

T H Ủ T H A N...

## LỤC VI LINH PHƯƠNG

(Trích "Lá Thủ Bồ-Lão" số 7 phát hành tại Canada  
để kính tặng các Bồ Lão Ái-Hữu Công-Chánh)T.S.H.

Tuổi già hay lẩn-thẩn,  
Cứ thấy bệnh triền miên,:  
Xương cốt đau liền liền,  
Nhức lung rồi mỏi căng,  
Tai ủ, đầu choáng-vàng,  
Ăn uống chẳng thấy tiêu,  
Ban đêm ngủ không nhiều,  
Mỏi mè không muốn dậy,  
Người bần-thần...sao ấy,  
Bại-hoái cả tứ chi,  
Và thêm...nhưng gì gi...  
Lúc nào cũng thấy bệnh !

Mấy thầy lang lênh-khênh  
Thu tiền Cụ cát bank,  
Ba thứ thuốc nhí-nhảnh  
Khoa trưởng là số-dzách.

Giờ, nhà cháu xin mách  
Một Linh Dược...diệu kỳ,  
Chữa trị rất ... lám ly,  
Gia truyền từ...Bành Tô !  
Bằng ngàn thang thuốc bồ,  
Bằng vạn củ nhân sâm,  
Dùng cao,què ... cả nấm,  
Cũng còn thua Linh Dược.  
Thuốc này muôn là được,  
Chẳng phải mất tiền mua  
(cứ coi như của chùa)  
Xài bao nhiêu mặc ý.  
Thuốc này không có "ky"  
Nam nữ đều xài chung,  
Tuổi trẻ, nêu muôn dùng,  
Tout le monde' đều 'good'.

Giờ, xin kê TOA THUỐC :

Thứ nhất : Vì VUI TỰI.  
Vì, này tùy túng người,  
Bồ đi : buồn, lo nghĩ,  
Bồ đi - đúng rầu-rĩ,  
Bồ đi : tính giận hờn,

Bao thù oán tha luân,  
Lấy ân mà báo oán  
Để lòng không oán thán,  
Để tri được thành-thoi,  
Miệng nở duyên vui cười,  
Tâm nồng hương hoa Tết.

Vì thứ hai - hơi mệt :  
TẬP THỂ DỤC MỖI NGÀY.  
Giờ đều-tấn chân tay,  
Công mông rồi uốn ngực,  
Buổi mai khi vừa thức  
Hít thở ngực căng phồng  
Cho khí huyết lưu thông,  
Cho tinh thần sáng-khỏai,  
Bắp thịt khỏi té dai,  
Tiêu hóa cũng dễ-dàng,  
Cơ-thể lại nõ-nang,  
Già: căng gân căng giảo.

Vì thứ ba công hiệu :  
LÀ NẮNG TÂM mỗi ngày,  
Ngâm nước nóng càng hay,  
Không chết đói mà sợ,  
Bì phu được dễ thở,  
Nội tạng sẽ cường cường,  
Cụ ông sẽ khỏe dương,  
Còn cụ bà ám thịnh,  
Sẽ thấy mình vui tính,  
Sẽ thấy đời nở hoa,  
Sẽ thấy mình chưa già,  
Còn "dzón" hơn lũ trẻ.

Vì thứ tư rất dễ :  
GIỮ ĐIỀU BỒ cho quen.  
Muốn sức khỏe lâu bền,  
Đừng có gì thái quá;  
Thái quá mưu sinh họa,  
Tồn thọ để như chơi,  
Hóa nên uống một đồi  
Vì ham mê quá đỗi !  
Giữ điều độ hơi khó,

Vì là phải nhịn thèm,  
Có lúc phải kiêng khem,  
Cái điều thèm nhớ razi.

Vì thứ năm là phải  
TAO VIỆC LÀM CHO VUI.  
Cá ngày chờ năm vui,  
Sinh bình là cái chắc.  
Chân tay cần cất nhắc,  
Trí óc cần suy tư,  
Cơ-thể khơi mệt đùi  
Vì ướn thân ướn xác.

Vì thứ sáu hơi khác :  
LÀ KIẾM BẢN TÂM GIAO.  
Lúc nói chuyện tâm-phào,  
Khi đổi trao tâm sự,  
Hoặc bàn văn, thi, phú,  
Hoặc chính chí chính em,  
Chuyện eo-phe, phút-tan  
Chuyện nấu ăn, chờ búa..  
Bạn đồng trang, đồng lúa,  
Bạn đồng khí, đồng thanh  
Thật đẹp như bức tranh,  
Giữa công-dồng xã-hội !  
Nhưng phải tránh cái tội  
Bởi móc chuyện người ta,  
Hoặc nói gần nói xa  
Đem pha hay trách móc,  
Nói những điều "xóc óc"  
Gây tủi nhục đối phương,  
Rồi vô ngực đường đường  
Tự cao và tự đại.

\* Toa thuốc này vô hại,  
Lại kiến hiệu khôn lường,  
Lục, vị tạo linh phuơng,  
Chang hoan đồng cải lão,  
Nhưng chắc rằng sẽ tạo  
Tuổi Thọ nét thâm duyên.  
Nhân khai bút Minh Niên  
Tặng Phụ Huynh Bồ Lão.

(Seattle, Xuân TÂN DẬU)  
Lang băm TUẤN VIỆT