

Một Thiên Đường

Spa

DI SẢN VĂN HOÁ CHÂU Á

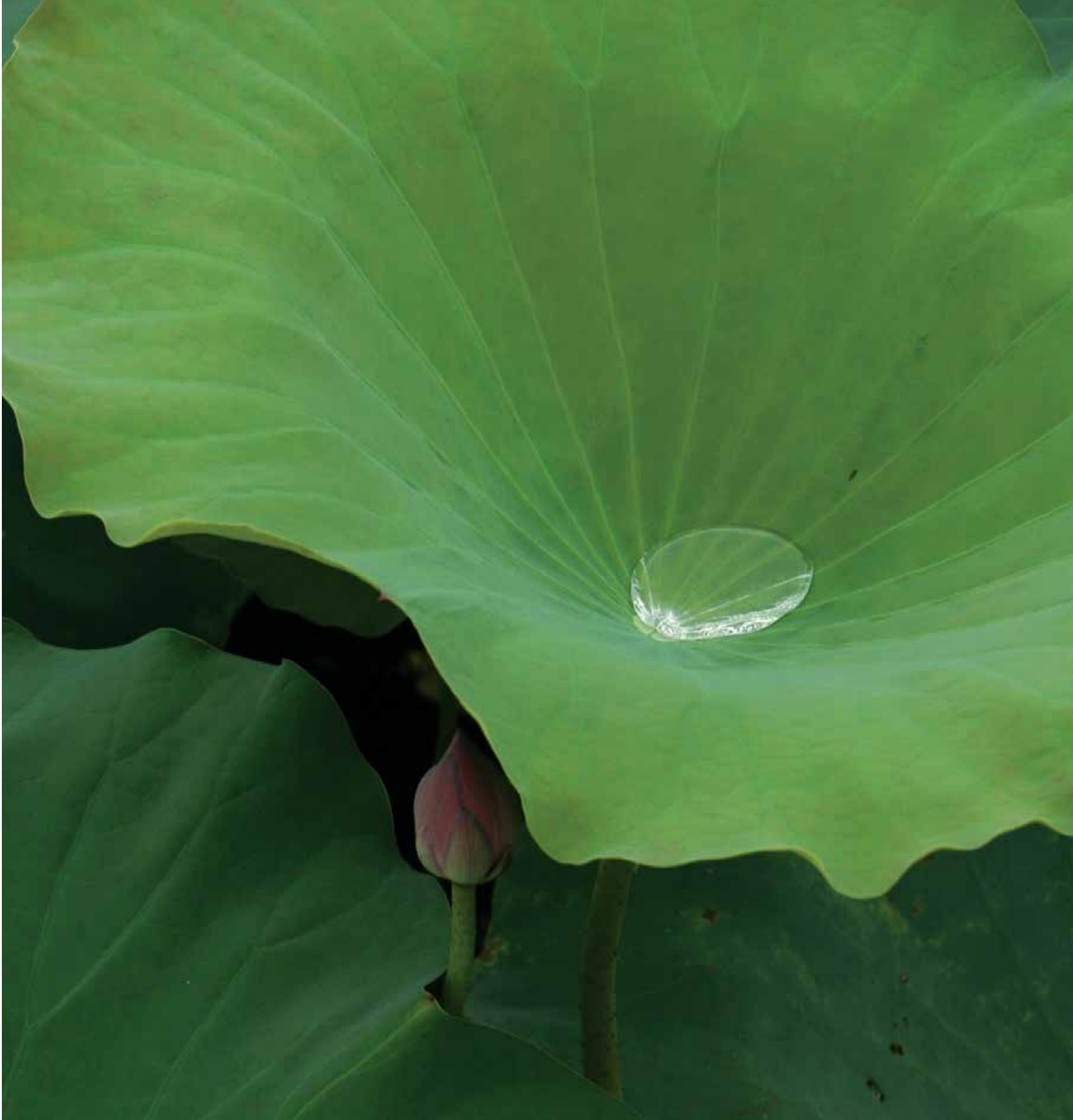
Evo-heritage chuyên thiết kế phát triển nội dung, kết hợp với quảng bá, xuất bản và phân phối những công trình nghiên cứu về văn hoá châu Á.
Trọng tâm của EVOHERITAGE là những di sản trong các lĩnh vực sinh thái, kinh tế và những giá trị văn hoá do con người tạo ra. Thông qua biên tập và phát triển nội dung, EVOHERITAGE cổ vũ cho sự đa dạng của văn hoá và góp phần vào tiến trình đổi mới văn hoá châu Á.

Xuất bản bởi :
NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC TẠI TP. HCM
231 Nguyễn Văn Cừ, Quận 5, TP. Hồ Chí Minh

MỘT THIÊN ĐƯỜNG SPA
(Những bí mật của người Việt về sức khoẻ và tuổi trẻ)

Tác giả :
Hà Bích Liên
Thái Hồng Loan
An Thành Đạt

Thiết kế mỹ thuật :
Ang Yian-Sann
Tan Yianling





Lời nói đầu

Với mục đích xây dựng một khái niệm mới để phát triển một phân khúc thị trường du lịch của Việt Nam – du lịch nghỉ dưỡng, các tác giả đã tìm tòi nghiên cứu từ trong cấu trúc văn hoá hằng ngày của người Việt, những di sản liên quan đến sức khoẻ, vẻ đẹp, hạnh phúc và tình yêu thương chính bản thân con người để cấu thành nên một khái niệm mới – SPA VIỆT.

SPA – bắt nguồn từ La Mã cổ đại, trong thành ngữ Latinh – SANUM PER AQUA, chứa đựng một nội dung rất nhân bản – SỨC KHOẺ QUA LÀN NƯỚC. Từ khái niệm này, nhiều quốc gia nhiệt đới đã xây dựng ngành du lịch Spa gắn với du lịch 3 S : Sun, Sand và Sea (nắng, cát và biển), và công trình nghiên cứu văn hoá này đã góp phần vào việc khẳng định vị thế cho ngành du lịch nghỉ dưỡng Việt Nam. Những biện pháp tổng hợp để nâng đỡ sức khoẻ, đánh thức tiềm năng trong mỗi con người để duy trì vẻ đẹp về thể xác và tinh thần là những giá trị mang tính truyền thống, được đúc kết từ kinh nghiệm của nhiều thế hệ người Việt trong suốt chiều dài lịch sử.

Từ những khía cạnh văn hoá đời thường của người Việt, cuốn sách đưa ra một cách nhìn văn hoá Việt dưới một góc độ khác : Việt Nam là đất nước của một nền văn hoá hết sức nhân bản. Từ cội nguồn xa xưa, người Việt đã biết nâng niu cuộc sống, yêu thương và chăm sóc con người, hướng đến một vẻ đẹp hài hoà giữa cơ thể, trí tuệ và tình cảm. Phải chăng, vì ý nghĩa đó, ngay chương mở đầu : MỞ CỬA KHO BÁU – tác giả đã chọn HOA SEN – như là một biểu tượng lí tưởng của người Việt về một vẻ đẹp thuần Việt và hoàn hảo.

Ngay lần xuất bản đầu tiên năm 2007, với tên gọi MỘT THIÊN ĐƯỜNG SPA (tiếng Việt) và HEALLING GARDENS – VIỆTNAMESE SPA EXPERIENCE (tiếng Anh), cuốn sách đã tạo được sự chú ý trong giới độc giả và là một trong những cuốn sách được nhận giải thưởng, giải ba – giải thưởng sách quốc gia của Hội đồng Xuất bản Việt Nam, Hội đồng Giải thưởng Sách Việt Nam, năm 2008. Vì lí do đó, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng tái bản cuốn sách, gửi đến bạn đọc gần xa.

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	5
GIỚI THIỆU	8
MỞ CỬA KHO BÁU HOA SEN	24
VƯỜN DƯỠNG SINH	36
ĐỐI THOẠI VỚI TỰ NHIÊN VƯỜN DƯỠNG SINH - SỰ HOÀ QUYỀN GIỮA THIÊN NHIÊN VÀ CON NGƯỜI VƯỜN DƯỠNG SINH VÀ SỰ TĨNH TÂM	
BÍ MẬT HOÀNG CUNG	56
NGHỆ THUẬT LÀM ĐẸP RƯỢU THUỐC CỦA VUA MINH MẠNG LỜI KHUYÊN CỦA HẢI THƯỢNG LÃN ÔNG	
TRUYỀN THỐNG DƯỠNG SINH TRONG DÂN GIAN	72
SỰ CÂN BẰNG ÂM – DƯƠNG TẮM QUẤT SỨC MẠNH CỦA CỎ CÂY HOA LÁ CHĂM SÓC CƠ THỂ VÀ LÀN DA CÂU CHUYỆN VỀ MÁI TÓC ĐEN	
ĐIỀU KÌ DIỆU TRONG VĂN HOÁ ẨM THỰC CỦA NGƯỜI VIỆT	146
THỨC ĂN TỪ THỰC VẬT NGHỆ THUẬT ẨM THỰC NƯỚC UỐNG TỪ LÁ CÂY VÀ HOA QUẢ TRÀ VÀ PHONG CÁCH UỐNG TRÀ	
CON ĐƯỜNG ĐỂ SỐNG TRƯỜNG THỌ	168
LÀM THẾ NÀO ĐỂ SỐNG LÂU ? TỒN TẠI VÀ THANH THOÁT TRỰC GIÁC TRONG ĂN UỐNG HÃY THỎ ĐI NÀO ! NÂNG NIU CƠ THỂ KẾT NỐI LẠI VỚI CHÍNH TÂM HỒN CỦA MÌNH	
LỜI KẾT	191

GIỚI THIỆU



GIỚI THIỆU

Nếu ai đã từng sống ở Việt Nam, có thể cảm nhận rất rõ về bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông. Mỗi mùa đi qua, trời đất đổi thay, vạn vật tự nhiên trở nên phong phú hơn, mới mẻ hơn. Có lẽ không ở đâu, bầu trời xanh ngắt như mùa thu ở Việt Nam, mây trắng bay bình yên khi vào hạ, mưa dây giăng mắc quăn quýt trong mùa đông, rồi bất chợt trong gió cuối đông se sắt lạnh, mùa xuân trở lại... cây cối, vạn vật như được tái sinh, con người chờ đợi một nguồn sinh lực mới từ thiên nhiên mang lại, và đó cũng là thời điểm người Việt đón Tết một cách trân trọng và thiêng liêng trong niềm vui hân hoan từ già đến trẻ. Người ta tin rằng, mỗi năm một lần, Tết mang đến cho con người những điều kì diệu, trút bỏ đi cái cũ kĩ, để tất cả đều trở nên mới mẻ, để có thể bắt đầu lại. Xuất phát từ niềm tin thiêng liêng đó, trong suốt thời gian chuẩn bị đón Tết, nhiều phong tục dân gian truyền thống được hình thành và gìn giữ bao đời lại có cơ hội tái sinh trong nhân gian. Đó không chỉ là sự thể hiện mối giao cảm trong quan hệ cộng đồng của con người, giữa con người với tự nhiên, mà còn là thể hiện một ước vọng rất cụ thể – làm mới lại cơ thể của mình, làm cho con người trở nên khỏe mạnh và trẻ trung hơn.

Chiều 30 tết, chiều cuối cùng của năm âm lịch là một khoảng thời gian vô cùng thiêng liêng, trong các gia đình Việt Nam, từ ông bà đến con cháu đều rất coi trọng phong tục cổ truyền : Tắm Tắt niên – có nghĩa là lần tắm cuối trong một năm, nó có ý nghĩa như một hoạt động cuối cùng để khép lại một năm đã qua trước thềm năm mới đang đến gần. Phong tục này mang ý nghĩa về mặt tâm linh, nhưng trên thực tế nó lại là một bài thuốc rất có lợi cho khí huyết lưu thông và đem lại sự hưng phấn về mặt tinh thần. Người ta nấu sôi một số loại lá tươi tự nhiên, trong đó không thể thiếu được lá hương nhu, lá sả, trà xanh,







hoa và cây ngò (mùi) già. Ở miền Bắc, ngày cuối năm trời giá lạnh, nên còn có thêm nắm lá chanh, lá bưởi, một củ gừng và vài củ sả. Tất cả được bỏ vào nồi đun sôi, pha thêm nước lạnh cho ấm rồi dùng gáo, giội từ đầu tới chân, nước chảy đến đầu, mọi phiền muộn, không may mắn của năm cũ cũng trôi theo. Những giờ phút cuối năm yên ả, mọi công việc thuộc về năm cũ đã hoàn tất, những gì chưa xong thì tạm gác qua một bên, trong tâm trạng đó, đắm mình trong làn nước ngào ngạt hương thơm của cỏ cây, họ cảm nhận và tin rằng sức mạnh đang được tái sinh trong một cơ thể sạch sẽ đến mức hoàn hảo và một tinh thần thư thái, sảng khoái. Vẻ đẹp và nguồn năng lượng vô biên vốn tiềm ẩn trong con người đã được đánh thức. Trong khoảnh khắc đón chờ giờ phút giao thừa giữa năm cũ và năm mới, Tắm Tắt niên đã trở thành một nghi thức mang ý nghĩa chuẩn bị cho một sự chuyển hoá và đổi mới về tinh thần, trí tuệ và cơ thể, hay đơn giản chỉ là ước muốn bỏ lại đằng sau những gì không may mắn của năm cũ và đánh thức bản thân trước thềm năm mới.

13



Sâu thẳm trong thế giới tâm linh, người Việt tin rằng “Vạn vật hữu linh”, thiên nhiên, cỏ cây hoa lá cũng có linh hồn. Vì vậy, họ nuôi dưỡng một mối quan hệ cộng sinh, gắn bó, giao hoà với tự nhiên, từ việc tìm những phương thuốc từ cỏ cây hoa lá để chăm sóc cơ thể đến việc chăm sóc nơi ở, nhà cửa, không gian sinh sống, hay những lễ nghi thuộc về giá trị tinh thần đều chứng tỏ con người sẵn lòng hoà mình với tự nhiên, giao hoà cùng trời đất để tiếp nhận thêm sức mạnh từ thiên nhiên bao la và nhân từ. Mỗi năm một lần, cứ đến ngày mồng 5 tháng 5 Âm lịch, người Việt lại nhộn nhịp chuẩn bị đón Tết Đoan Ngọ - với ý nghĩa là lễ hội sức khỏe. Tết Đoan Ngọ diễn ra vào giai đoạn thời tiết chuyển mùa từ mùa xuân sang mùa hè, dịch bệnh dễ phát sinh nên người dân có tục “giết sâu bọ”. Họ dậy sớm, ăn cơm rượu làm từ hạt lúa nếp, đeo cành dâu tằm vào tay trẻ con, chú trọng ăn rau quả suốt ngày để loại đi những “sâu bọ” trong cơ thể. Lễ Đoan Ngọ cúng vào giờ Ngọ (12 giờ trưa). Người xưa cho rằng



ngày mồng 5 tháng 5 Âm lịch là ngày mà khí dương lên đến cực thịnh, điểm cao nhất vào lúc giữa trưa, tức giờ Ngọ. Đây là giờ phút nóng nhất trong ngày và trong năm. Lúc đó, Mặt Trời sẽ rọi những tia nắng nóng làm cho lá cây biến đổi, mang những dược tính đặc biệt mà những ngày khác không thể có được. Do vậy, nhiều lá cây thuốc được hái vào đúng giờ Ngọ để dành lại, phơi khô dùng để sắc uống hay tắm có tác dụng giúp cơ thể tăng sức đề kháng với bệnh tật.

Cũng bắt nguồn từ tín ngưỡng “Vạn vật hữu linh”, nhiều vùng nông thôn Việt Nam ngày nay vẫn lưu giữ lại phong tục và tâm lí của tổ tiên – dành những ngày tháng Giêng cho việc nghỉ ngơi và tổ chức hội hè, là tháng “ăn chơi” – như câu mở đầu trong bài đồng dao nổi tiếng của trẻ con thôn quê : “Tháng Giêng là tháng ăn chơi”. Thực sự đó cũng là thời gian để cho đất đai nghỉ trước khi bước vào một vụ mùa mới và chính người nông dân cũng cần nghỉ ngơi, họ có thời gian để chăm chút đến bản thân mình, làm đẹp cho cơ thể, chăm sóc sức khoẻ và tinh thần.

Từ trong cuộc sống hằng ngày bình dị của người Việt, rất nhiều phong tục, thói quen hình thành tự thân nó đã mang ý nghĩa hướng tới sự hoàn thiện hơn trong cuộc sống – để khoẻ hơn, đẹp hơn, hạnh phúc hơn, may mắn hơn. Một nền văn hoá dưỡng sinh hướng đến việc nâng niu và chăm sóc cho chính bản thân con người đã hình thành và phát triển ở Việt Nam từ rất lâu và là một di sản văn hoá vô thể cực kì quý báu của người Việt. Thật sự không có gì là bí ẩn ở đây cả, sự hấp dẫn







của nghệ thuật dưỡng sinh chính là ở chỗ những bài thực hành của nó đặt con người trong sự hoà quyện, thống nhất với thiên nhiên, vũ trụ và những liệu pháp tác động vào con người không thuần túy chỉ là sự chiều chuộng về mặt cơ thể, đó là một sự tác động mang tính tổng hợp vào tâm lí và sinh lí, vào cơ thể và tâm hồn, tạo nên những xúc cảm vừa mang tính chất thể xác vừa mang tính chất tinh thần. Một sự hoàn hảo về sức khoẻ và sự thăng hoa về tinh thần đạt được một cách tự nhiên nhưng lại rất bền vững vì con người khám phá ra sức mạnh tiềm ẩn bên trong và sức mạnh đó được đánh thức. Giá trị nằm ở chỗ họ vừa là người khám phá vừa là người đón nhận.

Sự hấp dẫn của nghệ thuật dưỡng sinh và giữ gìn sắc đẹp của người Việt Nam còn bắt nguồn từ khả năng cộng hưởng văn hoá của một dân tộc. Ở vị trí giao điểm của châu Á, người Việt dễ dàng cởi mở, rộng lòng đón nhận và trở thành nơi hợp lưu của hai dòng văn hoá lớn nhất châu Á là Ấn Độ và Trung Hoa, đặc biệt trong lĩnh vực dinh dưỡng và sức khoẻ. Dễ dàng tìm thấy trong đời sống của người Việt những tinh hoa mang ý nghĩa di sản về truyền thống giữ gìn và chăm sóc sức khoẻ của hai nền văn hoá lớn Trung Hoa, Ấn Độ, được phát triển ở đây đến mức hoàn thiện. Từ nhiều thế kỉ, truyền thống y học dân tộc đã lưu giữ nhiều khái niệm về sức khoẻ tự nhiên, điểm chung giữa khái niệm Ayurveda của người Ấn và Y học truyền thống Trung Hoa, như khái niệm trung tâm về năng lượng sống tuần hoàn trong cơ thể. Người Việt Nam gọi năng lượng đó là Khí, tương tự như người Trung Hoa gọi là Qi hay Chi, và người Ấn gọi là Prana. Tuy nhiên, trong cách nhìn nhận liên quan đến vấn đề sức khoẻ của con người, người Việt có quan niệm gần hơn với người Trung Hoa. Nguồn gốc vấn đề này thực ra rất đơn giản. Có một điểm mà dường như hay bị lãng quên – đó là văn hoá Việt Nam, từ nguồn gốc xa xưa là một phần quan trọng của văn hoá Bách Việt và nhiều thành tố trong văn hoá Hán có nguồn gốc từ các dân tộc Bách Việt sống ở phía Nam sông Trường Giang trước khi nó có sự

ảnh hưởng trở lại. Sự thống nhất Trung Hoa, quá trình Hán hoá hay sự li khai của người Việt khỏi hệ thống phong kiến Trung Hoa không làm mất đi những di sản văn hoá chung về sức khoẻ mà người Bách Việt đã phát triển và đóng góp vào văn hoá Hán, trong đó bao gồm cả những phương thức chữa bệnh truyền thống. Sách *Bách Việt tiên hiền chí* hay *Niên giám Bách Việt cổ* đã nói đến tài liệu biên soạn của Thần Nông với 365 loài thảo dược có từ 5.500 năm trước đây và đã phân loại thành 3 thứ : thượng thảo dược (loại thảo dược có tác dụng bổ dưỡng, không có độc), trung thảo dược (loại thảo dược vừa có tác dụng bổ hư và trị bệnh, có độc hoặc không) và hạ thảo dược (loại thảo dược chuyên trị bệnh, phần lớn có độc, không được uống lâu), được truyền miệng từ đời này sang đời khác vì mục đích sức khoẻ và dinh dưỡng.

18

Thật ra Y học cổ truyền Việt Nam đã nói đến Thần Nông hay Shen Nung ở Trung Hoa, những truyền thuyết tương tự của Y học truyền thống Trung Hoa cho thấy có sự gắn bó mật thiết giữa sự phát triển của Y học cổ truyền Trung Hoa và Việt Nam. Người ta đã tìm thấy một số y cụ và văn bản y học ở nhiều vị trí khảo cổ thuộc miền Nam Việt Nam và điều này đã chứng minh rằng, vào thế kỉ IV trước Công nguyên (TCN), trước giai đoạn Bắc thuộc, nhiều vùng ở Việt Nam đã phát triển hệ thống y học khá tỉ mỉ. Trong những văn bản y học của Trung Quốc từ thế kỉ IV TCN đã kê “những đơn thuốc của người Yue” với việc mô tả tỉ mỉ về cơ thể con người, là một bằng chứng xác nhận y học truyền thống của người Việt. Suốt thời kì Bắc thuộc, y học Trung Hoa và Việt Nam phát triển gần gũi, chia sẻ những nền tảng lí thuyết căn bản và chỉ khác ở điều kiện thực hành tại địa phương mà thôi.

Bản chất tự tôn dân tộc của người Việt cũng là một lí do dẫn đến những yếu tố khác biệt đối lại với văn hoá Trung Hoa, từ phong tục tập quán và cả trong lĩnh vực sức khoẻ – y thuật. Người Việt gọi thảo dược là *Thuốc Nam* hay *Y học*



phương Nam để phân biệt với *Thuốc Bắc* hay *Y học Nam Trung Quốc*. Ngay cả Tuệ Tĩnh, vị tu sĩ Phật giáo, người đã viết NAM DƯỢC BẢN THẢO hay DƯỢC PHẨM PHƯƠNG NAM vào thế kỉ XIV cũng đã làm như vậy, mặc dù ông có mười năm trời đăng đẳng học với bậc thầy Dương Quảng Thanh, thầy thuốc nội khoa nổi tiếng nhất Trung Quốc thời bấy giờ. Tuy nhiên, bất chấp những cố gắng để khác biệt, khi đề cập đến Tây Y hay Y học phương Tây, cả Trung Hoa và Việt Nam đều gọi y học truyền thống của mình bằng một cái tên chung là *Đông Y* hay *Y học phương Đông*. Vì vậy, người đọc sẽ không có gì ngạc nhiên khi nhận ra trong những cách thức giữ gìn sức khỏe của người Việt có sự chia sẻ cơ sở lí thuyết chung với người Trung Hoa, ví dụ như Khí huyết hay *Qi*, Âm Dương hay *Yin Yang*, hay triết lí Ngũ hành : Kim, Mộc, Thủy, Hoả, Thổ, 12 tạng phủ, 12 đường kinh chính và 2 mạch nhâm đốc...

20 Những năm gần đây, trong ngành du lịch thế giới nổi lên các khu du lịch Spa với sự tinh tế và khác biệt của nó. Nghệ thuật dưỡng sinh của Việt Nam và Spa của khu vực châu Á có những điểm trùng khớp – nó đều hướng tới những biện pháp tổng hợp để nâng đỡ sức khỏe, đánh thức tiềm năng trong mỗi con người, duy trì vẻ đẹp, sự trẻ trung về trí tuệ, tinh thần và thể xác. Việt Nam có thể đưa ra những gì độc đáo và khác biệt với những điểm đến Spa trong khu vực? Có lẽ câu trả lời đơn giản nằm trong những bản điều tra thực tế khi chúng tôi đưa ra câu hỏi : Điều gì đã hấp dẫn du khách nước ngoài đến Việt Nam ? Phải chăng đó là cách sống làm cho bản thân người Việt hạnh phúc, khỏe mạnh và trẻ trung mà hạt nhân của nó chính là nghệ thuật dưỡng sinh.

Cuốn sách mà các bạn đang cầm trong tay là biểu hiện sự chia sẻ đó – những bí mật ngàn đời của người Việt về giữ gìn sắc đẹp và sức khỏe. Để một lúc nào đó, trong cuộc đời mình, bạn cũng có khả năng “lột xác”, khỏe mạnh hơn, trẻ trung hơn và đẹp hơn. Đây không phải là một sản phẩm quảng cáo