

# Chữ Lão



## Các bạn thân mến,

Trong Tăng thân học Thiền của tôi, có hai anh chị phải dọn nhà để sống gần con cái, họ tìm được cho mình một căn hộ mà có sự chăm sóc về y tế ngày đêm. Ngậm ngùi một chút vì từ nay sẽ không có dịp được ngồi chung, được chia sẻ với anh chị trong những ngày thực tập chung của Tăng thân. Xin chúc anh chị có nhiều niềm vui và bình yên trong khung cảnh mới. Tôi thấy anh chị rất thực tế trong quyết định không dễ này, thậm chí mừng cho anh chị đã chuẩn bị cho mình cho một đời sống mới, và cũng nhận thức rõ rằng mình cũng đang ở trong giai đoạn “LÃO“, một trong quy luật Sinh, Lão, Bệnh và Tử của Phật pháp.

Theo Phật giáo, mỗi đời người thông thường đều trải qua chu kỳ tuần hoàn thời gian với bốn giai đoạn: sinh, lão, bệnh và tử. Trong từng giai đoạn đều có những cung bậc tương ứng, đầy đủ khổ đau, hạnh phúc, hỉ nộ, ái ố mà ai ai cũng phải chạm đến và không một ai nằm ngoài những quy luật này. Đây cũng là yếu tố khuyến khích ta có lòng kham nhẫn, chấp nhận, trân quý cuộc sống và cởi mở lòng mình ra để sống thanh thản hơn ngay trong hiện tại.

Về bốn giai đoạn sinh, lão, bệnh, tử thì hầu hết con người luôn sợ hãi và lo lắng nhất là cái Chết (Tử), mặc dù đây là một biểu hiện diễn ra rất nhanh chóng, đôi khi trong chớp mắt đã từ già cõi đời!. Còn giai đoạn Lão và Bệnh thì thông thường kéo dài và có sự gắn bó, liên đới, tương tức với nhau. Vì một khi tuổi già đến sẽ kéo theo nhiều bệnh tật. Cơ thể không còn tráng kiện, tất cả các cơ quan trong người đang ở trong quá trình hoại diệt...và một khi cơ thể không đủ sức chống chọi vì già yếu, bệnh tật...nhân duyên không đầy đủ...khi đó ta sẽ xuôi tay nói lời tạm biệt với cuộc đời. Cho nên tôi hiểu: Lão mà được xúc tác bởi các yếu tố Bệnh do thân và cả tâm sẽ dẫn đến Tử rất nhanh.

Chung chung là như vậy, cũng có những trường hợp ngoại lệ, rồi phước đức và nghiệp lực của người đó cũng đóng vai trò không nhỏ.

Quy luật sinh, lão, bệnh, tử cho ta thấy vạn vật, bao gồm cả con người được sinh ra, rồi lớn lên, trưởng thành, theo thời gian trở nên già cỗi và cuối cùng chết đi. Giai đoạn đẹp nhất của cuộc đời có lẽ là thời thanh xuân đầy ước mơ, hoài bão, khát khao, cống hiến....Phần đông ta nỗ lực tranh thủ để học hỏi, tích lũy kiến thức, trau dồi để có được giá trị cuộc sống cho thân và tâm...và chẳng mấy chốc tuổi già sẽ ập đến...và từ đây, sự biểu hiện của giai đoạn Lão ngày càng rõ nét.

Theo thiên ý, giai đoạn Lão không mấy đáng sợ như Bệnh hay Tử, nhưng giai đoạn này lại mang đi rất nhanh cái thời kỳ sung sức nhất của con người về sức khỏe cũng như tinh thần. Ta sẽ ngày ngày khám phá ra những vết chân chim, nếp nhăn trên khuôn mặt căng mịn thuở nào, mái tóc bạc dần, sức khỏe ngày càng giảm sút đi. Tuổi già khiến cho ta trở nên hoài niệm, suy tư nhiều ra và nhất là hay tiếc nuối về những mơ ước, những dự tính chưa làm được lúc còn son trẻ. Điều này ảnh hưởng rất nhiều trong đời sống tâm sinh lý và nếu không biết cách chấp nhận thực tại sẽ làm ta có những lúc bế tắc không tốt.

Quy luật sinh, lão, bệnh, tử trong Phật giáo áp dụng đối với vạn vật trên trái đất này, không chừa một ai, cho nên việc tìm hiểu về quy luật này sẽ giúp mỗi người có quyết định thái độ sống tích cực, lạc quan trong mọi sinh hoạt và trong bất cứ giai đoạn nào. Cho nên hiểu rõ tường tận chữ „Lão“ là việc làm rất cần thiết khi đang ở trong giai đoạn này. Coi trọng và trân quý sức khỏe là việc làm trước tiên, ý thức rèn luyện thân thể để chống chọi và làm nhẹ đi cái áp lực không ngừng nghỉ của thời gian và tuổi tác cùng tật bệnh. Ai cũng phải sống với chữ Lão, nhưng ta có thể sống trong tâm thế thoải mái, thong dong, thanh thản nhất trong giai đoạn ta đang già này. Sự hiểu biết về quy luật của tạo hóa, vũ trụ qua các giai đoạn sinh, lão, bệnh, tử cũng là động lực rất cần thiết để ta luôn cố gắng tu tâm, tích đức để tâm trí được nhẹ nhàng, thanh tịnh. Những căng thẳng, bất như ý trong cuộc sống cũng được giảm bớt, mang đến sự hài hòa, lạc quan, góp phần suy giảm bệnh tật chắc chắn sẽ đến trong nay mai...và cứ theo đó, ta sẽ dễ chấp nhận những ngày sắp đến với tâm ý an nhiên, không lo lắng sợ hãi khi gần kề đến chữ Tử mà không một ai tránh khỏi.

Tìm hiểu tương đối tỉ mỉ không phải để hù dọa hay có những suy tư bi quan yếm thế, mà để thấy đời sống con người, luôn cả thú vật, cây cỏ, đất đá đều phải chịu chia phối của 4 ngọn núi Sinh Lão Bệnh và Tử, từ khi mở mắt chào, đến với đời cho đến khi đôi mắt dần khép lại để từ bỏ cuộc đời chất chứa đầy những tuyệt diệt nhiệm mầu qua tiếng vui lẫn tiếng khóc.

Cho nên trong giai đoạn “LÃO” này, thời gian dành để chăm sóc cho tâm và thân nên cân bằng với nhau, ngoài việc tu tâm tích đức thì cách ăn uống, làm việc, ngủ nghỉ cũng cần phải đều đặn, ổn định lâu dài chứ không phải là những giải pháp tùy hứng, ngắn hạn, thì dụ như:

- Thường ăn nhiều rau củ, các thực phẩm thực vật chứa nhiều thành phần bảo vệ cơ thể chống vi khuẩn, tăng cường hệ miễn nhiễm như rau xanh, cải, trứng có nhiều chất đạm, cũng như các loại hạt giàu Omega 3.
- Thường xuyên tập thể dục theo sức khỏe cho phép, không tự ép mình vào các chương trình tập luyện quá căng thẳng, tập trong tư thế thư thả và thoải mái.
- Dành nhiều thời gian cho người mình yêu thương, gần gũi những người thân thương, sự vui vẻ, nâng đỡ nhau, qua lại với nhau có thể giúp tăng cường sức đề kháng như một số nghiên cứu gần đây cho biết. Tiếp xúc nhiều hơn với những người có thể hiểu và thông cảm với mình, chia sẻ các vấn đề cuộc sống, có những giây phút cùng cười vui với họ.
- Làm những điều gì mình yêu thích mà trước kia không thực hiện được, tham gia các công tác thiện nguyện, theo tiêu chuẩn „sáng cho người niềm vui, chiều giúp người bớt khổ“....đây là một phương thức làm bớt đi những bất ổn, lo lắng trong cuộc sống và mang lại cho ta niềm vui và sự tự tin.
- Và nhất là không quên sự hiện diện (có mặt) của mình trong môi trường mình đang hiện hữu. Quan hệ qua lại, tương tác nhiều hơn với mọi người chung quanh. Thường thức vẻ đẹp từng cánh hoa, tiếng chim riu rít ngoài sân... cảm nhận sức sống mãnh liệt đầy nhiệm mầu của vạn vật đề khơi ngọn cho cảm hứng sống và sáng tạo cho chính mình.

Đại để là như thế, một vài suy tư và cảm nhận về chữ LÃO trong bốn giai đoạn của đời người. Nó cũng rất tùy thuộc vào căn cơ của mỗi người. Chấp nhận và sống tùy thuận từng giai đoạn là cách hành xử đúng đắn cho Thân và Tâm của ta vậy.

**Hiên trúc – hè 2020**  
**BÔNG LỤC BÌNH**

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:  
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)

