

TRIẾT LÝ SỐNG NHÀN TRONG TƯ TƯỞNG ĐẠO HỌC LÃO - TRANG

Lê Thị Lan^(*)

^(*) Phó giáo sư, tiến sĩ, Viện Triết học, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam.

Email: lanphilosophy@gmail.com

Tóm tắt: Sống nhàn là một giá trị nhân sinh phổ biến, được các nhà Đạo học phương Đông phát triển thành một triết lý sống đặc sắc. Bài viết phân tích, chỉ ra cơ sở triết học, một số nội dung cụ thể của triết lý sống nhàn trong tư tưởng Đạo học Lão - Trang và ảnh hưởng sâu sắc của triết lý này trong tư tưởng của giới nho sĩ, tu sĩ Phật giáo và cả các nhà chính trị, lãnh đạo quốc gia Việt Nam thời phong kiến.

Từ khóa: Đạo đức kinh, Nam hoa kinh, Đạo học Lão - Trang, nhàn, sống nhàn.

Ngày nhận bài: 12/07/2025; ngày phản biện: 13/07/2025; ngày sửa chữa: 05/08/2025; ngày duyệt đăng: 20/08/2025.

1. Mở đầu

“Sống nhàn” là một giá trị phổ biến của xã hội phương Đông từ xưa tới nay. Khởi đầu, chữ nhàn được dùng để chỉ một trạng thái sống rảnh rỗi, không phải lo mưu sinh, không ưu tư, phiền muộn, là một tiêu chuẩn lý tưởng về cuộc sống hạnh phúc của nhân dân. Trong xã hội nông nghiệp xưa, chữ Nhàn 閑 (bộ mộc trong bộ hộ) gắn liền với khoảng thời gian sau vụ thu hoạch mùa màng của nhà nông, là giai đoạn “nông nhàn”, khi thóc đã đầy kho, ngô đã đầy bồ. Chữ nhàn dùng để chỉ trạng thái sống ảm no, thư thả, vô ưu, không bị thúc ép phải lao động vất vả, không bị lo lắng về cái ăn cái mặc hàng ngày. Trong giai đoạn nông nhàn, người nông dân thường tổ chức lễ hội vui chơi, ăn mừng, tạ ơn trời đất đã cho một mùa bội thu, chơi

các trò dân gian, đi xem hay tham gia diễn tấu văn nghệ, đi chơi, v.v.. Từ thực tế đó, nhàn trở thành một giá trị sống của người dân, phản ánh mong muốn, mơ ước cuộc sống không phải làm việc vất vả mà vẫn no ấm, hạnh phúc, vô ưu, được vui chơi thỏa thích. Giá trị này của chữ nhàn vẫn luôn đi cùng lịch sử. Sau này, chữ nhàn với cách viết 閒 (bộ nguyệt trong bộ hộ) đã xuất hiện. Theo đó, nhàn đã trở thành một triết lý về lối sống của bậc chân nhân trong Đạo học phương Đông với đại diện là Lão Tử và Trang Tử. Bậc chân nhân là người học biết về bản thể hư vô của vũ trụ, quy luật vận hành thế giới tự nhiên của Đạo, sự bình đẳng tuyệt đối của vạn vật (trong đó có con người), nên chủ trương sống nhàn – một lối sống vô vi, tri túc, quả dục, bất tranh; vô ưu, tiêu dao, du

lãm, dưỡng thân, tu tâm thuận theo tự nhiên, nhờ đó mà đạt tới sự đồng nhất bản ngã với bản thể vũ trụ, đạt tới tự do tuyệt đối. Lối sống nhân được các nhà Đạo học coi là cách đúng đắn nhất để đạt được tự do. Những biểu hiện của người có lối sống nhân thể hiện ở việc từ bỏ chôn đua danh tranh lợi; sống vô vi, giảm thiểu sự can thiệp của con người vào các quá trình vận động tự nhiên; tiêu dao, du lãm thiên nhiên; ung dung tự tại, làm thơ, chế nhạc... vui hòa với thiên nhiên. Ngoài các đạo nhân là những người theo Đạo học, lối sống nhân cũng được tầng lớp Nho sĩ, tu sĩ Phật giáo ở Việt Nam thời Trung đại tán thưởng ở một số khía cạnh, dù mục tiêu sống của họ là khác nhau. Trong triết lý của Nho giáo, nhân gắn liền với việc lựa chọn xuất - sử, hành - tàng của nhà nho, từ bỏ quan trường, đi ở ẩn khi thời thế bất lợi cho kẻ sĩ hành đạo tu thân, tề gia, trị quốc, bình thiên hạ. Trong triết lý Phật giáo, “nhân” gắn liền với việc vượt qua “tham, sân, si”, giác ngộ lẽ vô ngã, vô thường, nhân quả, tu thiền, giải thoát khỏi những nỗi khổ của cuộc đời.

Việc tìm hiểu chiều sâu triết học của lối sống nhân theo Đạo học phương Đông sẽ gợi mở nhiều điều thú vị và ý nghĩa đối với mỗi cá nhân trong cuộc sống nhiều biến động và vô vàn bận rộn hiện nay.

2. “Nhân” là một chủ trương sống vô vi, giảm thiểu tác động vào các quá trình vận động tự nhiên của vạn vật

Chủ trương sống vô vi, giảm thiểu tác động của con người vào quá trình tự nhiên của các nhà Đạo học dựa trên cơ sở quan niệm về Đạo như là bản thể vũ

trụ trong tác phẩm *Đạo đức kinh* của Lão Tử - cha đẻ của Đạo học phương Đông. Đạo là phạm trù bản thể luận dùng để chỉ bản thể vi diệu, vô cùng vô tận của Tồn tại, của toàn bộ thế giới khách quan, không thể dùng ngôn từ để diễn tả được “Đạo khả đạo phi thường đạo” (Lão Tử 2018: 17) (Đạo là cái mà không thể dùng ngôn ngữ để diễn tả được; cái đạo mà có thể chỉ ra thì đó không phải là cái đạo thường tồn nữa). Đạo có trước trời đất, sinh ra vạn vật, chi phối và dưỡng dục vạn vật: “Vô danh, thiên địa chi thủy. Hữu danh, thiên địa chi mẫu” (Khi chưa có tên, Đạo là khởi thủy của trời đất. Khi đã được gọi thành tên, Đạo là mẹ của vạn vật) (Lão Tử 2018: 17-18). Thánh nhân là người hiểu được Đạo nên trị lý theo phương châm vô vi: “Thị dĩ thánh nhân xử vô vi chi sự, hành bất ngôn chi giáo, vạn vật tác yên nhi bất từ” (Trong vương quốc của thánh nhân, mọi vật được tự nhiên phát sinh, phát triển. Thánh nhân không lời cưỡng ép mà dưỡng dục muôn vật, nhưng không coi là của riêng mình) (Lão Tử 2018: 20-23). Vì vậy, Lão Tử chủ trương thực hiện “vô vi”, nghĩa là sống giảm thiểu tác động vào tự nhiên, sống thuận theo tự nhiên, trở về với bản chất nguyên sơ của tự nhiên. Vô vi theo quan niệm của Lão Tử không phải là không làm gì, mà là “vô vi nhi vô bất vi” (không làm những điều trái với tự nhiên, chỉ làm những điều thuận theo tự nhiên, do thế mà không có gì là không làm), “ngã vô vi nhi dân tự hóa” (ta không cần làm gì mà dân vẫn tự phát triển) (Lão Tử 2018: 192-193).

Lão Tử nhận thức sự vận hành của

Đạo là “Thiên chi đạo bất tranh nhi thiện thắng, bất ngôn nhi thiện ứng, bất triệu nhi tự lai, thần nhiên nhi thiện mưu, thiên võng khôi khôi, sơ nhi bất thất” (Đạo trời không tranh mà thắng, không nói ra lời vẫn được hưởng ứng, không cần mời gọi vẫn tự nhiên đến, thần nhiên như không mà mọi kế hoạch sắp xếp vẫn đâu vào đấy, lưới trời lồng lộng thưa mà không lọt) (Lão Tử 2018: 239-240). Từ đó, ông chủ trương chính trị “vô vi nhi trị”, thuận theo Đạo, không làm những việc trái tự nhiên. Theo ông, nền chính trị vô vi chính là nền chính trị bền vững nhất và an nhàn nhất. Tư tưởng “vô vi nhi trị” của Lão Tử là cơ sở cho một nền chính trị thuần phác, không gò ép dân chúng theo ý muốn của nhà cầm quyền, không dùng những điều hà khắc sưu cao thuế nặng để cai trị, cho người dân được sống thuận theo tính trời, tự vận hành cuộc sống theo tự nhiên. Theo Lão Tử, thực hiện nền chính trị vô vi, không làm điều gì trái tự nhiên thì sẽ đạt được mục đích trị lý tốt nhất, không những khiến cho dân chúng có thuần phong mỹ tục, hòa bình an vui, mà người làm vua cũng được an nhàn trị vì và duy trì ngôi vị được bền lâu. Nói cách khác, lối sống nhàn trong chính trị là thực hiện vô vi. Với nghĩa lý nhàn trong thi hành chính sự như vậy mà Thiền sư Đỗ Pháp Thuận của Việt Nam có bài thơ Quốc tộ, khuyên vua Lê Đại Hành dùng phương thức cai trị đất nước thuận theo tự nhiên, chăm lo đời sống dân chúng, gìn giữ nền hòa bình cho quốc gia: “Quốc tộ như đăng lạc; Nam thiên lí thái bình; Vô vi cư điện các; Xứ xứ tức đao binh” (Vận nước

như mây cuốn; Trời Nam mở thái bình; Vô vi trên điện gác; Chôn chôn dứt đao binh) (Tổng tập văn học Việt Nam 1997a: 216). Cùng ý nghĩa nhàn là bớt việc, hiểu và thuận theo quy luật, Trần Quốc Tuấn đã khẳng định “năm nay thế giặc nhàn”, khi phân tích tình hình quân Nguyên Mông xâm lược Đại Việt lần thứ 3 trong tương quan với tâm, thế và lực của quân dân ta: “Nhờ vua tôi đồng lòng, anh em hòa thuận, cả nước dồn sức lại mà bọn chúng đành chịu trói, đó cũng là do lòng trời xui nên vậy” (Thơ văn Lý – Trần 1989: 398).

Lối sống vô vi, thuận theo tự nhiên, giảm thiểu tác động vào quá trình sống tự nhiên của con người được Trang Tử đặc biệt đề cao trong *Nam Hoa kinh*. Ông quan niệm cuộc đời con người như chiếc bóng, nhân sinh tựa giấc chiêm bao, sống chết như sự chuyển dịch của bốn mùa. Do vậy, con người phải thuận theo tự nhiên. Với Trang Tử, hạnh phúc của bậc chân nhân có được là nhờ cách sống thanh tịnh, biết thuận tự nhiên, vô vi, bằng lòng với thực tại. Trang Tử xem vô vi là mẫu mực sống của bậc chân nhân, người có lối sống rong chơi ở cõi vô cùng, tâm hồn hòa đồng cùng vạn vật, thần nhiên trước sống chết, được thỏa mãn mọi ý thích và phát triển bản tính tự nhiên vốn có của mình: “Đến như: kẻ cưỡi lẽ chính của trời đất, chế ngự sự biến đổi của sáu khí; để sang chơi cõi vô cùng; nào họ chờ đợi gì đâu” (Trang Tử 2001: 31). Đó là người “chí nhân vô kỷ, thần nhân vô công, thánh nhân vô danh” (chí nhân không biết có mình, thần nhân không biết có công, thánh nhân

không biết có danh) (Trang Tử 2001: 31). Người có lối sống vô vi là người đã vượt qua cái tâm hữu cầu, bỏ hết những quan niệm nhận thức nhị phân thông thường của xã hội ràng buộc con người như danh lợi, được mất, lớn nhỏ, thọ yếu, sống chết..., có như thế mới có thể ung dung tự tại, vui chơi thỏa thích, đạt tới sự tự do tuyệt đối, hòa hợp với đạo của tự nhiên. Bởi vì, con người khi thấu đạt đạo trời, nắm được quy luật hóa sinh tự nhiên, vĩnh cửu của Đạo, thì sẽ bình thản sống theo quy luật tự nhiên, không còn bị bận tâm bởi vinh nhục, lợi danh, thanh sắc, giàu nghèo trên đời, vượt qua được giới hạn quan niệm sinh tử tầm thường, đạt tới sự giao hòa với vạn vật, đạt tới chữ nhàn tuyệt đối cả về thân và tâm. Đó là triết lý nhàn dật của bậc chân nhân, có thể khiến con người sống bình thản, an nhiên tự tại trong đời, có được phong cách sống ung dung tự tại, không bị ràng buộc bởi mọi biến động ở ngoại giới và nội tâm.

Trang Tử đề cao lối sống vô vi, nhàn dật, thoát khỏi cuộc đời trần tục, hiếu lạc, cầu nhàn. Quan điểm này đã được các tao nhân, mặc khách, tài tử, văn sĩ đề cao qua việc ngợi ca lạc thú cuộc đời bằng những thú vui thanh tao, thoát tục, tiêu dao như: du lãm, cầm, kỳ, thi, họa, tửu..., ngợi ca vẻ đẹp thuần phác của thiên nhiên, trăng gió, núi sông và những cốt cách thanh cao của con người.

Nguyễn Bình Khiêm là nhà Đạo học lỗi lạc nhất của Việt Nam, đã lựa chọn lối sống nhàn dật, an nhiên tự tại, thoát khỏi cảnh đời đua chen, giữ trọn danh

tiếng thanh gia, lạc đạo, vong bản (gia đình thanh bạch, vui với đạo thì không còn nghèo khó nữa). Ông là người dứt khoát từ bỏ vinh hoa phú quý, lựa chọn lối sống thanh nhàn, đạm bạc như một triết lý sống, một cách ứng xử, một thú vui: “Thấy dặm thanh vân bước ngại chen, Được nhàn ta sá dưỡng thân nhân. Ba gian am quán lòng hằng mến, Đồi chón sơn hà mặt đã quen” (Thơ văn Nguyễn Bình Khiêm tổng tập 2014: 1478), “Để rẻ công danh đổi lấy nhàn” (Thơ văn Nguyễn Bình Khiêm tổng tập 2014: 1481). Tư tưởng nhàn dật của ông chủ trương vô vi, lấy nhàn làm lối sống, là cái nhàn của nội tâm con người cá nhân muốn thoát khỏi sự ràng buộc của kỷ cương Nho giáo để hưởng lạc thú của sự tự do, an nhiên tự tại. Theo ông, cuộc sống nhàn tản, “vô sự” là cuộc sống thực sự hạnh phúc; con người đạt đến cõi lòng “vô sự” là những bậc tiên nhân đã diệt hết mọi khổ đau của cuộc đời thế tục: “Rồi nhàn thì nhẩn tiên vô sự, Ngâm ngợi cho nên cảnh hữu tình” (Thơ văn Nguyễn Bình Khiêm tổng tập 2014: 1483); “Ngày ngày tiêu sái nhàn vô sự; Tuy chữa là tiên ấy ắt tiên” (Thơ văn Nguyễn Bình Khiêm tổng tập 2014: 1488). Nguyễn Bình Khiêm xem cuộc sống “nhàn dật”, “vô sự” là một phương thức có thể đem lại cuộc sống thanh bình, hạnh phúc cho con người, sống nhàn là sự tận hưởng niềm vui, sự hứng thú của cuộc sống tự do, tự tại, là cuộc sống hạnh phúc thực sự.

3. Nhàn là một chủ trương sống tri túc quả đực, trở về với bản chất chân thực, chất phác của con người

Theo Lão Tử, có nhiều dục vọng (đạ dục) sẽ gây hại cho con người: “Ngũ sắc lệnh nhân mục manh, ngũ âm lệnh nhân nhĩ lung, ngũ vị lệnh nhân khẩu sảng. Trì sinh điền lạp lệnh nhân tâm phát cuồng. Nan đắc chi hóa, lệnh nhân hành phương. Thị dĩ thánh nhân vị phúc bất vị mục, cố khứ bì thủ thử” (Ngũ sắc khiến người ta hoa mắt. Ngũ âm khiến người ta ù tai. Ngũ vị khiến người ta loạn vị. Rong chơi quá mức làm tâm trí cuồng điên. Chứa nhiều của báu khiến người ta phạm tội. Vì thế, thánh nhân kiểm soát vật dục, biết đủ để lòng yên vui theo tính người, chỉ cần ăn cho no, không chạy theo lạc thú thanh sắc quá đà) (Lão Tử 2018: 51-53). Theo ông, quả dục, kiểm soát dục vọng không phải là diệt dục mà là phải nhận thức được sự đáp ứng nhu cầu của cơ thể đến một giới hạn như thế nào là vừa đủ (tri túc), để điều tiết bản thân biết hưởng thụ vừa mức, không xa hoa, phóng túng, có như vậy mới là thuận theo tính trời, mới bảo toàn được thân mệnh. Nói cách khác, nhận thức được sự cân bằng trong đáp ứng nhu cầu tự nhiên của con người chính là tri túc quả dục. Nếu để dục vọng chi phối thì không những hại thân, mà còn nguy đến tính mệnh. Lão Tử cho rằng: “Hiện tố bão phác, thiếu tư quả dục, tuyệt học vô ưu” (đôn hậu thuần phác, ít tư lợi, giảm dục vọng chính là đạo học vô lo tuyệt đích) (Lão Tử 2018: 73), là cách để con người, xã hội trở lại trạng thái thuần hậu, chất phác, vô ưu, hạnh phúc. Ông nói rất nhiều về lợi ích của việc biết đủ và điều tiết ham muốn: “Tri túc giả phú” (biết đủ là người giàu có) (Lão Tử 2018: 116), “Tri túc bất nhục,

tri chi bất đãi, khả dĩ trường cửu” (Biết thế nào là đủ sẽ không bị nhục, biết dừng đúng lúc sẽ không bị nguy, như vậy sẽ được trường tồn) (Lão Tử 2018: 152-153), “Cố tri túc chi túc, thường túc hĩ” (hiểu được đạo lý biết đủ là đủ thì sự đủ ấy sẽ trường tồn) (Lão Tử 2018: 157-158). Chỉ khi tri túc, quả dục thì người ta mới có thể tránh được họa phúc, vinh nhục, sinh tử của đời thường, mới có thể vô vi, sống nhân. Khi biết thế nào là vừa đủ, biết kiểm soát dục vọng, biết điểm dừng trong vòng đua chen danh lợi hay trong hưởng lạc, vui chơi, người tri túc sẽ tránh được tai họa, tránh bị nhục, bảo toàn được thân mệnh. Do vậy, người tri túc biết điểm dừng ở chốn quan trường, sẽ cáo quan về ở ẩn (xuất thế, tàng ẩn), lấy thiên nhiên làm chốn ngao du, lấy nhân tản, thanh cao làm lạc thú, tìm về cuộc sống ẩn dật, xa lánh những cám dỗ của vinh hoa, phú quý để bảo toàn thân mệnh, khí tiết.

Trang Tử còn đẩy thuyết tri túc quả dục của Lão Tử đi xa tới mức tuyệt đối, xóa bỏ ranh giới đối lập giữa mọi sự vật, hiện tượng, để đưa ra thuyết “tề vật luận” (mọi vật đều là như nhau) trong nhận thức vũ trụ quan siêu việt về Đạo. Khi nhận thức rằng danh thực là như nhau, lớn nhỏ, sống chết, sang hèn, vinh nhục, phải trái... là như nhau trong sự tồn tại vô cùng vô tận của Đạo, của vũ trụ, thì ngay cả lối sống tri túc, quả dục cũng không còn ý nghĩa nữa: “Nói thực ra thì vì lẽ vũ trụ luôn luôn thay đổi vô cùng, cho nên trong vũ trụ cái gì cũng là tương đối. Cái phải, cái trái cũng vậy, “phải vô cùng” mà “trái cũng vô cùng”. Kẻ muốn cho “phải, trái rõ

rệt” muốn tìm cái tuyệt đối ở đời là kẻ không biết đạo” (Trang Tử 2001: 48). Vì thế, Trang Tử đề cao tuyệt đối lối sống thuận theo tự nhiên: “Làm thiện không gần với danh, làm ác không gần với hình phạt; dựa theo sống lưng để làm đường dọc; có thể giữ được mình, có thể toàn được sống, có thể nuôi được phần thân thiết, có thể hưởng hết tuổi trời” (Trang Tử 2001: 50). Lối sống thuận theo Đạo, thuận theo tự nhiên theo quan niệm của Trang Tử là lối sống phải biết quên đi hoàn toàn sự tồn tại của cái tôi xã hội (bản ngã), không để ý gì đến công danh, thậm chí, phải làm cho mình trở nên vô dụng với người đời để trở thành hữu dụng với chính mình, trở thành chân nhân (con người thực sự là người) trong vũ trụ: “ta cứ thuận theo lẽ tự nhiên mà làm, “giữ lòng cho chay tịnh hư không”, “đừng ham sống mà sợ chết”... “không cần công, không cần danh, không nhớ mình”” (Trang Tử 2001: 64). Quan niệm sống nhân đến mức cực điểm của Trang Tử là sự cố vũ cho sự xuất thế gian ở mức tuyệt đối, triệt tiêu mọi giá trị thông thường của xã hội về buồn vui, sướng khổ, danh lợi, thọ yếu, sống chết... Thậm chí, ông cho rằng người nhân là người phải biết khiến cho mình trở nên vô dụng trong xã hội đời thường thì mới trở nên hữu dụng với chính mình, và vì thế mới đạt được sự trường tồn cùng trời đất, giống như cây lịch thần “cầu lấy cái không dùng gì được đã lâu, suýt chết bây giờ mới được nó làm cái dùng lớn cho ta. Ví ta mà hữu dụng, dễ mà lớn được thế này sao?” (Trang Tử 2001: 60). Theo ông, hữu vi, trở thành người tài, người

hữu dụng sẽ hại tới thân mệnh; còn vô vi, trở thành người vô dụng thì mới bảo toàn được cái dụng của mình, bởi vì: “Người đều biết dùng cái hữu dụng, mà chẳng biết ai biết dùng cái vô dụng cả” (Trang Tử 2001: 62). Như vậy, để đạt tới cái nhân tuyệt đối theo quan niệm của Trang Tử, người ta phải biết quên hết mọi tư duy biện biệt, nhị phân giữa người và vật, sống thuận theo tự nhiên hoàn toàn, thì khi đó sẽ đạt tới sự đồng nhất tuyệt đối giữa con người và vũ trụ. Khi đó, con người mới là con người thật sự (bậc chân nhân), sẽ bắt từ cùng với Đạo: “Cho nên những cái họ thích là một; những cái họ chẳng thích là một; cái một của họ là một; cái chẳng một của họ là một. Cái một của họ làm bạn với trời. Cái chẳng một của họ làm bạn với người. Trời và người chẳng hơn lẫn nhau. Thật gọi là “thật là người” (chân nhân)” (Trang Tử 2001: 77). Chân nhân, chính là con người tự do tuyệt đối, “làm người với dáng Tạo vật, mà chơi vào một khí của Trời Đất... Tờ mờ lang thang ở ngoài ghét, bụi... Tiêu dao với nghiệp không làm” (Trang Tử 2001: 82).

Từ Lão Tử tới Trang Tử, chữ nhân đã đi từ tri túc, quả đục tới quên hết, gạt bỏ hết để thuận theo Đạo và đạt Đạo: “Biết gạt thiên hạ ra ngoài... gạt vật ra ngoài... gạt sống ra ngoài. Gạt sống ra ngoài rồi mới có thể sớm suốt. Sớm suốt rồi mới có thể thấy một. Thấy một rồi mới có thể không xưa nay. Không xưa nay rồi mới có thể vào cõi không chết, không sống...” (Trang Tử 2001: 78-79).

Con đường đạt tới sống nhân của nhà Đạo học đòi hỏi phải tri túc, quả đục,

vượt lên trên tư duy thông thường biện biệt, đạt tới tư duy siêu việt thể gian, nhất thể hóa người và vạn vật, người với Đạo, để trở thành con người chân thật, bậc chân nhân. Lối sống nhân của nhà Đạo học đưa ra dựa trên tư tưởng triết học thâm sâu về bản thể luận và nhận thức luận như vậy không mấy người theo được.

Mặc dù vậy, các học phái khác như Nho gia, Phật gia đã tiếp thu rất nhiều khía cạnh trong ý nghĩa lối sống nhân, như tri túc, quả dục, thuận theo tự nhiên nhằm trở về bản chất chân thực của con người theo quan niệm của Đạo gia.

Nhà nho luôn coi việc tề gia, trị quốc, bình thiên hạ là trọng trách của kẻ sĩ và chủ trương hữu vi, sửa trị xã hội. Tuy nhiên, khi quá mệt mỏi với những trách nhiệm và bổn phận xã hội nặng nề, khi phải khổ lụy trong vòng danh lợi khắc nghiệt, họ tìm tới lối sống “nhàn dật” như một sự giải thoát khỏi gánh nặng trách nhiệm với cuộc đời. Để có được cuộc sống nhàn dật như vậy, đòi hỏi họ phải tri túc và quả dục (biết đủ và giảm thiểu dục vọng về lợi danh, phú quý), để biết dừng lại và thoát khỏi bả vinh hoa, trở về với thiên nhiên, trở về với lối sống chất phác, giản dị và gần gũi với thiên nhiên. Các nhà Nho đã đưa chữ “nhàn” với ý nghĩa tri túc, thuận thiên của Đạo học Lão - Trang trở thành một triết lý ứng xử trong cuộc sống. Đó là lối ứng xử biết đủ thì thân không chịu nhục, hiểu được quy luật của trời đất thì tâm tự nhàn (Tri túc thân vô nhục, tri cơ tâm tự nhàn) để có thể tiến thoái trong cuộc sống sao cho phù hợp mà không hại tới danh dự,

thân mệnh. Lối sống “Nhàn dật” của các nhà nho luôn gắn liền với cuộc sống nơi núi rừng, thôn quê, với không gian thiên nhiên rộng lớn, khoáng đạt, sơn thủy hữu tình. Trong thiên nhiên không có thị phi, nhà nho được giải thoát khỏi mọi khuôn khổ cứng nhắc, giáo điều của xã hội, được nhàn nhã sống cùng thiên nhiên, muông thú, gìn giữ được phẩm giá kẻ sĩ, tìm thấy sự thanh thản, tự do của tâm hồn.

Những nhà nho Việt Nam như Nguyễn Trãi, Nguyễn Bình Khiêm, Nguyễn Công Trứ... đều là người có tư tưởng nhàn dật, tri túc, quả dục, đã không ngần ngại từ bỏ chốn quan trường về nơi thôn dã vui cùng thiên nhiên, thong dong tự tại. Sống nhàn chính là sự chọn lựa lối sống thanh bạch, hòa mình với thiên nhiên, đối lập với lối sống tranh giành, bon chen chốn lợi danh phàm tục. Tuy nhiên, với các nhà nho ưu thời mẫn thế, nặng lòng với non sông, xã tắc, sống nhàn dật chỉ là một vài giai đoạn ngắn, có tính tạm thời trong cuộc đời, khi gặp phải thời không có minh quân, buộc phải lựa chọn ẩn dật khỏi vòng đua chen danh lợi. Với nhận thức phận sự của kẻ sĩ là giúp vua gánh vác non sông, Nguyễn Trãi sẵn sàng rời bỏ cuộc sống nhàn dật chốn Côn Sơn về lại chốn quan trường khi triều đình mời gọi, Nguyễn Công Trứ đã xin nghỉ hưu hưởng thú thanh nhàn nhưng vẫn sẵn sàng xin vua cho cầm quân ra trận khi đã 80 tuổi. Kể cả Nguyễn Bình Khiêm, nhà Đạo học kỳ tài nhất Việt Nam, người nổi tiếng coi nhẹ danh lợi, kiên định từ bỏ quan trường về ở ẩn, vui thú tiêu dao, ca ngợi lối sống tri túc, an phận, thuận

theo lẽ tự nhiên, không ganh đua tranh giành, vẫn luôn giữ lòng trung thành với triều đình và tư tưởng nhàn dật của ông vẫn không thoát ly khỏi xã hội, bị ràng buộc bởi chữ Phận mang tính định mệnh của Nho giáo: “Giàu ba bữa, khó hai niêu / Yên phận thì hơn hết mọi điều” (Thơ văn Nguyễn Bình Khiêm tổng tập 2014: 1474).

Phật giáo, nhất là phái Thiền tông, rất coi trọng lối sống nhàn trên phương diện tiết chế dục vọng, thuận theo tự nhiên, cho rằng lối sống này rất gần với phương pháp tu tập của Thiền tông, lấy thọ giới, thiền định, tu tâm để trở về hư tĩnh, về vô tâm nhằm đạt tới cảnh giới giác ngộ - Niết bàn. Các thiền giả thường tu tập ở những nơi rừng sâu núi thẳm, xa lánh bụi trần để tránh được các cám dỗ đời thường và tập trung thiền định, xả bỏ tạp niệm, rèn tâm hư tĩnh. Lối sống gần thiên nhiên, quả dục, tu tâm hư tĩnh của các Thiền nhân và Đạo nhân tuy rất gần nhau về hình thức, nhưng lại khác xa nhau về mục đích. Lối sống nhàn dật mà các Đạo nhân lựa chọn rất phóng khoáng và hoàn toàn không phải là lối sống khổ hạnh nhằm mục đích giải thoát khỏi nỗi khổ trần thế. Lối sống này dựa trên thế giới quan về Đạo vô cùng ảo diệu, vượt khỏi mọi nhận thức thông thường và nhằm mục đích đạt tới tự do cá nhân tuyệt đối khi con người đồng nhất với bản thể Đạo của vũ trụ. Còn các Thiền nhân lựa chọn lối tu quả dục, giữ giới khổ hạnh, thiền định, hư tâm, giác ngộ là để đạt tới mục đích giải thoát khỏi những nỗi khổ sinh, lão, bệnh, tử của cuộc đời. Các thiền sư thời Lý, Trần,

nhất là Phật hoàng Trần Nhân Tông là điển hình cho tư tưởng sống nhàn của Phật giáo, khi chủ trương “cư trần lạc đạo”: “Cảnh tịch an cư tự tại tâm, Lương phong xuy đệ nhập tùng lâm. Thiên sàng thọ hạ nhất kinh quyền, Lưỡng tự thanh nhàn thắng vạn kim” (Cảnh lặng, sống yên, lòng tự tại, Gió mát thổi đến dưới bóng cây thông. Giường thiền ở dưới gốc cây, kinh một quyển, Hai chữ thanh nhàn quý hơn vạn nén vàng) (Tổng tập văn học Việt Nam 1997b: 388). Rõ ràng, sống nhàn của các thiền sư chỉ là một khía cạnh, một phương pháp trong quá trình tu thiền hướng tới giải thoát.

4. Nhàn là một chủ trương sống vô ưu, ung dung tự tại, tiêu dao, du lãm, vui hòa với thiên nhiên

Chữ nhàn trong Đạo học Lão - Trang luôn gắn với vô ưu, tiêu dao, vui thú với thiên nhiên. Vô ưu, không lo lắng là cốt lõi của chữ nhàn. Trang Tử coi thế gian là nơi ai cũng phải vào và ra, nơi mà chuyện “danh thực là những món mà thánh nhân không thể thắng nổi” trong cuộc đời; chuyện lo lắng cũng là chuyện khó thoát: “Phàm việc hoặc lớn hoặc nhỏ, ít khi không có đạo mà vui vẻ nên việc. Việc nếu chẳng nên, thì tất có cái lo về đạo người (hình phạt). Việc nếu nên, thì tất có cái lo về âm dương (ốm đau). Hoặc nên hoặc không nên, mà sau không lo gì, chỉ người có đức là có thể được thế” (Trang Tử 2001: 57-58). Vậy, chỉ có cách tu đức, trở thành người có đức thì mới thoát khỏi cái lo trong cuộc đời. Tu đức theo Đạo học chính là tuân theo sự vận động tự nhiên của Đạo: “Đạo chi tôn, đức chi

quý, phù mạt chi mệnh, nhi thường tự nhiên” (Muôn vật đều tôn sùng đại đạo và coi trọng đức, bởi vì “đạo” và “đức” chẳng hề ra lệnh, sự vật cứ tự nhiên tiến triển) (Lão Tử 2018: 172-173). Vì thế, vô ưu, thuận theo Đạo, quên mình đi, không để ý tới công, danh là cách ứng xử đúng đắn nhất để thoát khỏi lo lắng, trở thành người có đức, thành bậc chân nhân, đạt tới cảnh Nhân: “Bậc thật người đời xưa, lúc ngủ không mộng; lúc thức không lo... không biết thích sống, không biết ghét chết, lúc ra không hớn hở, lúc vào không đập nập, phát phơ mà đi, phát phơ mà lại, thế mà thôi... mừng giận thông với bốn mùa, có cách hợp với vật mà không ai biết đến đâu là cùng” (Trang Tử 2001: 75-76). Bậc chân nhân siêu việt lên trên nhận thức nhị phân, biện biệt, đạt tới nhận thức tề vật luận, vượt ra khỏi những giá trị thông thường của người đời về danh lợi, sinh tử, vinh nhục, thọ yếu, thì không còn lo lắng. Theo đó, họ làm người thật người với đấng Tạo vật, làm bạn chơi vào một khí với Trời Đất, lấy tờ mờ, lang thang ở ngoài ghét bụi, tiêu dao vào nghiệp vô vi làm lối sống: “Ta đương sắp làm người với đấng Tạo Vật. Chán rồi thì cười con chim phấp phới ra ngoài sáu cực, sang chơi bên làng không có đâu, để ở giữa cánh nội mệnh mộng”, “chơi lòng vào chỗ nhạt, thu hơi vào chỗ lặng, thuận lẽ tự nhiên của mọi vật mà không dong có ý riêng mà thiên hạ trị rồi” (Trang Tử 2001: 90).

Trang Tử chủ trương lối sống tiêu dao của bậc chân nhân là “ung dung tự thích ý mình”, “lòng chơi với trời”,

“tự do chơi giỡn trong đó, trước hết ta phải có một cách nhìn “bể rộng trời không”, bấy giờ lòng mới không bị bó buộc, không bị đời liên lụy. Mà cảm lòng, mà ở đời, đâu cũng là được cả. Ấy, chỉ có hạng lớn đó mới là biết chơi” (Trang Tử 2001: 34). Có thể nói, cái tiêu dao, du lãm, cái chơi của bậc chân nhân phóng khoáng, an nhiên tự tại, siêu vượt cuộc đời thông thường, là cái tiêu dao của người nắm được Đạo, vui theo Đạo, không bị ràng buộc bởi bất kỳ giá trị thông thường nào do cách nghĩ nhị phân, biện biệt phải - trái, đúng - sai, nên - chẳng... tạo thành. Cái chơi trong trời đất, trong vũ trụ của bậc chân nhân, thông dong, phóng khoáng, hào sảng như cánh chim bằng bay sang bể Nam, như cá Côn ở bể Bắc: “Có loài cá, nó rộng vài nghìn dặm, chưa có ai biết nó dài bao nhiêu? Tên nó là Côn. Có loài chim, tên nó là Bằng, lưng bằng núi Thái, cánh như đám mây rủ ngang trời. Liệng gió lốc, xoáy sừng dê mà lên là chín muôn dặm. Dứt hơi mây, đội trời xanh, rồi đó mới lo đường sang Nam” (Trang Tử 2001: 30).

Như vậy, thú tiêu dao, nhàn dật của bậc chân nhân có cơ sở là nhận thức về Đạo, về quy luật vận hành của trời đất vũ trụ tự nhiên, dựa trên sự rũ bỏ tuyệt đối mọi ràng buộc hữu vi của xã hội, học hỏi và thuận theo tự nhiên. Có thể nói, các nhà Đạo học chủ trương thực hiện lối sống nhàn dật bằng tâm thế hư vô, phiêu diêu du lãm nhưng cũng rất chú trọng tới cái học theo Đạo, theo tự nhiên và lấy đó làm thú vui, làm đích hướng của cuộc đời. Họ không khổ hạnh giữ giới mà tùy nghi tiết chế dục vọng, không thái quá,

không bắt buộc, không cưỡng cầu, không ràng buộc; vô ưu tiêu dao, ngao du sơn thủy để học thuận theo với quy luật tự nhiên, để sức dưỡng thân tâm, bảo toàn sinh mệnh đúng với tuổi trời. Đó chính là triết lý lối sống tiêu dao, nhân dật của Đạo học.

Lối sống tiêu dao, an nhiên tự tại, vô ưu, phóng khoáng, phiêu diêu thoát tục của Đạo gia đã có ảnh hưởng sâu rộng tới rất nhiều nhà trí thức lớn Việt Nam suốt thời kỳ phong kiến. Họ làm thơ ca ngợi thú vui tiêu dao cầm kỳ thi họa, du lãm thiên nhiên, xả bỏ danh lợi, thể hiện tâm thế an nhiên tự tại với rất nhiều sắc thái sống nhân như Trang Tử: “Ngắm trông trời đất sao mà mênh mông, Chông gậy nhón như ngoài thế gian. Hoặc đến chỗ núi mây cao cao, Hoặc đến chỗ biển nước sâu sâu. Đói thì ăn cơm hòa la, Mệt thì ngủ làng “không có làng”” (Tổng tập văn học Việt Nam 1997a: 243). Nhưng, nhìn chung, các nho sĩ Việt Nam thường chỉ sống theo triết lý nhân dật, tiêu sái trong một giai đoạn nhất định của cuộc đời, khi gặp phải trắc trở trên con đường thực hiện sứ mệnh tu tề bình trị của nhà nho, mà không mấy người đoạn tuyệt hoàn toàn khỏi xã hội như các nhà Đạo học.

5. Kết luận

Sống nhân trong Đạo học Lão - Trang là một triết lý xuyên suốt học thuyết này. Triết lý sống nhân dựa trên những tư tưởng bản thể luận về Đạo, về sự đồng nhất giữa con người với thiên nhiên và vũ trụ, về sự vận hành, chi phối toàn bộ vũ trụ, tự nhiên, con người, vạn vật của Đạo. Triết lý sống nhân cũng dựa trên nhận thức luận bất nhị phân về

Đạo, về quan hệ giữa tự nhiên và con người, nhân sinh quan về đời người như một cuộc dạo chơi kỳ vĩ cùng trời đất. Nhà Đạo học dựa trên nhận thức siêu việt mọi giá trị nhân sinh thường tình, tự giải thoát mình khỏi ràng buộc của mọi chuẩn mực khắt khe trong xã hội, tôn vinh duy nhất giá trị nhân - vô vi, tri túc, vô ưu, tự thích - làm một cuộc nhân du, chơi lớn cùng vũ trụ, quên bản thân để thọ cùng trời đất. Triết lý sống nhân là cơ sở cho lối sống nhân không chỉ của các nhà Đạo học, mà còn là của nhiều trí thức Nho giáo, tu sĩ Phật giáo, cũng như các tao nhân, mặc khách, văn nghệ sĩ trong quá khứ, mong muốn tìm tới những giá trị sống thanh cao, rời xa chốn đời thường xô bồ danh lợi. Trong xã hội hiện đại, triết lý sống nhân, tri túc, du lãm, tự lạc, thuận theo thiên nhiên, di dưỡng tâm tính của Đạo gia... vẫn được coi là một triết lý sống cân bằng, dưỡng sinh, hòa hiếu với thiên nhiên, là một giá trị sống đẹp của con người.

Tài liệu trích dẫn

1. *Thơ văn Lý – Trần*. 1989. Tập 2. Hà Nội: Nxb. Khoa học xã hội.
2. Lão Tử. 2018. *Đạo đức kinh* (Nguyễn Đức Tồn dịch và chú giải). Hà Nội: Nxb. Thế giới.
3. Trang Tử. 2001. *Nam hoa kinh* (Bản dịch của Nhưộng Tống). Hà Nội: Nxb. Văn học, Trung tâm Văn hóa Đông Tây.
4. *Tổng tập văn học Việt Nam*. 1997a. Tập 1. Hà Nội: Nxb. Khoa học xã hội.
5. *Tổng tập văn học Việt Nam*. 1997b. Tập 2. Hà Nội: Nxb. Khoa học xã hội.
6. *Thơ văn Nguyễn Bình Khiêm tổng tập*. 2014. Hà Nội: Nxb. Văn học.