

BÍ QUYẾT SỐNG LÂU

Giáo Sư NGUYỄN VỸ

BPT: Đây là bài đáp từ của Giáo Sư Nguyễn Vỹ nhân dịp Lễ Thượng Thọ 100 tuổi - một vị thầy của nhiều thế hệ học sinh - đã 70, 80 năm trước đây, trong đó có nhiều Ái Hữu Công Chánh đã có thời học Trung học tại các trường tại miền Trung. Bài phát biểu của GS có nhiều ý kiến rất hay đối với Ái Hữu cao niên.

Nha Trang, ngày 25/6/2000

Kính thưa quý vị

Đã mấy lần khi tôi thọ 70 tuổi, 80 tuổi và 90 tuổi, con cháu trong gia đình xin phép tổ chức những lễ mừng thọ, vì cảm thấy đời mình không ích gì cho ai nữa và mình không xứng đáng được sống trên trái đất này...nên tôi không chấp nhận.

Bây giờ là lễ mừng thọ 100 tuổi! 100 tuổi, cái tuổi mà hiện nay vẫn còn là “cổ lai hy” ở trong nước ta cũng như ở các nước khác! 100 tuổi, cái tuổi mà cụ Tiên Điền Nguyễn Du coi như giới hạn cuối cùng của đời người ta: “Trăm năm trong cõi người ta”

100 tuổi, cái tuổi mà Tết đến người ta thường chúc tụng lẫn nhau như nhà thi Tú Xương đã viết:

“Lẳng lẳng mà nghe nó chúc nhau.

Chúc nhau trăm tuổi bạc đầu râu.”

100 tuổi, cái tuổi mà thi sĩ Tản Đà cũng thừa nhận ít người sống đến được: “ Nghìn xưa đã mấy ai đà trăm năm”.

100 tuổi, cái tuổi quý như vậy, nên tôi vui vẻ đón mừng Lễ Thượng Thọ này. Lễ này lại do các anh chị cựu học sinh của các trường Quốc Học Huế, Quốc Học Quy Nhơn, Nữ Trung học Đồng Khánh, Trung Học Lê Khiết Quảng Ngãi, Trung Học Võ Tánh Nha Trang... đứng lên tổ chức với gia đình tôi. Lễ mừng tiêu biểu cho tình thâm nghĩa trọng giữa tôi và học sinh cũ của tôi...nên Lễ Mừng Thượng Thọ này tôi hân hạnh và vui mừng chấp nhận.

Đã sinh vào đời, ai cũng muốn sống lâu, sống đến đại thọ. Rủi mà bị bệnh tật nan y hay gặp cảnh đói nghèo cùng cực, cớ bữa trước, thiếu bữa sau, CON NGƯỜI VẪN LUÔN LUÔN MUỐN SỐNG.

Gã tiểu phu của thi sĩ ngụ ngôn La Fontaine rên rỉ và khom người dưới gánh nặng của bó

củi và của năm tháng chồng chất, lê từng bước cố gắng trở về túp lều tranh. Đã kiệt sức vì đói và mệt, gã quăng bó củi xuống đất và ngẫm nghĩ về thân phận đau khổ của mình: “Từ khi sinh ra ở đời, có được hưởng vui thú gì đâu! Trong thiên hạ có ai nghèo khổ hơn mình? Nhiều khi chịu đói, bụng đau như cắt và chẳng bao giờ được nghỉ ngơi. Thôi không muốn sống nữa! Thân chết! Hãy đến cứu tôi!” Thân chết đến ngay và hỏi:

Anh muốn gì?

Tôi nhờ ông đặt bó củi này lên vai.

Và La Fontaine kết thúc câu chuyện ngụ ngôn này như sau: “*Plutôt souffrir que mourir, c'est la devise des hommes*” (Thà chịu đau khổ còn hơn phải chết. Đó là phương châm của con người).

Bà văn sĩ Sévigné được con gái hỏi: “Mẹ, Mẹ có yêu đời không?” Bà trả lời: “*La vie m’ a réservé bien des déboires. Mai, s’il faut en sortir, cela m’ assomme*” (Đời dành cho mẹ bao cay đắng thất vọng, nhưng nếu phải từ giã cuộc đời thì đó làm mẹ vô cùng khổ sở).

Cụ Nguyễn Công Trứ lớn tiếng trách móc tạo vật là bất nhân và muốn sao cho con người sống đến trăm tuổi hoặc nhiều hơn nữa: “Ngẫm cho kỹ. Tội bất nhân là Tạo vật. Đã sanh ra người lại hạn lấy năm. Kể làm chi đưa lên bấy, thân lên năm, Dẫu ba vạn sáu ngàn ngày là mấy chó”

Thi sĩ Tản Đà, đang chén tạc, chén thù với bạn, cất giọng hỏi:

“Đời đáng chán? hay không đáng chán?

Cát chén quỳnh, riêng hỏi bạn tri âm.”

Nếu nghĩ tới đời là đáng chán thì chẳng cứ gì những chị em trong xóm Yên Hoa, mà xem như nghìn xưa kia: nàng My Châu ở bể Nam

Hải, nàng Phan Thị Thuấn ở sông
Thúy Ái, nàng Tây Thi ở khúc sông
Tiền Đường, nàng Ngu Cơ ở bên
sông Ô Giang, đó toàn những hạng
người tài hoa, tiết liệt, đài trang,
mà thân nào có ra gì đâu!

*“Ngắm nghìn xưa, ai tài hoa,
tiết liệt đài trang,*

*Cùng một giấc mơ màng trong
vũ trụ.”*

Vậy thì cái lẽ đời đang chán
chỉ cứ biết qua như thế thôi là
phải, còn như nên chán hẳn hay
không thì phải nghĩ lại kẻo mà có
chỗ sai lầm

*“Sự chán đời xin nhủ lại tri âm,
Nên chẳng nghĩ lại kẻo nhảm”*

(Tản Đà)

Riêng Tản Đà thì yêu đời da diết:

“Cuộc đời tớ nghĩ chưa nên ngán

Nếu ngán thời xưa tớ đã thôi...

Tớ muốn chơi cho thật mãi đời.

Đời chưa thật mãi tớ chưa thôi”

Thi sĩ Xuân Diệu buồn phiền vì đời ngắn
ngủi quá đã than:

“Nói làm chi rằng Xuân vẫn tuần hoàn

Khi tuổi trẻ không hai lần thăm lại

Còn trời đất nhưng chẳng còn tôi mãi

Tôi bâng khuâng trách cả đất lẫn trời”.

Để thực tế hơn, chúng ta hãy ráng sống
đến 100 tuổi như tôi đây. Chắc các bạn sẽ
quay lại hỏi tôi: *“Bằng phương cách nào?”*.
Thật là tôi sống không có chương trình, kế
hoạch, sống được năm tháng nào thì cho là
mệnh số như cha ông ta vậy.

Thật ra tôi vào đời với những sự việc không
thuận cho sức khỏe. Tôi là con út trong gia
đình 6 con và mồ côi cha khi mới 3 tuổi. Mẹ
tôi thường dặn tôi *“Con phải giữ gìn sức khỏe.
Khi sinh ra con, cha con đã yếu sức nhiều”*.

Tôi sinh trưởng ở vùng núi rừng Nghĩa
Hành. Ông cho chúng tôi vào miền Nam hơi
chậm, đất ở vùng bình nguyên hết, nên phải
vỡ sườn núi lớn để xây dựng nhà. Chúng tôi
sống chung với muỗi sốt rét và uống nước từ
rừng chảy ra.

Cái may nhất của đời tôi là đã lựa nghề
thầy giáo. Với đồng lương khiêm tốn, thầy



giáo phải có điều độ, không
“rượu sớm, trà trưa”, không *“trà
đình, tầu điểm”*. Nghề giáo tuy
phải học hỏi, nghiên cứu để cập
nhật khỏi lạc hậu nhưng không
nhọc thân, hại sức, không thức
khuya dậy sớm, tiếp xúc hàng
ngày với thanh thiếu niên, giới
dễ dạy, dễ bảo nên thầy giáo
ít bị cái nạn chướng tai gai
mắt, khỏi phải phung mang
trợn mắt...tác hại cho sức khỏe.

Nghề thầy giáo không phải
nghề *“võng lọng ngựa xe”*,
không phải sử dụng *“tiền muôn
bạc tỷ”*, nên mộng *“công hầu
khanh tướng”*, mong *“nhà lầu xe hơi”* ít đến
vấn vương. Trí óc và tâm thần thầy giáo nhờ
đó mà thanh thản và lương tâm không bị
cấn rứt, giấc ngủ yên bình, sức khỏe nhờ đó
mà tốt đẹp.

Hình như tôi tô điểm quá nhiều cho nghề
dạy học. Người Pháp có câu tục ngữ: *“Tant
vaut l'homme, tant vaut la terre”* (Người giá
trị bao nhiêu, đất giá trị bấy nhiêu). Nếu người
không có giá trị, nghề nghiệp khó mà đem
giá trị đến cho con người. Tất cả do người mà
ra. Và giá trị con người do những cố gắng bản
thân của con người, vượt qua trở ngại vươn
lên cố đạt tới những lý tưởng tốt đẹp như Chân-
thiện - Mỹ. Mà phương cách hiệu quả nhất để
cố gắng thành một con người có giá trị là tha
thiết yêu những giá trị chân chính ấy. Hay
hỏi cách khác như Baudelaire: *“Enivrez- vous
de poésie ou de vertu”* (Hãy say sưa hay say
mê những điều tốt đẹp)

Riêng thầy giáo, muốn thành thầy giáo tốt
phải yêu nghề, yêu trẻ, yêu môn mình giảng
dạy. Có yêu say mê mới hưởng được những tác
động tốt của nghề giáo, giúp ta được sức khỏe
sống lâu. Chẳng hạn như có được cuộc sống
thanh bình, điều độ, tâm hồn thanh thản...

Xin thêm một vài bí quyết để sống 100 tuổi.
Trước hết phải lo bổ dưỡng thể xác của mình,
đồng thời đừng quên trí tuệ và tâm linh. sáng
đây, tập thể dục thể thao ít nhất 30 phút. Tối
trước khi đi ngủ tập 10 phút. Khi tập, nhớ thở
mạnh và thở sâu. Ngoài ra, có thể chơi thể

thao tùy theo sở thích và khả năng. Một môn thể thao rất tốt hợp với mọi người là đi bộ. Về phần tâm linh, tốt nhất là phương châm xử thế của các nhà nho: “*Thiên Thuận- Địa lợi- Nhân Hòa*”. Ở miền Trung, bà con ta thường nói: “*Chèo xuôi mát mái, chèo lại ngênh ngang*” ý nghĩa gần gần như vậy; khi thì ta có thái độ CUÔNG, khi thì ta NHU.

Tôi xin dừng ở đây. Tôi có vẽ thầy giáo lên lớp quá. Dầu sao tôi vẫn là thầy giáo. Và nếu tôi được phép chọn lại một nghề cho đời mình, thì tôi vẫn chọn nghề thầy giáo của tôi. Lý do là vì trong nghề thầy giáo, tôi luôn luôn sống trong tình thương đầm ấm của học sinh.

Cách đây 2 năm, tôi ra Hà nội, một cậu học trò cũ của tôi, cậu Nguyễn Tăng Hích, cũng có thể là một học trò khác nói với tôi: “*Thưa thầy, cách đây 70 năm, con vào học năm đầu của ban trung học, ở trường Khải Định Huế. thầy là giáo sư chánh của lớp đó. Bây giờ gặp nhau, dầu là gì, con vẫn là trò của thầy, và Thầy vẫn là Thầy của con*”.

CÁI NGHỀ ĐÃ GIÚP TA ĐÀO TẠO RA NHỮNG NGƯỜI TÌNH NGHĨA NHƯ VẬY, NGHỀ ĐÓ CHẮNG PHẢI LÀ ĐÁNG CHỌN HAY SAO?

NGUYỄN VỸ

(Bài đáp từ này Thầy vì mệt đã không đọc được trước 150 tham dự viên đêm 25/6/2000 vào cuối buổi Lễ Mừng Thọ do gia đình cùng 5 trường tổ chức tại nhà hàng, khách sạn Sài Gòn- Nha Trang.

Nay Ban Tổ chức xin sao trang đầu (bút tích của Thầy), in vì tính toàn bài gửi đến các anh chị học sinh cũ College Quy Nhơn, Lycée Khải Định Huế, Collège Đông Khánh Huế, Lê Khiết Quảng Ngãi và Võ Tánh Nha Trang, ở trong và ngoài nước.

Mỗi bạn nhân được hãy tự nguyện photo thêm ra một bản nữa gửi đến một bạn khác chưa có, làm thành một băng chuyền tải món quà kỷ niệm, tưởng nhớ, Thầy gửi tặng những học trò nhỏ năm xưa.)

Ban Phối Hợp

Đại diện 5 trường ở Nha Trang

CHÂN QUÊ



Hôm qua em đi tỉnh về,
Đợi em ở mãi con đê đầu làng,
Khăn nhung quần lĩnh rộn ràng,
Áo cài khuy bấm, em làm khổ tôi!
Nào đâu cái yếm lụa sồi,
Cái dây lưng đũi nhuộm hồi sang xuân?
Nào đâu cái áo tứ thân?
Cái khăn mỏ quạ, cái quần nái đen?
Nói ra sợ mất lòng em,
Van em em hãy giữ nguyên quê mùa,
Như hôm em đi lễ chùa,
Cứ ăn mặc thế cho vừa lòng anh,
Hoa chanh nở giữa vườn chanh,
Thầy u mình với chúng mình chân quê.

Nguyễn Bính

ĐÊM SAO SÁNG

Đêm hiện dần lên những chấm sao,
Lòng trời đang thấp bóng nhiên cao.
Sông Ngân đá tỏ đôi bờ lạnh,
Ai biết câu Ô ở chỗ nào?

Tìm mũ Thân Nông chẳng thấy đâu?
Thấy con vệt lợi giữa dòng sâu.
Sao hôm như mắt em ngày ấy,
Rớm lệ nhìn tôi bước xuống tàu

Chòm sao Bắc Đẩu sáng tinh khôi,
Lộng lẫy uy nghi một góc trời,
Em ở bên kia bờ vĩ tuyến,
Nhìn sao thao thức mấy năm rồi...

Sao đặc trời cao, sáng suốt đêm,
Sao đêm chung sáng chẳng chia miền,
Trời còn có bữa sao quên mọc,
Tôi chẳng đêm nào chẳng nhớ em.

Nguyễn Bính