

VHPG trò chuyện với BS Đỗ Hồng Ngọc

Trầm tĩnh, giọng nói nhỏ nhẹ, phong thái giao tiếp thoải mái, hóm hỉnh, thân mật và trẻ trung, đó là những ấn tượng mà PV VHPG đã có khi gặp BS. Đỗ Hồng Ngọc. Là nhà quản lý, viết văn, làm thơ, chữa bệnh, tư vấn tâm lý và sức khỏe... con người Đỗ Hồng Ngọc vẫn thế, trầm tĩnh, điềm đạm và dễ gần. Chữa bệnh, chiêm nghiệm, nghiên cứu và viết, nếu kể số lượng tác phẩm của BS. Đỗ Hồng Ngọc cũng phải ngót nghét 20, trong đó có nhiều tác phẩm được tái bản nhiều lần. VHPG đã có cuộc trò chuyện với anh về những suy nghĩ và chiêm nghiệm trong cuộc sống hàng ngày, một chiều sâu khác của con người BS. Đỗ Hồng Ngọc...

VHPG: Có một Đỗ Hồng Ngọc là người viết văn, làm thơ, có một Đỗ Hồng Ngọc là người viết về Phật học, có một Đỗ Hồng Ngọc là bác sĩ và cũng là nhà tư vấn tâm lý và sức khỏe cho tuổi mới lớn, doanh nhân, người già... được nhiều người quý mến. Với anh, anh tự nhìn nhận về mình như thế nào?

BS. ĐHN: Tất cả những “con người” đó đều hòa nhập trong tôi, không có gì phân biệt. Khi còn trẻ, đậu xong Tú Tài II, tôi phân vân không biết nên đi vào Văn khoa để... làm một nhà văn hay vào Sư phạm để làm một nhà giáo, hay học Y khoa để làm bác sĩ. Tôi cảm thấy mình không thể chuyên vào một cái gì hẳn. Chính học giả Nguyễn Hiến Lê là người đã khuyên tôi nên học y khoa. Ông nói học y khoa mà giỏi thì sau này có thể đi giảng dạy được, rồi hành nghề nhiều năm, tiếp xúc nhiều cảnh đời, lại có tâm hồn thì có thể viết lách được. Tôi thi vào y khoa, đồng thời ghi danh học Văn khoa, và sau này còn học cả Xã hội học ở Đại học Vạn Hạnh. Tóm lại, tôi đã thực hiện được ước mơ thưở nhỏ của mình là vừa làm nghề y, vừa đi dạy, vừa viết lách...

VHPG: Anh nghĩ gì khi được nhiều độc giả yêu mến như thế?

BS. ĐHN: Có lẽ do cách viết của mình. Tôi chỉ viết những gì mình thực sự trải nghiệm. Viết là cách chia sẻ kinh nghiệm chứ không phải từ sách vở mà ra. Khi viết, tôi luôn tưởng tượng như có độc giả đang ở trước mặt mình và đang trò chuyện với mình.. Có lẽ kiểu viết như thế làm cho người đọc cảm nhận được người viết và độc giả có sự gần gũi, chia sẻ, trao đổi một cách chân thành với nhau, không kiểu cách, xa lạ. Khi viết cuốn “Những tật bệnh thông thường trong lứa tuổi học trò” chẳng hạn, cuốn sách đầu tay của tôi được in năm 1972 – Lá Bối phát hành- thì lúc đó tôi mới ra trường được 3 năm. Tôi thấy tuổi học trò là lứa tuổi bơ vơ, đang thiếu thốn một không gian riêng của mình trong khi ở nước ngoài, người ta có hẳn chuyên khoa dành cho tuổi mới lớn, còn ở Việt Nam mình thì chưa, nên tôi bắt tay vào nghiên cứu và viết. Lúc đó, tôi nghĩ phải viết ngay, chứ không sợ sau này lớn sẽ quên đi! Khi viết, tôi nghĩ mình đang nói chuyện trực tiếp cùng các em. Cuốn sách đó đã được độc giả thời bấy giờ rất hoan nghênh. Khi có kinh nghiệm chăm sóc mấy nhóc nhỏ ở nhà, tôi lại viết cuốn sách dành cho các bà mẹ sanh con đầu lòng. Những khó khăn, những trải nghiệm của chúng tôi được chia sẻ. Hiện nay dù có nhiều sách dịch từ Âu Mỹ, nhưng các bà mẹ vẫn tìm đọc vì thấy có mình trong đó.. Đến lúc ra ngoài tuổi “tri thiên mệnh” tôi mới viết *Gió heo may đã về* để sẻ chia cùng bạn bè trang lứa! Rồi đến lục tuần, cảm nhận cho hết cái “tuổi già sông sộc” tôi mới viết cuốn *Già ơi ... chào bạn*. Những năm gần đây, tôi nghiên cứu lời Phật dạy và áp dụng vào đời sống. Tôi viết *Nghĩ từ trái tim* và một số bài về kinh Kim Cang gần đây trên Văn hóa Phật giáo.. Trước hết là để tự chữa bệnh cho mình và sau đó giúp ích phần nào cho bạn bè, đồng bệnh tương lân. Có lẽ vì thế mà được độc giả yêu mến chẳng?

Về mối quan hệ giữa thân và tâm

VHPG: Dưới cái nhìn của một bác sĩ và một người đã thể nghiệm nhiều điều trong cuộc sống, anh có thể cho biết quan niệm của anh về mối quan hệ giữa thân và tâm?

BS. ĐHN: Ngụy cơ lớn nhất của ngành Y hiện nay là đi quá sâu vào kỹ thuật mà tách cái thân khỏi cái tâm, thậm chí trong cái thân lại chẻ nhỏ ra thành những mảnh thân nhỏ hơn nữa để đi chuyên sâu. Điều đó có lợi về mặt khoa học nhưng lại làm cho con người không còn toàn vẹn nữa. Thật ra thân và tâm không thể chia chẻ được vì không thể nào có cái thân mà không có cái tâm và ngược lại: hai cái đó vốn là một. Với cái nhìn như vậy, những bệnh thường gặp trong xã hội hiện đại chính là những bệnh từ tâm chuyển qua thân. Bệnh do lối sống, do hành vi cũng chính là nó. Một người thầy thuốc khi chữa bệnh cho bệnh nhân, nếu chỉ thấy cái thân bệnh, mà không thấy cái tâm bệnh, tức là thấy cái “đau” mà không

thấy được cái “khổ” của họ thì không thể chữa thành công. Hiện nay ngành Y khoa tâm-thể (médecine psychosomatique) dần phát triển trở lại. Các Trung tâm Y khoa lớn ở các nước phát triển đã đưa thiền, yoga vào chữa bệnh rất có hiệu quả. Ngành y, trong hướng phát triển tới cần phải quan tâm nhiều hơn nữa về mảng tâm thay vì chỉ quan tâm tới thân như hiện nay!

VHPG: Anh có thể kể một vài trường hợp “bệnh do từ tâm bệnh chuyển qua thân bệnh” mà anh nhớ nhất?

BS. ĐHN: Nhiều lắm! Hai thứ “bệnh” này luôn gắn bó mật thiết với nhau. “Bệnh” luôn đi với “họa”, cũng như “đau” luôn đi với “khổ” vậy! Khi tiếp xúc với một bệnh nhân, tôi luôn tìm hiểu thêm những nỗi băn khoăn, sợ hãi, lo lắng của họ bên cạnh bệnh chứng. Điều trị như vậy mới có thể toàn diện được. Nhiều khi trên lâm sàng rất rõ là bệnh loét dạ dày, bệnh tim mạch nhưng nguyên nhân sâu xa của nó lại là do những stress chất chồng trong đời sống của họ, những ganh tỵ, ghen tuông, những bất an, bất mãn. Một bà mẹ đang cho con bú chẳng hạn mà khổ vì ghen thì sẽ bị mất sữa đột ngột. Bác sĩ cho thuốc làm tăng tiết sữa vô ích, vì phải chữa ở... ông chồng! Một đứa trẻ bị đái dầm, nguyên nhân sâu xa lại là do sự ganh tị với đứa em mới sanh, cảm thấy cha mẹ bỏ rơi mình nên kêu gọi sự quan tâm của họ bằng cách.... đái dầm như thế! Trường hợp này phải chữa cho cả nhà! Đây là những thí dụ cụ thể để thấy sự gắn bó giữa thân và tâm.

VHPG: Trong một bài viết của anh trên Văn Hóa Phật Giáo, anh đã viết: “Sữa mẹ là những tế bào thân xác mẹ vỡ ra mà thành”. Nhận định này đến từ cảm xúc của một người viết văn hay là từ cái nhìn của một bác sĩ y khoa?

BS. ĐHN: Nhận định này xuất phát từ sinh học. Trong cơ thể ta, từng giây từng phút có sự thay đổi, một số tế bào mất đi và tái tạo những tế bào khác. Những tế bào tạo ra sữa mẹ là loại tế bào tuyến khi căng đầy thì vỡ ra và trút hết những chất bổ dưỡng tạo thành sữa. Do vậy, sự chia sẻ giữa người mẹ với con thông qua sữa đi xuyên qua những tế bào, và do đó, tình mẹ con trở nên đặc biệt hơn bất kỳ tình cảm nào khác trong các mối quan hệ xã hội.

VHPG: Như vậy, mỗi thay đổi của người mẹ đều có ảnh hưởng đến đứa con?

BS. ĐHN: Điều đó là chắc chắn. Ở Đông Phương chúng ta có một từ rất hay là “thai giáo”, tức là giáo dục đứa bé ngay từ khi còn nằm trong bụng mẹ. Những ông bố bà mẹ ý thức được điều đó thì trong thời gian mang thai không nói nặng lời với nhau, tránh mọi sự xung đột, căng thẳng vì đứa trẻ từ tháng thứ tư trở đi trong bụng mẹ đã nhận biết được điều đó...

VHPG: Ở miền Trung có câu nói: “Con vào dạ, mẹ đi tu” cũng mang ý thai giáo đó.

BS. ĐHN: Vâng, khi người mẹ mang thai thì người mẹ phải chuyển hóa chính mình để nuôi dưỡng tâm hồn của đứa con.

Kinh sách và đời sống

VHPG: Gần đây, anh viết nhiều về kinh Phật trong cuốn sách Nghĩ từ trái tim và hàng loạt các bài viết về kinh Kim Cang. Anh đã thâm nhập những bản kinh khó mà nhiều người vẫn ngại như *Bát Nhã Tâm Kinh, kinh Kim Cang*. Anh có thể cho biết những khó khăn khi anh tiếp xúc với các bản kinh thâm sâu đó và viết về chúng?

BS. ĐHN: Tôi may mắn được những thuận duyên dẫn dắt từ nhỏ. Năm 12 tuổi, tôi mồ côi cha về sống với người cô trong một ngôi chùa Tàu nên được nghe cô tụng kinh mỗi ngày. Sau này, tôi có một ông bác xuất gia. Tôi còn học ở Đại học Vạn Hạnh một thời gian, có dịp tiếp xúc với kinh sách và các thầy, được nghe thầy Thích Minh Châu giảng. Sau này, làm việc nhiều quá, tôi cũng bị xao lãng đi. Đến khi bị tai biến mạch máu não phải nằm bệnh viện, tôi có cơ hội nhìn lại quãng đời đã qua của mình. Lúc này, có một người bạn gửi cho tôi bản *Bát Nhã Tâm Kinh*. Tôi đọc và thấy mình có thể hiểu được, thấm được! Trước đó, tôi cũng đọc các thứ nhưng chủ yếu bằng tri thức mà chưa thấm, chưa hiểu. Phải qua trải nghiệm ranh giới giữa sống chết như thế, tôi mới nhận ra được nhiều thứ hơn. Lần đầu tiên sau khi mổ xong, bước chân được xuống đất đi vài bước, tôi thấy quả là phép lạ! Tôi đã thấy rõ thế nào là hạnh phúc và nhận thức rõ hơn về cách sống như thế nào để thoát khỏi những vương bận, những khổ đau.

Là một người thầy thuốc, tôi mong tìm một phương cách chữa trị bệnh tâm thân cho chính mình và giúp đỡ mọi người, nên sau Tâm Kinh, tôi tiếp tục học hỏi thực tập thêm nhiều kinh Phật khác.

Cuốn *Nghĩ từ trái tim* tôi viết bằng cảm xúc, bằng sự thể nghiệm đời sống chứ không phải bằng suy luận lý trí. Mất 2 năm để nghiền ngẫm và 6 tháng để viết. Cứ mỗi ngày khám bệnh xong, tôi lại bắt đầu viết, viết “như điên”, có khi tới 2, 3 giờ sáng. Tôi cứ viết ra tất cả những gì mình nghĩ, những cảm nhận mình có được. Viết xong, tôi thấy mình như được... giải thoát! Tôi thận trọng đưa bản thảo viết tay cho hai người bạn Phật tử đọc giùm rồi còn nhờ ni sư Trí Hải đọc lại. Ni sư nói hôm đó bị cúp điện, phải đốt đèn cày mà đọc “chữ bác sĩ” cho tới sáng, gọi điện ngay góp ý đôi chỗ rồi khuyên tôi nên cho in ra. Tôi nghe lời, “liều mạng” in thử, ban đầu nhà xuất bản cũng ngại nhưng sau lần in thử nhất được đọc giả hoan nghênh và đến bây giờ thì đã tái bản rất nhiều lần. Ở Mỹ, một Việt kiều in lại để biếu không ở các tiệm cơm chay. Ở Úc, người ta đọc thành 4 buổi trên đài phát thanh và ra CD. Thường thì khi làm xong, người ta mới tặng tôi một mẫu để làm kỷ niệm và cũng gọi là để...xin phép sau! Tôi cũng không ngờ cuốn sách này của mình lại được đón nhận nồng nhiệt như vậy. Có một kỷ niệm cảm động: một nữ độc giả viết thư nói bà nội cô rất yêu thích cuốn *Nghĩ từ trái tim*, mỗi ngày đều bắt các cháu đọc cho bà nghe, khi bà mất, các cháu đã đốt cuốn sách cho bà...

VHPG: Còn kinh Kim Cang, tại sao anh lại tìm đến?

BS. ĐHN: Bát Nhã Tâm Kinh giải đáp cho tôi được câu hỏi “*Tại sao?*” nhưng “*Bằng cách nào?*” thì có lẽ Kim Cang và các kinh hướng dẫn thực hành kỹ năng mới giải đáp được. Với Bát Nhã Tâm Kinh, ta thấy được cái không trong tự tánh vạn hữu, mối liên hệ giữa sắc và không. Nhưng làm cách nào để đạt được điều đó hẳn phải có một kỹ năng, chắc chắn là như vậy, vì Phật không nói lý thuyết suông. Tu phải đi đôi với hành là vậy! Kiểu tâm truyền tâm như các thiền sư xưa thật là khó quá. Chắc phải có một bí quyết nào đó. Thì ra kỹ năng đã được dạy rất tuyệt vời trong *Tứ niệm xứ*. Rồi hình như Tứ niệm xứ vẫn còn hơi phức tạp, Phật đã dạy cụ thể hơn nữa là Thân hành niệm, nhưng chưa hết, sau cùng đã giản lược những điều cốt lõi *An ban thủ ý (Anapanasati)*. Khi nghiền ngẫm và thực tập, tôi tự hỏi không biết giữa prajna- trí và prana- khí, có liên quan gì với nhau không? Chắc phải có. Bởi đã có sự liên hệ giữa thân và tâm, giữa năng lượng và vật chất thì chắc chắn có sự liên hệ giữa prajna và prana. Có một khoảng lặng sau khi thở ra và trước khi thở vào, đó là prana- áp suất hô hấp bằng không (0). Hành giả có thể cảm nhận hơi thở của mình lúc đó rất nhẹ, gần như vắng mặt và lúc đó khí trong phổi và khí quyển bên ngoài trở thành một, không phân biệt. Nói cách nào đó, hành giả cảm nhận một trạng thái vô ngã - sinh lý- vào lúc đó, dù chỉ trong chốc lát. Phát hiện ra điều này, tôi rất mừng vì tìm được cơ sở khoa học cho sự thực hành. Tôi đã viết trong loạt bài “*Nói không được*” trên VHPG.

VHPG: Vậy anh có thực tập Thiền?

BS. ĐHN: Tôi có thực tập theo cách riêng của mình, phù hợp với mình. Từ góc độ y sinh học, tôi nghiền ngẫm, thể nghiệm, và lý giải được phần nào ý nghĩa sâu thẳm của thiền nên tôi rất tin tưởng để áp dụng vào điều trị những vấn đề sức khỏe của tâm thân. Nhờ thiền mới có định, nhờ định mới có tuệ, nhưng theo tôi, tuệ cũng dẫn đến thiền và định. Giới định tuệ như một tam giác cân, có nhiều chiều tác động qua lại lẫn nhau, tùy cách tiếp cận và thực hành phù hợp cho mỗi cơ địa. Bản thân kinh “*An ban thủ ý*” chẳng hạn, nếu thực hành đúng thì đã có thể bao gồm cả Tứ niệm xứ và Thân hành niệm! Nhìn từ góc độ y sinh học, ta hiểu tại sao ngày nay nhiều Trung tâm y học lớn trên thế giới đã sử dụng thiền, yoga để chữa tâm bệnh một cách có hiệu quả trong khi chính phân tâm học cũng không giải quyết được rốt ráo vấn đề. Sự tiến bộ của khoa học sinh học dần giải thích được những khám phá tuyệt vời của người xưa. Chẳng hạn ta hiểu sự hô hấp chính là hô hấp tế bào- có thể gọi là “thâm” hô hấp- nên trong thiền định nhu cầu oxy tiêu thụ sẽ giảm đi, hiện tượng oxyd hóa do đó cũng giảm, làm chậm tiến trình lão hóa. Những người thực sự tu hành thấy lâu già và có sức khỏe bền bỉ là nhờ vậy!

VHPG: Xin anh nói một chút về mối liên hệ giữa những bản kinh Phật mà anh đã tiếp xúc với đời sống.

BS. ĐHN: Tôi học “lõm bõm”. Tự học, tự nghiền ngẫm, tự thể nghiệm, và thấy có hiệu quả khi ứng dụng vào đời sống hằng ngày, đúng như nhận định của Edward Conze, người đã dịch kinh Kim Cang sang tiếng Anh từ nửa thế kỷ trước. Tôi cảm nhận các kinh Phật đều nhất quán, xuyên suốt. Tùy đối tượng mà cách trình bày có thể khác nhau, ngôn ngữ khác nhau nhưng cốt lõi vẫn là một. Các kinh như “*bổ sung*” cho nhau, giúp ta có cái nhìn thấu đáo hơn dưới nhiều góc độ khác nhau. Càng tìm hiểu tôi càng thấy thú vị và hấp dẫn. Khi hiểu được “*tức phi...thị danh*” của kinh Kim Cang, ứng dụng vào thực tế ta sẽ

không còn bị dính mắc nhiều, làm cho cuộc sống trở nên nhẹ nhàng, thanh thản và hạnh phúc hơn. Dĩ nhiên, khi tìm hiểu tôi cũng gặp nhiều chỗ... bí nhưng may mắn là có những người đi trước đã nghiên cứu miễn là chịu khó tìm tòi, học hỏi. Nhiều lúc bí quá tôi cứ... để yên cho tiềm thức làm việc, rồi một hôm như có sự tình cờ nào đó bỗng giúp mình sáng ra. Thiệt ngộ!

VHPG: Nhiều người lo lắng rằng, nghiên cứu kinh điển và áp dụng kinh điển vào cuộc sống, thực tập thiền sẽ khiến con người bỏ bê cuộc sống, thờ ơ với sự nghiệp, đe dọa tới cái hạnh phúc thông thường và niềm vui sống của đời người...?

BS. ĐHN: Trái lại, tôi thấy nghiên cứu, ứng dụng và thực tập thiền, làm cho cuộc sống của mình uyển chuyển, nhẹ nhàng, thanh thản, vui sống hơn và hạnh phúc hơn. Nhờ bớt vướng bận, mình dễ sáng suốt hơn, nhờ tập trung tốt và ít hao tổn năng lượng vô bổ, mình dễ có hiệu năng hơn. Riêng đối với sức khỏe cũng thấy được cải thiện nhiều hơn.

Ý nghĩa cuộc sống

VHPG: Nhìn lại những chặng đường đã qua, anh thấy ý nghĩa cuộc sống với anh như thế nào?

BS. ĐHN: Cuộc sống là một điều kỳ diệu, từ việc ông bà, cha mẹ mình “bồng dưng” gập gờ nhau để rồi tạo nên sự hiện hữu của mình. Vì thế, phải sống sao cho có hạnh phúc và sao cho có ích. Như vậy, mới tạo được sự an lạc cho bản thân mình và cho người khác, cho cả môi trường tự nhiên và môi trường xã hội. Trở lại chuyện “hít thở” lúc nãy, tôi nghĩ rằng, bầu khí quyển này là bầu khí quyển chung, không thêm không bớt, các sinh vật từ con thằn lằn, tắc kè... cho tới cây cỏ cũng hô hấp như mình. Do vậy, tất cả các sinh vật đều có “duyên nợ”, gắn bó với nhau, chia sẻ với nhau, vì thế mình phải đối xử sao cho phải với tất cả! Mọi người nhận thức được như vậy thì chúng ta sẽ nâng cao ý thức bảo vệ môi trường, bảo vệ một xã hội an bình, hiểu rằng mình với người không khác biệt, mình với thiên nhiên không khác biệt. Điều này mang lại hạnh phúc cho cuộc sống và cũng chính là ý nghĩa của cuộc sống.

VHPG: Thưa anh, anh có thể nói một chút về ý nghĩa của đời sống gia đình

BS. ĐHN: Gia đình là cái nôi đầu tiên của một em bé và sẽ còn tiếp nối là cái nôi trong suốt cuộc sống của mỗi con người. Nếu gia đình bền vững, hạnh phúc, thì con cái sẽ có chỗ dựa. Cuộc sống bây giờ nhiều gia đình bị lệch hướng, bị xáo trộn, sẽ có ảnh hưởng đến tâm sinh lý của trẻ thơ và từ đó gây bất ổn cho xã hội. Vì thế, cần thiết phải xây dựng gia đình thành tổ ấm để làm chỗ dựa cho tất cả mọi thành viên.

VHPG: Cảm ơn anh đã dành cho VHPG buổi trò chuyện thú vị này.