

# *HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ*

## TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên tập: Thích Nhật Từ  
Phó chủ nhiệm: Thích Quảng Tâm

*Tủ Sách Đạo Phật Ngày Nay* do Thầy Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 100 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

*Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay* đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ Sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

*Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:*

### **NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY**

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM

ĐT: 0958-430-222; (08) 3839-4121; (08) 3833-5914

[www.daophatngaynay.com](http://www.daophatngaynay.com)

[www.tusachphathoc.com](http://www.tusachphathoc.com)

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THÍCH NHẬT TỪ

---

---

# HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

---

---

*Phiên tả:*

Tâm Hương, Diệu Đồng, Lệ Mỹ, Ngọc Xuân  
Giác Minh Duyên, Thủy Tiên, Diệu Long, Diệu Tịnh

*Hiệu chỉnh:*

Giác Minh Duyên

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG - 2010



# MỤC LỤC

<b>Chương 1: Hạnh phúc tuổi già</b> .....	1
Bản chất của tuổi già .....	3
Hai yếu tố tuổi thọ .....	3
Tuổi già và đẳng trí .....	6
Già về tâm lý .....	7
Tâm lý cô đơn .....	9
Trở về tuổi hồn nhiên .....	11
Tâm lý mặc cảm tự ti .....	13
Đừng để tâm già cõi .....	15
Đừng chạy trốn nỗi đau .....	17
Sống với khát vọng .....	18
Hướng đến phía trước .....	19
<b>Chương 2: Vượt qua tuổi già căng thẳng</b> .....	21
Thất thập cô lai hy .....	23
Căng thẳng về sinh lí .....	25
Căng thẳng về tâm lý .....	28
Căng thẳng về hôn nhân .....	31
Căng thẳng do xung đột văn hóa .....	36
An trú trong hiện tại .....	42
<b>Chương 3: Vượt qua tuổi già cô đơn</b> .....	45
Cô độc và cô đơn .....	47
Bốn giai đoạn của kiếp người .....	50
Bốn loại già .....	51
Cô đơn trong tuổi già .....	56

## **vi • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ**

Cô đơn về tình cảm .....	57
Cô đơn trong tủ phận.....	62
Cô đơn về văn hóa.....	64
Hiện tại lạc trú .....	69
Không giữ lại nỗi đau.....	73
Trách nhiệm người con .....	77
Hiểu biết để sống an vui.....	81
<b>Chương 4: Đối diện tuổi già .....</b>	<b>85</b>
Sợ đối diện tuổi già .....	87
Khái niệm tuổi già.....	88
Biết sống lạc quan .....	91
Trung tâm người già .....	92
Bận chi nhân tình thế thái.....	94
Cách cho và nhận .....	96
Quán tưởng hoàn cảnh sống.....	97
“Cái tôi” trong tuổi già.....	100
Buông bỏ hận thù .....	101
Buông bỏ vạ duyên.....	104
Trách nhiệm của người con hiếu .....	106
Truyền trao cho thế hệ sau .....	111
<b>Chương 5: Hạnh phúc trong già và chết.....</b>	<b>117</b>
Di chúc rồi hãy quên đi .....	119
Chuyển nghiệp cuối đời .....	121
Thích ứng trong hành trì .....	122
Đọc kinh và quán tưởng .....	125
Hiện tượng báo mộng.....	127

# Chương 1:

---

# **HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ**

---

*Giảng tại Trung tâm Bảo Trợ Xã Hội Tân Hiệp  
Bình Phước, ngày 05-02-2006*

*Phiên tả: Giác Minh Duyên*







### **Bản chất của tuổi già**

Hạnh phúc tuổi già là một trong những nhu cầu rất căn bản. Nếu thiếu nó, con người thiếu đi bầu trời xanh, không khí trong lành, thiếu những chiếc áo mới, những vật thực chu cấp cho đời sống hằng ngày, tình bạn, tình thân thiết,... Thiếu thốn trong hạnh phúc tuổi già, tuổi già đó trở thành cô đơn, buồn bã, thất vọng.

Cách đây vài chục năm tại Việt Nam, tuổi thọ trung bình chỉ khoảng từ 55 đến 60 tuổi, đời sống kinh tế khó khăn, y học chưa phát triển, môi trường hoàn cảnh không thuận lợi nên tuổi già diễn ra sớm hơn và tuổi thọ con người ngắn hơn. Theo thống kê xã hội học, hiện tại ở Việt Nam có trên 3.000 người sống vào tuổi 100. Tuổi thọ trung bình chỉ 65 đến 67 tuổi. Trong khi đó, tại Đức, tuổi thọ trung bình là 85; Tây Tạng là 83. Nhật Bản hiện nay có trên 25.000 người có tuổi thọ gần 100.

Điều gì đã tạo ra sự chênh lệch quá lớn về tuổi già ở các quốc gia? Nếu chỉ lý giải đơn thuần là do ảnh hưởng từ đời sống vật chất khó khăn, lao động vất vả, về phương diện sinh học, vật lý, khoa học thì lý luận đó không sai nhưng nó không lý giải được *“Tại sao có rất nhiều nước trên thế giới giàu có hơn nhưng tuổi thọ trung bình của người dân chỉ khoảng 50 đến 60 tuổi?”*. Sự khác biệt này nằm ở chỗ nào? Các nhà tâm lý và các nhà tôn giáo học đã tìm và đưa ra giải pháp cơ bản: *“Dòng cảm xúc, đời sống tinh thần của con người góp phần rất quan trọng trong việc quyết định tuổi thọ”*. Nếu sống không có niềm vui, hạnh phúc thì những thanh niên vẫn có thể trở thành những ông cụ non.

### **Hai yếu tố tuổi thọ**

Bản chất của già liên hệ đến hai yếu tố: Yếu tố vật lý chịu sự chi phối của thời gian, liên hệ đến môi trường, hoàn cảnh,

## 4 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

đời sống; yếu tố tâm lý liên hệ đến thái độ, chất liệu, chất lượng sống và khuynh hướng của cuộc sống như thế nào. Tất cả quyết định tuổi thọ. Ai sung túc về đời sống vật chất mà chưa có được giá trị tinh thần thì cần phải bồi dưỡng, tưới tẩm chăm sóc những hạt giống tinh thần để tuổi thọ và sức khỏe được diễn ra theo cách thức mang lại an vui hạnh phúc.

Tiến trình dẫn đến sự già nua vật lý. Đối với rất nhiều người, tuổi già diễn ra không như ý. Trước nhất nó có thể như phản ứng của gien di truyền. Tam vận dụng khái niệm gien di truyền của y học để diễn tả quy trình đức Phật dạy diễn ra đối với tất cả mọi người, dù là động vật có sự sống hay những thảo mộc không có tình thức. Quy trình diễn ra của sinh, phát triển đến mức độ nào đó sẽ đến cái già. Cái già nào cũng dẫn đến sự đột biến, đó là bệnh, còn gọi là suy và dẫn đến cái chết hay sự biến dạng để tạo ra cái mới. Tiến trình Sinh, Già, Bệnh, Chết đối với con người hay Thành, Trụ, Hoại, Không đối với thế giới được nhà Phật sánh với gien di truyền vật lý hay gien di truyền trong mọi sự vật hiện tượng. Hết tất cả những gì có sự sống, trong thực tại của nó phải mang một loại gien di truyền của sự già nua. Già nua được diễn ra như một sự thật. Có những già nua diễn ra như kết quả tất yếu của bệnh tật. Bệnh do thiếu thuốc thang, do thiếu phương tiện đời sống, thiếu những cảm xúc của hạnh phúc, do môi trường xã hội... Con bệnh đẩy lùi tuổi thọ, con người phải chấp nhận sự thật là vẫy chào cuộc đời này một cách vĩnh viễn.

Nhà Phật dạy rằng “*tiến trình diễn ra như gien di truyền của sinh học có thể khống chế lại nếu con người biết cách chăm sóc sức khỏe, sống có nghệ thuật và có phương pháp. Hạnh phúc được duy trì lâu hơn*”. Vấn đề quan trọng là nhận thức và thái độ sống như thế nào.

Tương truyền ở Trung Hoa có một vị Hòa thượng tên Bành Tổ đã sống đến 700 năm. Đó là tuổi thọ phá kỷ lục thế giới. Hiện nay tuổi thọ ghi trong sách Guinness là 115 tuổi. Bành Tổ đã sống đến 700 tuổi là sự kiện lạ thường. Trong nền văn học Trung Hoa còn đề cập đến Bát Tiên là những người sống rất dài lâu, tuổi thọ của những vị Bát Tiên này chưa thấy sách sử nào ghi chép. Nói chung, dù có sống 700 năm như Bành Tổ thì cũng phải đến tuổi già, cái già vẫn kéo theo cái chết. Trước khi chết, bệnh tật xuất hiện. Quy luật này không bao giờ từ chối một ai, không bao giờ từ chối bất kỳ sự vật hiện tượng nào. Con người phải thừa nhận nó. Hãy sống chung với nó thì mới có thể vượt qua nỗi khổ về nó.

Già nua trên thân thể vật lý. Sự già nua về thân thể hiện ra rất rõ, mái tóc hoa râm, nếp nhăn trên trán, gò mắt chân chùng, những bệnh tật, mắt mờ, tai lãng,... Tất cả biểu hiện vật lý đó dẫn đến tiến trình già nua của thân. Sự già nua này làm cho con người cảm thấy chán nản mỗi khi đối diện trước gương. Nỗi buồn xuất hiện thay thế niềm vui. Cái già của thân được diễn ra theo quy trình thông thường được gọi là “*lão hóa tự nhiên*”, khoa học gọi là “*thuyết hao mòn vật lý*”. Những vật dụng ly tách, bàn ghế, áo quần,... đều có tuổi thọ. Nếu sử dụng thiếu phương pháp, tuổi thọ của chúng sẽ giảm. Độ hao mòn là một trong những tiến trình cọ sát vật lý rất cần thiết diễn ra khi con người trù dập sức khỏe bằng cách không tưới tẩm những hạt giống của hạnh phúc. Nhà Phật dạy “*đừng bao giờ để thân thể này bị trù dập bởi dòng cảm xúc không vui*”. Khi nỗi khổ niềm đau xuất hiện, hãy đi bách bộ một cách nhẹ nhàng thông dong, tiếp xúc bầu trời xanh, không khí trong lành, lắng nghe tiếng chim hót. Lúc bấy giờ sự căng thẳng của não trạng vật lý sẽ giảm xuống.

## 6 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

Về phương diện y học, sự lão hóa thông thường của vật lý được gọi là “*Thuyết tự miễn*”. Tiến trình này được diễn ra là do các tế bào của hệ miễn nhiễm tấn công những tế bào bình thường. Sự tấn công đó tạo đầu trường trong cơ thể. Tế bào cũ bị thay thế bởi những tế bào mới. Thay thế càng nhiều thì sự già nua càng diễn ra nhanh chóng. Người tiêu thụ quá nhiều và thiếu phương pháp thì tiến trình già nua diễn ra nhiều hơn. Người không có điều kiện hưởng thụ “*son hào hải vị*” chưa chắc là khổ đau. Nó có thể là một trong những cửa ngõ của hạnh phúc nếu người đó biết hài lòng, “*thiếu dục tri túc*”.

### Tuổi già và đấng trí

Một ông lão mang chứng bệnh đấng trí tìm mọi phương cách để nhớ lại những gì ông đã làm trong ngày. Ông dùng sổ tay ghi chú những điều cần thiết. Sợ quên, ông viết trên bảng để dễ dàng nhìn thấy, ấy thế mà ông vẫn quên. Ngày hôm đó ông quyết tâm lớn hơn. Ông mua thêm hai quyển sổ tay nữa, viết ba lần trong ba quyển sổ tay và một lần ghi trên bảng đen. Nhưng vì bận rộn ông xóa bảng đen ấy, ông lui hui cặm cụi việc trong nhà, đến tối ông nhớ mình còn việc gì chưa làm, nhìn lên thì bảng đã xóa, ông đi loanh quanh tìm quyển sổ nhưng cũng tìm mãi không ra. Đến một giờ sáng ông tìm thấy quyển sổ, trong sổ có ghi “*Nhớ hôm nay đi ngủ sớm, lúc chín giờ*”.

Bệnh hay quên hay bệnh mất trí nhớ là một trong những biểu hiện thông thường về phương diện sinh học của những người có tuổi. Khi con người đạt sáu mươi tuổi trở lên, các hoạt động của noron thần kinh yếu dần, khả năng nhớ của con người giảm đi. Cũng có rất nhiều người trẻ thỉnh thoảng rơi vào tình trạng này khi tâm bị cột vào sự việc, vào nỗi lo, nỗi khổ. Khi để tâm bị trôi cột vào dòng cảm xúc mang chất liệu của buồn đau thì những cái cần thiết để nhớ, người ta

không nhớ được. Hoặc một người nào đó quá bận rộn với công việc, buông việc này lại có việc khác để làm. Tình trạng đó tạo ra trạng thái làm việc căng thẳng của chức năng bộ nhớ. Nhớ và quên trở thành phản ứng lẫn lộn trong rất nhiều người.

Đến tuổi già, các hoạt động của giác quan bắt đầu giảm dần, trí nhớ kém đi, nhận thức phân biệt, cách thức ứng xử sinh hoạt không còn nữa. Tất cả điều này được xem như đặc điểm của tuổi trẻ, tuổi già phải chấp nhận một sự thật “*lực bất tòng tâm*”. Những điều muốn lại không làm được, những điều không muốn thì phải đối diện. Càng đối diện càng cảm thấy bức dọc. Con người luôn luôn sống trong tình huống phải giải quyết những chuyện không muốn, những chuyện muốn lại cất cánh bay cao. Phản ứng tâm lý này được kinh điển nhà Phật gọi là “*câu bất đắc khổ*”, những ước muốn không đạt được mang lại nhiều nỗi khổ đau.

### **Già về tâm lý**

Sự già nua thứ hai được gọi là “*già tâm lý*”, tạo trạng thái chán nản thất vọng và rất nhiều sự bế tắc. Khi tâm già cõi thì dù người đó hai mươi tuổi cũng không có hướng đi để mang lại giá trị hạnh phúc. Vì thế không nên để tâm bị già cõi. Tâm già cõi được diễn ra theo nhiều cách thức khác nhau. Một trong những cách thức đó là sự chán nản, thất vọng. Hai thái độ tâm lý này làm cho tâm trở nên bế tắc. Chán nản là ổ khóa. Thất vọng là nhà tù. Ổ khóa này nhốt con người trong nhà tù của cảm xúc bế tắc. Khi thấy dòng cảm xúc của chán nản và thất vọng xuất hiện thì hãy lập tức chuyển đổi dòng cảm xúc này bằng một dạng cảm xúc tích cực khác. Chuyển đổi bằng phương pháp thay thế những giá trị tích cực lấp vào dòng cảm xúc tiêu cực. Sẽ rất khó nếu từ bỏ nó một cách tuyệt đối.

## 8 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

Khuynh hướng tâm lý thông thường của con người là tìm cái gì đó để bám víu. Không biết cách, con người bám tâm vào dòng cảm xúc buồn sẽ bị khổ đau, tuổi già xuất hiện, giá trị của đời sống mất hết ý nghĩa của nó. Hãy thay thế nó bằng cách thức đơn giản và nhẹ nhàng. Khi tâm đang buồn, đừng nên nằm một chỗ, nghe những bản nhạc ảo não mà hãy dẫn thân vào công việc để tâm không còn cơ hội nhớ đến nỗi buồn. Phương pháp thay thế này rất đơn giản. Cũng không nên có thái độ “*đèn nhà ai nấy tổ*”. Hãy sống bằng tình thân, tình thương, thiết lập nhịp cầu thân ái với tất cả những người xung quanh, dù không ruột thịt, tạo ra phản ứng cảm thông, hiểu biết, tha thứ và chịu đựng.

Tâm lý của tuổi già là một trong những góc độ quan trọng không thể bỏ qua nếu muốn đời sống mình được hạnh phúc. Tâm lý phức tạp này có bốn loại cơ bản:

Tâm lý sợ trở nên phổ biến ở tuổi già như sợ bệnh tật, khuyết tật, vô vị, cô đơn, bị người khác cô lập khinh khi. Càng sợ thì hạnh phúc càng mất, sợ cái chết thì cái chết diễn ra đau đớn hơn. Sợ bệnh tật, bệnh tật sẽ hoành hành nhiều hơn. Vấn đề là đừng nên sợ mà hãy tìm kiếm nguyên nhân sợ hãi có mặt. Ví dụ, nếu nỗi sợ đó liên hệ đến cái già, làm cho mình mất nghề nghiệp, việc làm, sự tôn trọng, tất cả những gì mà mình đóng góp thì hãy tìm các loại hình lao động thích hợp với tuổi già để cho cái mất đó thay thế bởi những cái được khác. Đừng sợ tuổi già, cái chết, nếu có sợ chẳng thì hãy sợ lương tâm, những sai trái, những việc làm vô ý nghĩa. Tư tưởng nhà Phật dạy câu rất sâu sắc: “*Đừng bao giờ sợ nhân mà hãy nhìn thấy những quả tốt của nó*”. Khi nhìn thấy quả tốt, chúng ta sẽ gieo trồng nhân tốt. Ngược lại, đừng bao giờ sợ quả khổ đau mà hãy sợ những hạt giống không tích cực. Vì hạt giống khổ đau sẽ tạo quả khổ đau. Sát

thực hơn, người trí thức không bao giờ sợ quả khổ đau mà sợ những hạt giống tạo ra sự khổ đau. Đừng sợ quả già, quả cô đơn, quả bệnh tật mà hãy sợ nguyên nhân tạo ra chúng. Sợ nguyên nhân tạo ra khổ đau là đã giải quyết được khổ đau 50%. Nhận thấy được tiến trình diễn ra của nó như một quy luật thì hãy chặn đứng ngay gốc rễ của nó khi chưa nảy mầm. Nhà Phật cho rằng “*không nên sợ mà hãy gieo trồng hạt giống để sự sợ hãi đó không có mặt*”.

### **Tâm lý cô đơn**

Cô đơn là kẻ thù của hạnh phúc, kẻ thù của người già, làm con người sống mất đi ý nghĩa. Trong cô đơn người ta có khuynh hướng tìm đến tình bạn hơn là chia sẻ với những người trong gia đình. Nhiều người phóng thích sự cô đơn bằng cách du lịch khắp nơi trên thế giới. Người khác thì tìm đến phương tiện giải trí. Những phương pháp này không hiệu quả lâu dài. Nếu không thiết lập được những hạnh phúc trong đời sống sinh hoạt gia đình thì sự tìm kiếm bên ngoài chỉ mang tính chất tạm thời. Sau những giờ phút vui chơi bên ngoài, trở về với gia đình, nỗi cô đơn vẫn tiếp tục diễn ra. Vì thế, hãy thiết lập những hạnh phúc trong gia đình.

Cô đơn nguy hiểm nhất là cô đơn về cảm xúc: Cảm xúc có thể tạo ra những phản ứng ảo. Do đó, hãy tìm giải pháp thiết lập tình thương trong gia đình và trong những sinh hoạt tập thể. Đức Thiên Thủ Thiên Nhân có nghìn tay nghìn mắt, bàn tay tượng trưng cho hành động, lao động tay chân hay lao động trí óc. Cần phải tìm gì đó để làm. Việc làm tạo ra tiến hóa, tạo ra thành tựu. Nhà Phật gọi đó là “*tinh tiến*”. Tinh tiến là chuỗi dài những việc làm tạo ra nghề nghiệp và sự thăng tiến. Nếu việc làm phục vụ giá trị kinh tế cho bản thân và cho hạnh phúc gia đình thì việc làm này cũng tạo thành

## 10 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

trì của bản ngã, vị kỷ nhỏ nhen. Ta giàu ta hưởng, không bận tâm đến người nghèo thì tài sản và bàn tay lao động đó có giá trị rất ít. Bàn tay lao động này phải là bàn tay của tình thương. Lao động phải mang tính chia sẻ, giúp đỡ những người đang có nhu cầu. Nếu không có phương pháp, bàn tay tình thương này có thể rơi vào trạng thái cảm tính diễn ra theo quy luật “*yêu ai yêu cả đường đi, ghét ai ghét cả tông chi họ hàng*”. Khi thương một người nào đó người ta có thể ủng hộ, tán đồng, a dua theo kiểu “*nhất hô bá ứng*”. Còn khi không tán đồng, dù khuynh hướng đó đúng người ta vẫn phớt lờ. Đức Phật dạy “*nếu ứng xử theo kiểu bè phái liên minh, vĩnh viễn người đó không được hạnh phúc*”. Bàn tay phải là bàn tay của từ bi. Từ bi được dẫn đạo và nhận thức sáng suốt. Chính vì thế trong mỗi bàn tay đều có một con mắt. Con mắt tượng trưng cho nhận thức, trí tuệ và giải pháp. Khi có giải pháp, con đường, bàn tay tình thương này mới có thể mang lại hạnh phúc cho người và cho bản thân.

Cô đơn thứ hai được gọi là cô đơn xã hội: Diễn ra theo cách thức phe phái, liên minh, băng nhóm... Tự cô lập mình trong đoàn thể, nhóm. Mỗi đoàn thể, mỗi nhóm có nhiệm vụ chức năng chuyên biệt, nội quy, khuynh hướng khác nhau. Ai không cùng khuynh hướng sẽ bị loại ra. Đó là cô lập xã hội. Ai sống trong môi trường cô lập xã hội sẽ có trạng thái cô đơn xã hội. Cô đơn xã hội xuất hiện rất nhiều trong chiến tranh, đặc biệt thời hậu chiến, chiến tranh lạnh diễn ra. Người ta thù dập lẫn nhau bằng cách thù phật kinh tế với những nước họ không thích. Việt Nam đã từng bị thù phật kinh tế bởi thế giới phương Tây. Đó là trạng thái cô lập xã hội. Sự cô lập xã hội này nguy hiểm, tạo ra bè phái, cạnh tranh loại trừ dẫm đạp lẫn nhau. Nếu không khéo, trong một tập thể của đời sống cũng có những liên minh như vậy. Nỗi cô đơn xã hội



bắt đầu có mặt. Cô đơn xã hội là sự phá hoại rất lớn cho đời sống cộng đồng. Muốn được hạnh phúc trong tuổi già hay tuổi trẻ, điều tiên quyết là phải loại trừ được trạng thái cô đơn xã hội. Đừng cô lập người khác bằng việc thiết lập các liên minh. Hãy thiết lập tình thân, lòng nhân ái, nói rộng nhịp cầu vòng tay với nhau. Dần dần những sự khác biệt sẽ là những yếu tố bổ sung, hỗ trợ lẫn nhau. Ai cũng được quyền cạnh tranh, nhưng cạnh tranh lành mạnh, để cùng tiến bộ và cùng hân hoan. Cạnh tranh loại trừ là một trong những cách thức mang lại khổ đau rất lớn.

Cô đơn thứ ba là trạng thái cô lập: Nhiều người sống lập dị vì thấy tính khí mình khác người. Người khác không phù hợp nên mình không chấp nhận, tự đứng riêng ra một thế giới, tách rời ra khỏi những người còn lại. Sự cô đơn trong tự lập này cũng rất nguy hiểm, vì có thể dẫn đến trạng thái chán nản thất vọng, nổi loạn, bất cần. Rất nhiều người đã từng tâm niệm như vậy. Càng tâm niệm như vậy họ càng bế tắc nhiều hơn, tự cô lập nhiều hơn, cuối cùng không có lối thoát.

Muốn sống hạnh phúc trong tuổi già, bằng cách ta phóng thích nỗi cô đơn trong tâm khảm, thiết lập bạn bè, tìm những người bạn thân, những người cùng chí hướng thì trạng thái cô đơn sẽ giảm đáng kể.

### **Trở về tuổi hồn nhiên**

Người lớn tuổi có khuynh hướng sống với người trẻ, những trẻ con. Đây là trạng thái rất hiển nhiên. Cách ứng xử của người lớn tuổi như: Vui cười, buồn khóc, ăn uống sinh hoạt đã làm cho rất nhiều người con khổ tâm vì nghĩ cha mẹ ông bà mình đồi tính. Nên tự chăm sóc trạng thái tâm lý của tuổi già để phản ứng và thái độ ứng xử đó không xuất hiện. Nền văn học Trung Hoa có nhân vật tên “lão ngoan đồng

## 12 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

*Chu Bá Thông*”. Chu Bá Thông là tay võ thuật cao cường. Ông già trên bảy mươi lăm tuổi, tóc bạc phơ, ứng xử như một trẻ thơ với những nụ cười rất hồn nhiên. Vì vậy ông có biệt hiệu “*ngoan đồng*”, “*đồng*” có nghĩa là trẻ thơ, “*ngoan*” là vô tư hồn nhiên không tính toán. Trạng thái đó đã đem lại hạnh phúc cho bản thân ông và cho rất nhiều người.

Thời trai trẻ, Chu Bá Thông đã thương yêu hoàng hậu. Phần hoàng hậu, vì quý tài năng của ông nên đã sống với ông. Hạnh phúc gia cang của nhà vua tan vỡ đến nỗi nhà vua đã đi tu và trở thành một vị hòa thượng. Sau khi đi tu, nhà vua hiểu quy luật vô thường rằng tất cả mọi bất hạnh trong cuộc đời có thể diễn ra và sẽ tan biến nếu dòng cảm xúc không bị thắt chặt. Hiểu được nguyên lý vô thường đó, nhà vua không còn bận tâm về cuộc đời, không oán giận Chu Bá Thông và hoàng hậu. Ông buông xả tất cả, sống rày đây mai đó, giảng kinh thuyết pháp, đem lại hạnh phúc cho người có duyên. Dấn thân chia sẻ sở hữu tài sản của mình. Hạnh phúc có mặt, tuổi già đã làm ông không khổ đau khi phải nhớ về nỗi bất hạnh trong quá khứ.

Chu Bá Thông lại khác, mỗi lần hỏi tường về sự bất hạnh đã gây ra cho nhà vua, ông cảm thấy khó chịu. Sự khó chịu đó phải được thay thế bằng trạng thái *ngoan đồng*, nhảy nhót ca hát ứng xử như trẻ thơ để tìm quên những điều lương tâm cắn rứt. Đạo đức làm cho ông mặc cảm tội lỗi nên phải tìm những viên thuốc giảm đau của trạng thái sống trở về tuổi thơ.

Theo tinh thần nhà Phật, đó là một trong những giải pháp nhưng chưa phải là giải pháp tối ưu. Bởi vì mặc cảm tội lỗi là một trong những bệ tắc. Hãy ý thức về tội lỗi nếu có, để tìm cơ hội vươn lên, đừng bao giờ tái phạm. Bất cứ ai cũng có thể làm lại cuộc đời. Nếu chiếc áo đã bẩn, hãy dùng thuốc tẩy để tẩy vết bẩn ấy; nếu không còn có thể tẩy được, hãy thay bằng

chiếc áo mới. Chiếc áo mới đó đối với đời sống con người là gì? Đó là mới về tâm, tính tình, nhân cách và đạo đức. Chiếc áo mới nhân cách sẽ làm cho con người trở nên mới hoàn toàn. Quá khứ trôi qua, không ai còn nhìn người đó với hình ảnh xa xưa nữa. Hãy sống với hạnh anh nhi, hạnh trẻ thơ hồn nhiên tự lự, ít tính toán thiệt hơn, ít hận thù, sân hận. Bỏ hết tất cả những thái độ đó, dù tám mươi tuổi, con người vẫn luôn là những người rất thanh xuân. Nụ cười hồn nhiên phát xuất từ cảm xúc, nhận thức thì hạnh phúc mới có mặt lâu dài để tổng khứ nỗi cô đơn, sợ hãi, sự chán chường nhân tình thế thái. Tốt nhất hãy chuyển hóa nó bằng cuộc sống tích cực hơn với những nụ cười trên môi. Khi hiểu được nguyên lý này, tất cả mọi người hãy chăm sóc hạnh phúc cho bản thân một cách có nghệ thuật và thành công.

### **Tâm lý mặc cảm tự ti**

Sống với tuổi già, nếu không biết cách, nỗi khổ niềm đau sẽ có mặt. Mỗi khi nhìn cô thiếu nữ, chàng thanh niên làm được rất nhiều việc, nhiều người mến, sự đóng góp của họ mở ra giá trị trong cuộc đời, thì những người lớn tuổi cảm thấy bùi ngùi nuối tiếc về thời thanh xuân mà khi đó có thể mình còn mạnh hơn, đẹp hơn chàng thanh niên thiếu nữ này. Trạng thái nuối tiếc có thể làm cho con người cảm thấy vô cùng khó chịu. Sự khó chịu đó là một sung lực có giá trị ảo tỏa bên ngoài, phủ trùm dòng cảm xúc, làm cho nhận thức của con người bấy giờ chìm vào trạng thái tâm lý mặc cảm và tự ti.

Mặc cảm vì biết rằng bây giờ người ta sẽ không còn trọng dụng mình nữa, tự ti vì biết rằng bây giờ mình không còn đủ sức như những người thanh niên, không thể làm được nhiều việc như họ đang làm. Mặc cảm và tự ti đẩy con người vào sự bế tắc của dòng cảm xúc, và mở ra nhiều hướng bế tắc

## 14 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

khác. Có người giam nhốt sự bế tắc này bằng cách cắt đứt mọi quan hệ ngoại giao trong xã hội để không có cơ hội nhìn thấy người khác làm được những việc mà mình không còn làm được. Những cảnh tượng, trạng thái mặc cảm tâm lý đẩy con người vào hoàn cảnh sống cô lập tự thân với cuộc đời, với tha nhân. Bế tắc lại càng tương sinh, nổi khổ niềm đau càng chất chứa bơm vào như chiếc bánh xe. Sự tương phòng này có sức chịu đựng nhất định. Nếu không có phương pháp phóng thích nó một cách an toàn và có nghệ thuật thì nổi khổ niềm đau của sự tương phòng cảm xúc này sẽ làm cho bánh xe thân thể, bánh xe hạnh phúc bị nổ tung.

Không cần đợi đến tuổi già, chỉ cần thiếu phương hướng là người thanh niên, thiếu nữ vẫn có thể rơi vào trạng thái mặc cảm khi so sánh mình với người khác. Không nên bận tâm so sánh để mặc cảm, tự ti mà hãy nhìn thấy rằng tất cả mọi người như những đóa hoa, mỗi hoa một vẻ. Tập hợp những đóa hoa này thì giá trị của nhau sẽ được đề cao. Nếu cuộc đời chỉ toàn hoa hồng thì hoa hồng sẽ trở nên đơn điệu, không ai thấy được giá trị đóng góp của nó. Nhờ có hoa hồng mà hoa cúc được nổi bật, nhờ hoa màu trắng mà hoa màu đỏ thêm hương sắc. Tất cả hỗ trợ nhau, cái này làm cho cái kia đặc sắc, cái khác làm nền cho cái này được nổi bật.

Vẻ đẹp của cuộc đời là một sự tổng hòa. Giá trị của hạnh phúc được kết nối bởi rất nhiều yếu tố khác nhau. Tuổi già, tuổi trẻ, sự bất hạnh, sự thuận lợi, ... đều là những viên gạch để xây dựng hạnh phúc. Nếu chưa gặp bất hạnh, chưa chắc người ta có thể đo lường được giá trị hạnh phúc thật. Một lần bất hạnh, một lần khổ đau, ném những hương vị đắng cay thì khi tiếp xúc những hương vị ngọt, người ta mới cảm nhận giá trị của nó. Cho nên, nổi khổ niềm đau, sự bất hạnh chính là một trong những viên đá làm nên một phần của con đường

hạnh phúc. Đừng buồn, đừng thất vọng, đừng chán chường. Sự vô định mất phương hướng dễ đẩy con người vào mức độ bất hạnh cao hơn.

Cũng đừng tự đặt mình vào sự hên xui may rủi mà hãy hoạch định một kế hoạch cho đời sống, cho tương lai. Phải hoạch định rõ ràng, phương hướng hạnh phúc, dù chưa đạt được vẫn có thể mang lại niềm hân hoan. Bế tắc nằm ở chỗ nào hãy tháo gỡ ngay chỗ đó. Trốn chạy chỉ là một giải pháp giảm đau. Thuốc giảm đau có tác dụng tạo sự thoải mái nhất thời nhưng không thể trị triệt tiêu các chứng bệnh đang mang trên cơ thể. Cho nên, đối đầu với thực tại khổ đau mới có cơ hội tháo gỡ những bế tắc hiện tại.

### **Đừng để tâm già cỗi**

Để trị liệu tâm già cỗi, điều cần làm là thay thế dòng cảm xúc tiêu cực bằng những hoạt động của tay chân. Hoạt động tay chân tạo phản ứng sinh học làm cho não trạng bớt căng thẳng, các cơ bắp mỗi một sẽ mang đến trạng thái hân hoan về tinh thần. Đây là sự thật, ai càng lao động sẽ càng thấy niềm vui, niềm vui của đóng góp và phục vụ. Tại phương Tây trước kia, tuổi về hưu theo quy định là năm mươi lăm.

Sau thời gian dài nghiên cứu, người ta thấy người phương Tây tuổi thọ ngày càng giảm, vì khi về hưu không còn làm việc nữa, nổi cô đơn và bệnh tật xuất hiện. Khi thay thế bằng hoạt động của tay chân, con người có cơ hội phóng thích nổi cô đơn ra ngoài. Nhà Phật dạy “*đừng bao giờ ém nổi khổ niềm đau trong tâm*”. Ức chế sẽ tạo ra phản ứng mạnh. Hãy quan sát ống khói của căn nhà. Nếu bịt ống khói lại căn nhà này sẽ ngột ngạt, khí CO<sub>2</sub> không chế không khí oxy, cái chết sẽ diễn ra. Khi con người phải đối đầu với những làn khói bị bịt lối về sự bất hạnh, đời sống vô định, một tương lai không phương

## 16 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

hương, bệnh tật, thất tình,... tất cả những thứ này là chính khí CO<sub>2</sub> đang khổng chế. Nếu không mở nắp ống khói trong ngôi nhà sức sống, nhận thức và cảm xúc của mình thì con người sẽ chết trước khi con bệnh chinh phục. Hãy mở ống khói ra một cách có nghệ thuật thì tất cả những khói tồn đọng trong cơ thể sẽ thoát ra ngoài. Đó là nghệ thuật thay thế, thay thế khí CO<sub>2</sub> bằng khí Oxy. Đùng để tâm già cõi, khi tâm già cõi bởi những con nghiện, những thói quen thái độ tiêu cực, hãy dẫn thân vào lao động để tâm được nhẹ nhàng thư thái.

*“Làm thế nào để có được hạnh phúc trong tuổi già?”*

Câu hỏi lớn này không phải ai cũng tìm ra được lời giải đáp.

Nghệ thuật sống hạnh phúc trong tuổi già không có nghĩa là kéo dài tuổi già này ra thêm một trăm hay hai trăm năm như quy luật trường sinh bất tử, mãi mãi là ước mơ không bao giờ trở thành hiện thực của Lão giáo. Nhà Phật không dạy phương pháp trường sinh bất tử mà dạy con người sống có nghệ thuật và sống hạnh phúc, bởi vì bản chất của đời sống không nằm ở chiều dài thời gian con người có mặt. Sống bao nhiêu tuổi không quan trọng, quan trọng là sống như thế nào trong vòng tuổi này. Đó mới chính là chất lượng của đời sống. Nếu biết đầu tư tạo ra nhiều chất liệu cho đời sống thì chắc chắn tuổi già có hạnh phúc và tuổi thọ sẽ kéo theo sau.

Hạnh phúc là một trong những chất bổ quan trọng làm tiến trình lão hóa diễn ra một cách chậm chạp hơn, ý nghĩa đời sống kéo dài tuổi thọ của con người nhiều hơn. Bản chất của đời sống nằm ở hạnh phúc. Bản chất của tuổi thọ lệ thuộc vào hạnh phúc. Biết cách để vuông tròn hạnh phúc thì tuổi thọ sẽ có mặt. Hãy hướng đến hạnh phúc bằng cách sống có ý nghĩa trong cuộc đời. Đùng bận tâm đến tuổi già, đến những bất hạnh, những điều diễn ra không như ý.

### Đừng chạy trốn nỗi đau

Có được hạnh phúc trong sự sống sẽ có hạnh phúc trong cuộc đời. Nếu hạnh phúc vắng mặt, dù ở tuổi thanh xuân hay tuổi già, thì nỗi cô đơn buồn chán, vô vị vẫn luôn diễn ra mà đôi lúc người ta giải quyết nó bằng những cách thức rất tiêu cực. Dĩ nhiên không ai muốn nhưng sự thất bại, nỗi khổ niềm đau dồn dập đôi lúc làm mất phương hướng, họ chọn những giải pháp hoàn toàn không có ý nghĩa. Cần tâm niệm đừng để “*tránh vỏ dưa gặp vỏ dưa*”. Nguyên nhân của nỗi khổ niềm đau nếu không được tháo gỡ, có chạy trốn thế nào đi nữa, nó vẫn bám theo.

Trong đàn chim nọ, một con chim khách non vốn được quan niệm trong nền văn hóa Việt Nam và Trung Hoa là con chim mang lại niềm hỷ lạc, hạnh phúc. Con chim thứ hai là con chim cú rất già, tiếng hót của nó được quan niệm báo hiệu điều bất hạnh. Khi tiếng hót chim cú vang lên, người cầm đá, kẻ cầm súng bắn, chọi, xua đuổi. Trong khi chim khách vừa trẻ trung, vừa hót hay, tạo thiện cảm và sự mong đợi ở nhiều người. Một hôm, vì bức xúc trước cảnh bị xua đuổi và ghét bỏ, chim cú đã đến từ già chim khách để đi nơi khác. Con chim khách cảm thấy chim cú già rất đáng thương, tuổi già có thể làm chim cú không thể kiếm mồi, cộng với nỗi buồn cô đơn sẽ làm chim cú chết sớm hơn.

Trốn chạy nỗi khổ niềm đau không phải là giải pháp tích cực. Cách thức giải quyết trước nhất, phải xác định bệ tắc của khổ đau nằm ở chỗ nào, tại sao nó có. Nó do bản thân tạo ra hay do sự hiểu lầm của cuộc đời,... Muốn tìm kiếm hạnh phúc thì đầu tiên phải xác định nguồn gốc của khổ đau. Xác định được nguồn gốc của khổ đau là đã giải quyết được 50%, 50% còn lại là giải pháp, là con đường chứ không nên dồn bản thân vào ngõ cụt.

## 18 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

### Sống với khát vọng

Nếu sống là phương tiện cần thiết thì bản chất của đời sống tạo ra những khát vọng. Khát vọng đời sống đẩy con người về phía trước, tạo niềm tin, đặt con người vào những quỹ đạo buộc phải đi, không đứng lại. Việc đứng lại làm con người trở nên lạc hậu. Do đó cần phải đi, đi trên con đường tích cực, con đường hướng thượng, thì con người mới có thể biến tuổi già trở nên trẻ trung trở lại.

Có những việc gây ra mắt mắt, tạo rất nhiều sự hối tiếc về sau, nhưng cũng có những việc mở ra khung trời tươi sáng với vô vàn niềm hân hoan vui vẻ. Khát vọng liên hệ trước tiên là chất lượng đời sống, thứ hai là tuổi thọ đời sống. Chất lượng đời sống được rất nhiều người quan niệm là vật chất sung túc làm cho con người có được ngoại diện ấn tượng đẹp ở người khác. Dĩ nhiên những điều đó vẫn là một trong các cửa ngõ của hạnh phúc, nhưng hạnh phúc không đơn thuần chỉ nằm ở chỗ này, bởi vì bản chất của hạnh phúc thuộc về dòng cảm xúc. Dòng cảm xúc có thể vượt lên trên và tách lập với đời sống vật chất. Người sống đơn giản mộc mạc nhưng chất liệu đạo đức và tình người phong phú vẫn được xem là người sống hạnh phúc.

Bản chất của hạnh phúc liên hệ đến chất liệu của đời sống con người. Chất liệu đó liên hệ đến nhân phẩm, cá tính, phẩm hạnh hơn là những gì thuộc về đời sống vật chất. Nếu quan niệm hạnh phúc là niềm hân hoan của các phản ứng giác quan khi mắt được xem những cảnh đẹp, tai nghe âm thanh êm dịu, thân thể xúc chạm với những sự thích hợp, mũi ngửi những hương vị thơm tho, lưỡi nếm những vị ngon lành từ sơn hào hải vị, ... Tất cả tạo ra cảm giác dễ chịu khoan khoái, nhưng kinh điển nhà Phật cho rằng “*đó là mức độ thấp nhất của hạnh phúc*”. Đôi lúc nếu không biết cách chuyển hóa và



đặt nó vào hướng tích cực, các phản ứng giác quan của mắt tai mũi lưỡi thân ý sẽ tạo ra nhiều sự nuôi tiếc về sau.

### **Hướng đến phía trước**

Nếu cứ quan niệm con đường mình đi dài đằng đẵng, thì người đó vĩnh viễn không bao giờ có thể tìm thấy một con đường. Hãy cứ đi về phía trước. Đi như thế nào?. Nhà Phật đưa ra một ẩn dụ: *“Sau lưng là vực thẳm, trượt một chút là có thể mất mạng, phía trước là núi cao, leo không khéo có thể té ngã và chết, đứng tại chỗ thì một cơn gió thổi qua vẫn có thể chết”*. Vấn đề là hãy tìm cuộc sống, dù cuộc sống đó có thể le lói như một ngôi sao trong màn đêm. Con đường thoát duy nhất trong tình huống này là hãy leo lên núi cao. Bên kia núi sẽ có đường để thoát. Việc đứng tại chỗ than vãn cuộc đời, càng than vãn, nỗi khổ niềm đau càng gia tăng. Càng dậm chân tại chỗ, chấp nhận số phận, sự an bày thì nỗi khổ niềm đau sẽ hoành hành nhiều hơn. Giải pháp duy nhất là phải phấn đấu với niềm lạc quan, hy vọng. Đừng tự giam nhốt bản thân trong sự bế tắc mà hãy tìm giải pháp chân chính, lâu dài và bền bỉ.

Cấp độ cao của hạnh phúc là đời sống tinh thần, cao hơn đời sống tinh thần là đời sống tâm linh. Những chất liệu này không liên hệ đến của cải vật chất. Do đó người nghèo vẫn có thể có được hạnh phúc. Không bận lòng, mặc cảm về thân phận, hoàn cảnh bất hạnh của mình mà tìm kiếm đến những giá trị hạnh phúc cao hơn, đó là hạnh phúc tinh thần. Khát vọng đời sống dẫn con người đi trên con đường tìm kiếm, mặc dù không phải sự tìm kiếm nào cũng có thể tạo ra hạnh phúc. Hãy quan sát tình trạng một con cá đang nằm trong mực nước thấp dần khi thủy triều xuống, chúng vùng vẫy, nhảy vọt lên rồi rơi xuống, nước bắn tung tóe lên bờ, nhưng

## 20 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

bé tắc vẫn là bé tắc. Khi lâm vào tình huống gặp rất nhiều bất hạnh như vậy, điều quan trọng là không nên ứng xử theo phản ứng con cá. Hãy bình tĩnh tìm kiếm gốc rễ của phản ứng bé tắc đó là gì, tại sao bất hạnh này lại đến, tại sao nỗi khổ niềm đau có mặt,... Chỉ cần đặt những câu hỏi “*tại sao?*” thật lớn với sự sáng suốt, bình tĩnh, sớm muộn cũng sẽ tìm ra những nguyên lý căn bản gắn mình vào sự vương vীu không cần thiết. Khi nhận chân sự sai lầm trong bé tắc, lúc bấy giờ con người sẽ có hướng để sống.

Có những con cá đang tung tăng dưới nước. Dù nước không cạn nhưng trên mặt nước lại có những vết dầu loang. Nếu con cá mở to miệng ngáp vào những vết dầu loang đó, nó sẽ chết vì nhiễm độc. Con cá phải lao ra phía trước, tìm hướng đi để thoát khỏi vết dầu loang. Vấn đề không phải là tìm kiếm những phương pháp chữa lửa mà hãy tìm kiếm những cách thức lâu dài nhằm thoát khỏi hoàn cảnh hiện tại, hướng đến tương lai của hạnh phúc, tương lai của đời sống thật sự có ý nghĩa.

\*\*\*

## Chương 2:

---

# VƯỢT QUA TUỔI GIÀ CĂNG THẲNG

*Giảng tại chùa Ân Quang,  
ngày “Quốc tế Vì Người Già” 01-10-2006*

*Phiên tả: Huỳnh Ngọc Hạnh*





## Thất thập cổ lai hy

Tại hội thi giáo lý dành cho cư sĩ Phật tử cấp thành phố vừa qua có gần 1.400 người tham dự, thí sinh lớn tuổi nhất tám mươi bốn tuổi, số còn lại phần lớn tuổi đời từ bảy mươi đến tám mươi. Trong lúc chờ công bố kết quả, chúng tôi tiếp xúc một vài Phật tử lớn tuổi và đặt câu hỏi: “*Năm nay cụ bao nhiêu tuổi? Trông cụ còn trẻ quá!*”.

Các cụ vui vẻ trả lời: “*Thầy ơi! Hỏi tuổi làm chi, tui tui còn tuổi học trò*”.

Câu trả lời rất dễ thương. Gần tám mươi tuổi mà các cụ vẫn không ngại nói tuổi của mình trong khi rất nhiều người lớn tuổi khác lại mặc cảm mình gần đất xa trời, họ cố tình tránh né khi được hỏi han tuổi tác.

Hỏi tuổi tác là điều cấm kỵ đối với nền văn hóa phương Tây nhưng lại là sự quan tâm thân mật trong nền văn hóa phương Đông. Sự quan tâm này biểu hiện lòng kính trọng, ngưỡng mộ, đặc biệt trong trường hợp này là sự ngưỡng mộ của một vị tu sĩ dành cho một Phật tử từng tuổi đó mà vẫn còn niềm say mê tham gia các hội thi giáo lý. Dù biết ở tuổi đó, các cụ khó có thể đạt được điểm cao, nhưng các cụ vẫn đến dự thi để hun đúc tinh thần, hỗ trợ những Phật tử trẻ hơn mình có điều kiện cùng tham dự.

Một phương diện khác của câu trả lời là muốn phủ định tính cách tuổi cao. Sự phủ định này không giải quyết được vấn đề. Nhà Phật thường dạy con người nên có thái độ trực diện với những điều không như ý, từ đó tìm nguyên nhân. Dĩ nhiên phải là một nguyên nhân lâu dài để hướng đến giải pháp lâu dài.

Kinh điển nhà Phật có đưa ra ẩn dụ. Một con lừa đối diện trước một con sư tử. Con lừa có ba phản ứng khác nhau.

## 24 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

Phản ứng thứ nhất là tháo chạy bán sống bán chết để tìm sự sống. Phản ứng thứ hai là run cầm cập, sợ đến nỗi chạy không được. Nó ngã quy tại chỗ và trở thành món mồi ngon cho sư tử. Phản ứng thứ ba, đức Phật đưa ra hình ảnh khối hải trở thành một kịch tính nhưng cũng là bài học quán chiếu cho tất cả chúng ta như một công án, con lừa cúi đầu chùi mặt xuống đất. Dĩ nhiên khi làm việc đó nó sẽ không nhìn thấy gì trước mặt. Nó tự trấn an rằng trước mặt nó không có con sư tử, cái chết sẽ không diễn ra. Nhưng sự an ủi này chỉ kéo dài trong tích tắc và nó có thể chết một cách rất dễ dàng.

Không thừa nhận những gì diễn ra với chúng ta, dù tốt hay xấu, buồn hay vui, như là một thực tại cũng giống như cách thức con lừa chùi mặt xuống đất để không thấy kẻ thù đang đe dọa mạng sống. Do đó nhà Phật dạy rất nhiều phương pháp. Quán “*sanh già bệnh chết*” như một quy luật diễn ra với tất cả chúng sinh mà không hề phân biệt đối xử, dù vị trí xã hội như thế nào. Khi nhận thức rõ cái già sẽ đến với mình, người đó không còn nỗi sợ hãi về cái già nữa. Ai không sợ già, sợ chết sẽ trẻ lâu, còn người trẻ tuổi mà sợ già, sợ chết sẽ trở nên già nua cằn cỗi. Thái độ tâm lý quyết định phần lớn tính cách của con người.

Một vị Phật tử có ảnh hưởng lớn trong nền văn học Việt Nam cận đại, nhà văn Võ Hồng. Nhiều tác phẩm của ông mang phong cách diễn đạt rõ ràng, nhẹ nhàng thư thái, được độc giả đón nhận nồng nhiệt. Đến lần sinh nhật thứ bảy mươi, ông được các nhà văn, nhà thơ, các nhà văn hóa nghệ thuật nói chung đến chúc tụng. Sau khi MC giới thiệu chương trình, đến phần phát biểu của nhà văn, mọi người rất ngạc nhiên vì thấy ông đứng lặng yên không nói lời nào. Điều này khác hẳn với phong cách hoạt bát trò chuyện thường ngày của ông. Đứng yên một lúc, người ta lại thấy ông dùng bàn

tay đưa lên chỉ vào cái cổ. Tất cả cử tọa tham dự đều ngạc nhiên không hiểu thông điệp mà nhà văn muốn nói là gì. Lúc đó một nhà văn khác mới bật lên: “*Thất thập cổ lai hi! Thất thập cổ lai hi*”, bấy giờ cả hội trường cười rần lên.

Nhà văn lớn tuổi vui tính đã sử dụng nghệ thuật chơi chữ giữa chữ Hán và chữ Việt. Theo quan niệm của mấy trăm năm về trước, người sống qua tuổi bảy mươi chỉ đếm trên đầu ngón tay. Quan niệm này đã thay đổi, tuổi thọ con người được nâng cao. Khi chiến tranh không còn, đời sống kinh tế phát triển, các phương pháp y khoa truyền bá rộng rãi, thuốc men được điều chế cung cấp, bệnh viện được xây dựng khắp nơi và tôn giáo được thiết lập để mang lại niềm vui tinh thần cho nhân dân thì tuổi thọ của con người cũng được cải thiện đáng kể.

Tạo niềm vui là một trong những nghệ thuật kéo dài tuổi thọ, và cũng là cách thức để vượt qua sự căng thẳng tuổi già. Dĩ nhiên, với những người thành công trong mọi lãnh vực của cuộc sống, tuổi về hưu không làm cho họ căng thẳng về phương diện kinh tế và đời sống gia đình, nhưng họ vẫn vấp phải những căng thẳng khác khi phải từ giã cơ ngơi sự nghiệp, tất cả những gì đã mang lại cho họ danh vọng địa vị chức tước. Đối diện với nỗi cô đơn mà đôi lúc người đi sau chưa chắc nhớ và ghi nhận tấm lòng hay giá trị đóng góp của người đi trước. Sự buồn chán đó làm cho rất nhiều người cảm thấy tuổi về già là khoảng thời gian mỗi mệt và căng thẳng.

### **Căng thẳng về sinh lí**

Kinh điển nhà Phật xác quyết rất rõ, tuổi từ bảy mươi trở lên được sánh ví như một cỗ xe cũ kỹ. Sử dụng những chiếc xe cũ kỹ, tính an toàn của chiếc xe và người lái xe sẽ không đảm bảo. Sở dĩ đức Phật sánh ví thân phận người lớn tuổi như một chiếc xe cũ kỹ là vì Ngài thấy rõ chức năng có mặt

## 26 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

của thân trong cuộc đời này với rất nhiều giá trị thông qua chế độ sinh hoạt lao động và làm việc. Khi xác định nó như một chiếc xe, con người đến tuổi già không nên quá buồn chán, vì chiếc xe của mình chạy không bằng chiếc xe mới. Sức khỏe của thể hệ đi sau luôn tốt hơn thể hệ đi trước. Chức năng của những chiếc xe sản xuất đời sau chắc chắn phải nhiều hơn những chiếc xe sản xuất đời trước.

Thông qua chủ nghĩa kinh nghiệm và con đường giáo dục, kiến thức con người đã làm cho thể hệ trẻ ngày nay có kiến thức vượt xa thể hệ cha ông cách đây vài thế kỷ. Từ chỗ đó, trẻ em thời hiện đại lanh lợi và nhanh trí hơn. Bởi vì trong quá trình sinh tử, mỗi lần cái sống và cái chết có mặt, kiến thức suốt mấy mươi năm có mặt trên cuộc đời đã được đúc kết thành những dạng thức năng lượng của con người. Cả một tích tụ về kiến thức làm cho thể hệ càng sinh về sau càng thông minh hơn.

Nỗi mặc cảm khi nhìn thấy thân thể trở nên uế oải, bệnh tật bắt đầu xuất hiện, tất cả những lý tưởng, những nguyện vọng chính đáng trở thành lực bất tòng tâm, nhiều người cảm thấy khó chịu vô cùng. Thông qua lời tâm sự của bản thân, nhà văn Phạm Thiên Hương đã có lần kêu gọi, “*Tất cả những người già hãy lên non tìm động hoa vàng ngủ say*”, tức là kêu gọi những người lớn tuổi hãy trở về vườn và nghỉ ngơi. Hãy hưu trí và tìm những cảnh đẹp nào đó thích hợp có công việc nhẹ nhàng hơn, chăm sóc đời sống tinh thần cho bản thân chu đáo hơn. Ai vẫn còn thái độ muốn bon chen, không chịu ngừng nghỉ ở cái tuổi mà sức lực không cho phép dần thân nhiều hơn nữa thì người đó có thể gặp rất nhiều căng thẳng.

Lực bất tòng tâm là một nỗi đau. Thông qua chủ nghĩa kinh nghiệm, ý thức có thể làm cho những người già khôn ngoan hơn thể hệ đi sau, nhưng họ không thể có đủ điều kiện



và sức khỏe để thực hiện trọn vẹn những kinh nghiệm kiến thức mà họ có so với thế hệ con cháu. Do đó, hãy về hưu, tìm đời sống mới, nơi đó tất cả mọi tranh đấu hơn thua, mọi nỗi khổ niềm đau phải được dẹp xuống để đầu tư vào đời sống tinh thần. Ai ở tuổi về già biết chăm lo đời sống tinh thần là một phước báu, còn mãi mê chưa chịu dừng cương thì người đó có thể sẽ gặp nhiều trở ngại về phương diện thân kinh.

Tuổi về hưu còn gọi là tuổi chiều tà, khiến con người chán ngán và suy sụp. Lúc đó niềm vui trong sự giải thoát tất cả mọi áp lực có thể trở thành một tiêu chí quan trọng cho nhiều người lớn tuổi hướng về. Cứ nghĩ rằng chiếc xe cũ kỹ này đến lúc phải ngưng công việc của nó. Sự ngưng nghỉ an toàn là cách thức giải phóng trách nhiệm, giải phóng tất cả những công việc trước đây.

Chúng ta thừa nhận một số người có sức khỏe đặc biệt. Ở tuổi chín mươi, thậm chí một trăm, mà vẫn khỏe mạnh và minh mẫn, vẫn làm việc, tiếp xúc giao lưu, họ trở thành những tấm gương tiêu biểu cho thế hệ con cháu noi theo. Nhưng nếu chúng ta không có được sức khỏe đặc biệt này thì hãy tìm khuynh hướng về hưu, ngưng nghỉ những gì không cần thiết để đầu tư vào đời sống tinh thần, trở thành âm đức cho con cháu và gia đình.

Sự hiện hữu của người lớn tuổi trong gia tộc giúp gia tộc đó hãnh diện tự hào. Âm đức trong một gia đình rất quan trọng. Cũng như ngôi chùa nào có một vị cao tăng thì ảnh hưởng về đời sống đạo đức, giá trị tâm linh từ vị cao tăng này có thể đóng góp làm mẫu mực về hành trang hành trì cho tất cả thế hệ tu sĩ trẻ noi theo. Do đó phải chuẩn bị một thái độ sẵn sàng từ bỏ khi tuổi tác không cho phép con người làm những công việc mà thời tuổi trẻ người đó làm rất thành công.

## 28 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

Thế giới phương Tây được quan niệm như thế giới của tuổi trẻ vì ở đây ai có năng lực, có sáng tạo, có đóng góp nhiều thì người đó có vai trò địa vị xã hội cao. Người già tuy được hưởng chế độ an sinh xã hội nhưng họ vẫn khó có thể giải phóng nỗi niềm cô đơn buồn chán. Vì thế rất đông người vẫn muốn đóng góp nhưng không được xã hội thừa nhận.

Năm 2003 và 2004, có dịp thăm viếng các trại dưỡng lão tại Hoa Kỳ, chúng tôi chứng kiến rất nhiều cụ già không chấp nhận tuổi tác cao của mình. Các cụ muốn tìm một việc gì đó có ý nghĩa nhưng trên thực tế những việc làm đó đều không cần thiết. Các cụ xin đi ra ngoài trung tâm rồi đứng bên vệ đường vẫy tay gọi các chiếc xe dừng lại. Sau đó các cụ hỏi có công việc gì cần giúp không. Nổi khao khát muốn lao động, muốn đóng góp, giúp đời vẫn còn rực cháy trong dòng cảm xúc và nhận thức khiến các cụ chưa muốn dừng. Nhiều cụ lang thang từ chỗ này qua chỗ nọ mà vẫn không tìm được một công việc thích hợp, cuối cùng phải trở về trung tâm đang nuôi dưỡng mình. Chúng tôi lắng nghe các cụ trải lòng mà cảm thấy rất thương tâm, vì họ không nhìn thấy quy luật vật lý của tuổi tác làm cho thân thể họ hao mòn, và vấn đề quan trọng là dành thời gian còn lại để nghỉ ngơi, chuẩn bị cho tiến trình tái sinh mới, một mầm sống mới trong tương lai. Lúc đó giá trị của nó sẽ lợi lạc rất nhiều lần so với việc hăng say vào các công việc mà tuổi tác không cho phép.

### **Căng thẳng về tâm lý**

Nó là kết quả tất yếu của vật lý khi sức khỏe tuổi tác đã đến độ quá thấp, tâm lý căng thẳng bởi vì người ta bị hụt hẫng. Mặc dù họ được khuyến khích phải “*rửa tay gác kiếm*” nhưng nhiều người vẫn không chịu, vẫn muốn tiếp tục công việc của mình.

Trong nền giáo dục Phật giáo Việt Nam thời cận đại, hầu như ai cũng biết vị giáo sư Minh Chi, em ruột Hòa thượng Thích Minh Châu, người có quá trình đóng góp đáng kể cho nền giáo dục Phật giáo. Giáo sư Minh Chi vừa qua đời cách đây vài tháng. Trước đó, nếu một tuần không gặp ông ở Học Viện Phật Giáo Việt Nam, chúng ta sẽ gặp ông ở trường Cao Cấp Giảng Sư. Cuộc đời ông luôn lấy niềm say mê giảng dạy truyền đạt kiến thức cho thế hệ đi sau làm niềm hạnh phúc nhất. Ông tâm sự, nếu một ngày không có cơ hội giảng dạy cho ai thì ông cảm thấy cô đơn buồn chán vô cùng.

Ở tuổi đời tám mươi bảy, một tuần tối thiểu từ ba đến bốn ngày, không dạy ở trường đại học này thì ông dạy ở trường đại học khác. Ban giám hiệu đã nhìn thấy sức khỏe của ông ngày càng xuống, sau một lần phát hiện ông dạy khoảng hai mươi phút thì bị ngã quỵ trên bàn học. Mấy ngày sau trở lại Học viện, ông vẫn yêu cầu tiếp tục giảng dạy. Ban giám hiệu rất lo lắng và khuyên ông nên nghỉ ngơi, công việc giảng dạy đã có rất nhiều thầy cô trẻ tốt nghiệp tiến sĩ ở nhiều nước trở về, trước đây họ cũng từng là học trò của ông. Ban giám hiệu mong ông an tâm vì đã có lớp kế thừa xứng đáng. Nhưng ông trả lời một cách tự nhiên rằng đến trường dạy là niềm hạnh phúc, ông sẽ chết sớm nếu bị buộc phải ở nhà.

Căng thẳng tâm lý không nhất thiết là sự bức xúc về sinh hoạt gia đình mà có thể là tình trạng phải gác kiếm lâu dài để chuyển qua một khuynh hướng sống mới, đó là khuynh hướng làm thế nào chăm lo cho đời sống tinh thần được an vui. Sau câu tuyên bố của giáo sư Minh Chi, chưa đầy ba tháng, ông đã qua đời. Khó ai có thể khẳng định tình trạng qua đời của giáo sư gắn liền với nỗi buồn khi phải từ giã mái trường Phật học. Dĩ nhiên, quy luật sống và chết liên hệ rất nhiều đến nhân quả của đạo Phật. Không phải chúng ta muốn

### 30 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

thọ là có thể thọ được, không thể muốn chết yếu là có thể chết yếu được. Ngoài nhân quả về phước thọ, con người sống thọ hay chết yếu còn hoàn toàn thuộc về hành vi đời sống của từng cá nhân. Ở đây giáo sư Minh Chi đã sống rất bài bản, mỗi ngày ông ngồi thiền tối thiểu hai tiếng, sống giản dị, bình dân, tận hưởng niềm vui trong chánh pháp của đức Phật. Tuy là cư sĩ tại gia nhưng kiến thức Phật học của ông không thua kém bất kỳ một vị xuất gia hay giáo sư Phật học nào.

Nỗi buồn chán ở tuổi già khiến nhiều người chưa sẵn sàng để tuyệt tích giang hồ. Nhà thơ Đào Tiềm của Trung Quốc đã có những lời khuyên rất thích đáng cho người đến tuổi già mà vẫn chưa muốn nghỉ ngơi:

*“Đi về sao chẳng về đi?”*

*Ruộng hoang vườn rậm còn chi không về”.*

“*Đi về*”, “*về đi*”, chút đảo ngữ làm cho câu nói trở thành năng lực của sự chiến thắng. “*Đi về*” là một mệnh lệnh cách khéo léo có sự tôn trọng. Hai từ kế tiếp “*sao chẳng*” một lời hỏi rất nhẹ nhàng mà bản thân người được hỏi không cảm thấy mình vô dụng. Hai chữ “*về đi*” sau cùng cũng là một mệnh lệnh cách mang tính chất khuyến tấn và khuyến nhủ. “*Ruộng hoang, vườn rậm*” là những hình ảnh nói về tuổi già. Các giác quan trở nên không còn nhạy bén, thân thể không còn khỏe mạnh, da nhăn, tóc bạc, sức lực cạn kiệt được sánh ví như ruộng hoang, vườn rậm, còn chi tiếc nuôi mà chưa chịu về, chưa chịu nghỉ ngơi.

Đó là lời cảnh tỉnh với rất nhiều người say mê công việc. Người có tinh thần trách nhiệm cao không bao giờ muốn công việc đó được người khác kế thừa, vì nghĩ rằng chỉ có mình mới có thể giải quyết được. Tinh thần trách nhiệm luôn hình thành chứng bệnh của sự vướng mắc và chấp trước. Dĩ

nhiên những gia đình có người lớn tuổi với thái độ tâm lý vừa nêu thì con cháu sẽ khó có thể thành công, vì không có điều kiện thực hành những công việc khó khăn mà cha ông họ đã làm. Đến lúc cha ông của họ nằm xuống, họ mới có cơ hội dẫn thân vào. Kết quả do có một khoảng cách kinh nghiệm khá lớn giữa thế hệ đi trước và thế hệ đi sau, nên khi tiếp xúc với công việc, họ ngỡ ngàng không bắt kịp bạn bè nếu không nói là thua hệt.

Để thoát khỏi ức chế tâm lý, nhiều người tìm kiếm những phương cách giải trí khác nhau. Tuy nhiên, phương pháp tối ưu là giải trí tinh thần. Trong cộng đồng người Việt ở thế giới phương Tây, người lớn tuổi bắt đầu có khuynh hướng đi chùa, một số khác có khuynh hướng thành lập hội đoàn, gặp nhau mỗi tuần một lần để trao đổi tâm sự. Các ông lão có khuynh hướng thích thiền trà, có người đến câu lạc bộ trồng hoa kiểng hay chơi cờ tướng, ... Nói chung họ luôn tìm kiếm một cái gì đó để đặt tâm vào, giảm bớt căng thẳng, dòng cảm xúc được phóng thích và trở nên nhẹ nhàng. Nhưng việc tham gia các hội đoàn tôn giáo có giá trị hơn cả, vì tại đây người lớn tuổi có dịp tiếp xúc với Phật, Pháp, Tăng, nhìn thấy các thế hệ ngang mình hoặc nhỏ hơn mình được sống trong chánh pháp, có một đời sống tinh thần thoải mái, không vui chơi theo thế gian thường tình như nghiện ngập, rượu chè, cờ bạc, ... Do đó giá trị của việc đi chùa ở người lớn tuổi làm cho đời sống của con người có ý nghĩa hơn.

### **Căng thẳng về hôn nhân**

Ở tuổi thanh niên và trung niên, người ta ít có những căng thẳng trong sinh hoạt vợ chồng. Một ngày hai mươi bốn giờ, họ chỉ có tám giờ sinh hoạt gia đình, tám giờ ngủ và tám giờ làm công việc xã hội. Gia đình, xã hội và sinh hoạt cá nhân được chia thành ba cột mốc và mỗi công việc như vậy chiếm

## 32 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

tám giờ trong một ngày. Vợ chồng tiếp xúc với nhau chỉ tám tiếng sinh hoạt gia đình. Do đó, những điểm bất đồng có thể chỉ xuất hiện trong tám tiếng. Còn tám tiếng trong sinh hoạt xã hội, người ta phải tiếp xúc bạn bè, đồng nghiệp, cho nên các mâu thuẫn nếu có cũng không làm cho gia đình rơi vào tình trạng quá căng thẳng.

Nhưng khi đến tuổi về hưu, người ta phải ở nhà 24/24, sự tiếp xúc với nhau trong nhà nếu không khéo hòa hợp thì mỗi cử chỉ, lời nói diễn ra làm nảy sinh va chạm. Nỗi khổ niềm đau khi phải sống chung với những người mà mình không thích sẽ làm cho sự căng thẳng trong mối quan hệ trở nên nghiêm trọng hơn. Sự thách đố ở giai đoạn này hết sức cao độ. Nhiều người lớn tuổi bắt đầu sinh tật. Bởi vì quán tính của thói quen được tích tụ mấy mươi năm trở thành cố tật. Con người trở nên khó tính hơn, dễ bắt bẻ, dễ hờn trách, dễ có thái độ ứng xử phán quyết như quan tòa buộc người khác phải nghe theo, nhất là những người đã từng có vai trò trong xã hội. Đến khi về hưu, ảo giác về quyền lực vẫn còn đeo đuổi cho nên trong nỗi mơ ước thâm kín, những người quyền lực đó buộc người thân phải tuân thủ mọi mệnh lệnh của mình như khi mình còn giữ chức nghiệp. Nếu người thân trong gia đình không tuân thủ thì căng thẳng ngày càng trở nên bi đát.

Đứng trước sự căng thẳng trong mối quan hệ vợ chồng, người nam thường có khuynh hướng phóng thích bằng cách uống rượu, cờ bạc, giao du bạn bè, tìm bồ nhí để sẻ chia tâm sự. Còn những người phụ nữ lớn tuổi lại có khuynh hướng lân la ngồi lê đôi mách, đánh bài mua vui để đốt thời gian quá trống trải khi không biết sử dụng thời gian đó như thế nào cho ý nghĩa.

Phóng thích nỗi cô đơn trong mối quan hệ bạn đời thông qua việc hưởng thụ hay chạy trốn, dĩ nhiên, đó không phải là giải pháp. Nhà Phật thường dạy chúng ta nhìn thẳng vào bản

chất của vấn đề, mấu chốt của vấn đề từ đâu để giải quyết nó. Khi tuổi về già, con người thường suy nghĩ về quá khứ với những gì được và mất, thành công và thất bại, hạnh phúc và khổ đau. Đối với người có thói quen buông xả thì tuổi già là khoảng đời hạnh phúc lớn. Còn ai có thái độ chấp trước và lối ứng xử giang hồ thì tuổi già là nỗi khổ niềm đau, vì nó là bộ phim tái diễn nhiều lần một cách có ý thức. Nỗi uất hận mỗi khi nhớ về những thất bại, về những kẻ hại mình khiến họ khó có thể nguôi ngoai.

Ở tuổi già, cả người nam và người nữ, còn có khuynh hướng hồi xuân. Người nam thích dùng những chất kích thích mạnh, bia ôm, bồ nhí... Người nữ thích trang sức diêm dúa, áo quần lòe loẹt, nói năng đi đứng điệu bộ không hợp tuổi tác. “*Tình khúc O Bai*” của nhạc sĩ Trịnh Công Sơn có bốn câu: “*Tôi đi bằng nhịp điệu 1, 2, 3, 4, 5. Em đi bằng nhịp điệu 6, 7, 8, 9, 10*”. Cùng một nhịp điệu, cả vợ lẫn chồng cùng đi. Nếu người chồng đi “*1, 2, 3, 4, 5*” thì người vợ đi “*6, 7, 8, 9, 10*”, nghĩa là hai nhịp điệu đó khó bắt nhập lại với nhau. Chính vì thế mà sự so le, đối lập, làm cho họ tuy cùng đi trên những nhịp điệu nhưng cung đàn tâm, cung đàn cảm xúc và cung đàn nhận thức hoàn toàn khác biệt. Dù nỗ lực đi trên một nhịp điệu nhưng cuối cùng nỗ lực đó cũng chỉ mang lại khổ đau.

Bốn câu thơ phổ nhạc hình ảnh nhịp điệu 1, 2, 3, 4, 5 và 6, 7, 8, 9, 10 cũng có thể được lý giải như một sự tiếp nối. Người đi trước một quãng, làm tròn một phần phận sự và người đi sau tiếp tục hoàn thành những công việc còn lại. Nhưng trên thực tế ở đây là “*tôi và em*” hoặc “*tôi và anh*”. Khi tình cảm giữa hai người bắt đầu nhạt nhẽo, người ta sẽ không xưng “*anh và em*” nữa. Họ bày tỏ thái độ không còn thoải mái trong mối quan hệ gần gũi, tiếp xúc, và giải quyết

### 34 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

mọi vấn đề trong cuộc sống. Càng xử lý những nhịp điệu khác biệt với nỗ lực thiếu phương pháp càng làm cho các gia đình trở nên căng thẳng. Do đó nếu phải đi cùng trên một nhịp điệu thì nhịp điệu đó phải là nhịp điệu của sự đồng bộ về phương diện nhận thức, hiểu biết, rộng lượng, và thái độ ứng xử. Hai bên cùng nhảy một nhịp điệu, chắc chắn niềm hạnh phúc sẽ được chia sẻ và nỗi khổ đau sẽ được gánh vác. Còn nhảy không cùng nhịp điệu thì khổ đau của người nào, người đó tự gánh vác. Thái độ xa lạ trong mối quan hệ ngày càng gia tăng.

Để thiết lập một nhịp điệu về nhận thức và cảm xúc, nhà Phật dạy chúng ta phải sống buông xả. Đừng để ý đến tất cả những lỗi lầm của nhau. Tục ngữ phương Tây khuyến tấn người nam đôi lúc phải giả điếc, người nữ đôi lúc phải giả mù. Câu nói đó muốn nói lên một điều rằng, khả năng sai lầm của người nam về phương diện thiếu chung thủy có thể có, người vợ có chiều sâu tâm lý và có cách thức ứng xử rộng lượng có thể thấy nhưng không đào sâu, hãy tìm cách dẫn người chồng của mình về với sinh hoạt gia đình, bằng không chúng ta sẽ đẩy chồng về với người thứ ba. Trong sự rượt đuổi và tìm kiếm giá trị hạnh phúc, nhiều người vợ nóng tính và thiếu khôn ngoan đã biếu tặng người chồng của mình cho kẻ khác.

Bên cạnh đó, câu tục ngữ cũng nói lên sai sót của người nữ thường ở tật nói nhiều, nói cần nhận, đay nghiến, chì chiết, do đó người nam cần giả vờ điếc để khỏi phải bận tâm. Nếu lấy tinh thần nhà Phật phối hợp với câu tục ngữ vừa nêu thì trong cái giả điếc đó chúng ta phải có niềm vui, vì đã lấy động cơ ứng xử làm tiêu chuẩn để nhận định đánh giá. Ghen tuông của người vợ luôn xuất phát từ tình cảm yêu thương, nên hãy xem đó là niềm hạnh phúc. Làm lơ trong hạnh phúc chứ đừng làm lơ theo cách đè nén, vì mọi sự đè nén sẽ có lúc phải bùng. Và khi đã bùng rồi thì hậu quả khó lường.



Những người nữ già mù không nhìn thấy sai lầm nhỏ của người chồng là để có dịp suy nghĩ lại cách ứng xử của mình. Có thể khi người chồng chán nản điều gì đó, anh ta mới bắt đầu tìm kiếm cái khác lấp vào. Nếu trước đây anh ta thương vợ vì nét đẹp ngoại hình, lời nói ngọt ngào êm dịu, thì bây giờ nhìn kiểu cách lè phè, bừa bộn, anh ta cảm thấy chán nên đi tìm kiếm vẻ đẹp ngày xưa ở những người khác. Lúc đó, người vợ cần phải sống ngăn nắp, kỹ lưỡng, thơm mát trở lại. Đừng nghĩ rằng đã là vợ chồng thì không cần để ý đến sắc diện bề ngoài, không để ý đến lời ăn tiếng nói và cách ứng xử với chồng nữa. Đôi khi sống quá chân thật nên đã đánh mất người chồng.

Trong những căng thẳng gia đình thuộc về dạng này, bản thân người vợ phải tự kiểm điểm sửa sai, bằng không tình huống căng thẳng có thể đi đến kết cục là sự ly thân, tệ hơn là ly dị. Một số tình huống ly dị dẫn đến hai người bạn đời trở thành kẻ thù của nhau, tạo ra những gút mắc oan trái. Tất cả những nỗi niềm không được giải quyết, tháo gỡ ở đời này thì ở đời sau lại gặp nhau, lại thương nhau, cuối cùng cũng chia tay bằng những nỗi niềm tương tự.

Cho nên có phải chia tay hay ly dị với người nào đó, chúng ta nên làm bạn của nhau trước khi chia tay. Hãy tha thứ, thông cảm và hỷ xả cho nhau. Cứ nghĩ một cách đơn giản như Lục Tổ Huệ Năng nói, nếu gặp nhau không hoan hỷ thì chấp tay xin tạ từ, đừng ai nấy đi.

Hiểu rõ mỗi người đều có giới hạn của nhận thức, của vận động, của cá tính và giới hạn của cách thức chuyển hóa khác nhau. Cho nên dù là Phật tử, là người tốt, người có vị trí xã hội nhưng cách thức ứng xử tình cảm vẫn có thể rơi vào những sai lầm. Giỏi về phương diện A chưa hẳn kéo theo giỏi về phương diện B, nhất là trong tình cảm. Hiểu như vậy,

## 36 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

chúng ta cứ quan niệm theo Phật giáo, vẫy tay chào với ba mươi sáu thể trước. Một người nào đó làm mình không vui, chúng ta góp ý nhiều lần, nỗ lực nhiều lần, phấn đấu nhiều lần, nhưng vẫn không có một sự thay đổi nào thì sự chung sống với nhau chỉ mang lại nỗi đau. Lúc đó cứ nghĩ rằng chia tay chỉ là sự vẫy tay chào nhau với ba mươi sáu thể trước, vì đó là một cấu tạo thân thể vật lý của con người. Không nên dùng những ngôn từ đanh đá với nhau sẽ làm cho cảm xúc giận dữ dâng trào, sự chia tay đó sẽ kéo theo thù hận đến đời tương lai.

### **Căng thẳng do xung đột văn hóa**

Người lớn tuổi khi về hưu, nếu chung sống với các thế hệ con cháu thường gặp một thách thức rất lớn. Quan niệm về sự khác biệt giữa hai thế hệ trước và sau có thể tạo ra vô vàn cách thức ứng xử khác nhau. Trong nền văn hóa phương Tây, con cái được giáo dục khuyến khích sống độc lập với cha mẹ khi chúng đủ mười tám tuổi. Nền văn hóa này là “*nền văn hóa nợ*”. Người ta khuyến tấn thanh niên nam nữ vay nợ ngân hàng để tạo dựng cơ ngơi sự nghiệp riêng, như mua nhà trả góp, tiếp tục vừa học vừa làm ăn buôn bán khác nhau. Khi gánh một món nợ nặng trĩu trên vai, người thanh niên đó sẽ có tinh thần tự lập, phấn đấu trả nợ trong thời gian ngắn nhất để số tiền lãi ngân hàng không phát sinh. Vì mang vác một gánh nợ trên vai đi trong cuộc đời nên những bước đi trở nên mệt mỏi và áp lực. Người ta phải cố gắng rút ngắn khoảng cách trả nợ đó lại và kết quả sau gần ba mươi năm làm ăn lương thiện, phần lớn đã có gia tài sự nghiệp thật sự.

Khuynh hướng khuyến tấn sự tự lực của nền văn hóa phương Tây làm cho con cháu không còn lệ thuộc trong sinh hoạt gia đình như ở nền văn hóa phương Đông. Các gia đình Việt Nam,

Trung Hoa, Nhật Bản, Triều Tiên, Thái Lan, Lào và Campuchia sống ở phương Tây đều phải đối diện với căng thẳng văn hóa trong sinh hoạt. Đó là con cháu đã không còn thừa nhận quyền uy tối thượng của ông bà cha mẹ nữa. Con cháu được quyền ứng xử theo cách thức nó muốn. Do đó, nếu các bậc ông bà cha mẹ đi trước không có quan niệm thích ứng văn hóa để tháo gỡ, dung hòa thì nỗi khổ niềm đau sẽ xuất hiện trong gia đình.

Thách đố về quyền lực trong gia đình giữa thế hệ đi trước và thế hệ đi sau khiến mối quan hệ cha con, mẹ con không còn lành lặn. Chuyện kể rằng có một người thanh niên Trung Quốc lập nghiệp thành công tại Hoa Kỳ. Khi trở về Trung Quốc thăm lại bà mẹ già năm xưa của mình, người mẹ vô cùng hạnh phúc ôm chầm đứa con yêu. Đến khi dùng cơm, bà vẫn với thói quen xưa dùng miệng lừa xương, chăm chút thức ăn ngon cho con. Lúc đó người con cảm thấy gớm ghiếc, vì trong nền văn hóa phương Tây mỗi người đều có dụng cụ riêng khi dùng cơm. Sau khi tiếp xúc nền văn hóa mới, cắt đứt gốc rễ của mình, nhiều người cảm thấy ghê tởm, nghĩ rằng người thân của mình sống vào thời kỳ kém văn hóa, thiếu hiểu biết, và quê mùa dốt nát. Mâu thuẫn này có thể không xuất hiện bên ngoài nhưng mâu thuẫn bên trong cảm xúc bắt đầu có mặt. Vì cảm nhận của người mẹ với con thường nhạy bén và ngược lại, cảm nhận người con với mẹ cũng rất chính xác, cho nên hai bên nếu không đồng tình với nhau thì sự căng thẳng cũng có thể dâng lên một cách tột độ.

Thách đố về quyền lực trong một gia đình giữa thế hệ cha mẹ và con cái cũng như các quan niệm khác nhau về văn hóa, sinh hoạt làm cho rất nhiều gia đình không còn niềm vui hạnh phúc như ngày nào. Trong những hoàn cảnh như vậy buộc chúng ta phải có khả năng thích ứng triết lý văn hóa. Triết lý văn hóa đòi hỏi chúng ta phải làm quen với nền văn

## 38 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

hóa mới, nơi đó có sự cảm thông, hiểu biết, rộng lượng và người có năng lực văn hóa phải ứng xử bằng một thái độ vô ngã, không bao giờ lấy nền văn hóa của bản thân làm trục xoay giá trị hạnh phúc. Không nên buộc con cháu đang sống ở thế giới phương Tây phải theo nền văn hóa của mình đã sinh ra và lớn lên, rồi cấm cản chúng quyền tiếp xúc với nền văn hóa mới. Dĩ nhiên tinh thần vô ngã trong triết lý văn hóa sẽ giúp thế hệ đi trước không cảm thấy cô đơn và buồn chán.

Thế hệ trẻ phương Tây đi làm xa nhà, mỗi khi trở về nhà sinh hoạt với gia đình, gặp cha mẹ chỉ vài tiếng, thời gian còn lại dành cho sinh hoạt tiếp xúc với bạn bè và nền văn hóa mới, nên bản chất của nền văn hóa mới được hấp thu trong cảm xúc, hành động, và lối ứng xử của thế hệ trẻ rất nhanh. Người lớn nếu không có thái độ ứng xử hiểu biết, vô ngã thì hai bên có thể trở thành những chướng ngại cho nhau. Thế hệ đi trước tạo trở ngại vì buộc thế hệ đi sau phải chấp nhận nền văn hóa gốc của mình, không được tiếp biến nền văn hóa mới. Còn thế hệ đi sau nếu lấy gốc rễ của nền văn hóa mới, không bận tâm đến nền văn hóa ông bà tổ tiên và có thái độ ứng xử chặt đứt gốc rễ văn hóa bản thân chắc chắn sẽ gây khổ đau cho ông bà cha mẹ. Do đó, trong bất cứ tình huống nào, phải dung hòa văn hóa bản địa và văn hóa gốc để người ứng xử vẫn có nhiều cơ hội tiếp xúc với nhiều nền văn hóa khác nhau.

Hiện nay, người Trung Hoa và Việt Nam ở Hoa Kỳ đang gặp một tình trạng giống nhau là con cái không còn biết tiếng mẹ đẻ nhiều như tiếng Anh nên khoảng cách giữa cha mẹ và con cái ngày càng lớn. Các gia đình khi vượt biên với ước muốn thiết lập sự nghiệp trên một mảnh đất hứa mới, với những nỗi niềm hạnh phúc mới nhưng khi sống tại nền văn hóa phương Tây, họ lại than vắn thở dài vì không còn đủ năng lực tiếp xúc với nền văn hóa hoàn toàn khác truyền

thống của họ. Chúng tôi thường nói ví von với những người có cuộc sống không hòa nhập này là hội chứng mù, điếc, hoặc bị tàn phế hai chân.

Gọi là mù vì người đó vẫn nhìn thấy tất cả những diễn biến của nền văn hóa mới nhưng cố tình không chấp nhận nó như một thực tại. Cách thức ứng xử hoàn toàn có khuynh hướng đối lập. Những cái mới, những cái hay trong nền văn hóa đó không được tiếp thu, cho nên có mắt cũng trở thành không.

Gọi là điếc vì vẫn nghe ngôn ngữ tiếng Anh mà chẳng hiểu gì cả, quan hệ giao tế với nhau bằng ngôn ngữ của tay chân. Đôi khi biểu tượng ngôn ngữ tay chân trong mỗi quốc gia, mỗi nền văn hóa lại khác nhau. Chẳng hạn biểu tỏ sự đồng tình, nếu chúng ta dùng cách thức gật đầu của người Việt Nam đối với người Ấn Độ sẽ làm họ trở nên rất khó xử vì trong nền văn hóa Ấn Độ, gật đầu là phản đối, còn đồng ý là lắc đầu. Những năm tháng đầu khi chúng tôi tu học ở Ấn Độ, mỗi khi thầy giáo dạy điều gì mình tâm đắc thì chúng tôi gật đầu lia lịa, thậm chí còn thích được ngồi bàn đầu để học hỏi. Cử chỉ gật đầu khiến thầy giáo khó hiểu, không biết chúng tôi phản đối điều gì. Chúng tôi còn mang máy thâu băng ghi lại lời nói của thầy để về nghe lại. Điều đó khiến thầy giáo hiểu lầm và cảm thấy khó chịu. Một tuần lễ sau, khi được học về văn hóa Ấn Độ, chúng tôi mới biết rằng biểu lộ thái độ đồng tình của Ấn Độ khác hoàn toàn với Việt Nam. Ngôn ngữ thân thể rất nguy hiểm, bởi đôi lúc chúng ta biểu đạt một thông tin nhưng sự tiếp nhận và lý giải thông tin đó có thể có ý nghĩa hoàn toàn trái ngược như tình huống vừa nêu.

Kéo theo điếc là tình trạng bị câm, có miệng mà không nói được, nói một đường người ta hiểu một ngã. Một câu chuyện về sự không hiểu nhau ở Hoa Kỳ, gia đình họ trong thời gian chờ được định cư, họ thuê ở khách sạn, phòng 222.

## 40 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

Họ gọi xuống lễ tân bên dưới yêu cầu đem trà lên. Vì không biết tiếng Anh, họ được một người Việt ở đó hướng dẫn nói câu ngắn gọn, đơn giản: “*Tu ti, tu tu tu*” (two teas, two two two). Người giúp việc bên dưới lại là người Mỹ Tây Cơ, cũng không rành tiếng Anh nên tưởng mình bị chọc phá. Lờ đi qua tiếng lại, vì không hiểu ý, dẫn đến tình trạng gây gổ với nhau. Do đó có miệng mà cũng như câm.

Gọi là tàn phế vì trong thế giới phương Tây, ngay cả người lớn tuổi cũng phải tập lái xe. Con cháu dù hiểu thảo cũng không có thời gian đưa họ đến những nơi mà họ muốn. Phương tiện duy nhất tạo niềm vui và giá trị trong cuộc đời là phải biết lái xe. Đa số người Việt Nam lớn tuổi khi định cư ở phương Tây không thể nào thích ứng được. Họ choáng váng chóng mặt khi nhìn tốc độ xe chạy ngoài xa lộ từ 60 đến 130km/giờ nên nhiều người từ lúc có mặt ở Hoa Kỳ đã không dám tập lái xe.

Thống kê xã hội học về tai nạn tại Hoa Kỳ cho biết mỗi năm, tai nạn đã cướp đi số mạng sống của con người bằng cả một năm chiến tranh giữa hai quốc gia. Sự phát triển về các phương tiện y khoa và khoa học giúp đời sống con người được nâng cao, tuổi thọ được kéo dài, tuy nhiên con người không chết bằng cách này cũng chết bằng cách khác bởi vì nghiệp gieo trồng xấu nếu không được chuyển hóa, không được sám hối thì cũng sẽ trở bằng cách thức này hay cách thức nọ.

Trong thời hiện đại có rất nhiều loại công nghiệp nên cũng có nhiều loại công hoạt khác nhau: Chết tập thể do tai nạn máy bay, do tai nạn xe lao xuống vực, do tàu chìm, sóng thần, động đất, lũ lụt, v.v... Trước đây tình trạng tập thể về quả và nhân ít hơn. Phương tiện khoa học càng tiên tiến chừng nào thì nghiệp tập thể càng được gieo trồng nhiều chừng đó.

Ví như một chương trình phát sóng trực tiếp trên đài truyền hình cho hàng triệu triệu người cùng xem. Như vậy là hàng triệu triệu người đó đang gieo cùng nghiệp tập thể với nhau. Đồng tình hay phản đối, thích hay không thích, phê bình hay khen tặng, đều là những nghiệp tập thể mà người ta gieo cùng lúc. Chính vì thế mà bóng đá được quan niệm là tôn giáo quốc tế. Bởi vì phần lớn chức sắc của các tôn giáo, ngoại trừ đạo Phật, cũng say mê xem bóng đá như bao người dân khác. Đến mùa bóng đá, ở đâu chúng ta cũng thấy những vui buồn, thắng thua, ăn mừng chiến thắng hay sát phạt lẫn nhau. Tất cả đều được gọi là cộng nghiệp.

Phương tiện truyền thanh, truyền hình, internet càng rộng rãi thì cộng nghiệp càng dễ gieo trồng hơn. Do đó biết cách sử dụng phương tiện thì sẽ có vô lượng phước báu, còn bằng không thì gieo trồng vô số những nghiệp xấu khác nhau, ảnh hưởng đến bản chất văn hóa của các cộng đồng, các dân tộc.

Trước đây thế giới bị khép kín, còn hiện nay chỉ cần bật đài truyền hình lên là chúng ta có thể biết được văn hóa phong tục tập quán đó đây nên giảm được tình trạng ngỡ ngàng hoặc truyền thông điệp hoàn toàn khác với điều mà người ở xứ khác mong đợi. Sự phát triển công nghệ thông tin hiện đại giúp cho thế giới này như một ngôi nhà. Con người có thể học hỏi các nền văn hóa của nhau, nhờ đó giải quyết được những bế tắc. Do đó ai có nhu cầu định cư nước ngoài, trước hết nên tìm hiểu văn hóa nơi mình muốn đến để dễ dàng nuôi dạy con cháu, giúp chúng duy trì nền văn hóa gốc mà vẫn có thể hấp thu được nền văn hóa mới. Cắt đứt gốc rễ văn hóa là cắt đứt nỗi niềm hạnh phúc của bản thân. Trong lúc chúng ta muốn nỗ lực hàn gắn mình với nền văn hóa mới thì chưa chắc gì được người bản địa thừa nhận.

## 42 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

Michael Jackson, sau một chứng bệnh bạch lũng, đã giải phẫu thành người da trắng. Dĩ nhiên, người da trắng vẫn còn có thành kiến với ông, vì ông có gốc rễ của người da đen cho nên nhiều vụ thưa kiện đã xảy ra tố cáo ông lợi dụng tình dục trẻ em. Cho đến năm 2005, tất cả những vụ thưa kiện đó đã được sáng tỏ, ông được trắng án khi người ta chứng minh rằng tất cả những vụ thưa kiện kia được sắp xếp nhằm mục đích hạ bệ uy tín, vì ông có gốc rễ da đen, trong nền văn hóa của Hoa Kỳ.

Chạy theo văn hóa mới, nếu không vì lý do bất đắc dĩ, như trường hợp của Michael Jackson thì đừng bao giờ chặt đứt gốc rễ văn hóa của mình. Bởi vì sự chặt đứt gốc rễ đó sẽ làm cho nỗi niềm hạnh phúc mất đi phân nửa. Tìm kiếm nửa hạnh phúc còn lại chưa chắc đã thành công. Do đó, sống một cách có tiếp biến và hài hòa, dù trong nền văn hóa nào, chúng ta cũng an vui và hạnh phúc, ở đâu cũng có thể có những đóng góp và dung thông được tất cả sự đa dạng phong phú.

### **An trú trong hiện tại**

Ở đây chúng tôi muốn dùng khái niệm của từ tiếng Anh, đó cũng là nghệ thuật chơi chữ, “*Present*”. Nếu đọc nó như một danh từ thì nó có nghĩa là sự hiện hữu, tức là đang có mặt trong hiện tại này. Còn nếu đọc nó như một động từ thì nó có nghĩa là tặng biếu. Chỉ đổi dạng danh từ sang động từ, ý nghĩa của hiện tại như một phần quà. Áp dụng ngôn ngữ đó trên tinh thần Phật dạy thì sống với hiện tại là một phần quà của hạnh phúc, “*hiện tại lạc trú*”. Hiện hữu trong hiện tại một cách trọn vẹn, người đó sẽ hạnh phúc lâu dài.

Làm thế nào để có mặt trong hiện tại mà được hạnh phúc lâu dài? Trước tiên chúng ta phải chặt đứt gốc rễ liên tưởng đến quá khứ với nỗi niềm hạnh phúc hay khổ đau. Sự hồi



tưởng về quá khứ thường hâm nóng nỗi đau. Chẳng hạn mỗi khi nhớ lại nỗi đau trong tình huống ly dị, bị người khác ngược đãi, bị người ta lợi dụng, nỗi đau thất bại trong công việc,... thì nỗi đau đó sống lại hằng ngày, hằng giờ. Nói chung khả năng ký ức kéo dài bao lâu thì nỗi đau kéo dài bấy lâu. Phật dạy không nên quên lịch sử, vì giá trị của lịch sử như một bài học kinh nghiệm; nhưng cũng đừng bao giờ tìm về quá khứ, vì quá khứ chỉ làm gia tăng nỗi đau. Ngay cả trong tình huống viết hồi ký, những hồi ức đó cũng liên hệ đến thành công và hạnh phúc có thể gây nỗi đau luyến tiếc, nhất là đến nay thành công hạnh phúc đó không còn nữa. Hồi ức về thời vàng son, về sự thành công, về thời thanh niên khỏe mạnh, xinh đẹp, mà bây giờ không còn nữa sẽ đẩy người đó vào trạng thái tiếc nuối và hy vọng.

Tiếc nuối là một năng lực tâm lý. Chức năng chính của nó liên hệ đến việc thiêu đốt tất cả mọi tâm lý tích cực đang có mặt trong hiện tại. Khi nào tiếc nuối vẫn còn đeo đuổi dòng cảm xúc của con người, khi đó con người không bao giờ đủ sáng suốt để nắm lấy cơ hội hạnh phúc diễn ra như một phần thưởng xứng đáng cho đời sống đạo đức. Cho nên sống có đạo đức vẫn chưa đủ để mang lại hạnh phúc, đức Phật dạy chúng ta phải đặt giá trị của cuộc sống trong mẫu chốt hiện tại. Chặt đứt nỗi đau của quá khứ, những mơ tưởng hão huyền ở tương lai thì con người mới hạnh phúc thật sự.

Nhiều người có tham vọng lớn, mơ tưởng nhiều đàn gà khác nhau nhưng trong khi đó những trứng gà có trống thì chưa được quả nào, hoặc có rồi nhưng không biết cách ấp. Cho nên Phật dạy hãy nỗ lực tinh tấn ở đời, làm có phương pháp, có tấm lòng, có lương tâm đạo đức thì chắc chắn kết quả sẽ diễn ra tự nhiên. Mơ tưởng mà không đầu tư chỉ làm cho con người rơi vào trạng thái hy vọng nhiều rồi thất vọng,

## 44 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

trèo cao té đau. Hãy sống một cách thiết thực, sống tự tin trên nền tảng của nhân quả, lúc đó chúng ta chắc chắn sẽ nắm được vận mệnh tương lai của mình, vận mệnh đó là vận mệnh của hạnh phúc.

Nhân ngày Quốc tế vì người già, chúng tôi xin đề nghị hãy biến mầu chót hiện tại như một phần quà của hạnh phúc để từ đó chúng ta bỏ đi tất cả những nỗi buồn và niềm đau. Muốn như vậy con người phải có bản lĩnh của sự hỷ xả, buông bỏ nỗi đau mà người khác tạo cho mình, buông bỏ những hận thù, những gì tiêu cực từng diễn ra trong cuộc sống. Sự buông xả cũng giống như một cơn gió lốc thổi qua, tất cả mây tụ tán trên bầu trời không còn nữa, lúc đó bầu trời trở nên quang đãng mang lại nhiều giá trị an vui trong cuộc đời. Dù ở tuổi cao nhưng chúng ta vẫn trẻ trung, khỏe mạnh. Đừng bao giờ để tuổi già không chế bản thân, hãy tìm và làm những việc cho đời sống tinh thần có giá trị an vui hạnh phúc. Trong tương lai, dù nhắm mắt xuôi tay bất cứ lúc nào, ý nghĩa cuộc đời đã được chúng ta thể hiện một cách trọn vẹn.

\*\*\*

## Chương 3:

---

# VƯỢT QUA TUỔI GIÀ CÔ ĐƠN

*Giảng tại Chùa Chánh Giác, Perth, Australia, ngày 03-6-2006*

*Phiên tả: Phương Nhã*





## Cô độc và cô đơn

Ngày *Quốc tế Thiếu nhi*, 01 tháng 06 năm 2006 vừa qua, chúng tôi đến chùa Chánh Giác và được chứng kiến một người trung niên Úc xuất thân từ hoàn cảnh khó khăn lang thang cơ nhỡ. Anh đến chùa gặp bác hội trưởng. Mặc dù hai người không trao đổi bằng ngôn ngữ, vì người nông dân Úc kia bị chứng bệnh không nói được, nhưng thông qua ánh mắt nụ cười, bác hội trưởng vẫn có thể cảm nhận và chia sẻ tình thương đối với anh. Sau đó, bác gửi biếu anh một vài trái cây rồi yêu cầu anh xá Phật trước khi ra về.

Cuộc tiếp xúc ngắn ngủi đó gọi cho chúng tôi về hình ảnh già và trẻ. Trong ngày *Quốc tế Thiếu nhi*, hình ảnh diễn ra tại chùa Chánh Giác, một người 87 tuổi và một người chỉ ngoài 50. Tuy nhiên, nhìn vào ánh mắt cũng như cách biểu đạt của cơ thể, ai cũng thấy bác hội trưởng trẻ hơn anh người Úc rất nhiều. Cho nên, yếu tố già hay trẻ không lệ thuộc vào tuổi tác mà phần lớn lệ thuộc vào thái độ và cách sống. Khi tâm con người có những nụ hoa của hạnh phúc, nụ cười của trái tim yêu thương, có những sự dần thân đóng góp cho cộng đồng không mệt mỏi thì tuổi già vẫn là cái gì đó còn rất xa vời. Vì sức năng động trong việc dần thân làm cho con người trẻ trung và an lạc nhiều hơn.

Tại xã Lê Minh Xuân, huyện Bình Chánh, thành phố Hồ Chí Minh, có một ngôi chùa rất thân quen với quần chúng Phật tử, không chỉ tại thành phố Hồ Chí Minh mà cả các tỉnh miền Tây, đó là nơi rất nhiều người tổ chức những cuộc du lịch mang tính chất hành hương và xa hơn nữa là du lịch tâm linh. Ngôi chùa thuộc địa phận này được biết đến qua tục danh là chùa Phật cô đơn. Danh xưng Phật cô đơn thoạt nghe có vẻ là lạ, vì đức Phật làm thế nào mà bị gọi là Phật cô đơn.

## 48 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

Thông qua sự giác ngộ bản thân và con đường hoằng hóa với những đóng góp to lớn trong lịch sử nhân loại, đức Phật đạt được trạng thái đại hỷ lạc. Thế nhưng, tại đây người dân địa phương lại gọi ngôi chùa đó là Phật cô đơn, bởi vì trong những năm đầu khi tượng Phật được dựng lên, ngôi chùa có mặt thì đó là một bãi đất hoang không cư dân sinh sống. Một vị Hòa thượng đã thỉnh tượng Phật rất to, cao đến tám mét đặt ở đồng hoang trống. Kể từ đó, đời sống trở nên sung túc hơn, bá tánh trở về đông hơn và khu dân cư bắt đầu mọc lên tại đây trong vòng mấy mươi năm qua. Chỉ vì khái niệm Phật cô đơn mà cả vùng đó đã được ân nhờ công đức của Tam bảo.

Kể từ khi nhận chân con đường của thế quyền, với tư cách một vị vua trong tương lai, không thể nào bằng giá trị tâm linh và đạo đức, nên đức Phật đã từ bỏ tất cả mọi giá trị uy quyền, trở thành một bậc sa môn, rồi trở thành đấng giác ngộ. Con đường của ngài đi ít ai có thể theo kịp.

“*Cô độc*” diễn tả một người dẫn thân trên con đường phục vụ mang lại giá trị an vui giải thoát, có lý tưởng, người đó có thể đi một mình, làm một mình, dẫn thân một mình nhưng giá trị đóng góp của người đó được cả cộng đồng, xã hội, quốc gia, toàn thế giới hưởng ứng hoặc thừa nhận. Tâm trạng của những con người đóng góp dù trong thế đơn lẻ vẫn không tạo trạng thái cô đơn, vì cô đơn thuộc về cảm xúc và tâm lý. Còn người rơi vào trạng thái cô đơn, dù có những người thân thương bên cạnh, hoặc sống ở những nơi náo nhiệt nhưng trái tim và dòng cảm xúc lẻ loi của họ vẫn khiến họ khó chịu, cảm thấy thiếu vắng một cái gì đó mà không thể nào bù đắp được. Nói cách khác, trạng thái cô đơn là sự thiếu vắng nguồn cảm xúc liên hệ đến tình thân hoặc tình thương của bản thân đối với những người khác. Nhu cầu cảm xúc này rất lớn, đến độ khi con người bắt đầu trưởng thành, người ta tìm kiếm đến những giá trị của sự

thu hút giới tính, bởi vì con người không chấp nhận nỗi cô đơn giằng xé.

Trong khi đó, đức Phật vẫn ngồi một mình bình yên giữa cánh đồng hoang vu. Nói về tuổi tác, Ngài đã trên 2.600 tuổi, và tượng Phật đặt trên cánh đồng cũng đã mấy mươi năm, thế nhưng sự cô độc ấy vẫn tạo nên một sức sống cho cả những cư dân hay cả một cộng đồng nói chung. Trạng thái và sự dần thân của tượng Phật cô đơn hoàn toàn không hề cô đơn, ngược lại rất năng động, rất lợi lạc và mang lại hạnh phúc cho số đông, điều mà trong kinh thường gọi là “*sự ra đời của đấng Như Lai Thế Tôn mang lại lợi ích và an vui cho nhiều người*”. Có những con người có mặt trong cuộc đời chỉ đóng vai trò xóa đi nỗi cô đơn lẻ loi trong tâm khảm và dòng cảm xúc của chúng ta.

Bản chất của hạnh phúc nằm ở dòng cảm xúc. Cô đơn là kẻ thù len lỏi vào thực tại, để khống chế cảm xúc và làm cho con người đánh mất đi những giá trị mà mình đang có. Hai người đang đi nhau trên một con đường, ăn chung một mâm cơm, ở và ngủ trong một căn nhà, nhưng nếu tính tình, thái độ, cách thức ứng xử như trời và đất, nước và lửa, âm và dương thì chắc chắn rằng trong cả hai người đều có nỗi cô đơn rất lớn không gì có thể bù đắp được. Nói cách khác, thông qua ứng xử giữa mình và người khác, sự cô đơn luôn khiến con người xung đột nội tại.

Với tuổi già, trạng thái cô đơn diễn ra ở mức độ phức tạp hơn, vì con người đã trải qua mấy mươi năm có mặt trong cuộc đời. Thời kỳ vàng son có, thời kỳ thành công có, thời kỳ đẹp nhất trong cuộc đời đều có và bây giờ đối diện với tuổi già, con người phải vẫy tay chào một cách vĩnh viễn với những niềm tự hào trong quá khứ. Tất cả cái đó có thể tạo ra cảm xúc của cô đơn, bị hụt hẫng và có thể sẽ đánh mất những cái lẽ ra không nên mất.

### **Bốn giai đoạn của kiếp người**

Tiến trình của đời sống con người có thể được vạch ra và được phân định thành bốn giai đoạn.

*Giai đoạn thiếu nhi.* Con người trong giai đoạn này có khuynh hướng lấy bản ngã hồn nhiên, vô tư làm trục xoay của đời sống. Muốn ăn thì ăn, muốn ngủ thì ngủ, muốn làm thì làm, không theo quy chế nào cả. Nếu cha mẹ hay những người lớn không uốn nắn thì bản chất hồn nhiên đó sẽ đi theo ngã rẽ, kinh điển nhà Phật thường gọi là “*quán tính hành vi nghiệp lực*” được truyền thừa, đúc kết, nắn tạo từ nhiều kiếp quá khứ. Trong trạng thái của bản ngã hồn nhiên này, dòng cảm xúc lẻ loi và cô đơn ít khi xuất hiện bởi vì nó là một tâm hồn đang vươn tới, cũng như những cánh hoa hướng về ánh sáng mặt trời, cho nên dù một mình không có bạn, thì trạng thái cô đơn cũng hiếm khi có mặt.

*Giai đoạn thanh niên.* Khuynh hướng bắt cặp về phương diện giới tính để tìm kiếm những giá trị của tình yêu, của hạnh phúc bắt đầu xuất hiện. Nhu cầu chia sẻ diễn ra làm cho con người xa vắng dần dần tình thương với cha mẹ. Lúc đó, sức thu hút của tình thân trong gia đình bắt đầu giảm, thay thế cho dòng cảm xúc của những cái khác với mình như một hấp lực mà thiếu nó con người dường như bị hụt hẫng. Chính trạng thái tìm kiếm giá trị của cảm xúc đó, lại đặt trên nền tảng của sự cô đơn. Thì tuổi thanh niên trở thành cái tuổi bắt đầu có sự cô đơn, sự lẻ loi và nhu cầu khỏa lấp.

*Giai đoạn trung niên.* Khi những cặp tình nhân trở thành vợ chồng, có với nhau vài mặt con, thì những cháy bỏng của tình yêu thương bắt đầu nguội xuống. Con người có khuynh hướng đặt nghĩa cử vợ chồng lên trên, lúc đó lo toan đến gia đình và con cái trở thành chất nối kết vợ chồng với nhau, dù



biết rằng giữa hai bên đã có những xa lạ, những sự khác biệt khó tương nhượng. Tuy nhiên, vì tình thương những đứa con mà họ nối kết với nhau, hạnh phúc với nhau ở một mức độ tương đối. Trong tình huống sự hàn gắn của tình thương đối với con cái như một chất nối kết tình yêu giữa vợ và chồng, thì trạng thái lẻ loi cô đơn đã bắt đầu có mặt, thậm chí ở mức độ phức tạp hơn. Mong cầu thông qua việc lập gia thất để giải quyết những trống vắng, cô đơn, phần lớn người ta đã không tìm được những giá trị mà mình đã đặt ra từ lúc bắt đầu vào cuộc hành trình của đời sống hôn nhân.

*Giai đoạn về già.* Từ 60 tuổi trở lên, con người trên đầu đã có tóc bạc, sức khỏe giảm, sự năng động dần thân trở nên mỗi mệt, thái độ đối diện trước nhân tình thế thái, thăng trầm vinh nhục có khuynh hướng cầu an, như con rùa thu đầu và tứ chi của nó vào trong mai nhằm tìm trạng thái an phận nhất định nào đó. Khi tâm sự trò chuyện, người già thường có khuynh hướng nói về quá khứ của mình “*hồi đó tôi thế này, hồi đó tôi thế kia...*”. Hồi đó, tuổi làm cho con người có cảm giác rằng tất cả những gì mình đóng góp trong quá khứ đã vẫy tay chào với mình, muốn níu kéo lại cũng không còn được nữa. Trạng thái tâm lý này nếu không có sự tu tập và chuẩn bị để vượt qua thì cảm xúc cô đơn sẽ trở thành năng lực không chế và chi phối đời sống còn lại của những người già, đặc biệt những người sống xa quê hương.

### **Bốn loại già**

Có thể chia tuổi già ra làm bốn loại khác nhau để thấy nó có bốn cấp độ của trạng thái cô đơn gắn liền với bản chất và cách nhìn về tuổi già.

*Già sinh học.* Già sinh học được đo tính đếm bằng sức khỏe con người. Có những người trên 80 tuổi vẫn sống

## 52 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

một cách thân nhiên, hoan hỷ, làm nhiều Phật sự, dần thân vô ngã vị tha, giúp đỡ cộng đồng. Thái độ và sự dần thân đó giúp con người trở nên trẻ trung, thoải mái, vui tươi. Nhưng trong đời sống cũng có rất nhiều người khó có được thái độ và dòng cảm xúc của sự dần thân. Cho nên mỗi lần va chạm, đổ vỡ, vấp ngã, gặp khó khăn thì cảm xúc người đó se thắt lại, nhu cầu cầu an bắt đầu có mặt khiến họ mỗi mệ, bần thần, rũ rượi. Về phương diện vật lý, tiến trình của lão hóa, sinh học cũng bắt đầu diễn ra.

Như vậy, già sinh học là cái già được đánh dấu bằng những sự thay đổi rất cơ hữu cấu trúc sinh học trong cơ thể. Nó có thể liên hệ đến những chứng bệnh trầm uất kéo theo những phản ứng hay chứng bệnh vật lý khác. Già sinh học không lệ thuộc vào tuổi tác, nó có thể có nguyên nhân từ tuổi tác nhưng phần lớn, già sinh học có thể diễn ra ở các cô cậu thanh niên, người trung niên, hay em bé còi xương, chậm phát triển v.v... Sự già nua các tế bào, sức sống của cơ thể làm cho con người có cảm giác khó chịu ghê gớm cần phải vượt qua.

*Già xã hội.* Được đo bằng số tuổi người đó có mặt trên cuộc đời. Tiêu chí và số tuổi được quy định về già xã hội ở mỗi nước khác nhau. Những quốc gia mà tuổi già ở người nam là 60, nữ là 55 gắn liền với văn hóa tuổi về hưu, nó xác định rằng ở tuổi về hưu đó, năng lực lao động của con người giảm đi và cần đến sự an dưỡng. Thông qua chế độ an sinh hoặc bảo hiểm y tế v.v..., xã hội có chức năng làm thế nào chu cấp giúp những người già, mặc dù không lao động nữa, vẫn có được đồng lương căn bản duy trì hạnh phúc đặt trên nền tảng nhu cầu vật chất ở một mức độ nhất định nào đó.

Già về phương diện xã hội rất phức tạp. Nhiều người chưa đến 60 tuổi nhưng đã mỗi mệ và xin phép về hưu sớm, hoặc có

nhiều người trên 60 tuổi nhưng năng lực lao động vẫn dồi dào, sẵn sàng dần thân thêm khoảng chục năm nữa. Cái già xã hội làm cho con người khó buông những gì cần phải buông.

Cái già xã hội không liên hệ đến tuổi tác mà nó liên hệ đến thái độ và cách nhìn. Cách nhìn của một người năng động muốn dần thân, muốn phục vụ sẽ giúp họ vượt qua được nỗi cô đơn buồn tẻ. Nếu buộc họ ở nhà thì nỗi cô đơn lại dễ dàng khống chế, mặc dù xã hội Việt Nam có truyền thống sinh hoạt gia đình có thể gồm ba bốn thế hệ, nhưng sự cô đơn lẻ loi ở người lớn tuổi có quá trình đóng góp phục vụ vẫn cảm thấy mình thiếu vắng một cái gì đó, cho nên buộc họ phải gắn liền với công việc và không bao giờ muốn ngừng. Năng động trong lao động làm cho rất nhiều người già vượt qua được trạng thái cô đơn cần thiết.

*Già tâm lý.* Già tâm lý có nguồn gốc từ thái độ, cách thức ứng xử trong cuộc đời, nhân gian Việt Nam thường gọi là “*già trước tuổi*”, hoặc “*cụ non*”. Tuy tuổi đời còn trẻ nhưng cách thức ứng xử, giao tế, sinh hoạt y hệt người già. Cái già này không liên hệ đến sự chững chạc mà nó liên hệ đến năng lực làm việc và hiệu quả của công việc được đặt vào.

Chúng tôi từng đi làm công tác từ thiện xã hội ở những vùng nông thôn nghèo của miền Nam Việt Nam. Trong một chuyến đi chữa bệnh và phát thuốc miễn phí cho người già tại tỉnh Đồng Tháp, phái đoàn chúng tôi đã tiếp xúc với khoảng năm mươi bà cụ, trong đó có một bà cụ đoán chừng 80 tuổi, má còm, răng rụng, trán nhăn, nói chung gương mặt của bà rất âu sầu ảo não, nặng trĩu cõi lòng. Trong khi tất cả những người lớn tuổi khác đang kiên nhẫn ngồi đợi gọi số vào khám, riêng bà cụ này cứ nài nỉ nhờ chúng tôi nói với các bác sĩ cho bà được khám sớm. Chúng tôi đã truyền thông tin yêu cầu của bà và được các bác sĩ chấp nhận, vì thấy bà

## 54 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

bắt đầu hơi mỏi mệt, khó có thể kéo dài sự chịu đựng thêm vài tiếng nữa.

Vào phòng, bà nói với vị nữ bác sĩ trực tiếp khám cho bà: “*Cô ơi, khám cho tôi vì mấy bữa nay cảm thấy mệt trong người*”.

Vị bác sĩ mới hỏi: “*Năm nay bác bao nhiêu tuổi?*”.

Bà nói: “*Năm nay tôi 55*”.

Vị bác sĩ ngạc nhiên tròn mắt: “*Bác nói thật hay đùa?*”.

Bà khẳng định chắc nịch: “*Tôi 55 tuổi*”. Nói rồi bà lấy trong túi ra tờ chứng minh thư ghi rõ năm sinh của mình.

Bấy giờ, vị bác sĩ mới thành thật bày tỏ: “*Thưa chị, tôi xin nói thật, năm nay tôi đã 68 tuổi rồi*”.

Tuy 68 tuổi nhưng gương mặt vị bác sĩ phản ánh độ tuổi chỉ khoảng ngoài 40. Bà là nhà hoạt động từ thiện có tên tuổi ở Việt Nam, chỗ nào bà cũng có mặt. Ở tuổi về hưu, bà dần thân lao động, nơi nào cần bà đều lặn lội đến khám miễn phí với thái độ rất hoan hỷ. Sự trẻ trung năng động ở bà trở thành tấm gương điển hình cho rất nhiều người già sống hạnh phúc. Cứ mỗi lần cảm thấy sàu đau thì lại nhớ đến hình ảnh bà bác sĩ trên 60 tuổi nhưng trẻ trung như ở độ tuổi 40.

Điều gì làm cho con người trở nên già nua mỏi mệt và khó chịu như vậy. Về phương diện xã hội, do nhiều nguyên nhân, nguyên nhân về phương diện cảm xúc, phương diện cách thức ứng xử, cộng thêm những nỗi buồn lo khiến con người thể hiện bên ngoài không giống như bản chất thật của họ. Nỗi buồn bã làm cho người ta trở nên mất sức sống. Sự cô đơn len lỏi trong đời sống thiêu đốt tất cả những hạnh phúc của tuổi thanh xuân và tuổi trung niên, biến gương mặt họ trở thành những ông già hay những bà cụ mà trên thực tế họ chưa được gọi là già. Trong khi đó, người sống có nghệ thuật,

biết mang lại giá trị hạnh phúc cho người khác bằng mỗi hành động thường nhật của mình thì người đó có cảm giác và được người khác nhìn nhận là những con người còn rất trẻ, vì sự nhiệt huyết, năng động và hiệu lực của công việc mà họ cung ứng cho xã hội. Do đó để bớt cô đơn thì phải làm thế nào để trạng thái già tâm lý không diễn ra trong dòng cảm xúc của chúng ta.

*Già tính tình.* Hay nói cách khác là sự già dặn về nhận thức, cách thức ứng xử, nghệ thuật giao tế. Nó trải qua quá trình kinh nghiệm được tôi luyện từ đời sống thật của bản thân. Những người đó có chất liệu sống rất bình tĩnh, thân nhiên, thách đố trước những phong ba bão táp của cuộc đời. Dường như những thăng trầm vinh nhục không làm cho họ xao xuyến, lay động. Trạng thái đó làm cho con người trở nên già dặn, vững chãi, an vui hơn.

Cái già về phương diện tính tình là một nhu cầu rất cần thiết. Tuy nhiên một số người già tính tình khi bị những biến cố của xã hội khiến họ trở nên gay gắt, khó chịu và trong một số tình huống, nó tạo ra những tật bệnh mà người ta thường gọi “*già sinh tật*”.

Trường hợp, người già tính tình thông qua sự tu tập có chuyển hóa khác hoàn toàn với những người già không được sự hỗ trợ của Phật pháp. Họ trở nên cau có, gắt gỏng, bảo thủ mỗi khi có điều gì đó bất như ý diễn ra từ phía những người thân, đặc biệt là con cháu. Kết quả, họ cảm giác mất hết tất cả những giá trị hạnh phúc trong cuộc đời.

Hai trạng thái già về tính tình. Một bên thuộc về kết quả của sự tu tập và hành trì, hay nói cách khác người đó có chất liệu sống thoải mái, không cố chấp bất kỳ việc gì có thể mang lại nỗi khổ niềm đau; Còn một bên là kết quả của quán tính thói quen. Cứ mỗi ngày tích tụ thói quen một chút, lâu

## 56 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

ngày dài thánng thói quen đó trở thành một khối đá ngăn cách, gần như những người khác thế hệ, khác tầm nhìn khó có thể hòa hợp, dung thông, để hai bên cùng bắt tay trên một công trình thiện ích xã hội.

Người già khó tính luôn chịu nỗi cô đơn giằng xé. Đối với họ không có một người nào được gọi là tri kỷ có thể hiểu và sẻ chia tâm trạng, cùng điu đỡ nhau trên con đường, cùng nắm tay nhau trong một Phật sự hay một công trình nào đó. Đó là nỗi đau rất lớn có thể diễn ra ở nhiều người lớn tuổi khó tính nhưng thiếu sự tu tập.

### **Cô đơn trong tuổi già**

*Trường hợp già sinh học.* Nỗi cô đơn buồn chán của họ xuất phát từ tâm trạng mong mọi muốn làm mà không thực hiện được những gì cần làm. Họ có cảm giác mình vô dụng, mình không còn ý nghĩa, từ đó họ se thắt lại, buồn chán, áo nã, sâu và bệnh tật ngày càng gia tăng. Đó là nỗi khổ niềm đau cộng với sự lẻ loi thiếu chuyển hóa dẫn đến cái chết nhanh chóng hơn.

*Trường hợp già xã hội.* Nếu biết cách thì chính sự năng động trong công ăn việc làm, trong sự nghiệp, dẫn thân phục vụ, có thể làm cho người đó trẻ trung hơn; Còn ngược lại nó có thể tạo ra thái độ tâm lý bám víu vào công việc và khó có thể buông được. Khi nhìn thấy mình không có người kế thừa xứng đáng, không có ai để phó chúc công việc, tre đã già mà măng chưa mọc, sự lẻ loi này tạo ra trạng thái cô đơn. Cho nên, cái già về xã hội thường dẫn đến sự chấp trước, họ cảm thấy thiếu vắng một cái gì đó khó có thể tìm được trong cuộc đời.

*Trường hợp già tâm lý.* Con người phải trải qua quá nhiều sự thận trọng trong đường đi nước bước và cách suy nghĩ nên phần lớn không kịp với cuộc đời. Do đó, họ đánh mất rất nhiều

cơ hội để hòa nhập, dần thân và phục vụ. Cứ mỗi một dự án, một kế hoạch nào chưa đặt ra thì cơ hội đã đi qua bởi vì họ quá thận trọng như thể một người không đủ khả năng nắm bắt được những diễn biến của xã hội. Cho nên, sự lẻ loi và cô đơn gần như làm mất đi nhựa sống cần thiết ở những người già hạp.

*Trường hợp già tính tình.* Nó liên hệ phong tục tập quán, thói quen, quan niệm và cách thức ứng xử, cho nên nó là cái gì đó khó chuyển hóa. Sự cô đơn, thông qua cách ứng xử khó khăn của mình và cuộc đời, trong trường hợp này làm cho họ tự tạo bốn bức tường ngăn cách giữa mình và những người khác. Là người có sự tu học về Phật pháp, chúng ta phải huấn luyện cho chính mình một tuổi thanh xuân hoan hỷ, dần thân và tích cực. Những năm tháng của cuộc đời trôi qua sẽ làm cho chúng ta nhận diện được bản chất nhân quả của mình và của người. Chúng ta nhận diện được bản chất nhân quả của cuộc đời, những biến cố thăng trầm vinh nhục có thể mang lại những điều không như ý, những bất hạnh nổi khổ niềm đau. Tuy nhiên, chúng ta vẫn có nhiệt huyết để vượt lên trên, tìm ra chất liệu của cuộc sống, làm lại cuộc đời từ những bất hạnh. Trong trạng thái dần thân như vậy, dù cho tuổi có già đi, chúng ta vẫn là người hạnh phúc. Sự cô đơn không có cơ hội len lỏi bám víu vào.

Trên nền tảng của những điều vừa phân tích về bốn loại già khác nhau, chúng ta thử đi vào nội dung của ba loại hình cô đơn ở tuổi già.

### **Cô đơn về tình cảm**

Sự cô đơn về tình cảm diễn ra như một mặt bằng mà trong đó có sự hụt hẫng về tình yêu, tình thương, cảm xúc, ước muốn v.v... điều chúng ta mong cầu nhưng thường không diễn ra. Nó là sự mất mát rất lớn khó có gì có thể san lấp được.

Chùa chúng tôi có một tượng đài Bồ tát Quan Thế Âm. Mỗi buổi sáng sớm, sau khi đi tập thể dục và trước khi bắt đầu công việc thường nhật, có rất nhiều người lớn tuổi ghé qua cầu nguyện và lễ lạy. Một hôm, như thường lệ, khoảng hơn ba giờ sáng, chúng tôi xuống thỉnh chuông và nhìn thấy một bà cụ khoảng gần tám mươi tuổi, bà lạy Phật và khóc thút thít. Chúng tôi mới hỏi: “*Tại sao bà khóc? Do gia tài sự nghiệp, hay vì chồng con?*”.

Bà trả lời: “*Gia tài sự nghiệp tôi không thiếu thứ gì. Con của tôi rất hiếu thảo. Tôi muốn đi chùa là chở tôi đi chùa, tôi muốn đi từ thiện ở những trung tâm thì con tôi cũng chở tôi đi, tôi muốn có tiền cúng dường Tam bảo thì con tôi cho, nói chung tôi muốn làm gì là con tôi chiều theo cái đó. Chồng tôi cũng là một người chồng lý tưởng. Mỗi khi tôi đi chùa thì chồng của tôi đều đi theo, chỉ khi không khỏe thì ông mới ở nhà*”.

Chúng tôi hỏi tiếp: “*Vậy bà khổ vì lý do gì?*”

Nhìn qua nhìn lại xung quanh một lúc, bà mới kể, thời thanh xuân, bà thương yêu một người rất tâm đầu ý hợp. Mỗi tình đẹp đó cứ đeo đuổi trong ký ức bà đến tận bây giờ. Vì phong tục ngày xưa đặt nặng hôn nhân trên nền tảng “*môn đăng hộ đối*”, gia đình đàn trai phải giàu hơn gia đình đàn gái thì bên gái mới đồng ý gả con. Bất hạnh thay, gia đình của người bà yêu lại là một gia đình rất nghèo khó. Cuộc hôn nhân không thành tựu, bà được gả cho một gia đình giàu có hơn. Khi nghe tin bà lên xe hoa về nhà chồng, người tình của bà đã tự tử chết. Chính vì mối tình lâm ly bi đát đó mà bà thổn thức khổ đau. Đến nay, mặc dù người chồng và những đứa con rất hạnh phúc với bà nhưng mối tình của ngày xưa mấy mươi năm trước vẫn được bà ấp ủ. Mỗi khi có cơ hội, chẳng hạn người thân đi vắng, thì bà lại đến chùa vào sáng sớm để cầu nguyện trong nước mắt rằng người bà thương được siêu sinh thoát hóa.



Nỗi khổ đau, cô đơn hiu quạnh khi nghĩ đến ở một nơi âm cảnh nào đó không biết người bà thương đã được siêu thoát hay chưa. Theo sự giải thích, hiểu rất rõ giáo lý nhà Phật rằng những người chết vì tự tử thì hương hồn khó có thể buông bỏ để ra đi, nỗi uân uất khiến họ cứ bám víu vào những người mình thương yêu, hương hồn luôn có mặt ở những nơi đã tạo những kỷ niệm rất đẹp, rất vui trong cuộc đời của họ, cho nên mỗi lần nhớ đến lòng bà trở nên se thắt. Bà thường dành buổi sáng, nơi không hề có tiếng nói của người chồng, không hề có hình ảnh của người con, và không hề có những sinh hoạt gia đình, chỉ trọn vẹn tâm lòng dành cho người đã ra đi vì tình yêu không thành tựu. Bà nói lâm ly bi đát hơn: *“Người tôi thương hiểu rằng nếu anh còn sống thì tôi khó có thể lên xe hoa về nhà chồng, dẫn đến tình cảnh cam go trong mối quan hệ với cha mẹ ruột nên anh đã mạnh dạn chọn con đường tự tử để tôi lên xe hoa”*. Sự hy sinh đó giằng xé tâm bà và nỗi khổ niềm đau càng gia tăng mỗi khi có cơ hội nhớ về người tình xưa.

Qua câu chuyện này, chúng ta thấy nỗi cô đơn giằng xé cảm xúc con người rất lớn. Ở đây sự cô đơn không phải vì thương mà không được đáp lại. Hai bên hiểu nhau, có cùng một tính tình, một hướng đi, nhưng do quan niệm *“môn đăng hộ đối”* đã tách rời họ. Nỗi cô đơn âm thầm đeo đẳng, mặc dù sống hạnh phúc bên người chồng và những đứa con lý tưởng. Dòng cảm xúc này len lỏi, chinh phục, đồng thời thách đố với bản chất hạnh phúc thật của bà. Cho nên phong tục tập quán sai lầm chính là kẻ sát nhân những mối tình ý nghĩa.

Nhiều người phụ nữ lớn tuổi sống cảnh không gia thất. Mặc dù có nhan sắc, có vai trò vị trí xã hội nhưng nỗi buồn chán chỉ vì sinh vào tuổi Dần cao số, theo quan niệm sai lầm của người Việt Nam và Trung Hoa, nên phần lớn phải từ bỏ

## 60 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

mỗi tình đẹp của mình. Ngoài ra còn nhiều quan niệm phong tục tập quán khác như người nữ có gò má cao là tướng sát phu hoặc có nốt ruồi đen nằm dưới mi mắt thì sẽ vướng một mối tình lận đận v.v... Chính quan niệm sai lầm khiến rất nhiều người lẽ ra có hạnh phúc, có cơ hội đóng góp trí khôn và sắc đẹp của họ thì lại trở thành những con người lẻ loi trong độ tuổi xế chiều, vì không có bạn đời bên cạnh. Họ đi thui thủi, đóng góp thui thủi một mình và không có ai chia sẻ.

Nỗi cô đơn buồn chán làm cho dòng cảm xúc của con người được bơm phồng lên, trương sinh theo cách thế mà nếu không có cách thức để làm lắng dịu thì con người sẽ bị nổ tung trong vô vàn nỗi khổ niềm đau, cuộc sống của họ sẽ mất các giá trị đóng góp trong cuộc đời. Họ có thể đem hạnh phúc đến cho người khác nhưng bản thân họ khi đối diện với chính mình thì chỉ có những giọt nước mắt lẻ loi, vì với họ, hạnh phúc phải có sự đồng hành với những người hiểu mình, chia sẻ khổ đau hay hạnh phúc với mình. Quan niệm tập quán sai lầm đẩy rất nhiều người lâm vào tình cảnh mất lối thoát để tìm kiếm những giá trị hạnh phúc thật sự.

Đức Phật dạy, bản chất của hạnh phúc không được đẳng thức hóa với tình yêu và hôn nhân. Tình yêu và hôn nhân lý tưởng chỉ là một cửa ngõ, phương tiện để mang lại hạnh phúc nhưng nó không phải là tất cả. Nếu chúng ta đồng hóa hay đẳng thức hóa bản chất của tình yêu với hạnh phúc thì khi tình yêu mất, hạnh phúc cũng sẽ không còn. Nhưng trên thực tế, có nhiều người sau khi mất vợ hay chồng lại cảm thấy mình đã từng có một giai đoạn hạnh phúc nhất, họ không hề có nhu cầu nào về bước thứ hai, tức là tái lập hôn nhân, thậm chí với những đối tác có thể giàu có, danh vị hơn rất nhiều so với người cũ. Đối với họ hạnh phúc như thế đã là quá đủ. Nỗi cô đơn không có cơ hội khổng chế, sai sử họ tìm kiếm những

cái mà đôi lúc sự tìm kiếm đó đẩy họ vào quỹ đạo của sự mất hút và làm giảm đi giá trị nhân phẩm của bản thân.

Để không chế và vượt qua nỗi cô đơn về phương diện tình cảm, chúng ta có thể học phương pháp quan niệm rằng bản chất của hạnh phúc nằm ở cái nhìn và cách thức ứng xử của chúng ta trong cuộc đời. Cái nhìn đó phải là cái nhìn bao quát. Nhà thơ Hàn Mạc Tử, mặc dù tuổi đời còn rất trẻ, nhưng cái nhìn của ông về cuộc đời và tình yêu lại rất già. Ông quan niệm tình yêu là bầu trời hạnh phúc. Nếu thiếu tình yêu thì bầu trời đó vỡ đôi và ông đã đăng thức hóa trái tim yêu thương với sự tròn trịa của nó như một linh hồn:

*“Người đi một nửa hồn tôi mất  
Một nửa hồn kia bỗng dại khờ”.*

Vì đăng thức hóa bản chất của tình yêu và hôn nhân là giá trị hạnh phúc tuyệt đối cho nên sự chia tay với người tình dù ở tuổi tác nào cũng làm tan vỡ trái tim. Một nửa biến mất mà không để lại bất cứ tàn dư, hình ảnh nào. Nửa còn lại có như không, bởi vì nó là một nửa của trái tim dại khờ, trái tim bé tấc. Nhận thức gần như không lối thoát, tức là người đó còn sống nhưng giống như người điên dại.

Hai câu thơ được đúc kết từ mối tình thật của ông. Ông thương yêu một người Phật tử, nhưng theo phong tục tập quán của Cơ Đốc giáo nói chung và Thiên Chúa giáo nói riêng, khi bắt đầu tiến tới hôn nhân thì người phối ngẫu trong tương lai phải từ bỏ tôn giáo của mình. Người yêu ông là một Phật tử thuần thành. Bà có con đường, sự lựa chọn riêng, mặc dù tình yêu vẫn là điều gì đó nóng bỏng. Tuy nhiên, bà vẫn giữ chất liệu “*đạo ai nấy giữ*”, Hàn Mạc Tử và gia đình không thể chấp nhận việc đó. Hai người đành chia tay nhau trong sự buồn chán, thất vọng, trong tất cả những nỗi khổ

## 62 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

niềm đau lớn nhất. Đẳng thức hóa tình yêu thương hay bất cứ cái gì thuộc về phương diện cảm xúc với hạnh phúc thì người đó đã sai lầm ngay cách thức đặt vấn đề. Trong tình huống mất tình yêu thương thì nỗi cô đơn, lẻ loi giằng xé sẽ phủ trùm tất cả nhận thức và đời sống của người đó.

Vượt qua trạng thái cô đơn ở tuổi già là một nhu cầu lớn, bằng không con người sẽ bị chìm trong vùng vô thức nặng nề và nó có khuynh hướng làm cho con người gần như buông bỏ mọi thứ. Bé tắc hơn, nhiều người bắt đầu nghĩ đến sự quyên sinh hay tự hành hạ cuộc đời mình.

### **Cô đơn trong tủ phận**

Khi so sánh đối chiếu giữa thân phận mình với những người thành công hơn, hạnh phúc hơn, xinh đẹp hơn thì sự so sánh trong trường hợp này có trục xoay của bản ngã, cái tôi. Cái tôi được người khác ca ngợi trở thành nhu cầu nổi bật. Cái tôi này phải được bung bít và tưới tẩm bằng những lời tán tụng hay khen thưởng.v.v... Nhưng trên thực tế, cái tôi đó đã bị khô héo vì sự mong mỏi. Nó mang đến kết quả hoàn toàn đối lập, tức giữa sự hiện hữu của mình và những người khác thì mình trở nên chìm ngấm còn người khác nổi cộm vô cùng.

Cô đơn buồn tủi thường gây sức ép tâm lý tạo ra trạng thái mặc cảm, tự ti, bị bỏ rơi, bị khinh thường, bị hắt hủi, bị thiếu quan tâm v.v... Trạng thái này rất khó trị liệu và tuổi con người càng lớn chừng nào thì mặc cảm càng bắt đầu trỗi dậy và có khuynh hướng tỷ lệ thuận chừng đó. Nhất là khi con cái không hiểu được tâm lý tuổi già có thể đẩy ông bà cha mẹ mình vào trong mặc cảm cô đơn của tủ phận.

Mỗi khi cha mẹ muốn đi đâu, dù vẫn còn đủ sức nhưng do lo sợ độ an toàn nên cha mẹ muốn con cái lái xe chở đi, ấy

thế mà con cái lại than trời trách đất rằng công ăn việc làm bẽ bộn nên không thể đưa cha mẹ đến chùa, đến những tổ chức của tuổi già, những sinh hoạt hội hè. Dù là những lý do rất chính đáng nhưng người cha, người mẹ vẫn không tránh khỏi cảm giác cô đơn tủi phận. Hoặc đôi lúc, cha mẹ có trái tim nhân ái thấy cảnh thiên tai, lũ lụt, hạn hán, mất mùa, muốn đóng góp một phần nào đó từ tình thương đối với những người bất hạnh, xin tiền con cái nhưng không được đáp ứng. Tủi phận đó khiến cha mẹ cảm thấy lẻ loi buồn tẻ vô cùng.

Sự cô đơn tủi phận có thể đặt trên nền tảng của sự thiếu cảm thông. Quan niệm về văn hóa khác biệt làm gia tăng trạng thái tủi phận ngày càng lớn, đặc biệt trong so sánh với những người khác. Từ đó, con người trở nên khó có thể thích ứng với nhu cầu mới, với những đổi thay diễn ra hằng ngày hằng giờ xung quanh đời sống của mình.

Trong tình huống này, những người cô đơn tủi phận ở tuổi già có thể sống vượt qua theo cách thức đức Phật dạy. Đừng bao giờ cưỡng điệu nỗi khổ niềm đau, đừng tạo ra cấp số nhân, cấp số cộng cho nó. Đừng tiêm dưỡng chất cho nó tồn tại và kéo dài. Hãy bình thường hóa và xem nó không cần thiết hay không quan trọng, nỗi khổ niềm đau sẽ từ từ lắng dịu.

Người lớn tuổi có thói quen so sánh và khó quên được những nghĩa cử cao thượng mà mình đã làm trong cuộc đời. Tuy nhiên, càng so sánh, càng nhớ chi tiết nhiều chừng nào thì nỗi khổ niềm đau về tủi phận và cô đơn lại càng tăng trưởng nhiều chừng đó. Cho nên, đức Phật mới dạy, mỗi khi chúng ta làm một việc nghĩa lớn thì đừng bao giờ nhớ. Nếu có nhớ thì hãy kể cho người khác để họ bắt chước mình, trong hoàn cảnh khó khăn vẫn có thể làm việc nghĩa. Đừng nhớ theo cách thức buộc người khác phải ứng xử ơn nghĩa với mình ở phương diện này hay phương diện khác, vì thái

## 64 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

độ bản ngã là một cây gai hay mũi tên đâm vào dòng cảm xúc của chúng ta.

Bình thường hóa những việc mình làm dù như quả núi nhưng cứ nghĩ nó là một hạt cát ngoài sa mạc không đáng gì cho cuộc đời. Hay nói cách khác, đóng góp của mình cho con cháu, cho những người thân, cho cộng đồng xã hội cũng giống như giọt nước trên sa mạc bốc hơi nhanh chóng. Suy nghĩ đó sẽ giúp chúng ta tháo gỡ thái độ chủ nghĩa công thần, vì chủ nghĩa công thần chỉ tạo ra sự hãnh diện tự hào giả tạm. Khi một người nào đó ứng xử ngược lại trong lúc chúng ta không còn sức lực, không còn vai trò vị trí xã hội, không còn tiền bạc để làm những việc nghĩa thì chúng ta sẽ cảm thấy tủi phận vô cùng. Cho nên phải xóa bỏ chủ nghĩa công thần ra khỏi tâm trạng trong lúc chúng ta dần dần làm việc nghĩa. Có như vậy, tuổi già mới bớt đi trạng thái của sự cô đơn buồn chán.

Khi vận động hay yêu cầu người khác giúp đỡ làm những nghĩa cử cao thượng mà người đó không hưởng ứng thì biết là nhân duyên chưa đủ. Thái độ buồn chán, trách móc chỉ làm cho nỗi cô đơn ngày càng gia tăng. Nói chung trong mọi tình huống, người Phật tử hãy tìm cho mình một cách thức ứng xử tạo sự điều phối làm giảm cô đơn buồn chán ở mức độ lớn nhất, bằng không mình sẽ trở thành nạn nhân của những gì mà mình cho rằng năng nổ nhất, tích cực nhất. Biến sự tích cực dần dần trở thành nạn nhân của cảm xúc khổ đau là điều không nên.

### **Cô đơn về văn hóa**

Nỗi cô đơn về văn hóa thường được diễn ra khi con người sống ở hai môi trường văn hóa khác nhau với cách ăn, ứng xử, giao tế, phong tục tập quán hoàn toàn khác biệt mà giữa

mình và người khó có nhịp cầu của sự cảm thông. Tất cả những kiều bào Việt Nam và những người đa sắc tộc khác tại Úc châu, họ có niềm hạnh phúc và hãnh diện tự hào rằng mình sống trên một quốc gia được chính quyền chăm sóc khá chu đáo bằng các chế độ an sinh xã hội, tốt về đồng lương, về tuổi già, về hệ thống y tế, và các phương diện khác. Thậm chí, do điều kiện xã hội về sức khỏe, bệnh tật, tuổi tác, nhiều người suốt cả cuộc đời họ không thể tự mình tạo ra công ăn việc làm vẫn có thể sống rất hạnh phúc, vì nhà nước và các chế độ an sinh xã hội giúp họ vượt qua những khó khăn đó.

Tuy nhiên, ngược lại sẽ là cú sốc về văn hóa nếu không biết cách tu tập chúng ta sẽ bị vướng vào nỗi cô đơn buồn chán lớn, đặc biệt là những người lớn tuổi định cư tại đây hoặc được con cái bảo lãnh theo diện đoàn tụ gia đình. Cơ hội thích ứng về ngôn ngữ là một thách đố, do đó khi giao tế ứng xử trong các môi trường sinh hoạt văn hóa và cộng đồng thì sự mặc cảm cô đơn bắt đầu diễn ra. Con cái bận bịu công ăn việc làm không thể thường xuyên bên cạnh cha mẹ như ở Việt Nam, suốt cả ngày thui thủi ở nhà một mình, chiều đến chờ con về quây quần bên mâm cơm ấm cúng, thế nhưng nếu con cái bận rộn không thích ứng được: Con ở phòng con, mẹ ở phòng mẹ thì nỗi cô đơn buồn bã đó càng gia tăng tột độ.

Đối với con đường của hạnh phúc, quan niệm và cường điệu là tối kỵ. Nhà Phật không bao giờ dạy chúng ta cường điệu hóa những khó khăn mà mình vấp phải, bởi vì sự cường điệu trong trường hợp này biến bản thân trở thành nạn nhân của sự bất hạnh.

Nỗi cô đơn về văn hóa là một cú sốc đối với rất nhiều gia đình có cha mẹ con cái sống cùng nhau trên hai nền tảng văn hóa hoàn toàn khác biệt. Ở Việt Nam, nói chung là văn hóa phương Đông, cha mẹ là người hướng dẫn con cái từng bước

## 66 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

đi trong cuộc đời. Trong khi đó, thế giới phương Tây thì hoàn toàn ngược lại. Con cái không còn “*đi thưa về trình*”, không còn lắng nghe cha mẹ khuyên bảo, không còn sợ cha mẹ buồn hay mất lòng mà thường có những cách thức ứng xử riêng của chúng.

Sự khác biệt về bản chất đời sống văn hóa giữa hai thế hệ trong một bối cảnh đa văn hóa như Úc châu và Hoa kỳ, nói chung là phương Tây, đã làm cho những người lớn tuổi cảm thấy tủi phận vô cùng, không khéo còn tạo ra sự va chạm đổ vỡ, cha mẹ đi đường cha mẹ, con cái đi đường con cái. Rất nhiều người lớn tuổi vào các trại dưỡng lão, không phải vì thiếu tiền hay thiếu phương tiện vật chất của đời sống, mà vì không tìm thấy niềm vui và hạnh phúc khi sống cùng con cháu. Cho nên, họ tình nguyện bước vào viện dưỡng lão vì không muốn trở thành gánh nặng của những người thân. Sự khác biệt quá lớn dẫn đến quyết định chọn lựa con đường mà nơi đó, nỗi khổ niềm đau chỉ mình họ chịu đựng. Bên cạnh đó, dòng cảm xúc cô đơn buồn tẻ lại được tưới tẩm bởi sự liên minh của những tình cảnh tương tự thì nỗi khổ niềm đau bắt đầu được trưởng thành, giằng xé và lan rộng.

Tháng 04 năm 2006, trên chuyến bay đi Trung Quốc tham dự diễn đàn *Phật giáo Thế giới* lần thứ nhất, chúng tôi có đọc bài báo về một sự kiện, những người phụ nữ lâu xanh ở Trung Hoa trong thời kỳ thế chiến thứ hai đã trở thành nô lệ tình dục cho những binh sĩ của Nhật suốt thời gian dài. Cuộc đời thanh xuân của họ đã chìm trong sự phục vụ kẻ thù của dân tộc và mất hoàn toàn hạnh phúc bản thân. Họ bị đóng cửa và sống trong lầu xanh mấy mươi năm, kể từ thế chiến thứ hai năm 1945 đến năm 2006. Mấy mươi năm trôi qua, người trẻ nhất trong số đó cũng đã bảy mươi tuổi đời, số còn lại ở tuổi tám mươi. Nỗi cô đơn văn hóa khi phải sống trên



đất nước Nhật khác hoàn toàn với phong tục tập quán của mình, khiến họ cảm thấy khổ đau bất hạnh.

Khi chính quyền Trung Quốc tìm kiếm tự do cho những người này bằng cách chuộc họ từ yêu cầu thông qua con đường chính trị và sức ép về vấn đề nhân quyền, thì chính phủ Nhật phải phóng thích những người tù tình dục trở về. Trung Quốc đã tổ chức một cuộc hôn nhân tập thể cho khoảng hơn ba mươi bà cụ tuổi đời trên bảy mươi lăm. Hình chụp trên báo cho thấy nhiều bà cụ rơi nước mắt khi cuộc đời của mình được một lần lên xe hoa. Mặc dù không ai dám khẳng định, cuộc sống sau đó có hạnh phúc hay không, nhưng khi có được cơ hội sống và tái hôn với những người cùng ngôn ngữ, cùng phong tục tập quán làm cho họ cảm thấy hạnh phúc vô cùng.

Diễn biến về sự tiếp nhận văn hóa trong não trạng và cảm xúc con người thường diễn ra theo cách thức đối kháng và chọn lựa. Cái gì khác với nó bị đẩy ra bên ngoài như cơ thể đẩy những độc tố, nếu đẩy không nổi thì tạo một phản ứng khoanh vùng. Khi văn hóa bị khoanh vùng lại tạo ra cú sốc đặt trên nền tảng của sự khác biệt thông qua những thói quen được lặp đi lặp lại trong đời sống sinh hoạt hằng ngày. Tất cả những thái độ về truyền thống gia tộc, phong tục tập quán của một quốc gia được con người khoanh vùng lại như một sự đối kháng cần thiết nhất đẩy những cái không cần thiết ra bên ngoài. Cho nên trong sự kháng cự văn hóa thì nỗi đau về sự lựa chọn và loại trừ thường là cái gì đó mà con người không thể không đặt ra cho chính mình.

Sự giằng xé và kháng cự văn hóa làm mất trạng thái an vui hạnh phúc của con người. Nếu sự kháng cự đó không thành công, họ trở thành người khó gìn giữ truyền thống phong tục tập quán trong một môi trường hoàn toàn khác

## 68 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

biệt với đời sống, và dĩ nhiên, họ trở thành đối tượng bị cô lập. Văn hóa mới nơi người đó đang có mặt sẽ không bao giờ dung chứa và thừa nhận người giữ nguyên bản chất và nhập cảng nguyên xi chất liệu văn hóa riêng. Trong khi đó, việc thích ứng với nền văn hóa mới dễ khiến người ta cảm thấy mình mất đi gốc rễ. Trong so sánh chọn lựa “được và mất” này đây nhiều người rơi vào trạng thái cô đơn tột độ, đặc biệt khi thế hệ con cháu thứ hai, thứ ba không hiểu thảo, chăm sóc cha mẹ theo cách thức mình đã được nuôi dưỡng và giáo dục.

Bản chất sự cô đơn về văn hóa của tuổi già là điều mà tất cả thế hệ trẻ chúng ta cần quan tâm. Hãy làm thế nào để hòa nhập và sống với hai nền văn hóa khác nhau, để một bên chúng ta vẫn có thể chiều chuộng ông bà, cha mẹ, người thân ruột thịt, và một bên, chúng ta cũng không trở nên xa lạ nền văn hóa đa chủng và đa sắc tộc ở tại nơi này. Sự dung thông giúp chúng ta tạo nguồn an vui hạnh phúc và bớt được tải phận lẻ loi của những người thân nhất. Cách ứng xử đó buộc tất cả thế hệ trẻ nói chung, phải có sự hiểu biết và cảm thông, dĩ nhiên trong đó phải có chất liệu của sự hy sinh. Biết rằng phong tục tập quán của cha mẹ mang từ Việt Nam qua khác với mình hiện nay, nhưng để cha mẹ hạnh phúc là cách thức chúng ta sống một cuộc đời với những nghĩa cử cao thượng. Nếu không thể làm cho cha mẹ, người thân hạnh phúc thì chúng ta khó có thể đem hạnh phúc tương tự đến những người dung nước lã. Cho nên con đường của sự phục vụ trước nhất phải đặt trên nền tảng thước đo của những gì diễn ra trong tình thân gia đình. Với cách thức và quan niệm đó, chắc chắn chúng ta sẽ giảm mức độ tải phận, cô đơn ở những người lớn tuổi đã có quá trình dài dần thân để chúng ta có được ngày hôm nay.

## Hiện tại lạc trú

Trong ba tình huống nỗi cô đơn do tình cảm gây ra, thì nỗi cô đơn về phương diện tội phạm khi so sánh mình với những người khác cũng như nỗi cô đơn về khác biệt văn hóa, chúng ta có thể ứng dụng lời Phật dạy để vượt qua nó. Phương pháp hiệu quả và đơn giản trong sự hành trì đó là nghệ thuật “*hiện tại lạc trú*”, xây dựng và thiết lập giá trị của hạnh phúc ngay mấu chốt của những gì đang được diễn ra xung quanh chúng ta như một thực tại.

Chúng ta có thể sử dụng nghệ thuật chơi chữ bằng tiếng Anh, “*present*” là sự hiện hữu, một sự có mặt nếu chúng ta nhìn nó dưới góc độ triết học. Sự có mặt là một thực tại, sự hiện hữu là một nhu cầu. Giá trị của an vui hạnh phúc đều gắn liền với thực tại của sự hiện hữu đó. Chúng ta cũng có thể dịch từ này dưới góc độ văn phạm. “Thì hiện tại” luôn khác với những gì diễn ra trong quá khứ hoặc tương lai. Hiện tại là cái đang là, trong khi đó nỗi khổ niềm đau ở hiện tại phần lớn có gốc rễ của quá khứ hoặc chiều hướng của tương lai. Khi con người xoay tâm mình quá nhiều về quá khứ, hoài niệm một thời vàng son mà bây giờ không còn nữa, thì trạng thái nuối tiếc sẽ trở thành năng lực thiêu đốt con người trong hiện tại. Họ không còn cơ hội nhìn thấy những gì đang diễn ra như một thực tại của hạnh phúc.

Trường hợp của bà lão 78 tuổi khóc thút thít trước tượng Bồ tát Quan Thế Âm để cầu cho hương hồn người tình thời son trẻ được siêu sinh thoát hóa là một bài học điển hình. Bà sống rất hạnh phúc với người chồng hiện tại, rất hạnh phúc với những đứa con, ấy thế mà tâm bà cứ đeo đuổi về một hình bóng của mấy mươi năm về trước. Cho nên giá trị hạnh phúc hiện tại của bà bị thiêu đốt hoàn toàn. Trong tình huống này, chúng ta phải trở về hiện tại, biết rằng những

## 70 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

giọt nước mắt cũng không thể làm cho người chết sống lại. Chỉ còn một cách duy nhất trên tinh thần Phật dạy là làm thế nào chuyển hóa nỗi khổ niềm đau thành an vui hạnh phúc. Mỗi giọt nước mắt sẽ cấu thành một dây xích, chúng ta nhỏ nhiều giọt nước mắt chừng nào thì càng siết chặt sợi xích buộc tình cảm với người thân thương chừng đó. Như vậy, đồng nghĩa chúng ta cũng sẽ trói buộc người thương trong cảnh giới nạ quý. Bản chất của nạ quý là khổ đau vì cảm xúc không được thỏa mãn, vì vật lý không trọn vẹn, vì thương mà không được gặp và vì ghét mà phải sống chung, tóm lại là những mong mỏi không thành tựu.

Chúng ta phải sống với thì hiện tại “*present*”, hiểu theo danh từ, nó có ý nghĩa một phần quà. Sự chơi chữ cho thấy nghệ thuật “*hiện tại lạc trú*” mà đức Phật dạy trong kinh điển trở thành cái gì đó chúng ta có thể tạo ngay giờ phút chúng ta có mặt. Nó không đòi hỏi phải có vai trò vị trí xã hội, phải tốn tiền để mua, nó cũng không đòi hỏi chúng ta phải vất vả trèo non lội suối mà chỉ cần chúng ta thay đổi tầm nhìn, bật lại tâm từ quá khứ trở về hiện tại hoặc từ tương lai chúng ta mơ tưởng nhiều quá mà không làm gì cả. Phải bật lại tâm chuyển nó về với phần đang có mặt, lúc đó chúng ta có một phần thưởng rất xứng đáng, đó là giá trị của hạnh phúc đang diễn ra xung quanh.

Bản chất của hạnh phúc theo tinh thần nhà Phật, chỉ cần chúng ta tiếp xúc là gặp. Vậy cái gì tạo ra sự tiếp xúc đó? Nhận thức. Khi nhận thức được mở thì hạnh phúc được diễn ra theo cách thế chúng ta hít không khí, ăn mặc hoặc tạo thêm những trang sức phẩm cho cuộc đời. Nó có sẵn, chỉ cần thấy là nó hiện hữu với mình, còn không có tầm nhìn này thì dù chúng ta có trèo non lội suối tìm kiếm, nó vẫn vẫy tay chào và luôn luôn trở thành cái gì đó rất xa lạ. Cho nên,

bản chất của hạnh phúc, nói theo Phật giáo, là làm thế nào để nhận dạng sự hiện hữu của mình trong cuộc đời này, mặc dầu bị chônng chất bởi nỗi khổ niềm đau lẫn hạnh phúc nhưng sự hiện hữu đó là rất quý.

Người đã qua đời không thể tìm được hạnh phúc ở hiện tại, người chưa có mặt cũng không thể tìm được hạnh phúc trong hiện tại, chỉ có chúng ta, những người đang hiện hữu mới có thể tìm thấy nó. Dĩ nhiên phải buông bỏ hết tất cả nỗi khổ niềm đau và đừng bao giờ cưỡng điệu hóa nó. Bằng thái độ sống không than vãn, không nuôi tiếc, lúc đó hạnh phúc mới thật sự có mặt. Nói cách khác, nhà Phật quan niệm, sự than vãn là một trong những cách thức bơm phồng nỗi khổ niềm đau. Bỏ đi thái độ than vãn thì sự cô đơn buồn chán sẽ giảm đi rất nhiều. Có người chỉ bị sún răng mà nghĩ mình mất tất cả, không còn ăn uống được nữa, tất cả sự thưởng thức sơn hào hải vị món ngon vật lạ gần như không còn. Có người chỉ vì một tàn nhang nhỏ trên gương mặt hoặc cơ thể vật lý không đẹp như hoa hậu, mỗi lần đối diện trước tấm gương, họ cảm thấy khổ đau vô cùng. Đặc biệt khi bị phê bình, bị người khác bỏ mặc không quan tâm, nhiều người phải nỗ lực đi ngược lại với quy luật tự nhiên của nhân quả diễn ra trên cơ thể vật lý của mình, tức là chỉnh sửa, phẫu thuật thẩm mỹ làm cho mình trở nên trẻ trung hơn.

Nghệ thuật thiền trong nhà Phật dạy chúng ta cách thức làm cho mình tươi trẻ. Mỗi ngày sau khi tụng một thời kinh, niệm xong một tràng chuỗi hoặc đi xong một giờ kinh hành, chúng ta lấy vùng bàn tay xoa lên trán thật nhẹ và nhiều lần thì tất cả những nếp nhăn này sẽ tan biến. Đây là nghệ thuật xoa bóp có thể đẩy nếp nhăn mà không cần phải dùng những loại kem dưỡng da đắt tiền, miễn là đừng để nỗi lo, sự than trách, trạng thái tiếc nuối kèm theo thì chúng ta sẽ trở nên rất trẻ trung.

## 72 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

Chúng ta thường khó có thể đoán chính xác tuổi đời của những vị xuất gia. Các Hòa thượng đôi lúc 90 hay 100 tuổi nhưng nhìn có vẻ như 60 hoặc 70. Nỗi lo và sự than vãn khiến con người già đi rất nhiều, cho nên không cần phải có những nỗ lực quá mức để níu kéo tuổi xuân. Dĩ nhiên, chúng ta đừng bỏ mặc cơ thể mình bệ xề khiến người bạn đời chán ngán. Ở mức độ chừng mực, chúng ta có thể giữ được trạng thái và tạo ra giá trị thu hút tình yêu. Hạnh phúc hôn nhân nằm ở đức tính chung thủy và tấm lòng yêu thương hiểu biết. Chính cái đó mới giữ lửa cho gia đình thấp sáng lâu dài hơn việc thay thế thông qua sự hỗ trợ của nghệ thuật thẩm mỹ hay giải phẫu thẩm mỹ. Không chỉ phái nữ, một vài người lớn tuổi nam cũng có khuynh hướng trẻ hóa bản thân mình, họ tỏ ra thích thú khi được gọi là “*anh*” thay vì “*chú*”. Nỗ lực đi ngược lại quy luật bánh xe thời gian là điều không cần thiết, đôi khi nó làm người ta ảo tưởng mình phong độ hào hoa như thuở nào, từ đó dẫn đến đánh mất chính mình.

*“Xin đừng gọi chú bằng anh  
Để cho chú khỏi tan tành khỏi sương”.*

Mỗi giai đoạn trong đời sống có những chức năng, vai trò đóng góp riêng, do đó đừng bao giờ so sánh mình với giới trẻ đôi mươi. Việc so sánh như vậy làm cho bản thân người đó cảm thấy tủi phận vô cùng. Bớt than vãn, bớt tiếc nuối, chúng ta sẽ có năng lực sống ở tuổi già vô tư lự, vượt qua mọi ách tắc trong cuộc đời. Ai sống với thái độ đó thì hạnh phúc luôn có mặt và cũng không cần phải lệ thuộc bác sĩ đến mức cuồng tín, cứ nghĩ bác sĩ và bệnh viện là nguồn an vui cho bản thân.

Tuổi già hạnh phúc nằm ở thái độ sống và cách thức ứng xử của chúng ta trong cuộc đời. Bỏ rơi yếu tố tâm lý mà chạy theo vật lý và vật chất đôi lúc chúng ta giam hạnh phúc của

mình trong sự vô thường. Bởi vì, đâu phải bác sĩ nào cũng đủ giỏi và đâu phải bệnh viện nào cũng đủ hay để giúp chúng ta vượt qua tất cả những chứng bệnh mà chúng ta có. Phải tự chữa trị lấy bệnh của mình, thông qua sự hỗ trợ của bác sĩ, bằng cách dùng để cho nguyên nhân bệnh đó có cơ hội bám víu, trưởng thành. Chúng ta sống một cách an lành, nhẹ nhàng, thư thái, bớt dục, bớt tham vọng, bớt sân hận, thù hằn, bớt chấp mắc thì chắc chắn tuổi già đó là tuổi già viên mãn.

### **Không giữ lại nỗi đau**

Có một ông lão gần 100 tuổi nhưng có sức mạnh phi thường, nên các nhà báo đã đến xin ông một buổi phỏng vấn “*Xin cụ cho biết bí quyết nào giúp cụ sống thọ?*”.

Ông trả lời: “*Tôi phải cảm ơn vợ tôi. Nếu không có bà ấy thì chắc chắn tôi không có được ngày hôm nay?*”.

Các nhà báo tiếp tục khai thác: “*Bằng nghệ thuật nào thông qua sự hỗ trợ của người vợ mà cụ có được giá trị như bây giờ?*”.

Im lặng một lúc, ông chia sẻ: “*Thực ra, vợ chồng tôi từ trẻ đã như mặt trời mặt trăng?*”. Sau đó ông kể tiếp, trước khi thành hôn, vợ chồng ông đưa nhau đến chùa gặp Hòa thượng để được tư vấn vì tuổi của hai bên rơi vào tứ hành xung.

Vị Hòa thượng nói: “*Nhìn hai anh chị, tôi thấy rằng hai anh chị có thể sống với nhau đến răng long tóc bạc. Tôi tặng hai anh chị lá bùa hộ mệnh này. Mỗi khi vợ chồng bất hòa thì hãy lấy bùa này ra mà ứng dụng. Nhớ chỉ khi gặp tình huống đó vỡ lòn thì mới mở lá bùa ra?*”.

Hai vợ chồng ông tin Hòa thượng và làm theo lời khuyên đó. Ngày mới động phòng hoa chúc, hai người đã cãi vã nhau kịch liệt. Ông quyết định mở lá bùa ra xem. Mở ra thì chỉ thấy một tờ giấy, chẳng có bùa phép gì. Trong giấy viết rằng

## 74 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

“mỗi khi vợ chồng cãi nhau thì một người phải nhịn và một người phải đi”. Hai người nhìn nhau, ông liền nói: “Tôi sẽ ra đi”. Đêm đó ông ngủ ngoài công viên còn bà thì ngủ trên giường một mình. Mấy chục năm trôi qua cứ mỗi lần cãi vã, hai người đều làm theo lời Hòa thượng dặn. Ông bỏ đi bách bộ, vào công viên ngắm nhìn những tàng cây bóng mát, gió thoảng mây bay, trời xanh mây biếc, nghe tiếng chim hót líu lo, nhìn những đồng tử tung tăng đùa giỡn v.v... tâm ông cảm thấy nhẹ nhàng. Ông cứ đi và hít thở thư thái từng bước một, sự căng thẳng về mối quan hệ bất hòa với người vợ liền tan biến. Còn bà vợ chọn giải pháp nhịn, sau khi ông đi một quãng trở về nhà thì hai bên lại đàm thắm với nhau, cứ như vậy mà họ đã giữ nhau mấy mươi năm.

Nhà Phật thường gọi giải pháp trong câu chuyện nêu trên là nghệ thuật “*thay thế*”. Trong *kinh Trung Bộ* từ “*thay thế*” này được sử dụng bằng “*cái nêm*”. Đức Phật nói, trong cuộc đời này, chúng ta khó có thể tìm thấy đôi vợ chồng hay tình bạn lữ hòa hợp nhau một cách tuyệt đối. Nó có những khoảng trống, những kẽ hở, chúng ta phải tìm một cái nêm nào đó chêm vào những khoảng trống, những kẽ hở để sự gặp gheñh và đổ vỡ không có cơ hội diễn ra.

Chỉ cần thêm vào một cái nêm là chúng ta giải quyết được vấn đề. Chân ghé khập khiễng, chúng ta có thể đi mua một cái mới, nhưng quan hệ hôn nhân khập khiễng, chẳng lẽ chúng ta chọn giải pháp ly dị dễ dàng như thế giới phương Tây?. Như thế chắc chắn không thể tạo hạnh phúc trong gia đình, cho nên phải tìm một cái nêm thay thế cảm xúc. Đức Phật nói, cái nêm đó có thể được quan niệm như là một bối cảnh không gian, thay đổi không gian thì sự căng thẳng có thể giảm đi rất nhiều.

Rất may ông già này là một Phật tử thuần thành, ông hiểu phương pháp niệm Phật, nghệ thuật đếm hơi thở, ông hiểu



những bước chân đi nhẹ nhàng tĩnh tại trên mặt đất, quan sát cảnh đẹp trời xanh mây bạc mà *kinh A Di Đà* gọi là nghệ thuật tạo ra pháp âm vi diệu từ những điều rất bình thường trong đời sống. Trước bất kỳ cảnh tượng nào, nếu chúng ta có cảm nhận của nhà thơ, sự sâu sắc nhạy cảm của nhà văn hay nhà sáng tạo nghệ thuật thì chúng ta có thể tạo ra một bức tranh, một bài thơ hay một kiệt tác nào đó có giá trị cho bản thân và đóng góp cho xã hội. Còn nếu chỉ mang tâm trạng bình thường, hối hả rượt đuổi thời gian trong cuộc đời thì chúng ta sẽ khó cảm nhận được chất liệu an lạc hạnh phúc diễn ra hằng ngày, hằng giờ từ những cái rất bình dị.

Sự thay đổi không gian giúp chúng ta thay đổi được cảm xúc, cộng với nghệ thuật quán chiếu, chúng ta có thể mang lại cho tâm tưởng mình một cái gì đó rất mới, rất ấn tượng mà bản chất của nó nằm ở thực tại sự buông xả, không giữ lại cảm xúc khổ đau và những sự bất hạnh. Đó là giá trị của cuộc sống, là nghệ thuật để sống có ý nghĩa trong cuộc đời. Giá trị cuộc đời đối với sinh viên không phải là thi đậu, có vai trò trong cơ chế xã hội nào đó, tạo dựng gia đình hạnh phúc với những đứa con xinh, với gia tài sự nghiệp đầy đủ, mà nó chỉ là phương tiện nếu biết sử dụng sẽ mang đến hạnh phúc. Cho nên giá trị của đời sống thực tế liên hệ đến tầm nhìn và cách thức ứng xử của chúng ta.

Trong câu chuyện nêu trên, mỗi lần sự bất hòa diễn ra, ông lão cứ tìm đến công viên, có nghĩa ông chấp nhận sự buông xả, mặc dầu sự buông xả này bắt đắ dĩ, có sự kháng cự hay thừa nhận nó như một khối u. Trạng thái buông xả có điều kiện vẫn giúp chúng ta đạt được giá trị an vui hạnh phúc nhất định nhưng về lâu về dài, tốt hơn chúng ta phải cố gắng vượt lên trên câu chuyện mà ông già đã ứng xử. Ông ta lặp đi lặp lại tình trạng đó mấy mươi năm, trong khi nghệ thuật

## 76 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

buông xả đòi hỏi những chuyện chướng tai gai mắt sau tích tắc không được chúng ta lưu giữ lại. Đừng bao giờ tạo dưỡng chất nuôi nấng nó tồn tại thêm một ngày một giờ, thấy khó chịu về bất cứ điều gì, chúng ta cứ vượt qua và làm lơ như thể nó chưa từng diễn ra.

Cách thức đó được kinh điển nhà Phật sánh ví như tình trạng của một chiếc lá hoa sen. Bản chất của lá sen là không giữ nước, nhưng đừng vì thế mà hãnh diện tự hào về tính không giữ nước của lá sen. Đức Phật dạy, chỉ cần quan sát và làm một thí nghiệm nhỏ chúng ta sẽ thấy được điều này. Đổ một ít nước lên độ trũng của lá sen, sau đó chúng ta giữ trạng thái lá sen đó trong vài ngày. Nước chứa trong phần trũng trở thành nước tù, nó tác động vào những tế bào của lá, làm cho lá thối rữa và chảy nước. Với ẩn dụ rất đơn giản, đức Phật đã đi đến kết luận, giữ nỗi khổ niềm đau nào đó vào mảnh đất tâm cũng như những chiếc lá sen bị úng rữa vì đọng nước và hạnh phúc sẽ rỉ theo sự úng thúi này. Do đó, đừng đại dột giữ lại nỗi khổ niềm đau trên mảnh đất tâm của mình. Bằng cách thức ứng xử theo lời Phật dạy, chúng ta buông bỏ tất cả những điều không như ý, những hận thù, nghịch cảnh. Với sự buông bỏ đó, giá trị của hạnh phúc bắt đầu được thiết lập.

Đề cập đến giá trị trong đạo Phật là chúng ta đề cập đến chất liệu an lạc tĩnh tại của đời sống nội tâm. Nó hoàn toàn khác với quan niệm về kinh tế học, giá trị lợi nhuận dựa trên khoản lời thông qua sự đầu tư, cho nên giá trị là cái mình có thể nắm chắc phần thắng trong tay, trong khi đó giá trị là dòng cảm xúc ở mọi tình thế dù thuận hay nghịch, chúng ta vẫn có được chất liệu an vui cho bản thân. Đó là giá trị lớn nhất không đòi hỏi chúng ta phải đầu tư nhiều, chỉ đòi hỏi chúng ta có sự thực tập, niệm Phật, trì chú, hoặc ngồi thiền miễn mỗi khi bị nỗi khổ niềm đau xâm chiếm và chinh phục,

chúng ta biết đẩy chúng ra ngoài, vẫy tay chào càng sớm càng tốt.

### **Trách nhiệm người con**

Tình huống thứ nhất, vì thiếu trách nhiệm nên mặc dù có đủ phương tiện, thời gian nhưng những người con viện lý do rằng viện dưỡng lão là môi trường chăm sóc tốt nhất, đã đẩy cha mẹ mình vào cảnh thế sống hoàn toàn với dòng cảm xúc của sự cô đơn và buồn tẻ. Bản chất của sự thiếu trách nhiệm này là một lỗi lầm. Nếu lỗi lầm đó được bung bít và biện hộ bằng những nguy biện của logic thì sự lý luận này làm cho lỗi lầm ngày càng gia tăng, vì ở đây sự bất hiểu là nền tảng mấu chốt, là trục xoay của vấn đề.

Tình huống thứ hai, thương ông bà cha mẹ nhưng do bận rộn công ăn việc làm khiến ông bà cha mẹ thiếu đi sự chăm sóc. Lúc đó hành động gửi cha mẹ vào viện dưỡng lão với những lý do về hoàn cảnh còn có thể chấp nhận được. Tuy nhiên, sự bận rộn của con người phần lớn không đến nỗi không hề có chút thời gian chăm sóc cho người thân của mình, cho nên sự biện hộ trong tình huống này đôi khi có những cái không thích ứng của nó. Trong hoàn cảnh như vậy, người con nên ít nhất mỗi tuần hay mỗi tháng phải có những ngày thăm nom để nhìn thấy đời sống sinh hoạt của cha mẹ mình. Nói thương cha thương mẹ mà chỉ bằng cái miệng thì rõ ràng không có cơ sở. Phải yêu thương bằng hành động, sự cung phụng, thăm viếng, nói chung bằng sự hiếu thảo cụ thể, bằng không thì đó chỉ là sự hiếu thảo nửa vời cần điều chỉnh.

Tình huống thứ ba, tuy giữ cha mẹ lại nhưng do quá bận rộn nên mỗi lần cha mẹ có nhu cầu đi đâu hay làm gì thì tỏ ra cau có, bực dọc khiến cha mẹ tủi phận. Sự hiếu thảo trong trường hợp này là một phức cảm về nghiệp, nó có hai hạt

## 78 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

giống của nghiệp thiện và nghiệp ác diễn ra cùng một lúc. Nghiệp thiện là động cơ muốn chăm sóc, muốn cung phụng, giúp đỡ, nhưng thái độ của sự cung phụng này không thích đáng, không có phương pháp cho nên càng chăm sóc, càng lo lắng lại càng làm cho cha mẹ tội phạm nhiều hơn.

Thái độ động cơ tích cực là một hạt giống tốt nhưng động tác và sự thể hiện lòng hiếu thảo mang lại sự bực bội cho cha mẹ lại là một nghiệp xấu. Cả hai nghiệp này trở ra cùng một lúc. Lỗi ở sự thiếu phương pháp nhưng vì có tấm lòng hiếu thảo cho nên cha mẹ trong tình huống này không nên trách mắng con cái mà cần có sự cảm thông, thấy con cái mình có giới hạn về sự hiểu biết, sự thể hiện, và sự chăm sóc. Đừng đòi hỏi cao hơn để con của mình không lâm vào tình thế khó xử dẫn đến trạng thái chán chường, bất hiếu trong tương lai. Sự chịu đựng và hiểu biết của cha mẹ trong trường hợp này sẽ có chất liệu chuyển hóa người con rất lớn.

Truyện cổ Trung Quốc kể rằng có một ông lão gần tám mươi tuổi không còn làm lụng được gì. Niềm hạnh phúc lớn nhất của ông là nhìn thấy con mình đi làm về vào mỗi buổi chiều. Ông luôn tìm cái gì đó để làm cho con ông được thoải mái nhất, chẳng hạn như lấy khăn nhúng vào nước ấm hay chuẩn bị cơm nước nóng hổi. Con ông có một mối tình, tuy nhiên người tình của con ông yêu cầu anh không được chia sẻ tình thân trách nhiệm chăm sóc đối với bất cứ ai, kể cả cha ruột của anh. Trong tình yêu, cán cân của người nam thường rơi vào trái tim hơn khối óc và trong tình huống này anh ta đã chọn người tình mà không chọn cha của mình. Người cha cảm thấy buồn tủi nhưng vẫn không trách móc con. Ngược lại ông tìm mọi cách giúp con mình vượt qua những bế tắc mà anh đang vấp phải. Sau khi lập gia thất, cô con dâu càng trở nên quá quắt hơn. Anh con trai cũng muốn hiếu thảo với

cha, muốn giữ cha cùng ở một nhà nhưng người vợ không cho phép. Cô buộc chồng phải chọn lựa một trong hai người, vợ hoặc cha. Tình cảnh đó, anh đành chọn vợ hơn cha mình. Người cha tuy đau khổ nhưng vẫn tỏ ra bình thản.

Đến một hôm, do không chịu nổi cảnh sống chung, người vợ ép buộc anh chồng phải loại bỏ cha mình bằng cách giết chết ông. Anh chồng nghĩ ra một cách. Anh mua sẵn một cái hòm, mặt khác chuẩn bị một bữa ăn thịnh soạn có tẩm thuốc mê để đãi cha. Khi cha anh mê man bất tỉnh, anh đặt ông nằm trong hòm rồi vác lên vai ra khỏi nhà vào lúc trời vừa tảng sáng. Ra đến mỏm đá, anh chuẩn bị đẩy cái hòm xuống vực sâu thì nghe tiếng gõ cốc, cốc, cốc trong hòm. Sợ quá anh bèn mở nắp hòm thì thấy cha mình tươi cười ngồi dậy. Ông không hề trách mắng cậu con trai bất hiếu mà chỉ nói vồn vện một câu: *“Con à, nếu muốn cha chết, cha có thể nhảy xuống vực sâu, còn chiếc hòm này có rất nhiều công dụng, con hãy giữ lại”*. Câu nói thâm thúy của người cha làm cho đứa con sực tỉnh, anh quyết tâm đưa cha về và gây áp lực để buộc vợ phải chấp nhận cha mình.

Sự thay đổi trong đời sống gia đình này bắt đầu bằng sự cảm thông của người cha khi thấy con mình bị sức ép giữa bên tình bên hiếu. Người cha thấy rõ rằng đứa con vì sức ép quá lớn nên mới dẫn đến tình trạng bất hiếu. Do đó hãy tạo cơ hội cho sự bất hiếu đó được hồi đầu, hướng thiện. Người cha đã kiên nhẫn chờ đợi đến giờ phút cuối. Cũng rất may hạt giống hiếu biết của người con này khá tốt nên câu chuyện kết thúc có hậu.

Những tình huống phát xuất từ lòng hiếu thảo muốn nuôi dưỡng cha mẹ mình nhưng hoàn cảnh khó khăn, thời gian không cho phép khiến cha mẹ bức dọc thì người con đó không bị xem là có tội mà vấn đề chỉ ở thái độ không khôn

## 80 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

ngoan trong cách thức thể hiện. Và trong trường hợp này, chúng ta có thể uyển chuyển cách tân được. Nói theo nhà Phật, không có việc gì không làm được nếu chúng ta có trái tim và khối óc được sự dẫn dắt của chánh pháp. Cho nên dù bận rộn, dù chăm sóc cha mẹ không chu đáo nhưng ở động tác, thái độ, cách biểu đạt vẫn phản ánh lòng chân thành thì cha mẹ cảm nhận được sẽ không bao giờ trách móc chúng ta.

Nghệ thuật thể hiện liên hệ đến tính cách thành công của chúng ta bởi vì bản chất của sự thể hiện cộng với trái tim khi thể hiện làm cho nhân quả của phước báu tăng lên đáng kể. Nói cách khác, bản chất của nhân quả tỷ lệ thuận với tâm của chúng ta. Khối lượng của công việc bao gồm việc từ thiện chỉ được một phần nhỏ phước báu nếu không có trái tim, không có tấm lòng. Ý thức được điều đó thì tất cả những người con hiếu thảo phải chăm sóc cha mẹ mình bằng sự hiểu biết. Đôi lúc cũng cần phải có một phần của tha tâm thông hiểu được cảm xúc, tâm lý của tuổi già, hiểu những mặc cảm tủi phận của người lớn tuổi, hiểu sự tự ái và sĩ diện của những người đã từng thành công mà bây giờ phải nương nhờ kẻ khác giúp đỡ, hiểu được tất cả những điều đó thì chúng ta làm và để cho người đó cảm nhận cái làm của mình, đồng thời họ không bao giờ nhìn thấy họ là gánh nặng của xã hội, của con cái, và của cộng đồng. Sự tiếp nhận đó tạo phước lực cho cả hai bên.

Người già là âm đức cho những người thân đang còn sống. Một người lớn tuổi có thể không làm ra tiền hay chén cơm manh áo nhưng sự hiện hữu của họ giúp gia đình được hạnh phúc, bởi vì theo nhà Phật, tuổi thọ là phước báu của việc không sát sinh mà sự không sát sinh mang lại hòa bình cho con người và các loài động vật. Cho nên sự hiện diện của người lớn tuổi trong gia đình tạo ra giá trị cộng hưởng về nghiệp tuổi thọ cho các thế hệ con cháu.

Thứ hai, sự có mặt của người lớn tuổi giúp thế hệ con cháu có những chất liệu của kinh nghiệm hoặc những cái hay, cái giỏi của người đi trước. Chúng ta sẽ có cơ hội học được chỉ trong vòng vài năm, vài ngày thay vì tự mình mất nhiều năm tháng đi trên con đường mà chưa chắc thành công. Học hỏi kinh nghiệm từ người khác giúp chúng ta rút ngắn thời gian. Chỉ cần chúng ta biết thay đổi cái nhìn, biết quý trọng “*kính lão đắc thọ*” thì đời sống hạnh phúc trong gia đình sẽ có mặt và đặc biệt con cái chúng ta sau này sẽ ứng xử hiệu thảo với chúng ta theo cách thức tương tự như những gì mình đã đối xử với ông bà cha mẹ tổ tiên.

### **Hiểu biết để sống an vui**

Sự hiểu biết là lệnh điều khiển tự động có chức năng trị liệu và chuyển hóa rất lớn, nó còn là nghệ thuật thích ứng giúp chúng ta dễ dàng thông cảm, chấp nhận một cách tích cực. Sự chấp nhận tiêu cực chỉ có giá trị trấn an trong khoảng thời gian nhất định nào đó giữa mình và người, nhưng về lâu về dài, sự lặp đi lặp lại lớn mạnh của cái này sẽ gây ức chế cho chúng ta và bùng nổ ở mức độ nguy kịch hơn. Lúc đó chúng ta sẽ trách cứ gấp trăm lần. Kết quả, năng lực đổ dồn vào sự trách cứ dưới hình thức thông cảm thiếu hiểu biết sẽ có tác hại khá mạnh.

Trong khi đó, lệnh điều khiển tự động được cài đặt trong nhận thức của chúng ta dưới dạng “*ở bầu thì tròn ở ống thì dài*”. Quan niệm hiểu biết giúp chúng ta có nghệ thuật đời sống thích ứng, tùy duyên, tùy môi trường, hoàn cảnh, con người, tùy cách thức ứng xử và tạo ra thân phận của bản thân đối với những người khác. Lúc đó, chúng ta không có những đòi hỏi mà hoàn cảnh, điều kiện không cho phép vì sự đòi hỏi luôn tạo ra gánh nặng cho người khác, nhất là cho những người thương của mình.

## 82 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

Chẳng hạn khi biết thu nhập hàng tháng của đứa con trai chỉ khoảng 1.500 USD, nó còn phải nuôi người vợ thất nghiệp và hai đứa con nhỏ thì một người cha, người mẹ có hiểu biết trong tình huống này sẽ không đòi hỏi con mình dành hết tình thương cho mình. Ngược lại, hãy yêu cầu con trai lo lắng cho vợ và các cháu. Dĩ nhiên người con hiểu thảo cảm nhận được sự cảm thông hiểu biết của cha mẹ sẽ không bao giờ để cha mẹ rơi vào tình trạng thiếu cơm ăn áo mặc, có thiếu thốn thì cũng thiếu đều nhau chứ không thiên vị.

Sự hiểu biết từ trong não trạng sẽ dẫn đến cách ứng xử rất tự động trong bất cứ tình huống nào. Sự ứng xử tự động đó có thể được sánh ví như hình ảnh của con tắc kè, kỳ nhông, hay kỳ đà đổi màu sắc. Dĩ nhiên, chúng ta không áp dụng theo cách thế thay người đổi dạng, thay áo đổi quần, tánh tình phức cảm thay đổi không dứt khoát dẫn những hệ lụy về sau, mà ở đây chúng ta nói đến tính thích ứng môi trường thông qua sự hiểu biết và cảm thông. Ở ngay một tảng đá màu xám thì màu da của con tắc kè ngả màu xám, trên chiếc lá màu xanh thì da của nó cũng đổi màu xanh. Phản ứng đổi màu giúp nó tự vệ, vượt qua sự săn đuổi của kẻ thù và duy trì mạng sống một cách lâu dài. Sự hiểu biết và cảm thông cũng có chức năng điều phối tự động như vậy. Ở những nhu cầu có thể đạt được thì chúng ta được quyền mong đợi nó là mới, nhưng nếu ở môi trường điều kiện hoàn cảnh thiếu thốn hơn thì chúng ta chỉ nên mong nó là ba, thậm chí là một, miễn chúng ta đạt được giá trị của an vui hạnh phúc.

Sự hiểu biết và cảm thông trên tinh thần Phật dạy còn đi kèm với thái độ tâm lý “*ít muốn biết đủ*”. Ít muốn không phải là tiêu cực mà là chúng ta giảm đi những chỉ tiêu không cần thiết để đầu tư vào những gì có giá trị cao hơn. Còn biết đủ là hài lòng với những gì đã đạt được sau khi đã nỗ lực nhiều,



nhưng với môi trường, điều kiện, hoàn cảnh con người đầu tư chừng đó thì kết quả phải như vậy chứ không thể có kết quả tốt đẹp hơn. Cho nên chúng ta hài lòng và cảm thấy hạnh phúc với những nỗ lực và thành quả mặc dù chưa như mong đợi. Sự hiểu biết cảm thông đặt ra trong quan hệ với người khác theo cách thể vừa nêu sẽ làm cho chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng vô cùng về phương diện giúp đỡ, đồng hành trên con đường mưu cầu hạnh phúc.

Do đó bản chất của cảm thông và hiểu biết là một trong những cách thức mang lại hạnh phúc rất lớn. Chỉ cần duy trì sự hiểu biết và cảm thông thì sự trách cứ, hờn giận, tui phạt, tranh chấp, trả đũa sẽ rơi rụng trong quá trình chúng ta sống với nhau trên cuộc đời.

\*\*\*



## Chương 4:

# ĐỔI DIỆN TUỔI GIÀ

*Trung tâm Bảo trợ người già và tàn tật Thạnh Lộc  
ngày 23-01-2005*

*Phiên tả: Diệu Tịnh Đinh Phi Khanh*





## Sợ đối diện tuổi già

Cách đây vài tháng, chúng tôi thuyết giảng tại Hoa Kỳ. Trong buổi tiếp xúc quần chúng, có một cụ ngoài 70 tuổi đến gặp chúng tôi. Chúng tôi cung kính hỏi thăm: “*Thưa cụ, cụ khỏe không? Gia đình cụ như thế nào, sinh hoạt ra sao?*”. Sau khi hỏi, chúng tôi nhận thấy nét đượm buồn trên ánh mắt cụ, không biết những lời thưa hỏi vừa rồi có gợi đến nỗi đau nào trong quá khứ khiến cụ cảm động sa nước mắt. Tối ngày hôm đó, cụ gọi điện thoại nói với chúng tôi: “*Thưa thầy, nhờ câu nói của thầy mà tôi ý thức được rằng tôi đã đến cái tuổi gần đất xa trời. Tôi có già lắm không? Tôi có mất đi nét đẹp ngày xưa hay không? Tôi không muốn mình già và cũng không muốn đối diện với cái già đó*”. Nghe xong, chúng tôi giật mình, thì ra cụ đang đối diện với tuổi già, cái tuổi mà đa số chúng ta không muốn. Mỗi khi nhớ đến thời thanh xuân, làm được rất nhiều việc, đóng góp rất nhiều cho xã hội, bây giờ phải ngưng tất cả và nhường lại cho con cháu, nhường lại cho người thân, cho thế hệ trẻ trung hơn, chúng ta cảm thấy lực bất tòng tâm. Nỗi niềm đó làm cho nhiều người già cảm thấy cô đơn, vô vị trong cuộc sống.

Nay tôi chia sẻ vấn đề liên hệ đến tình huống vừa kể: “*Làm thế nào để đối diện với tuổi già trong hạnh phúc*”. Cách đây khoảng mười năm, chúng tôi có xem một câu chuyện tiểu lâm về hội thi “*Người khỏe nhất trong tuổi già*”. Hội thi quy tụ tất cả những người già khắp nơi trên thế giới, từ Mỹ, Nhật, Pháp, Đức, Việt Nam, Trung Quốc, ... mỗi người một vẻ. Người to lớn, người nhỏ bé, nhiều cụ tóc bạc phơ và không còn một chiếc răng nào, nhưng tướng trạng sức khỏe của các cụ chẳng thua kém lứa thanh niên. Trong đó, các nhà báo đặc biệt quan tâm đến một cụ tóc bạc phơ, râu dài hết như tiên ông lão cốt thời xưa, hoặc như các nhân vật cát tiên

của nền văn học Trung Quốc. Họ tới phỏng vấn và hy vọng cụ chia sẻ bí quyết làm thế nào để sống khỏe như vậy. Lúc đầu, cụ hơi lúng túng không biết nói thế nào, một lúc sau cụ mới thành thật: “*Tôi năm nay chỉ mới 29 tuổi*”. Các phóng viên giật mình hỏi: “*Trông cụ có vẻ 92 tuổi, râu tóc bạc phơ mà gương mặt vẫn còn trẻ trung, sắc diện hồng hào làm cho chúng tôi kính mến. Mong cụ hãy chia sẻ để chúng tôi đăng tin tức này nhằm giúp người khác vượt qua tuổi già một cách thành công*”. Cụ đáp lại lần nữa: “*Tôi mới 29 tuổi thôi*”. Phóng viên hỏi tiếp: “*Chúng tôi không tin. Bí quyết nào giúp cụ trẻ như thế?*”. Cụ trả lời: “*Nói thật với các anh chị, trước đây tôi từng trải qua một giai đoạn phí sức và làm lỡ trên con đường hưởng thụ, sống quá dễ dãi với bản thân, cho nên người ta thấy tôi thành ra thế này. Họ tưởng tôi già nên khuyến khích tôi đến đây dự thi*”. Câu chuyện dừng tại đó. Ở đây chúng ta không phân tích và thảo luận về chủ đề làm thế nào từ 29 tuổi trở thành 92. Điều mà chúng ta cần tư duy là người 92 tuổi trở thành 29.

### **Khái niệm tuổi già**

Trong kinh Phật, khái niệm tuổi già được hiểu theo hai nghĩa khác nhau. Thứ nhất, già trong sinh học là cái già vật lý trải qua năm tháng thời gian chúng ta có mặt trên cuộc đời. Từng mấu chốt thời gian cùng sự khai sinh ra chúng ta của người mẹ với rất nhiều nhọc nhằn và quá trình dưỡng nuôi chăm sóc của cha, chúng ta lớn lên trở thành một người gọi là người đứng tuổi, người có tuổi, hoặc người đến tuổi xế chiều. v.v. Cái già đó là cái già sinh học vật lý, cái già hiển nhiên và tất yếu mà ai cũng phải trải qua. Dù các vị bát tiên được gọi là những vị trường thọ vài trăm năm, nhưng rồi các vị đó cũng phải đối diện với tuổi già.

Đối diện với tuổi già sinh học là nỗi niềm mà không phải ai cũng thành công, đôi lúc chúng ta muốn phủ định mình

đang già giống như trường hợp của cụ già vừa nêu. Bên cạnh đó cũng có nhiều người cảm thấy hạnh phúc ở tuổi về già vì đó là tuổi về hưu, nghỉ dưỡng, đầu tư cho tinh thần mà không phải làm lụng vất vả. Ở tuổi già, người ta có cơ hội chiêm nghiệm lại cuộc đời với tất cả những gì đã kinh qua, tất cả những gì đã vấp ngã hoặc thành công. Việc hồi ức về quá khứ như xem lại nhiều tập phim của một cuộc đời, mỗi tập phim có những ấn tượng, kịch tính, hay tình tiết khác nhau đôi khi khiến người ta không cầm lòng rơi nước mắt; những dòng cảm xúc đó làm nặng trĩu nỗi khổ niềm đau. Có nhiều cụ già khi nhớ lại thời vàng son của mình lòng cảm thấy hân hoan, nhưng sau sự hân hoan đó là gì? Trạng thái tiếc nuối vì không còn vàng son nữa. Nói chung, việc hồi ức tuổi thanh xuân trong quá khứ, và đối diện với tuổi già sinh học, tất cả chúng ta đều khởi lên những nỗi niềm buồn bã, dẫu quá khứ đó đẹp hay không đẹp, đáng ghi nhớ hay không ghi nhớ.

Thứ hai, già về tâm, do dòng cảm xúc, nhận thức, tư tưởng, tư duy, thái độ sống, và khuynh hướng của rất nhiều người trong chúng ta trở nên già cỗi khi chúng ta không tìm thấy được một mảnh trời xanh, một không gian yên ả, một đời sống an lành, một cảnh trạng thăng quan hạnh phúc đối lại với những gì mà chúng ta đang chịu đựng. Bởi vì đôi lúc chúng ta đối diện với quá nhiều nỗi khổ niềm đau do chính người thân của chúng ta gây ra hoặc do một cảnh ngộ khách quan nào đó như tai nạn, thiên tai hạn hán, lũ lụt, động đất, sóng thần khiến chúng ta không muốn đối diện và thừa nhận chúng. Cậu thanh niên 29 tuổi kia đến nông nổi mà chúng ta tưởng một cụ già 92 tuổi là bởi vì cậu ta đã rơi vào trạng thái già về tâm. Già ở đây không phải là già dặn kinh nghiệm, già dặn kiến thức, già dặn đạo đức, hay già dặn về tâm linh, mà cái già này gọi là già giả hay cụ non. Vì cậu ta không nhìn

## 90 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

thấy được những loại hình sinh hoạt tích cực, không nhìn thấy được những loại hình lao động có thể mang lại về tươi trẻ hạnh phúc cho mình và cho người. Nói cách khác, cuộc sống tươi trẻ đã mất hết trong tâm trí khiến cậu trở thành một người già về tâm. Dĩ nhiên cậu ta rất muốn mọi người thấy mình là một người 29 tuổi, nhưng các nhà báo, các phóng viên vẫn nhìn nhận cậu ta 92 tuổi.

Sự già cỗi về tâm đã làm cho rất nhiều người trong chúng ta bỏ cuộc, thất bại, đóng cửa cuộc đời của mình với thế giới xung quanh. Khi chúng ta đóng cửa nhận thức, đóng cửa cảm xúc, đóng cửa tư duy và thái độ đối với sinh hoạt mà chúng ta đang có, chúng ta tự giam mình trong một không gian bế tắc, chẳng hạn trong một căn phòng, những nơi đại ẩn hoặc tiểu ẩn của nho gia, đồng nghĩa chúng ta cắt đứt mối quan hệ giữa mình với người thân, khóa lại tất cả mối quan hệ với cộng đồng và xã hội. Chúng ta thui thủi, lạnh lùng, lãnh cảm khi phải tiếp xúc với thế giới bên ngoài. Đó là trạng thái già cỗi của tâm. Già cỗi này không giới hạn trong tuổi sinh học vật lý của con người. Có những người còn trẻ tuổi nhưng tâm đã già, nhiều người khác vốn đã già cộng thêm sự già nua về tâm nữa khiến đời sống của người đó buồn thiêu não. Buồn được biểu lộ thông qua ánh mắt, những nếp nhăn, tướng đi thất thểu, thông qua những cách biểu đạt ngữ điệu với những mối giao lưu, tất cả những dấu hiệu đó khó có thể che giấu được.

Trong nghệ thuật giao tế, chúng ta có thể chứng minh cho người khác thấy rằng mình an vui hạnh phúc. Cảm xúc an vui hạnh phúc thông qua nụ cười, cách giao tế, ánh mắt hớn hờ chỉ tồn tại trong khoảnh khắc rất ngắn rồi nó cũng bị chinh phục bởi yếu tố đối chọi mà mình không vượt qua được. Trong trạng thái chán chường, thất vọng, nhiều người đã tìm đến lối sống buông thả như những chiếc lục bình trôi, “*Chẳng biết ngày sau*



*ra sao nữa. Cho dù ra sao cũng chẳng sao*”. Nhiều người liền linh đánh đổi vận mệnh theo trò chơi đen đỏ, hên xui và cho rằng cuộc đời này đã an phận mình như thế, mạng lưới của định mệnh hay nghiệp lực đã trói buộc mình, thôi thì cứ chấp nhận dùng vùng vẫy, dùng nỗ lực vô nghĩa. Thái độ suy nghĩ định mệnh làm cho những người đó bế tắc, mất phương hướng, và mất thái độ tích cực. Dù đối diện với trời xanh, thông reo, gió thổi, chim hót líu lo, chúng ta vẫn thấy già mệt, buồn, bực dọc là bởi vì chúng ta đã đóng cánh cửa nhận thức của chính mình với một cảnh giới, một đời sống rất đa nguyên.

### **Biết sống lạc quan**

Sống lạc quan là một trong những yếu tố hỗ trợ chăm sóc tuổi già. Một số người có thể không đồng tình khi cho rằng các mảnh đời bất hạnh, những tình huống trái ngang làm mất đi tất cả hạnh phúc của họ. Một người Phật tử từng chia sẻ với tôi về điều mà chính cô trải nghiệm: *“Chưa hẳn những người giàu có về gia tài sự nghiệp, rủng rỉnh tiền, biển bạc lại có thể được hạnh phúc”*. Đó là nhận xét rất chuẩn xác, vì bản chất của hạnh phúc không nằm ở vật chất. Vật chất chỉ là công cụ, một phương tiện. Nếu sử dụng đúng cách thì hạnh phúc có mặt. Nhưng nếu sử dụng sai phương pháp, hạnh phúc sẽ bị giết chết, bị đập vùi, và do đó hạnh phúc là một dòng chảy cảm xúc. Biểu đồ của dòng chảy cảm xúc này có thể được sánh ví như bảng nhiệt độ. Cao nhất của nó là 100 độ, thấp nhất là âm độ. Chúng ta hoàn toàn có thể biểu đạt được nhiệt độ cảm xúc của mình, đôi lúc là 30°C, 50°C, thậm chí 100°C. Sự biến thiên của dòng cảm xúc thay đổi theo năm tháng, theo hoàn cảnh, theo môi trường, theo mỗi quan hệ giao tế và theo dòng cảm xúc của chúng ta.

Chúng ta khó có cơ hội giữ được dòng cảm xúc đó một cách lâu dài. Chính vì thế mà nỗi niềm hạnh phúc lần lượt

## 92 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

được thay thế bởi những dòng cảm xúc buồn bã bực dọc khi đối diện với tuổi già trong cô đơn quanh quẩn, trong sự buồn tiếc khi con cái không còn quần quít bên cạnh. Rất nhiều cụ già không có con cái để được chăm sóc, hoặc dù có nhiều con nhưng chúng không hiếu thảo, đã bỏ rơi cha mẹ mình. Đối chọi với vô vàn nỗi niềm như thế khiến tâm chúng ta càng ngày càng héo hắt.

Già về sinh học không quan trọng, vì nó là quy luật tự nhiên, ai cũng phải trải qua một lần. Đức Phật dạy đó là quy luật tất yếu. Những gì được sinh ra phải trưởng thành, tồn tại, phát triển, biến dị và kết thúc để tiến tới một quy trình mới tạo ra cái khác. Điều mà đức Phật muốn nhắn nhủ chúng ta rằng đừng bao giờ thấy ngõ cụt và sự bế tắc của tiến trình này. Chúng ta phải quan sát nếu không có chiếc lá vàng rơi rụng vào mùa thu thì chắc chắn không bao giờ có những chiếc lá xanh nở vào mùa xuân cho chúng ta thưởng thức. Ở cuối tiến trình của già, tức cuối tiến trình của sự rơi rụng đó, là một sự nảy mầm của sức sống mới, đó là hình ảnh tích cực. Nếu chúng ta trẻ hóa tâm mình trong tuổi già thì chắc chắn quý vị sẽ thấy rằng tuổi này là tuổi hạnh phúc nhất, bởi vì chúng ta không cần phải nhọc nhằn theo năm tháng, chân lấm tay bùn, làm việc nặng nhọc, cực khổ như thời kỳ còn thanh xuân.

### **Trung tâm người già**

Trong một trung tâm người già có rất nhiều thứ để tìm vui. Chúng tôi thường gọi trung tâm những người lớn tuổi là trung tâm của tình thân và tình thương. Gọi là tình thân vì đây là cơ hội quý để nối kết những người khác dòng tộc huyết thống trở thành một đại gia đình. Chưa chắc chúng ta ở nhà với con cháu mà có được tình thân kết nối, tình huynh đệ ở mọi miền đất nước nối những phương ngữ, ngữ điệu khác nhau, phong tục tập quán, cách thức sinh hoạt ứng xử

hoàn toàn khác nhau. Chúng ta có cơ hội quý để tiếp xúc học hỏi những nền văn hóa của những người bạn xa xôi trên mọi miền khác nhau của đất nước. Tình thân đó được thiết lập, chúng ta có thêm những người bạn mới, những người tri kỷ, có thêm cơ hội chia sẻ học hỏi kinh nghiệm lẫn nhau. Ở trung tâm còn có những trường hợp bất hạnh do tai nạn giao thông, tai nạn lao động hay một tai nạn nào đó từ khi còn trẻ đã khiến họ lẻ ra là một thanh niên lực lưỡng, nhưng giờ đây lực bất tòng tâm, thì lúc bấy giờ người già và người trẻ trở thành những người bạn vượt qua biên giới tuổi tác để đến với nhau, sống với nhau trong tình cha con, mẹ con, hay tình cảm của người lớn với thế hệ trẻ. Một trung tâm như thế này là nơi rất đáng để chúng ta gửi gắm tình thân.

Gọi là tình thương vì chúng ta thương yêu chăm sóc lẫn nhau, biết ý thức về đời sống cộng đồng, đời sống xã hội, ý thức về đời sống cần phải thiết lập các mối quan hệ trên nền tảng của trái tim chứ không trên nền tảng của ngoại giao, như thế nỗi niềm hạnh phúc sẽ có mặt với chúng ta mọi lúc. Chưa chắc con cháu ruột thịt của mình đối xử với mình như những người bạn ở trung tâm này. Dĩ nhiên chúng tôi không hề phủ định sống trong một môi trường tập thể, với nhiều người từ nhiều miền khác nhau thì sự cọ xát về cảm giác, sự khác nhau về cá tính, nhận thức, cách ứng xử, đôi lúc làm cho chúng ta buồn, giận hay tránh gặp mặt nhau. Đó là phản ứng rất bình thường. Tuy nhiên những gì chúng ta cần suy nghĩ, chúng tôi xin chia sẻ trên lời dạy của đức Phật, đó là hãy xem nhau như những con người thân thương nhất. Muốn như vậy, chúng ta đến với nhau, sống và giao lưu đối xử tốt với nhau bằng trái tim chứ không bằng khối óc. Nếu sống bằng khối óc thì đôi lúc lý trí đặt sai phương pháp luận, sai phương hướng, đặt trên lòng vị kỷ về bản ngã v.v... thì chúng ta sẽ tranh hơn thua,

## 94 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

rời mình và người là khác biệt; đối xử phân biệt bắt đầu có mặt, và lúc đó nỗi niềm hạnh phúc hân hoan về những người thân đã xa rời khỏi tình thương cần thiết. Cũng như hai rãnh đường rày xe lửa, nó có thể song hành với nhau nhưng mãi mãi và vĩnh viễn không bao giờ gặp nhau ở một điểm chung nhất, nếu chúng ta không có tình thương.

Khi đã thiết lập tình thân trong một trung tâm như thế thì nhu cầu thứ hai là chúng ta phải thiết lập tình thương, thương nhau như những người ruột thịt. Lớn tuổi hơn mình từ hai mươi trở lên, chúng ta xem như cha mẹ ruột; mười bảy mười tám tuổi hơn mình, ta xem như dì chú; nhỏ tuổi hơn mình thì gọi là em, là con cháu, v.v... Trong kinh *Bốn Mười Hai Chương*, đức Phật dạy một nghệ thuật thiết lập tình thương rất có ý nghĩa. Với quan niệm tình thương đó, rõ ràng những điều bất như ý không hài lòng với nhau chỉ là những hạt bụi trong bầu không gian. Nếu chúng ta nhìn vào không gian đó trong căn nhà bằng cặp mắt soi mói của vùng mặt trời hay vệt nắng mặt trời rọi vào thì chúng ta thấy nó lợn cợn. Nhưng khi chúng ta nhìn bằng tình thương thì không còn những soi mói đó nữa. Chúng ta thông cảm và hiểu tại sao người đó lại có những lời lẽ, ứng xử không vui thể này đối với mình, chúng ta sẽ hỷ xả, rộng lượng, cảm thông, tha thứ, mở đôi bàn tay ôm người đó vào lòng với trái tim của sự ưu ái và hiểu biết. Những nhu cầu của cảm xúc đó rất cần thiết.

### **Bạn chi nhân tình thế thái**

Nhận thức tính tương đối của nhân tình thế thái để vượt qua nỗi mặc cảm tự ti. Nếu chúng ta tỏ ra bất cần, nhìn mảnh đời bất hạnh của chính mình mà cho rằng mình không cần gì nữa, rằng “*Cuộc đời đã bạc bẽo với tôi, ông trời đã không thương chúng tôi khi chúng tôi là những người lương thiện, sống đàng hoàng, tôn trọng pháp luật, tôn trọng đạo đức,*

*nuôi dưỡng tâm linh, dạy người khác cũng như vậy, ấy thế mà cuộc đời đến với tôi quả thật họa vô đơn chi*". Đừng buồn, đừng trách, đừng than, thái độ đó không đem lại nỗi niềm của hạnh phúc, chúng ta hãy cứ cười với những gì đang diễn ra không như ý muốn. Đó là một trong những nghệ thuật đối diện với tuổi già có ý nghĩa nhất. Thử tưởng tượng nếu không có những nỗi niềm không như ý xảy ra trong cuộc đời mình thì chưa chắc chúng ta biết nhìn lại chính mình. Những người gặp bất hạnh nhiều nhất lại thường là những người có kinh nghiệm nội tại, sống ở chiều sâu tâm linh của mình nhiều nhất. Khi đó họ mới nhìn thấy được tại sao cuộc đời bạc bẽo, nhân tình thế thái, ân oán giang hồ đã dẫn đến "*xương chắt thành núi, máu chảy thành sông*".

Liên tưởng đến sự kiện 1979 tại Campuchia, những người cùng huyết thống, cùng sắc tộc, chỉ vì bất đồng về ý thức hệ chính trị, họ đã giết nhau không tha thứ, họ đã xem nhau như kẻ thù không đội trời chung. Những quan niệm đó đã làm cho nỗi khổ niềm đau chồng chất với những bất hạnh mà con người phải đương đầu và phải vượt qua theo chiều dài năm tháng. Đức Phật dạy chúng ta rằng không ai không có bất hạnh. Hiểu được như vậy thì không ai trong chúng ta cảm thấy cô đơn, đừng bao giờ cảm thấy nỗi khổ niềm đau của mình quá nghiêm trọng.

Người giàu cũng có những bất hạnh riêng của họ. Người giàu tuy không bất hạnh về phương diện tài sản, của cải vật chất, cái đó họ dư thừa, nhưng cái mà họ cần là cảm xúc của đời sống hôn nhân có hiểu biết thương yêu, tôn trọng lẫn nhau; vợ chồng cùng nhìn về một hướng, con cái hiếu thảo thành công trong sự nghiệp. Họ cần đời sống cảm xúc thật sự được thiết lập giữa người chủ và kẻ tớ, giữa người đi trước và người đi sau, giữa cận sự và đối tác, giữa công thương và

## 96 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

xí nghiệp không có loại trừ, thanh toán và triệt tiêu lẫn nhau. Thương trường kinh tế là một thương trường không thương tiếc, không tình thân, không có lòng từ bi. Ở đó chỉ có sát phạt, lớn hiệp nhỏ, ai khôn ngoan thì tồn tại, ai thiếu phương pháp thì bị đập vùi. Đó là một thương trường khẳng định sự độc tôn của mình trong tiêu thụ và sự chọn lựa sản phẩm tiêu thụ của khách hàng.

Cuộc sống đã đẩy con người vào thế mà tình thân mất, tình thương cũng mất. Nếu chúng ta chỉ biết than thân trách phận thì dòng cảm xúc đó sẽ lớn dần, trương phồng lên làm cho chúng ta cảm thấy mình bất hạnh. Còn phớt lờ đi thì dòng cảm xúc này sẽ lắng dịu. Chúng ta hãy nghĩ đó như những phản ứng liên hệ đến nhân quả của bản thân, nhân quả của xã hội, nhân quả của cộng đồng, nhân quả của lịch sử, và nhân quả của quốc gia trong một giai đoạn nào đó, thì những nỗi niềm trách móc cũng không còn nữa, bởi vì ai cũng phải trải qua dù nhiều hay ít. Vấn đề ở chỗ, nếu biết phương pháp thì sự tồn tại của những nỗi bất hạnh này như một thực tại chỉ diễn ra trong khoảnh khắc ngắn của thời gian. Ai nhạy cảm không biết chăm sóc và thương tưởng dòng cảm xúc thì người đó tự trừ đập tuổi già của mình; tự chúng ta cô lập mình với thế giới; chúng ta vô tình cắt đứt tất cả những niềm hạnh phúc mà người khác có thể hoàn toàn không thân thuộc với chúng ta mang lại.

### **Cách cho và nhận**

Có mặt và sống trong một trung tâm tình thân và tình thương, rõ ràng chúng ta có vô số người thân. Những người đến thăm viếng quý vị tại trung tâm cũng là những người hoàn toàn không biết quý vị là ai, xuất thân từ miền nào của đất nước hay theo tôn giáo nào. Những khoảng cách của tôn giáo, địa dư, cá tính, giới tính nam nữ đã được xóa bỏ trong

tình thương và tình thân, họ đến với quý vị bằng tất cả tấm lòng. Khi được tiếp xúc trực tiếp với bà con cô bác tại đây, không chỉ bà con cô bác mới hạnh phúc mà họ cũng hạnh phúc, thậm chí còn hạnh phúc hơn. Tinh thần đạo đức của đạo Phật dạy chúng tôi phải biết cảm ơn những người đã đón nhận tấm lòng từ sự chia sẻ này. Chúng tôi phải cảm ơn quý vị nhiều vì từ sự tiếp nhận bằng tình thân và tình thương, chúng tôi mới thấy được giá trị của cuộc đời, giá trị của cuộc sống nằm trên tình thương nhiều như thế nào. Chúng tôi thấy điều đó rất sâu sắc và các vị cũng vậy. Do đó tình thân, tình thương giữa chúng ta được thiết lập và chúng ta phải cảm ơn lẫn nhau.

Khi trò chuyện chia sẻ như thế này, đạo lý nhà Phật không bao giờ dạy chúng tôi quan niệm rằng các vị là người tiếp nhận, còn chúng tôi là người ban ân. Quan niệm đó phải được xóa triệt để khi chúng ta bước vào dòng sông của tình thương mà đức Phật đã mang lại cho cuộc đời. Không hề có những quan niệm của người ban ơn và người nhận ơn, hay những quan niệm cần phải đền ơn đáp nghĩa từ người nhận ơn. Đức Phật dạy chúng ta đến với nhau bằng tình thân, tình thương để cuộc đời này nở hoa kết trái hạnh phúc. Khi chúng ta có được những yếu tố đó, bất luận vị trí hoàn cảnh xã hội, tuổi tác, bệnh tật như thế nào, chúng ta chắc chắn sẽ có hạnh phúc. Nói cách khác, hạnh phúc thuộc về cảm xúc chứ không thuộc về tuổi tác, thời gian, nhà cao cửa rộng. Nếu biết chăm sóc dòng cảm xúc của mình thì hạnh phúc có mặt.

### **Quán tưởng hoàn cảnh sống**

Xây dựng hạnh phúc cho bản thân từ những quán tưởng hoàn cảnh sống xung quanh. Hạnh phúc được đức Phật sánh ví như bầu trời xanh với không khí trong lành. Hãy tản bộ vào mỗi buổi sáng ở công viên hay khu vườn lan để hít thở không khí trong lành đó, chúng ta sẽ có cơ hội tổng khứ

những trực khí trong cơ thể ra ngoài, máu được tươi nhuận, phổi được nuôi lớn, các noron thần kinh được tẩy sạch; chúng ta có thể làm mới lại đời sống trong một ngày. Hễ ai sống với bầu trời xanh, môi trường thiên nhiên, đi bên mình là một người bạn tâm đắc, có hiểu biết, có sự cảm thông chia sẻ, thì dòng chảy của cảm xúc hạnh phúc dâng trào trong con người đó. Chúng ta tiếp xúc, hít thở hạnh phúc; chúng ta nhìn thấy được và cảm nhận hạnh phúc đó, đó là hạnh phúc trong tuổi già, hạnh phúc trong môi trường hoàn cảnh mà chúng ta đang sinh hoạt. Nó không tốn tiền để mua, không phải đánh đổi bằng bất cứ giá nào. Chỉ cần mở mắt nhìn, nhìn bằng thái độ hiểu biết, nhìn bằng cảm xúc của tình thương, nhìn bằng nhận thức của lý trí, nhìn bằng tuệ giác, và ứng xử bằng tuệ giác trên tinh thần vô ngã, vị tha; bỏ đi những ích kỷ hận thù, bỏ đi những oán trách. Khi tâm chúng ta vắng lặng tất cả những dòng cảm xúc tiêu cực này thì hạnh phúc của chúng ta dâng trào với nhiệt độ cao nhất có thể có, đó là những điều mà đức Phật muốn gửi gắm đến chúng ta.

Bỏ rơi không thừa nhận và không sống với niềm hạnh phúc như thế thì cho dù đang trong tuổi trẻ, chúng ta vẫn khổ đau; dù nhà cao cửa rộng, chúng ta vẫn cảm thấy thiếu đi một thứ gì đáng quý mà đôi lúc không thể lý giải được. Bản chất của cuộc đời không phải là cái gì đó ngẫu nhiên, lại càng không phải là định mệnh được an bày thiết lập bởi một vị thượng đế, chúa trời, hay những thần linh. Nó được kết nối bằng những phản ứng nhân quả do chúng ta trực tiếp tạo ra từ hành động, lời nói, suy nghĩ, và thái độ cư xử với nhau. Có thể đó là hệ quả từ một sự ứng xử sai lạc của mình hay của người, có thể nó là kết quả từ sự hiểu lầm nhau giữa các ý thức hệ chính trị, tôn giáo, quan niệm và lối sống. Nó là một mối tổng hòa nhân quả giữa mình và người, giữa mình



và môi trường thiên nhiên, giữa mình và các loài động vật. Tất cả đều có nguyên nhân sâu xa.

Hiểu được điều này chúng ta không cảm thấy những gì mà chúng ta đang đối đầu mang lại khổ đau. Ngược lại, đôi lúc chúng ta thấy rất vững chãi, nó là một sự thật đang diễn ra, thừa nhận chúng để không bị nổi khổ niềm đau chinh phục. Còn phủ định chúng, chúng ta có thể sánh ví nó như tình trạng uống thuốc giảm đau. Phủ định tuổi già là một tình trạng uống thuốc giảm đau để quên đi tuổi già, nhưng nó không phải là giải pháp. Nó chỉ là một cách chữa lừa ngon. Những gì chúng ta không giải quyết ngay tận gốc rễ, nó có thể tái phát. Các thuốc giảm đau đều mang lại phản ứng phụ. Giảm đau có thể ảnh hưởng bao tử, gan, thận, hay tim mạch... Bao tử của đời sống rất quan trọng, nó chỉ khỏe mạnh khi chứa đựng thực phẩm của tình thương, tình thân, hiểu biết, sự cảm thông chia sẻ, nếu bỏ rơi những thực phẩm thì chúng ta khó có được hạnh phúc.

Trái tim của sự sống là những gì đặt trên nền tảng của hiểu biết và cảm thông. Nếu chúng ta phớt lờ nó, chắc chắn bao tử kia dù có chu cấp cho đời sống của chúng ta nhiều chừng nào chăng nữa, nó vẫn không đủ, cho nên vừa có bao tử của tình thương vẫn phải song hành với trái tim tình thương. Sự tổng hòa này hỗ trợ cho lá gan một bản lĩnh đối đầu với những thực tại khổ đau mà chúng ta đang vấp phải.

Tuổi già không phải là nổi khổ niềm đau, sự không thừa nhận tuổi già và sống trong tuổi già một cách vô nghĩa với những trạng thái bực dọc, tiếc nuối, cau có, phiền muộn, càng làm cho chúng ta khổ đau nhiều hơn. Do đó, chúng ta hãy chăm sóc tuổi già bằng những dưỡng chất của hạnh phúc. Hạnh phúc không phải là những gì xa xôi trên trời hay

## 100 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

ở cảnh thiên bồng lạc thú mà hạnh phúc là dòng cảm xúc của hiểu biết, thương yêu của trí tuệ, vô ngã vị tha, và của giúp đỡ lẫn nhau.

Băng qua một con đường nhiều xe cộ, người lớn tuổi có thể sẽ lúng túng. Phản ứng chậm chạp của họ dẫn đến phản ứng phán đoán của người đi đường trên các phương tiện giao thông cũng lúng túng tương tự, cuối cùng tai nạn có thể diễn ra. Là người trẻ tuổi nhìn thấy cảnh tượng đó, chúng ta cần phải dìu người lớn tuổi qua bên đường an toàn, đó là hành động của hạnh phúc. Sự an toàn là dòng chảy của cảm xúc, tuổi thọ cũng là một dòng chảy của cảm xúc. Những dòng chảy này mang chất liệu tích cực. Tặng hạnh phúc cho người khác một cách không tính toán và không đòi hỏi thì hạnh phúc có mặt. Đối với những người khó khăn bất hạnh, chúng ta vẫn có thể mang lại hạnh phúc cho họ bằng tình thương. Cho nên thương yêu lẫn nhau, xem nhau như những người thân chính là xây dựng niềm hạnh phúc. Đó là một phần quan trọng mà chúng ta cần phải đối diện trong tuổi già.

### **“Cái tôi” trong tuổi già**

Cái tôi có thể rất đáng ghét, cũng có thể rất đáng thương, và đáng tội nghiệp, tùy theo quan niệm của sự sống, tùy theo cách thức chúng ta ứng xử. Cái tôi bản ngã, xem trời đất không ra chi, xem người khác mục hạ vô nhân, xem cuộc đời này không có nghĩa lý gì, xem thường luật pháp, xem thường đạo đức, xem thường đạo lý cuộc sống, “*cái tôi*” đó là “*cái tôi*” đáng ghét đối với quan niệm của cuộc đời. Còn đối với quan niệm của nhà Phật, “*cái tôi*” đó mới đáng tội nghiệp, đáng thương vì “*cái tôi*” đó đã đem lại nỗi bất hạnh cho chính họ, cho cuộc đời, cho cộng đồng, và cho tha nhân. Cho nên cái tôi đó càng phải được chăm sóc, sửa chữa, càng phải được vun bồi, tưới tẩm để họ chấm dứt và thay hình đổi

dạng dòng cảm xúc. Bằng không, từ bất hạnh của bản thân, “*cái tôi*” xấu đó sẽ làm gia tăng bất hạnh của cuộc đời.

### **Buông bỏ hận thù**

Cái nhìn của nhà Phật luôn là cái nhìn tích cực, không trách cứ, không đổ lỗi, không oán hận. Nhà Phật luôn tìm kiếm những góc độ của cảm thông. Liên tưởng đến giai đoạn hải tặc đã hãm hiếp rất nhiều người phụ nữ thuyền nhân Việt Nam vượt biên ra nước ngoài, giết rất nhiều đàn ông để tìm kiếm vàng bạc, ngọc ngà, châu báu trên những chiếc thuyền định mệnh đó, chúng ta sẽ khổ đau. Trong dòng khổ đau, chúng ta muốn nguyên rửa họ. Một số có người thân bỏ xác trong hoàn cảnh đó đã từng tuyên thệ rằng: “*Nếu tôi gặp và biết ai đã hãm hại người thân của tôi, tôi sẽ xé xác kẻ đó thành trăm mảnh, tôi sẽ giết hắn bằng cách thức mà hắn đã giết người thân của tôi*”. Nỗi đau xót đưa đẩy chúng ta có ý tưởng phản ứng giang hồ như vậy, dòng cảm xúc dâng trào với lý do thương tưởng người thân của mình. Đối diện với cảnh sinh ly tử biệt, đa số trong chúng ta không đành lòng được, không kềm nén được những giọt nước mắt, không biến những nỗi khổ đau này thành những gì tích cực, cho nên phản ứng giang hồ có thể có. Tuy nhiên đức Phật nói, trong sự hận thù, nỗi khổ niềm đau càng gia tăng.

Khi có nỗi niềm muốn trả đũa là chúng ta cũng đã và đang đi đợt dòng cảm xúc của mình. Giả sử đi đến bệnh viện đo điện tâm đồ, ta sẽ thấy phản ứng dòng cảm xúc diễn ra như những đợt biến khiến mình khó chịu ghê gớm. Ai mang bệnh tim sẽ cảm nhận dễ dàng điều này. Cho nên đừng bao giờ nuôi dòng cảm xúc hận thù, đừng oán trách cuộc đời mà hãy đi tìm sự cảm thông. Cảm thông trong tình huống này bằng cách nào? Những hải tặc ở miền Nam Thái Lan phần lớn theo Hồi giáo cực đoan. Có thể họ xuất thân từ những gia

## 102 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

đình thiếu cơ hội học hành. Họ hoàn toàn bị đẩy vào bế tắc, không có nghề nghiệp ổn định, không hiểu thế nào là lẽ phải, là đạo đức, là bất hạnh và hạnh phúc đích thực. Hạnh phúc của họ là tước đoạt càng nhiều trên nỗi khổ niềm đau của người khác. Bởi vì họ không hiểu, cho nên họ ứng xử như vậy. Nếu chúng ta thấy được gốc rễ của nỗi khổ niềm đau do họ tạo ra thì sự hận thù không có mặt, ngược lại sự cảm thông sẽ được thiết lập thay thế. Chúng ta hãy nguyện cầu cho họ biết ăn năn hối hận, sớm gặp được một cơ hội tích cực để làm mới lại cuộc đời, giúp cuộc đời này trở nên hạnh phúc hơn.

Tuệ giác đặt trên nền tảng của tình thương được đức Phật dạy là một trong những liều thuốc bổ làm cho chúng ta không oán thân, oán trách cuộc đời. Đối diện với cái tội rất khó, cái tội đó bạc bẽo, vô vị, và cô đơn ở tuổi già. Nhiều người thành công, đóng góp rất nhiều cho cuộc đời, cho gia đình, và cho con cháu, ấy thế mà cuộc đời không nhớ ơn; hãy nghĩ rằng cuộc đời đôi lúc không phải vì bạc bẽo mà do hoàn cảnh nào đó, họ không thể chu cấp thỏa mãn chúng ta được.

Ở những nước phương Tây, chế độ an sinh xã hội của họ cao vì kinh tế họ lớn. Còn những nước nghèo như chúng ta, chế độ an sinh xã hội không đầy đủ, mặc dù vậy, tấm lòng của con người, tấm lòng của cuộc đời, tấm lòng của tổ chức vẫn luôn quan tâm đến chúng ta theo cách thức và điều kiện tối đa cho phép. Hiểu như thế thì sự oán trách cuộc đời sẽ không có mặt. Chúng ta hãy thông cảm, hãy đón nhận với tất cả tấm lòng của hiểu biết và thương yêu. Đối diện với những bất hạnh, chẳng hạn con cái bất hiếu, cuộc đời bạc bẽo bất công, nếu cứ mang tâm hận học, hận thù đời thì hạnh phúc của chúng ta sẽ tan biến theo cuộc đời.

Một cụ già 80 tuổi, quá khứ cụ từng là một phú hộ. Khi giàu sang, cụ không bao giờ thân thương với những người làm thuê

làm mướn. Cụ cho vay nặng lãi, và luôn đối xử như kẻ có của với những người nương tựa; chủ và tớ, ranh giới rất rạch ròi. Đôi khi cụ có giúp đỡ nhưng những người làm của cụ không bao giờ tỏ ra quý phục. Thậm chí họ uất hận dù không dám nói ra, vì nói ra sợ bị đuổi việc, bị chửi bới, đánh đập.

Với cách sống như vậy, càng giàu có, cụ càng bê tha. Đến lúc biến động về kinh tế đưa cụ đến tình cảnh trắng tay, trở thành một người nghèo khó. Cụ bắt đầu uống rượu quên sầu, tìm đến những hộp đêm để giải trí. Nỗi niềm đau khổ ngày càng gia tăng, và cụ trở thành người tàn phế, phải ngồi xe lăn, sống lẻ loi giữa cuộc đời. Người ta biết được hoàn cảnh của cụ, họ động lòng đưa cụ vào một trung tâm xã hội để tìm kiếm tình thương. Ở đó, cụ có cơ hội gặp lại những người đã từng nhờ sự giúp đỡ của cụ năm xưa. Họ nhớ lại cách thức ứng xử của cụ cho nên đối xử bạc bẽo khiến cụ càng khổ đau nhiều hơn. Cứ mỗi lần nghĩ lại thời kỳ vàng son, nhớ lại cách ứng xử tệ bạc trước đây của mình, cụ càng quặn thắt cõi lòng.

Do đó, khi phải đối chọi với cái tôi, đôi lúc chúng ta rất khó vượt qua. Phản ứng thông thường trong tình huống này là tự trách cứ, dằn vặt mình vì những gì mình đã gây ra. Một số không chịu nổi nên tìm đến giải pháp quyên sinh, nghĩ rằng đó là cách tốt nhất để trốn chạy hoàn cảnh bất hạnh hiện tại. Thực ra khi nghiệp chưa hết thì sự quyên sinh sẽ không thành tựu, dù trốn chạy đường này thì người đó vẫn phải đối đầu với đường khác. Nhà Phật thường nói “*Tránh vỏ dưa gặp vỏ dừa*”. Nếu chúng ta đã gieo nhân quả xấu một cách có ý thức thì chúng ta phải trả nó bằng cách thức đối đầu, nhận dạng để vượt qua nó. Trốn chạy hoàn toàn không phải là giải pháp. Cho nên, chúng ta không chạy trốn mà hoan hỉ đón nhận, đón nhận để hiểu thêm nhân tính thế thái, bản chất của cuộc đời, quy luật của đạo đức, của những cái rất hiển nhiên.

Dĩ nhiên rất nhiều người già trong chúng ta hoàn toàn không có một quá khứ như câu chuyện vừa nêu nhưng chúng ta vẫn gặp phải bất hạnh. Cho nên đối chọi với điều vô vị là một trong những thử thách khó vượt qua nhất. Nhiều người cảm thấy không còn đủ sức lực để thực hiện những công trạng mà mình đã từng làm, từng đóng góp. Thấy người trẻ, thấy những người sốt sắng lao động thì người lớn tuổi càng cảm thấy cô đơn buồn tủi vô cùng. Chính vì cảm giác buồn tủi đó mà họ không muốn buông.

### **Buông bỏ vạ duyên**

Chúng tôi từng gặp vài cụ già khi được con cháu thương yêu, không muốn cụ làm bất cứ việc gì trong gia đình thì các cụ cảm thấy buồn khổ rất nhiều. Các cụ luôn trách rằng “*Mày tưởng tao già rồi tao làm không được sao? Mày cướp đi tất cả cơ hội làm việc của tao. Tại sao mày lại hành hạ tao như vậy?*”. Một số cụ khác còn bực dọc cau có khi con cháu mình không muốn mình phải lao nhọc trong cuộc sống, cho nên đã gánh vác hết những nhọc nhằn để các cụ được an dưỡng. Thói quen làm việc và thói quen phục vụ không cho phép các cụ nghỉ ngơi ở tuổi về già, lý do các cụ sợ đối chọi với những điều vô vị. Thái độ sợ hãi sự vô vị làm cho các cụ, thậm chí những người cầm cân nảy mực, những người trí thức, những người đóng góp rất nhiều ý nghĩa trong cuộc đời vẫn không muốn buông. Họ cứ muốn ngồi tại vị với một vai trò nào đó đến khi tuổi của mình không cho phép, hay sức khỏe của mình không đồng tình.

Khi có mặt tại Trung tâm Bảo trợ Xã hội người già tại Thạnh Lộc, quý vị hội viên phải cảm nhận rằng mình đang hạnh phúc khi không vương bận gì về con cháu, về gia đình và mọi thứ. Nhà Phật nói, người được hạnh phúc là người buông xả. Buông xả không phải là vứt bỏ hết tất cả những gì

mình có. Chẳng hạn trong nhà có mười bộ bàn ghế, khi thực tập buông xả, chúng ta vứt bỏ hết chín hay mười bộ bàn ghế này, không phải vậy. Chúng ta hãy cứ giữ lại để phục vụ cho công ích, và cho cuộc đời. Chúng ta giữ nó nhưng giữ với thái độ, với việc làm ý nghĩa, thì chúng ta được gọi là những người đang buông trong tình trạng có. Buông quan trọng nhất là buông về cảm xúc, buông về chấp trước, buông về vướng víu. Là những người từng có thời kì vàng son về công trạng, chúng ta phải biết buông về quá khứ. Bởi vì mỗi hồi ức về công trạng sẽ đẩy chúng ta trở về sống với quá khứ đó.

Mặc dù không theo kịp sự nhạy bén với thời cuộc và sự biến thiên của cuộc đời nhưng nhiều người cũng không muốn buông. Ở tuổi về già, chúng ta phải vượt qua được cái tôi của vô vị, cái tôi của bản ngã, của hận thù, đì đẹt, và của sự dẫn xé lương tâm khi mình hồi ức những sai lầm mình đã làm trong quá khứ. Đức Phật nói, mặc cảm tội lỗi là điều tốt, nhưng nếu chúng ta quá trốn thì dòng mặc cảm tội lỗi này không mang lại hạnh phúc thư thái cho tâm chúng ta. Nó sẽ dẫn chúng ta đến con đường của bế tắc hoàn toàn.

Thay thế mặc cảm tội lỗi bằng nhận thức và ý thức về nhân quả nghiệp báo tốt xấu, bỗng dưng chúng ta sẽ bỏ đi một cách vĩnh viễn những điều không nên làm, những điều xấu cho mình, cho người, cho các loài động vật, cho môi trường thiên nhiên và cho cuộc đời. Sự từ bỏ một cách có ý thức, có tình thương và hiểu biết sẽ mang lại giá trị đạo đức lớn hơn gấp trăm ngàn lần mặc cảm tội lỗi. Mặc cảm tội lỗi là cặn bã của ký ức, nó vùi dập dòng cảm xúc con người xuống vực thẳm khổ đau. Đùng bao giờ rơi vào mặc cảm tội lỗi, hãy ý thức về lỗi lầm để chúng ta có cơ hội vươn lên hạnh phúc bằng cách sống một đời sống mới. Chúng ta làm ngược lại hoàn toàn với những tính xấu xa trong quá khứ, lúc bấy

giờ chúng ta có được nỗi niềm hạnh phúc thay thế. Chúng ta chuộc lỗi bằng nhận thức thay đổi cuộc đời một cách tích cực. Đừng để rơi vào và đắm chìm trong mặc cảm tội lỗi.

### **Trách nhiệm của người con hiếu**

Bất kỳ người cha người mẹ nào cũng từng thương yêu và chăm sóc con cháu. Đến khi già yếu không còn sức lao động thì tình thương ấy vẫn thể hiện ở ánh mắt nụ cười triu mến vào mỗi chiều trông ngóng con đi làm về, được hạnh phúc khi thấy con mình hạnh phúc. Tiếc rằng một số người làm con đã vô tâm không để ý, lại thấy cha mẹ mình là một gánh nặng cho nên họ không hiếu thảo đúng đắn. Trước thái độ thiếu tôn trọng, nặng lời, quát tháo, xua đuổi của người con, người cha mẹ nào lại không đau lòng. Đừng đẩy họa chính mình vào trạng thái trầm cảm trong dòng cảm xúc bất hạnh đó. Hãy hiểu biết và cảm thông, vực dậy và tự tìm kiếm giá trị tâm linh để bồi bổ cho cuộc sống của chúng ta.

Một ông lão nọ sống cùng vợ chồng người con trai duy nhất. Ông luôn dành cho đứa con trai những tình cảm yêu thương, nhưng con ông đã ứng xử rất bạc bẽo, luôn xem ông là cái gai, là gánh nặng cần vứt bỏ khỏi cuộc đời. Một hôm, ông nghe vợ chồng người con bàn nhau loại bỏ ông ra khỏi cuộc sống gia đình vì lý do ông đã già yếu, không giúp ích gì được, lại thường đau ốm khiến cả hai vợ chồng gánh những khoản chi phí thuốc men quá nặng nề. Trong tâm trạng thất vọng, buồn khổ, ông nhớ tưởng lại cách thức ông đã từng ứng xử với người cha ruột của mình trước đây, cũng bạc bẽo như vậy. Ông ngậm ngùi, tiếc nuối, mong cho hai đấng sinh thành ở nơi chín suối tha thứ cho ông, và để con cái ông không có những ứng xử như ngày hôm nay, hoặc những đứa cháu của ông không ứng xử bạc bẽo, giang hồ như con ông đối với ông. Từ suy nghĩ ấy nên ông không hận thù con mà tìm cách giáo dục con.



Một ngày nọ, nhân cơ hội ông bị đau nhức khớp, người con trai đưa ông uống thuốc giảm đau có chất an thần. Khi uống xong, ông rơi vào giấc ngủ nhẹ. Người con trai đặt ông nằm trong một chiếc hòm rồi đưa đến đỉnh đồi cao, dự định sẽ thả ông xuống. Khi chiếc hòm được kéo lên mỏm đá, chuẩn bị thả xuống thì ông thức dậy đập nắp hòm. Người con trai hoảng hốt đành mở nắp hòm ra. Ông lão ngồi dậy nở một nụ cười: *“Con ơi, con đừng vứt bỏ cái hòm này, biết đâu nó sẽ rất hữu dụng cho con của con về sau”*. Đứa con chột bưng tình quỳ sụp bên cha mà nức nở: *“Cha ơi, hãy tha thứ cho con, con sẽ hiếu thảo với cha”*. Bấy giờ ông lão bước xuống xoa đầu con: *“Cha rất hạnh phúc, cha mong ngày này từ lâu. Nay con đã hiểu lòng cha, thôi cha con ta hãy về nhà”*.

Câu nói của người cha quả thật là câu nói của tình thương và tuệ giác. Tình thương của ông giúp ông không khởi hận thù đối với đứa con, ngược lại còn thông cảm với con. Ông biết rằng do cuộc mưu sinh nhọc nhằn khổ cực lại thiếu hiểu biết nên người con thấy cha mẹ như một gánh nặng gia đình, từ đó dẫn đến cách ứng xử sai lầm. Nếu nó có hiểu biết, và nếu ông không từng bất hiếu với cha ông trong quá khứ thì có lẽ con cái không đối xử với ông như thế này. Nhận thức đó đã làm cho ông có cách ứng xử cảm thông. Và nhờ ứng xử cảm thông, đứa con ông được tỉnh thức, sự hiếu thảo được bắt đầu. Đối diện với nỗi bất hạnh, nếu chúng ta có tình thương thì sự bất hạnh này sẽ được chuyển hướng. Nó sẽ tạo ra một bước ngoặt mới trong cuộc đời. Một bước ngoặt rất có ý nghĩa, hạnh phúc và đầm ấm về sau.

Câu chuyện gửi gắm chúng ta một điều rằng với một chiếc hòm, đôi lúc chúng ta chỉ nghĩ chức năng duy nhất của nó là chôn người quá cố yên vui nơi chín suối. Nghĩ như vậy là chúng ta hiểu sai chức năng của sự vật và hiện tượng trong

## 108 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

cuộc đời. Ai có cái nhìn giới hạn đó sẽ thấy rằng tuổi già vô vị, tuổi già là gánh nặng cho cuộc đời, cho gia đình, dẫn đến những ứng xử không chăm sóc thương tưởng tuổi già. Tuổi trẻ này từ đâu mà có? Từ ông bà cha mẹ chúng ta. Đạo lý nhà Phật dạy chúng ta uống nước nhớ nguồn, xem cha mẹ như trời Phật trong nhà. Cho nên ai quan niệm cha mẹ là trời, là Phật thì người đó đang sống trong hạnh phúc vô bờ bến.

Đức Phật từng nói, giả sử chúng ta hiếu thảo, vai trái cõng cha, vai phải cõng mẹ, đi khắp năm châu bốn biển, phá được những kỷ lục lớn nhất trong cuộc đời thì người đó cũng chưa được gọi là hiếu thảo. Vậy hiếu thảo có khó không? Không. Hiếu thảo không chỉ đơn thuần về vật chất, biết lo cho cha mẹ, chăm sóc cha mẹ đầy đủ là xong; hiếu thảo phải khởi bằng tình thương thật sự. Không làm qua loa, lấy lệ, chẳng hạn thấy khách đến thì mình thưa bẩm lễ phép, chăm sóc, vỗ về, nhưng khi khách đi thì chúng ta quát tháo cha mẹ, đó là nghiệp bất hiếu. Sự hiếu thảo phải được thiết lập bằng tình thương, bằng sự hiếu kính rõ ràng. Đời sống chúng ta ngày hôm nay là do cha mẹ tạo nên, phải hiếu được điều đó, ý thức được điều đó, chúng ta mới ứng xử một cách khôn ngoan và có ý nghĩa.

Không nên đợi đến khi cha mẹ nhắm mắt lia đời, chúng ta gào khóc, tổ chức đám ma thật lớn, kèn trống linh đình, cúng kiếng xôm tụ chúng tỏ với làng xóm rằng mình rất thương kính cha mẹ, nhưng khi cha mẹ còn sống lại không hề được chăm sóc một miếng cơm, vá một chiếc áo,... Nếu không có tình thương thật sự thì tất cả những phong tục tập quán thuê khóc mướn, khóc có câu kệ, có vãn điệu, có nhạc khúc, có tình tứ, có kịch bản, có đạo diễn, đều hoàn toàn vô nghĩa.

Đức Phật dạy, đâu có tình thương thật sự với cha mẹ, chúng ta cũng không nên làm việc đó. Tiếng đàn cò buồn

rười rượi có thể làm cho cha mẹ chúng ta rơi nước mắt nơi chín suối. Sự rơi nước mắt sẽ kết thành chuỗi xích lớn trôi buộc vong linh trên tiến trình tái sinh. Kết quả, tổ tiên, ông bà, cha mẹ sẽ phải tồn tại dưới hình thức ngựa quý, hồn ma bóng vía; chỉ có cảm xúc, nhận thức nhưng không có thân thể vật lý, nỗi khổ niềm đau lại càng gia tăng. Nhìn thấy con cháu thương khóc mình, lo lắng cho mình, họ càng khó ra đi. Thương kính cha mẹ thì đừng bao giờ trôi buộc cha mẹ bằng những giọt nước mắt, bằng những tiếng đàn cò buồn thăm thẳm, mà hãy tạo ra sự hân hoan, tiễn cha mẹ về cảnh giới an lành của chư Phật, hay tiễn cha mẹ về cảnh giới tái sinh tốt. Cứ tâm niệm rằng cha mẹ mình đã từng làm phước tạo đức, cho nên cảnh giới tái sinh đó phải là một gia đình hạnh phúc, có giáo dục, có lễ nghĩa, và có quan hệ tốt trong cuộc đời. Nhân quả cho phép chúng ta suy nghĩ như vậy, vì nhân nào quả nấy.

Bản chất của nhân quả không tỉ lệ thuận về chiều kích vật lý nhưng tỉ lệ thuận về tính chất và bản chất của động cơ hành động. Chúng ta gieo một hạt giống chua thì chúng ta không thể gặt được vị ngọt, tương tự, tạo khổ đau cho người khác thì chúng ta không thể nào gặt lấy hạnh phúc cho bản thân. Hạnh phúc đó nếu có cũng chỉ có trong một thời gian nhất định và sau đó chúng ta phải đối diện với pháp luật, với ân hận, với chết chóc và thương tổn ở đời này lẫn đời sau. Đó là một quy luật hoàn toàn có thật. Phải ứng xử bằng tấm lòng, thương cha mẹ bằng tấm lòng, thương có phương pháp, có nghệ thuật thì cha mẹ mới an vui và hạnh phúc.

Là bậc cha mẹ nếu lâm vào hoàn cảnh con cái nghịch mình là vật vô dụng thì đừng buồn tủi. Đó là cơ hội chúng ta quan sát về chính mình, suy nghĩ về quá khứ của mình để tìm ra lời giải đáp tại sao lại có những mảnh đời bất hạnh như vậy. Đừng buồn tủi, đừng trách cứ, cũng đừng hận thù con, hãy

## 110 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

tìm cách giáo dục con, để cháu của mình, tức con của chúng sẽ không ứng xử tệ bạc với chúng như chúng đã ứng xử với mình. Đó là chúng ta đang tạo âm đức cho gia đình, và cho dòng tộc. Chiếc hòm không phải là vật vô dụng, nó không chỉ đơn thuần chứa xác chết mà nó có thể thực hiện nhiều chức năng khác, chẳng hạn trở thành cái bàn, cái ghế, cái kệ, thậm chí nó có thể trở thành những bức ván gỗ viết thư pháp được trang trí trong nhà... Cho nên, không có gì là vô nghĩa, không có gì là không có giá trị, huống hồ con người, cụ thể là những người già, những người đã khai sinh ra chúng ta, nuôi nấng chúng ta trong cuộc đời này. Cho nên đừng bao giờ nghĩ rằng cha mẹ là những gì vô vị. Người già khi đối diện với bất hạnh đó cũng phải sớm vượt qua. Hãy tìm hiểu về nhân quả để tự chăm sóc tâm và để được hạnh phúc nhiều hơn.

Có những người con vô ý thức, nuôi ông bà cha mẹ trong nhà không phải để có cơ hội phục vụ chăm sóc, hiếu thảo mà để ông bà cha mẹ giữ nhà, giữ trẻ cho mình. Thay vì gửi con vào trường mẫu giáo, mỗi tháng phải tốn tiền mà vẫn không an tâm, nhiều người đã mời cha mẹ về sống chung để cha mẹ chăm sóc cháu và giữ nhà. Tuy nhiên, khi cha mẹ có sơ suất điều gì đó, như để cháu ngã, con đau, chúng ta lại la rầy, quở mắng. Chúng ta thương con nhưng mang tội bất hiếu với cha mẹ thì ý nghĩa của sự thương con đó hoàn toàn mất hết. Cho nên mời cha mẹ về sống chung để chăm sóc hiếu thảo chứ không phải đi đọat cha mẹ, vì tuổi già là tuổi về hưu.

Thế giới đã đề ra quy định chung cho tuổi già, phần lớn các quốc gia quy định tuổi về hưu cho người nam từ 60 đến 66, người nữ từ 50 đến 55. Thông qua những chế độ luật an sinh khác nhau, mỗi quốc gia đã quy định về tuổi về hưu khác nhau, nhưng điểm chung là họ biết thừa nhận giá trị tinh thần quý báu trong đời sống của một con người. Ấy thế

mà cha mẹ chúng ta đã 70, 80, thậm chí 90 tuổi, chúng ta vẫn không để ông bà được yên, buộc ông bà nặng gánh đôi vai với những đứa cháu. Đó là điều không nên. Chúng ta vẫn biết tuổi già là tuổi trở về với thời kì hồn nhiên, nhiều người quan niệm rằng cho cha mẹ giữ cháu thì cha mẹ sẽ vui hơn khi cùng tham gia với các cháu những trò chơi trẻ thơ mà ông bà đã từng. Thế nhưng họ lại không biết một điều rằng, hằng ngày nhìn những đứa cháu, ngoài việc ông bà có thêm một nỗi niềm an ủi, thấy cháu đẹp xinh, dễ mến, ông bà hạnh phúc ôm hôn và cảm thấy bớt đi những nhọc nhằn, thì ông bà lại càng gia tăng chấp trước cảm xúc nhiều hơn. Lo lắng nhiều cho con cháu đồng nghĩa ông bà bị mất đi cơ hội lo tinh thần cho chính ông bà. Do đó, thương cha mẹ thì hãy để cha mẹ vui đùa với con cháu nhưng đừng để cha mẹ bị lệ thuộc về con cháu. Sự lệ thuộc đó dẫn đến một tiến trình tái sinh trong tương lai; khi nhắm mắt lia đời, con vô thường đến sẽ là một nỗi bất hạnh.

Cha mẹ nào quá quẩn quýt với con cháu thì cha mẹ đó khó siêu sinh thoát hóa. Là con, chúng ta phải giúp cha mẹ an thân an tâm, buông bỏ mọi việc trong đời, sống hạnh phúc khi nhìn thấy con cháu mình nở nụ cười, biết đọc, biết viết, biết đi, biết hiểu thảo, biết làm việc có nghĩa, có kiến thức, có sức khỏe, v.v... Đừng trói buộc ông bà vào tình cảm đối với con cháu, bởi vì khi sự trói buộc được thiết lập thì cảnh giới tái sinh hoàn toàn không như ý muốn. Đó là điều chúng ta cần lưu tâm, để dành đời sống tuổi già với tinh thần và tâm linh.

### **Truyền trao cho thế hệ sau**

Truyền trao tất cả cho thế hệ sau để tập trung đầu tư đời sống tinh thần ở tuổi xế chiều là nhu cầu có ý nghĩa đối với người già. Người lớn tuổi thường ngồi nói với nhau: “*Hỏi đó tao từng thế này, từng thế nọ, sao bây giờ mày yếu kém!*”.

## 112 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

Càng dùng cách nói và cách suy nghĩ như vậy, bản ngã càng được gia tăng. Chúng ta tiếc nuối về những cái không còn, năng lực của sự tiếc nuối là năng lực của tiêu cực giết chết tất cả những năng lực đang có ở hiện tại. Ngoài ra, những người khi nghe chúng ta kể về quá khứ với một thái độ hãnh diện tự hào, họ sẽ cảm thấy mặc cảm, nhục chí. Cho nên cách thức người già truyền trao kinh nghiệm cho thế hệ trẻ là làm thế nào kích hoạt tiềm năng mà người trẻ có. Phải nói làm sao để những người trẻ vững chãi niềm tin, sống với những giá trị tiềm năng lớn nhất. Chúng ta phải trao cho họ chìa khóa để họ thành công bằng nỗ lực tích cực của chính mình. Đừng trừ dập, đừng chỉ trích hay chê trách họ, làm như vậy họ bị bết tắc khi phải đối mặt với bản ngã mặc cảm, bản ngã tự ti. Bản ngã của những người lớn về công trạng chủ nghĩa va chạm với những bản ngã mặc cảm tự ti của những thế hệ kế thừa sẽ mang đến cho cuộc đời rất nhiều tang thương, do đó đừng bao giờ tạo ra những bết tắc của bản ngã va chạm.

Tuổi về già là tuổi dưỡng tinh thần. Ai ít con cháu, ít lo lắng, ít buồn thì người đó có cơ hội buông xả nhiều nhất, do đó phải hạnh phúc khi có những người thân mới, những nhịp cầu tình thương mới. Đừng buồn khi con cháu không đến thăm chúng ta. Bản chất của hạnh phúc không chỉ đơn thuần là mái ấm gia đình, mà nó còn là sự nghiệp, nhịp cầu nhân ái ở mọi nơi, ở những người khác tôn giáo, khác vùng miền, khác quốc gia dân tộc. Thiết lập tình thân đó thì tất cả những khoảng cách sẽ được rút ngắn hay xóa bỏ, chúng ta hãy hạnh phúc vì những điều này. Đôi khi phải cảm ơn vì sự bỏ rơi của người thân giúp tâm mình thư thái, không bị vướng víu tình cảm với con cháu ở tuổi về già. Mỗi ngày hãy đi dạo ra cánh đồng, trò chuyện với những người cùng hướng, cùng lý tưởng để học thêm, để giao lưu, đối tác.

Kinh *A Di Đà* có nói đến một sự kiện rất ấn tượng, những người được sinh về cảnh giới Cực lạc, mỗi ngày nhặt những cánh hoa tuyệt đẹp ở những cánh rừng rồi đi đây đó, tặng cho con người và cho cuộc đời. Họ mong rằng sự ứng xử, sự đối tác lời nói, việc làm, sinh hoạt nghề nghiệp của mọi người cũng giống như những cánh hoa tô thêm hương sắc cho cuộc sống. Hình ảnh hoa được hiểu với nhiều ý nghĩa, biểu tượng khác nhau: Hoa đạo đức, hoa tình thương, hoa từ thiện xã hội, hoa nhân ái, ... Họ cống hiến cho cuộc đời rất nhiều hoa bằng những việc làm cụ thể. Chúng ta không thể nói suông rằng tôi thương cuộc đời, tôi thương con người, mà không hề chia sẻ với con người. Tình thương đó chỉ là tình thương ngoại giao. Những người tái sinh về cảnh giới Cực lạc của đức Phật A Di Đà luôn sống bằng tình thương thật, bằng trái tim thật, bằng từ bi thật. Khi họ làm xong công việc hái hoa cúng dường, họ trở về ăn cơm, đi từng bước thành thoi trên từng cánh đồng, từng ruộng lúa.

Từ đó, chúng tôi liên tưởng đến trung tâm Thanh Lộc này, một vườn lan rất ấn tượng với nhiều hoa lan đẹp, đặc biệt vào mùa xuân, hoa đua nhau khoe hương sắc. Cứ sau mỗi giờ cơm, quý vị hãy đi bách bộ, hít thở không khí trong lành một cách nhẹ nhàng, chậm rãi. Từng bước vững chãi trên mặt đất, chúng ta sẽ thấy sự màu nhiệm của hạnh phúc đang có mặt với chúng ta. Hãy thở nhẹ nhàng bằng mũi, đừng thở bằng miệng vì nhiệt lượng sẽ mất đi. Trong sự hít thở thật sâu, thật nhẹ nhàng đó, quý vị cứ tâm niệm thế này: *“Mỗi lần tôi hít thở một luồng không khí trong lành của vườn phong lan Trung tâm Thanh Lộc, là tôi đã hít được sự an lành của cuộc sống, được ý nghĩa của cuộc đời. Tôi hít được hương thơm của hạnh phúc, được sự thành thoi, buông xả không vướng bận với bất kì điều gì”*. Hãy cứ liên tưởng, quán

## 114 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

tưởng hình ảnh, và hình dung hóa những điều đó đang thấm vào từng lớp thịt, buông phổi, thần kinh, dòng cảm xúc, nhận thức và từng bước đi của mình. Tâm niệm như vậy là quý vị đang trở thành những vị thiền sư, những hành giả tạo ra hương thơm sức sống cho chính mình. Việc đó không đòi hỏi tiền bạc, chỉ đòi hỏi sự hít thở có ý thức, thì giá trị hạnh phúc bắt đầu có mặt.

Khi quý vị hít vào thật sâu, thở ra thật nhẹ nhàng bằng mũi, hãy nghĩ như thế này: *“Tôi tống khứ tất cả những trược khứ ra ngoài, tống khứ tất cả những nỗi niềm bất hạnh, những hận thù, oán trách, những sự hiểu lầm, bực dọc, mặc cảm tội lỗi, sự bất hiểu của con cháu, sự quên lãng của xã hội đối với mình, .v.v..”* Hãy tống khứ tất cả chúng theo hơi thở nhẹ nhàng ra ngoài với tất cả sự hiểu biết và cảm thông. Đừng lưu giữ lại những nỗi niềm tiêu cực trong tâm và trong dòng cảm xúc của mình. Sau mỗi lần ăn cơm, quý vị đi bách bộ thì sức khỏe ngày càng gia tăng, chứng bệnh béo phì sẽ không bao giờ có mặt, bệnh cao huyết áp tan biến, bệnh tim mạch sẽ giảm, và nhiều bệnh mỗi mệ, đau nhức của mùa lạnh sẽ không khổng chế.

Hạnh phúc tuổi già có mặt khi đối diện với tuổi già một cách có nghệ thuật, có phương pháp. Đây là cách thức thực tập hoàn toàn phi tôn giáo. Nó không nhất thiết liên hệ đến đạo Phật mà nó là sự thực tập của cuộc sống. Chỉ cần thực tập như vậy một cách có ý thức là chúng ta tăng cường thêm viên thuốc bổ cho cuộc đời. Mỗi lần chúng ta hít một hơi thở thật dài, ra và vào, chúng ta hãy nở một nụ cười trên môi, chúng ta hãy thâm niệm: *“Khi nở một nụ cười, tôi có một an lạc; khi nở một nụ cười, tôi có một niềm vui. An lạc và niềm vui không cần giàu có, không cần tài sản, địa vị chức tước trong xã hội. Chỉ cần mở mắt để nhìn, chỉ cần lắng tai để*



*nghe, chỉ cần khai tâm để thấy, tôi sẽ có tất cả những hạnh phúc cần thiết*". Chăm sóc đời sống tinh thần ở giai đoạn xế chiều như vậy thì hạnh phúc tràn đầy mà chưa chắc những người trẻ có được may mắn như chúng ta. Cho nên, đừng tủi thân trách phận rằng bây giờ mình vô nghĩa, mình bị tuổi trẻ thay thế. Chúng ta phải trao cơ hội đóng góp cho thế hệ con cháu để họ trở thành những người như chúng ta trong quá khứ. Hãy mong rằng con cháu của mình thành công hơn mình gấp nhiều lần trong hiện tại, "*Con hơn cha là nhà có phúc*", con đóng góp hơn mẹ thì cuộc đời an vui. Nếu con cháu chúng ta giàu có, sung túc, an vui, thịnh vượng, làm được nhiều việc khó làm hơn chúng ta thì chúng ta phải biết rằng mình đã cống hiến cho cuộc đời tất cả những cánh hoa của hạnh phúc.

Trau dồi đời sống ở tuổi về già rất quan trọng. Nếu quý vị mỗi một sau khi đi bách bộ thì cứ ngồi xuống nhưng đừng khòm lưng. Thói quen của người lớn tuổi là ngồi theo thế mà mình muốn. Đừng ngồi chồm hồm cũng đừng ngồi chống gối vì những thế ngồi đó gây khó chịu cho chúng ta. Hãy ngồi thẳng lưng, làm việc thẳng lưng, đứng thẳng, vững chãi, không nên đứng một chân. Đứng lên ngồi xuống phải nhẹ nhàng để không có những phản ứng căng thẳng các dây thần kinh thuộc cơ bắp chúng ta. Quý vị có thể đứng trong thế trung bình tấn, hạ thấp người xuống, giữ lưng thẳng, hít thở thật đều với tâm niệm mà chúng tôi vừa đề nghị và gợi ý như trên. Đừng gắng gượng nếu sức khỏe không cho phép, đó là phương pháp hơn cả trăm liều thuốc bổ.

Ái mắc chứng bệnh suy thận, yếu thận, hay yếu gan, hãy cứ tập như vậy, quý vị sẽ cảm thấy phục hồi trong vòng mười lăm ngày mà không cần bất cứ thuốc thang gì. Cứ đứng trung bình tấn, hai tay chống vào hông, hạ người xuống nhẹ nhàng.

## 116 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

Khi hạ xuống, chúng ta bắt đầu hít vào một hơi thở sâu, đứng lên chúng ta thở ra thật nhẹ nhàng bằng mũi. Tư thế chống như thế vẫn được giữ, lưng vẫn giữ thẳng, cứ tập như vậy. Người lớn tuổi, xương cốt không khỏe, chỉ khoảng sáu động tác là thấy mỏi mệt, mồ hôi xuất ra. Khi mỏi mệt, chúng ta nên dừng, dừng gắng sức. Sau đó tiếp tục tập, mỗi ngày tập từ năm đến mười lượt trong trạng thái không quá no, thì sức khỏe sẽ được cải thiện.

Sau khi tập xong, quý vị dùng lòng bàn tay áp sát vào vòng eo đến xương khu, tức vùng hông phía sau, cứ xoa thật mạnh. Động tác xoa là chúng ta đang truyền luồng khí dương tính vào cơ thể. Người bị chứng bệnh xương khớp hay chứng bệnh đau nhức tuổi già sẽ được phục hoạt chức năng của gan, đặc biệt là thận. Thận được xem như cột sống của sức khỏe, gan được xem như bộ lọc, phổi cũng là bộ lọc thứ hai. Ba bộ phận này phải được chăm sóc kỹ lưỡng thông qua từng động tác hít thở và tập luyện.

Kinh *Pháp Cú*, đức Phật dạy, sức khỏe là tài sản lớn nhất của cuộc đời. Ngài không nói vàng bạc châu báu mà ngài nói sức khỏe. Có sức khỏe là có hạnh phúc, có sức khỏe là có tiền tài, có sức khỏe là có tất cả. Cho nên chăm sóc sức khỏe ở tuổi già là con đường chăm sóc tâm linh, là một trong những điều mà chúng ta không được quên. Đối diện với tuổi già bằng nghệ thuật, chúng tôi tin chắc quý vị đang sống một cuộc sống có ý nghĩa hơn, hạnh phúc hơn và mang hạnh phúc đó đến những người xung quanh.

## Chương 5:

---

# HẠNH PHÚC TRONG GIÀ VÀ CHẾT

---

*Giảng tại chùa Phước Hậu, Wisconsin, USA  
ngày 12-07-2007*

*Phiên tả: Huỳnh Ngọc Hạnh*





## Di chúc rồi hãy quên đi

Chúng tôi tạm gọi “*những nỗi đau sau khi qua đời*” bởi vì có những di chúc không được con cháu hiểu biết, thấy được tầm quan trọng và thực hiện nó. Việc viết di chúc thường để lại nỗi canh cánh bên lòng rằng không biết con cháu có làm theo hay không. Khi nỗi lo có mặt thì tiến trình tái sinh sẽ bắt đầu gặp trở ngại.

Nền văn hóa phương Tây rất coi trọng di chúc hay những ước nguyện cuối cùng của người chuẩn bị lâm chung. Phật pháp cũng tương tự, bởi vì khi nguyện ước nào chưa được thực hiện thì con người chưa cảm thấy an tâm ra đi. Người Phật tử hành trì Phật pháp sau khi nêu ra các nguyện ước của mình thì lập tức phải quên nó để không bị nỗi lo níu kéo. Việc người còn sống có thực hiện hay không không ảnh hưởng đến sự ra đi của mình.

Viết di chúc và chúc ngôn bằng lời là điều cần làm vì nếu không, con cháu sẽ không hiểu được nền văn hóa Phật giáo mà giúp chúng ta có tiến trình tái sinh như ý muốn. Tuy nhiên, khi di chúc xong thì đừng nhớ đến nữa. Trên tinh thần này, mỗi chúng ta có thể viết tử thư để con cháu hiểu tiến trình của cái chết như thế nào và cảm thông, thực tập theo những gì chúng ta yêu cầu. Nhờ đó người còn lẫn người mất đều được lợi lạc và an vui. Hãy nhớ rằng sau khi viết tử thư phải buông xả, tính cách an toàn sẽ diễn ra tuyệt đối.

Bản chất của việc tổng táng đối với con người là sự chia tay mà người Việt Nam có giai đoạn dùng từ “*mất*”. Động từ “*mất*” được quan niệm là sự chia tay vĩnh viễn với người thân. Đối diện với cái mất, dòng cảm xúc đau buồn, sầu tư, lo lắng trở dậy. Nhiều người đã không thể vượt qua.

Nhà Phật dùng động từ “*từ trần*” để chỉ việc từ già cõi đời. Bởi vì con người không chỉ sinh ra với hai bàn tay trắng mà còn cả một gia tài của nghiệp mà chính mình là người thừa tự nó. Sau khi ra đi, chúng ta lại mang cả gia tài nghiệp đó theo. Trong nghiệp có nghiệp phước và nghiệp tội, cho nên không có gì để buồn. Cái chết không phải là dấu chấm cuối cùng mà nó là một trong những dấu chấm trên đường thẳng không có điểm bắt đầu của đời sống, cũng không có điểm cuối cùng của cái chết. Nó là tiến trình trở thành một cái khác theo hạnh nghiệp, theo hành động, tâm tưởng, nguyện ước của bản thân dưới tác động của môi trường và hoàn cảnh.

Giữ được tâm, làm chủ được bản thân khi còn sống và sau khi chết thì người thân, dù có thực hiện theo di chúc hay không, không còn là cản trở cho bản thân mình nữa. Đó gọi là hành trì đúng tinh thần nhà Phật.

Nền văn hóa phương Tây có nhiều quan niệm gây trở ngại cho tiến trình tái sinh của con người. Ví dụ, ướp xác để cơ thể được tươi mát như đang trải qua giấc ngủ ngàn thu. Nền văn hóa này cho rằng cái chết giúp con người trở về đời sống vĩnh hằng ở cõi âm. “*An giấc ngàn thu*” là cụm từ dân gian mà ở đâu người ta cũng sử dụng.

Nhưng trên thực tế không ai có thể an giấc ngàn thu. Sau khi chết phải đi tái sinh. Quan niệm “*an giấc ngàn thu*” chỉ thuộc về những người không tin luân hồi, tái sinh, cho rằng chết là hết, cho nên họ bám víu vào thi thể, vào địa điểm chết, gia tài sự nghiệp, công danh hay bất cứ cái gì mà họ đeo đuổi trong cuộc đời. Do bám víu nên “*an giấc ngàn thu*” làm cho họ tồn tại dưới cảnh giới của ngã quý. Nhà Phật dạy cảnh giới của cái chết càng rút ngắn chừng nào thì hạnh phúc diễn ra nhiều chừng đó. Nghĩa là sau khi tắt thở, chúng ta cần làm chủ tâm thức của mình trước khi cái chết diễn ra, để tiến

trình tái sinh được thực hiện trong thời gian ngắn nhất có thể.

Việc lạy Phật sám hối, tụng kinh, bái sám tùy thuộc hạnh nguyện ở mỗi người, miễn là phương pháp đó có thể tạo cho chúng ta sự dung thông. Người không có thời gian hay điều kiện tụng kinh có thể vận dụng phương pháp quán tưởng trong từng động tác lạy Phật, tiến trình như thế vẫn có thể giúp chúng ta hiểu kinh điển một cách sâu sắc.

### **Chuyển nghiệp cuối đời**

Nghiệp con người có thể được chuyển hóa bằng nhiều cách khác nhau. Tuy nhiên, phương pháp lạy sám hối là một trong những phương pháp đặc lực nhất. Bởi vì trong lúc hướng tâm vào Tam bảo, với lòng chí thành chí kính tha thiết trong lời nguyện ước sẽ tạo động cơ đẩy chúng ta về phía trước và mỗi bước chân đi cùng tâm thức thể hiện sẽ mở ra một phương trời cao rộng, nơi đó tất cả những hạnh nghiệp đối lập có cơ hội tan biến. Nhờ phát nguyện, thay đổi tâm thức và dần thân làm những việc đối lập với nghiệp xấu mà chúng ta làm chủ vận mệnh của mình.

Về phương diện y học, tác dụng của việc lễ lạy như là phương tiện vận động toàn thân bao gồm cả phần vận động cơ bắp.

Năng lực nghiệp không nằm ở khối lượng hành vi mà ở chiều sâu của tâm thức và cách thức dụng công như thế nào. Cùng động tác đánh lễ, nếu không dùng nghệ thuật quán tưởng và làm chủ tâm thức, thì hành động đánh lễ chỉ có phước báu về tín ngưỡng hoặc đạt giá trị y học trong sức khỏe là cùng. Là hành giả Phật giáo hành trì có kiến thức y học, kiến thức đạo đức và sự chuyển nghiệp thì chúng ta có thể cùng vận hành cả ba cơ chế trong một động tác đánh lễ. Do đó giá trị đạt được là cả ba, thay vì chỉ có một.

## 122 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

Người bị bệnh tiểu đường, lượng đường lên cao kéo theo gan yếu, thận suy, mắt mờ, các vết thương rất khó lành. Áp dụng động tác đứng lên lạy xuống sẽ kích hoạt toàn bộ cơ thể, không chế cơn bệnh ở mức độ mà đôi lúc chúng ta không thể ngờ được. Nếu mỗi buổi sáng chúng ta lạy 49 lạy, buổi tối trước khi đi ngủ, lạy thêm 49 lạy nữa, chúng ta có thể kéo dài tuổi thọ thêm vài năm là điều hiển nhiên. Dĩ nhiên không kể những trường hợp bệnh giai đoạn cuối.

Sự dẫn thân giúp người lớn tuổi vượt qua trạng thái cô đơn, buồn chán mà trong nền văn hóa Hoa Kỳ và nhiều quốc gia tiên tiến trên thế giới, phần lớn người lớn tuổi thường vấp phải. Quyền tự do cá nhân được đề cao quá mức làm cho quan hệ giữa con người và con người không giống những nước Á Đông. Do đó nếu không làm chủ được bản thân, không làm chủ được cảm xúc, tâm thức của mình thì khi đối diện với những năm tháng cuối cuộc đời, chúng ta sẽ sống trong tâm trạng buồn tủi cô đơn, toàn bộ hạnh phúc bị mất hết.

Đánh lễ Tam bảo mỗi ngày, chúng ta sẽ không cần đến phòng thể dục dụng cụ, thể dục thẩm mỹ, thậm chí cũng không cần phẫu thuật thẩm mỹ mà vẫn có được thân thể cân đối. Các bệnh tim mạch, đau nhức xương cốt của tuổi già cũng được gia giảm, chẳng những không mất tiền mà còn có phúc, có thêm sự chuyên nghiệp, tuổi thọ gia tăng. Những năm cuối cuộc đời thật sự có ý nghĩa.

### **Thích ứng trong hành trì**

Ở người lớn tuổi, tiến trình lão hóa là tiến trình tự nhiên, con người với cơ thể như một cỗ xe. 70 năm trong cuộc đời đồng nghĩa cơ thể chúng ta làm việc suốt 70 năm, có nhiều cơ thể làm việc gấp hai, gấp ba lần bình thường. Đến tuổi già, “cỗ xe” ấy mỗi mệ, đau nhức là điều hiển nhiên phải xảy ra.



Những hành giả lớn tuổi có thể thiền hành thay vì thiền tọa, hoặc đi kinh hành. Sự tu tập chuyển hóa của các hệ thực tập Phật giáo không nằm ở thân mà nó nằm ở tâm thức. Cho nên tùy theo tuổi tác mà chúng ta sử dụng thích hợp thì kết quả sự hành trì mới đến một cách lâu dài.

Tổ đình Minh Đăng Quang ở California được Hòa thượng Thích Giác Nhiên mua lại từ một ngôi nhà thờ rất lớn. Chính điện gần như được giữ nguyên theo thiết kế của ngôi nhà thờ. Những hàng ghế vẫn được giữ nguyên, hòa thượng chỉ dời vài dây ghế đầu để tạo không gian cho ai có nhu cầu lễ lạy Tam bảo. Người lớn tuổi khi đến sinh hoạt tại ngôi chùa này cảm thấy rất thoải mái vì có được cái ghế để ngồi dựa. Đó là phương tiện khá hay.

Đức Phật đã sử dụng các dữ liệu văn hóa khái niệm ngôn ngữ có trước đó nhưng nạp vào trong nó một nội dung tâm linh hoàn toàn mới. Như vậy, những người có thói quen, ảnh hưởng và đi theo truyền thống này vẫn có thể chấp nhận những gì đức Phật dạy. Chúng ta cũng có thể vận dụng phương pháp của đức Phật để tiếp biến văn hóa ở xứ sở mà nền văn hóa Phật giáo không phải là văn hóa gốc. Còn nếu nhập cảng nguyên si nền văn hóa Phật giáo phương Đông sang phương Tây, thì những người phương Tây nhìn thấy dạng thù kiến trúc văn hóa Phật giáo tuy đẹp, lạ mắt nhưng lại cảm thấy rất xa lạ, vào trong môi trường này, họ cảm thấy tâm linh của họ trở thành những người bị đọa. Vì vậy, chúng ta có thể mạnh dạn giữ nguyên cấu trúc văn hóa của nhà thờ, miễn sao vào trong đó chúng ta gặp được đức Phật. Cách thức này dễ thích ứng với các thành phần trí thức vốn ảnh hưởng nền văn hóa bản địa.

Người lớn tuổi nếu không thể ngồi thiền thì có thể chọn phương pháp thiền hành hay kinh hành, quan trọng là tâm

## 124 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

được vận dụng chuyên nhất và bất loạn. Kinh *A Di Đà* mô tả qua hình ảnh các vị thánh giả ở Tịnh Độ vào mỗi buổi sáng đều đi nhật các loại hoa công đức cúng dường mười phương cõi, sau đó trở về bản quốc “*phạn thực kinh hành*”, dùng cơm xong rồi đi kinh hành, chứ không nghỉ ngơi.

Dĩ nhiên đức Phật thấy rất rõ người lớn tuổi thường đau nhức xương, mệt mỏi, đi đứng nặng nề, khó khăn. Nhu cầu của việc nằm nghỉ tạo phản ứng trấn an trong giai đoạn đầu nhưng càng nằm càng liệt, càng nằm càng tê, bệnh tật càng gia tăng, tuổi thọ càng rút ngắn. Đức Phật khuyến khích đi kinh hành dành cho hành giả Tịnh độ tông, thiền hành dành cho hành giả Thiền tông. Khi kinh hành và thiền hành đúng phương pháp, tức là chánh niệm tỉnh thức đối với Thiền tông, nhất tâm bất loạn đối với Tịnh độ tông. Hai tông chỉ này với hai con đường khác nhau nhưng kết quả chỉ là một, đó là an vui hạnh phúc, giải phóng tất cả những chấp trước có mặt trong cuộc đời. Do đó khi thực tập phải nắm được trọng tâm của vấn đề hơn là chỉ làm với thói quen và hình thức.

Từ ngàn xưa, các nhà sư Tây Tạng đã biết vận dụng phương pháp toán học trong sự thực tập. Chẳng hạn, phía trước cổng trái và phải của một ngôi chùa Tây Tạng luôn có bảy hay chín quả chuông, mỗi quả đều có chữ: “*Om Mani Padme Hum*” có giá trị hỗ trợ cho sự quán tưởng. Mỗi hành giả trước khi vào chùa dùng bàn tay của mình lăn thật nhanh các quả chuông đó, miệng niệm cùng tâm liên tưởng tương thích với sự quay của câu thần chú. Với độ quay bảy vòng thì từ một câu thần chú trở thành bảy câu, từ một quả chuông trở thành bảy quả chuông. Như thế mỗi động tác hành trì, chúng ta có vô số câu thần chú được chuyên tâm nhất ý, dẫn đến trạng thái nhất tâm bất loạn hay chánh niệm tỉnh thức. Đó là phương pháp thực tập vận dụng tâm thức.

Người có thói quen đong đo tính đếm khi làm kinh tế, mỗi lần niệm “*nam mô A Di Đà Phật*”, lạy một lạy, hay lạy bảy lần, chúng ta có cơ hội để sự đong đo tính đếm trôi lên, tính đếm con số trong lễ lạy gây phiền não, tính công với đức Phật, mặc cả với ngài. Như vậy, công việc làm thiện tu đức mất đi giá trị của sự hành trì, lời nguyện ước dù chân thành nhưng cái tôi trong sự nguyện ước và phát tâm đó làm trở ngại trong giá trị tu học.

Do đó nếu không bị ảnh hưởng như những người có thói quen đong đo tính đếm, thì việc sử dụng nghệ thuật tính đếm trong đánh lễ và tu tập nói chung trở thành phương tiện rất hữu ích không phải vô cớ mà đức Phật dạy. Chúng ta có thể áp dụng đếm trong danh hiệu hoặc đếm đơn vị của hành động đánh lễ Tam bảo để tâm có nơi bám víu vào. Làm chủ được tâm trống rỗng là tốt, vì khi tâm trống rỗng, con người không còn làm bạn với vạn pháp, mọi thấy nghe ngửi... của mắt tai mũi... không còn kéo theo hai phản ứng chấp trước dẫn đến lòng tham hay kháng cự dẫn đến lòng sân. Con người làm chủ hoàn toàn về phương diện cảm xúc. Nhưng nếu chưa thuộc về hạng hành giả có thể làm chủ tâm trống rỗng thì việc nêu ra đối tượng để tâm nương vào đó, bớt đi tình trạng vọng tưởng là việc cần thiết. Lúc đó động tác đong đo tính đếm con số trở thành một cái nệm, tâm dính vào cái nệm này sẽ dễ dàng đạt được trạng thái tịnh chỉ. Sự dùng lảng giúp hành giả phát huy năng lực hành trì rất cao. Cho nên tùy sở trường và tâm lý mà sử dụng đếm hay dùng timer.

### **Đọc kinh và quán tưởng**

Người lớn tuổi có thể ngồi đọc kinh mà không cần phải tụng theo nghi thức. Bản chất của việc đọc kinh là “*minh Phật chi lý*”, có nghĩa là hiểu thấu các giá trị triết lý, đạo đức, dẫn đến sự hành trì trong đời sống và sinh hoạt tu học,

## 126 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

chứ không nhất thiết phải ngồi trang nghiêm, dĩ nhiên cũng có giá trị tín ngưỡng. Tuy nhiên nếu không bận tâm đến nội dung, nghĩa lý sâu của lời Phật dạy, không hành trì hiểu rõ thì dù đọc kinh hàng trăm năm vẫn không đạt được giá trị chuyển hóa tâm thức của nó. Do đó nếu sức khỏe không cho phép, chúng ta có thể ngồi trên ghế, hoặc trải dài thân mình trên võng vừa đọc vừa nghiền ngẫm thật thâm sâu huyền diệu để thấy giá trị lợi lạc và để ứng dụng hành trì chuyển hóa tâm thức, chuyển hóa nghiệp.

Nghi thức tụng niệm có giá trị tín ngưỡng cao mang đến phước báu của tín ngưỡng vì việc tụng kinh, gõ mõ làm cho tâm thức chúng ta tập trung và sáng suốt hơn là đơn thuần đọc một quyển sách. Tuy nhiên vì lý do sức khỏe, chúng ta vẫn có thể thay thế việc tụng kinh bằng đọc kinh và hành trì gắn liền với niệm Phật, bái sám. Giá trị chuyển hóa tâm thức đó vừa trọn vẹn về phương diện nội dung, vừa đạt yêu cầu về phương diện y học. Chúng ta không chỉ tu luyện trong vài năm rồi chết mà còn có thể kéo dài tuổi thọ trong tình trạng sức khỏe sáng suốt vô cùng, giúp mình đoán trước được ngày tháng năm sẽ vẫy tay chào người thân với thái độ hoan hỷ không nuôi tiếc.

Kết quả của tiến trình vãng sinh chắc chắn được xác lập rõ và không ảnh hưởng đến cận tử nghiệp xấu của chúng ta. Thấu hiểu trong khi hành trì thì giá trị của sự chuyển hóa sẽ không những có ngay ở phút hành trì mà còn có sau lúc hành trì. Nó tích tụ lâu ngày trở thành nguồn năng lượng mới huấn luyện và làm chủ được cận tử nghiệp.

Dùng phương pháp quán tưởng trong tình huống hành giả không thể đi được, phải nằm yên một chỗ. Mỗi khi duỗi cánh tay, hãy quán rằng bàn tay này đang dâng hoa cúng Phật, hoặc đang dâng quả lên ba ngôi Tam bảo. Liên tưởng từ các động tác như thế là chúng ta đang làm công đức ở tâm

và năng lực hành trì ở tâm này sẽ giúp tinh thần sáng khoái an lạc. Không nên cho rằng vì nghiệp quá nặng, tu hành bao nhiêu điều lành, việc thiện mà Phật vẫn không gia hộ, lúc đó trạng thái phiền não trở dậy khống chế tinh thần, sống trong trạng thái khổ đau và mất ý nghĩa của đời sống.

Hãy quán tưởng rằng, giới hạn vật lý của sự sống phụ thuộc tiến trình hoại diệt của thời gian, con người cũng thế. Cho nên đừng buồn bã mà hãy tận dụng thời gian trong bất kỳ tư thế nào. Việc quán tưởng trong hành trì vẫn có thể đem lại kết quả như ý muốn và giá trị phước báu vẫn tương đương. Thực tập được như vậy thì giờ khắc qua đời, cận tử nghiệp đã được huấn luyện sẽ diễn ra theo ý muốn chứ không thể cưỡng lại thói quen hành trì của hành giả.

### **Hiện tượng báo mộng**

Hiện tượng người thân, chẳng hạn người chồng đã chết hiện về trong giấc mơ có thể có hai tình huống.

Tình huống thứ nhất, giả thuyết người chồng chưa được siêu sinh thoát hóa. Sinh lý tử biệt làm cho hai người ở hai cảnh giới xa cách nhau, một bên là cảnh giới của con người đang sống và bên kia là theo nghiệp để có một tái sinh mới. Nhưng do vì thương người vợ thủy chung, hiền hậu, sống với nhau mấy mươi năm trong cuộc đời nên ông quyến luyến trở lại báo rằng tình cảm đó vẫn còn trong ông. Điều đó làm rất nhiều người vợ, người góa phụ cảm thấy hạnh phúc.

Nhưng theo Phật giáo, đó là một trở ngại cho tiến trình tái sinh. Là hành giả Phật tử, chúng ta nên tổ chức cầu siêu giúp họ siêu sinh thoát hóa. Tất cả những vong linh không siêu sinh thoát hóa được do tình yêu thương rơi vào tình huống này. Do đó, người còn lại có trách nhiệm làm thế nào để vong linh yên tâm. Lễ cầu siêu có thể diễn ra tại ngôi nhà

mà bản chất hạnh phúc gia đình đã được đảm bảo mấy mươi năm qua, chính người thân còn sống đóng vai trò quan trọng trong buổi lễ này. Chúng ta có thể cung cấp các dữ liệu thông tin cho vị thầy, cô được mời đến tụng kinh. Trong khóa lễ, vị thầy cô này tập trung cao độ truyền cho vong linh thông điệp rằng hãy buông sự quyến luyến tình yêu, và hãy an tâm về tình cảm của người còn sống dành cho vong linh đó. Khi vong linh có cảm giác an tâm mới có thể ra đi, và buổi lễ cầu siêu mới có ý nghĩa.

Tình huống thứ hai, để tỏ lòng thương tưởng người quá cố, những gì không biểu hiện được, lại thường thể hiện trong những giấc mơ. Có một nguyên tắc tâm lý nhỏ để nhận biết đây là tình huống báo mộng như kinh Địa Tạng đã nói hay là do người sống thương tưởng ngày đêm, dẫn đến sự thương tưởng đó được phản ánh trong giấc mơ.

Đó là, trong tình huống này người vợ hãy đứng trước bàn hương án của chồng và nói: “*Xin anh hãy về cho em thấy*”. Suốt buổi tối đó, dù cô giả vờ ngủ nhưng vẫn thấy ông về. Điều này chứng tỏ người chồng hiện về báo mộng thật sự. Còn giả sử người vợ đứng trước bàn hương án của chồng và nói: “*Xin anh đừng về*”. Cô cứ nhắm điều đó liên tục trong tâm thức đến khi chìm vào giấc ngủ. Nếu đến sáng hôm sau cô vẫn không nhìn thấy hình ảnh người chồng trong giấc mơ thì có thể đoán đây chỉ là tình yêu bị ức chế do thương tưởng người bạn đời.

Khi vong linh muốn báo mộng thì dù chúng ta xin người đó đừng về, người đó vẫn cứ về. Bản thân người chết không tự cứu được mình, họ báo mộng để người sống biết họ vẫn đang tồn tại và hiện hữu xung quanh. Biết như thế, chúng ta nên tổ chức lễ cầu siêu để họ được siêu sinh thoát hóa.

Ngoài ra, nhiều Phật tử hoang mang với hiện tượng sau khi người thân mất thì có một con bướm bay vào nhà. Phong tục tập quán dân gian Việt Nam cho rằng con bướm là hóa kiếp của người vừa qua đời. Hiểu như thế là sai lầm. Về phương diện y học, chúng ta chưa thể lý giải được khi người chết để trong nhà bao lâu thì mùi của nó tạo sự hấp dẫn con bướm bay vào, không chỉ một con mà có thể hai ba con. Chúng ta có thói quen để ý và lý giải rằng người đó về thăm, mà thăm viếng như vậy hoàn toàn không tốt.

Tổ chức lễ cầu siêu giúp người quá cố an tâm, hãy hẹn ước gặp nhau ở kiếp sau thì mọi việc mới thật sự viên mãn. Kinh *Tăng Chi*, đức Phật đã dạy rõ, người đi trước, muốn tiếp tục tình yêu với người còn lại thì trong suốt quá trình sống phải chung thủy, một vợ một chồng. Yếu tố thứ hai là người đi trước phải có tấm lòng mong đợi tái ngộ ở kiếp sau. Đồng thời người còn lại chẳng những hứa như thế mà còn phải thật sự làm bằng tâm chân thành tuyệt đối. Như vậy khi gần qua đời, cận tử nghiệp trỗi dậy với ý niệm tìm kiếm người mình đã từng sống như vợ chồng, đã từng hạnh phúc với nhau. Dù tái sinh trong gia đình khác cách xa nhau nhưng cũng sẽ tình cờ gặp gỡ và đi đến kết hôn.

Chỉ có người vợ mới giúp được người chồng quá cố của mình an tâm. Lễ cầu siêu nếu không có sự hợp tác của người còn lại thì lễ cầu siêu đó chỉ có tác dụng 50%, 60% là cùng. Trước mắt hãy đem đến trạng thái an tâm cho người chết, giúp họ ra đi với niềm hy vọng tái ngộ trong kiếp sau. Còn khi gặp lại, người vợ có nhận ra được chồng mình ở kiếp trước hay không lại là chuyện khác.

Cuộc sống có rất nhiều chuyện tình éo le. Người này thương người kia đắm đuối nhưng người kia lại đáp trả bằng

## 130 • HẠNH PHÚC TUỔI GIÀ

sự lạnh nhạt thờ ơ, cũng có tình huống gặp nhau bất ngờ nhưng cảm giác như gặp lại người tri kỷ từ kiếp nào. Dù là tình huống một chiều hay hai chiều, chúng ta phải giúp cho hương linh an tâm ra đi. Còn việc trong đời sau có thực sự gặp nhau hay không là do nguyện vọng của từng người.

\*\*\*