

# BS Đỗ Hồng Ngọc nói về "Thân tâm an lạc"

BS.Đỗ Hồng Ngọc

*LTS. Ngày Thứ Bảy 22 tháng 1, 2011, Diễn Đàn Thế Kỷ vừa đăng bài "Một Cốt Cách Ở Đời – vài cảm nghĩ khi đọc Cuối Cùng của Võ Phiến" của Đỗ Nghê, tức bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc.*

*Với bút hiệu Đỗ Nghê, bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc đã đến với làng văn nghệ miền Nam từ trước 1975. Học giả Nguyễn Hiến Lê khi đề tựa tập "Những tật bệnh thông thường trong lứa tuổi học trò" của Đỗ Hồng Ngọc (năm 1972) đã viết: "Một bác sĩ mà lại là một thi sĩ thì luôn luôn làm cho chúng ta ngạc nhiên một cách thú vị".*

*Với bài trả lời phỏng vấn của báo Giác Ngộ sau đây, bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc lại cho chúng ta nhiều điều thú vị khi giải thích lời chúc "thân tâm an lạc" mà người Việt Nam thường gửi cho nhau nhân dịp năm mới, với cái nhìn vừa khoa học vừa thiền học.*

\*

*Hỏi: Mùa xuân, người con Phật hay chúc nhau câu "Chúc cho năm mới thân tâm thường an lạc", câu chúc ấy mang ý nghĩa như thế nào trong cách nhìn của một bác sĩ y khoa?*

**- BS.Đỗ Hồng Ngọc:**

Thì ý nghĩa là mong cho "thân tâm thường an lạc" chứ còn như thế nào nữa! Lời chúc có lẽ muốn nói rằng mong cho thân thì luôn luôn (thường) an mà tâm thì luôn luôn lạc! Mà ta biết thân thì bất tịnh, tâm thì vô thường... Cho nên lời chúc nhiều khi chỉ là lời chúc! Tuy vậy, ta cũng có thể biến lời chúc thành sự thật được nếu ta biết cách. Một nhà báo phỏng vấn cụ già trên 100 tuổi bí quyết sống trường thọ mà vui khỏe, cụ nói có bí quyết gì đâu, chẳng qua sáng nào thức dậy tôi cũng tự hỏi mình hôm nay mình nên sống ở thiên đàng hay ở địa ngục... rồi lưỡng lự một chút, tôi chọn thiên đàng!

*Hỏi: Theo bác sĩ, như thế nào là thân an lạc?*

**- BS.Đỗ Hồng Ngọc:**

Tổ chức Sức khỏe Thế giới (WHO) định nghĩa "Sức khỏe là một tình trạng hoàn toàn sáng khoái (well being) về thể chất, tâm thần và xã hội, chứ không phải chỉ là không có bệnh hay tật". Như vậy để "thân tâm thường an lạc" rõ ràng phải gồm cả 3 yếu tố: Thể chất (physical), tâm thần (mental) và xã hội (social). Thân an lạc tức thể chất (physical) an và lạc. An và lạc đây hiểu là một trạng thái well-being. Ta đều biết thân là do "tứ đại" hợp thành, thì sự hòa hợp của tứ đại rõ ràng là điều kiện để thân an lạc. Cơ thể ta có chừng hơn chục ngàn tỷ tế bào hình thành, luôn luôn biến dịch. Chẳng hạn hồng cầu trong máu, cứ ba tháng đã được thay thế toàn bộ bằng lứa hồng cầu mới... Tôi hiểu "tứ đại" người xưa nói đây là bốn nguyên tố chính: C, H, O, N (Carbon là lửa, Hydro là nước, Oxygen là gió, và Nitrogen là đất)... hợp thành các proteine - cấu trúc tế bào và các chất liệu sinh lý khác của sinh vật- cùng với rất nhiều các nguyên tố khác như sắt, đồng, chì, kẽm, calci, phospho... trong cơ thể chúng ta. Các chất đó tương tác, tương ứng qua lại với nhau và nếu chúng điều hòa được thì ta sẽ "an lạc", còn không thì ta bệnh. Chẳng hạn thiếu một loại viatmin thì ta sinh bệnh mà thừa nó cũng lại sinh bệnh, chứ không phải cứ uống vitamin càng nhiều càng tốt đâu! Thân bất tịnh nhưng lại tịnh trong sự hòa hợp của "tứ đại" đó vậy! Nói khác đi, bảo nó vô thường mà thiệt ra là... thường, vì nó luôn luôn phải thay đổi không ngừng như thế!

*Hỏi: Và tâm an lạc là thế nào?*

**- BS.Đỗ Hồng Ngọc:**

Ồi, hỏi gì mà khó quá! Nếu thân là "physical" thì tâm là "mental" trong định nghĩa nói trên. Tâm vốn

như khi như ngựa, an sao nổi! "Như như bất động" được thì tâm mới an. Nhưng còn lâu. Ta sống trong một xã hội quay cuồng, điên đảo, toàn cầu hóa, thế giới phẳng, tràn ngập thông tin... càng dễ làm cho tâm bất an. Có thể nói thân (physical) là Tứ đại thì tâm (mental) chính là "Ngũ uẩn". Tôi cho rằng không nên tách "sắc" ra khỏi "tâm". Có sắc rồi mới có thọ, có thọ rồi mới có tưởng... phải vậy không? Vậy câu trả lời là khi nhận ra được "Ngũ uẩn giai không"... thì tâm an lạc. Nhưng, làm cách nào để nhận ra được cái "Không" đó?

*Hỏi : Cần phải làm gì để có thân tâm an lạc, thưa bác sĩ?*

**- BS.Đỗ Hồng Ngọc:**

Có hai điều phải làm. Một là bản thân ta, hai là xã hội. Vì như đã nói, để có well-being thì phải có đủ ba yếu tố: thể chất, tâm thần, và xã hội. Yếu tố xã hội phải được quan tâm nhiều hơn vì nó tạo ra môi trường sống của ta. Bây giờ ra đường kẹt xe, khói bụi mù trời, đi bộ trên lề đường cũng cảm thấy bất an... thì sáng khoái sao nổi? Bhutan, một xứ nhỏ ở chân núi Hy Mã Lạp Sơn đã có một chính sách bảo vệ môi trường thật tốt để mang lại hạnh phúc cho người dân. Họ không đo đạc sự phát triển kinh tế bằng GNP, GDP như các quốc gia khác mà đo bằng Tổng hạnh phúc quốc gia (GNH=Gross National Happiness). Chạy theo phát triển kinh tế ào ạt mà phá hủy tài nguyên môi trường là một trọng tội. Còn yếu tố bên trong mỗi người thì đó là sự rèn luyện bản thân. Có một lời khuyên trong y học là SAFE (an toàn), tôi thêm chữ R thành SAFER (an toàn hơn), là chữ viết tắt của các biện pháp: Smoking (không thuốc lá), Alcohol (không rượu), Food (dinh dưỡng đúng), Exercise (rèn luyện thể lực) và Respiration (thở đúng phương pháp). Thực ra nó chính là "Giới" và "Định" đó vậy. Giới và Định tốt thì sẽ dẫn đến Tuệ. Nói khác đi, giảm được "tham sân si" ta mới có được thân tâm an lạc. Tuệ Tĩnh, thế kỷ XIV nước ta cũng đã khuyên: "Bề tinh dưỡng khí tồn thần/ Thanh tâm quả dục thủ chân luyện hình" đó thôi.

*Hỏi : Trong một bài trả lời phỏng vấn, bác sĩ có nói tới nguyên nhân tạo ra các bệnh từ 60-80% là do stress. Vì vậy, ngày nay con người bị stress nhiều nên có nhiều bệnh hơn, lại là những bệnh nguy hiểm?*

**- BS.Đỗ Hồng Ngọc:**

Đúng vậy. Stress là một phản ứng sinh học, giúp con người thoát hiểm trước thú dữ, hòn tên mũi đạn ngày xưa. Thế nhưng trong thời buổi hiện đại, stress chính là sự căng thẳng trong đời sống, khiến cơ thể lúc nào cũng căng cứng, phòng vệ, không thư giãn được trong một thế giới vật chất đua đòi, đấu đá tranh giành nên tình trạng stress đã âm thầm dẫn tới những tác hại đến thân tâm. Một nghiên cứu của Đại học Harvard cho thấy từ 60-90% các trường hợp bệnh đến bác sĩ là do có nguồn gốc sâu xa từ stress. Bác sĩ có thể chữa được cái đau trước mắt nhưng cái khổ chấp chùng đằng sau thì bác sĩ không quan tâm. Mà con người thì đau và khổ luôn gắn với nhau, cái này sinh cái kia và ngược lại. Hiện nay các dịch bệnh không lây như tim mạch, tiểu đường... có nguồn gốc từ stress như ta đã biết.

*Hỏi : Và, để chữa các bệnh nguy hiểm thì phải chữa cái gốc là từ tâm (tinh thần)?*

**- BS.Đỗ Hồng Ngọc:**

Tùy. Có khi cần mổ xẻ, có khi cần đến thuốc. Khi stress vượt ngưỡng, đưa đến tình trạng tai biến, tâm thần, tự tử, trầm cảm (depression)... Còn ngoài ra thì phải luyện tâm, rèn tâm, làm sao giữ đời sống bớt căng thẳng, cạnh tranh, đua đòi... chạy theo những giá trị vật chất không ngừng phát triển. Ngày xưa đời sống vật chất khó khăn hơn nhưng an nhàn hơn: Tháng Giêng ăn Tết ở nhà/ Tháng Hai cờ bạc tháng Ba hội hè... Bây giờ cũng có nhiều hội hè đó chứ nhưng giẫm đạp nhau đến chết hàng loạt...

*Hỏi : Có một nhận định như thế này: "Khi càng phát triển thì con người được đáp ứng nhiều giá trị vật chất hơn. Tưởng như thế sẽ có hạnh phúc nhưng ai dè những giá trị mà con người cứ đeo đuổi,*

*tim câu ấy khi đạt được lại làm người ta đánh rơi nhiều thứ quý báu như sức khỏe và sự an lạc nơi tâm mình". Bác sĩ có suy nghĩ như thế nào về điều đó?*

**- BS.Đỗ Hồng Ngọc:**

Cuộc sống vẫn cứ phải phát triển. Bạn thấy đó, nhờ những tiến bộ "vật chất" đó mà nay ta có thiên lý nhãn, thuận phong nhĩ, ta đã có thể "cân đầu vân" tứ phương và có đủ 72 phép thần thông chỉ trên một bàn tay với vài cái nút bấm... Vấn đề là ở con người, nhận thức nó ra sao, "thấy biết" (tri kiến) nó ra sao. Thấy đúng thì sẽ nghĩ đúng và làm đúng. Chánh kiến rồi mới chánh tư duy chứ phải không? Cho nên phải nhìn dưới nhiều "nhỡn quan". Tôi rất thích "ngũ nhãn" trong kinh Kim Cang. Phật cũng có "nhục nhãn" như chúng ta đó chứ, có điều bên cạnh nhục nhãn đó còn có nhiều thứ "nhãn" khác gọi chung là "Phật nhãn" vậy!

*Hỏi : Là người, ai cũng có 8 cái khổ (khổ đế), trong đó có bệnh tật và mất vui, bất an... BS chắc cũng có những lúc như thế. Vậy, khi bệnh tật và sự bất an "gõ cửa" thì bác sĩ ứng phó như thế nào?*

**- BS.Đỗ Hồng Ngọc:**

Thì có gì đâu. Biệt ly thì có "Biệt ly, nhớ nhung từ đây, chiếc lá rơi theo heo may, người về có hay..." (Dzoãn Mẫn). Còn gặp gỡ thì "Rừng núi dang tay nối lại biển xa, ta đi vòng tay lớn mãi để nối sơn hà..." (Trịnh Công Sơn)... Đằng sau cái khổ là cái lạc. Bờ kia cái khổ là cái lạc. Thì thôi, gate, gate, paragate, parasamgate... Bệnh hoạn cũng... cần thiết cho cuộc sống đó chứ. Nó nhắc nhở ta nhiều thứ đó chứ.

*Hỏi : Trong một bài trả lời phỏng vấn, bác sĩ có nói "Biết tự tại để hạnh phúc", tự tại là một trạng thái của tâm, hẳn là hơi khó đạt được nên rất nhiều người than mình... không có hạnh phúc?*

**- BS.Đỗ Hồng Ngọc:**

Tự tại là sự tự do bên trong, vượt thoát những ràng buộc, dính mắc. Khó. Không dễ chút nào. Phải ráng, phải tập. Có người đã bỏ lên núi, có người đã trốn vào hang động, rừng sâu. Nhưng làm sao thoát được cái tâm đeo đẳng bên mình? "Đổi cảnh vô tâm mặc vẫn thiên", mấy ai làm được. Cư trần lạc đạo?... mấy ai làm được. Biết tự tại là một ước mơ. Cho nên phải rèn tập, phải quán tưởng... Có phải đó là thực sự "hành thâm", từ bi hỷ xả chăng?

*Hỏi : Và trong cuộc sống của mình bác sĩ có hạnh phúc không? Hạnh phúc nhất của ông là gì? Và theo bác sĩ, hạnh phúc có thể được định nghĩa là sự an lạc thân tâm?*

**- BS.Đỗ Hồng Ngọc:**

Tôi cũng không biết. Tôi không có thói quen xếp hạng nhất nhì ba tư. Hạnh phúc có khi sờ sờ ra đó mà ta không hay, cứ lo chạy đi kiếm tìm nơi khác. Hạnh phúc đi rồi hạnh phúc đến, hạnh phúc đến rồi hạnh phúc đi, cứ như hơi thở vậy. Cứ để nó đến nó đi. Sinh trụ dị diệt. Vấn đề là làm sao để thấy nó, nhìn ra nó. Hạnh phúc có thể định nghĩa như vậy được, sự an lạc thân tâm. Nhưng nên nhớ câu hỏi "Làm thế nào để an trụ tâm, làm thế nào để hàng phục tâm" từ ngàn xưa vẫn còn y đó. Loài người vẫn mãi đi tìm hạnh phúc. Nhiều khi dừng lại thì thấy, nhưng đâu có dễ phải không?

*Hỏi : Nếu dành một lời chúc cho độc giả báo Giác Ngộ thì bác sĩ sẽ chúc câu gì?*

**- BS.Đỗ Hồng Ngọc:**

Chúc cho Năm mới thân tâm thường an lạc!