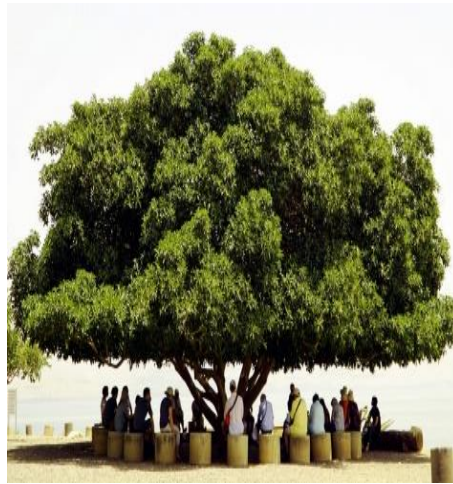


Phiếm luận

Về già nói chuyện già

Thương tặng những người bạn cao tuổi nhưng không già của tôi
Lương Nguyên Hiền



Bóng cả cây già (Ảnh tác giả)

Mấy năm qua bị con virus corona hoành hành, một phần bị cách ly một phần sợ bị lây nhiễm nên tôi phải bó gối nằm nhà, bế môn tỏa cảng, không dám đi đâu, bạn bè không thăm, người thân không tới. Trong truyện Kiếm hiệp của Kim Dung có anh chàng "độc cô cầu bại" thuộc loại đệ nhất cao thủ võ lâm mỗi lần đấu võ chỉ cầu thua mà không được, tôi làm "độc cô cầu bạn" sáng nghe chim hót, chiều ngắm hoa nở, tối về ôm sách vở, cầu gặp được bạn bè thân thiết mà không được. Nên khi vừa hết cách ly tôi liền tới thăm người bạn thân niên của tôi. Ở chơi với anh mấy hôm, tôi xin phép ra về. Ngày chia tay, anh ngậm ngùi muốn tiễn tôi một đoạn đường. Ra đến cửa, tôi cầm tay anh khẽ nói "Anh tiễn tôi đến đây thôi nhé". Tôi mong anh hiểu và đồng ý với tôi, tiễn người vạn dặm rồi cũng có lúc chia tay, dù thế nào anh cũng chỉ đưa tôi được một đoạn đường, thôi thì anh đưa tôi đến cửa là được rồi [1]:

Đưa người ngàn dặm, rút cuộc cũng phải chia tay.

(Tổng quân thiên lý, chung hữu nhất biệt.)

Vạn vật đều chịu theo qui luật của vô thường "có hợp thì có tan, có sinh thì có diệt", nên không ai có thể sống đời đời kiếp kiếp được mà cũng không ai có thể sống với vợ con, cha mẹ, anh em, bạn bè thân thiết mãi mãi được. Một ngày nào đó cũng phải ra đi, một ngày nào đó cũng phải chia tay. Tôi với anh đã đi chung với nhau được một đoạn đường, nhưng là một đoạn đường dài và đẹp với những kỷ niệm của thời thơ ấu ở tiểu học, rồi lên trung học và sau này những ngày tháng xa quê hương. Tôi mong sẽ đi với anh thêm một đoạn đường nữa, dù có thể là một đoạn đường sẽ ngắn hơn đoạn đường đã đi qua rất nhiều.

Năm nay anh và tôi đều trên 70, tuổi mà ông Đỗ Phủ trong bài thơ "Khúc giang II" cho là hiếm hoi, ít ỏi, "nhân sinh thất thập cổ lai hy". Nhưng đó là chuyện thời xa xưa bên Trung Quốc, vào thế kỷ thứ 8 đời Đường, khi mà loài người vẫn còn sống rập theo khuôn "kính lão đắc thọ". Ở thời đại này lại khác, thời xã hội đang bị lão hóa, tuổi 70 không còn hiếm hoi, ít ỏi nữa. Theo thống kê của nước Đức thì có 18,2% người dân trên 65 tuổi, chỉ số cao nhất là ở xứ Phù Tang (Japan) với 29,6% (vào năm 2020). Nghĩa là ở Đức cứ khoảng 5 người có 1 và ở Nhật thì cứ 3 người có 1 người trên 65 tuổi [2]. Nên lẽ có "ra ngõ gặp bảy mươi" nên coi đó là chuyện thường tình không có gì đáng để nói ra.

Thế giới từ “tròn” sang “phẳng”

Cái đáng nói ra ở đây, là các ông bà cao niên ở thế kỷ 21 đang sống trong "thế giới phẳng" (The World is Flat là một tác phẩm của Thomas Friedman), chứ không phải thế giới của trái đất hình tròn mà nhà thiên văn học người Ý Galileo Galilei đã khổ công tìm tòi khám phá ra ở thế kỷ 16-17. Và chính cũng vì sự khám phá này, Galileo Galilei đã phải ngồi tù mấy năm trời vì thừa ấy người Ý nhất định không chịu tin rằng trái đất tròn và cho là ông nói láo. Từ “tròn” sang “phẳng” là đi vào thế giới của toàn cầu hóa, của thế giới ảo, của những mô hình xã hội, chính trị bị hoàn toàn thay đổi khiến con người tuy tiến gần lại với nhau hơn nhờ Internet, Email, Zoom, Viber, What’s App, vân vân và vân vân. Nhưng điều đó cũng gây nhiều xáo trộn cho những người lớn tuổi vì mọi chuyện không còn như xưa nữa, họ phải tiếp thu được những cái mới, đáp ứng được nhu cầu đòi hỏi của một xã hội đang đổi thay rất nhanh và cũng chính vì thế họ, những cao niên thời đại, ngỡ ngàng đứng trước những khó khăn bất ngờ mang tới.

Tôi vẫn thường hay đùa với bạn bè gọi tuổi 60, 70 ở thời buổi vật đổi sao rời này là "Thế hệ bánh mì kẹp". Không phải là bánh mì kẹp thịt ba tê gan thơm phức hay phô mai con bò cười béo ngậy, như vậy thì dễ ăn, dễ nói quá. Mà là nằm kẹp giữa sự xung đột của hai thế hệ có hai nền văn hóa khác biệt. Họ là của những con người sống ở thời buổi giao thời, giữa cái cũ và mới, giữa cái “tròn” và “phẳng”. Vừa phải “tròn” với cha mẹ già thường thường là trên 90 tuổi, nhờ y khoa tân tiến nhiều cụ còn thượng thọ đến trăm tuổi, bách niên giai lão. Họ mang những hoài niệm về những thời đại khi đạo đức còn là thước đo giá trị của con người, khi mà con cái còn lấy "sự báo hiếu" làm câu trau mình. Các ông bà "thất thập" vẫn phải hầu hạ, phụng dưỡng các cụ "cửu thập". Mà phụng dưỡng như vậy vẫn chưa yên, lâu lâu lại được các cụ đại thọ 90 ca bài "gia huấn ca", giảng về nhân nghĩa lễ trí tín, ăn ở sao cho phải, cho vừa lòng người. Cứ như là mấy ông bà "thất thập" đang ở cái tuổi học ăn học nói học gói học mở. Thôi thì các ông bà "thất thập" biết thân biết phận mình nên cố gắng ở “tròn” với cha mẹ già cho "tròn chữ hiếu" để yên nhà yên cửa. Mặc dù nhiều khi sự hầu hạ, phụng dưỡng cha mẹ già vượt quá khả năng chịu đựng của cơ thể, bởi một điều rất dễ hiểu là các ông bà "thất thập" nay cũng không còn trẻ nữa. Ở “tròn” với đấng sinh thành chưa đủ mà còn phải ở “phẳng” với con cái. Cái “phẳng” ở đây mới là khó chịu, vì có thể hiểu là sòng phẳng với nhau. "Thế giới phẳng" kéo con người lại gần và nhờ đó cũng mang lại

sự bình đẳng giữa quốc gia với quốc gia, giữa người với người, xóa đi những ranh giới giữa tuổi tác, địa vị, giàu nghèo, sang hèn,... Những bậc thang cao thấp khác biệt về địa vị xã hội như quan niệm ngôi thứ trong "tam cương" (quân sư phụ), trên là vua sau đó là thầy rồi đến cha mẹ, dần dần cũng bị những cơn sóng thời đại xóa mờ. Thế giới toàn cầu, thế giới ảo, thế giới của trực tuyến (Internet) cùng chung sức xóa đi phần nào địa vị gia trưởng của các đấng phụ huynh. Các ông bà cao niên ngày hôm nay không còn được ngôi vất vẻo ở "chiếu trên" như thửa nào nữa mà vừa phải đóng tròn vai trò làm cha làm mẹ của mình, vừa phải là người đồng hành với con cái trong cuộc sống và theo nhu cầu trở thành osin, nấu ăn cho con, trông cháu nội cháu ngoại.



Tuổi già đơn côi (Ảnh tác giả)

Cái già xông xộc nó thì theo sau

Một mặt bị đẩy vào “thế giới tròn” với những khuôn khổ cứng nhắc từ ngàn xưa để lại và mặt khác bị cuốn vào “thế giới phẳng” với những đổi thay quay cuồng như chong chóng. Các đấng cao niên của thế kỷ 21 bị hụt hẫng và cảm thấy mình đang bị “trên kèm dưới kẹp” với bao nhiêu là trách nhiệm trên vai. Tưởng như vậy là cuộc sống trong cái tư thế “chiều trên nhường dưới” đi vào ngõ hẹp. Nhưng lạ thay có một thi sĩ mà lại là nữ giới sống vào cuối thế kỷ XVIII, đầu thế kỷ XIX tên là Hồ Xuân Hương. Bà nghĩ khác, không muốn làm “bánh mì kẹp” bất đắc dĩ, dù là kẹp ba tê xúc xích thơm phưng phức đi nữa. Bà can đảm xúi các ông bà cao niên ráng “chơi” đi kéo cái già xông xộc kéo tới:

Chơi xuân kéo hết xuân đi

Cái già xông xộc nó thì theo sau

“Chơi” là đi tìm cho mình một thú đam mê, để quẳng gánh lo đi và để tự tìm niềm vui cho chính bản thân mình. “Chơi” là một trong những nhu cầu căn bản của những người lớn tuổi để quên đi mình đang già, để giữ đầu óc mình trẻ trung, minh mẫn và để giữ trái tim mình lúc nào cũng hừng hực đỏ hồng ở tuổi thanh xuân. Vui chơi với những ngày tháng đang còn sung sức, khỏe mạnh bởi nếu không chắc chắn một ngày nào đó tuổi già sẽ đi guốc mộc xông xộc vào đời mình mà không cần gõ cửa thông báo trước. Người ta có câu “Đừng sợ chết, tốt hơn nên sợ sống không đủ”. Nhiều người chỉ biết lo sợ nỗi chết nhưng khi họ sống thì tiếc thay họ

sống không đủ, không ý nghĩa, sống lây lất, lập lờ qua ngày đoạn tháng. Có anh bạn tôi sống kiểu “Nắng không ưa, mưa không chịu, ghét gió, kỵ sương mù” nên thành ẩn sĩ, quanh năm suốt tháng chỉ quanh quẩn trong nhà mà không ra khỏi ngõ, thường than thở là buổi sáng bước vào bếp, buổi trưa đi ra phòng khách, buổi tối lết về phòng ngủ. Anh bạn quý của tôi đâu có biết là những năm tháng qua anh đã sống như một người đi bên cạnh cuộc đời, chân không đụng đất.

Đồng thanh tương ứng với nữ sĩ Hồ Xuân Hương của đất nước ta, người châu Âu cũng chỉ ra ba món “ăn chơi” là ăn uống, vận động và bạn bè để xây dựng hạnh phúc khi về già,

Món ăn chơi thứ nhất là ăn uống, các cụ nhà ta cũng cho cái ăn không kém phần quan trọng trong cuộc sống nên thường nói “ăn được ngủ được là tiên, không ăn không ngủ mất tiền thêm lo”. Trong bài Cư trần lạc đạo của vua Trần Nhân Tông cũng viết “Đói đến thì ăn, nhọc ngủ liền. Trong nhà có báu thôi tìm kiếm”. Mà quả thật ăn được ngủ được như có báu vật trong nhà, còn gì sung sướng cho bằng, không âu lo, buồn phiền, thanh thoi, khỏi cần phải đi bác sĩ làm chi cho mệt, thêm tốn tiền tốn bạc vô ích. Chỉ cần ăn cho đúng điệu, ở tuổi về chiều không nên ăn nhiều, ăn vừa đủ no, chọn thức ăn lành mạnh và phong phú. Để giảm ký, người Đức họ đưa nguyên tắc FdH là chữ viết tắt của “Friss die Hälfte” có nghĩa là ăn ít đi, ăn chỉ đủ no một nửa thôi. Còn người Nhật cũng thế, bí quyết trường thọ của họ là chỉ ăn vừa đủ no 80%, nhờ vậy mà họ sống lâu trăm tuổi.

Đến món ăn chơi thứ hai là vận động, thì lý thú quá. Các cụ thừa trước khi bước qua tuổi cao niên thường hay rủ nhau đi ngao du sơn thủy, nghe thì tưởng cái gì ghê gớm lắm nhưng thật ra chỉ là vừa đi bộ lại vừa ngắm cảnh, ngắm núi, ngắm sông. Đi bộ nhẹ nhàng, nhìn trời nhìn đất nhìn mây, vận động thân thể cho khỏe mạnh, giữ cho tâm được thanh thản, thư giãn cuộc sống sau những lần mệt nhọc, căng thẳng. Còn nếu muốn cho đã thêm con mắt, cho trí thêm mở mang, cho lòng thêm phơi phới thì có thể ngao du sơn thủy ở nơi nào xa xa một chút. Với những phương tiện hiện tại, máy bay tàu thủy, chúng ta có thể đi du lịch khắp nơi. Đi du lịch là đi đây đi đó, ngắm cảnh xem hoa, gặp thêm người này, biết thêm nước nọ khác với ru rú ở nhà biết ngày nào “khôn”. Còn các ông bà nào muốn “càng già càng dẻo càng dai” thì có thể tập thêm thể dục như khí công, thái cực quyền, dịch cân kinh, phát thủ liệu pháp, vân vân và vân vân. Nhiều vô số kể, chỉ cần chịu khó tập tành cho giãn gân giãn cốt là lưng hết đau, vai hết mỏi, chân bớt run, ba cao bốn thấp gì cũng tiêu tan. Nếu như vẫn còn đau căng, tê tay, cứng đôi vai thì làm như mấy ông thầy thuốc bắc “Đau đâu bấm đấy”. Chỗ nào đau, chỗ nào mỏi thì hết xoa lại bóp, hết bấm lại nhồi một hồi thì sẽ thấy chỗ đó nóng hồi và nhẹ như bác.

Món ăn chơi cuối cùng là bạn bè. Mừng vui gặp lại bạn bè cũ khi đang xa nhà “Tha hương ngộ có tri”, là một trong “Tứ hỷ”(bốn điều mừng vui) và được đứng hàng thứ hai [3]. Phải đi xa rồi mới cảm nhận được cái quý giá, cái hạnh phúc khi có được những người bạn chân tình có thể chia ngọt sẻ bùi trong những giây phút cô đơn, lạc lõng. Thử tưởng tượng một ngày nào đó, chúng ta không có đến một

người bạn để tâm tình khi buồn vui, lúc ấy chúng ta cảm thấy thiếu thốn khổ sở thế nào. Nhất là với những người lớn tuổi vì sức khỏe nên khó đi lại, sống cô đơn thiếu thốn bạn bè, thiếu cả những người thân thương với mình. Từ cô đơn đến trầm cảm không còn xa lắm. Tôi thấy có một câu rất là chí lý của ca sĩ John Lennon “Hãy đếm tuổi của bạn bằng số bạn bè chứ không phải số năm. Hãy đếm cuộc đời bạn bằng nụ cười chứ không phải bằng nước mắt”. Vậy ngay từ bây giờ trở đi các ông bà cao niên nên tập đếm cuộc đời mình bằng số bạn bè để thêm được nhiều nụ cười thay vì nước mắt lưng tròng.



Vươn lên (Ảnh tác giả)

Hảo hoa vô bách nhật

Ta cứ ngỡ xuống trần chơi một lát

*Nào ngờ đâu ở mãi đến **bấy mươi!!!** [4]*

Mới ngày nào đây thôi mà bây giờ đã trên 70 với bao nhiêu chuyện đã đổi thay. Thời gian trôi đi quá nhanh, như bóng câu qua cửa sổ, đến và đi nhiều lúc không ngờ. Thời gian như bão táp cuốn trôi đi những ngày tháng, mang bao nhiêu kỷ niệm cũ như nước lũ trở về và thời gian cũng là thứ vô tình lấy đi bao nhiêu người bạn thân thương.

Bạn cũ như lá vàng

Rụng êm không một tiếng...

(Cổ hữu như hoàng điệp

Lạc địa nhất vô thanh..) [5]

Người đi như lá vàng rụng êm không một tiếng, âu cũng chẳng qua là lẽ thường tình của luật sinh tử như từ ngàn xưa đã để lại:

Sinh già bệnh chết,

Từ xưa thường vậy.

(Sinh lão bệnh tử,

Tự cổ thường nhiên.

Bài kệ của Ni sư Diệu Nhân năm 1041-1113)

Mà có ai đâu sống mãi hơn trăm năm? Và ngay cả đóa hoa kia, đẹp đẽ vô cùng, cũng thoát khỏi định luật của vô thường, không nở quá trăm ngày.

*Hoa đẹp không trăm ngày,
 Người sống không trăm tuổi.
 (Hảo hoa vô bách nhật,
 Nhân thọ vô bách tuế.
 Nguyễn Du - Hành lạc từ II).*

Lương Nguyên Hiền

Chú thích:

[1] "Chỉ có thể đi cùng bạn một đoạn đường", Du Vũ Minh

[2] Statistisches Bundesamt Destatis 2022

[3] Tứ hỷ (bốn điều mừng vui): Hỷ thứ nhất: Cử hạn phùng cam vũ (Hạn lớn mà gặp mưa rào) - Hỷ thứ hai: Tha hương ngộ cố tri (Đi xa quê nhà gặp bạn cũ) - Hỷ thứ ba: Động phòng hoa chúc dạ (Ngày cưới đêm động phòng) - Hỷ thứ tư: Kim bảng quý danh đề (Bảng vàng có đề tên mình)

[4] Nguyên bản Bùi Giáng:

*Ta cứ ngỡ xuống trần chơi một lát
 Nào ngờ đâu ở mãi đến hôm nay!!!*

[5] Không nhớ tên tác giả

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

www.vietnamvanhien.net



VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN ONLINE VỚI HƠN 10800 TÁC PHẨM