

Năm lại mới

Trò chuyện với Bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc

HỒNG VÂN

Tôi hẹn gặp bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc vào một buổi sáng giao mùa giữa hai năm cũ mới. Không khí thật đặc biệt, chút se lạnh dễ khiến người ta vừa nao lòng nuối tiếc ngày cũ, việc cũ vừa hân hoan đón chào năm mới. Anh xuất hiện, vẫn nụ cười an nhiên.

“Năm lại mới!”. Anh chào bằng một câu nghe rất lạ tai nhưng tạo sự thích thú.

Đã “mới” sao còn “lại mới”?

– Bởi vì mới mà không mới! Nên nói là “lại” mới.

Nó vẫn thế. Vẫn sáng trưa chiều tối. Vẫn 24 giờ một ngày và một năm 365 ngày. Trái đất vẫn quay với tốc độ 30.000km một giây! Tính ra, mỗi ngày ta bay vèo vèo trong vũ trụ quanh mặt trời khoảng 2,5 tỷ cây số!

“Lại mới” cũng có nghĩa do ta bày đặt ra, đánh trống múa lân, bắn pháo hoa... làm âm ỉ lên cho vui chứ thật ra nó vẫn vậy. Vẫn trăng tròn rồi khuyết, vẫn xuân hạ thu đông...

Nhưng người ta thường nhắc đến và đề cao sự **vô thường** hơn, đúng không anh?

– Đó là một cách nói. **Vô thường cũng là thường đó thôi. Nhưng nhắc vô thường thì tốt hơn.** Có người coi vô thường là con quỷ dữ (Quỷ vô thường) có người coi vô thường là hoa (Đóa hoa vô thường – Trịnh Công Sơn). Người biết lẽ vô thường thì sẽ bớt tham sân si đi, nhờ đó mà họ biết sống hạnh phúc “ở đây và bây giờ” hơn. Dĩ nhiên không phải sống “ở đây và bây giờ” kiểu hiện sinh thô thiển mà là với tuệ giác.

Anh là một bác sĩ, thi sĩ, tác giả nhiều cuốn sách, rồi diễn giả nữa. Nay đã hưu rồi thì anh **giữ vai “nhà” gì nhiều nhất?**

– Hưu lâu rồi chứ. Hơn cả chục năm rồi chứ! “Nhà” gì nhiều nhất ư? **Có lẽ là nhà thương và nhà chùa!** Tôi vẫn còn tham gia giảng dạy ở Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch trong bộ môn Y đức và Khoa học hành vi. Ngoài ra, mỗi tuần bây giờ tôi đến chùa vài buổi vì có mấy lớp học ở đó. Chúng tôi gặp nhau để thảo luận, phản biện... các vấn đề Phật pháp và khoa học hiện đại, về đường

lối tu tập của các pháp môn... Tôi nghĩ nhà chùa giúp ta trí tuệ còn nhà thương giúp ta từ bi.

Anh từng có một trận bệnh nặng gần 20 năm trước, trận ấy thậm chí “được” lên báo. Tôi nhắc đến biến cố đó vì có nhiều độc giả lớn tuổi lấy những bài viết có liên quan của anh để làm chỗ dựa tinh thần khi họ gặp cảnh bệnh tật. Trận tai biến ấy đã tác động đến anh ra sao?

– Nhà văn Nodar Dumbadze trong cuốn Quy luật của muôn đời nói mỗi người trong đời nên bệnh nặng một lần cho biết! Nhờ trận bệnh nặng đó, ta phát hiện ra nhiều điều thú vị lắm! Ta thấy nắng vàng đẹp hơn, lá xanh đẹp hơn, người người đẹp hơn và cả ta nữa, ta cũng... đẹp hơn, sáng ra, rộng ra...! Chính vì thế mà ông Duy Ma Cật đã giả bệnh để có một buổi thuyết pháp vi diệu cho các vương tôn công tử xứ Tỳ-da-ly cách đây hơn 2.500 năm! Chỉ có trải nghiệm một cơn bệnh nặng gần với cái chết như vậy người ta mới giật mình tỉnh giấc... Nam Kha, còn không thì người ta vẫn cứ tham sân si bất tận! Cho nên ngay khi qua cơn bệnh nặng đó, tôi đã có một bài thơ viết ngay trong bệnh viện: Xin cảm ơn, cảm ơn.

Tuổi già thường bệnh đau, cô đơn, tủi thân. Trong khi đó anh thường có những quyển sách vừa như chào đón vừa như thách thức tuổi già (Gió heo may đã về, Già ơi chào bạn...). Tuổi già trong những cuốn sách của anh quả là “già nhiều kiểu”. Sắp tới, nghe nói anh lại ra sách mới về tuổi già?

– Chào đón thì đúng hơn chứ không dám thách thức đâu! Việc gì phải thách thức? Ta đâu có “chống” tuổi già được. Nó đến vì nó phải đến. Sanh bệnh lão tử. Đã có sanh thì đương nhiên có bệnh, có lão, và có tử. “Vượt thoát sanh tử” chỉ là một cách nói, rằng đã hiểu được quy luật của muôn đời đó nên ta sẽ ung dung tự tại hơn là quần quai khổ đau. Vấn đề là sự chọn lựa. Ta vẫn thường nghe trẻ con hát bài đồng dao Thiên đàng địa ngục hai bên...

Đúng, tôi đang có dự định viết tiếp vài cuốn sách về tuổi già nữa. Bởi vì có trải nghiệm, có thể nghiệm, có chiêm nghiệm... thì mới chia sẻ được. Tôi không viết bằng kiến thức y học, tôi viết bằng kinh nghiệm cá nhân, dĩ nhiên vẫn có những kiến thức y học, khoa học về bảo vệ và nâng cao sức khỏe tuổi già trong đó... Chẳng hạn sẽ xoáy vào định nghĩa sức khỏe của người già: nó khác với sức khỏe nói chung. Ở người già, do các chức năng của cơ thể đều đã phần nào... rệu rã, quá “date”, nên vấn đề chủ yếu là sức khỏe tâm thần, người già biết tránh “cô đơn, tủi thân” chẳng hạn thì sẽ có nếp sống hạnh phúc hơn. Rồi từ tháp nhu cầu của Maslow ứng dụng cho người già, ta biết sẽ phải làm gì giúp họ. Dự

kiến của tôi năm nay là **sẽ in cuốn: Một tuổi già hạnh phúc và một tùy bút... Về thu xếp lại...!**

Về thu xếp lại ư? Sao nghe giống giống Trịnh Công Sơn?

– Chớ còn gì nữa!

Về thu xếp lại

Ngày trong nếp ngày

Vội vàng thêm những lúc yêu người...

(Trịnh Công Sơn).

Tới tuổi nào đó, tự nhiên ta thấy **cần phải thu xếp lại** là vừa.

Nhà thơ Ưng Bình Thúc Giạ Thị viết:

Biết đủ dầu không chi cũng đủ

Nên lui đã có dịp thì lui!,

và

Thuở ra sân khấu không làm rộn

Lúc vắng vai tuồng bớt hổ ngươi!

Bớt hổ ngươi thôi, bớt là đã vui rồi, vì lỡ ra sân khấu thì người ta ai cũng hay làm rộn ít nhiều! Còn vội vàng thêm những lúc yêu người thì dĩ nhiên rồi phải không, **“quỹ thời gian”** còn có bao nhiêu đâu nên phải vội vàng thôi!

Rồi còn “cuồng phong cánh mồi...” nữa chứ?

– Ừ phải. Cái cảm nhận cuồng phong cánh mồi là rõ ràng nhất, lực bất tòng tâm là rõ ràng nhất, mặc dù ngày nay có nhiều quảng cáo vô tội vạ về thuốc nọ kia nhưng phần lớn là nguy hại...

Sách viết cho người, còn với riêng mình, **anh sắp xếp “kế hoạch già” như thế nào để vẫn “trẻ lạ lòng”?**

– Còn lâu mới “trẻ lạ lòng”! “Già lạ lòng” thì có.

Biết mình già và vui với cái già đó của mình, quan sát nó, ngắm nghĩa nó mỗi ngày cũng thấy ra nhiều điều thú vị.

Tôi nghiệm rằng đời người có những cột mốc. Cứ mỗi 15 năm, ta vượt một cái mốc nào đó: 15 tuổi, dậy thì, *lòng như nắng mới thêu* (Trịnh Công Sơn); 30 tuổi, *tam thập nhi lập*, có sự nghiệp; 45 tuổi, vững vàng, chín muồi; 60 tuổi, nghe chút gió heo may; **75 là tuổi về thu xếp lại...** và sau đó... là 90! Chuyện kể một ông già 75 cưới cô gái chân dài 20, nhà báo phỏng vấn hỏi bí quyết, ông trả lời, có gì đâu, tôi chỉ nói tôi đã 95!

Làm sao để có một tuổi già hạnh phúc?

– **Tuổi già có 3 cái thiếu**, nếu làm đầy được thì sẽ dễ có hạnh phúc: thiếu bạn (rơi rụng dần, xa xôi dần), thiếu ăn (do kiêng cử thái quá!) và thiếu vận động (ngồi một chỗ)!

Tuổi già cũng có 3 cái cần: Chọn ưu tiên, tối ưu hóa và bù đắp. Chọn ưu tiên là chọn cái gì thích hợp nhất cho mình ở lứa tuổi

này, đồng thời biết từ bỏ, đừng ham ôm đồm quá; rồi rèn tập cho ngày càng thuần thục (tối ưu hóa), và sau cùng, tìm kiếm những gì khác phù hợp để bù đắp cho bớt đi những khoảng trống, để gây cô đơn và buồn chán!

Tuổi trẻ nhìn tới phía trước, trong khi đó, người già hoài niệm. Kỳ niệm nào anh nhớ đến ngay lúc này, thời khắc của giao mùa, giữa hai năm cũ mới?

– Ngay lúc này ư? Tôi chỉ nhớ nơi chiếc quán thân quen ta đang ngồi đây, nhấp ngụm cà phê sớm và ngoài kia, bên khung cửa sổ, là những chiếc lá vàng đong đưa trước gió bên cạnh những chiếc lá xanh non thấp thoáng dưới bóng cổng thành cổ của khu cư xá và những câu thơ riêng viết cho một người bạn nhỏ kịp chuyến tàu về quê... ăn Tết!

Năm lại mới, xuân lại đến. Người ta thấy sự chuyển mình mới mẻ của đất trời, của lòng người. Anh chiêm nghiệm những gì?

– Những niềm hy vọng. Những lá vàng. Những mầm xanh. Và thấy một vòng bất tận của Như Lai: Xuân, hạ, thu, đông rồi lại... xuân!

Trân trọng cảm ơn anh. Chúc anh một năm mới bình an!

Hồng Vân

Nguồn: <http://www.dohongngoc.com/web/uncategorized/8531/>

Chuyển đến: **Lê-Thụy-Chi**

Ngày 22/12/4893 – Giáp Ngọ (10/02/2015)

www.vietnamvanhien.net