



Một Phút Hạnh Phúc

Bs Đỗ Hồng Ngọc

Ngẫm lại sự đời tôi thấy hình như hầu hết chúng ta chẳng bao giờ thực sống. Lúc còn trẻ, ta mơ ước tương lai, sống cho tương lai. Nghĩ rằng phải đạt cái này cái nọ, có được cái kia cái khác mới là sống. Khi có tuổi, khi đã có được cái này cái nọ, cái kia cái khác thì ta lại sống cho quá khứ! Hừm! Nhỏ mong cho mau lớn, lớn mong cho nhỏ lại. Quả là lý thú! Tóm lại ta chẳng biết quý những giây phút hiện tại.

Một người 60 tiếc mãi tuổi 45 của mình, thì khi 75, họ sẽ tiếc mãi tuổi 60, rồi khi 80, họ sẽ càng tiếc tuổi 75! Vậy tại sao ta không nghĩ ta đang ở cái tuổi tuyệt vời nhất của mình lại không yêu thích nó đi, sao cứ phải ... nguyên rủa, bất mãn với nó. Có phải tội nghiệp nó không? Ta đang ở cái tuổi nào thì nhất định tuổi đó phải là tuổi đẹp nhất rồi, không thể có tuổi nào đẹp hơn nữa!

Còn đối với các vị phụ nữ cũng có khi gặt gẫm mình chút đỉnh như đi giải phẫu thẩm Mỹ chẳng hạn. Xoá chỗ này, bơm chỗ nọ, lóc chỗ kia. Nhưng nhức mỗi vẫn cứ nhức mỗi, loãng xương vẫn cứ loãng xương, tim mạch vẫn cứ tim mạch... Thân thể ta cứ tiến triển theo một " lộ trình " đã được vạch sẵn của nó, không cần hỏi han ta, không cần biết ta có " chịu " không! Mà hình như, càng nguyên rủa, càng bất mãn với nó, nó càng làm dữ. Trái lại, nếu biết yêu thương nó, chịu đựng nó một chút, biết cách cho nó ăn, cho nó nghỉ, biết cách làm cho xương nó cứng cáp, làm cho mạch máu nó thông thoáng, làm cho các khớp nó trơn tru thì nó cũng sẽ tử tế với ta hơn. Từ ngày " thế giới phẳng " thông qua internet, ta còn sống với đời sống ảo. Ta ngồi đây với người nhà nhưng chuyện trò với một người nào khác, cười đùa, nhăn nhó, giận dữ, âu yếm với một người nào khác ở nơi xa. Khi bắt lại câu chuyện với mọi người bên cạnh thì đã lờ nhịt!

Hiểu ra những điều tầm thường đó, tôi biết quý thời gian hơn, quý giây phút hiện tại, ở đây và bây giờ hơn. Nhờ vậy mà không có thì giờ cho già nữa! Hiện tại với tôi thì không có già, không có trẻ, không có quá khứ vị lai. Dĩ nhiên, không phải trốn chạy mà hiểu nó, chấp nhận nó, thưởng thức nó. Khi biết " enjoy " nó thì quả có nhiều điều thú vị để phát hiện, để khám phá.

Từ ngày biết thương "thân thể" của mình hơn, tử tế với nó hơn thì có vẻ tôi... cũng khác tôi xưa. Tôi biết cho thân thể của mình ăn khi đói, không ép nó ăn lúc đang no, không cần phải cười cười nói nói trong lúc ăn. Món gì khoái khẩu thì ăn, chay mặn gì cũng tốt. Cá khô, mắm ruốc gì cũng được, miễn là đừng nhiều muối quá!

Một người bạn tôi mắc bệnh "ăn không được", "ăn không biết ngon" vậy mà vẫn béo phì, đi không nổi, là bởi vì các con thương ông quá, mua toàn sữa Mỹ mắc tiền cho uống! Sữa giàu năng lượng, nhiều chất béo bổ quá, làm sao còn có thể ăn ngon, làm sao không béo phì cho được? Giá ông nghèo một chút còn hay hơn! Cá kho quẹt, rau muống mà tốt, miễn ông ăn thấy ngon, thấy sướng! Tôi cũng biết cho thân thể của mình ngủ hơn. Ngủ đầy giấc, đủ giấc. Ngủ đủ giấc là cơ hội tốt nhất cho các tế bào não phục hồi, như sạc pin vậy. Sạc không đủ mà đòi pin ngon lành sao được!

Bảy trăm năm trước, Trần Nhân Tông viết: *Cơ tắc xan hề khốn tắc miên!* (Đói đến thì ăn, mệt ngủ liền!) trong bài *Cư trần lạc đạo* (Ở đời mà vui đạo). Ông là vị vua nhà Trần sớm nhường ngôi cho con, lên tu ở núi Yên Tử, Tổ sư thiền phái Trúc Lâm. Tu hành như vậy mà khi quân Nguyên xâm lấn nước ta, ông liền xuống núi ra tay dẹp giặc, xong, phуй tay lên núi tu tiếp!

Mỗi người có đồng hồ sinh học của riêng mình, không ai giống ai, như vận tay vậy, cho nên không cần bắt chước, chỉ cần lắng nghe mình. Phương pháp này, phương pháp nọ của người kia bày vẽ chẳng qua cũng chỉ để tham khảo, nắm lấy nguyên tắc chung thôi, rồi áp dụng vào hoàn cảnh riêng cụ thể của mình, tính cách mình, sinh lý mình. Phương pháp nào có sự ép buộc cứng nhắc quá thì phải cảnh giác!

Nên nhớ rằng tới tuổi nào đó, tai ta sẽ bắt đầu kém nhạy, mắt bắt đầu kém tinh, đầu óc bắt đầu kém sắc sảo. Tai kém nhạy để bớt nghe những điều chướng tai, mắt kém tinh để bớt thấy những điều gai mắt. Đầu óc cứ sắc sảo hoài ai chịu cho nổi! Tuy vậy, tai kém mà muốn nghe gì thì nghe được, không thì đóng lại;

mắt kém mà muốn thấy gì thì thấy được, không thì khép lại. Thế là “căn “ hết tiếp xúc được với “ trần “. Tự dưng không tu hành gì cả mà cũng như tu, cũng thực tập ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm!

Rồi một hôm đẹp trời nào đó ta còn có thể phát hiện mắt mình chẳng những nhìn kém mà còn thấy những ngôi sao lấp lánh, những lốm đốm hoa trên bầu trời trong xanh vời vợi kia. Nếu không phải do một thứ bệnh mắt nào đó thì đây hẳn là hiện tượng thoái hoá của tuổi già, nói nôm na là mắt xài lâu quá, hết thời hạn bảo hành. Cái mà người xưa gọi là “ *hoa đốm hư không* “ chính là nó. Tường hoa đốm của trời, ai dè trong mắt mình! Chính cái “ tưởng “ của ta nhiều khi làm hại ta. Biết vậy ta bớt mắt thì giờ cho những cuộc tranh tụng, bớt tiêu hao năng lượng vào những chuyện hơn thua. Dĩ nhiên có những chuyện phải ra ngô ra khoai, nhưng cái cách cũng đã khác, cái nhìn đã khác, biết tôn trọng ý kiến người khác, biết chấp nhận và nhìn lại mình .

Khi 20 tuổi người ta băn khoăn lo lắng không biết người khác nghĩ gì về mình. Đến 40 thì ai nghĩ gì mặc họ. Đến 60 mới biết chả có ai nghĩ gì về mình cả! Tóm lại, chấp nhận mình là mình và từ bi với mình một chút. Có lẽ như vậy hay hơn cho mình

BS Đỗ Hồng Ngọc