương môn đời thứ nhì của phái Tử Tiêu thuộc môn phái Võ Đang. Một đời hành hiệp trượng nghĩa, Lã Tử Kiếm nổi tiếng ở Trung Quốc với biệt danh Trường Giang đại hiệp. Trong thời kỳ cách mạng văn hoá, Hồng vệ binh đã dùng dao chém nhưng ông vẫn không chết. Hiện nay, Lã Tử Kiếm được coi là "Thế thượng nan hùng bách tuế nhân" (Trần gian khó gặp người trăm tuổi). Đây là bí quyết trường sinh của đại hiệp Lã Tử Kiếm?

Mặc dù đã hơn 100 tuổi, Lã Tử Kiếm vẫn đầy vẻ trẻ trung, hoạt bát, mắt sáng, tai rõ, sắc mặt hồng hào, thể lực sung mãn không thua gì tuổi thanh niên. Ông sinh ngày 15-10-1893 ở Tuyên Xương (Hò Bắc) trong một gia đình nổi tiếng về y học và võ thuật. Ngay từ nhỏ, Lã Tử Kiếm đã say mê tập võ, luyện công để tăng cường thể lực đồng thời với việc tu thân dương tính. Đây là hai lĩnh vực khác nhau nhưng có quan hệ chặt chẽ trong vấn đề trường thọ. Ông nói : “tôi năm nay 105 tuổi, nhưng bậc thầy truyền thụ võ nghệ cho tôi còn sống thọ hơn. Tôi muốn sống ít nhất 20 năm nữa...!”. Căn cứ vào thể lực hiện nay của Lã đại hiệp, mơ ước đó không phải là quá đáng.

Bí quyết trường thọ của Lã Tử Kiếm, ngoài việc luyện công, còn được thể hiện trong sinh hoạt thường nhật theo những phương pháp cực kỳ đơn giản : “Một là sáng ăn no, trưa ăn no, tối ăn ít. Hai là nói ít làm nhiều,. Ba là ít mặn, nhiều chua. Bốn là tránh điều thị phi...”. Ông cho biết, ngủ sớm, dậy sớm theo giờ giấc cố định là quy tắc "bách niên như nhất nhật": "90 năm qua, tôi luôn ngủ lúc 10 giờ tối và dậy đúng 5 giờ sáng, sau đó luyện công". Theo ông giải thích, sau khi vào giấc ngủ tối, máu trong tim con người bắt đầu thay đổi cũ mới, đạt đến mức độ âm dương quân bình (Con người và vũ trụ rất tương đồng về phương diện này bởi sự cần thiết phải đạt đến độ quân bình âm dương. Học thuyết nói trên đã được khẳng định trong sách y học Trung Hoa : “âm bình dương bí, tinh thần nãi trị”. Đó là điều kiện bảo toàn sự bình quân, thiết lập cơ sở hoạt động của củng cố năng lực của nhân thể). Sau khi rời khỏi giường ngủ, đầu tiên phải uống một ly nước nóng để thanh lọc cặn bã trong dạ dày và ruột. Kiên trì thực hiện điều này đều đặn và liên tục sẽ rất có lợi cho cơ thể.

Về phương diện luyện công để dưỡng sinh, Lã Tử Kiếm nhấn mạnh: "Tôi có thể sống đến tuổi này là nhờ ít khi phải dùng thuốc. Chủ yếu nhờ luyện

công mỗi ngày, nhất là chọn địa điểm ngoài trời". Ngay cả đối với bệnh nhân, ông cũng ít khi cho họ sử dụng thuốc. Lã Tử Kiếm thường luyện "Bát bộ vô cực công", mặt phải hướng về phương Đông, hấp thu không khí và ánh sáng ban mai. Sau nửa giờ luyện tập, phải thu công, điều phối nhịp thở. Ông nói : "Mỗi ngày bỏ ra nửa giờ luyện "Bát bộ vô cực công", sau hai tháng sẽ thấy rõ hiệu quả cải lão hoàn đồng".

Về phương diện ẩm thực, qui tắc "sáng no, trưa no, tối ít" được Lã Tử Kiếm giải thích: đứng về mặt sinh lý mà xét, sau một đêm, cơ thể phải tiêu hao nhiều năng lượng, bụng trống không, cần nhất và tốt nhất là thực ăn dinh dưỡng có hàm lượng protien cao để tăng cường nhiệt năng trong nhân thể. Buổi tối ăn ít hơn, sau khi ăn cần nghỉ ngơi. Việc ăn quá no sẽ không thích ứng với tình trạng ngủ của có ảnh hưởng đến chức năng của ruột, dạ dày, dẫn theo nhiều bệnh tương ứng.

Lã Tử Kiếm rất nghiêm khắc với chính mình về chuyện ăn uống: không ăn quá nhiều thịt và đồ hộp; tự cấm rượu và thuốc lá; ăn nhiều rau, ít ăn thực phẩm có mùi tanh. Về mặt dưỡng sinh đây là những điều cần được chú ý. Cụ già 105 tuổi này tâm sự : "Tôi rất hạn chế tiệc tùng, chiêu đãi. Khi không từ chối được, tôi chỉ ăn tượng trưng rồi về nhà, dùng thức ăn gia đình. Đây là thói quen nghiêm khắc trong đời sống của tôi.". Cụ nhấn mạnh, con người là thể tổng hợp của lục dục thất tình: tửu, sắc, tài (tiền tài), khí (giận) là bản tính của con người. Tu thân dưỡng tính là cách xử lý mối quan hệ giữa tửu sắc, tài, khí với nhân thể. Nhiều người không biết rằng rượu là thuốc độc sẽ ngấm vào ruột, sắc là lưỡi dao thép rạch tận cương, tiền tài là căn gốc tai họa, sự nổi giận là ngọn lửa không khói, cực kỳ tai hại.. Đó là những điều tối kỵ đối với thuật dưỡng sinh.

Trường Giang đại hiệp lưu ý: "không nói phải kiêng cử tuyệt đối những điều đó trong cuộc sống. Thực ra, tửu sắc tài khí không thể không có quan hệ mật thiết với con người. Điều quan trọng là rượu không được uống quá độ, tiền tài chớ quá tham lam, sắc dục chớ quá đam mê. Phải giữ tâm hồn an định. Đó là mục đích của dưỡng sinh".

Hiện nay, Lã Tử Kiếm nổi tiếng về võ thuật và được coi là chuyên gia hàng đầu về lĩnh vực này tại Trung Quốc. Từ lúc 7 tuổi, ông đã theo mẹ tập võ. Mẹ ông là Nghệ Cửu Anh, võ công rất cao cường. Lên 8, ông lên núi Võ Đang; 12 tuổi được danh sư Lý Đại Giang (môn phái Võ Đang) thu nhận làm đệ tử. Sau đó, ông còn theo học với đạo trưởng Tử Tiên - chương môn đời thứ 12 của Long môn phái Võ Đang và thụ giáo với Thái ất chân nhân

Từ Bản Thiện. Về sau, Lã Tử Kiếm còn là học trò của Lý Trường Diệp - tổ sư thần chương Cửu lão động thuộc phái Nga Mi. Lã Tử Kiếm trở thành một trong những nhà võ thuật được truyền thụ tuyệt kỹ võ lâm mang tên "Du thân bát quái liên hoàn chương" đời thứ ba và là chương môn đời thứ hai của Tử Tiên phái thuộc Võ Đang. Ngoài Bát quái chương, Lã Tử Kiếm còn tinh thông về "Bát quái môn binh khí" như bát quái đao, bát quái song đao...

Lã Tử Kiếm một đời hành hiệp trượng nghĩa. Ngoài việc trấn áp bọn lưu manh côn đồ bức hiếp dân lành, Lã Tử Kiếm đã từng đánh bại võ sĩ số một của Nhật và chiến thắng những tay thách đấu người Mỹ. Vào những năm 1940, danh tiếng của Lã Tử Kiếm vang dội vùng Tây Nam, Trường Giang và ông được tặng danh hiệu "Trường Giang đại hiệp".

Vì lý do lịch sử, năm 1950, Lã Tử Kiếm bị cưỡng bức rời bỏ Võ Đang và gia nhân, phải cư trú ở vùng Tây Bắc. Trải qua 30 năm ở đây, ông tiếp tục con đường nghĩa hiệp. Trong thời kỳ cách mạng văn hoá, Lã Tử Kiếm bị Hồng vệ binh bao vây. Ông kể lại: "Hồng vệ binh dùng đại đao bổ xuống đầu tôi, dùng giáo dài đâm xuyên qua người tôi. Rồi họ kéo tôi ném vào rừng hoang và nghĩ rằng tôi đã chết". Vừa nói, Lã Tử Kiếm vừa vạch áo để chỉ những vết sẹo to tướng trên thân thể cường tráng của ông. "Rất may, bằng khả năng kỳ diệu sau bao nhiêu năm luyện công, bằng sự tinh thâm về y thuật và công pháp nội tâm, tôi đã chiến thắng được cái chết". Lã Tử Kiếm cười vang.