

Tháng Ngày hái há,
đái ngái ngán ngái,
Thoáng chác đã già...



Cháng dám nói hiáu hát mái đái u Nhân sinh
Nháng chá có hiáu đái thì Sáng mái thanh thán, Sáng thoái mái.
Qua mát ngày, mát mát ngày,
Qua mát ngày, vui mát ngày,
Vui mát ngày, lái mát ngày .
Hánh phúc do Mình táo ra.
Vui Sáng là mác tiêu cuái cùng cáa cuác đái,
Niám Vui án cháa trong nháng sá viác ván vát nhát trong đái Sáng,
Mình phái tá tìm láy.
Hánh phúc và Vui sáng là Cám giác và Cám nhán,
đái u quan tráng cáa Ta là á Tâm-tráng.

Tián không phái là tát cá.
Nháng không phái không là gì cá.
Đáng quá coi tráng đáng Tián,
Càng không nên quá so đo,
Náu hiáu ra thì sá tháy Nó là thá ngoái thân,
Khi ra đái cháng mang đán,
Khi Chát cháng mang theo.
Náu có Ngái ái cán Bán giúp,
Ráng lòng má háu bao,
đó là mát niám vui lán.
Náu dùng Tián mua đác Sác kháe và Niám vui...
Thì tái sao không bá ra mà mua ?

Náu dùng Tián mà mua đác sá Tá-Tái thì đáng lám chá !
Ngái ái khôn biát kiám Tián, biát tiêu Tián.
Làm chá đáng Tián đáng làm Tái tá cho Nó.
"Quáng đái còn lái càng ngán thì càng phái làm cho nó phong phú".

Ngßi Già phßi thay đßi quan nißm cũ kß đi,
Hãy chia tay vßi "ông sß khß hßnh",
Hãy làm "con chim bay lß n".
Cßn ăn thì ăn, cßn mßc thì mßc, cßn chßi thì chßi,
Luôn luôn nâng cao chßt lßng cho Cußc Sßng,
Bißt hßng thßnh quß công nghß cao,
đó mßi là ý nghĩa Sßng cßa Tußi Già.



Tißn Bßc rßi sß là cßa Con,
đßa vß là tßm thßi,
Vß vang là quá khß,
Sßc khße là cßa Mình
Cha Mß yêu Con là vô hßn;
Con yêu Cha Mß là có hßn !
Con ßm Cha Mß bußn lo;
Cha Mß ßm Con nhìn mßt cái,
Hßi vài câu là thßy đß rßi !

Con tiêu Tißn cßa Cha Mß thoßi mái;
Cha Mß tiêu Tißn cßa Con chßng đß !
Nhà Cha Mß là nhà cßa Con,
Nhà cßa Con không phßi nhà cßa Cha Mß !
Khác nhau là thß,

Ng&#i hi&#u đ&#i coi vi&#c lo li&#u cho Con là nghĩa v&# ,
Là ni&#m Vui, không mong ch&# Báo đáp.
Ch&# báo đáp là t&# làm kh&# Mình.

Đ&#m đau trông c&#y Ai ?
Trông c&#y vào Con &# ?
N&#u &#m dai d&#ng...
Ch&#ng có đ&#a Con nào...
Có Hi&#u nào &# bên gi&#ng đâu (c&#u b&#nh s&#ng ti&#n vô hi&#u t&#).

Trông vào B&#n đ&#i &# ?
Ng&#i Ta cũng y&#u,
Có khi lo cho B&#n thân còn ch&#a xong,
Có mu&#n đ&# đ&#n cũng không làm n&#i...

Trông c&#y vào đ&#ng Ti&#n &# ?
Ch&# còn cách &#y... mà thôi...
Cái đ&#c,
Ng&#i ta ch&#ng hay đ&# ý,
Cái không đ&#c thì nghĩ Nó to l&#m, Nó đ&#p l&#m.
Th&#c ra s&# Sung-S&#ng và H&#nh-Phúc trong cu&#c đ&#i
Tùy thu&#c vào s&# th&#ng th&#c nó ra sao.
Ng&#i hi&#u đ&#i r&#t Quý-tr&#ng và bi&#t Th&#ng-th&#c nh&#ng gì Mình đã có,
Và không ng&#ng phát tri&#n thêm ý nghĩa c&#a Nó,
Làm cho cu&#c S&#ng vui h&#n, giàu ý-nghĩa h&#n.

C&#n có T&#m Lòng r&#ng m&# ,
Yêu cu&#c S&#ng và th&#ng th&#c cu&#c S&#ng,
Trông lên ch&#ng b&#ng Ai,
Trông xu&#ng ch&#ng Ai b&#ng mình (t&# th&#ng b&#t tức t&# h&# h&#u đ&#),
Bi&#t đ&# thì lúc nào cũng vui (tri tức th&#ng l&#c).
T&#p cho mình nhi&#u đam-mê,
Vui v&#i chúng không bi&#t m&#t,
T&# đi tìm ni&#m vui.
T&#t b&#ng v&#i m&#i Ng&#i,

Vui vì làm vi&#c Thi&#n,
L&#y vi&#c giúp Ng&#i làm Ni&#m Vui.
Con Ng&#i Ta v&#n ch&#ng phân bi&#t Giàu Nghèo Sang Hèn,
T&#n tâm vì công vi&#c là coi nh&# có C&#ng-hi&#n, có th&# yên lòng,
Không h&# th&#n v&#i L&#ng-tâm là đ&#c.
Hu&#ng h&# Ng&#i Ta cũng ngh&# c&# r&#i,
Ai cũng th&# Cu&#i Cùng tr&# v&# v&#i T&#-nhiên.
Th&#c ra gh&# Cao ch&#ng b&#ng tu&#i Th&# cao,
Tu&#i Th&# cao ch&#ng b&#ng Ni&#m vui Thanh cao.

Quá n a đ i Ng i dành khá nhi u cho s nghi p,
Cho gia đình, cho Con Cái,
Bây gi Th i gian ch ng còn l i bao nhiêu nên Dành cho chính Mình,
Quan tâm cho B n thân, s ng th nào cho Vui thì S ng,
Vi c gì mu n Làm, Thích làm, thì Làm,

Ai nói sao m c k .
Vì Mình đâu ph i s ng đ Ng i khác Thích hay Không Thích,
Nên s ng th t v i Mình.
S ng trên đ i không th nào V n s Nh ý,
Có khi m khuy t là l th ng tình i đ i,
N u chăm ch c u toàn thì s b cái c u toàn làm cho Kh -s .
Ch ng thà Th n-nhiên đ i m t v i Hi n th c...r i th nào cũng xong.

Tu i Già nh ng Tâm không Già,
Th là Già mà không Già.
Tu i không Già mà Tâm già,
Th là không Già mà Già.
Nh ng x -lý m t v n đ thì nên nghe Ng i Già.

S ng ph i năng Ho t-đ ng,
Nh ng đ ng quá m c.
Ăn u ng quá thanh đ m thì không đ ch t b ,
Quá nhi u th t cá thì không h p th đ c.

Quá nhàn-r i thì bu n-t ,
Quá n-ào thì khó ch u.
M i th đ u nên "v a ph i ".
Ng i Ngu gây b nh (hút thu c, say r u, tham ăn tham u ng...)
Ng i D t ch b nh (m đau m i đi khám b nh)

Ng i khôn phòng b nh,
Chăm sóc cho B n thân,
Chăm sóc cho cu c S ng.
Khát m i U ng, đói m i ăn, m t m i ngh ,
Thèm ng m i ng , m m i khám ch a b nh... đ u là mu n c .

Ch t L ng Cu c S ng c a Ng i Già cao hay th p ch y u tùy thu c vào cách t duy,
T duy h ng L i là b t c vi c gì đ u xem xét theo y u t có l i,
Dùng T duy có L i đ thi t k cu c S ng tu i Già s làm cho tu i Già đ y s c S ng và T tin,

Cu c S ng có H ng có V ;
T duy h ng H i là T duy tiêu c c,
S ng qua ngày v i Tâm lý Bì quan,
S ng nh v y s chóng Già, chóng Ch t.

Chßi là mßt trong nhßng Nhu-cßu Cß-bßn cßa tußi Già,
Hãy dùng Trái Tim con Trß đß tìm cho Mình mßt trò chßi ßa thích nhßt,

Trong khi Chßi hãy thß nghißm nißm-vui Chißn thßng,
Thua không Cay, Chßi là đùa.
Vß Tâm lý và Sinh lý,
Ngß i Già cßn Kích-thích và Hßng-phßn đß tßo ra mßt Tußn-hoàn Khße Mßnh.
"Hoàn toàn Khße Mßnh", đó là nói Thân-thß khße mßnh,
Tâm-ly khße mßnh và đßo đßc khße mßnh.

Tâm lý khße mßnh là bißt chßu đßng, bißt tß chß, bißt giao thißp.
Đßo-đßc khße mßnh và có tình Thßng-yêu,
Sßn lòng giúp Ngß i, có lòng Khoan dung,
Ngß i chăm làm đßu thißn sß Sßng lâu.
Con Ngß i tßn-tßi trong xã hßi,
Không thß Sßng bißt lßp, bßng tai bßt mßt,
Nên chß-đßng tham-gia hoßt-đßng Công-ích,
Hoàn-thißn bßn thân trong hoßt-đßng Xã-hßi,

Thß hißn giá trß cßa Mình, đó là cách Sßng lành mßnh.
Cußc sßng Tußi Già nên đa tßng, đa nguyên, nhißu màu sßc.
Có mßt hai Bßn tßt thì chßa đß, nên có mßt nhóm Bßn Già.
Tình Bßn làm đßp thêm cußc Sßng tußi Già, làm cho cußc Sßng cßa Bßn nhißu hßng vß, nhißu màu sßc...
Con Ngß i ta chßu đßng, hóa-gißi và xua tan nßi đau đßu chß có thß đßa vào chính Mình.

Thßi gian là vß thßy thußc gißi nhßt,
Quan trßng là khi đau bußn Bßn chßn cách Sßng thß nào ?
Tßi sao khi vß Già Ngß i Ta hay hoài cßu (hay nhß lßi chuyßn xa xßa) ?

Đßn nhßng năm cußi đßi, Ngß i Ta đã đi đßn cußi Con đßng Sßng nghißp,
Vinh-quang Xßa kia đã trß thành mây khói xa vßi, đã đßng ß sßn ga cußi,
Tâm linh cßn trong lành,
Tinh thßn cßn thăng hoa,
Ngß i Ta mußn tìm lßi nhßng Tình cßm Chân thành.
Vß lßi chßn Xßa,
Gßp lßi ngß i Thân yêu,
Cùng nhßc lßi nhßng Ußc-mß thuß nhß,
Cùng Bßn hßc nhß lßi Nißm vui thßi Trai trß,
Có nhß vßy mßi tìm lßi đß cßm giác cßa mßt thßi đßy sßc Sßng.

Quý trßng và đßc đßm Mình trong nhßng Tình-cßm chân-thành là mßt Nißm vui lßn cßa Tußi Già.
Nßu Bßn đã cß hßt sßc mà vßn không thß thay đßi tình trßng không hài lòng thì mßc kß nó!
Đó cũng là mßt sß Gißi-thoát.
Chßng vißc gì cß mà đßc,

Tâm Sự Tuổi Già

Tác Giả: Lê Thanh Dũng d&ch / VienDzu s&u t&m
Thứ Năm, 10 Tháng 6 Năm 2010 10:29

Qu& ng&t V&i không bao gi& Ng&t.

Sinh, Lão, B&nh, T& ,

Là qui lu&t t& đ&i,

Ta không ch&ng l&i đ& c.

Khi th&n Ch&t g&i thì thanh th&n mà đi.

C&t sao S&ng ngay th&ng mà không H&-th&n v&i L&ng tâm

Và cu&i cùng đ&t cho Minh m&t d&u Ch&m H&t th&t tròn.

Tháng 5 năm 2010