



CK.0000073244

HỒNG NGỌC

NGHĨ TỪ
TRÁI TIM

NGUYỄN
HỌC LIÊU

3



Nhà xuất bản Tổng hợp TP. Hồ Chí Minh

NGHĨ TỪ
TRÁI TIM
(Viết về Tâm Kinh Bát Nhã)

BIỂU GHI BIÊN MỤC TRƯỚC XUẤT BẢN
ĐƯỢC THỰC HIỆN BỞI THƯ VIỆN KHTH TP. HCM

Đỗ Hồng Ngọc

Nghĩ từ trái tim / Đỗ Hồng Ngọc. - Tái bản lần thứ 12. - T.P. Hồ Chí Minh :
Nxb. Tổng hợp T.P. Hồ Chí Minh, 2013.

148 tr. ; 17 cm

ISBN 978-604-58-0122-2

1. Kỹ năng sống. 2. Xử thế. 3. Thành công.

1. Life skills. 2. Conduct of life. 3. Success.

646.7 -- dc 22

Đ631-N57

BS. ĐỖ HỒNG NGỌC

NGHĨ TỪ TRÁI TIM

(In lần thứ 13)



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Lời ngỏ

Trái tim không phải để suy nghĩ. Trái tim là để yêu thương. Khi trái tim nghĩ thì chắc cũng không nghĩ như khối óc. Trái tim có cách nghĩ riêng của mình mà nhiều khi khối óc không sao hiểu được. Thời đại của chúng ta, con người dùng khối óc nhiều quá, nhiều đến nỗi người ta luôn ở trong tình trạng muốn “điên cái đầu”. Và thực vậy. Bệnh tâm thần ngày càng phát triển, tự tử, ma túy, stress... ngày càng gia tăng trong một xã hội mà người ta luôn bị quay cuồng, luôn phải chạy đua với tốc độ, tuổi trẻ, nhan sắc, thành đạt... Có lẽ đã đến lúc thử nghe tiếng nói của trái tim. Một hôm, có chàng thi sĩ đi ngang qua vườn rào kia, giật mình thấy một bông búp đỏ ở bờ giậu, cái bông búp rất tâm thường như hàng ngày chàng vẫn thấy khi qua lại chốn này, bỗng nhiên như nở một nụ cười mâu nhiệm, rồi không chỉ cười, nó hát, và chàng thi sĩ chỉ còn biết sụp lạy, cúi đầu (*). Vâng, chàng đã nghe. Nghe không phải từ bông hoa kia mà từ trong trái tim mình. Và chàng sùng sốt. Mọi thứ như khác hẳn. Đã thoát ra, đã vượt ra, vượt qua... Người ta có thể nghĩ chàng thi sĩ chắc điên, có điều chàng biết rất rõ chàng đã nghe, đã thấy một điều kỳ lạ. Một thứ mật ngữ. Như anh chàng chèo đò của Herman Hesse, ngày ngày vẫn chèo đò đưa người qua sông, cho đến một hôm bỗng nghe được tiếng nói của dòng sông và từ đó chàng đã tự đưa mình qua sông, và đã vượt ra, vượt qua. Chúng ta bây giờ hình như có quá ít thì giờ để nghe tiếng nói của trái tim mình, dù chỉ cần nháp con chuột trên vi tính thì đã nói trọn vòng trái đất, vậy mà người ta có vẻ ngày càng xa nhau hơn, xa với người và xa cả với mình. Một thi sĩ đã phải kêu lên: “... Không có thì

giờ! Chim lấy đâu mà về tổ. Tôi lấy đâu mà làm thơ. Em lấy đâu mà đọc những bài thơ tôi sắp viết?...” (**). Tôi cũng vậy. Tôi cũng không có thì giờ. Quân quật. Tôi tăm mặt mũi vì “trăm công ngàn việc”. Cho đến một hôm, hình như, có lẽ, một lần kia có một lúc hình như tôi cũng chột nghe. Hình như thôi, không chắc, không dám. Ngẫm nghĩ rồi nghe ngóng. Nghiền ngẫm rồi ngập ngừng. Rồi bức xúc, phải viết ra cho khỏi quên, để lâu lâu còn coi lại một mình. Ba năm nghiền ngẫm, sáu tháng viết và hơn hai năm ngại ngân, thỉnh thoảng đọc và sửa, nhờ vài bạn thân giao chi thêm cho, rồi tìm tòi, tham khảo, loay hoay... Tôi không phải là thi sĩ, không phải là tu sĩ, tôi chỉ là một bác sĩ, một người thầy thuốc, nên đôi khi phải hành nghề, phải giúp đỡ bạn bè, hàng xóm, kẻ nhức đầu người đau lưng... và trước hết là phải chữa bệnh cho chính mình. Có những lúc thuốc men chỉ chữa được cái đau mà không chữa được cái khô, chữa được “triệu chứng” bên ngoài mà không chữa được “căn nguyên” sâu xa, từng từng lớp lớp bên trong. Tôi đành chia sẻ những điều tôi nghĩ, tôi cảm, tôi nghe. Có thể đúng. Có thể sai. Có thể không đúng không sai. Có khi hiệu quả, có khi không. Có người hạp mà có người dị ứng. Vậy nên nếu tình cờ mà đọc được những dòng này thì xin hiểu cho mà đừng trách. Nếu muốn, có thể tìm tìm cười một mình. Cũng chẳng khoái ru?

Đỗ Hồng Ngọc
Saigon 2003

(*) Thơ Quách Thoại
(**) Thơ Nguyễn Sa

DẪN NHẬP

Tôi không còn nhớ ai là người đã mang tặng tôi cuốn “Trái tim hiểu biết” của NH, hình như không phải tặng mà cho mượn đọc lúc tôi đang nằm dưỡng bệnh ở bệnh viện An Bình, cuối năm 1997 sau khi mổ sọ não ở BV. 115 vì tai biến mạch máu não. Bản tôi đọc lúc đó là bản photocopy. Sau này, không rõ do “duyên” gì tôi tìm thấy bản chính ở một tịnh xá nhỏ, đối diện nơi tôi làm việc. Bản của NH in sai nhiều, trình bày không rõ, càng gây khó hiểu nên tôi phải tìm kiếm thêm những bản khác để so sánh, đối chiếu, nhờ đó tìm ra bản tiếng Phạn, tiếng Hán, tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Việt, bản dịch, bản photo, bản chính... Có cuốn mỏng chừng vài chục trang, có cuốn trên 300 trang về Bát nhã Ba-la-mật-đa Tâm Kinh mà NH gọi là “Trái tim hiểu biết”. Tôi thích cách viết đơn giản của ông. Nó đời hơn. Gần chúng ta hơn. Hoặc chỉ cần viết Tâm Kinh (Heart Sùtra) như Osho cũng đủ. Tôi muốn so sánh, đối chiếu cho rõ nghĩa một số từ, với tôi, người không biết tiếng Phạn, tiếng Hán thì lem nhem, tiếng Anh, Pháp thì ở các bản dịch không toát được hết ý, còn tiếng Việt thì dễ gây hiểu lầm, ngay với chữ “Không” là chữ cốt lõi của Tâm Kinh. Tôi không biết có cái gì đó hút tôi vào với việc tìm hiểu Tâm Kinh, lực hút mạnh đến nỗi

tôi gần như say mê... Tôi thấy nó phóng khoáng, nó “lật đổ” tất cả những quan niệm hẹp hòi, đố kỵ; nó có khả năng hòa đồng, khả năng giúp mọi người có trách nhiệm hơn với chính mình, biết thương mình, thương người, thương cuộc sống, biết thương thức... cuộc sống với một chất lượng cao hơn – không phải giàu hơn, có danh tiếng hơn, thành công hơn – mà là có hạnh phúc hơn; biết tha thứ, biết buông xả; hiểu được xã hội không làm nên bởi một cá nhân mà có sự liên đới trách nhiệm, nó có thể giúp cho những người đang mang mặc cảm tội lỗi thoát ra khỏi chính mình; giúp cho những người đang làm thầy thuốc, thầy giáo, nhân viên công tác xã hội, phát triển cộng đồng, nhà tham vấn... hiểu thêm về mình và người khác, biết tôn trọng, biết thương yêu, thấu cảm, chân thành. Dĩ nhiên cũng như nhiều người khác, tôi hiểu Tâm Kinh theo góc độ của tôi. Của một người thầy thuốc. Hơn thế, của một người thầy thuốc “kiêm” bệnh nhân, đã từng bị gây mê, bị đục sọ não, đã từng được mổ mắt, đã từng được truyền máu do loét bao tử, và bao nhiêu thứ đã từng khác. Tôi không theo đạo nào, không mê tín dị đoan, lúc nhỏ sống trong chùa vài năm, học văn hoá trong nhà thờ vài năm, rồi hành nghề y trên 30 năm, làm thơ, viết báo lai rai... với đôi ba cuốn sách nhỏ được xuất bản. Trên 30 năm hành nghề y thì hơn mười năm làm cấp cứu nhi khoa, ngày ngày có dịp thấy những nỗi khổ

đau của người bệnh và gia đình, rồi gần hai mươi năm làm giáo dục sức khỏe chỉ mong làm vơi ít nhiều nỗi khổ đau đó – nhưng có làm được chút gì không lại là chuyện khác – nên đã chịu khó viết sách này sách nọ... từ “Những tật bệnh thông thường trong lứa tuổi học trò”(1972), “Viết cho các bà mẹ sanh con đầu lòng”(1975), “Viết cho tuổi mới lớn” lúc hãy còn trẻ...đến “Gió heo may đã về”, “Già ơi chào bạn!...” những năm gần đây khi đã có tuổi, chủ yếu là để tự chữa bệnh cho mình – và cũng để giúp cho những bạn bè thân quen, những bạn đọc cùng thời, cùng lứa. Viết với tôi là một bức xúc, là một cách “xả”! Tôi thấy nhẹ nhàng sáng khoái hơn khi được viết ra. Đó cũng là một cách tự chữa bệnh cho mình. Nhưng nếu khi viết mà tôi biết tôi đang viết, và tôi biết thở đúng cách thì đã tốt, đằng này tôi có vẻ như quên thở, nín thở... Cái đó rõ ràng là không tốt cho sức khỏe, mãi sau này tôi mới hiểu ra điều đó, khi tôi được gặp bác sĩ Nguyễn Khắc Viện, được ông chỉ dẫn thêm về cách thở cơ hoành và gần đây được đọc thêm những tài liệu về yoga, về “thiền”, những ứng dụng trong y học của bác sĩ Dean Ornish và đặc biệt là phương pháp “thở chánh niệm” – mà Phật đã dạy từ những bài học đầu tiên sau khi giác ngộ - tôi thấy có thể có hiệu quả trong phòng ngừa và điều trị một số bệnh thời đại, những bệnh dịch không lây, nhưng rất nguy hiểm, gây khổ đau, tàn phế cho nhiều