

Yêu đời, Yêu người

Yên Hà

Tháng chạp, tháng cuối trong năm cũng là cơ-hội để ngồi lại với chính mình, suy gẫm về những sự việc trong năm và rút tía kinh-nghiệm ở đời. Năm nay, tôi đã mắc phải và vượt qua được một căn bệnh hiểm nghèo. Tôi đã kề cận cái chết để học trân-trọng cuộc sống¹. Tôi đã trở về với bài học đáng giá nhất đời mình: Yêu đời, Yêu người.

Ý nghĩa của cuộc sống

Lẽ sống của mọi loài sinh-vật là sống và tạo sự sống. Cây cỏ ra hoa rồi ra hạt hoặc ra hoa, ra quả rồi ra hạt, hạt và hạt lại sinh ra cây cỏ, trong cuộc xoay vòng bất tận của sự sống. Đối với súc-vật, sống có nghĩa là ăn, tránh không bị ăn và sinh sôi, nảy nở. Cuộc sống thật đơn giản, mệt thì nghỉ, khát thì uống, đói thì đi kiếm ăn, nếu phải giết để ăn thì giết, no rồi thì thôi, không cần giết vô ích, bị giết thì chết.

Loài người chúng ta cũng vậy, sinh và sản. Nhưng chúng ta khác hẳn những sinh-vật khác ở điểm chúng ta có khả-năng suy-nghĩ và cảm xúc, chúng ta biết sướng, biết khổ và ý-nghĩa cuộc sống thật phức-tạp hơn nhiều lắm.

Đôi khi chúng ta tự hỏi những câu hỏi như: Giá-trị của cuộc sống là gì? Ngoài việc lấy chồng, cưới vợ và đi làm để nuôi thân và nuôi gia-đình thì sống để làm gì? Sống như thế nào cho đáng sống? Hạnh-phúc ở đời là gì? Những câu hỏi thật đơn-giản, đôi khi cứ lớn vồn trong đầu (nhất là trong tuổi trung-niên), nhưng câu trả lời thật quá phức-tạp vì mỗi người sẽ có câu trả lời riêng cho mình.

¹ Xin mời đọc thêm Đường về từ cõi âm u:
<https://phu-tran.blogspot.com/2019/08/uong-ve-tu-coi-am-u.html>

Công-cuộc đi tìm hạnh-phúc đôi khi còn được ví với câu chuyện vua Arthur và những Hiệp-sĩ Bàn Tròn (Round Table Knights) đi truy lùng Chén Thánh (Holy Grail) nhưng không bao giờ tìm thấy. Có những người trong những giây phút cuối đời, còn băn-khoăn “Cả đời tôi, tôi đã làm được những gì?”²

Sống cho mình, với người

Cách đây lâu lắm rồi, tôi có nghĩ ra câu “Sống cho mình, với người” để nhắc nhở mình trong cuộc sống hàng ngày. Lúc trước, câu này chỉ là một khẩu-hiệu văn-hoa, triết-lý ba xu, nói cho sướng miệng, ai có hỏi tới có lẽ tôi cũng sẽ ứ ớ, cười trừ mà thôi. Nhưng hôm nay, đến tuổi này, sau những gì tôi đã trải qua, mấy chữ đó trở về với những ý-nghĩa khác.

Trong bốn mùa cuộc đời, không mùa nào giống mùa nào và mỗi mùa chỉ đến một lần đối với mỗi người chúng ta.

Không người nào giống người nào. Không ai sống hộ ai được, dù là vợ/chồng mình, bố mẹ mình, con cái mình hay bất cứ ai. Đời ai nấy sống.

Sống cho mình, vì đó là quyền của mình, là trách-nhiệm của mình đối với chính mình. Đã “lỡ” sinh ra đời thì sống cho trọn, sống cho thích đáng, cứ hưởng đời cho “bõ công” sống.

Sống cho mình và yêu đời

Nhưng trừ khi tôi sống trên một hoang-đảo như Lỗ Bình Sơn (Robinson Crusoe), tôi sống với bao nhiêu người khác chung quanh, trong một cộng-đồng, từ gia-đình, bạn bè, đồng-nghiệp đến hàng xóm, láng giềng trong phố, trong tỉnh, trong nước, trên cả quả địa-cầu này, thì tôi không thể chỉ sống cho mình.

Tôi còn sống với người. Đây cũng là quyền của tôi, là trách-nhiệm của tôi đối với người.

² Xin mời đọc thêm Xuân, Hạ, Thu, Đông: Bốn mùa cuộc đời

<http://phu-tran.blogspot.com/2018/02/xuan-ha-thu-ong-bon-mua-cuoc-oi.html>

Trong Ngũ Thường (Nhân, Nghĩa, Lễ, Trí, Tín), chữ "Nhân" luôn đặt lên hàng đầu, là quan trọng hơn cả. Nó là bao-quát, là Đạo làm Người, nền tảng của mọi tôn-giáo. Người Á-Đông ta nặng ảnh-hưởng Tam Giáo (Phật-Lão-Khổng) thường phân-biệt hai yếu-tố "Thành tài" và "Thành nhân" để "Thành Công".

Nguyễn Thái Học, trong cuộc khởi-nghĩa Yên Bái khi xưa, đã nói "Không thành công thì cũng thành nhân" và khoa công-dân giáo-dục còn dạy ta "Thành nhân trước khi thành tài".

Giáo sư Ngô Bảo Châu có nói một câu mà tôi ghi khắc mãi trong lòng để nhắc-nhờ mình hành-xử "đúng" ngoài xã-hội: *Muốn thành người tử tế phải biết xấu hổ.*

Đối với tôi, tử tế là căn bản để sống với người và lương-tâm là căn bản để tử tế.

Sống với người và yêu người.

Nhưng sống cho mình VÀ với người mới là khó vì đôi khi hai việc lẫn lộn hay đi ngược lại nhau. Lúc nào tôi bắt đầu ích-kỷ? Lúc nào tôi bắt đầu sống cho người? Tôi nhớ lại, lúc trước, có một anh bạn học Polytechnique (trường kỹ-sư nổi-tiếng nhất nước Pháp) vì bố anh xuất thân từ trường này, nhưng sau khi anh đỗ ra trường theo ước-vọng của bố, anh xoay ra nghề dạy học vì đó là ước-nguyện của anh. Trong mọi trường-hợp, chỉ có mình quyết-định được cho mình.

Yêu đời, yêu người

Tình yêu là món quà đáng giá nhất mà Tạo Hoá (hay Đấng Tối Cao nào đó) đã ban cho loài người, là một nguồn vui lớn trong cuộc sống. Thiếu tình yêu như thiếu ánh nắng, thiếu không khí, thiếu nước, chúng ta sẽ như sỏi đá, như bãi sa-mạc khô cằn. Giàu tình yêu là có được tất cả.

Tình yêu đa dạng với tất cả những khuôn mặt của tình yêu (Tous les visages de l'amour, Charles Aznavour): những từ Thích, Thân, Quý, Mến, Yêu, Thương, Xót, ... và những cụm-từ Thân Yêu, Thân Thích, Thân Thương, Thân Quý, Thân Mến, Quý Mến, Mến Yêu, Yêu Thương, Thương Xót,... được dùng trong ngôn-

ngữ Việt-Nam nói lên đặc-tính đa cảm của dân-tộc ta.

Tình buồn, tình lỡ, tình xa nhưng tình ca vẫn là loại nhạc êm ái nhất.



Yêu mình

Bác ái chân chính bắt nguồn từ chính mình ("Charité bien ordonnée commence par soi-même"). Làm sao có thể yêu người khác khi ta không biết yêu chính mình? Làm sao có thể bảo vệ cho ai, chăm sóc cho ai khi ta không biết tự bảo vệ, không biết tự chăm sóc một cách chu đáo? Làm sao cho người khác những gì mình không có cho chính mình? Làm sao tin người khác khi mình không tin nơi chính mình?

Chúng ta phải biết yêu chính mình, phải biết tự nuôi mình bằng món ăn tâm linh đó. (Dĩ nhiên, nơi đây, tôi không nói về "tự ái", là một vấn-đề khác.)

Yêu mình để yêu đời, yêu người.

Yêu đời

*Bạn thân ơi cố gắng yêu thương đời,
dù đời không yêu ta, hãy cứ yêu thương hoài
Mặc đời ta không ai, hãy vững tin yêu đời,
dù đời chỉ yêu gian dối, dù đời cay đắng như vôi.*

(Lê Hữu Hà)

Phật dạy ta "Đời là bể khổ" nhưng phần lớn những nỗi khổ do chính chúng ta tự tạo ra và tự nuôi lấy. Đời nhiều khi giản-dị hơn chúng ta tưởng. Loài người chúng ta biết buồn, biết khổ vì chúng ta dễ vướng mắc vào Thất tình (Hi=mừng, Nộ=giận, Ái=yêu, Ố=ghét, Ai=buồn. Lạc=vui và nhất là Dục=muốn), Lạc

dục (“muốn” thì có đến sáu loại nên thật dễ mắc vào).

Chúng ta có thể buồn tủi vì không có được chiếc xe Lexus như anh hàng xóm, không có được cái ví Louis Vitton như chị đồng-nghiệp. Chúng ta giận hờn vì bị chạm tự ái, chúng ta hận đời vì cô bồ chân dài đã bỏ ta ra đi, chúng ta tức tối vì phải chờ quá lâu ở sở bưu-điện...

Đời là bể khổ nên chúng sinh phải tập bơi, tập buông. Có một số “thần-chú” mà tôi đã cố gắng áp-dụng từ lâu, đến bây giờ vẫn chưa được thuần-thục cho lắm.



- Trước hết, “Thực-tại nằm trong ánh nhìn của ta, hãy thay đổi cách nhìn, ta sẽ thay đổi thực-tại”. Nhìn một chai rượu đầy/với một nửa, chúng ta có thể buồn vì đã uống hết một nửa rồi hay chúng ta có thể vui vì vẫn còn một nửa để uống. Buồn hay vui chỉ tùy chúng ta nhìn đời như thế nào. Khác-biệt giữa lạc-quan và bi-quan là ở đây.

- Chú-tâm vào những điều “tốt”, xem nhẹ những điều “không tốt” để vui với những gì mình có (dù ít dù nhiều, dù to dù nhỏ) và chấp-nhận những gì mình không có.

Thà ánh sáng leo lét một ngọn nến còn hơn nguyên-rửa bóng đêm (Khổng Tử?)

Trong cái rủi, có cái may thì chúng ta cứ vui mừng với cái may đó. Riêng tôi đã phải trải qua cơn bĩ cực nhưng tôi không hận đời đã bắt tôi phải khổ vì tôi đã vượt qua được thử thách và tôi còn học được bài học thật đáng giá.

Chuyện nhỏ bỏ qua, chuyện lớn cố gắng thu nhỏ lại, chuyện ngoài sức mình thì chấp-nhận vì mình chả làm gì hơn, buồn rầu, bực tức cũng vô-

ích. Chuyện lớn mình còn qua được thì nhúc óc với những chuyện lẻ tẻ để làm gì?

Vui từng niềm vui nhỏ, từng cơ-hội nhỏ. Không có vấn-đề, chỉ có giải-pháp, đừng “nhưng mà...”, đừng sợ “mất công” để không làm những gì mình muốn làm hay cần làm. (Muốn làm thì tìm cách, không muốn làm thì kiếm cớ)

Ăn được (không có món gì tôi chê), ngủ được, có sức-khoẻ, có thời-giờ, có gia-đình, có bạn bè và có tí tiền đủ sống, đủ đi du-lịch thì sức mảy mà buồn? (buồn ơi, bỏ đi Tám).

- Tinh thần quan-trọng hơn vật chất: Tiền và vật-chất là những phương-tiện cần-thiết trong đời sống nhưng đừng để chúng biến thành mục-tiêu của cuộc sống, đừng trở thành nô-lệ của chúng. Vật-chất là ngoại-thân, của đi thay người và lúc người ra đi, cũng chỉ hai bàn tay trắng. Hãy vui hưởng những nguồn hạnh-phúc tự-nhiên mà đời và người dành cho ta.³

Cười lên đi em ơi

Dù nước mắt rơi trên vành môi

Hãy ngược mặt nhìn đời

Nhìn tha nhân ta buông tiếng cười...

(Lê Hữu Hà)

Buồn thì buồn (đừng lâu quá) nhưng vui thì cứ cười, không vui mà cười cũng thành vui. Cười là thuốc trị buồn hữu-hiệu nhất. Hãy noi gương con trẻ để cười đùa và chia sẻ niềm vui với người chung quanh.

Buổi sáng ngủ dậy, hãy mỉm cười với đời để vui nhận cuộc sống ; đêm về, hãy mỉm cười với đời để cảm ơn đời.

Yêu đời thì hát, hát để yêu đời.

Những loại thuốc trị buồn này, chúng ta không phải trả tiền đâu mà hà-tiện.

- Sống trong hiện-tại: Quá-khứ cần-thiết để suy gẫm, để ghi nhớ hay để xây-đắp tương-lai nhưng sống thì chúng ta chỉ có thể sống, chỉ có thể hưởng trong hiện-tại, sống mỗi ngày, mỗi

³ Xin mời đọc: Mặt trái của văn minh

<https://phu-tran.blogspot.com/2019/10/mat-trai-cua-van-minh.html>

phút, mỗi giây. Đời là vô-thường, sống nay, chết mai, ai biết?

Đừng tiếc nuối, đừng tính toán xa xôi, cuộc sống là bây giờ, là ở đây.

Yêu người

Chúa Giê-Su đã dạy: *Hãy yêu thương lẫn nhau* (Aimez-vous les uns les autres).

Tục-ngữ ta có những câu như *Thương người như thể thương thân...*

Tình người là nền tảng của yên vui trong xã-hội loài người. Tuỳ theo đối-tượng: vợ-chồng, con cháu, cha mẹ, anh chị em, bạn bè, đồng-nghiệp, hàng xóm hay cả nhân loại, tình-cảm có thể khác nhưng cũng đều là tình cảm giữa người và người.

Ở đời, không ai giống ai nên chúng ta đừng ghét người vì người khác ta, khác da màu, khác tôn-giáo, khác ngôn-ngữ, khác tính nết. Ai hợp với mình thì mình cảm thấy gần gũi hơn, cảm thấy thân yêu hơn, nhưng không có nghĩa là những người khác ta không đáng yêu. Ai cũng có tính tốt, tật xấu nhưng ít ai hoàn toàn xấu và hiếm ai ác. Nếu chúng ta "lờ" tật xấu của người kia đi một lúc để chú tâm vào tính tốt, biết đâu chúng ta sẽ thay đổi ý-kiến (thành-kiến) về người đó? Tình thân cần có thời-gian để xây đắp, để vun trồng.

Đi du-lịch là ra khỏi tầm quen-thuộc của mình để tìm hiểu thêm về người khác, về những phong-tục, thói quen khác, về những lối suy-nghĩ và hành-xử khác để mở rộng trí óc và con tim mình, để vun-trồng tình người.

Đừng bao giờ khoá chặt cửa cảm-thông với người, tôi đã kiểm-chứng và tôi tin là như vậy.

Dĩ hoà vi quý; Một sự nhịn chín sự lành, lời cổ-nhận dạy có lẽ không sai đâu.

Sống vị tha với người và với chính mình.

Đời ai nấy sống, đừng ghen ghét người vì người hơn mình, đừng hổ-thẹn vì mình thua người, đừng đổ thừa người vì mình sai lầm. Trách-nhiệm ai, nấy giữ. Đừng oán trách, đừng giận-hờn, đừng tức tối.

Hiền nhân có hai lưỡi: một lưỡi để nói sự thật, một lưỡi để nói những gì nên nói. (Le sage a deux langues, l'une pour dire la vérité, l'autre pour dire ce qui est opportun)

Sự thật dễ mịch lòng. Không phải điều gì cũng nên nói, cho dù đó là sự thật, là đúng. Miệng để nói xấu (ác khẩu) đôi khi độc hại hơn tay đánh. Khi thảo-luận biến thành tranh-luận (nhất là về chính-trị hay tôn-giáo), mình cố gắng chứng-minh là mình có lý, là mình đúng để làm gì? Mình sẽ không thuyết-phục được ai mà kết-quả duy nhất chỉ là mất lòng nhau mà thôi.

*Bạn thân ơi cố gắng yêu thương người
Dù người không yêu ta, hãy cứ yêu thương hoài
Mặc người ai quen ai, hãy cho nhau một lời
Dù là nghe chua cay, dù là lời thoáng qua tai...*
(Lê Hựu Hà)

Nếu người không yêu ta thì sao? Thì thôi, ngoảnh mặt, quay đi, chết thẳng Tây nào đâu?

Căn-bản của tình người là Cho và Nhận. Cho thì đừng mong chờ người cho (trả) lại, nhận thì hãy trân-trọng quà người. Cho gì được thì cho, nhận gì được thì nhận.

Đời đáng sống hay không đáng sống? Đời đáng yêu hay không đáng yêu?

Riêng tôi đã được trở về từ cõi chết, tôi đã được ban thêm một cơ-hội thứ hai thì tôi có thể trả lời "Không" hay sao?

Người đáng yêu hay không đáng yêu? Không có người bên tôi mấy tháng qua thì tôi còn ngồi đây viết lách nữa à?

Bạn thân ơi, tất cả những gì tôi viết nơi đây thật dễ nói hơn dễ làm. Còn khuya tôi mới trở thành Bò-Tát, nhưng tôi đã hiểu, tôi đã cảm-nhận ít nhiều và tôi đã bắt đầu thực hành. Chỉ xin bạn cho tôi thêm chút thời gian nhé.

Chúc bạn yêu đời và yêu người.

*Hãy cứ vui chơi cuộc đời,
Hãy cứ vui như mọi ngày*

(Trịnh Công Sơn) ■

Tháng chạp 2019