

**Duy Trác - Tuổi già của tôi**  
(Posted by Ho Bình)



*Năm 1992 gia đình tôi tới Mỹ, một quốc gia tự do và nhân đạo, với 13 nhân khẩu. Không ngờ, vốn chỉ là một ca sĩ tài tử và đã bị chính quyền Cộng Sản giam cầm và cấm hát suốt 17 năm, tôi vẫn được một trung tâm ca nhạc tiếng tăm mời sang Paris tổ chức một buổi hội ngộ với thính giả và thu những băng nhạc nghệ thuật.*

*Các thính giả đã vào cả hậu trường chào mừng tôi, buồn vui, mừng tủi. Tôi chỉ còn nhớ, và nhớ mãi một câu chào, như mâu thuẫn và thật lòng: 'Bác (hay chú) chẳng thay đổi gì cả, chỉ già đi nhiều thôi.'*

*Một lớp tập 'Cần Khôn Thập Linh'(trích website CSS East Integral Tai Chi)*

*Ồ! Tôi đã già đi! Chắc chắn rồi. Nhưng tôi đã không có thì giờ nghĩ đến. Làm sao có thì giờ nghĩ đến khi không biết ngày nào hết cảnh lao tù để về chung sức với vợ nuôi nấng 6 đứa con, 5 đứa cháu và một mẹ già đau yếu. Nhất là nỗi đau mắt 3 đứa con và*

7 đũa chấu trên biển cả. Nỗi đau quá lớn khiến mẹ đã té ngã và trở thành phế nhân với nửa người bất động.

Trong đời sống của mỗi con người, ai cũng có 3 giai đoạn: tuổi thơ, tuổi thanh xuân và tuổi già. Riêng tôi tuổi thơ hầu như không có. Cha mẹ mất sớm, bị những người lớn tuổi trong đại gia đình hành hạ; năm 12 tuổi tôi đã bỏ đi sống một mình.

Tôi còn nhớ, hồi đó ở vùng kháng chiến Việt Bắc tôi thi vào trường Sư Phạm; với học bổng 18 kg gạo, 180 đồng tiền thức ăn, và 1 chai dầu dùng để thắp đèn học đêm. Nghỉ hè, trường không phát học bổng, tôi phải đi hái trà và đập trà thuê. Cuối ngày lãnh tiền đủ đóng được chút gạo, hái rau rừng làm thức ăn. Với đủ mọi hình thức kiếm tiền lương thiện, tôi đã phấn đấu học hành, làm việc với châm ngôn do mình đặt ra: không hận thù những người đã hành hạ mình và phải cố gắng học cho thành tài.

Cả hai châm ngôn này, tôi đã thực hiện đầy đủ và chân thành. Bỏ vùng Việt Bắc, trở về Hà Nội rồi di cư vào Nam, tôi đã cố gắng hoàn tất việc học, trở thành luật sư đồng thời lập gia đình năm 1961.

Ngẫm nghĩ lại, tuổi thơ không có, tuổi thanh xuân cũng không được bao nhiêu. Sau khi gia nhập Luật Sư Đoàn được 2 năm và lập gia đình được hơn 1 năm, vào năm 1962 tôi được gọi nhập ngũ. Dĩ nhiên, phục vụ đất nước trong thời chiến tranh là nghĩa vụ thiêng liêng của con dân một nước. Nhưng rời bỏ gia đình, bỏ lại vợ và con thơ để làm nghĩa vụ người trai trong 13 năm rưỡi rồi tiếp theo là 11 năm tù đày trong các trại tù Cộng Sản; thì hồi ôi tuổi thanh xuân của tôi đã mất hút tự bao giờ mà tôi cũng không còn nhớ được nữa.

Ra tù và sang đến Mỹ năm 1992 thì tôi đã ở vào tuổi 56. Các thánh giả có bảo là già đi nhiều thì cũng phải thôi. Tiếp tục vật lộn với đời sống để nuôi gia đình nên mỗi ưu tư về tuổi già, về những chăm sóc cho tuổi già được sống hợp lý, tốt đẹp cũng không phải là điều dễ dàng.

André Maurois đã viết: 'Năm, sáu chục năm trời ném trải những thành công và thất bại, hỏi ai còn có thể giữ được nguyên vẹn những điểm sung mãn thời trẻ? Đi vào hoàng hôn của cuộc đời như đi vào vùng ánh sáng đã điều hòa, ít chói chang hơn, mắt khỏi bị lóa bởi những màu sắc rực rỡ của bao ham muốn. Và như vậy già là một tất yếu của vòng đời, một chuyện đương nhiên khi người ta tính tuổi, có sao phải lảng tránh? Có trẻ thì có già, đó là nhịp điệu của vũ trụ, đâu cần phải khổ đau vì già? Trái lại, phải làm sao để có một tuổi già hạnh phúc.'

Trong thời gian tôi theo học tại trường Luật, có một người bạn đã gửi cho tôi một tấm thiệp giáng sinh trên đó có ghi toàn văn bản dịch của bài thơ "TUỔI TRẺ (YOUTH)" của Samuel Ullman. Lời lẽ bài thơ thật là sâu sắc, đầy tinh thần lạc quan, nó ảnh hưởng sâu sa đến tôi trong mấy chục năm nay.

Mặc dầu nó được viết ra từ năm 1918, lúc tác giả đã 78 tuổi nhưng ý tưởng thật mới mẻ. Xin trích một vài câu tiêu biểu:

'Không một ai lại già cõi đời vì những năm tháng trôi qua. Chúng ta già nua bởi vì ruồng bỏ lý tưởng của mình. Năm tháng có thể làm nhăn nhúm làn da của chúng ta, nhưng sự từ bỏ tinh thần hăng say, phấn khởi mới làm tâm hồn chúng ta héo hắt.'

*Tướng Douglas Mc Arthur rất tâm đắc với bài thơ này và ông đã cho trưng bày bài thơ ngay tại phòng làm việc của ông ở Tokyo, khi ông đang là Tư Lệnh Quân Đội Đồng Minh đặc trách công việc giải giới và phục hồi nước Nhật sau chiến tranh.*

*Rồi vào năm 1946, tạp chí Reader's Digest ấn bản tiếng Nhật đã phổ biến toàn văn bài thơ bất hủ này bằng Nhật ngữ. Nhân dân Nhật đã hân hoan đón nhận cái tín hiệu đầy lạc quan, tích cực và năng động của bài thơ không vần này. Cũng từ đó họ đã hăng say dấn thân vào việc tái thiết đất nước, khiến nước Nhật lấy lại được vị thế cường quốc về kinh tế, chính trị cũng như văn hoá như ta thấy ngày nay.*

*Sau đây là nguyên văn bài thơ:*

## *YOUTH*

*By Samuel Ullman (1840-1925)*

*Youth is not a time of life; it is a state of mind; it is not a matter of rosy cheeks, red lips and*

*supple knees; it is a matter of the will, a quality of the imagination, a vigor of the emotions; it is the*

*freshness of the deep springs of life.*

*Youth means a temperamental predominance of courage over timidity of the appetite, for adventure over the love of ease. This often exists in a man of sixty more than a body of twenty. Nobody grows old merely by a number of years. We grow old by deserting our ideals.*

*Years may wrinkle the skin, but to give up enthusiasm wrinkles the soul. Worry, fear, self-distrust*

*bows the heart and turns the spirit back to dust.*

*Sixty or sixteen, there is in every human being's heart the lure of wonder, the unfailing child-like appetite of what's next, and the joy of the game of living. In the center of your heart and my heart, there is a wireless station; so long as it receives messages of beauty, hope, cheer, courage and power from men and from the infinite, so long are you young.*

*When the aerials are down, and your spirit is covered with snows of cynicism and the ice of pessimism, then you are grow old, even at twenty, but as long as your aerials are up, to catch the waves of optimism, there is hope you may die young at eighty.*

*Năm 1992 tôi tới Mỹ với một tấm thân tàn vì bệnh hoạn, đói khổ và tù đầy. Nếu không nhờ nền y tế tối tân và siêu việt của quốc gia này, tôi không còn sống tới ngày hôm nay. Từ bệnh cao huyết áp, tiểu đường, nghẽn mạch máu tim, cao mỡ v.v., tôi đã phải vào bệnh viện 5 lần, thông tim 4 lần, stroke nhẹ 2 lần. Tôi phải liên tục dùng thuốc trong mười mấy năm nay, tốn kém của nhà nước bao nhiêu tiền của.*

*Tôi đã cố gắng tập thể dục, ăn uống kiêng cử, và nhất là tìm một môn luyện tập thân thể theo phương pháp đông phương thích hợp với tuổi già.*

*Đấy là nguồn gốc cái duyên mà tôi tìm đến với môn Taichi.*

*Một lần trong một buổi phát thanh của đài VOVN, phỏng vấn các vị lãnh đạo TAEKWONDO thế giới, tôi đã hỏi ngắn gọn về môn Taichi thì nhận được những lời ngợi khen nồng nhiệt và có ý kiến rằng môn tập này mang ý nghĩa sử dụng nguyên lý âm dương như một võ công. Muốn có được những lợi lạc của phương pháp Taichi thì cần có ý niệm về khí công.*

Một trong những điều căn bản cần nắm vững là phải biết thư giãn bản thân. Vì Taichi hầu như chỉ được tập luyện qua những động tác chậm, cho nên ở bất cứ tuổi nào người ta cũng có thể luyện tập một cách dễ dàng.

Một lợi điểm phụ thuộc là có được khả năng tự vệ. Đây cũng là quan điểm của võ phái Taekwondo. Các tài liệu khoa học theo tạp chí Science Daily gần đây có nêu 2 lợi điểm nổi bật trong việc tập thể dục theo phương pháp Taichi:

- Một là chữa các dạng viêm khớp
- Hai là gia tăng sức đề kháng nơi những người lớn tuổi

### **1/ Taichi giúp chữa viêm khớp:**

Một công trình mới đây của viện nghiên cứu The George Institute International Health cho thấy Taichi có lợi rõ rệt đối với các chứng viêm khớp. Một số các nhà nghiên cứu đang tiến hành một cuộc thử nghiệm để xem phương pháp thể dục đó có hiệu quả gì đối với chứng đau nhức ở phần dưới của lưng hay không.

### **2/ Taichi giúp gia tăng sức đề kháng ở người lớn tuổi:**

Tập thể dục theo Taichi đã được ít nhiều Tây hóa của một môn võ thuật Trung Hoa từ hơn 2000 năm trước với những nét đặc trưng như vận động chậm rãi trong tư thế trầm tư. Phương pháp này có khả năng tăng cường sức đề kháng nơi người cao niên chống các loại vi khuẩn gây nên các chứng nổi mẩn, nổi ngứa rất khó chịu trên da, mà thuật ngữ y học tiếng Anh gọi là Shingles, theo như một nghiên cứu mới nhất của Đại học UCLA ở California.

Tôi không phải là một nhà nghiên cứu mà chỉ là một ông già nhiều bệnh, đi tìm một môn tập có thể giúp mình giải thoát được phần nào những tật bệnh đã hành hạ mình từ bao năm nay. Do một cơ duyên tình cờ, tôi đã đến với hội TỬ BI PHỤNG SỰ. Hội do Thầy HĂNG TRƯỜNG sáng lập với mục đích phục vụ tha nhân về mặt tinh thần và thể lực. Trụ sở chính của hội đặt tại California, nhưng Thầy HĂNG TRƯỜNG đã huấn luyện được hàng trăm huấn luyện viên hiện sinh sống tại nhiều thành phố lớn có đông người Việt cư ngụ.

Hội mở ra các lớp tập mang tên CÀN KHÔN THẬP LINH, phối hợp giữa 2 môn Taichi và Yoga. Yoga cũng là một môn tập rất lâu đời của người Ấn Độ mà lợi ích to lớn của nó thì ai cũng đã biết rõ. Sự phối hợp nhịp nhàng và chặt chẽ giữa Taichi và Yoga đã khiến những bài tập CÀN KHÔN THẬP LINH trở nên hiệu quả một cách tuyệt hảo. Thế là bao mong ước của tôi về môn Taichi không những đã được đáp ứng mà còn được đáp ứng một cách hoàn mỹ nữa nhờ có thêm Yoga.

Tôi theo tập lớp Càn Khôn Thập Linh này đã được hơn 2 năm và giờ đây những bệnh tật của tôi, không quá lạc quan là đã hết hẳn, nhưng hình như đã nằm yên để cho những ngày già của tôi được an bình.

Ông Bác sĩ người Mỹ ở bệnh viện tim khám bệnh thường xuyên cho tôi 3 tháng 1 lần, nay đã hẹn 1 năm nữa mới phải trở lại. Có lần tái khám, ông ấy mỉm cười nói: 'Chẳng lẽ tôi hẹn ông 2 năm mới khám lại thì kỳ quá!'

Bây giờ các bệnh máu cao, mỡ cao, đường cao đều đã xuống. Hoạt động của tim cũng điều hòa. Có một điều này nữa, tôi không nói dối đâu. Tất cả các bằng hữu,

người quen biết hay các fans âm nhạc khi gặp tôi đều có cùng một nhận xét là tôi trẻ ra nhiều, thậm chí còn trẻ hơn ngày tôi mới sang Mỹ năm 1992 nữa.  
Tất cả các bạn già cùng tập Cán Khôn Thập Linh với tôi đều có kết quả như tôi, nhiều hay ít mà thôi.

Ngày mới tập, mỗi thế tôi chỉ làm được 5, 7 lần là đã thấy mệt. Nay tôi có thể “múa” được 15, 20, thậm chí 25 lần mà vẫn thấy thoải mái. Thấm nhuần và mở rộng các quán tưởng của mỗi thế tập còn khiến người ta thấy yêu đời, yêu người, mở lòng mình ra vũ trụ, ra thế giới bên ngoài, nhân ái với hết thảy mọi loài nữa.

Qua bài viết này, trước hết tôi muốn gửi lời cảm ơn đến Thầy Hằng Trường, người đã bỏ bao công sức, bao thời gian, đi đến những vùng rất xa xôi trên đất nước Trung Hoa để tìm tòi, học hỏi mà sáng chế ra những thế tập qua tên gọi của những con vật tượng trưng cho sự nhân nại, sự hiền hoà, sự vượt khó v.v... Bài tập CÁN KHÔN THẬP LINH quả đã mang lại sức khỏe, sự tươi vui ... cho những người tìm đến nó.

Lời cảm ơn tiếp theo tôi xin gửi đến toàn thể anh chị em Huấn Luyện Viên của hội TỪ BI PHỤNG SỰ đã chia sẻ với chúng tôi những kiến thức quý báu, đã hy sinh thời giờ, ngay cả tiền bạc để mang lại cho chúng tôi những bài tập bổ ích, những phòng tập thoải mái mát mẻ.

Để kết thúc bài viết này tôi xin giới thiệu bài thơ vui, rất vui (do một người bạn gửi cho), dành cho những người tuổi hạc như tôi vậy.

#### SỬA LẠI GIẤY ĐÓN

Thanh Mai

60 chưa phải là già  
60 là tuổi mới qua dậy thì  
65 hết tuổi thiếu nhi  
70 là tuổi mới đi vào đời  
75 là tuổi ăn chơi  
80 là tuổi yêu người yêu hoa  
90 mới bắt đầu già  
Đêm đêm vẫn cứ mặn mà yêu đương  
100 có lệnh diêm vương  
Cứ ở trên ấy yêu đương thỏa lòng  
Bao giờ đạn hết lên nòng  
Từ từ nằm xuống là xong một đời