

Những câu chuyện từ trái tim (2)

Trần Văn Khê

Nếu chúng ta buông xuôi trước sự tấn công của bệnh thì sẽ đi tới trạng thái yếu đuối, suy sụp. Bất cứ ở tuổi nào, sự vươn lên chống bệnh cũng còn ở nơi ta. Khi quyết tâm bền chí thì chúng ta có thể biến cái yếu thành ra cái mạnh, cái thiếu thành ra cái đủ.

Chuyện số 2: Những bài ca cho bệnh tật

Khi nhìn thấy tôi 90 tuổi vẫn minh mẫn và làm được nhiều việc, bạn có nghĩ tôi từng trải qua những trận bệnh thập tử nhất sinh hay từng bị bạn bè ghẹo rằng ốm sao mà trông như con còng gió vậy.

Năm 12 tuổi, tôi bị đau ban bạch. Tôi vẫn đi lại được nhưng yếu ớt, xanh xao, không làm được việc gì nặng. Trong làng tôi, ai nghe bệnh này cũng sợ vì ban bạch thuộc loại khó trị.

Vào bệnh viện trị theo Tây y thì chắc chắn bệnh sẽ không thuyên giảm mà có thể biến chứng, có khi nguy hiểm đến tánh mạng. Cũng may, làng tôi có một Đông y sĩ nổi tiếng trị bệnh ban bạch. Người ta thì gọi là thầy Năm Lự nhưng gia đình thầy Năm rất thân với gia đình tôi nên chúng tôi thường gọi là bác Năm Lự.

Sau khi bắt mạch, bác Năm cho toa bảo tôi phải uống liên tục trong một tuần. Sau ba ngày, bệnh thấy thuyên giảm rõ rệt. Ban nổi trên mình đã lặn, tôi thấy thèm ngồi dậy và gần đến bữa ăn thì thấy thèm những món ăn, chớ không còn lạt miệng như mấy hôm trước.

Sau một tuần, bệnh lành hẳn nhưng sắc diện tôi vẫn xanh xao và cơ thể chỉ còn da bọc xương. Ai gặp tôi cũng có cái nhìn thương hại và thốt lên những câu như: “Tội nghiệp thằng Hai quá! Bị ban bạch hành thành ra thấy nó lỏng không như bộ xương.

Ráng ăn uống thật nhiều nghe Hai, để cho bớt xanh xao vàng vọt”.

Mỗi khi Dương Anh - bạn đồng tuổi - đến thăm tôi, tôi rất thèm thuồng màu da mặt hồng hào, thân hình rắn rỏi đi lại chững chạc của Dương Anh và thèm ước muốn một ngày nào đó mình cũng được như bạn.

Nhưng nếu tôi chỉ ước ao mà nằm yên một chỗ than trời trách đất thì chắc không thể nào tôi đạt được ước mơ. Ngược lại, tôi tìm sách để đọc xem có cách nào làm cho cơ thể cường tráng. Tôi tìm được quyển sách bằng tiếng Pháp giới thiệu phương pháp Dynam, rất đơn giản và tôi có thể tập theo liền ngay khi đọc.

Chỉ cần có hai dụng cụ bằng cao su bóp chặt trong tay, rồi chỉ làm những động tác đơn giản. Nhưng quan trọng nhất là trong lúc hai cánh tay cử động thì phải tập trung tư tưởng và nhìn bắp thịt còn teo nhỏ của mình mà tưởng ra sẽ to khỏe và đẹp như trong hình vẽ. Chỉ có điều là phải chuyên tâm, trì chí không bỏ tập ngày nào. Tuy không nên tập quá sức nhưng phải tập cho đến lúc đổ mồ hôi, đồng thời phải vận dụng hơi thở vừa dài, vừa sâu để sớm điều hòa được hơi thở.

Tôi lại nghe rằng không có gì lợi ích cho cơ thể bằng đi lội. Mỗi ngày, tôi cùng em trai tôi là Trạch, ôm bắp dừa, lội qua, lội lại trong bờ, lần lần, lội từ bờ ra đến dây mỏ neo của ghe chài. Đến lúc tôi thấy có thể lội không cần bắp dừa thì tôi chăm chỉ tập luyện từ ba phút một hơi lội đến mười phút một hơi lội. Tôi thường nhờ anh Bá - người anh họ cùng tuổi tôi - có thân thể tráng kiện và lội rất giỏi - đến trông chừng anh em tôi.

Tôi không ngờ rằng trong vòng ba tuần lễ, bắp thịt “con chuột” của tôi bắt đầu nở nang. Thịt trên cánh tay và trên đùi tôi đã bắt đầu săn chắc. Đến ngày tựu trường, các bạn từng thăm tôi lúc tôi đang đau đã phải ngạc nhiên, la to: “Hôm nay, đâu còn thằng Khê xanh xao vàng vọt, ốm nhom, ốm nhách, lỏng không như một bộ xương? Mặt mũi trông hồng hào, bắp thịt trên ngực, trên vai bắt đầu nổi rồi. Anh tập ở đâu và ai là thầy

của anh để anh trong hai tháng hè đã thành lực sĩ vậy?”.

Tôi trả lời trào phúng bằng hai câu thơ: “Tập đâu cho bằng tập nhà / Thầy đâu hơn được bằng ta hỡi người!”.

Rồi tôi tiếp: “Chỉ cần mình quyết tâm mới có thể được thành công. Nếu có thầy ở kèm một bên mà mình không tập trung tư tưởng thì kết quả cũng không như mong muốn”.

Sau đó, tôi đưa cho các bạn coi bằng hướng dẫn tập theo phương pháp Dynam. Đây là phương pháp tập cầm chặt hai miếng cao su tròn trong hai tay và làm những động tác theo hướng dẫn để bắp thịt nở nang. Một số trong các bạn cũng bắt đầu tập luyện theo phương pháp này và cũng thành công.

Cô Ba của tôi lại nhờ anh ba Thuận - người anh họ, con của cậu Năm Khương, rất giỏi võ thiếu lâm - dạy cho ba anh em tôi. Các bài đầu tiên anh dạy là bài quyền “ngũ lộ mai hoa” (đánh ra 5 hướng như hoa mai), “bát bộ liên hoa” (đánh ra 8 hướng như hoa sen), tiếp theo là các thế công, thế thủ. Tôi còn tập đâm tay vào gạo, vào thân cây chuối.

Khi tôi học lớp nhì (qua khỏi tiểu học nhưng chưa lên sơ học), lớp tôi có một cậu tên Phước, da đen, to con, có võ Bình Định và ăn hiếp bạn bè ghê gớm. Một hôm Phước đang ăn hiếp bạn thì tôi nhảy ra can. Tưởng tôi là người thường, Phước nói: “Chuyện này không ăn thua đến cậu. Muốn ăn đòn hôn?”. Tôi nói: “Không biết ai ăn đòn ai?”. Phước nói: “Đám đánh không? Vậy hôm sau hẹn ra đồng trống”.

Đến hẹn, hai đứa tôi kéo ra đồng, có bạn bè kéo theo cổ vũ. Chúng tôi quần nhau suốt một giờ bất phân thắng bại. Sau đó thầy giáo Bảy gọi chúng tôi về. Thầy nói: “Phước có nước da đen, thầy sẽ đặt cho Phước là Lọ Chảo Đại Vương. Khê cận thị, thầy đặt là Cận Thị Đại Vương. Hai đứa bây đều có võ sao không hiệp sức để bình vực những đứa yếu thay vì đánh nhau”. Thấy thầy nói có lý, chúng tôi bắt tay nhau làm hòa. Về sau, hai đứa làm bạn, nắm tay nhau đi chơi,

chỉ nhau miếng võ hay... và trở thành đôi bạn thân.

Trong vòng một năm, nhờ phương pháp Dynam, tập luyện và luyện võ thuật hàng ngày mà cậu bé Khê lỏng lỏng ngày xưa đã trở thành thiếu niên có phần lực lưỡng. Tôi tự tin yêu cầu bạn bè chụp ảnh mình mặc khố, cởi trần, đứng trên đồng rơm và cất tiếng hú như Tarzan.

Nhưng những cơn bạo bệnh ghê gớm hơn vẫn đang chờ tôi ở phía trước.

Ngày 15/8/1951, tôi được chở cấp cứu vào Bệnh viện Cochin Paris từ lúc 4 giờ sáng. Bác sĩ quyết định phải mổ sớm vào sáng hôm đó. Ngoài bệnh ruột dư, bác sĩ còn khám phá ra bệnh lao màng ruột (péritoine) và dự định phải gởi tôi đi vào nhà dưỡng lao trong một thời gian.

10 ngày sau ca mổ này, không may ruột già bị sưng to, máu và mủ tuôn ra tại vết mổ cũ, tôi lại được chở cấp cứu vào bệnh viện. Vì tôi đã ăn cơm trưa nên không thể mổ ngay. Suốt cả buổi chiều, y tá phải rửa vết thương và dùng nước rửa ruột (lavement) để giúp thải hết thức ăn. Sáng hôm sau, tôi lên bàn mổ lần thứ nhì. Chiều lại, vừa mới tỉnh, bác sĩ lại khuyên tôi phải cố tập đi bộ. Vết mổ còn mới nên mỗi bước đi càng làm đau thêm vết thương, cứ đi độ mười bước, tôi lại dừng nghỉ.

Nhiều bạn hỏi thăm tôi vì sao phải trở lại bệnh viện. Tôi rất lo nhưng nếu bị quan vì căn bệnh thì khi tinh thần kém bệnh sẽ tấn công mạnh hơn. Vì vậy, tôi phải tìm những cách để nói đùa với mình và nói đùa với bạn. Tôi đọc hai câu trong Lục Vân Tiên của Nguyễn Đình Chiểu:

Sông trong rửa ruột sạch trơn,
Một câu danh lợi chi sồn lòng đây.

Tôi liên tưởng hai câu thơ ấy khi ruột tôi được rửa sạch trước khi mổ.

Mới mổ xong mà phải đi bộ theo lời dặn dò của bác sĩ, tôi đau không thể tả. Tôi liền đọc câu: “Bước đi một bước, giây giây lại ngừng” (trích trong Chinh phụ ngâm).

Quả thật đau lắm bạn ơi! Tôi lại đọc tiếp câu: “Đoạn trường ai có qua cầu mới hay” (trong Kim Vân Kiều truyện). Chữ “đoạn trường” trong câu ấy tức “cắt ruột”, y như hoàn cảnh tôi lúc ấy.

Bạn bè nghe tôi đọc thơ tự trào khi bệnh tật đang giày vò, ai cũng phì cười và nói với tôi: “Bị mổ ghê gớm vậy mà còn thơ với thần”. Tôi cũng cười mà quên cả cái đau của mình.

Cuối hè năm 1952, khi đang ở bệnh viện, từ hè sang thu mà chưa được xuất viện, buồn quá, tôi viết bài thơ:

Ngày mới đến cảnh xanh hoa tím ngát
Trời cuối hè oi ả nóng như thiêu
Nay cảnh trở hoa héo cảnh điều hiu
Thêm gió lạnh lúc đầu thu... lá rụng
Mỗi khi gió làm cành cây lay động
Nhìn lá vàng từng đám tách cành rơi
Thoạt nhìn qua như đàn bướm nhớn nhoe
Trong giây phút bướm ngừng bay... lá rụng
Chim không hót, hoa không cười, người
không hy vọng
Bốn tường vôi trắng xóa một màu tang
Nhìn cảnh buồn dạ khách cũng bàng hoàng
Chiều im lặng! Trăng gần lên! Lá rụng.

Sáng hôm sau thì những vần thơ đã lạc quan hơn:

Nhưng ta hãy cố vui
Vui để cho tiếng cười
Át lên cả tiếng khóc
Đời sẽ thấy xinh tươi.

Trong cuộc đời, có những lúc tôi tưởng mạnh khỏe, rồi sau đó lại bệnh nặng hơn. Tôi không tránh khỏi những vần thơ bi ai:

Hôm nay tuổi lạc dòng
Dưới ánh nắng vàng tuổi tan thành hơi tuổi
lên trời
Hơi nước nhẹ nhàng bay, bay lên trời tìm
mây mây ơi
Khi bay theo đám mây lành
Bỗng gặp cơn gió lạnh
Hồn nước biến thành mưa trở về trần gian
chảy kiếp thừa.

Cũng lúc đó, tôi nhìn ra rừng cây gần nhà thương, hầu hết cây cối đều rụng lá nhưng

đặc biệt có một cây thông xanh vững vàng trong thời tiết khắc nghiệt. Tôi liền viết:

Cảnh thông xanh
Lá thông xanh
Tiết đông lạnh
Cảnh vẫn xanh.

Cuối năm 1995, tôi ở một mình tại Pháp. Sau khi bị bệnh thấp khớp toàn thân (Polyarthrite - rhumatoïde), tôi lại thêm bị lệch cột sống. Trong chín người bác sĩ tôi đã gặp, tôi yêu cầu được một lời khuyên là phải làm cách nào để chống lại bệnh.

Có ba bác sĩ trẻ chuyên môn mổ cột sống, sau khi xem bệnh án và khám sức khỏe của tôi, đã quyết định là tôi phải chịu khó vào bệnh viện để bác sĩ giải phẫu và sắp xếp lại các khớp xương. Không có cách nào khác hơn để trị bệnh này.

Nếu không chịu giải phẫu thì trong sáu tháng chân trái của tôi sẽ bị bại. Một năm sau, sẽ đến lượt chân mặt! Và sau hai năm, tôi sẽ không kiểm soát được đường đi tiểu và đại tiện!

Nếu bằng lòng giải phẫu, trong hai tháng, tôi phải vào bệnh viện để bác sĩ lấy hai lít máu để dành lúc phẫu thuật. Sau khi mổ, tôi phải nằm trong “bao bột” để giữ cột sống trong ba tháng. Và phải tịnh dưỡng, không được làm việc và không được đi xa trong vòng sáu tháng tức là cả một năm tôi phải ngưng công việc để trị bệnh.

Để tôi được vững niềm tin, một trong ba bác sĩ đã cho tôi xem nhiều quyển sách mà ông đã viết về cách trị bệnh lệch cột sống và nói rằng: “Tôi là một trong những người thành công nhất trong việc giải phẫu cột sống. Số người được lành bệnh lên đến 60%”. Tôi hỏi lại ông: “Tức là có 40% không thành công. Nếu tôi lọt vào trong số này thì tình trạng sức khỏe của tôi thế nào?”. Bác sĩ nói: “Nếu bệnh không lành thì tình trạng sức khỏe sẽ kém hơn nhiều và phải tịnh dưỡng để chờ đợi một kỳ giải phẫu khác”.

Tôi không tin vào một viễn cảnh tốt đẹp nên đã tìm thêm sáu bác sĩ khác giàu kinh nghiệm, trong đó có ba giáo sư, để hỏi ý

kiến. Sáu vị đó đều khuyên tôi không nên chịu giải phẫu. Tình trạng sức khỏe của tôi không tốt lắm. Tôi đã bị bệnh tiểu đường gần hai mươi năm nay đã thành ra mãn tính thì vết mổ sẽ khó lành hơn người bình thường.

Tôi đã bị thấp khớp toàn thân và đã được điều trị bằng Cortisone trong 17 tháng. Xương của tôi không còn tốt như người khác thì việc sắp xếp lại các khớp xương không dễ dàng. Công việc của tôi đang nhiều và từ mấy chục năm nay, tôi là người năng động mà bắt buộc tôi phải nằm yên trong một năm về mặt tinh thần các bác sĩ sợ rằng tôi sẽ bị chán nản và không đủ sức đề kháng với bệnh. Lúc bảy giờ tuổi tôi đã trên 70, nếu không lành bệnh sau cuộc giải phẫu, chưa chắc tôi có đủ nghị lực để vượt qua giai đoạn vô cùng khó khăn này và không biết sẽ còn sống khỏe trong vòng bao nhiêu năm.

Các giáo sư giới thiệu cho tôi một bác sĩ tương đối trẻ nhưng có rất nhiều kinh nghiệm trong việc điều trị thấp khớp toàn thân và lệch cột sống. Một nữ bác sĩ người Pháp sau khi gặp tôi, hỏi thăm lý lịch nhiều căn bệnh và thử phản xạ của tay chân, đã nói: “Tôi có thể đề nghị với ông cách chữa khác. Ông phải vào bệnh viện, nằm tĩnh dưỡng trong mười ngày. Tôi sẽ tiêm vào tủy của ông hai mũi thuốc có chứa Corticoid. Ông sẽ bớt đau trong cột sống và sau đó, sẽ phải làm vật lý trị liệu liên tiếp trong một năm rưỡi. Ông sẽ phải chịu khó một tuần lễ bốn lần gặp chuyên gia vật lý trị liệu chỉ cho ông những động tác phải làm và thỉnh thoảng có chạy điện để hỗ trợ cho việc điều trị”.

Tôi đồng ý và đã vào bệnh viện La Pitié Salpêtrière (Paris, Pháp) nằm 10 ngày. Bà tiêm vào tủy của tôi hai mũi thuốc trong đó có chất Corticoid. Tôi bớt đau ngay và bắt đầu đi đứng được. Nhưng mỗi tuần bốn lần tôi phải đến phòng mạch chuyên vật lý trị liệu để tập đứng, tập đi, đồng thời hai lần một tuần, tôi được chạy điện để làm bắp thịt mạnh mẽ hơn.

Mỗi ngày làm cả trăm động tác có khi cũng... ngán! Tôi đặt ra bốn câu để tự đọc 25 lần, vừa đọc, vừa làm động tác. Tôi thấy bớt ngán và còn hơi vui vui:

Ta tự căng cột sống
Sắp lại các đốt xương
Thần kinh thông bất thống
Ta đi đứng như thường.

Mỗi ngày tôi phải đạp xe đạp tại chỗ, tuy ngồi một chỗ mà có những bảng hiển thị những thông số cho tôi biết tôi đã đi xa được bao nhiêu cây số, tôi đã tiêu được bao nhiêu Calo và thời gian đạp là bao lâu. Mỗi ngày, tôi tự thi đua với tôi, đạp lâu hơn, đi xa hơn, tiêu Calo nhiều hơn. Nhưng ít lâu cũng lại... ngán! Tôi đặt thêm những câu thơ khác để tự trào và giúp sức cho tôi.

Ta ngồi trên xe đạp
Trông có vẻ thanh thoi
Đạp đi vòng nước Pháp
Xe vẫn đứng một nơi!

Nhờ quyết tâm, lại tự tìm những phương pháp cho mình không chán ngán nên tôi bền chí luyện tập trong một năm rưỡi. Tôi đi đứng yếu hơn trước nhưng vẫn đi được. Vị bác sĩ nữ người Pháp tươi cười và nói: “Việc tiên đoán chân ông sẽ bại nếu không giải phẫu nay không còn giá trị nữa. Tôi có thể khẳng định với ông chân ông có thể phải yếu hơn nhưng sẽ không bao giờ bại. Các bắp thịt chân của ông đủ cứng rắn nếu ông chịu khó tập luyện thường xuyên”.

Đến nay, mười hai năm đã qua, đúng như lời bác sĩ nói, chân tôi có yếu hơn trước nhưng vẫn không bại và mỗi ngày, tôi vẫn luyện tập đều. Trong tương số, nhiều người tin rằng số trời đã định không cãi lại được nhưng có người cũng nghĩ rằng mình chuyên làm việc thiện thì “đức năng thắng số”.

Trong việc trị bệnh của tôi, tôi cũng tin rằng theo quy luật thiên nhiên, một cái máy chạy nhiều cũng phải bị mòn và cơ thể sau một thời gian cũng phải bị bệnh tật bủa vây làm cho hư hao. Nhưng cố luyện tập thì tôi tin

rằng, bệnh có thể phải lùi bởi “luyện tập năng thắng bệnh”.

Đó là những kinh nghiệm, tôi muốn trao lại cho các bạn để khi các bạn có gặp bạo bệnh, không nên ngã lòng, cố tuân thủ nhưng lời khuyên, dặn dò của bác sĩ và bền chí luyện tập. Tôi nghĩ trong 10 trường hợp ít nhất các bạn sẽ thành công năm, sáu.

Vào tháng 4-2009, bệnh thần kinh tọa tái phát khiến tôi không đứng, không ngồi được, phải nằm liệt giường trên một tháng rưỡi. Tôi đã uống lại các thứ thuốc Tây có hiệu nghiệm từ mười năm trước nhưng vì tôi đã uống quá nhiều thuốc Voltarène là loại thuốc chống viêm nên bác sĩ không cho tiếp tục uống loại thuốc này. Thấy không thuyên giảm, tôi lại cố thử châm cứu theo phương pháp Việt Nam và Trung Quốc. Tình trạng bệnh của tôi cũng không thấy khả quan hơn.

Mấy năm nay, dẫu lớn tuổi nhưng những hoạt động của tôi về âm nhạc và một vài lãnh vực khác vẫn luôn tiếp tục. Tôi làm việc suốt ngày với những chương trình sắp xếp sẵn trong thời khóa biểu của nhiều đài truyền hình, những buổi thỉnh giảng, những buổi hội thảo, hội nghị...

Thời khóa biểu của tôi khá bận rộn vì tôi hoạt động suốt một ngày. Nay, với tình trạng của bệnh thần kinh tọa, tôi phải nằm trên giường, mọi hoạt động bị đình trệ. Thêm nữa, trong khoảng thời gian tôi nằm bệnh, thật ngẫu nhiên một vài người bạn thân quen của tôi lần lượt ra đi về cõi vĩnh hằng. Tinh thần do cơ thể đang bệnh, đang suy yếu, khi nghe những tin buồn này, tinh thần của tôi lại giảm xuống thêm nữa!

Thú thật với các bạn, trong khoảng thời gian đó, đã có lúc tôi cảm thấy chán ngán, tôi muốn buông xuôi sức khỏe, không điều trị, không uống thuốc nữa...

Nhưng tôi rất may, có những người trợ lý nhiệt tình, những môn sinh tận tụy, những bạn bè quý mến đến thăm tôi và đã biết cách khuyên giải tôi, ủng hộ tôi trong công việc chống bệnh và nhất là nâng đỡ tinh

thần. Cái may khác nữa là tôi gặp một y sĩ Đông y chuyên bấm huyệt, bấm gân, bấm các bắp thịt bằng lòng chuyên trị cho tôi nếu tôi sắp xếp thời gian. Suốt hai tháng, ngày nào ông cũng đến trị bệnh cho tôi như thế. Hiện nay thì mỗi tuần ông đến ba bữa.

Nhờ sự nâng đỡ tinh thần của các bạn, tôi đã cố gắng sắp xếp thời khóa biểu để mỗi ngày được điều trị. Phải cố gắng chịu đau, phải chịu khó tập luyện đi mỗi ngày, ăn uống phải cửu kiêng, không ăn hải sản, không uống rượu, ăn rất nhiều rau cải, không thức khuya. Tức là phải thay đổi hoàn toàn nếp sống của tôi.

Sau ba tuần điều trị, tôi bắt đầu ngồi được, đứng được và đi được, đau đớn thể xác đã lui dần, tôi cũng bắt đầu đi thuyết giảng một vài nơi gần nhà với đầy đủ phương tiện di chuyển, tiếp đón.

Tôi thấy như được hồi sinh. Tinh thần phấn khởi đã giúp cơ thể được mau bình phục. Tôi đã trở lại những công việc và sinh hoạt bình thường. Tôi vẫn có thể đi quay phim trong hai ngày tại làng Vĩnh Kim, tỉnh Tiền Giang - nơi chôn nhau cắt rún của tôi. Tôi cũng có thể chịu khó xuống ghe tam bản, ngồi dưới ghe trong 3 tiếng đồng hồ, đi qua những con rạch đầy dừa nước, đọc những câu thơ của Xuân Diệu và tham gia cuộc hòa đờn tài tử trên sông mà không thấy đuối sức.

Sau đó, thêm mấy ngày liền, đoàn làm phim quay phim tại nhà tôi, tại đình của cụ Nguyễn Tri Phương và nhiều nơi khác ghi trong kịch bản. Việc quay phim hoàn tất, tôi đã phải giựt mình mà thấy rằng nhờ sự quyết tâm và những mẫu nhiệm trong cách trị bệnh theo Đông y tại nước nhà, tôi tìm lại được sức khỏe.

Hiện nay, ở tuổi 90, tôi đang đối diện với không ít bệnh tật, tiểu đường, thấp khớp, gan nhiễm mỡ... Khi ngủ, tôi tìm được tư thế nằm cách nào cho bớt đau thì sẽ nằm theo tư thế đó và tự nhủ không quá lo lắng về bệnh tật.

Mỗi ngày, từ 8 giờ đến 23 giờ, tôi uống tổng cộng 12 lần thuốc, cả thuốc tây lẫn thuốc bắc, chưa kể bấm huyệt, chườm muối nóng ở chân...

Mỗi lần uống thuốc, tôi hay đọc mấy câu thơ như:

Thuốc này uống để hạ đường
Trợ tim nên thấy tình thương dạt dào
Uống vào mắt sáng như sao
Lưu thông huyết quản ai nào dám quên.

Nhờ vậy mà mỗi lần uống thuốc, tôi thấy vui mà còn tập trung tư tưởng trong việc uống từng viên thuốc, biết viên thuốc đó sẽ giúp trị bệnh gì. Tôi nghĩ có lẽ nhờ vậy mà thuốc hiệu nghiệm hơn. Cũng nhờ tinh thần lạc quan mà dầu bệnh tật hành hạ, tôi vẫn yêu lắm mỗi phút giây được sống.

Bấy nhiêu năm nay, làm việc là niềm vui nhứt của tôi. Hiện nay, buổi sáng, tôi tập thở, sau đó trả lời các thơ từ gửi đến cho tôi, làm việc với thư ký để hỏi âm các thư gửi đến mời đi nói chuyện về âm nhạc. Những thư nào gửi đến những người gần gũi, tôi sẽ tự đánh máy. Các thư khác thì nhờ thư ký đánh máy cho. Một công việc quen thuộc khác của tôi là viết nhật ký về những việc đã làm trong ngày. Tôi viết nhật ký từ khi về Việt Nam vào năm 2006, bây giờ thì nhật ký đã lên cả ngàn trang. Đọc sách, hiện đại hóa và hệ thống hóa những gì đã nghiên cứu cũng là công việc hằng ngày của tôi.

Từ năm 2007 đến nay, tôi đều đặn tổ chức sinh hoạt định kỳ âm nhạc hai tháng một lần ngay tại nhà để giới thiệu âm nhạc truyền thống dân tộc, mỗi buổi khoảng 100 người tham dự. Tùy vào tình hình sức khỏe mà tôi nhận lời đi nói chuyện về âm nhạc, văn hóa Việt Nam ở bên ngoài.

Với nhiều người, làm như vậy ở tuổi 90 có thể là quá nhiều nhưng với tôi làm việc là niềm vui. Tôi còn thư giãn bằng cách nghe nhạc, đọc thơ, đọc báo giấy, báo điện tử...

Tôi tâm niệm, sống ở đời, đã nhận thì phải trả. Tôi đã nhận được nhiều từ xã hội thì phải trả cho xã hội. Tôi đã nhận được sự sống từ thiên nhiên thì phải cố gắng sống sao cho có ích. Tôi đã nhận được âm nhạc dân tộc từ các bậc tiền bối thì phải trả lại cho thế hệ sau.

Ước nguyện hiện tại của tôi là có thể say sưa nói về âm nhạc trong cả những phút cuối cùng được sống. Có những sự ra đi mãi mãi rất đẹp như nhà thơ Đông Hồ ra đi khi đang đứng trên bục giảng cho sinh viên trường đại học Văn Khoa (bây giờ là trường đại học Khoa học xã hội và nhân văn TP HCM) bài thơ "Trưng Nữ Vương" của nữ sĩ Ngân Giang. Hay như nhà hát kịch Pháp nổi tiếng Molière chết khi đang đóng kịch. Tôi không thích ra đi trong đau ốm, làm khổ người này người khác.

Bạn trẻ thân mến, nếu chúng ta buông xuôi trước sự tấn công của bệnh thì sẽ đi tới trạng thái yếu đuối, suy sụp. Bất cứ ở tuổi nào, sự vươn lên chống bệnh cũng còn ở nơi ta. Khi quyết tâm bền chí thì chúng ta có thể biến cái yếu thành ra cái mạnh, cái thiếu thành ra cái đủ.

(Trích *Những câu chuyện từ trái tim*, Hồi ký Trần Văn Khê, NXB Trẻ và công ty First News, 2010)