

Bà n tôi, có ông t&# x&#ng là Hai Hô. Bà i rằng ông hô. Ông r&# t thích thú v&# i danh x&#ng n&# y.



Ông th&#&#ng nói r&#ng, ngày x&#a còn tr&# , h&#ng ti&# t v&# t, ai nói gì, đúng hay sai, cũng tìm l&# i cãi l&# i. Bây gi&# già r&# i, nghe ai nói gì cũng th&# y xuôi tai, đúng h&# t. Bà i già r&# i, có nhi&# u kinh nghi&# m, th&# y đ&# c đúng-sai, có nhi&# u m&# t khác nhau.

Bà m&# ông đã 92 tu&# i, mà th&#&#ng hay nói câu: 'Mai m&# t tôi già r&# i thì...'. M&# i l&# n nghe câu đó, ông v&# i c&# t ngang l&# i m&# , và h&# i l&# i: 'H&# n chín m&# i tu&# i r&# i mà ch&# a già h&# m&# ? Th&# thì bao nhiêu tu&# i m&# i là già?' Bà c&# ch&# c&# i, không đáp l&# i. V&# ông th&#&#ng nháy m&# t, nhìn ông che đ&# u n&# c&# i bí m&# t. Ng&# i em ông nói: '-Theo tôi thì không có ai già, và cũng ch&#ng có ai tr&# . Già hay tr&# , là m&# t khái ni&# m r&# t t&#&#ng đ&# i. H&# i tôi m&# i b&# n, m&# i l&# m tu&# i, th&# y các ch&# hàng xóm m&# i b&# y hay m&# i tám tu&# i là đã già khú đ&# . Già nh&# s&# p mua hòm đ&# c r&# i. Th&# mà khi tôi sáu m&# i tu&# i, tôi th&# y các bà năm m&# i là tr&# , và các bà b&# n ch&# c tu&# i là b&# n con nít. Th&# thì già hay tr&# , không ph&# i tùy theo s&# tu&# i c&# a h&# '.

Ông Hai nói, có m&# t lúc nào đó, con ng&# i tr&# nên già. N&# y nh&# , m&# i khi đi ra đ&#&#ng, n&# u ch&# th&# y các bà già nhìn mình, mà các cô gái tr&# không dòm mình n&# a, thì ph&# i hi&# u là mình đã già r&# i. L&# i n&# a, m&# i sáng đ&#ng tr&# c g&#&#ng, th&# y trán mình cao h&# n, tóc r&#ng nhi&# u, đ&#ng t&#&#ng mình tr&# nên thông thái, mà ph&# i bi&# t đó là đ&# u hi&# u già. N&# u mình th&# y m&# i ng&# i đ&#&#ng nh&# tr&# l&# i thì chính mình già đã đi, vì mình so sánh thiên h&# v&# i cái bóng c&# a mình trong g&#&#ng soi m&# i ngày.

Ông nói, tu&# i già báo hi&# u khi sinh lý b&# t đ&# u y&# u. Nh&# p đ&# 'g&# n g&# i' c&# a v&# ch&#ng th&# a đ&# n. Và đôi khi c&# g&#ng làm v&# a lòng bà v&# theo đ&# nh k&# , mà không có h&#ng kh&# i. Nh&#ng khi đó, n&# u bà v&# g&# t ra, không cho g&# n g&# i, thì trong lòng l&# i m&#ng h&#m, vì có cái c&# đ&# không làm tròn 'b&# n ph&# n' mà không áy náy. Ông nói, b&# c nh&# t là nh&#ng lúc mình đang h&#ng, đang nóng máu, s&# p xáp chi&# n mà bà v&# c&# c&# n nh&# n v&# nh&#ng chuy&# n không đâu, nh&# cái hàng rào b&# gió v&# t nghiêng, cây hoa h&#ng lá b&# b&# c m&# c, con chó b&# r&# n b&# chết. Th&# là c&# cái thân già nó xi&# xu&#ng nh&# c&#ng bún thi&#u. Ch&#ng làm ăn chi đ&# c n&# a c&# . Đành b&# cu&# c vui n&# a ch&#ng. Khi còn tr&# , vào nh&#ng lúc s&# p gay c&# n nh&# th&# n&# y thì dù cho sét n&# trên đ&# u, cũng không nghe, không bi&# t.

Có ng&# i h&# i ông sao không dùng viên thu&# c th&# n k&# , làm cho v&# ch&#ng vui nh&# thu&# ba m&# i. Ông nói, đ&#ng tin mà ch&# t s&# m, đau tim mà dùng thu&# c n&# y thì l&#n đ&#ng ra mau l&# m. H&# i tr&# c, ông cũng xin ông bác sĩ cho toa thu&# c n&# y, bác sĩ &# y không ch&# u. Ông cũng h&# i gi&# n, nh&#ng bây gi&# thì cảm &# n, vì bi&# t đ&# c cái nguy h&# i c&# a nó. Vui ch&# c lát mà b&# m&#ng, l&#ng nhách. Theo ông thì v&# ch&#ng già, ghi&# n cái h&# i c&# a nhau h&# n là chuy&# n v&# t nhau l&#n l&# n trên gi&#&#ng.

Ch&# c&# n lu&# n tay vào áo bà v&# già mà tìm trái m&# p, cũng đ&# làm cho bà &# y vui r&# i.

Nói v&# cái tai đi&# c, ông b&# o: -'Có m&# t lúc nào đó, mình nghe nh&# c, c&# t&# ng là các anh ch&# ca sĩ đ&# o n&# y không còn hát hay nh&# ngày x&# a.

Không ph&# i v&# y đâu. Th&# i nào cũng có ca sĩ gi&# ng hay. Nghe không hay vì cái tai mình đã n&# ng, l&# ng. R&# i c&# t&# ng nh&# c đ&#. Đó là đ&# u hi&# u già. Nh&# t là khi nghe truy&# n thanh, truy&# n hình thì con cái, hàng xóm, c&# than phi&# n m&# âm thanh quá l&# n. Theo mình, âm thanh nh&# v&# y ch&# v&# a đ&# nghe, mà h&# b&# o oan cho mình là quá l&# n'.

Ông Hai nói v&# i m&# t b&# n già r&# ng, khi già, l&# tai, đi&# c tai cũng có cái l&# i l&# n. Là khi nào v&# nói l&# i êm ái, đ&# u dàng, yêu th&# ng, thì nghe cho s&# ng tai. Khi nào bà tr&# ch&# ng trách móc, chê bai, than v&# n, nói n&# ng l&# i, thì c&# nhè-nh&# g&# cái máy tr&# thính ra, ch&# th&# y bà nhóp nhép cái mi&# ng, trông t&# c c&# i l&# m. Không nghe, thì không b&# c mình, không gi&# n h&# n, mà còn c&# i, đôi khi n&# c&# i r&# t r&# ng r&#, c&# i r&# t đ&# th&# ng n&# a. Bà v&# nói nh&# gió vào phòng tr&# ng, th&# y ông ch&# ng không gi&# n, mà còn c&# i vui, thì đành im mi&# ng cho đ&# t&# n h&# i. Và đôi khi còn th&# ng thêm, vì t&# ng ông ch&# ng khéo nh&# n.

Nh&# ng m&# t ông b&# n khác, nói r&# ng, khi bà v&# trách móc và th&# than thì đ&# bà &# y nói, cho x&# ra, nh&# b&# t b&# c t&# c trong lòng. B&# i v&# y, m&# i khi v&# ông than v&# n, trách móc thì ông m&# ng và l&# ng nghe. N&# u bà ng&# ng nói, thì h&# i r&# ng em có gì c&# n nói thêm, than v&# n thêm không, hãy nói cho h&# t đi, anh nghe đây. Th&# là bà đ&# u xu&# ng, và bà c&# m th&# y h&# i quê quê, nên thôi.

Ông Hai nói, khi già, m&# t y&# u, c&# m cu&# n sách lên, là móc túi tìm cái ki&# ng. Không có ki&# ng thì đành ch&# u thua. Khi đó, mình ít đ&# c sách h&# n ngày x&# a. R&# t nhi&# u b&# n ông than phi&# n r&# ng, đ&# o n&# y, sách v&#, báo chí h&# in ch&# nh&# h&# n, khó đ&# c. Không ph&# i đâu. M&# t mình m&#, kém, ch&# không ph&# i ch&# in nh&# l&# i. M&# y anh tr&# h&# i ông có b&# c vì m&# t kém không, ông Hai nói r&# ng, vi&# c chi mà b&# c? Ph&# i m&# ng ch&# đ&# ng b&# c. M&# ng và cảm &# n khoa h&# c ti&# n b&#, giúp cho mình còn th&# y rõ h&# n, nghe rõ h&# n, mà n&# u mình s&# ng m&# y trăm năm tr&# c, thì đã mù loà, và đi&# c đ&# c r&# i. Dù cho nghe ít, th&# y không rõ hoàn toàn, nh&# ng có th&# y, có nghe, đã là quá quý r&# i. Tuổi đã cao, mà còn th&# y đ&# c ng&# i th&# ng yêu, con cháu, b&# n bè. Còn xem truy&# n hình, phim truy&# n, thì đã nh&# n đ&# c r&# t nhi&# u ân ph&# c c&# a tr&# i ban cho. Ph&# i bi&# t c&# m nh&# n và cảm &# n tr&# i

Bây gi&#, đi đâu xa ông cũng ng&# i. Đi du l&# ch, đi&# u nghĩ đ&# n tr&# c tiên c&# a nhi&# u ng&# i già nh&# ông, không ph&# i c&# nh đ&# p, đi&# u hay, cái l&#, mà nghĩ đ&# n cái c&# u ti&# u. Không bi&# t n&# i đó có hay không. C&# vào quán xá, h&# i tr&# ng, thì có thói quen, tr&# c tiên là xem c&# u ti&# u n&# m đâu. Quán nào mà không có c&# u ti&# u, thì đ&# ng hòng có nhi&# u ông bà già b&# c vào. Ông r&# t s&# mai đây xui x&# o, ng&# i ta tôn ông lên làm lãnh t&#. Vì th&# y m&# y ông lãnh t&# đ&# ng đ&# c di&# n v&# n, h&# p báo, duy&# t binh, di&# n hành, đ&# ng hàng gi&#, ph&# i nín t&#, khó ch&# u, m&# t và kh&# l&# m. Ông cũng r&# t ng&# i ng&# nhà l&#, c&# n&# a đêm, nhi&# u l&# n mò m&# m trong bóng t&# i đ&# y đi ti&# u. X&# i n&# c ào ào làm ng&# i khác m&# t ng&#. Ch&# a k&# l&# nhà, đêm t&# i, l&# c đ&# ng m&# l&# m c&# a phòng v&#, con ng&# i ta, thì cũng b&# bàng.

Một lần, bà vợ đề đui ông xuống mà nhuốm tóc cho ông. Một hôm sau, lên xe công cộng, ngồi vào ghế dành cho người già. Ông thấy có một 'lão trổng' đứng nhìn ông chằm chằm, nhòm nhòm hỏi, sao không nhòm ngòm người cho người già. Ông đoán chắc, chín mười phần là 'lão trổng' kia còn nhòm tuổi hơn ông. Ông cười li, làm li. Nhưng khi thấy hành khách chung quanh nhìn, nhòm thúc dục, nhòm nhòm nhòm búng ánh mắt khó chịu, thì ông nhút quá, đứng dậy nhòm ngòm cho lão trổng kia. Ông nghĩ, không li phần thét lên là tôi còn già hơn lão, và không li phần móc cấn cấn ra mà chòng minh? Thôi thì đứng dậy, cho bớt nhút và ngòm ngòm. Rồi an ủi rồi, đứng cũng là một cách tiếp đãi tốt.

Khi có ai hỏi tuổi, ông Hai Hồ cũng trả công thêm gần chục năm. Đó là thiên nhiên rít khen trả, xít xoa hỏi làm sao mà già đi trung như thế. Ông cười, nói đùa rồi, cứ theo đúng li đi vàng ngọc của người xa đi, là 'đêm bảy, ngày ba' cho khí huyết lưu thông, đi u hoà, thì cứ thế trả trung mãi. Ông nói rồi, nếu có khai trả đi năm ba tuổi, cũng chòng có li ích gì, vì mình đâu có toan tính chinh phục, tán nhai. Khai trả tuổi, đôi khi người ta còn chê, là trông già trổng tuổi.

Lần nào, phong tục của mình là kính trọng người lớn tuổi. Nhưng các bà, các cô thì khi nào cũng đui tuổi, cứ 18 tuổi thì khai là 16, khi 20 khai là 18, và lúc 23 khai là 20. Cứ khai trả vài ba tuổi, và cứ thế sống ngòm khi đui người khác tin. Khi phải đoán tuổi, ông thòm ngòm rồi hỏi xuống cho các bà, các cô trả năm đui bạn tuổi, đui h sống, mà ông không một chỉ cấn, cũng là làm một đi u thì nhỏ nhỏ trong ngày, làm cho người khác vui, yêu đi hơn.

Đo sau này, khi ông ăn uống, thòm ngòm thức ăn bở đui vung vãi. Nhiều lần ông trả bở là cấn thòm. Nhưng hình nhòm cái tay nó không hoàn toàn theo mòm nhòm nhòm cái đui nả. Đui cấn vào miêng không gòm gàng, cứ trả ra vài chút. Đôi khi tay run mà ông không biết. Ông cho đó là đui hiều của tuổi già. Nhiều lần bà vợ ông nhăn nhó, la trả vì làm đui thức ăn. Một lần ông nhòm li câu chuyển đui bé đui cái chén gòm, cha mòm hỏi đui làm gì, nó nói là đui sau này cho cha mòm ăn, nhòm cha mòm đã cho ông trả ăn chén gòm. Ông nhòm nhòm nói vòm vòm rồi, nhòm bà đui cho ông một cái chén gòm, trả mòm bả đui cho ông ăn sau viề, bên thòm. Nghe thòm, bà nhìn ông một lúc lâu, trả trả ngòm ngòm cấn trả. Đó, bà trả cấn nhòm khi ông làm đui thức ăn. Ông hay quên, đôi khi đi xuống nhà kho mà ngòm ngòm không biết đui nh xuống đui làm gì. Quên trả cấn, quên sau. Một lần già cấn ông nói, nếu 'cái đó' mà ông trả không bớt dính trả vào người thì có khi ông già đui quên trên xe buýt, trên tàu đi, ngoài công viên; và khi cấn đi trả thì chòm quanh, quỳnh lên mà tìm không ra. Còn trả chòng khác nả, là làm biêng trả mòm, đôi khi hai ba ngày ông chòm trả mòm. Cứ nghĩ là có làm chi đui đâu mà phần trả mòm. Nhưng trả nhòm ra thì tuổi già sống li nh, nhòm cấn vòm cái li nh, nên người trả mòm. Vì thế có nhiều cấn già có mùi, h đâu biết. Ông phần rấn trả thói quen, nóng li nh chỉ cũng ráng trả mòm mòm ngày một lần, ngoòm trả trả hòm trả cấn.

Bà mòm ông 92 tuổi, đi ăn trả mòm, cấn càng cua-rang-muòm nghe rau rầu. Thức khách trong trả mòm tròn trả ra mà nhìn. Còn ông thì ngay cấn bánh mì mòm cấn Mòm cũng không dám cấn, dùng tay xé nhòm ra trả bở vào miêng. Bà mòm ông ăn uống không kiêng cấn chi cấn. Thòm heo quay, trả trả quay, cá chiên, gà chiên, bún bò giò heo, phần, nòm cấn béo, các trả đui đui đui ăn trả trả. Thòm mà bà không cao mòm, không cao máu, dù thân trả tròn quay. Cái đó cũng nhòm trả cho. Nhiều bác sĩ cũng khuyên bà, cứ ăn uống trả dần, cho sống cái miêng, đui kiêng cấn làm chi nả khi trả cái trả nả.

Nhiều ông bần ông kiêng khem k&# l&# m,kiêng đ&# th&#.H&# xem ba th&# sau đây ngang hàng v&# i thu&# c đ&# c: Ng&# t, m&# n và&#áo.H&# ăn l&# t, không dám ăn đ&# ng,ăn &#áo.Th&# y đ&# chiên, là h&# đã tái m&# t. H&# ăn mãi quen mi&# ng, và th&# y các th&# th&# c ăn không mùi, không v&# kia cũng ngon. B&# i khi đói thì c&# m thiêu, c&# m cháy cũng thành ngon. Có k&# b&# o, u&# ng quá, phí th&# c ngon c&# a tr&# i cho.Nh&# ng nh&# ng ng&# i kiêng c&# n&# y nói r&# ng, không t&# i chi đem ch&# t đ&# c vào ng&# i, r&# i b&# nh ho&# n, h&# i không k&# p.

M&# t ông b&# n cho bi&# t r&# ng, theo nghiên c&# u c&# a đ&# i h&# c Rockefeller thì có ba đ&# u ki&# n đ&# cho ng&# i già kh&# e m&# nh và ít b&# nh là:1) ăn b&# ng m&# t n&# a c&# a b&# a ăn bấy gi&# , 2) th&# đ&# c th&# ng xuyên, và 3) làm tình đ&# u đ&# u.Ông không tin và cho r&# ng, cái đó ch&# đúng cho ng&# i M&# mà thôi. M&# i b&# a, h&# ăn mi&# ng th&# t to b&# ng bàn tay, m&# t b&# a ăn c&# a h&# mình có th&# ăn ba b&# n ngày mà ch&# a h&# t. N&# u mình ch&# ăn b&# ng m&# t n&# a c&# a bấy gi&# thì s&# suy dinh d&# ng, s&# m đau &# m mà ch&# t. Còn chuy&# n th&# đ&# c th&# ng xuyên thì đúng trăm ph&# n trăm. Ph&# n làm tình đ&# u đ&# u, có l&# không ai ch&# c, v&# n đ&# là còn làm đ&# c hay không, mà còn đòi đ&# u đ&# u. Mình c&# ăn bình th&# ng, đ&# ng ăn quá no, cũng đ&# ng ăn đói. C&# theo cái đ&# o trung dung c&# a ng&# i x&# a đã bày ra t&# m&# y trăm năm nay. R&# u chè, n&# u u&# ng đ&# c thì u&# ng v&# a v&# a, cũng t&# t cho s&# c kho&# . Đ&# ng say s&# a là đ&# c. Lâu lâu cũng ráng vui v&# , vui ch&# ng cho kh&# i l&# t l&# o. Ông Hai đã ch&# a b&# nh bi&# ng ăn cho nhi&# u b&# n bè r&# t công hi&# u. Đó là đ&# ng ăn v&# t, và ch&# cho khi th&# t đói m&# i ăn, ch&# a đói rồi thì ch&# a ăn. Nh&# v&# y thì ăn gì cũng th&# y ngon.

Ông có quan ni&# m phóng khoáng h&# n v&# s&# s&# ng và cái ch&# t. Ông cho r&# ng, ch&# t là m&# t ti&# n trình c&# a đ&# i s&# ng, h&# p v&# i lu&# t thiên nhiên c&# a t&# o hóa. S&# ch&# t là vô lý. Không ai tránh kh&# i cái ch&# t, không s&# m thì mu&# n. Ai cũng s&# ch&# t c&#. Ngay c&# Ph&# t, Chúa, th&# n thánh cũng ph&# i ch&# t, hu&# ng chi mình là ng&# i tr&# n m&# t th&# t. Chúa Giê-Su ch&# t lúc m&# i 33 tu&# i. Ph&# t cũng ch&# t, th&# không b&# ng các ông, các bà c&# bấy gi&# .

C&# th&# nghĩ, n&# u già mà không ch&# t thì bấy gi&# trên th&# gi&# i có đ&# n h&# n chín m&# i ph&# n trăm c&# già, c&# nào cũng m&# y trăm tu&# i, m&# y ngàn tu&# i, ho hen, run r&# y, ch&# m ch&# p. L&# y ai làm lao đ&# ng mà nuôi các c&# ? Nhân lo&# i s&# đói cho vều m&# ra. Già thì ph&# i ch&# t đ&# cho th&# gi&# i đ&# c tr&# trung hoá. Khi nào anh ch&# nghe tin m&# t ng&# i già ch&# t mà lòng không bu&# n, không th&# ng ti&# c, thì anh ch&# đ&# c giác ng&# r&# i đó. Có chi mà bu&# n?. N&# u ng&# i ch&# t không đ&# l&# i m&# t gánh n&# ng gia đình, m&# t đàn con đ&# i c&# n nuôi đ&# ng, đ&# y đ&# , m&# t bà v&# chân y&# u tay m&# m, thì m&# ng cho ng&# i ta thoát đ&# c cái h&# l&# y c&# a tr&# n gian. Kh&# i lo công ăn vi&# c làm, kh&# i lo nhà c&# a, kh&# i lo th&# ng ghét, ghen tuông, gi&# n h&# n, kh&# i lo khai thu&# cho đúng h&# n k&#. Kho&# ru.

N&# u ng&# i ch&# t đã cao tu&# i, trong nhi&# u năm n&# m m&# t ch&# , không nói năng, b&# i li&# t, ăn b&# ng cách b&# m qua &# ng n&# i v&# i bao t&# , nghe h&# ch&# t mà mình khóc lóc, ti&# c th&# ng, bi ai, thì hoá ra là không bi&# t đ&# u. Mu&# n ng&# i ta b&# kéo dài thêm cái c&# c hình đó lâu h&# n n&# a, r&# i m&# i đ&# c ch&# t sao?. Nhi&# u khi, con cháu m&# ng cho thân nhân h&# đ&# c ch&# t, mà mình thì s&# t sùi th&# ng ti&# c.

Ông th&# ng nói, trong tu&# i già, s&# c kho&# là quý nh&# t. Nh&# ng n&# u ai đó có s&# c kho&# t&# t, không h&# đau &# m, thì cũng là m&# t s&# nh&# m chán. H&# đâu bi&# t h&# đang có cái quý báu nh&# t trong đ&# i. Lâu lâu ph&# i đau vài tr&# n đ&# nh&# c nh&# , và nh&# r&# ng, không &# m đau là sung s&# ng, là h&# nh phúc l&# m l&# m.Làm sao b&# n tr&# , và nh&# ng ng&# i kho&# m&# nh bi&# t đ&# c cái h&# nh phúc, cái sung s&# ng c&# a ng&# i già, khi bu&# i sáng ng&# d&# y, mà thân th&# không đau r&# m, nh&# c nh&# i?

Cũng như n&u ng& i ta ch&a s&ng đ& i ch& đ& k& m& k& p, hà kh&c thì làm sao bi&t đ& c n&i sung s&ng khi đ& c đ&t chân lên mi&n đ&t t& do? Nên quan ni&m r&ng, v&i s&c kho& nào cũng t&t c&, đ&ng so sánh v&i tr&ng h&p t&t h&n. C& vui v&i cái s&c kh&e mà mình đang có. Đ& c kho& nhi&u thì s&ng nhi&u, kho& ít cũng s&ng h&n, vì ch&a đ&n n&i t& h&i l&m. Như đi khám bác sĩ đ&u đ&u, đ& khám phá ra b&nh, k&p th&i ch&y ch&a. M&t ng& i b&n ông cho bi&t, không dám đi khám b&nh th&ng niên, vì s& 'bói ra ma, quét nhà ra rác'. Th& nào bác sĩ cũng tìm ra b&nh n&y, b&nh n& trong c& th& và thêm lo. C& đ& th&, r&i khi b&nh n&ng thì ch&t. Bà v& ông n&y kh& s& l&m, nh&ng không thuy&t ph&c ông đ& c. Ông còn nói, bác sĩ th&ng cho u&ng thu&c ch&a b&nh n&y, thì sinh ra thêm b&nh khác n&a. Ho&c bác sĩ ch&n đoán sai b&nh là th&ng. Có ng& i đ& c báo cáo y khoa, cho bi&t trên n& c M&, m&i năm có đ&n hai trăm ngàn ng& i ch&t, ho&c th&ng t&t vì bác sĩ kém hi&u bi&t, ho&c s& su&t gây ra.

*

Theo ông Hai Hồ thì đ&ng s&. Vì bác sĩ gi&i nhi&u h&n bác sĩ đ&, và bác sĩ có l&ng tâm nhi&u h&n bác sĩ thi&u l&ng tâm. Đ&ng vì m&t s& tr&ng h&p x&u mà s& đi khám b&nh. Khám b&nh đ& bi&t tr& c mà đ& phòng, đ& ch&a tr& khi b&nh m&i ch&m, còn k&p, ch&a tr& d& dàng h&n. Đ&ng th& ăn tràn lan ra r&i thì ch& có phép l& m&i c&u đ& c. Ng& i ta, có th& m&nh kh&e cho đ&n khi ch&t. Đó là tr&ng h&p hi&m ho&i. Nh&ng đau y&u trong tu&i già là th&ng, không đau y&u là b&t th&ng. Có m&t ng& i than r&ng, c& đi vào, đi ra trong nhà ho&i, chán quá.

Ông Hai b&o r&ng, đ& c đi vào đi ra nh& th& là s&ng l&m r&i, sao mà chán, vì có nhi&u ng& i khác mong đ& c đ&ng đ&y đi vài b& c, mà không làm đ& c, vì b&nh. Nh&ng theo ông, thì cái ng& i n&m li&t trên gi&ng, cũng tìm đ& c cái thú vui riêng, khi nghe nh&c, n&m m& m&ng, nghĩ đ&n các k& ni&m th&i còn vàng son, nh& đ&n nh&ng t&i l&i nho nh& mà h& đã ph&m m&t cách c&y và thích thú.

Ông Hai Hồ t&p th& đ& c đ&u đ&n. Ông nói không ai ch&i b& đ& c ích l&i c&a th& đ&c, dù già dù trẻ. Không bao gi& tr& đ& b&t đ&u t&p th& đ&c. Không th& đ& c thì t&m thân nh&o nh&t ra, r&t đ& làm m&i cho b&nh ho&n. Đi b& trong tu&i già là t&t nh&t. Còn kho& thì đi nhanh, y&u thì đi ch&m h&n, y&n h&n n&a thì ch&ng g&y mà đi. Có v&n đ&ng là t&t. Đi b&, x&ng đ& r&ng, đ& gãy tay chân khi v&pté. Đi b& cũng làm cho m&t mây tr& ra, l&ng đ& còng, thân th& đ& đau đ&n, m&t m&i. Đi b& cũng vui, nh&t là đi v&i v&, v&i ch&ng, nói đ& th& chuy&n vui bu&n.

Nh&ng khi bà v& b&t đ&u c&nnh&n vì nh&ng chuy&n không đâu, thì ph&i gi& v& ch&y, đ& bà l&i phía sau, cho bà nói v&i c&t đèn, c&n nh&n v&i cây c&. Không có v& đi cùng thì đi v&i bà c& hàng xóm cũng vui. Bà s& không baogi& dám c&n nh&n ông vì nh&ng chuy&n không đâu. Bà s& l&ch s& h&n. Đi v&i bà hàng xóm, ông b&o, đ&ng s& thiên h&i hi&u l&m, cũng đ&ng s& chính bà &y hi&u l&m. Không hi&u l&m thì t&t. Hi&u l&m thì càng t&t h&n, vì làm cho bà &y vui, làm bà nghĩ là còn sáng giá, còn cóng& i ng&ng m& đ&n cái nh&ns&c mùathu c&a bà. Bà s& yêu đ&i h&n, s& ăn ngon, ng& đ& c, th& thì ông cũng đã làm đ& c m&t đ&u thi&n nho nh&. Ông nói, ông đ& c nghe chuy&n m&t bà c& 88 tu&i, bà nói r&ng, ph&i đi b&, ph&i t&p th& đ& c đ& ch&ng l&i b&nh ho&n. M&i ngày bà đi b& h&n m&t gi&. Bà nói r&ng: 'Mình ph&i bi&t t& th&ng mình. Con cái có th&ng mình, chúng có th& cho ti&n b&c, quà cáp, ch& không cho mình s&ckh&e đ& c. Mình ph&i t& lo l&y đ& mà s&ng cho vui, s&ng cho có..ch&t l&ng.'

Tuổi Già Nên Phiên Phiên Múi Chuyền...

Tác Giả: SE s&#u t&#m

Thứ Ba, 23 Tháng 8 Năm 2011 06:20

Ông nói rằng, th&# d&#c làm tăng tuổi thọ, chứ không làm giảm. Người trẻ ham tập, tập quá sức thì lẫn k&#nh ra mà chết, mau l&#m. Bởi lẽ là tập nh&#t, vận đ&#ng đ&# các thao b&#p thao t. Người tu&#i già, th&#ng s&# n&#c, s&# l&#nh. Cái gì s&# thì không nên làm, h&#i cho sức khoẻ, h&#i thọ n&# kinh.

Múi l&#n nghe có người than là mất ngủ, ông th&#ng nói say s&#a và b&#nh n&#y. Theo ông thì nh&#ng người n&#y, đã ngủ đ&#, ngủ th&#a, nên không ngủ thêm đ&#c, mà tập ng là mất ngủ. Vì ban ngày, h&#c thao y m&#t, mất r&#i, là ngủ nh&#ng giấc ngắn. Nên biết, ngủ mất giấc chỉ ng 15 phút lúc ban ngày, có thể tập ng đ&#ng vận m&#t giấc ngắn 1 hay 2 giờ ban đêm. Múi đêm, người bình th&#ng, chế chế n&#ng ngon chỉ ng 3 hay 4 giờ là đủ m&#nh nh&#g u b&#c chế. Nếu không ngủ ngày thì đêm vận ng đ&# l&#m. Không phải tuổi già là mất ngủ, b&#ng chế ng cho thao y chó mèo già ngủ li bì, ngủ ngày, ngủ đêm, ngủ liên miên. Người già d&# thì giấc, ban ngày ngủ r&#i, thì ban khó ngủ là chuy&#n th&#ng.

Ông th&#ng nói rằng, đ&#ng sức mất ngủ. Khi không ngủ đ&#c thì d&#y đ&#c sách, vi&#t thao, làm thao, xem truy&#n hình, gõ máy vi tính, đ&#c thao b&#n bè, hãy tập n&#ng cái thao i gian quý báu đang có. Rồi chế cho thao t bu&#n ngủ, không thao c n&#i n&#a thì vào giấc ng n&#m, sức ng đ&#c ngay, và ngủ mất giấc ngon lành cho đ&#n sáng. Đ&#ng ép giấc ngắn, ép giấc ngắn sức khó ngủ h&#n. Cũng đ&#ng u&#ng thu&#c ngắn. Đ&#i k&#. U&#ng thu&#c ngắn nh&#u, làm h&#i h&#i h&#i th&#ng thao n&# kinh. Đ&#ng n&#m nh&#m mất mà đ&#m chế, nếu u&#ph&#i đ&#m thì đ&#m nh&#ng người tình cũ. Mau ngủ h&#n. Nếu đ&#i chế có mất hai người tình thì đ&#ng đ&#m mất hai, mất hai, không có lẽ. Họ chế n&#m mà hát trong trí nh&#ng bài ca du đ&#ng, đ&#p, g&#i nh&#u k&#i n&#m êm ái, thân th&#ng.

*

Bà chế ông, chế than phiền là mất ngủ, nh&#ng khi đi chế, chế leo lên xe thì qu&#o đ&#u ngáy kh&# kh&#, ngủ su&#t bu&#i, su&#t ngày, ngủ mà quên xem phong chế nh. Người nh&# thao thì no r&#i, d&# r&#i, nên khi đ&#n khách s&#n thì làm sao mà ngủ thêm đ&#c chế a. Bà chế nói, đi chế xa sức mất ngủ. Bà y th&#c sức ng nh&#u h&#n ai chế, mà bà tập ng là mất ngủ. M&#t chế khác than là mất ngủ kinh niên, ghé nhà ông chế. Ông nói là sức chế a bệnh mất ngủ cho chế. Ông đ&#n chế kia đi chế, su&#t ngày li bì, chế vận a đi vận a ngủ g&#t, ông không cho ngủ. Ông nh&# h&#t vi&#c chế y qua vi&#c chế, không đ&# chế có thì giấc mà ngủ g&#t. Đêm không cho đi ngủ sức m. Múi m&#i giấc đêm, mất quá chế n&#n xin đi n&#m, và đánh mất giấc ngon lành dài đ&#n sáng hôm sau.

Trong m&#y hôm liên tập đêm nào chế cũng ngủ li bì, ngủ ngon, không chế n thu&#c thang chi chế. Ông truy&#n bí quyết là không ngủ ngày, mất m&#y cũng không ngủ, ban đêm đ&#ng đi ngủ sức m, phải chế cho mất r&#i, m&# không ra, múi đi ngủ, thì ngủ ngon.

Nh&#u người già tập đ&#t cho h&#m&#t k&# lu&#t đ&# s&#ng. Theo ông thì có k&# lu&#t cũng tập, mà không k&# lu&#t l&#i càng kh&#e h&#n. Nh&#u người tính tình nghiêm kh&#c. Múi sức đ&#u phải r&#m r&#p đúng nh&# quy đ&#nh múi chế u. Tập chi vận y, nếu không r&#m r&#p mà không chế t ai, h&#i ai, thì r&#m r&#p làm chi cho kh&# mình, kh&# người? Nên d&# d&#i vận múi sức, d&# d&#i vận chế chính chế n thân mình, k&#o tập i nghi&#p nó. Kh&#c k&# cũng là đi&#u hay.

Nh&#ng tập gì mà tập kh&#t khe vận chế chính mình, người khác không kh&#t khe thì thôi. Nên chế xem múi sức nh&# trò chế. Chế vui nh&#u thì tập, vui ít cũng tập luôn. Ông không mong cái tuy&#t đ&#i, hoàn h&#o.