

Thiên

MỘT GÓC NHÌN HIỆN ĐẠI

Nguyễn Trương Hà Phương

© 2019 Bản Quyền: Nguyễn Trương Hà Phương

*Xin cảm ơn Bụt,
thầy Thích Nhất Hạnh,
những vị thiền sư,
những nhà khoa học,
cùng những người
đã theo dòng nhân duyên
hướng dẫn và mở mang tâm trí tôi
trong suốt quá trình học hỏi,
thiền tập.*

*Ước mong cuốn sách nhỏ này
cũng sẽ giúp mang lại những lợi ích tương tự
cho những ai đang lạc lối,
khổ đau,
hay tìm kiếm chính mình,
như tôi đã từng một thời ...*

*Tác giả,
Nguyễn Trương Hà Phương*

*16/10/2019
(Hiệu đính 29/07/2025)
Am Núi Thở, Thôn Đá Chồng
Xã Yên bình, Tỉnh Lào Cai, 321940 Việt Nam
Email: nguyentruonghaphuong@gmail.com
Website: amnuitho-mountainbreathretreat.com*

MỤC LỤC

CHƯƠNG	TRANG
1. Nguồn gốc thiền	4
2. Hai khía cạnh của thiền	5
3. Hạnh phúc rốt ráo	6
4. Biết mình	7
5. Thiền và quản lý năng lượng	8
6. ATP, ADP, và trầm cảm	9
7. Thiền và telomerase	10
8. Tình cảm và lý trí	11
9. Khổ đau và hạnh phúc	13
10. Kiến thức và trí tuệ	14
11. Lợi ích và tác hại	17
12. Cõi tối và sự huyền bí	18
13. Cửa Thiền của Bụt	19
14. Chăm sóc vườn tâm	25
15. Chuyển hóa tập khí và nội kết	26
16. Tình yêu	28
17. Luật lệ và đạo đức	30
18. Giáo pháp và liệu pháp	31
19. Thiền và thế gian pháp	32
20. Rượu bia và thiền	38
PHỤ LỤC	TRANG
A. Phương pháp dưỡng sinh hiện đại	41
B. Sức khỏe răng miệng	57

1. Nguồn gốc thiền

Sinh hoạt Thiền đã được nhắc đến trong đời sống tôn giáo của giai cấp Bà La Môn tại Ấn Độ từ rất lâu, trước xa thời Bụt. Vì đặc tính không có hình tướng của nó mà Thiền thường khó nắm bắt và bị hiểu sai lạc bởi hầu hết những ai mới tiếp xúc với lãnh vực này. Ngay cả Bụt cũng đã từng hiểu lầm về Thiền và đã phải mất sáu năm thực tập lạc lối, vô vọng, trước khi giác ngộ và tìm được con đường hiệu quả để hóa giải khổ đau, bế tắc tâm lý, và giải phóng được chính mình. Để giúp người sau tránh được những sai lầm mình từng vấp phải, Ngài đã dành trọn quãng đời 49 năm còn lại để xây dựng thành công một đội ngũ và hệ thống truyền bá Thiền hữu hiệu cho đến ngày nay. Chỗ hiểu biết vi diệu và quý giá này đã được trao truyền từ Bụt sang Ông Ca Diếp, rồi đến Ông A Nan, và cứ thế, tiếp nối đến nay trong giới tăng sĩ và cư sĩ rải rác khắp thế giới.

Dựa trên kiến thức khoa học cùng kinh nghiệm thực tập thành công của nhiều người, đồng thời loại bỏ mọi khía cạnh mang tính tôn giáo, huyền bí, hay phản khoa học do người đời thêm thắt, cuốn sách nhỏ này sẽ trình bày lãnh vực tuy cổ xưa nhưng cực kỳ uyên thâm và siêu việt này bằng một cái nhìn thực tế, hiện đại.

2. Hai khía cạnh của thiền

Thiền có hai khía cạnh tuy riêng biệt nhưng bổ sung và cần thiết cho nhau:

- 1) Khả năng quan sát thân tâm
- 2) Cái nhìn thông suốt về mình, người, và vạn sự vạn vật

Trong khi sự thông suốt giải thoát chúng ta, tháo tung mọi vương mắc và bế tắc tâm lý tiềm tàng xưa nay, khả năng quan sát mình cho ta một sự tự chủ miên mật và hữu hiệu, giúp kịp thời chặn đứng mọi quán tính hay bản năng mạnh mẽ luôn thôi thúc, lôi kéo chúng ta về lối mòn si mê cũ. Người tập thiền có thể đạt được khía cạnh này trước khía cạnh kia, nhưng chừng nào chưa có cả hai, sự thấy biết vẫn chưa viên mãn, chưa vững vàng, ổn định. Dù sao, đạt được một khía cạnh vẫn thường giúp ta dễ đạt đến khía cạnh kia hơn, nếu tiếp tục thiền tập. Chẳng hạn, những ai đã biết quan sát thân tâm mà chưa có cái nhìn thông suốt (tức còn chỗ mê mờ) thì sớm muộn gì cũng sẽ tiếp tục lâm vào những vương mắc tâm lý mới để rồi sẽ phải ôm ấp, quán chiếu, và vỡ lẽ cho đến khi hoàn toàn thông suốt. Ngược lại, những ai đã thông suốt về tâm lý nhưng chưa nắm được kỹ thuật quan sát mình từng giây từng phút sẽ vẫn thỉnh thoảng bị những tập quán hay nếp suy tư si mê cũ cướp chủ quyền và tiếp tục điều khiển, sai sử chúng ta dù chỉ trong một thời gian ngắn. Những thoáng mất tự chủ này, nếu đủ lâu, sẽ có khả năng gây nên những hậu quả tiêu cực ngoài ý muốn, dù cũng chính chúng sẽ giúp ta khám phá và hoàn thiện nhanh hơn một kỹ năng quan sát thân tâm hữu hiệu để cuối cùng có thể duy trì sự tự chủ một cách miên mật, hiệu quả hơn trong đời sống hàng ngày.

3. Hạnh phúc rốt ráo

Cơ thể chúng ta được hình thành dựa trên những công thức đã trữ sẵn trong DNA của hai tế bào tinh cha và noãn mẹ. Những công thức này xác định nền tảng căn bản của mặt mũi, dáng vóc, điều kiện sức khỏe, tư chất, và năng khiếu của chúng ta từ lúc sinh ra cho đến lúc chết. Trên nền tảng này, hoàn cảnh, ý chí, cùng những trải nghiệm của bản thân sẽ theo thời gian góp phần uốn nắn cả thân lẫn tâm chúng ta để thích nghi, tồn tại, và tối ưu hóa cuộc sống hầu được tương đối hạnh phúc nhất. Dưới sức ép muôn mặt của đời sống, nhân loại đã tiến hóa vượt xa các loài khác trong lãnh vực trí năng và nhờ thế, đang nghiệm nhiên thống trị trái đất. Tuy nhiên, cũng chính sự phát triển quá nhanh và thiếu quân bình này của trí năng đã vô tình tạo ra những vấn đề trầm trọng khác, đe dọa lại mục tiêu sống còn và hạnh phúc ban đầu của chúng ta. Dù con người đã có những tiến bộ rõ rệt trong khả năng sinh tồn, và một phần nhân loại cũng đã thành công vượt trội trong mưu cầu hạnh phúc vật chất, hầu hết chúng ta vẫn tiếp tục loay hoay, chưa tìm ra phương hướng cho những nhu cầu tâm lý rất đơn giản như an vui, tự do, lòng tốt, v.v... Bao nhiêu nỗ lực và luật lệ áp đặt từ bên ngoài nhằm bảo đảm những quyền sống tự do và hạnh phúc căn bản của con người, cùng bao nhiêu kiến thức tích lũy đến ngày nay vẫn dường như không mang lại được sự an lạc và tự do đích thực bên trong hầu hết chúng ta. Ta đang sống không khác những cỗ máy sinh học, tuy được trang bị bằng những khả năng, kiến thức, dữ liệu, hay “phần mềm” hiện đại, điều luyện, và ngày càng trở nên giỏi dang, đa năng, nhưng vẫn bị điều khiển thay vì làm chủ mớ kiến thức hay phần mềm ấy. Mặt khác, vì kiến thức được tích lũy một cách rời rạc và thường không được xử lý đúng mức để được tích hợp thỏa đáng vào khả năng phán đoán của chúng ta, mâu thuẫn phát sinh từ những mảnh kiến thức rời rạc này cũng là nguồn gốc của hầu hết khổ đau hay bế tắc về tâm lý của nhân loại. Hóa giải hết mâu thuẫn để được hoàn toàn thông suốt, và phần nào làm chủ được khối kiến thức lâu nay vẫn tự do sai sử thân tâm, là nguồn hạnh phúc mà thiên có thể mang lại cho bất cứ ai, không phân biệt giàu nghèo, trình độ, khả năng, tư chất, sức khỏe, ... (lẽ dĩ nhiên, chỉ trừ những người điên loạn, mất trí, hay có khuyết tật não). Đây là loại hạnh phúc rốt ráo (đạo Bụt gọi là Giải Thoát) vượt lên trên mọi thứ hạnh phúc đối đãi khác và có khả năng hóa giải mọi khổ đau tâm lý thông thường của nhân loại.

4. Biết mình

Hầu hết chúng ta đều đã rất điều luyện trong khả năng quan sát ngoại cảnh, tức những gì xảy ra hay tồn tại bên ngoài thân tâm. Từ lúc lọt lòng cho đến khi trưởng thành, ta được gia đình, trường học, và xã hội chủ yếu rèn luyện cho khả năng quan sát thế giới xung quanh qua ngũ quan (từ việc trau dồi kiến thức, giao tiếp, rèn luyện kỹ năng sống, đến thưởng thức âm nhạc, hội họa, mùi vị, tình yêu, v.v...) chứ ít khi hay thậm chí không hề được trau dồi khả năng quan sát thế giới bên trong mình (thân và tâm). Vì lẽ này chúng ta cũng thường chỉ biết về mình qua ký ức hay qua kính phản chiếu từ bên ngoài hoặc của xã hội, chứ thường không biết cách quan sát để có cái nhìn trực tiếp và tức thì về mình. Đây là lý do ta thường theo đuổi và bám víu vào ngoại cảnh (như vật chất, địa vị xã hội, bằng khen, tiếng tăm, dư luận, v.v...), và xem đó là mục tiêu của cuộc sống (dù trong tiềm thức vẫn biết chúng không hoàn toàn thật, không ổn định, và không thường còn), chứ không biết khám phá kho tàng hạnh phúc và trí tuệ quý giá và bền vững bên trong mình. Sự mất quân bình này giữa ý thức về thế giới bên ngoài và bên trong đã dẫn đến vô số hậu quả tiêu cực có thể tránh được cho nhân loại về tâm sinh lý, mà ta thường gọi chung là Khổ.

Để hóa giải tình trạng mất quân bình nói trên, Thiền công hiến một phương pháp quan sát liên tục, đồng thời, và tích hợp giữa trong và ngoài, qua đó hơi thở là sợi dây nối trong với ngoài làm một, hay nói cách khác, phần tâm trí đang quan sát và phần ngoại cảnh, hơi thở, thân tâm đang được quan sát, đều là những diễn biến đồng bộ, miên mật, hợp nhất chứ không độc lập hay loại trừ nhau (chủ thể quan sát và đối tượng quan sát là một). Một khi nắm được cách quan sát này, chúng ta sẽ lập tức có khả năng giữ được nó liên tục trong hầu hết sinh hoạt hàng ngày, và nếu có bị trôi lăn nhất thời trong quên lãng, si mê, hay tham giận, thì cũng sẽ dễ dàng tái lập được quân bình và tự chủ chỉ trong vài giây, nhờ đó giảm thiểu được những hậu quả tiêu cực chớm phát sinh. Chúng ta sẽ triển khai thêm về phương pháp quan sát thân tâm này trong những chương sau.

5. Thiền và quản lý năng lượng

Ngoài những chức năng tự động như điều khiển nội tiết tố và các cơ quan trong cơ thể, cùng một số chức năng sinh học khác, não bộ của chúng ta còn có hai sinh hoạt chính, vận hành rả rích suốt ngày trừ lúc ngủ: sinh hoạt quan sát hay nhận biết (Cognitive tasks) và sinh hoạt liên tưởng hay suy nghĩ (Associative tasks). Trong khi não có khả năng làm tốt nhiều hoạt động liên tưởng cùng một lúc (chẳng hạn vừa lái xe vừa nói chuyện, chơi dương cầm hai tay cùng lúc, ...), hoạt động quan sát chỉ có thể xảy ra rõ nét và hiệu quả khi mọi hoạt động liên tưởng dừng lại. Thí dụ, nếu ta đang nhìn một vật mà đầu óc suy nghĩ nơi khác, thì tuy nhìn mà có thể vẫn chẳng thật sự thấy hay nhận biết vật ấy. Điều này cũng đúng với các giác quan nhận biết khác như nghe, ngửi, nếm, chạm, biết, v.v...

Khi thực tập thiền (tức quan sát hơi thở, thân tâm, và ngoại cảnh) trong đời sống hàng ngày, ta cũng đang đồng thời giảm thiểu được những suy nghĩ và tình cảm vô ích rả rích suốt ngày, nhờ đó tiết kiệm được một phần năng lượng đáng kể lẽ ra đã bị tiêu hao một cách hoang phí. Phần năng lượng được tiết kiệm hàng ngày này sẽ được cơ thể sử dụng cho các chức năng hữu ích khác như đề kháng, phát triển thân thể, học hỏi, sáng tạo, v.v..., giúp cải thiện đời sống, sức khỏe, và tuổi thọ. Thiền cũng sẽ làm tăng năng suất lao động (có thể đến gấp đôi) nhờ độ tập trung cao, đầu óc sáng suốt, và tiết kiệm năng lượng.

6. ATP, ADP, và trầm cảm

Mọi tế bào trong cơ thể hoạt động nhờ nguồn nhiên liệu ATP (Adenosine TriPhosphate). Mỗi sáng thức dậy, trữ lượng ATP nhiều hay ít là còn tùy ở sinh hoạt của chúng ta trong nguyên ngày và đêm trước, hay thậm chí xa hơn. ATP khi đã hết năng lượng sẽ trở thành bã ADP (Adenosine DiPhosphate), chờ cơ thể tái tạo ATP (nạp lại năng lượng) cho ta sử dụng tiếp. Vì ATP chỉ có thể được tái tạo khi ta ngủ hay nghỉ ngơi, cơ thể sẽ kích hoạt cơ chế trầm cảm vào cuối ngày (hay khi trữ lượng ATP đã gần cạn), khiến ta muốn dừng lại mọi sinh hoạt và rút về ngủ nghỉ. Với một chế độ ăn uống và sinh hoạt lành mạnh, điều độ, chỉ cần một đêm ngủ nghỉ đầy đủ (thường là 8 tiếng), ta sẽ lại có một bình nhiên liệu đầy ATP, và cơ thể sẽ tắt cơ chế trầm cảm lúc thức dậy để chuẩn bị chào đón một ngày mới.

Trầm cảm, vì thế, có thể được xem là một cơ chế tích cực để bảo vệ và duy trì sự sống chứ không nhất thiết chỉ là một tình trạng tiêu cực của cơ thể, trừ khi trở thành mãn tính, do nguồn ATP bị lạm dụng trong một thời gian dài, khiến cơ thể không thể tắt chế độ trầm cảm hàng ngày như nói trên. Không có trầm cảm, chúng ta sẽ dần làm cạn kiệt nguồn ATP và chết.

Một trong những nguyên nhân gây trầm cảm mãn tính là tình trạng liên tục chìm đắm trong suy nghĩ, u sầu, bế tắc tâm lý (vốn có thể dẫn đến mất ngủ mãn tính), mà Thiên có khả năng cải thiện dần dần để cuối cùng vĩnh viễn hóa giải.

7. Thiền và telomerase

Năm 2009, giải thưởng Nobel y khoa được trao cho ba nhà khoa học Elizabeth H. Blackburn, Carol W. Greider, và Jack W. Szostak, đã tìm ra chất xúc tác Telomerase, có chức năng giúp sinh ra chuỗi Telomere ở hai đầu để bảo vệ chuỗi phân tử di thể DNA. Tế bào càng nhiều hoạt động Telomerase, chuỗi Telomere sẽ càng dài, khiến chuỗi di thể DNA càng an toàn và khó đột biến (Mutate). Vì DNA khi đột biến sẽ có nhiều khả năng sinh ra tế bào ung thư, một chuỗi Telomere dài cũng đồng nghĩa với nguy cơ mắc bệnh ung thư được giảm thiểu, nhờ đó tăng tuổi thọ.

Sức ép hay tình trạng căng thẳng (stress) và chứng trầm cảm lâu dài đã được biết là làm giảm chiều dài của chuỗi Telomere. Sự căng thẳng nói đến ở đây bao gồm không chỉ mặt tâm lý mà còn mặt sinh/vật lý như bệnh tật, ăn uống thiếu thốn/không lành mạnh, môi trường ô nhiễm, làm việc lâu ngày không nghỉ ngơi, hoàn cảnh nghèo khó, đời sống vất vả triền miên, tình trạng béo phì, nghiện ngập, v.v... Nghiên cứu của bà Elizabeth H. Blackburn cùng nhiều khoa học gia khác cũng còn cho thấy việc thực tập thiền (Mindfulness Meditation) có dấu hiệu làm tăng chiều dài của chuỗi Telomere nhờ làm giảm căng thẳng tâm lý và hóa giải trầm cảm. Từ những dữ kiện trên, chất Telomerase có thể được xem là móc nối sinh học giữa sức ép/căng thẳng (Stress), bệnh ung thư, và tuổi thọ.

Mặt khác, cũng chính sự đột biến của chuỗi di thể DNA đã giúp muôn loài (trong đó có loài người) thích nghi và tiến hóa được như ngày nay. Điều này có nghĩa, sự căng thẳng, nếu tích cực và ở mức độ hợp lý, lại là lành mạnh và thiết yếu cho sự sống còn và phát triển. Một số thí dụ của căng thẳng tích cực bao gồm chăm sóc/rèn luyện thể chất, trau dồi kiến thức, tình nguyện nghề nghiệp, cạnh tranh lành mạnh, an cư lạc nghiệp, mưu sinh hợp pháp, làm việc lợi mình lợi người, bảo vệ môi trường, nuôi dưỡng động cơ tích cực trong mọi hành động/hoàn cảnh, dần thân giải quyết bế tắc hay chấp nhận tình huống (thay vì thụ động lo sợ, tuyệt vọng), v.v... Với đặc tính tiết kiệm năng lượng, cùng tác dụng đã thông tư tưởng để có được một tầm nhìn xa, tích hợp, và toàn diện, Thiền có khả năng giúp mang đến cho chúng ta những phán đoán chính xác và tốt nhất cho mỗi tình huống để có thể giảm thiểu căng thẳng tiêu cực hầu bảo vệ sức khỏe, hay chuyển hóa chúng thành căng thẳng tích cực như một cơ hội để tiến hóa.

8. Tình cảm và lý trí

Sự tiến hóa của não bộ bắt đầu từ cuống não (Brain Stem, chứa Pons, Medulla, ...), phụ trách điều khiển các cơ quan trong cơ thể. Trung Khu Tình Cảm (Lymbic System, chứa Hippocampi, Amygdalas, ...) hình thành sau, cách đây khoảng 250 triệu năm, để làm nền tảng cho sự phát triển tiếp theo của Vỏ Não (Cerebral Cortex), Tiểu Não (Cerebellum), và Vỏ Não Mới (Neocortex) trong khoảng 200 triệu năm qua, nơi lý trí dần dần hình thành, từ ngôn ngữ, suy nghĩ, kỹ năng xử lý thông tin, kiến thức, tư tưởng, văn minh, văn hóa, khoa học, ..., đến ngay cả Thiền.

Quá trình tiến hóa trên của não bộ cho thấy tình cảm (bao gồm tham, giận, yêu, ghét, vui, buồn, hạnh phúc, khổ đau, ham muốn, tham vọng, tình dục, chiến tranh, lòng tốt, ác tâm, sợ hãi, đam mê, ...) đã ra đời 50 triệu năm trước lý trí, đã một mình giữ vai trò then chốt trong sự sống còn của nhiều loài trong suốt 50 triệu năm, cho đến khi lý trí ra đời, phát triển, và bổ sung để ngày càng chiếm một phần quan trọng hơn trong vai trò ấy. Để bổ sung cho tình cảm, lý trí phải có một cách nhìn khác biệt (có khi trái ngược), khôn ngoan, hiệu quả, và an toàn hơn tình cảm trong mục tiêu bảo vệ sự sống. Thí dụ, khi gặp hiểm nguy, biện pháp duy nhất của tình cảm thường là hoặc bỏ chạy, hoặc nổi giận để tập trung hết năng lượng vào việc đe dọa hay tấn công đối thủ. Trong khi đó, lý trí lại có nhiều chọn lựa hơn, chẳng hạn dùng vũ khí, giảng cam bẫy, thương lượng, thuyết phục, ngoại giao, chính trị, kinh tế, quân sự, luật pháp, đấu trí, lấy nhu thắng cương, giải pháp lợi mình lợi người (khiến vui vẻ cả làng), một nhin chín lành (chín bỏ làm mười), dung nhiếp, hợp tác, đồng hóa, v.v...

Mặt khác, tuy mức độ điều luyện của lý trí rõ ràng ngày càng vượt xa tình cảm, lý trí vẫn không thể hoàn toàn thoát khỏi sự kiềm tỏa của tình cảm, chỉ vì tình cảm đã có trước và là nền tảng phát sinh lý trí. Xét mọi kết quả xưa nay của lý trí nhân loại, từ những thành tựu đáng ca ngợi về khoa học, y tế, văn hóa, xã hội, ..., cho đến những hậu quả thảm khốc của chiến tranh, bạo lực, thủ đoạn, lừa đảo, ..., ta vẫn thấy động cơ của chúng đều phát xuất từ tình cảm (như lòng tốt, tình yêu, đam mê, tham vọng, ác tâm, tham, giận, ...). Vậy là, sau 250 triệu năm tiến hóa, tình cảm vẫn nghiêm nhiên là động cơ ban đầu và thâm sâu nhất của mọi sinh hoạt lý trí, và vì thế, vẫn thật sự đôn đốc và điều khiển lý trí chứ không phải điều ngược lại, dù trên bề mặt lý trí có vẻ điều luyện, vững vàng hơn, và chế ngự được tình cảm. Điều này cho thấy chính động cơ của một hành động mới quan trọng, phản ánh mục tiêu sau cùng, và đáng quan tâm hơn hành động vậy.

Nhờ khả năng quan sát và kiểm soát được cả lý trí lẫn tình cảm, Thiền, vốn là một phần đặc biệt mới mẻ của lý trí do chính chúng ta rèn luyện và vận hành (như sẽ triển khai trong những chương sau), sẽ có thể đánh giá một cách chính xác nhất những khả năng của động cơ thật bên dưới mọi hành động của mình lẫn người, nhờ đó mới có thể đưa ra những phương án đối phó hay ứng xử an toàn và tối ưu cho mọi tình huống. Và cũng nhờ thông suốt về lý trí, với cái nhìn toàn diện, Thiền sẽ giúp chúng ta chuyển hóa dần những sinh hoạt tình cảm tiêu cực xưa nay để

động cơ của mọi hành động ngày càng trở nên tích cực, mang lại nhiều lợi ích hơn tác hại cho mình và người.

9. Khổ đau và hạnh phúc

Khổ đau và hạnh phúc là một phần quan trọng của sinh hoạt tình cảm, mang chức năng của “cây gậy và củ cà rốt”. Cơ thể sẽ thưởng ta hạnh phúc (củ cà rốt) khi ta làm những điều nó cho là có lợi cho sự sống, còn ngược lại, sẽ trừng phạt bằng đau khổ (cây gậy). Tuy nhiên, vì tình cảm không đủ sáng suốt để thấy chính xác mọi vấn đề, lý trí cần đóng vai trò chủ đạo trong việc phán đoán, thưởng phạt, để hạnh phúc và khổ đau có thể làm đúng vai trò trên của chúng. Lấy thí dụ, một người nghiện sẽ thấy hạnh phúc khi có được cái mình nghiện (ma túy, rượu bia, cờ bạc. ...) và khổ đau khi thiếu chúng, nhưng rõ ràng đây là một đánh giá sai lầm của tình cảm. Trong trường hợp này, thiền sẽ giúp người nghiện quan sát những cơn nghiện để dần dần tìm ra được phương cách thuần hóa và hàng phục chúng. Chừng ấy họ sẽ lại thấy hạnh phúc khi làm chủ lại được mình và cai được nghiện. Trẻ con cũng thường ứng xử như thế, khóc lóc khi không đòi được cái mình muốn, dù cái ấy có thể mang lại nhiều tác hại hơn lợi ích cho mình. Ngay cả một người lớn thành công, khỏe mạnh, cũng có thể vì một đánh giá sai lầm của hạnh phúc (chẳng hạn mù quáng theo đuổi một mối tình một chiều hay giả tạo) mà suy sụp cả về tâm lý lẫn thể chất, có khi tan tành cả sự nghiệp.

Như đã nói qua ở chương 3, Thiền công hiến một trạng thái hạnh phúc rất ráo và bền vững (Giải Thoát) nhờ một cái nhìn thông suốt, cùng khả năng vượt lên trên và giám sát được phần nào nguồn gốc của mọi thứ hạnh phúc và khổ đau tâm lý trong chúng ta (tức giám sát được cây gậy và củ cà rốt). Khác với loại hạnh phúc đối đãi (cà rốt), vốn tùy thuộc vào địa vị, của cải, quyền lực, v.v..., đây là thứ hạnh phúc bàng bạc, rốt ráo, và bình đẳng mà bất kỳ ai, không phân biệt giàu nghèo, sang hèn, trình độ học vấn, kiến thức, năng lực, hoàn cảnh, sức khỏe, ... đều có thể tự tạo cho mình trong suốt quãng đời còn lại. Loại hạnh phúc này có khả năng hóa giải và làm tiêu tan lo sợ cùng mọi thứ khổ đau tâm lý khác của nhân loại để cho ta một trạng thái an vui, vững chãi, thanh thoi rất đặc trưng của phong thái Thiền ...

10. Kiến thức và trí tuệ

Ngoại trừ những năng khiếu hay hiểu biết bẩm sinh/di truyền, hầu hết kiến thức còn lại đều được học hỏi từ bên ngoài tâm trí và thường được lưu trữ vào não bộ một cách rời rạc, không tích hợp đúng mức vào khối hiểu biết đang có. Nếu không được sử dụng hay áp ử, kiến thức sẽ dần phai mờ, chìm sâu xuống tiềm thức, hay thậm chí xóa sạch và hầu như không còn tác dụng nào trong đời sống chúng ta. Ngược lại, nếu được quan tâm đúng mức, kiến thức mới sẽ dần dần được củng cố và theo thời gian tích hợp vào khối kiến thức đang hoạt động. Trí tuệ, trái lại, được sáng ra từ bên trong não bộ chứ không từ ngoài đưa vào (cũng còn gọi là vô sư trí, tức cái hiểu biết không do thầy nào dạy), dù cũng vẫn sẽ được lưu trữ và tích hợp vào khối kiến thức đang hoạt động như mọi kiến thức khác.

Não bộ chúng ta có hàng tỷ tế bào thần kinh, mỗi tế bào có hàng chục nghìn râu kết nối với nhiều tế bào khác thành những mạng lưới dày đặc và phức tạp để lưu trữ và truyền tải kiến thức. Khi một thông tin được đưa vào não, tiến trình kết nối với phần kiến thức còn lại của não bộ xảy ra hay không, nhanh hay chậm, cục bộ hay toàn diện, phiến diện hay sâu sắc, đều tùy thuộc vào mức quan trọng của thông tin ấy đối với ta (tức mức độ ta quan tâm, suy tư, áp ử), cách ta xử lý thông tin (chẳng hạn tìm hiểu với một tâm thức mở để khám phá, học hỏi hay tiếp nhận thông tin bằng một tâm thức đã được đóng khuôn bởi định kiến, ...), mức độ mâu thuẫn giữa thông tin mới và thông tin đang có (chẳng hạn một hành động trái với quan niệm về lương tâm đang có, một sự kiện mâu thuẫn với hiểu biết xưa nay hay kỳ vọng của ta, ...), mức độ rảnh rang của tâm trí (một đầu óc quá bận rộn hay u sầu, lo âu sẽ khó có thì giờ và năng lượng để xử lý hay tích hợp thỏa đáng thông tin mới), mức độ phức tạp của vấn đề, trình độ và kinh nghiệm của mỗi người (tức sự dồi dào của khối kiến thức đang có), v.v... Khi có mâu thuẫn, tùy vào những điều kiện nói trên, những tế bào thần kinh liên quan sẽ tự mọc thêm râu và dò dẫm kết nối với nhau để có thể cống hiến cho ta những kiến giải, khám phá, hay hiểu biết thường rất độc đáo, có khi mang tính đột phá, mà ta gọi chung là Trí Tuệ (Nhiều khám phá khoa học đã là kết quả của khả năng này của não, sau một thời gian tìm tòi, thao thức, áp ử). Nói chung, vì là những phản ứng hữu cơ, việc tích hợp kiến thức (tức kết nối giữa các tế bào thần kinh) cần thời gian, không gian, và năng lượng để có thể được hoàn thành hiệu quả. Thường thường, khi mới tiếp nhận thông tin từ ngoài vào, não bộ có thể mất vài giây, vài phút, vài giờ, vài ngày, vài tuần, vài tháng, hay thậm chí nhiều năm để tích hợp và thấu hiểu một cách toàn diện, tùy vào nhiều yếu tố chủ quan lẫn khách quan. Thí dụ, cùng đọc một cuốn sách nhưng mức độ hiểu hay quan điểm của hai người có thể rất khác nhau, thậm chí trái ngược nhau; Hoặc, có những sự việc đến với ta nhưng phải một thời gian sau mới liên kết được với một thông tin đã biết, khiến ta đột nhiên vỡ lẽ và hiểu sự việc một cách sâu rộng hơn ...

Cũng như chức năng tự nhiên của cơ bắp là để vận động, của mắt để nhìn, ..., chức năng của não bộ là để nhận biết, ghi nhớ, suy nghĩ, và quan trọng hơn cả, hiểu và hóa giải khổ đau hay vấn đề. Kỳ vọng não phải dừng suy nghĩ cũng chẳng khác mong mắt dừng nhìn, cơ bắp dừng vận động, một điều không lành mạnh và không nên làm, vì trái với tự nhiên. Mặt khác, não chỉ

có thể chu toàn được những chức năng nói trên nếu có đủ những điều kiện cần thiết, chẳng hạn dinh dưỡng, ngủ nghỉ đầy đủ, mức rảnh rang hợp lý (không bị quá nhiều sức ép hay quá căng thẳng), không bị nhồi sọ hay đóng khuôn bởi giáo điều, định kiến (trường hợp của Bụt trong 6 năm đầu hành thiền không kết quả). Thiền, kết hợp với ăn uống lành mạnh, sẽ cung ứng những điều kiện trên, để não có thể tự vận hành mà không cần một sự dụng công hay can thiệp nào nhiều của chúng ta. Dòng Thiền Hàn Quốc có pháp môn “Tâm Không Biết”, chủ trương cứ sống với một tâm không biết, rồi sẽ biết hết, là vậy (Tâm Không Biết còn gọi là Tâm Mở hay Open Mind). Ngay cả khi tư tưởng đã thông suốt, Tâm Mở vẫn tiếp tục hữu dụng trong tiến trình thu thập, xử lý, và tích hợp kiến thức mới.

Mâu thuẫn giữa những kiến thức rời rạc trong não bộ sẽ tạo nên những nỗi khổ khác nhau ở những mức độ khác nhau, chẳng hạn cảm giác bối rối, bấn khoăn, không thỏa mãn, thất vọng, hoang mang, bất an, khó chịu, dằn vặt, hổ thẹn, hối hận, lo sợ, chán đời, trầm cảm, hay thậm chí tuyệt vọng, muốn tự vẫn... Cũng chính những nỗi khổ này sẽ là động cơ thúc đẩy não tìm phương cách hóa giải. Một nhà khoa học, khi chưa tìm ra lời giải cho vấn đề mình đang nghiên cứu, luôn mang trong mình một niềm thao thức, hoang mang, không thỏa mãn (vì mâu thuẫn kiến thức chưa được hóa giải). Nếu áp ủ những nỗi “khổ” lành mạnh này và tiếp tục tìm kiếm, thử nghiệm với một tâm trí mở, họ sẽ tạo nên những điều kiện thuận lợi nhất cho não bộ của mình khám phá tìm giải đáp, chẳng khác một lực sĩ tạo điều kiện thuận lợi nhất cho cơ bắp của mình phát triển khi kiên trì luyện tập đúng phương pháp. Cũng thế, một người đau khổ, nếu kiên trì quan sát và nhìn nhận, ôm ấp nỗi khổ của mình (thay vì dối lòng phủ nhận, chạy trốn nó qua thú vui hay rượu chè, hoặc thay thế nó bằng những nỗi khổ nguy hiểm hơn như oán thù, tuyệt vọng), sẽ tạo động lực cho não tìm biện pháp vĩnh viễn hóa giải nỗi khổ ấy. Tư vấn hay liệu pháp tâm lý chỉ mang lại kết quả tương tự nếu được tích hợp thành công vào khối thông tin liên quan đến nỗi khổ, nghĩa là cũng phải được suy tư, ôm ấp đúng mức cùng với nỗi khổ.

Khổ cũng thường phát sinh từ định kiến hay một cái nhìn hay hiểu biết lệch lạc, thiếu đầy đủ về sự thật. Vì sự thật toàn diện nào cũng có mặt hiển, mặt kín, có điểm rõ ràng, điểm không, có điểm mình biết, điểm mình không, có chánh lẫn tà, thiện lẫn ác, thật lẫn giả, tốt lẫn xấu, lợi ích lẫn tác hại, mình lẫn người, quá khứ lẫn hiện tại, sự kiện lẫn bối cảnh, ..., nên thường rất khó biện giải, truyền đạt, hay lãnh hội một cách chính xác và toàn diện. Để hóa giải loại khổ này, não có khả năng dò dẫm hầu khám phá hay suy đoán những mảnh thông tin then chốt còn thiếu trong bức tranh đầy đủ của sự thật. Lý do của sự thiết yếu của khả năng này là nhu cầu hiểu mọi sự việc quanh ta (một nhu cầu tự nhiên của muôn loài, có lẽ nguyên thủy chỉ vì lý do sinh tồn), dù thường không ai chứng kiến được mọi diễn biến của sự thật toàn diện, và cũng không phải sự kiện thật nào cũng để lại đầy đủ chứng cứ. Nền tảng của trí tuệ, vì vậy, là khả năng thấy hay phỏng đoán được bóng dáng của sự thật toàn diện về mình, về người, và về vạn sự vạn vật, từ những mảnh sự thật hay thông tin rời rạc đã biết. Một khi trí tuệ đã phác họa được một bức tranh hợp lý về sự thật, ta chỉ còn cần đi ngược lại để tìm thêm chứng cứ hay dữ kiện liên quan hầu chứng minh phỏng đoán ấy đúng hay sai. Hầu hết những khám phá của ông Einstein đều là sản phẩm của trí tuệ thuần túy (được suy luận chỉ trên nền tảng toán học), và đến mãi nhiều năm sau khoa học mới chứng minh được một số khám phá là đúng sự thật, và số còn lại là sai.

Bụt ngày xưa mất sáu năm thực tập thánh đạo (khổ hạnh) vẫn không thành vì chỉ chuyên tâm theo đuổi lý tưởng của mình (thánh đạo), vốn chỉ là một phần tích cực của ngài, mà hoàn toàn lơ là những phần còn lại. Chỉ đến khi suýt chết vì kiệt sức, ngài mới vỡ mộng, buông hết lý tưởng, không bám víu vào một kiến thức hay định kiến nào nữa (Tâm Mở), để bắt đầu thấy ra Ma Vương (tức những tình cảm/suy tư/hạt giống tiêu cực) vẫn luôn ẩn náu trong mình, rồi chỉ trong bảy tuần, tìm được cách hàng phục chúng và thành đạo. Sau đó, Ngài bỏ ra thêm bảy tuần nữa để chiêm nghiệm và kiểm chứng lại khám phá của mình trước khi quyết định truyền bá lại cho người đời. Thế là, sau sáu năm không kết quả, chỉ trong bảy tuần lễ, Ngài đã đạt được cả hai khía cạnh của Thiền: (1) Việc nhận diện ra Ma Vương là một phần không thể tách rời của tâm trí đã phá tan khỏi si mê cuối cùng và mang lại cho Ngài một cái nhìn thông suốt chưa từng có trước đó về mình và thế gian (Nói cách khác, mỗi chúng ta đều mang trong mình tất cả hạt giống tốt xấu của nhân loại, và vấn đề không phải là loại bỏ hạt giống xấu _ điều không thể _ mà là cảnh giác để ngăn chặn chúng, đồng thời tưới tẩm để phát triển những hạt giống tốt); (2) Khám phá ra phương pháp quan sát thân tâm theo thời gian thật, có khả năng phát hiện và hàng phục các loại “Ma” một cách tức thì và hiệu quả, mỗi khi chúng phát khởi trong tâm trí.

Chúng ta ai cũng có những chỗ vướng mắc hay mê mờ khác nhau, nên việc học hỏi kinh nghiệm giác ngộ của Bụt (vốn chỉ cho ta kiến thức) không nhất thiết sẽ giúp giác ngộ được mình. Do đó, mỗi người sẽ phải tự dẫn thân thiền tập theo phương cách sẽ trình bày ở một chương sau để có thể nhận ra những chỗ mê mờ riêng (vốn thường rất khó thấy, chỉ vì bị định kiến của chính mình che lấp) và hóa giải chúng. Bí quyết để giữ cho mọi kiến thức đang có không trở thành định kiến là luôn hoài nghi sự đầy đủ và toàn diện của chúng, nghĩa là, luôn đặt nghi vấn rằng ngoài những điều mình đã biết và kiểm chứng được, có thể còn những điều mình chưa biết có khả năng làm thay đổi cái nhìn hiện có của mình về sự việc. Đạo Bụt có câu, “Hoài nghi nhỏ, Giác ngộ nhỏ, Hoài nghi lớn, Giác ngộ lớn” là trong ý nghĩa ấy. Cũng chính sự hoài nghi này đã giúp khoa học tiến bộ được như ngày nay.

11. Lợi ích và tác hại

Từ ngàn xưa, con người đã biết cân nhắc lợi hại trước khi làm điều gì. Điều này ngụ ý không có việc gì trên đời chỉ mang lại lợi ích mà không có tác hại, và ngược lại. Chỉ một mình sự thật này thôi cũng đã có thể giúp ta suy ra những nguyên tắc hành xử và phán đoán an toàn, tích cực sau đây:

- 1) Bất cứ điều gì mang lại nhiều lợi ích hơn tác hại cho mình và người đều luôn nên làm, còn ngược lại thì không.
- 2) Bất cứ ai trong suốt cuộc đời mình làm được nhiều lợi ích hơn tác hại cho người khác (công lớn hơn tội), đã có thể được xem là người tốt, người có công.
- 3) Vì tính chất tương đối của lợi hại nói riêng và của sự sống nói chung, mọi việc ở đời cũng nên được tiến hành với một nhãn quan tương đối, trung dung (Trung Đạo), tránh tới đa đầu óc cực đoan, quá khích, vốn tự nó đã là một nguy cơ gieo tác hại lớn về lâu về dài.
- 4) Lợi ích thực hiện trên qui mô càng lớn, đại trà, thì tác hại tương ứng cũng sẽ càng lớn, đại trà, và khó hóa giải.
- 5) Để được lợi ích tối đa, vừa giảm thiểu tác hại, một hệ sinh thái đa dạng cần được tôn trọng, nuôi dưỡng. Đây không chỉ là một qui luật thực tiễn và hiệu quả của thiên nhiên mà còn ứng dụng được trong mọi lãnh vực khác, từ những lãnh vực lớn như kinh tế, chính trị, y tế, giáo dục, văn hóa, tôn giáo, ..., đến những lãnh vực cá nhân như chế độ ăn uống, sinh hoạt thường nhật, sở thích, quan niệm, tư tưởng, v.v... (Chẳng hạn, như sẽ giải thích trong phụ lục A, việc thay đổi thức ăn hàng ngày sẽ lành mạnh hơn ăn liên tục một món mình thích trong nhiều ngày, ngay cả khi món ấy rất bổ dưỡng và đắt tiền). Lý do là, trong một môi trường đa dạng, tác hại phát sinh từ một cá thể sẽ có nhiều điều kiện và cơ hội để trở thành lợi ích cho một cá thể khác, nhờ đó, sẽ cuối cùng triệt tiêu qua sinh hoạt cộng sinh, khiến môi trường chung vẫn được giữ quân bình, lành mạnh.
- 6) Lẽ dĩ nhiên, những nguyên tắc trên cũng chỉ tương đối và không nhất thiết lên án những biện pháp cực đoan tạm thời để hóa giải tác hại gây ra bởi những sinh hoạt cực đoan khác, chừng nào những giải pháp ấy không lâu dài và không thể thay thế bằng một biện pháp nào khác trung dung hơn. Việc cân nhắc lợi hại phải là một tiến trình đánh giá liên tục và điều chỉnh không ngừng, chừng nào còn sự sống. Lý do là, tiến trình khám phá lợi ích để duy trì và cải thiện đời sống của nhân loại luôn mang tính dò dẫm, thử và sai lầm, nên việc dự đoán và đối phó với tác hại phát sinh cũng không khỏi mang tính chất tương tự.

12. Cõi tối và sự huyền bí

Tại thời điểm này, khoa học đã chứng minh được sự hiện diện của Chất Tối (Dark Matter) và Năng Lượng Tối (Dark Energy) trong vũ trụ với những đặc tính sau đây, dù chưa quan sát được chúng:

- 1) Chất tối có lực hút
- 2) Năng lượng tối có lực đẩy
- 3) Cả hai đều đi xuyên qua được vật chất (bao gồm cả cơ thể chúng ta).

Hai hiện tượng trên đóng những vai trò then chốt trong sự vận hành của vũ trụ và sự sống trên trái đất. Không có chúng, vũ trụ sẽ không giữ được trật tự hiện có, và sự sống cũng sẽ lập tức tan rã. Vì Chất Tối và Năng Lượng Tối hiện diện ngay trong chính không gian hữu hình ta đang sống (Cõi Hữu Hình), và vì chúng ta không biết nhiều về không gian của hai hiện tượng này, người viết xin tạm gọi không gian vô hình ấy là Cõi Tối.

Rõ ràng Cõi Tối và Cõi Hữu Hình là không thể tách rời, không thể tồn tại độc lập. Điều này cũng có nghĩa, chúng có ảnh hưởng hỗ tương và trực tiếp lên nhau, chặt chẽ đến độ, không có cõi này thì cũng không thể có cõi kia. Trên nền tảng này, ta có thể suy luận được rằng mọi diễn biến trong cõi hữu hình (kể cả sự sống và sinh hoạt của nhân loại trên trái đất, có khả năng bao gồm cả suy tư và tình cảm của chúng ta) đều có thể tác động lên Cõi Tối và gây nên những diễn biến hay hậu quả ở đây. Ngược lại, những diễn biến trong Cõi Tối cũng có thể tác động ngược lại lên cõi hữu hình và tạo nên những hiện tượng mà ta thường gọi là “siêu nhiên” tại đây. Đó là chưa nói, trong trường hợp Cõi Tối cũng có sự sống cấu tạo bằng chất tối và năng lượng tối, thì tác dụng qua lại giữa hai cõi còn có thể phức tạp hơn nhiều. Vì không quan sát được Cõi Tối, chúng ta cũng không thể quan sát được những tác dụng qua lại nói trên giữa hai cõi, mà chỉ có thể quan sát những hiện tượng hay kết quả (nếu có) của những tác dụng ấy trong Cõi Hữu Hình. Vì dĩ nhiên không thể hiểu hay chứng minh được nguyên do, nhân loại hiện chỉ có ba khuynh hướng để giải thích những hiện tượng được cho là siêu nhiên, phi phạm hay khó tin trong đời sống:

- 1) Thuyết ngẫu nhiên
- 2) Thuyết âm mưu
- 3) Khái niệm huyền bí như Thượng Đế, Trời, Cõi Âm, Thần, Thánh, Ma, Quỷ, Linh Hồn, Thiên Đàng, Địa Ngục, Tiên Tri, Cầu Hồn, Lên Đồng, Bói Toán, Tử Vi, Phong Thủy, Bùa Chú, Pháp Thuật, Phù Thủy, v.v...

Người Nhật xưa, với đạo Shinto, đã tôn thờ mặt trời như một vị thần linh. Với sự hiểu biết của khoa học ngày nay, mặt trời đã được hoàn toàn hiểu rõ từ trong ra ngoài và không còn là một hiện tượng siêu nhiên nữa. Cũng thế, hy vọng một ngày nào đó Cõi Tối cũng sẽ được hiểu rõ để những khái niệm huyền bí nói trên có thể không còn cần thiết nữa cho việc giải thích những hiện tượng hay lãnh vực khác mà nhân loại hiện vẫn còn cho là siêu nhiên.

13. Cửa thiền của Bụt

Trong sinh hoạt hàng ngày (ngoại trừ giấc ngủ), Bụt đã thiền mọi nơi, mọi lúc, kể cả trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, nói, làm việc, nghỉ ngơi... Phương pháp Thiền của Ngài có thể được gói ghém trong bốn bài thực tập chính sau đây, nhằm giúp đưa bất cứ ai đến một trạng thái Thiền miên mật, vi diệu nếu đủ kiên trì:

1) NGỒI THIỀN: Đây là bài thực tập căn bản nhất cho người mới tập thiền. Tư thế ngồi sẽ khó buồn ngủ, ít tốn sức, lâu mỏi mệt, và nếu nhắm mắt (để ngăn bớt sự chi phối của ngoại cảnh) sẽ càng giúp thiền giả dễ tập trung hơn vào việc quan sát thân tâm. Vì Bụt sống không nhà, việc ngồi xếp bằng (bán già hay kiết già) là đơn giản và thuận tiện nhất vào thời ấy, có thể làm bất cứ đâu, dưới đất hay trên bất cứ một mặt bằng nào. Tuy nhiên, cách ngồi này lại cản trở máu lưu thông xuống chân nên thường gây tê chân cho kẻ mới tập lẫn người thâm niên nếu ngồi lâu, và có khả năng tác hại đến xương khớp, cột sống, các bắp thịt chân, v.v... về lâu về dài. Vì thế, để tránh những tác hại không cần thiết nói trên và tạo cho cơ thể một sự thoải mái, thư giãn tối đa, cách ngồi thiền đơn giản, lành mạnh, hiệu quả, và ít tốn năng lượng nhất vẫn là ngồi trên một chiếc ghế đầu cao khoảng trên đầu gối một chút, sao cho hai bắp vế hơi xuôi xuống theo hình chữ V mở ra trước mặt, tạo nên một thế kiềng ba chân vững vàng giữa chiếc ghế và hai bàn chân (tư thế xuôi nhẹ xuống của bắp vế là cần thiết vì sẽ khiến cột sống tự nhiên thẳng mà không cần dùng sức). Hai tay có thể đặt thư giãn trên đầu gối hay xếp ngửa hờ lên nhau ngay dưới rốn. Mắt có thể nhắm hay mở, tùy nhu cầu của người tập (Nếu đang buồn ngủ thì nên đi ngủ cho đến khi đủ tỉnh táo rồi hãy ngồi dậy tập thiền). Mọi cơ bắp phải thư giãn (không gồng, không săn cứng). Với một tư thế ngồi như thế, ta đã sẵn sàng để thực tập thiền theo hướng dẫn sau đây:

- Thở nhẹ, chậm, đều, thoải mái, không gượng ép, và theo dõi hơi thở ấy một cách liên tục (tức luôn biết mình đang thở, biết hơi đang qua mũi và ra vào phổi, biết ngực và bụng đang phồng lên, xẹp xuống). Điều cần nhớ ở đây không phải là ta đang tập thở mà là đang tập liên tục nhận biết hơi thở của mình. Đây là điểm then chốt và đặc trưng trong phương pháp Thiền của Bụt, dùng hơi thở như một dây neo để giữ hờ tâm trí, ngăn ngừa không cho thuyền tâm trôi giạt quá xa theo dòng cuốn hút của suy tư hay ngoại cảnh. Có thể nói, bất cứ lúc nào ta không biết mình đang thở, thì tâm trí đang trôi lăn trong vọng tưởng, và ta không đang thật sự biết mình hiện hữu, không đang sống trong hiện tại vậy. Việc thường trực nhận biết hơi thở còn mang lại lợi ích về thể chất nữa, vì nhờ thế hơi thở sẽ luôn được điều hòa (không bị ảnh hưởng, chao đảo bởi tình cảm hay suy tư), cơ thể luôn đầy đủ dưỡng khí, nội tiết tố cùng mọi sinh hoạt nội tạng khác cũng theo đó mà được giữ quân bình, khiến cả thân lẫn tâm luôn được ổn định, lành mạnh.

- Miệng luôn nhớ giữ một nụ cười cực nhẹ, để tự nhắc nhở mình, vừa là dấu hiệu chứng tỏ mình đang tươi tỉnh, an vui, thư giãn, thoải mái, biết rõ trong ngoài, chứ không phải đang chìm đắm, hôn trầm, hay trôi lẩn trong vọng tưởng hay ngay cả trong hơi thở, những trạng thái tâm lý có hại và cần tránh. Ngồi thiền phải như ngồi chơi chứ không phải là ngồi chịu đựng hay đấu tranh với chính mình. Ngay cả khi đang khó chịu, bức xúc, nụ cười này cũng sẽ có tác dụng xoa dịu và cho ta một cái nhìn nhẹ nhõm hơn về nỗi khổ.
- Song song với hai điều trên, người tập thiền cũng cần tập nhận biết tai mình đang nghe gì (chẳng hạn những tiếng động xung quanh, tiếng xe chạy ngoài đường, tiếng lá xào xạc, tiếng người nói, ngay cả sự im lặng hoàn toàn, ...) chứ không chỉ nhận biết những âm thanh ấy (nói cách khác, tâm trí không chỉ nhận biết những âm thanh đang xảy ra bên ngoài mà còn nhận biết sinh hoạt lắng nghe đang xảy ra bên trong); Tập nhận biết da mình đang cảm nhận gì (chẳng hạn làn gió phớt, cảm giác nóng, lạnh, ngứa, dễ chịu, ...); Nếu mở mắt thì tập nhận biết mắt mình đang thấy gì (cây cối, trời xanh, mây trắng, khung cửa sổ, người và đồ vật trong phòng, chân tay mình, ...) chứ không chỉ nhận biết những vật ấy (nghĩa là, tâm trí không chỉ nhận biết cảnh vật trước mắt, kể cả thân thể, mà còn nhận biết sinh hoạt nhìn của mắt đang xảy ra bên trong, kể cả những cử động của mắt); v.v.... Nói chung là chúng ta đang thực tập biết trong lẫn ngoài chứ không chỉ biết ngoại cảnh như trước đây. Việc nhận biết cùng lúc nhiều đối tượng như trên sẽ giúp tâm trí luôn linh hoạt, tỉnh táo, không bị chìm đắm trong bất cứ một đối tượng quan sát nào.
- Nếu ngồi lâu bị tư tưởng hay tình cảm dẫn dắt, khiến không còn hay biết mình đang thở, ta cũng sẽ tập nhận biết mình đang bị trôi lẩn trong vọng tưởng. Việc nhận biết này sẽ có tác dụng lập tức dừng lại dòng trôi lẩn và đưa ta về ngay với bài thực tập Thiền.
- Nếu có một nỗi khổ tâm, khó chịu nào về thể chất, hay một hoang mang nào đang đè nặng tâm trí, thì đồng thời với những sinh hoạt nhận biết nói trên, ta cần tập nhìn nhận, ôm ấp, xoa dịu, và quan sát nỗi khổ ấy một cách bị động (như một người mẹ ôm ấp đứa con đang đau khổ trong khi tìm hiểu nguyên do và chưa biết phải làm gì để giúp) hầu tạo điều kiện và cho não thời gian để hiểu và hóa giải nỗi khổ ấy một cách hiệu quả, toàn diện, bền vững, và ít tác hại nhất, thay vì cố gắng dập tắt, chối bỏ, hoặc thay thế nó bằng những nỗi khổ lớn hơn, tai hại hơn như giận dữ, oán thù, sát hại, v.v... Thường xuyên ôm ấp vấn đề một cách ôn hòa, lành mạnh sẽ tạo điều kiện tốt nhất cho trí tuệ phát sinh, nhờ khả năng hiểu và hóa giải khổ đau vi diệu của não. Nếu đó là một nỗi khổ then chốt, thì việc hóa giải cũng có thể dẫn đến một sự thông suốt về tư tưởng có khả năng tháo bung hết những vướng mắc còn lại và hoàn toàn giải thoát tâm trí, cho ta cái nhìn đúng đắn về đời sống và một cảm giác nhẹ nhõm, thư thái, vắng lặng, tự do, an vui, và lành mạnh về tâm lý chưa từng có trước đây (Giải Thoát). Sự giải thoát rốt ráo này không chỉ nhất thời mà sẽ theo ta suốt đời, vì kể từ thời điểm ấy, ta sẽ biết cách suy tư và xử lý thông tin mới một cách đúng đắn để

không còn thể gây mâu thuẫn với thông tin đang có trong mình. Không còn mâu thuẫn nội tại có nghĩa là đã hiểu được gốc rễ của mọi sự ở đời và trong mình, dù có nuôi tâm nguyện thay đổi, cải thiện đời sống hay không. Sự hiểu biết này sẽ cho phép ta dự đoán được những khả năng có thể xảy ra trong mọi tình huống hầu luôn sẵn sàng về tâm lý và biện pháp để ứng phó một cách hiệu quả, an lành, và ít tác hại nhất cho mình và người. Thật ra thì không chỉ đạo Bụt mới công hiến được cái nhìn thông suốt này về đời sống. Mọi người từng trải đều có những mức độ thông suốt và khả năng tự hóa giải khổ đau khác nhau. Tuy nhiên, nét đặc thù của đạo Bụt là ở phương pháp Thiền nhằm giúp đạt đến trạng thái thông suốt ấy một cách ít vất vả, ít tốn kém, ít mất thời gian, và ít tác hại nhất.

- Trong trường hợp không có một quan tâm hay nỗi khổ nào nghiêm trọng, việc thực tập Thiền đều đặn sẽ khiến những hạt giống hay kiến thức lâu nay chôn sâu dưới tiềm thức (vì không được quan tâm hay dùng đến) tuần tự trỗi lên để sai sử hay thôi thúc chúng ta. Đây chính là cơ hội cho ta nhận ra mình một cách toàn diện hơn, điều thiết yếu để có được một tâm nhìn thông suốt (như trường hợp của Bụt sau khi từ bỏ cách tu khổ hạnh đã theo đuổi 6 năm trong vô vọng). Mặt khác, ngay cả trong những tình huống mà ta rảnh rang và không có gì để làm hay suy nghĩ (chẳng hạn bị giam cầm lâu năm hay nằm bệnh viện, ...), việc thực tập thiền sẽ khiến ta không bao giờ rơi vào buồn chán, chỉ vì ta nay lại có đủ không gian và thời gian để quan sát và khám phá chính mình, đối tượng thú vị và quan trọng nhất mà lâu nay ta bỏ bê để mãi mê theo đuổi những đối tượng bên ngoài ít thú vị hơn, ít quan trọng hơn. Việc quan sát chính mình sẽ mở ra một chân trời mới, với khả năng công hiến những mục đích, cảm hứng, và sự nghiệp mới mà ta sẽ có nhiều tự do và chủ động hơn để chọn lựa, theo đuổi và sáng tạo (ngay cả trong những điều kiện sống tối thiểu bên ngoài) trong khi lại đáp ứng được nhiều hơn những nhu cầu về hạnh phúc bên trong.
- Trong trường hợp tâm trí bị dao động hay tê liệt không phải vì khổ tâm, lo âu, hay đắm chìm trong suy nghĩ mà chỉ vì những nguyên nhân thể chất (chẳng hạn bị ngộ độc thực phẩm, thiếu dinh dưỡng, hóa chất trong não thiếu quân bình, say sòng, say thuốc/rượu, hay những cơn triệu chứng của các loại khuyết tật bẩm sinh về tiếp thu như tự kỷ, v.v...), việc tập trung theo dõi chỉ một đối tượng hơi thở như trên, kết hợp với nhắm mắt hay dán mắt vào một điểm cố định trước mặt sẽ có khả năng giúp giảm dần sự dao động và ổn định lại tâm trí trong khi chờ tìm một liệu pháp hữu hiệu, bền vững hơn. Nếu tình trạng này xảy ra giữa chợ đời thì điều quan trọng là nên dừng lại công việc đang làm, nhìn nhận nó, và ứng xử thích hợp ngay để trị liệu, hóa giải, chứ không nên cố dần lại để tỏ ra bình thường và tiếp tục công việc. Những ai bị khuyết tật về tiếp thu (Learning Disabilities) nên tìm một cách mưu sinh hay môi trường làm việc thích hợp để không bị ảnh hưởng nhiều bởi những cơn dao động hay tê liệt khó tránh loại này của tâm trí. Mặt khác, việc thực tập thiền cũng sẽ làm giảm đáng kể mức trầm trọng và thường xuyên của những cơn triệu chứng ấy.

- Khi thực tập Thiền, ta đang luyện một kỹ năng mới trong tâm trí, kỹ năng đồng thời quan sát thân tâm lẫn ngoại cảnh. Nói khác đi, ta đang rèn luyện khả năng tự chủ bằng cách quan sát mọi sinh hoạt trong tâm trí lâu nay vẫn để tự do tung hoành cơ thể chúng ta. Từ tình trạng làm nô lệ cho tình cảm và kiến thức, ta đang muốn vươn lên kiểm soát lại chúng và qua đó tự giải thoát khỏi vòng sai sử máy móc nghiệt ngã bao đời của chúng. Do đó, mục tiêu cuối cùng của người thực tập thiền không phải để dập tắt tình cảm hay tư tưởng mà để cho phép chúng hoạt động một cách chừng mực, quân bình, lành mạnh, và hữu ích dưới tầm kiểm soát của mình. Điều này có nghĩa, tư tưởng hay tình cảm sẽ vẫn được tự do phát khởi, đề nghị, hay đòi hỏi, nhưng quyền quyết định vẫn là ở kẻ quan sát, nay đã biết cách làm chủ thân tâm mình.
- Như đã bàn qua trong chương 5, việc quan sát rõ nét bất cứ một đối tượng nào sẽ có tác dụng chế ngự hoặc làm dừng lại dòng suy tư hay tình cảm đang xảy ra. Do đó, để có thể vừa quan sát ngoại cảnh lẫn thân tâm, vừa cho phép suy tư hay tình cảm xảy ra trong chừng mực, ta cần thử khám phá trong tiến trình thiền tập một cách quan sát mới, qua đó mọi đối tượng đang được quan sát (kể cả tâm trí đang suy nghĩ hay tình cảm đang thôi thúc) đều là những phần không tách rời của chỉ một sự kiện duy nhất là hiện tại. Để được thế, thiền giả phải ân cần dung nhiếp và âu yếm ôm trọn mọi đối tượng mình đang quan sát vào một mối (không kỳ thị, ưu đãi, hay đặc biệt chú tâm đến một đối tượng nào) để có được một bức tranh tổng thể của mọi thứ đang xảy ra, trong lẫn ngoài ta, ngay bây giờ và ở đây. Điều này có nghĩa, mỗi đối tượng được quan sát sẽ mờ hơn và không rõ nét như trước, sự quan sát cũng sẽ có thể chậm hơn, nhưng đổi lại, ta luôn có được bức tranh tổng thể của hiện tại, để nếu cần, vẫn có thể tập trung chú ý một đối tượng riêng lẻ hay đặc biệt nào đó trong giây lát mà vẫn luôn sẵn có bức tranh lớn để quay về. Cách nhìn này khá giống với cách xem chiếu bóng của chúng ta, qua đó, màn ảnh đại diện bức tranh lớn của hiện tại, còn mọi chi tiết, diễn biến trên màn ảnh đại diện những đối tượng quan sát khác nhau ở thân, tâm, và ngoại cảnh. Nhìn màn ảnh, tùy theo nhu cầu hay sở thích riêng, ta có thể nhìn bức tranh tổng thể hay tập trung vào một chi tiết nhỏ trong ấy, nhưng màn ảnh vẫn luôn hiện diện trước mặt để thường trực công hiến cho ta bức tranh tổng thể. Như một thí dụ khác, hãy xét cách nhìn hay trông coi học sinh của một thầy giáo đứng trước lớp học. Nếu cả lớp học đại diện cho bức tranh tổng thể của hiện tại, thì mỗi học sinh đại diện cho những đối tượng quan sát khác nhau ở thân, tâm, và ngoại cảnh. Nhìn lớp học, tùy theo phán xét riêng từng lúc, người thầy có thể tập trung vào một học sinh nào đó đang có những hiện tượng cần lưu ý hay chỉ để mắt đến cả lớp mà không cần nhận diện rõ từng học sinh (thầy không thể vừa nhìn cả lớp vừa nhận biết rõ từng học sinh). Đạo Bụt có từ ngữ “Nhất Tâm” là để chỉ cách nhìn tích hợp tất cả vào một này. Đây là một kỹ thuật khó nắm bắt trong thiền, nhưng lại có thể được khám phá ngay lập tức để thành dễ như trở bàn tay và không bao giờ mất nữa. Ngay khi nắm được kỹ thuật quan sát này, ta sẽ có một cái nhìn hoàn toàn khác xưa về mình và ngoại cảnh, qua đó, thân tâm mình giờ đây là một phần luôn hiện hữu và không thể tách rời của ngoại cảnh, chứ không còn là một chủ thể độc lập với ngoại cảnh và thường bị lãng quên nữa. Cách quan sát này là một dấu ấn đặc trưng của Thiền đạo Bụt khiến người

tập thiền biết ngay mình có được một sự tự chủ và vững chãi chưa từng có trước đây, cũng như Bụt ngày xưa đã tự biết mình giác ngộ dưới cội Bồ Đề vậy.

- 2) ĐI THIỀN (THIỀN HÀNH): Sau vài tuần làm quen với bài tập Ngồi Thiền nói trên, chúng ta có thể bắt đầu tập thêm bài kế tiếp (chẳng hạn ngay sau bài Ngồi Thiền) là Thiền Hành, hay Đi Thiền. Thiền Hành chỉ khác Ngồi Thiền ở điểm, thay vì ngồi ta bước chậm rãi từng bước một (trong nhà hay ngoài trời) và thêm vào bài tập Ngồi Thiền nói trên sự nhận biết từng bước chân đang chạm đất, từng cử động của cơ thể (mọi cơ bắp khác vẫn đều phải hoàn toàn thư giãn). Trong bài tập này, đối tượng quan sát có phức tạp và khó hơn một chút so với ngồi thiền, nhưng mặt khác động tác đi lại giúp ta tỉnh táo hơn nên cũng khiến việc quan sát có thể dễ dàng, thuận lợi hơn. Liên tục quan sát bước đi cũng sẽ giúp ta thấy được những nét thô tháo hay máy móc trong cách đi đứng của mình mà dần dần điều chỉnh cho được thanh nhã hơn (Trong đời sống hàng ngày, chúng ta thường đi mà không biết mình đang đi).
- 3) THIỀN GIỮA CHỢ ĐỜI: Mục tiêu sau cùng của người tập thiền là làm sao có thể quan sát thân tâm trong mọi sinh hoạt hàng ngày như làm việc, giao tiếp, ăn uống, giải trí, v.v..., gọi chung là Thiền Giữa Chợ Đời. Một khi đã quen với bài tập Thiền Hành, ta có thể bắt đầu bài tập khó nhất, đó là tập Thiền trong đời sống thật, bắt đầu từ những công việc đơn giản và ít cần suy nghĩ nhất như quét nhà, rửa bát, ..., tiến dần đến những công việc ngày càng phức tạp hơn như mưu sinh, giao tiếp, ăn, nói, v.v... Có lẽ khó nhất là tập thiền khi nói chuyện (nhất là khi nói qua điện thoại), vì nói chuyện đòi hỏi sự suy nghĩ liên tục và tức thì, lại làm gián đoạn hơi thở (vì hơi phải đi ra mới phát ra được âm thanh, nên ta không thể hít vào khi nói), khiến rất dễ mất nếp quan sát nói trên và rơi vào trôi lẩn trong ngôn từ. Khi thiền giữa chợ đời, ta sẽ có một phong thái rất khác với người bình thường và sẽ ngày càng trở nên nhã nhặn, điềm tĩnh, tế nhị, tươi mát, và thư thái hơn trong mọi sinh hoạt của đời sống, chỉ vì mỗi động tác hay lời nói đều được quan sát và có chủ ý chứ không còn máy móc, tự động, hay quán tính như xưa. Điều này giúp ta không những giảm thiểu sơ sót hay nguy cơ vấp ngã hoặc phạm sai lầm mà còn dễ chiếm được cảm tình và sự tin cậy của người khác hơn, nhờ mức tự chủ cao khá dễ thấy. Mặt khác, khi chú tâm làm hay theo dõi một việc gì, ta thường có khuynh hướng nín thở cho đến khi xong việc, khiến mau mất sức nếu làm lâu. Điều này sẽ tự nhiên dẫn đến tình trạng lơ đãng, mệt mỏi, hay tắc trách trong công việc, nguyên do chính chỉ vì cơ thể thiếu dưỡng khí. Vì thế, việc theo dõi và giữ cho hơi thở được điều hòa trong công việc và mọi sinh hoạt hàng ngày sẽ cho ta một năng lực bền bỉ, giúp ta lâu thấy mệt mỏi hơn trong công việc. Một khi đã biết Thiền Giữa Chợ Đời, việc thực tập Ngồi Thiền và Thiền Hành sẽ thường không còn cần thiết nữa, bởi đã trở thành một phần tự nhiên của sinh hoạt Thiền miên mật ngay trong đời sống. Đối với những công việc đòi hỏi mức tập trung cao, ta luôn có thể tùy nghi loại bỏ bớt những chi tiết ngoại cảnh không quan trọng để chú tâm tối đa vào công việc, nhưng ít nhất vẫn phải biết hờ hơi thở (và cả thân thể, tác phong của mình, nếu được). Thiếu chỗ biết hờ này, chúng ta sẽ hoàn toàn chìm đắm trong công việc và mất đi sợi dây neo cuối cùng với thực tại (hơi thở).

4) NẪM THIỀN: Khác hẳn ba bài tập trên, mục đích của Nằm Thiền không phải để tỉnh táo quan sát trong ngoài mà là để dừng lại những suy nghĩ rả rích hay sự chìm đắm trong vọng tưởng hầu dễ đi vào giấc ngủ (Việc suy nghĩ nhiều sẽ khiến khó ngủ, và nếu không có biện pháp chế ngự, sẽ có thể dẫn đến mất ngủ mãn tính). Với mục đích trên, người thực tập thiền chỉ cần nằm ngửa thẳng lưng trên một mặt phẳng chắc nhưng đủ êm (để không cần), nơi ngủ phải sạch sẽ, thoáng, yên tĩnh, ít ánh sáng, nhiệt độ dễ chịu (nếu nóng quá thì bật quạt, lạnh quá thì phải đắp đủ chăn hay bật đủ sưởi), không nên dùng gối, (chỉ dùng gối cao khi nằm nghiêng), duỗi thẳng tay chân, thư giãn mọi cơ bắp, và thực tập theo hướng dẫn sau đây:

- Thở nhẹ, chậm, đều, và thoải mái như trong bài tập Ngồi Thiền, chỉ khác ở chỗ hít vào nhiều không khí hơn cần thiết một chút trong mỗi hơi thở và theo dõi duy nhất hơi thở ấy một cách liên tục (tức luôn biết mình đang thở, biết hơi đang qua mũi và ra vào phổi, biết ngực và bụng đang phồng lên, xẹp xuống, và không theo dõi gì khác). Cách thở này có ba tác dụng giúp dễ ngủ:
 - A) Chế ngự những tư tưởng rả rích gây khó ngủ
 - B) Khiến dễ rơi vào trạng thái chìm đắm, hôn trầm trong hơi thở, khá gần với trạng thái ngủ
 - C) Dẫn tạo ra tình trạng ngộ độc dưỡng khí (Hyperventilation), khiến cơ thể đưa ta vào giấc ngủ rất nhanh để ngăn ta tiếp tục hít dưỡng khí vào phổi quá mức cần thiết như trên nữa. Cũng chính tác dụng này sẽ khiến ta thường buồn ngủ rất nhanh khi ngồi hay nằm dưới bóng cây giữa trưa hè, lúc cây thải ra nhiều dưỡng khí (Oxygen) nhất.
- Nằm Thiền cần được thực tập vào một giờ nhất định hàng ngày trước khi đi ngủ để tạo một thói quen sinh học về giờ giấc ngủ cho cơ thể.
- Không để bụng quá đói hay ăn quá no trước khi ngủ. Không dùng chất làm tỉnh ngủ như trà, cà phê, sâm, ... sau trưa. Không lạm dụng rượu bia. Tuyệt đối không dùng thuốc ngủ hay chất gây nghiện (ma túy, cần sa, v.v...).
- Làm việc thể chất ban ngày để cơ thể đủ mệt mỏi trước khi đi ngủ. Không làm việc đầu óc căng thẳng sau bữa ăn tối.

14. Chăm sóc vườn tâm

Dù có nguồn gốc từ rừng hoang, mỗi người chúng ta tại thời điểm này của quá trình tiến hóa đều muốn tạo cho mình, gia đình, và xã hội những khu vườn tươi mát, ngăn nắp, an toàn để cư ngụ và sinh hoạt, nơi chỉ trồng những loài hoa trái mình cần hay ưa thích, theo một trật tự hay thiết kế mình cho là hợp lý, đẹp mắt, và ích lợi nhất. Cũng thế, tâm trí chúng ta đầy dẫy những hạt giống tốt xấu luôn đua nhau nở rộ khi có điều kiện, và nếu để phát triển không kiểm soát, sẽ trở nên chẳng khác những khu rừng hoang man rợ đầy gai góc, muỗi mòng, thú dữ, che phủ những kho tàng quý giá trong ấy.

Để cải thiện đời sống, ta cần phát huy những hạt giống tích cực và ngăn ngừa tiêu cực trong thân tâm, chẳng khác người làm vườn vun trồng, tưới tẩm những hoa trái ngon đẹp và ngăn ngừa cỏ dại, sâu bọ trong khu vườn của mình. Vì sự tiến hóa của nhân loại chủ yếu là ở phần tâm trí, và vì, như đã trình bày ở trên, tình cảm luôn là động cơ điều khiển lý trí, sẽ không khó để tưởng tượng rằng vườn tâm thế nào, thế giới sẽ thế ấy. Rõ ràng, không phải ngẫu nhiên mà mọi tôn giáo đều khuyến khích, tôn vinh những tình cảm tích cực, mang lại an vui, hòa bình, như độ lượng, từ bi, bác ái, hiếu hòa, lòng tốt, ... và kêu gọi hạn chế những tình cảm ngược lại như ích kỷ, tham lam, hận thù, hiếu chiến, độc ác, ...

Nếu người làm vườn cần quan sát vườn hoa để có thể chăm sóc nó thì người tập thiền cũng sẽ cần quan sát như thế đối với vườn tâm của mình. Người không tập thiền vẫn có thể quan sát vườn tâm của mình một cách gián tiếp qua phản ứng của gia đình, xã hội, hay qua quan sát hậu quả của việc mình làm. Tuy nhiên, cách quan sát gián tiếp này thường cho ta thấy mình quá muộn để có thể cứu vãn tình thế trước chuyện đã rồi. Đây là một thảm kịch oan nghiệt của hầu hết nhân loại, đã gây ra không biết bao nhiêu chiến tranh, hủy hoại, đổ vỡ vốn đã có nhiều khả năng tránh được với cách quan sát trực tiếp theo thời gian thật của Thiên.

Chẳng khác người làm vườn muốn lập bờ làm rào để trồng hoa trái cho ngăn nắp, đẹp mắt, dễ chăm sóc, dễ thưởng ngoạn, dễ thu hoạch, người tập thiền cũng muốn thiết lập những nguyên tắc hay giới hạn trong tâm trí để cho phép ta chỉ tưới tẩm những hạt giống tích cực, lợi ích, lành mạnh và giảm thiểu sự phát triển những hạt giống tiêu cực, hủy hoại luôn sẵn sàng nảy mầm khi có điều kiện. Như đã bàn ở trên, vì không có điều gì trên đời chỉ có mặt tích cực mà không có mặt tiêu cực, và ngược lại, mỗi người cần thận trọng cân nhắc hoàn cảnh, tình thế, điều kiện, tư chất, môi trường, ... của mình lẫn người trước khi nói hay hành động, để lợi ích cho mình và người luôn được nhiều hơn tác hại. Lẽ dĩ nhiên, những đánh giá loại này luôn mang tính chủ quan và có thể khác biệt (thậm chí trái ngược) từ người này sang người khác. Tuy nhiên, chính sự đa dạng này của các đánh giá sẽ cuối cùng giúp giảm thiểu hay làm triệt tiêu tác hại và giữ cho môi trường chung được quân bình, lành mạnh về lâu về dài.

15. Chuyển hóa nội kết và tập khí

Với mục tiêu thay thế những thói quen suy nghĩ lâu đời bằng một kỹ năng quan sát và suy tư mới, việc thực tập thiền sẽ không thể là chuyện một sớm một chiều mà cần nhiều năm tháng. Dựa trên kinh nghiệm thật của nhiều người, 1000 giờ thiền tập là thời gian trung bình cần thiết để đạt được ít nhất một trong hai khía cạnh của Thiền. Điều này có nghĩa, nếu tập thiền mỗi ngày một giờ, thì sẽ mất khoảng ba năm. Khoản thời gian 1000 giờ này có thể dài thêm hay ngắn đi, tùy thuộc vào mức độ quan tâm (áp ủ mâu thuẫn hay nổi khổ), tư chất, hoàn cảnh, trình độ hiểu biết, kinh nghiệm đời, và cả yếu tố may mắn nữa của người tập thiền. Điều cần nhớ là không được mong cầu giác ngộ, bởi chính sự mong cầu này sẽ phát sinh ảo tưởng về một thành quả mình chưa hề biết, và trở thành chướng ngại cho việc quan sát sự thật. Như xuân sẽ tự đến khi đông tàn, trái tự rụng khi chín, tâm trí cũng sẽ tự giải thoát khi đã hiểu, đã thông được hết vướng mắc, và hóa giải được hết khổ đau trong mình (Thường phải ngoài tuổi 35). Tương tự người làm vườn chỉ cần tạo điều kiện và môi trường tốt cho cây phát triển, người tập thiền cũng chỉ cần tạo một không gian tự do (không định kiến, giáo điều) và môi trường lành mạnh (ăn, uống, ngủ, nghỉ đầy đủ) cần thiết cho não vận hành, rồi áp ủ nỗi đau hay quan tâm đang có, và lưu ý quan sát trong ngoài (kể cả hơi thở), là đủ. Được thế, não sẽ có điều kiện tốt nhất để tự làm công việc của nó và lần lượt công hiến những kiến giải ta chưa từng có về nhiều thứ. Điều quan trọng là không được áp đặt một định kiến nào lên tâm trí, đơn giản chỉ vì những định kiến đang có chưa hề hóa giải được khổ đau của chúng ta, và vì thế, là vô ích. Để thay đổi tình thế, ta cần tìm dò một lối nhìn mới sát hơn với sự thật và sẽ cần đến khả năng phân tích, suy luận, phán đoán, và hiểu tuyệt vời của lý trí (Ta chắc chắn chưa hiểu hết sự thật toàn diện nên mới đang phải vướng mắc, khổ đau, bế tắc, hay đang tìm kiếm). Mục đích của thiền chính là để dừng lại sự can thiệp của tình cảm và định kiến, đầu hàng, và rút lui, để cho lý trí được hoàn toàn tự do làm công việc quan sát và thăm dò sự thật của nó một cách trực tiếp, thấu đáo, không thiên vị, không ràng buộc, và không qua một lăng kính nào.

Nếu giác ngộ là một mốc thành công viên mãn của công phu thiền tập, thì nó cũng là mốc khởi đầu cho một giai đoạn mới, giai đoạn chuyển hóa nội kết và tập khí tiêu cực. Ngay cả sau khi đã luyện được khả năng quan sát của thiền và hoàn toàn đã thông được tư tưởng, những tập khí và nội kết cũ vẫn tiếp tục còn đó trong tâm trí và chỉ cần một giây phút thiếu cảnh giác, vẫn có thể nổi lên “cướp chủ quyền” để sai sử chúng ta cho đến khi bị phát hiện và vô hiệu hóa. Chỉ cần một thoáng trôi lăn như thế thôi, đôi khi cũng có thể đủ để tạo nên những hậu quả không mong muốn. Điều quan trọng là, những thoáng mất tự chủ như thế cần được ta hiểu, thông cảm, rút kinh nghiệm, và tha thứ cho chính mình, đơn giản chỉ vì ta không có chủ tâm, đã cảnh giác hết sức mình, và không thể toàn thiện. Cứ mỗi lần bị nhận diện và vô hiệu hóa như thế, nội kết hay tập khí tiêu cực sẽ yếu đi một chút, để sẽ dần dần được thuần hóa theo thời gian. Tuy nhiên, cũng chính việc nhận diện những bất toàn không thể tránh khỏi này của mình sẽ khiến ta thông cảm và trở nên châm chước hơn với sự bất toàn của người khác, nhờ thế, sẽ có một cái nhìn trung dung, tương đối hơn về mọi sự ở đời (Xét cho cùng, chẳng ai toàn thiện trên đời, kể

cả Bụt, nên có nỗ lực hướng thiện đã là quý rồi). Những hạt giống cực đoan, quá khích, sát phạt, hận thù, độc ác sẽ cũng nhờ thế mà không có điều kiện để phát triển trên đất Thiện.

Một khi đã biết cách nắm chủ quyền tâm trí, ta sẽ có một không gian tự do thênh thang bên trong (mà đạo Bụt gọi là cõi Thiện, chốn Quay Về, hay bến bờ Giải Thoát) để quan sát, nhận diện, suy tư, hóa giải, và dung nhiếp ngoại cảnh. Chỉ không gian này mới có khả năng cho ta một nguồn hạnh phúc vô tận, nuôi dưỡng một nội lực bền bỉ, vững vàng, và giúp duy trì một cái nhìn tương đối trung tính, chính xác, quân bình, và toàn diện về mình, người, và vạn sự vạn vật, hầu có được một đời sống tốt đẹp nhất có thể, trong hoàn cảnh và điều kiện riêng của từng người.

Phải chăng Thiện là một kỹ năng hay bước tiến hóa thiết yếu để nhân loại có thể tiếp tục cải thiện đời sống một cách bền vững trong an vui trên trái đất này? Nếu thế thì, có nên chăng đưa Thiện vào chương trình giáo dục phổ thông, không dưới hình thức tôn giáo, mà như một kỹ năng sống thiết yếu cho sự tồn vong trong hòa bình của nhân loại? Chỉ cần 10 đến 15 phút ngồi thiền ngay trong lớp vào đầu mỗi ngày học cũng có thể đủ để trang bị cho trẻ một tâm lý tương đối quân bình, an vui, ổn định khi bước vào đời và một công cụ hóa giải khổ đau lành mạnh, hữu hiệu cho suốt cuộc đời còn lại. Đây cũng có thể là một trong những giải pháp lâu dài và bền vững cho các vấn đề về xã hội và sức khỏe thể chất lẫn tâm thần ngày càng trầm trọng hiện nay trên khắp thế giới. Việc thực tập thiền cũng có thể được đưa vào thời khóa tại các bệnh viện, nhà giam, thậm chí nơi làm việc, như những liệu pháp không những làm giảm bệnh tật, tư tưởng tiêu cực/cực đoan, hay căng thẳng trong công việc (thay cho rượu bia hay những sinh hoạt không lành mạnh khác như chơi cờ, tham nhũng, bạo động, nghiện ngập, v.v...), mà còn làm tăng sức khỏe thể chất lẫn tinh thần, hiệu suất làm việc, và khả năng sáng tạo.

16. Tình yêu

Sau đây là những dấu hiệu của một tình yêu chân thật, lành mạnh, cho phép ta đánh giá tình cảm của chính mình lẫn đối tượng để có những quyết định sáng suốt, phù hợp nhất cho quan hệ:

- 1) Tình yêu bắt đầu bằng những rung cảm xao xuyến thật trong lòng chứ không bằng lý trí, dù lý trí cũng có vai trò kế tiếp rất quan trọng của nó để nhận biết tình cảm ở đối tượng, cùng bảo vệ, duy trì, và phát triển tình yêu về lâu về dài. Những rung cảm ban đầu này có lẽ là tín hiệu của di thể (gene) cho biết người kia có những đặc tính bổ sung với mình (để con cháu được lành mạnh, đa năng, và có nhiều cơ hội sống còn hơn), nên thôi thúc mình yêu thích và tiến tới với người kia (“Làm sao định nghĩa được tình yêu ...”). Niềm rung động ban đầu tuy không tồn tại mãi nhưng sẽ tạo nên những dấu ấn khó quên trong ký ức, đưa đến sự quyến luyến, gần gũi, thoải mái tự nhiên về lâu về dài (“Thia lia quen chấu, vợ chồng quen hơi...”). Thiếu niềm rung động này, quan hệ sẽ không khác một cuộc hợp tác trao đổi quyền lợi, sẽ khô khan, máy móc và dễ nhàm chán, dù vẫn có thể tồn tại lâu dài nếu cả đôi bên đều chấp nhận như thế. Những khác biệt bổ sung nói trên, tuy thu hút nhau, nhưng cũng chính là nguồn mâu thuẫn tự nhiên giữa hai người, nên tình yêu cần phải có thêm sáu đặc tính dưới đây để có thể duy trì một quan hệ lâu dài, cần thiết cho việc chu toàn sứ mạng truyền giống.
- 2) Nền tảng của thương yêu là lòng tốt. Tình yêu luôn muốn mang lại lợi ích và tránh gây tác hại cho cả đôi bên (Vì thiếu khía cạnh này mà mối tình Trương Chi đã đưa đến đau khổ cho cả hai và sự tuyệt mạng cho chính mình thay vì lẽ ra phải đưa đến hạnh phúc và sự sống, những mục tiêu nguyên thủy rất tự nhiên và lành mạnh của tình yêu).
- 3) Cả hai người yêu nhau đều phải có hạnh phúc. Nếu một trong hai người không hạnh phúc thì ắt có ít nhất một người không biết thương yêu hay không biết sống hạnh phúc (bao gồm những trường hợp yếu đuối về tâm thần hay thể chất), hoặc không thật sự thương yêu.
- 4) Trong tình yêu luôn có sự tri ân về những hạnh phúc hay lợi ích mà mình nhận được từ người kia. Từ đó, quan hệ thương yêu trở thành một quan hệ trao đổi ân nghĩa cao đẹp, thường gọi nôm na là Ân Tình.
- 5) Tình yêu luôn công bình, và không có bóng dáng của lạm dụng, lường gạt (Chữ “Tình Nghĩa” diễn tả trọn vẹn ý nghĩa này). Nếu một người phải nương tựa người kia ở một khía cạnh nào đó, thì cũng luôn muốn làm chỗ nương tựa cho người kia ở một khía cạnh khác mà mình có khả năng hay nhiều điều kiện hơn, dù là về tinh thần hay vật chất. Khác với công lý áp đặt từ bên ngoài trong chính trị, sự công bình trong tình yêu phát xuất từ bên trong và hoàn toàn tự nguyện, vì thương yêu nên tự thấy hạnh phúc khi mang

lại hạnh phúc cho người kia chứ không thấy bị bắt buộc, gần giống như tình cha mẹ thương con vậy.

- 6) Tình yêu chỉ có thể nảy nở trong tự do chứ không thể trao đổi, mặc cả, mua chuộc, năn nỉ, ép buộc, hay ngay cả thuyết phục. Ngoài một không gian chung được chia sẻ và cùng cố cho ngày càng gần gũi, bền bỉ, đắm thắm, không gian riêng của mỗi người cũng có công dụng tích cực của nó cho quan hệ, nên cũng cần được tôn trọng, hỗ trợ, trừ khi có hại cho không gian chung.
- 7) Nếu phải chấm dứt vì bất cứ lý do gì, tình yêu vẫn có thể đưa đến đau buồn, trách móc, hay giận dữ tự nhiên nhất thời, nhưng không thể biến thành hận thù với chủ tâm lâu dài muốn làm dụng, gây bất hạnh, hay làm hại cuộc đời nhau. Nếu tình yêu có thể biến thành hận thù (“Thương bao nhiêu, thù bấy nhiêu...”), thì đó đã chẳng phải là tình yêu ngay từ đầu vậy. Hai người thật lòng yêu nhau sẽ vẫn tốt với nhau dù có phải chia tay theo hay ngoài ý muốn của nhau ...

Hai người chỉ nên lấy nhau nếu thương yêu nhau. Một người thương yêu có trách nhiệm sẽ cần dùng lý trí để tìm hiểu tình cảm và động cơ của chính mình và của đối tượng, hầu tạo điều kiện và môi trường thích hợp cho bảy đặc tính trên của tình yêu được tiếp tục nảy nở, phát triển, và nuôi dưỡng quan hệ gia đình. Việc lập gia đình vì bất cứ một lý do nào khác ngoài tình yêu (dù là tình yêu ngay phút đầu hay vun đắp dần), trừ khi được cả đôi bên hiểu và chấp nhận, sẽ đưa đến những tác dụng hay vấn đề mà cuối cùng cả vợ chồng lẫn con cái đều sẽ phải trực tiếp hay gián tiếp gánh chịu, đối phó ... Tình yêu là nền tảng không thể thiếu của một gia đình hạnh phúc vậy .

Những tình cảm khác của con người như tình ruột thịt, tình bạn, tình yêu nước, yêu quê hương, tình người, v.v... cũng khá giống tình yêu nam nữ, cũng ít nhiều chia sẻ bảy dấu hiệu trên, khác chẳng là ở đặc tính và mức độ của niềm rung cảm ban đầu.

17. Luật lệ và đạo đức

Luật lệ và đạo đức chia sẻ cùng một mục tiêu: Thiết lập những khuôn thước và giới hạn để duy trì hòa bình, trật tự, ổn định, an toàn, cùng một nền tảng hạnh phúc căn bản cho cá nhân và xã hội. Tuy nhiên, hai lãnh vực này vận hành hoàn toàn khác nhau: Trong khi luật lệ áp đặt và giám sát trật tự từ bên ngoài dựa trên hiện tượng của hành động, đạo đức tự nguyện và giám sát trật tự từ bên trong dựa trên động cơ của hành động. Vì hiện tượng dễ thấy và dễ chứng minh hơn động cơ, việc xã hội ngày nay (và ngay cả một số tổ chức tôn giáo) vận hành dựa trên luật lệ cũng là điều dễ hiểu, thực tế, và có phần hợp lý của nó. Tuy nhiên, nếu chỉ dựa trên hiện tượng mà không cần xét hay biết đến động cơ của mọi hành động, ta đang vô tình biến thể gian này thành một sân khấu cho những vở kịch đòi bi thương, oan nghiệt triền miên, nơi luật lệ chỉ là những tấm bình phong để che đậy một hậu trường vẫn muôn đời hoang dã.

Nếu chỉ xét đoán dựa trên hiện tượng thì hai người tặng cùng một khoản tiền cho hội từ thiện sẽ được đánh giá tốt ngang nhau, dù một người có thể bố thí vì lòng nhân đạo, còn người kia, chỉ để mua danh cho một mục tiêu hoàn toàn khác không nhất thiết là từ thiện, vốn có khả năng gây ra những tác hại lớn hơn những lợi ích phát sinh từ số tiền bố thí với động cơ bất chính ấy (“Bỏ con tép để bắt con tôm” ...). Cũng thế, một kẻ phạm pháp khôn ngoan che đậy được hành động của mình và không để lại tang chứng sẽ dễ dàng qua mắt và đánh lừa được luật lệ. Nghĩ cho cùng, nếu con người tạo ra được luật lệ, thì cũng sẽ lách hay vô hiệu hóa được nó. Do đó, càng nhiều luật lệ, cuộc chơi sẽ chỉ càng khắc nghiệt, mà chỉ những kẻ giàu có, quyền thế mới có thể thượng phong, còn đa số người dân thấp cổ bé họng, tài chánh eo hẹp, không quyền thế, dễ tổn thương ..., đều thường là nạn nhân, dù trực tiếp hay gián tiếp, dù họ biết mình là nạn nhân hay không (Chẳng hạn, mọi người dân đều là nạn nhân không hay biết của những quan chức biển thủ công quỹ ...).

Những điều trên cho thấy luật lệ không thể một mình đạt đến mục tiêu ban đầu của nó mà cần sự trợ giúp của đạo đức, vốn tuy không đồng nhất về trình độ trong dân chúng, nhưng ít nhất cũng có triển vọng cứu vãn được phần nào tình thế nhờ cống hiến một công cụ độc lập và khác biệt để giám sát và đánh giá hiện tượng. Tuy tiềm ẩn bên trong, đạo đức vẫn toát ra được bên ngoài những hiện tượng kín đáo tích cực của nó mà những người giàu kinh nghiệm sống và đủ tinh tế đều có thể nhận biết. Vì quan sát được thân tâm, thiên cho phép mỗi cá nhân nhận diện và vô hiệu hóa được những hạt giống tiêu cực trong mình mỗi khi chúng trỗi lên, đồng thời chủ động tưới tắm những hạt giống tích cực để tự rèn luyện đạo đức và góp phần của mình vào việc tạo nên một xã hội thanh bình, tốt đẹp, bớt khắc nghiệt hơn. Một xã hội càng nhiều cá nhân “biết mình” sẽ càng có nhiều khả năng được ổn định và trật tự hơn, vì việc biết mình sẽ giúp mỗi người đánh giá chính xác hơn về người khác, nhờ thế, sẽ dễ tìm được biện pháp hòa bình, an toàn để đảo ngược, vô hiệu hóa, hay ít nhất cũng không góp phần vào những trào lưu có nguy cơ gây rối loạn hay làm suy đồi xã hội.

18. Giáo pháp và liệu pháp

Trong quá trình truyền bá đạo thiên, Bụt đã đưa ra những khuôn thước và phương pháp (gọi chung là giáo pháp) để giúp người đời tự hóa giải khổ đau và đạt đến sự tự do, an vui, vững chãi như ngài. Tuy nhiên, ngài cũng luôn nhắc nhở rằng giáo pháp của ngài chỉ là phương tiện chứ không phải cứu cánh và cần được xem như những liều thuốc (liệu pháp) để chữa trị các loại tâm bệnh, chứ không phải là những chân lý tuyệt đối để vĩnh viễn tôn thờ, cố chấp, hay vướng mắc vào. Vì giáo pháp chỉ là những liệu pháp chung cho những tâm bệnh phổ biến, trong khi tâm bệnh thực tế của con người thường khá phức tạp và mang thiên hình vạn trạng, ít ai giống ai, nên mỗi người bệnh cần thận trọng học hỏi, đối chiếu từ nhiều thầy, và tu tập một cách khôn ngoan, uyên chuyên, và có kiểm chứng để tìm ra liệu pháp thích hợp với căn cơ của mình hầu tránh bị “tẩu hỏa nhập ma”, đi lạc đường, hay mắc thêm những tâm bệnh mới có khi còn trầm trọng hơn ...

Thí dụ, để giúp hóa giải khổ đau phát sinh từ bệnh vướng mắc vào một quan niệm A (như chấp có, chấp thật, ...), đạo Bụt đưa ra khái niệm mới KHÔNG A (chẳng hạn, tánh không, giả tướng, ...) như những liệu pháp đối trị để giúp người bệnh buông bỏ quan niệm A và tự hóa giải khổ đau do A gây ra. Tuy nhiên, nếu người bệnh buông quan niệm A chỉ để tiếp tục vướng mắc vào khái niệm KHÔNG A, thì sớm muộn gì cũng sẽ hứng chịu một hay nhiều nỗi khổ mới liên quan đến KHÔNG A, vốn có thể còn trầm trọng hơn nỗi khổ ban đầu do A mang lại, chỉ vì ít nhất, khái niệm A đã tồn tại lâu đời và quen thuộc với con người, trong khi KHÔNG A thì hoàn toàn mới lạ, còn trong vòng dò dẫm, và chưa biết sẽ dẫn về đâu (Tùy theo tôn giáo, KHÔNG A cũng có thể là Thượng Đế hay bất cứ một khái niệm siêu hình, huyền bí nào khác ...). Điều này có nghĩa, vấn đề không ở khái niệm A hay KHÔNG A, mà ở sự vướng mắc vào chúng. Do đó, để giải quyết vấn đề, việc buông khái niệm A cũng phải đồng nghĩa và đồng bộ với buông thuốc KHÔNG A. Buông A hay KHÔNG A không có nghĩa là không dùng đến chúng khi cần hay khi thấy chúng mang lại nhiều lợi ích hơn tác hại, mà chỉ có nghĩa là không bám víu vào chúng một cách cứng ngắt, không biến chúng thành những định kiến, giáo điều tuyệt đối, bất biến. Sử dụng kiến thức như thế, ta mới mong làm chủ được tâm trí (tình cảm và lý trí) và thoát khỏi vòng kiềm tỏa máy móc vô cùng của nó.

Vậy thì làm cách nào để không bị vướng mắc hay kẹt vào khái niệm, tình cảm, hay để hóa giải những định kiến, tập khí, nội kết đang có? Vì khái niệm và tình cảm luôn hiện diện hay vận hành trong tâm trí và không thể bị hoàn toàn loại bỏ, một phương cách hữu hiệu phải có khả năng thường trực nhận biết để có thể kịp thời can thiệp nếu cần. Thiên là một phương cách như thế, có khả năng giải quyết vấn đề trọng đại này của nhân sinh một cách khoa học, hiệu quả, thực tiễn, và bền bỉ, bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu, lại vừa tiết kiệm được năng lượng, vừa cải thiện sức khỏe thể chất lẫn tinh thần.

19. Thiền và thế gian pháp

Thiền chỉ thật sự hữu ích và phát huy được tối đa tác dụng chuyển hóa khổ đau của thế gian khi được đưa vào thế gian, được thực hành giữa chợ đời. Điều này có nghĩa, một khi đã quán triệt Thiền, ta vẫn có thể nhập thế (tức vào chợ đời, hay hòa nhập với sinh hoạt thế gian trong phạm vi khả năng hay điều kiện của mình, chứ không nhất thiết phải suốt đời cách ly thế gian sau công tu viện) với một tâm trí xuất thế (tức thông suốt, dẫn thân nhưng không bị kẹt, bị đồng hóa, hay bị cuốn hút, trôi lăn trong chợ đời). Điều này đã được thực hiện từ hàng ngàn năm nay tại các thiền viện Nhật Bản, nơi bất cứ ai cũng có thể đến học Thiền và tự do ra đời khi đã giác ngộ. Với sự thông suốt về mình và người, những bậc giác ngộ vô danh này đã thông tay vào chợ đời, tham gia vào mọi tầng lớp xã hội, và nhờ thế, có điều kiện để cải thiện xã hội bằng trí tuệ và phong cách của mình (tức thân giáo, với tác dụng giáo hóa tự nhiên qua cách sống đẹp, điềm tĩnh, khôn ngoan, đậm chất Thiền của mình). Phải chăng đây là lý do gần như cả dân tộc Nhật đều có một cung cách sống khá đồng nhất, với kỷ luật tự giác, phảng phất vị Thiền?

Thế gian pháp là cách vận hành xưa nay của thế gian, bao gồm mọi sinh hoạt tích cực lẫn tiêu cực bên ngoài thân tâm như chính trị, kinh tế, luật lệ, y tế, văn hóa, phong tục, thế giới, quốc gia, cộng đồng, gia đình, v.v..., và là một phần không thể thiếu trong cái nhìn thông suốt về mình, người, và vạn sự vạn vật (Xin xem lại mục 2, một trong hai khía cạnh của Thiền). Nói chung, dù có tâm nguyện cải thiện thế gian hay không, việc thấu hiểu và chấp nhận thế gian pháp là cần thiết để có thể ứng phó với mọi tình huống của đời sống một cách hiệu quả, vững vàng, lành mạnh, và an vui nhất có thể. Mục này triển khai đề tài “CHIA ĐỂ TRỊ” như một thí dụ tiêu cực, khó thấy, khó hiểu của thế gian pháp, nhằm trình bày khuynh hướng ứng phó đặc trưng của Thiền, tuy bị động, ít tốn công sức, nhưng vẫn luôn tích cực và mang lại nhiều lợi ích, ít tác hại nhất có thể cho mọi bên.

CHIA ĐỂ TRỊ

Trong nhu cầu tranh sống, vạn vật từ ngàn xưa đã biết đoàn kết để lấy số đông tạo thế mạnh chế ngự các loài. Riêng loài người, ngoài khả năng đoàn kết để làm mạnh chính mình, còn biết cách chia rẽ để làm suy yếu đối phương, khiến việc chế ngự đối phương càng được dễ dàng hơn. Hiểu rõ các thủ đoạn chia để trị để không bị mắc mưu ly gián và tự làm suy yếu mình, là một phần vô cùng quan trọng của dân trí. Thiếu kiến thức này, nguy cơ nước mất nhà tan sẽ luôn chờ chực, dù có đang giàu mạnh đến đâu. Nắm vững kiến thức này không những sẽ giúp tránh bị mắc mưu chia rẽ, mà còn giúp giữ gìn và thắt chặt mối đoàn kết đang có. Với mục đích trên, bài viết này sẽ trình bày những kỹ thuật ly gián căn bản của nhân loại xưa nay trong mục tiêu thống trị hay tranh giành quyền lực. Những kỹ thuật này không chỉ thấy sử dụng giữa các quốc gia trên thế giới, mà còn cả giữa những phe nhóm hay cá nhân trong xã hội, và ngay cả trong gia đình, nhất là trong quan hệ dâu rể hay thông gia.

Để dễ theo dõi, chúng ta sẽ gọi A và B là hai người, hai phe nhóm, hay hai nước bạn đang có quan hệ hợp tác tốt đẹp hay bình thường (A và B cũng có thể, theo thứ tự, là chính quyền và nhân dân một nước đang thanh bình), và X là người, phe nhóm, quốc gia, hay thành phần thứ ba đang muốn ly gián A và B cho một mục đích riêng nào đó của mình. Thông thường A và B chỉ trúng kế ly gián của X khi ít nhất một trong hai bên A, B không biết hay không tin rằng X đang đóng một vai trò trong mâu thuẫn đang bùng nổ giữa họ. Nếu cả A lẫn B đều biết X là kẻ chủ mưu chia rẽ thì kế hoạch ly gián của X xem như đã thất bại, X sẽ phải chuyển sang một kế hoạch ly gián khác nếu vẫn còn nuôi mộng này. Trong mỗi tình huống, người viết cũng sẽ đề nghị những biện pháp đối phó an toàn và hòa bình nhất để giảm thiểu tác hại cho cả A lẫn B, tùy theo thế mạnh hay thuận lợi mà X đang có.

1) X KHAI THÁC NHỮNG MÂU THUẪN NHỎ SẴN CÓ GIỮA A VÀ B:

Đây là kỹ thuật thông dụng nhất vì thường dễ thực hiện, rất hữu hiệu, mà lại ít tổn công của cho X. Không có một gia đình, xã hội, hay đất nước nào không có ít nhiều mâu thuẫn tự nhiên hay xung khắc tiềm ẩn trong nội bộ. Bình thường, những mâu thuẫn hay xung khắc loại này chỉ mang hình thức bất đồng ý kiến, bất mãn, hay cùn cùn là bất hợp tác, vốn cũng có thể có những tác dụng tích cực của nó nếu không có điều kiện phát triển theo chiều hướng hủy hoại. Tuy nhiên, nếu X có đủ thế lực hay điều kiện để bơm hận thù vào những mâu thuẫn này cho A, B tranh chấp, sát phạt nhau, thì chẳng mấy chốc, A và B sẽ thành đối thủ tự làm suy yếu nhau, và X sẽ nhờ đó mà càng có cơ hội trở thành kẻ mạnh nhất, chẳng những không còn bị đe dọa hay thiệt thòi vì thế liên kết A-B vững vàng trước đây, mà còn dễ bề thao túng để trục lợi, thống trị, hay thậm chí tiêu diệt cả A lẫn B.

Một châm ngôn hữu hiệu để A và B đối trị với độc kế này là: “Kẻ bị chia rẽ luôn thua thiệt, chỉ người chủ mưu chia rẽ hay khai thác sự chia rẽ mới thật sự thắng”. Dù A và B có trúng kế ly gián của X mà đoạn giao và không còn thế mạnh liên kết trước đây đi nữa, thì châm ngôn trên vẫn sẽ giúp họ thận trọng hơn trong việc tiếp tục sát phạt hay làm suy yếu nhau, khiến mỗi bên ít nhất vẫn bảo tồn được tiềm lực riêng của mình. Điều này sẽ cứu lại cả A lẫn B về sau, vì có thể vô tình làm hỏng nửa kế hoạch còn lại của X, đó là châm ngòi cho A, B tự sát phạt và làm kiệt quệ hay tiêu diệt nhau, nghiễm nhiên đưa X lên vị trí mạnh nhất, có khả năng chế ngự cả A lẫn B, một vị trí “bất chiến tự nhiên thành” cho X.

Mặt khác, X không nhất thiết phải là kẻ chủ mưu chia rẽ A và B ngay từ đầu mà có thể chỉ là một kẻ thứ ba muốn trục lợi nhân cơ hội A và B đang mâu thuẫn hay bất đồng. Trong trường hợp này, X cũng có thể chính là đồng minh (chẳng hạn là luật sư) của A hay B, biết A hay B đang cần mình, sẽ muốn bày vẽ, đâm thọc cho to chuyện để hưởng lợi tối đa. Trong trường hợp một nước yếu (A) cầu viện một nước mạnh hơn (X) để đối đầu với một nước khác (B), A sẽ thường phải lệ thuộc vào X và có khi phải trả một giá đắt hơn nhiều (thậm chí mất cả chủ quyền) so với sự giúp đỡ mình nhận được.

2) X CÔNG KHAI ƯU ĐÃI A VÀ NGÁM NGÀM NGHỊCH ĐÃI B:

Kỹ thuật này thường được dùng khi X không tìm ra một mâu thuẫn hữu hiệu nào giữa A và B để chia rẽ theo cách 1 nói trên. Bằng cách 2 này, X sẽ làm cho A thích và thấy X tốt với mình, trong khi kín đáo làm cho B thấy điều ngược lại. Từ đó A sẽ ngày càng muốn gần gũi với X, trong khi B thì muốn xa lánh X, khiến quan hệ giữa A và B cũng theo đó mà tự nhiên xa cách dần. Dù hiểu rõ dã tâm của X, B cũng rất khó thuyết phục được A tin mình, vì trước mặt A, X sẽ luôn tỏ ra tử tế với B. Trong nhiều trường hợp, A còn có thể cho B là xấu, đa nghi, hẹp hòi, hay còn thậm chí giận và đoạn giao cả với B nữa, vì nghĩ rằng B “không tốt” với X. Tuy nhiên, trong phương pháp ly gián này, B vẫn ít bị nguy hiểm hơn A, chỉ vì B thấy được bản chất thật của X và luôn cảnh giác, trong khi A thì không, dù X cũng chẳng thật sự tốt lành gì với A (nếu tốt, đã chẳng làm cho A mất đi một quan hệ tốt với B). Mặt khác, nếu B có đủ điều kiện như X, B cũng có thể sẽ ly gián ngược lại giữa A và X, biến quan hệ A, B, X thành một chiến trường thăm lạng, theo thời gian sẽ hủy hoại cả 3, dù A hiểu hay không hiểu cuộc chiến này.

Biện pháp hữu hiệu nhất để đối phó với hoàn cảnh này là, một khi đã biết chắc dã tâm của X, B nên trình bày sự thật với A. Nếu A tin B, thì B sẽ làm được ba điều lợi ích: (1) Bảo vệ được quan hệ tốt đẹp xưa nay giữa A và B; (2) Tránh cho A nguy cơ bị X hại về sau, khi A đã hoàn toàn tin và hợp tác với X; (3) Không tạo cơ hội cho X làm thêm một điều ác. Ngược lại, nếu A không tin B, thì B cũng sẽ làm được ba điều lợi ích: (1) Đã báo cho A biết về X để khỏi cắn rứt lương tâm về sau, trong trường hợp X trở cờ hại ngược lại A; (2) Khỏi phải phí công đối phó với những nghịch đãi của X trong hiện tại; (3) Thấy được quan hệ thật hời hợt của A đối với mình, nhờ đó sẽ không còn vướng bận khi rút lui khỏi quan hệ với A.

Cách ly gián này rất thường được dùng trong quan hệ dâu/rể hay cha/mẹ/con ghẻ, nơi hai (hay nhiều) người thương yêu nhau (A và B) phải chung sống hay thâm giao với một người (X) không thật sự thương B. Trong quan hệ dâu/rể, X có thể là cha/mẹ của chồng/vợ mà cũng có thể là con dâu/rể. Trong quan hệ cha/mẹ/con ghẻ, X có thể là cha/mẹ ghẻ, mà cũng có thể là con ghẻ.

3) X NGẤM NGÀM DÀN CẢNH ĐỂ GÂY HIỆU LÂM HAY HOÀI NGHI GIỮA A VÀ B:

Kỹ thuật này thường được thực hiện hoàn toàn trong bóng tối, để cả A lẫn B đều không biết có sự nhúng tay của X. Điều X muốn thực hiện là sắp đặt để tạo cảnh “Tình ngay lý gian” cho A trước sự chứng kiến của B. A biết mình vô tội, nhưng vì không hiểu hay không giải thích được tình huống do X ngấm ngầm sắp đặt, nên sẽ bị B hoài nghi, mối liên kết giữa A và B sẽ vì thế mà rạn nứt và có khả năng theo thời gian tan vỡ đúng theo mục tiêu của X.

Những châm ngôn có thể giúp B đối trị hữu hiệu với độc kế này của X là:

- Hợp tác chừng mực trong hoài nghi và cảnh giác (với A) vẫn ít tác hại tức thì và nhiều triển vọng lợi ích trong tương lai hơn trở thành đối thủ với A.
- Hiện tượng không luôn phản ánh bản chất; Hành động (của A) không nhất thiết phản ánh động cơ.

Biện pháp tốt nhất là B nên nói chuyện thẳng với A về hoài nghi của mình để xem A có khả năng bị giăng bẫy bởi một kẻ thứ ba hay không (vì chính A cũng có thể không biết mình đã bị giăng bẫy).

Kỹ thuật ly gián này rất phổ biến trong chính trị Đông Tây kim cổ. Lịch sử Việt Nam và thế giới còn ghi lại không biết bao nhiêu trường hợp công thần (A) bị gian thần (X) gài bẫy ám hại đến phải thân bại danh liệt hay chết, hoặc trường hợp hai quốc gia A và B gây chiến với nhau vì một quốc gia X ngấm ngấm dùng tình báo dàn dựng gây hiểu lầm. Kỹ thuật này cũng thấy được sử dụng ngay cả trong gia đình, nhất là trong quan hệ dâu rể, để ly gián vợ/chồng với gia đình vợ/chồng.

4) X KHAI THÁC THẾ KẾT CỦA A ĐỂ MUA CHUỘC HAY ÉP A HẠI B:

Đây là một trong những kẻ ly gián độc hại nhất vì X tiếp đón A trong thế A đang ngặt nghèo hay cùng đường, nên A thường không có chọn lựa nào khác ngoài việc tuân theo X, và vì vậy cũng sẽ rất khó thoát khỏi sự điều khiển lâu dài của X (vì X nắm toàn bộ chứng cứ). Trong khi đó, B thường bị thiệt hại nặng nhất, vì không hề đề phòng tai họa đến từ A. Tuy nhiên, nếu B hiểu được hoàn cảnh ngặt nghèo của A và âm mưu của X thì vẫn có thể muốn tiếp tục thận trọng hợp tác với A chỉ để vô hiệu hóa âm mưu tai hại hơn của X.

Nhiều băng đảng tội ác (X) ép buộc đối tượng muốn gia nhập phải nghiện ngập, phạm trọng tội, hay thậm chí giết người trước khi kết nạp vào đảng để vĩnh viễn ly gián thuộc hạ (A) với công an và quần chúng (B), hầu dễ bề sai khiến lâu dài.

5) X CHIÊU DỤ A BỎ B SANG HỢP TÁC VỚI MÌNH:

Để có thể chiêu dụ A, X phải có khả năng cống hiến cho A nhiều mối lợi hơn B, hoặc làm cho A thích mình hơn thích B.

a) Trong trường hợp X chỉ muốn A bỏ B để đến với mình, châm ngôn cho B để khỏi phải phản ứng bất lợi cho mình là: “Giữ người ở, Chẳng giữ người đi”. Một khi A đã quyết định rời B, B nên tìm một đồng minh hay bạn mới cho mình. Nguy cơ duy nhất của cả A lẫn B trong tình huống này vẫn là sẽ mất đi quan hệ hợp tác ổn định cũ trong khi không biết quan hệ mới có sẽ thật sự ổn định hơn hay không.

b) Trong trường hợp X thuyết phục được A ngấm ngấm hại B trước khi hợp tác với mình, thì sẽ là đại họa cho B. Tuy nhiên, trong tình huống này, nguy cơ của A cũng không nhỏ, vì nếu sự việc bại lộ, B có thể sẽ ra tay hại A trước. Mà dù sự việc có thành đi nữa, thì A cũng có nguy cơ sẽ bị X “Vắt chanh bỏ vỏ” sau đó, để một mình hưởng trọn thành quả.

Kỹ thuật này được dùng nhan nhản trong thương trường, tình trường, chính trường, nơi làm việc, trong gia đình, v.v...

6) X KHAI THÁC MỘT KHUYẾT ĐIỂM NHỎ CỦA A ĐỂ DÙ HAY KHIÊU KHÍCH A LÀM BẬY, RỒI CHO B XEM BẰNG CHỨNG:

Kỹ thuật này thường được X dùng để loại bỏ A mà vẫn không làm cho B bất mãn, có khi lại còn giành được sự ủng hộ của B nữa. Mục đích của X là tạo điều kiện thích hợp cho A vì tham, sân, hay si mà làm bậy và tự hại mình. Cách duy nhất để A đối trị với kế này là rèn luyện kỷ luật bản thân để không vì ham lợi riêng hay nóng giận mà làm điều sai trái (dù lớn hay nhỏ), và để sáng suốt làm chủ tình cảm lẫn tham vọng của mình hầu thấy được nguy cơ của cạm bẫy trong mọi tình huống mà luôn tạo một không gian an toàn cho mình, như rùa có mu để che thân, chiến sĩ ra trận có áo giáp, hay tu sĩ giữ giới luật vậy.

Mỹ nhân kế, hồi lộ, khiêu khích, ... là những thí dụ rất phổ biến của kỹ thuật này.

7) X DÙNG QUYỀN LỢI ĐỂ NHỮ CÁ A LẤN B, KHIẾN A VÀ B VÌ CẠNH TRANH ĐỂ HƯỞNG LỢI MÀ KHÔNG THỂ LIÊN KẾT:

Đây có thể được xem là một kỹ thuật chia để trị lành mạnh nhất vì chẳng những không làm hại riêng ai mà còn có thể mang lại ích lợi chung cho mọi bên. Kỹ thuật này thường được dùng trong việc lãnh đạo một tổ chức, tập thể, hay quốc gia. Vì thế lực lãnh đạo không muốn người dưới kéo bè kết phái lên án những khiếm khuyết không thể tránh khỏi của bất kỳ một cơ cấu lãnh đạo nào để chống lại mình, họ thường dùng quyền lợi (công ăn việc làm, địa vị, danh vọng, đặc ân, lương bổng, v.v...) để làm tác nhân chuyển hóa năng lượng chống đối tiêu cực của tập thể thành năng lượng tích cực phục vụ cá nhân, khiến ai cũng chú tâm vào việc thăng tiến và làm lợi cho riêng mình mà vơi bớt quán tính chống đối vô bổ. Điều này có khi rất có lợi cho tập thể quốc gia vì năng lượng của toàn dân đều được dùng vào việc xây dựng (không có năng lượng chống đối, hủy hoại), khiến dân mau giàu, nước mau mạnh.

- Tại Bắc Mỹ, chủ nghĩa cá nhân được đề cao song song với tinh thần yêu nước. Sự kết hợp khôn khéo này đã mang lại sự giàu mạnh và ổn định cho Hoa Kỳ gần như trong suốt lịch sử của quốc gia này (ngoại trừ cuộc nội chiến 1861 kéo dài bốn năm chỉ vì tổng thống Lincoln nhất quyết bãi bỏ chế độ nô lệ da đen).
- Châm ngôn “Yêu nước là làm giàu cho chính mình một cách hợp pháp” của Đặng Tiểu Bình vào thập niên 1980 đã giúp đưa Trung Quốc lên vị trí siêu cường hiện nay về kinh tế, với một nền chính trị ổn định suốt các thập niên qua.

KẾT LUẬN

Trên đây chỉ là những kỹ thuật ly gián tiêu biểu. Chiến thuật ly gián trong thực tế thường ẩn hiện và biến hóa như ma, với trăm phương ngàn kế, rất khó đoán, khó lường, nên dù có hiểu được, cũng chỉ thường có thể luận giải dưới dạng những thuyết âm mưu (conspiracy theories) chứ rất khó chứng minh hay buộc tội. Do đó, ngay cả khi đang hợp tác tốt đẹp, cả A lẫn B đều cần luôn cảnh giác, bảo mật, và giữ gìn cho nhau, không tạo cơ hội hay điều kiện thuận lợi cho người ngoài (X) khai thác mâu thuẫn, gây hiểu lầm, chia rẽ nội bộ, hay làm suy yếu thế đoàn

kết hiện có của mình. Nếu lâu nay đang hợp tác hòa bình mà tự nhiên trở nên xung đột, thì cả A lẫn B đều nên đặt thành nghi vấn khả năng của một kế hoạch chia để trị tiềm ẩn (hầu suy cho ra X là ai), đánh giá mọi nguy cơ có thể xảy ra, đồng thời không loại bỏ khả năng của một cuộc xung đột thật không do ly gián (hầu có biện pháp hòa giải thích ứng).

Tóm lại, người xưa có câu “ĐOÀN KẾT THÌ SỐNG, CHIA RẼ THÌ CHẾT”, cũng chỉ vì mọi chia rẽ giữa A và B đều không sớm thì muộn sẽ là mồi ngon cho mục tiêu chia để trị của một kẻ thứ ba X. Điều này ngụ ý, dù A và B có mâu thuẫn nhau đến đâu, hậu quả của những mâu thuẫn ấy trong thể liên kết A-B vẫn sẽ còn ít tai hại hơn sự chia rẽ, chống đối giữa họ. Do đó, chìa khóa của vấn đề là ở nghệ thuật sống chung hay hợp tác trong mâu thuẫn mà vẫn không tạo cơ hội ly gián cho người ngoài. Phương tiện sắc bén nhất để phát hiện âm mưu ly gián là trực giác, kết hợp với thông tin đa nguyên. Chướng ngại lớn nhất sẽ che lấp khả năng nhận diện âm mưu ly gián là tình cảm (Thương, ghét, giận, vui, buồn, tham, v.v...) và định kiến (Lập trường, đầu óc phe đảng, nhãn quan cục bộ, v.v...). Nếu một dân tộc không học bài học của lịch sử, lịch sử sẽ tái diễn. Và đối với lịch sử, công lớn nhất là công giữ nước, tội lớn nhất là tội làm mất nước.

20. Rượu bia và thiên

Tế bào thần kinh trong não truyền thông với nhau nhờ những chất truyền dẫn thần kinh (Neurotransmitters). Một trong những tác dụng của rượu bia lên não là vừa ức chế một số chất truyền dẫn thần kinh, vừa kích thích một số khác, khiến não không vận hành như bình thường mà cho ra một vài tác dụng ngắn hạn được ưa thích, để đổi lại rất nhiều tác hại lâu dài khác cho mình lẫn người (tác hại nhiều hơn lợi ích).

Những lợi ích ít ỏi của rượu bia bao gồm:

- Rượu bia mang lại cảm giác khoái lạc, hưng phấn ngắn hạn cho người uống, nên được đặc biệt ưa thích trong những dịp họp mặt, giao tiếp vì có khả năng tạo ra những hiện tượng vui tươi, hứng khởi, hăng say tức thì và rõ rệt cho mọi người tham dự, chẳng hạn nói nhiều, cười nhiều, v.v...
- Rượu bia tạm thời ức chế khả năng suy nghĩ, khiến người uống không muốn hay không thể lo nghĩ nhiều, đầu óc trở nên rảnh rang, thoải mái, vô tư, thư giãn. Tác dụng này được đặc biệt ưa thích bởi những ai đang thất chí hay nặng trĩu âu lo, u sầu, vì chỉ cần uống vào là tự nhiên thấy giảm hay hết suy tư, lo buồn, mà không cần phải dụng công thiền quán, phân tích hay hóa giải gì cả. Cũng vì không thể suy nghĩ hiệu quả như lúc tỉnh táo, người uống rượu bia thường có khuynh hướng nói thật lòng (có gì nói nấy như trẻ con), dù độ chính xác hay đáng tin cậy của lời nói cũng thường thấp và thay đổi theo tử lượng. Nhiều người còn lợi dụng cơ hội uống rượu để giả say hầu có thể nói hay làm điều mình muốn rồi đổ lỗi vô thưởng vô phạt cho rượu (Rượu nói chứ chẳng phải mình nói ...). Mặt khác, người chịu được tử lượng cao sẽ có thể thử lòng hay khai thác thông tin từ những người say trước mình (vì người càng say, càng khó suy nghĩ hay đầu trí, do đó, sẽ nói thật lòng hơn người ít say).
- Một cốc rượu hay bia sau bữa ăn tối sẽ khiến rất dễ ngủ, nhờ đặc tính gây trầm cảm của chất cồn, dù thường dẫn đến mất ngủ mãn tính và nghiện chất cồn như một liều thuốc ngủ.

Để có được những lợi ích ngắn ngủi, ít ỏi nói trên, sau đây là cái giá đắt đỏ hơn mà người dùng rượu bia sẽ phải trả:

- Dưới những tác dụng trực tiếp và tức thì nói trên của rượu, khả năng suy nghĩ và làm việc của người uống sẽ bị ít nhiều hạn chế hay thậm chí mất hẳn, tùy theo lượng cồn. Ngay cả khi uống ít, hiệu năng suy nghĩ và làm việc vẫn bị ảnh hưởng tiêu cực, khiến chất lượng công việc bị giảm sút, khả năng phán đoán kém chính xác, đầu óc kém sáng suốt.
- Chất cồn đã được khoa học xác nhận là gây trầm cảm. Theo sau những tác dụng trực tiếp và tức thì nói trên trong khi uống sẽ là một khoảng thời gian trầm cảm dài hơn sau khi uống, tiếp tục làm giảm khả năng suy nghĩ cùng chất lượng và hiệu năng làm việc, gây ảnh hưởng tiêu cực đến cả kinh tế lẫn hạnh phúc của cá nhân, gia đình, và xã hội

(Trầm cảm được định nghĩa là tình trạng sút giảm của sinh hoạt não, hay tình trạng não không thể suy nghĩ nhanh, nhiều, và hiệu quả như bình thường).

- Việc lạm dụng chất cồn lâu ngày có thể dẫn đến trầm cảm mãn tính và nghiện ngập, rất khó điều trị. Ngay cả sau khoảng thời gian trầm cảm nói trên của một cuộc rượu, những cơn nhớ hay dần vật bởi rượu bia sẽ thường tiếp tục chế ngự tâm trí ở nhiều mức độ khác nhau, tiếp tục làm giảm khả năng suy nghĩ và làm việc dưới thôi thúc phải tiêu thụ thêm chất cồn để tạm thời thoát khỏi những cơn đòi hỏi khó cưỡng ấy, khiến ngày càng lún sâu vào nghiện ngập, nguy cơ phá sản về kinh tế, sụp đổ gia đình, thậm chí mất nước, luôn chờ chực.
- Ngoài những tác dụng tiêu cực nói trên, cùng nhiều vấn đề khác về tâm lý như thay đổi tính khí, bệnh lẫn, ảo giác, nói lắp/lúu nhịu, các loại bệnh tâm thần ..., việc nghiện rượu bia cũng đã được y khoa xác nhận là có nguy cơ gây viêm/xơ/ung thư gan, bệnh tiểu đường loại II, bệnh tim, bệnh đột quỵ, xuất huyết não, sạn túi mật, bệnh ung thư miệng/cổ họng/thực quản/ruột/gan/vú, nhiễm trùng phổi, viêm tuyến tụy, bệnh dạ dày/đường ruột, mất dần chất xương, sinh con khuyết tật, huyết áp cao, cùng nhiều tác dụng tiêu cực khác như teo não, suy nhược, mất ngủ, hiếm muộn, suy sinh dục, suy dinh dưỡng, rút cơ bắp, mất thăng bằng, cử động tay chân kém chính xác, tê tay chân, mất ngủ mãn tính, ...
- Rượu bia còn là nguyên nhân của nhiều vấn đề xã hội như tội hình sự (hãm hiếp, bạo hành, trộm cướp, giết người, v.v...), tai nạn xe cộ, tai nạn do té ngã, ngộ độc rượu, tự tử (do trầm cảm, chán đời, ...), thất nghiệp (vì giảm năng suất lao động), ...

Từ những dữ kiện trên, ta có thể thấy cồn là một chất độc hại cho cơ thể, chẳng khác những chất gây nghiện khác như thuốc lá, cần sa, ma túy, v.v... Điểm tương đồng giữa những chất độc này là chúng kích hoạt trạng thái báo động để giúp ta đối phó hiệu quả hơn với mối nguy của chất độc đang ở trong cơ thể, khiến ta cảm thấy hưng phấn trong nhất thời và muốn tiêu thụ thêm vì lầm tưởng đó là những chất có ích. Nói cách khác, những lợi ích trình bày ở đầu chương đều giả tạm, trong khi những tác hại chúng để lại trên cơ thể ta, cho gia đình và xã hội, đều rất thật, ngày càng nghiêm trọng, và khó hóa giải.

Thiền không thể đi đôi với rượu bia (hay bất cứ chất kích thích gây nghiện nào khác như thuốc lá, cần sa, ma túy, ...) vì có những đặc tính hay tác dụng đối nghịch sau đây:

- Trong khi thiền giúp giải phóng tâm trí và giành lại chủ quyền trên thân tâm, các chất nghiện biến não bộ thành nô lệ của chúng. Sự nghiện ngập, do đó, chỉ có thể là dấu hiệu của một tiến trình thiền tập không thành công hay không bao giờ thành công.
- Thiền có thể giúp đối phó hữu hiệu và dần dần cai nghiện, chứ chất nghiện không những không thể giúp mà còn là một chướng ngại lớn cho việc tập thiền. Trạng thái hưng phấn và vui sướng giả tạm do chất kích thích nhất thời mang lại hoàn toàn không phải là trạng thái an vui rốt ráo và bền vững mà thiền mang lại.
- Trong khi rượu bia ức chế khả năng suy nghĩ của não bộ và dẫn đến trầm cảm, thiền tạo điều kiện cho não bộ hoạt động một cách hiệu quả và ít tốn năng lượng nhất, nhờ đó có khả năng dần dần hóa giải trầm cảm mà không cần đến thuốc men.

- Trong khi các chất nghiện chỉ tạo ảo giác hay ảo tưởng nhất thời trong tâm trí, thiền giúp ta nhìn mọi sự việc và đời sống (kể cả sự lợi hại của rượu bia) một cách toàn diện và đúng như thật, nhờ đó sẽ dần dần tích hợp được một khối kiến thức bền vững, ngày càng thoát dần ra khỏi ngộ nhận, ảo tưởng, si mê, vốn là nguyên nhân của mọi khổ đau về tâm lý.
- Việc chạy trốn khổ đau, bất an, hay khó chịu qua chất kích thích sẽ làm mất đi những cơ hội và động cơ quý giá và cần thiết cho người tập thiền quan sát, hiểu, và tự hóa giải những vấn đề ấy từ gốc rễ một cách lành mạnh, bền vững.

PHỤ LỤC

A. Phương pháp dưỡng sinh hiện đại

Vì não bộ là một phần của thân, chỉ nội dung và cách vận hành của nó mới sinh ra tâm, nên tâm cũng là một phần không thể tách rời của thân, hay thân với tâm là một vậy. Điều này có nghĩa nếu thân bị căng thẳng, mệt mỏi, bệnh hoạn, nhiễm độc, hay thiếu dinh dưỡng, thì tâm cũng sẽ không khỏi bị ảnh hưởng và phải tìm biện pháp hóa giải hoặc đối phó với những nỗi khổ thể chất ấy. Với kiến thức khoa học dồi dào hiện nay mà ai cũng có thể tiếp cận được qua mạng, việc tự chăm sóc và giữ gìn sức khỏe cho thân thể chưa bao giờ dễ dàng hơn.

Người viết nhân đây đề nghị một phương pháp dưỡng sinh hiện đại, khoa học, đơn giản, lại lành mạnh và ít tốn kém dưới đây, phù hợp với mọi tầng lớp giàu nghèo, mọi ngành nghề trong xã hội. Phương pháp này sẽ chẳng những giúp giảm thiểu bệnh tật và giữ cho sức khỏe thể chất được bền bỉ, mà còn giúp duy trì tâm lý thường ổn định, thoải mái, dễ chịu, tạo điều kiện đặc biệt dễ dàng cho việc thực tập thiền. Theo đà khám phá của y khoa hiện đại, người viết đã từng bước cập nhật và ứng dụng phương pháp này trong hơn 30 năm qua, với những kết quả tích cực ngoài mong đợi cho cả thân lẫn tâm, mà không thấy có một tác dụng phụ tiêu cực nào. Sau đây là tóm lược phương pháp nói trên, với những nguyên tắc căn bản cần được sử dụng và theo dõi một cách linh hoạt trong các bữa ăn hàng ngày, cùng kết hợp với những kiến thức y khoa mới nhất để tìm ra liều lượng và cách tiêu thụ thích hợp cho từng cá nhân, từng hoàn cảnh.

PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH HIỆN ĐẠI

NGUỒN GỐC

Hầu hết các bệnh không lây nhiễm thời nay như bệnh tim mạch, đột quỵ, tiểu đường, ngưng thở khi ngủ, bệnh gan, bệnh thận, ung thư, Alzheimer, tình trạng dễ nhiễm trùng hoặc các triệu chứng lâu dài hậu nhiễm trùng cấp tính như COVID... đều liên quan đến Hội chứng chuyển hóa (Metabolic syndrome, mối đe dọa sức khỏe cộng đồng lớn nhất thế kỷ 21 với 5 dấu hiệu đặc trưng là huyết áp cao, đường huyết cao, mỡ máu trung tính (Triglyceride) cao, cholesterol tốt (HDL) thấp, và mỡ thừa vòng 2) và đều bắt nguồn từ tình trạng nhân loại hiện ăn quá mức cần thiết, sống trái tự nhiên, ăn quá nhiều thực phẩm chế biến đã mất hầu hết chất dinh dưỡng nhưng lại chứa đầy hóa chất có hại, và tiếp xúc với đủ loại căng thẳng và ô nhiễm môi trường nhân tạo. Với cấu tạo đặc biệt, quả tim là cơ quan duy nhất không thể bị ung thư và sẽ tự ngừng đập sau khoảng 2-2,5 tỷ nhịp. Bên cạnh đó, số lần phân chia (tự sinh sản) lập trình sẵn trong gen của mọi tế bào khác trong cơ thể cũng có hạn và không đổi. Hai yếu tố bất biến này thiết lập nền tảng cho tuổi thọ tự nhiên của con người. Dưới đây là một phương pháp dưỡng sinh có khả năng giúp chúng ta sống lành mạnh đến hết tuổi thọ tự nhiên mà không lo mắc phải những bệnh thời đại nói trên. Phương pháp này cũng giúp kéo dài tối đa tuổi thọ bằng cách giúp tránh

lãng phí nhịp tim qua những sinh hoạt tâm lý, sinh lý, thể chất, hay xã hội không thiết yếu, không lành mạnh tích lũy dần suốt đời (tim đập càng nhanh, tuổi thọ càng giảm). Bản tóm lược này kết hợp các nền tảng lý thuyết y khoa hiện đại và kinh nghiệm thực tế sau đây:

- I. Phương pháp dưỡng sinh LUV (Low Uric Values), trình bày trong sách *Chỉ Tại Axit Uric* của bác sĩ David Perlmutter (xuất bản năm 2024 tại Mỹ, một trong các sách bán chạy nhất của New York Times), nhằm giảm thiểu nồng độ Axit Uric trong máu để tối ưu hóa sức khỏe.
- II. Phương pháp dưỡng sinh Shinya, trình bày trong sách *Nhân Tố Enzyme* của bác sĩ Hiromi Shinya (xuất bản năm 2005 tại Nhật, đã bán hơn 2 triệu cuốn trên thế giới), nhằm tối đa hóa lượng enzyme trong cơ thể để tối ưu hóa sức khỏe.
- III. Phương pháp dưỡng sinh Nagumo, trình bày trong sách *Ăn Ít Để Khỏe* của bác sĩ Yoshinori Nagumo (xuất bản năm 2012 tại Nhật), nhằm kích hoạt nhóm gen Sinh Tồn hàng ngày để làm trẻ lại cơ thể và tối ưu hóa sức khỏe.
- IV. Kiến thức và kinh nghiệm dưỡng sinh của riêng người viết thu thập trong hơn 30 năm.

NGUYÊN TẮC

1) Nguyên liệu hữu cơ: Ưu tiên dùng thực phẩm theo mùa nuôi trồng tại địa phương (trên đất màu mỡ, không trong nhà kính, dùng phân hữu cơ thay vì phân hóa học NPK, không phun hóa chất bảo vệ thực vật), tươi (không hỏng, mốc, thối), sống (như trái cây tươi, rau sống...), mới (không quá hạn hay để tiếp xúc quá lâu với không khí sau khi mở gói, cắt gọt, hay nấu), nguyên (hạt lứt chưa mầm lẫn cám, củ quả giữ cả vỏ, cá tôm nguyên con từ đầu đến đuôi, từ trong ra ngoài...), và không biến đổi gen. Chỉ khi không tìm được thực phẩm hữu cơ như trên mới phải tiêu thụ hạn chế thực phẩm kém chất lượng hơn, nhưng cần lưu ý loại bỏ tối đa những thành phần không lành mạnh trong ấy.

2) Thực phẩm công nghiệp: Không tiêu thụ thực phẩm nhân tạo hay đã qua chế biến công nghiệp (như nước ngọt có ga, kẹo cao su, bánh kẹo, bim bim, xúc xích, mọi thực phẩm chế biến sẵn chứa hóa chất phụ gia hay bảo quản, mọi sản phẩm sữa bò...), thực phẩm tinh chế (như đường, tinh bột trắng, gạo trắng, dầu ăn tinh chế, muối tinh chế...), chất gây nghiện (như thuốc lá, rượu bia, trà, cà phê, chất cấm...). Đọc kỹ thành phần cấu tạo và tìm hiểu quy trình sản xuất trước khi mua mọi thực phẩm công nghiệp, kể cả thực vật lẫn thịt động vật nuôi trồng và sản xuất phi hữu cơ.

3) Thức ngọt: Không dùng chất ngọt nhân tạo hay tinh chế (kể cả đường). Thức ngọt duy nhất có thể tiêu thụ thoải mái là trái cây tươi, nhưng phải ăn riêng một bữa, không ăn chung với các loại thực phẩm khác, không xay hay ép nước. Nếu cần thêm vị ngọt trong nấu ăn hay pha chế, có thể dùng rất hạn chế mật ong thô (chưa tiệt trùng, chứa 85% Glucose và Fructose và 15% bao gồm nhiều loại đường khác, khoáng chất như kẽm, đồng, sắt, Mangan, Crom, Selen, Magie, Canxi, Kali, Vitamin như A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E, và hóa chất thực vật Flavonoid như Quercetin, Luteolin), cỏ ngọt tự nhiên, quả la hán (không chứa calo, chữa cảm lạnh, hỗ trợ tiêu hóa), si rô lá phong, hay Allulose hữu cơ (có trong quả vả, nho khô). Ngoài ra, tuyệt đối không ăn uống thức ngọt (kể cả trái cây) ngay trước, trong, hay ngay sau bữa ăn mặn.

4) Chất đạm (Protein): Tuyệt đối không dùng sữa bò hay sản phẩm sữa bán trên thị trường. Tránh hoặc giảm thiểu dùng thịt động vật (bao gồm trứng) vì chứa chất béo có hại làm đông máu, lẫn purine làm tăng axit uric. Chỉ dùng hạn chế cá và thủy hải sản vì tuy vẫn chứa purine

có hại, ít nhất cũng đồng thời chứa chất béo có lợi. Nên dùng chất đạm thực vật vì không chứa purine hay chất béo có hại, lại vừa rẻ và thân thiện môi trường hơn. Ngoại trừ đỗ tương (đậu nành), mọi nguồn chất đạm thực vật khác (bao gồm ngũ cốc, rau củ, đỗ, hạt, quả hạch...) đều không chứa đủ cả 9 axit amin thiết yếu, nên cần ăn kết hợp nhiều loại bổ sung nhau để vừa có lợi ích tương đương với chất đạm động vật, vừa lành mạnh và có vị dẻo ngon hơn. Chất đạm thực vật không hề thua kém chất đạm động vật về hàm lượng axit amin. Cần và chỉ nên ăn khoảng 1g chất đạm (bất kể là động vật, thủy hải sản, hay thực vật) hàng ngày cho mỗi Kg trọng lượng cơ thể. Không nên ăn quá mức này vì lượng axit amin thừa trong máu sẽ làm tăng nồng độ axit máu và dần làm loãng xương, răng. Điều cần thận trọng là, mọi loại đỗ (như đỗ lăng (lentils), đỗ Hà Lan (peas), đỗ gà (Chick peas), đỗ xanh/đỏ/đen...), quả hạch (nut, như quả mắc ca (Macadamia), quả óc chó (walnut), quả mạy (pecan), hạt dẻ (chestnut)...), ngũ cốc (cereals/grains), và hạt dầu trong vỏ (pod, như hạt hạnh nhân, hạt điều, hạt hướng dương, hạt sen, hạt mè, hạt dưa, hạt bí, lạc (đậu phộng), hạt lanh (flax)...), tuy là những nguồn chất đạm, chất bột, và dầu lành mạnh, nhưng cũng đều chứa cả những chất đạm độc Lectin có thể gây một số vấn đề về tiêu hóa, hay thậm chí nôn mửa, tiêu chảy, nên cần được ngâm (2 lần, theo kinh nghiệm của người viết) qua đêm để loại bỏ tối đa Lectin trước khi nấu hay xử lý hầu phân hủy nốt số ít chất Lectin còn sót lại (như cho lên men (fermented), nảy mầm (sprouted), hầm, luộc, hay rang kỹ). (Lectin được tìm thấy với nồng độ cao nhất ở lớp ngoài cùng của thực vật để bảo vệ thực vật khỏi bị côn trùng ăn.) (Xem Cách nấu cơm đỗ, mục 12). Nấm rất giàu vitamin, chất chống oxy hóa, khoáng chất, chất xơ, và chất đạm, giúp tăng cường hệ miễn dịch, hỗ trợ sức khỏe đường ruột, giảm nguy cơ các bệnh chuyển hóa, và cải thiện sức khỏe não bộ. Nấm trắng đặc biệt giàu Vitamin D. Chất đạm và chất bột luôn cần được ăn kèm rau cải xanh để giảm axit máu và thêm chất xơ hỗ trợ đường ruột.

5) Chất bột: Không ăn thực phẩm chứa Gluten (làm tăng viêm và Axit Uric) như thức ăn chứa đường, cùng một số loại ngũ cốc như lúa mì, lúa mạch đen (rye), lúa đại mạch (barley), tiểu hắc mạch (triticale), và yến mạch (oat). Ăn vừa phải (vài lần/tuần) các loại củ giàu chất bột như cà rốt, củ cải vàng, khoai lang, khoai mỡ, và ăn thoải mái ngũ cốc nguyên hạt không chứa Gluten như gạo lứt, gạo lúa hoang (wild rice), kê (millet), diêm mạch (quinoa), rau dền (amaranth), lúa mạch 3 góc (buckwheat), lúa miến (sorghum). Chất bột luôn cần được ăn kèm chất béo, chất đạm, và rau cải xanh để giảm thiểu đột tăng Glucose và Insulin trong máu. Không ăn chất bột đã tinh chế như gạo trắng, bột trắng, các loại ngũ cốc hay đỗ đã loại bỏ cám và mầm (Xem Cách nấu cơm đỗ, mục 12).

6) Chất béo: Tuyệt đối không sử dụng các loại chất béo bão hòa (đông ở nhiệt độ phòng) hay mỡ động vật (nhất là mỡ trều, tức Shortening), bơ sữa lẫn bơ thực vật, và mọi loại dầu ăn tinh chế bán trên thị trường, vốn đã bị oxy hóa hay chứa nhiều mỡ chuyển hóa (Trans fat, một loại mỡ độc hại không có trong tự nhiên gây viêm nhiễm nặng) do quá trình tinh chế. Chỉ cần thường xuyên ăn tươi quả bơ, luộc/hấp/kho nguyên con các loại cá và thủy hải sản (chứa chất béo có lợi), và luộc hay nấu nguyên vẹn các loại ngũ cốc, đỗ, hạt dầu, quả hạch... là đã có đủ chất béo thiết yếu, lành mạnh cho cơ thể. Có thể dùng hạn chế (chỉ khi thật sự cần thiết) dầu ô liu nguyên chất, dầu mè, hay dầu cá, nhưng nên ăn sống hoặc cho vào nước luộc ăn ngay, chứ không được chiên, rán, xào, hay để tiếp xúc quá lâu với không khí. Thỉnh thoảng có thể uống viên thực phẩm bổ sung dầu cá (axit béo Omega-3) nếu cần (Lưu ý đọc thành phần và chỉ chọn loại không chứa hóa chất phụ gia).

7) Gia vị: Tránh dùng mọi thức ăn có chứa hóa chất phụ gia nhân tạo (như mì chính, hàn the, cùng các hóa chất phụ gia và bảo quản trong danh sách dưới đây), hay những thực phẩm còn chứa nhiều dư lượng thuốc trừ sâu, thuốc kích thích tăng trưởng, kháng sinh... Đọc kỹ thành phần cấu tạo khi mua thực phẩm đã qua chế biến hay đông lạnh. Để thêm vị mặn, chỉ được dùng rất hạn chế muối biển (cần đây kín và dùng hết càng sớm càng tốt để giảm thiểu khả năng muối bị oxy hóa, sinh ra axit mạnh cực độc. Tiêu thụ trên 11g muối/ngày được dự đoán sẽ dẫn đến gan nhiễm mỡ rồi tiểu đường). Có thể dùng nước mắm, nước tương (xì dầu), hoặc bất cứ loại xốt hay hỗn hợp gia vị nào, miễn nguyên chất (chỉ chứa nguyên liệu thiên nhiên, nước, muối và men) và không chứa chất hóa chất phụ gia như mì chính (tức bột ngọt, chất điều vị, MSG hay MonoSodium Glutamate), chất bảo quản, chất ổn định, chất nhũ hóa, hương vị tổng hợp, màu thực phẩm, bột nổi, v.v... Dùng thoải mái mọi loại gia vị khác không chứa hóa chất (càng tươi càng tốt). Nên dùng thường xuyên hành tây, tỏi, rau hẹ, gừng, tiêu, ớt, mù tạt, nhất là củ nghệ (Turmeric, thuộc họ gừng), chứa chất Curcumin là 1 hóa chất thực vật (Polyphenol) có đặc tính chống Oxy hóa và kháng viêm. Nên vắt nhiều chanh vào các món ăn ngay trước khi ăn, vừa để bổ sung Vitamin C rất cần thiết và vô hại cho cơ thể, vừa khiến vị thức ăn thêm phong phú, ngon miệng.

8) Thực phẩm lên men tự nhiên: Nên ăn thực phẩm lên men hay được nuôi cấy, giàu enzyme và Probiotics (men vi sinh) như kim chi, dưa muối, mayonnaise, mù tạt kombucha, xốt cải ngựa, xốt cay lên men, xốt relish, xốt salsa lên men, miễn không chứa hóa chất phụ gia. Men vi sinh làm giảm viêm và cải thiện quá trình chuyển hóa đường và Axit Uric. Cũng nên ăn thực phẩm giàu Prebiotics (tức fiber hay chất xơ) như Ác ti sô, măng tây, chuối, tỏi, đại mạch, khoai tây, hành, hẹ tây, các loại đỗ, việt quất (berries), táo (apple), hạt lanh, ca cao, quả hạch, tảo biển, rau củ, cám... Chất xơ Inulin trong tỏi, hành tây, cải thìa, măng tây... làm chậm quá trình giải phóng đường trong cơ thể, vừa giúp 1 số lợi khuẩn phát triển trong ruột, vừa ức chế enzyme Xanthine Oxidase cần thiết để sản xuất Axit Uric. Khi có vấn đề về tiêu hóa, nên uống bổ sung (lúc bụng rỗng, ngay trước bữa ăn) enzyme, coenzyme (như Q10), và càng nhiều chủng loại men vi sinh càng tốt. (Lưu ý đọc thành phần và chỉ chọn loại thực phẩm bổ sung không chứa hóa chất phụ gia).

9) Thức uống: Tránh mọi thức uống nhân tạo hay pha chế, kể cả nước ép/xay trái cây, hay nước cất, ngoại trừ cacao hữu cơ (không chứa hóa chất phụ gia, pha với hạn chế chất ngọt cho phép nói trên) và trà ngưu bàng (burdock: Không gây nghiện, trị hiệu quả các triệu chứng viêm và dị ứng, chứa nhiều chất Saponin làm trung hòa chất béo, tăng cường tiêu hóa, hấp thụ chất bột cùng chất đạm, và loại cholesterol thừa ra khỏi cơ thể; Cũng chứa Polyphenol chống oxy hóa cực mạnh, khiến củ ngưu bàng khó bị phân hủy trong đất). Uống lượng nước vừa phải khi khát (không ép uống) hoặc ít nhất 3 lần mỗi ngày lúc bụng đói, dù khát hay không (sáng mới thức dậy, trước ăn trưa 30 phút, và trước ăn tối 30 phút), sao cho nước tiểu luôn có màu thật nhạt, cổ họng suốt ngày không thấy khô, khát, hay thêm uống nước, và đi tiểu không quá 5-6 lần/ngày (dấu hiệu của thặng dư nước). Nước bao gồm nước lọc (đã lọc tạp chất, vi khuẩn, kim loại nặng, hóa chất), nước khoáng thiên nhiên, hay nước kiềm ($7,5 < \text{pH} < 8,5$). Đợi đến khát mới uống là đã quá trễ vì tác hại đã xảy ra và tích lũy dần trên cơ thể. Hạn chế uống nước ngay trước, trong, hay ngay sau khi ăn để tránh làm loãng dịch vị, cản trở tiêu hóa. Nên uống nước trên 20°C và hạn chế uống nước đá lạnh.

10) Cách chế biến và lưu trữ thức ăn: Nên ăn thực phẩm tươi, mới, và nguyên vẹn nếu có thể (rau củ quả ăn cả lá, vỏ, rễ; ngũ cốc ăn cả cám và mầm; tôm cá ăn nguyên con, cả da, nội tạng, xương, đầu, mỡ...): Lá chứa nhiều khoáng chất và vitamin; Vỏ chứa nhiều polyphenol chống oxy hóa và chữa lành thương tích; Rễ chứa nhiều chất bột và enzyme; Da cá chứa chất làm lành thương tích, ngay bên dưới lại còn chứa DHA (DocosaHexaenoic Acid) và EPA (EicosaPentaenoic Acid), chống xơ vữa động mạch. Mỡ trong cá và thủy hải sản là chất béo có lợi, trong khi mỡ động vật lại là chất béo có hại. Mọi bộ phận khác của cá và thủy hải sản đều chứa chất cơ thể cần. Ăn nguyên vẹn sẽ đảm bảo một nguồn cung đầy đủ mọi chất dinh dưỡng hữu ích (bao gồm cả những chất có thể chưa được biết đến), cùng những tỉ lệ dinh dưỡng phù hợp với tự nhiên. Ăn trái cây cả vỏ sẽ giúp chống oxy hóa, làm trẻ hóa, và tăng miễn dịch, vì phần lớn vitamin và chất chống oxy hóa đều nằm ngay dưới lớp vỏ để bảo vệ thực vật khỏi bị oxy hóa và hư thối. Nên ăn ngay sau khi cắt hay nấu và hạn chế tối đa việc băm cắt nhỏ nguyên liệu để giảm thiểu thức ăn tiếp xúc với không khí và oxy hóa (phân hủy). Nếu cần nấu nướng, chỉ nên luộc vừa đủ chín, kho nước (nước sôi sẽ giữ nhiệt độ không vượt quá 100°C, hạn chế việc phá hủy chất dinh dưỡng), hun khói (khói vừa sát trùng, vừa chống oxy hóa), hay thui ở nhiệt độ thấp. Tuyệt đối không chiên, rán, xào (dầu sôi ở nhiệt độ cao sẽ phá hủy mọi chất dinh dưỡng và tạo nên mỡ chuyển hóa độc hại). Không dùng lò vi sóng, và chỉ dùng lửa nhỏ khi nấu ăn. Chỉ nên nấu vừa đủ cho từng bữa ăn. Thức ăn thừa, nếu có, phải được đậy kín (để ngăn tiếp xúc nhiều với oxy trong không khí), cho vào tủ lạnh (để làm chậm quá trình oxy hóa), và ăn nốt càng sớm càng tốt. Việc đông lạnh thực phẩm cần được hạn chế vì sẽ làm phân hủy dần các chất dinh dưỡng. Thịt cá đông lạnh quá 2 tháng phải được hủy bỏ. Không ăn thực phẩm thiu, hết hạn, hay để quá lâu.

11) Nhịn ăn: [LƯU Ý: Liệu pháp nhịn ăn này không dành cho trẻ em đang tuổi ăn tuổi lớn hay phụ nữ trước khi mãn kinh (do dễ hạ đường huyết). Đây là những đối tượng không thể để bị đói. Phụ nữ trước khi mãn kinh thường chỉ tích lũy mỡ dưới da (vô hại) chứ không tích lũy mỡ nội tạng (có hại) nên liệu pháp nhịn ăn là không cần thiết cho đến khi mãn kinh.] Chỉ ăn theo bữa khi đói, ăn 60-80% no, và không ăn vặt (Ăn 60% no là tốt nhất, sẽ kéo dài tuổi thọ 1,5 lần về lâu về dài; Chỉ ăn 80% no nếu ngày hôm trước không nạp đủ calo). Cảm giác đói kích hoạt quá trình thải độc, tự tiêu và trẻ hóa của tế bào. Mỗi ngày cần dành ít nhất 12 tiếng nhịn ăn, chỉ uống đủ nước. Thời gian nhịn ăn này có thể được tăng dần lên 16 tiếng (tối ưu cho tuổi đi làm) hay thậm chí 20 tiếng hàng ngày (tùy theo điều kiện sống và nhu cầu công việc) sau 4 tháng, khi cơ thể bắt đầu hưởng được những lợi ích rất thật, rõ rệt, và ổn định của việc nhịn ăn. Cảm giác đói, khó chịu, thèm ăn, muốn quay về những thói quen ăn uống có hại cũ sẽ chỉ hiện diện trong khoảng 1 tuần đầu. Càng về sau, chế độ dưỡng sinh mới sẽ dần được cơ thể đón nhận trong vui thích, thỏa mãn, không còn phải đấu tranh nữa. Trong thời gian nhịn ăn hàng ngày, nếu có lúc thấy mệt vì đói, chỉ cần ngủ khoảng 10-15 phút là sẽ lại sức (cơ thể sẽ chuyển sang đốt mỡ nội tạng để cung cấp năng lượng).

12) Bữa ăn: Tùy độ cứng/khô/dai/mềm của thức ăn, nên nhai 7-75 lần hay cho đến khi thức ăn đã trộn nhuyễn với nước bọt để hoàn tất khâu tiêu hóa đầu tiên trước khi nuốt xuống dạ dày. Nhai kỹ còn giúp xương và cơ hàm phát triển tốt, giữ răng thẳng, giúp lưu thông máu trong tĩnh mạch, kích hoạt tế bào não, ổn định thần kinh, tăng độ tập trung, và kích thích tiết nội tiết tố trẻ hóa & chống lão hóa Parotin. Động tác nhai cũng giúp tiết nước bọt để rửa sạch vi khuẩn trong miệng, lấy đi những mảng bám trên răng, làm hết hôi miệng, giữ ẩm họng và đường tiêu hóa, và

cuối cùng vào máu giúp tăng cường lưu thông máu. Kích thích thức ăn mà thành ruột có thể hấp thụ được là 15 Micron. Sau khi đã được dạ dày tiếp tục cắt nhỏ, thực phẩm lớn hơn 15 Micron sẽ sinh thối rồi sinh ra các chất độc hại trong ruột trước khi bị thải ra ngoài. Nhai kỹ sẽ tiết kiệm được lượng thực phẩm lẽ ra đã phí phạm này, cùng năng lượng lẽ ra đã phải mất để xử lý và đào thải những chất độc phát sinh. Nhai kỹ cũng khiến đường máu tăng trong khi ăn, gây ức chế cảm giác thèm ăn, ngăn việc ăn quá nhiều, giúp giảm cân. Nhai kỹ còn giết chết ngay trong khoang miệng ký sinh trùng (thường nhỏ 4-5mm) trong thịt, cá, rau... Thực phẩm có kết cấu chắc, vì thế, sẽ tốt hơn thực phẩm mềm vì buộc phải nhai kỹ để có thể nuốt. Nên uống dồi dào nước 30 phút trước bữa ăn và hạn chế uống nước ngay trước, trong, hay ngay sau bữa ăn.

* **Bữa ăn mặn** = 35% (rau xanh/củ/quả và trái bơ/quả hạch/hạt dầu nguyên) + 50% ngũ cốc nguyên hạt + 15% chất đạm (đỗ/cá/thủy hải sản/trứng). Nên bắt đầu bữa ăn bằng rau xanh tươi.

	Hàm lượng trung bình		
	Chất đạm	Chất bột	Chất béo
Đỗ	20-30%	26-53%	1-3%
Ngũ cốc	7-12%	65-75%	2-6%
Hạt dầu	6-45%	1-45%	18-57%
Hải sản	20-30%	0	0,5-12%
Thịt	20-30%	0	3-30%

Không nên ăn gì khác sau bữa ăn (nhất là tráng miệng ngọt) cho đến khi thấy đói trở lại (từ 4 đến 6 tiếng). Để dễ nhớ, một bữa ăn mặn đầy đủ dinh dưỡng chỉ cần có 3 thành phần chính là (1) 35% rau xanh và chất béo, (2) 50% chất bột, và (3) 15% chất đạm, tất cả đều nên ăn càng nguyên vẹn, càng tươi mới, càng nhiều thực vật, ít động vật, và càng ít nấu nướng hay chế biến, càng tốt.

* **Bữa trái cây**: Có thể kết hợp nhiều loại trái cây tươi nguyên trong cùng một bữa. Riêng nhóm dưa (bao gồm dưa hấu, dưa lê, dưa lưới, dưa xanh, dưa ruột vàng...) phải ăn riêng một bữa. Không ăn gì khác cho đến khi thấy đói trở lại (từ 1 đến 2 tiếng).

* Các bữa ăn có thể được uyển chuyển sắp xếp trong ngày tùy theo cơ địa, lịch trình, công việc, và nhu cầu ăn uống của từng người, từng thời, tuân theo các nguyên tắc trên. Nói chung, ngoài thời gian nhịn ăn, mỗi ngày cần ăn ít nhất 1 bữa ăn mặn và 1 bữa ăn trái cây. Nếu phải làm việc toàn thời, có thể ăn 2 bữa mặn, xen kẽ 1 bữa trái cây, hay thậm chí 3 bữa mặn và 1 bữa trái cây, tùy nhu cầu. Trong thời gian nhịn ăn, vẫn có thể ăn trái cây tươi nguyên chỉ nếu thấy đói hay mệt. Thỉnh thoảng có thể uống viên thực phẩm bổ sung đa vitamin, đa khoáng chất trong bữa ăn chỉ khi biết rõ mình đang thiếu dinh dưỡng vì không ăn đủ thực phẩm tự nhiên (chỉ dùng loại thực phẩm bổ sung không có hóa chất phụ gia, không quá 1-2 viên/tuần).

* **Cách nấu cơm đỗ**: Trộn đều 1,5 cốc hỗn hợp 3 loại đỗ (như đỗ xanh/đen/đỏ, đỗ gà, đỗ Hà Lan, đỗ lăng...) với nửa cốc hạt dầu hay hỗn hợp hạt dầu (như hạt hạnh nhân, hạt điều, hạt hướng dương, hạt sen, hạt mè, hạt dưa, hạt bí, lạc...) rồi ngâm qua đêm trong 1 rá lưới nhúng gần mặt trên của 1 chậu sâu đầy nước để chất độc Lectin lắng xuống đáy (xem hình). Loại bỏ



hết nước ngâm vào sáng hôm sau rồi lặp lại quá trình này thêm 3-4 giờ nữa. Đồng thời ngâm riêng qua đêm 4-5 cốc gạo lứt mầm (chỉ bóc trấu, còn giữ cám và mầm) hoặc 4-5 cốc hỗn hợp 2 loại ngũ cốc lứt mầm ưa thích như gạo, gạo lúa hoang, kê, diêm mạch, lúa mạch 3 góc, lúa miến... cũng theo qui trình trên. Loại bỏ hết nước ngâm, xả sạch, rồi cho các thành phần đã ngâm vào nồi cơm điện và trộn đều, cứ mỗi cốc nguyên liệu thì thêm vào một vạch nước (tổng cộng 6-7 vạch), rồi bật nút nấu như nấu cơm bình thường. (Món này chứa cả chất đạm, chất bột, chất béo, lẫn chất xơ, chỉ thiếu rau xanh tươi.)

13) Thuốc men, hóa chất phụ gia thực phẩm, chất gây nghiện: Mọi thuốc men đông y lẫn

tây y đều là chất độc. Ngoại trừ thuốc kháng sinh, mọi thuốc trị liệu khác chỉ nhằm khắc phục nhanh phần ngọn triệu chứng chứ không loại bỏ nguồn gốc sâu xa của bệnh, nên cần tránh dùng nếu có chọn lựa khác. Hầu hết bệnh không lây nhiễm ngày nay đều có thể được chữa dần dần tận gốc bằng phương pháp dưỡng sinh này. Ngay cả khi phát sốt, cũng chỉ nên hạ nhiệt cho cơ thể bằng cách mặc áo mỏng, chườm lạnh ở trán, cổ, nách, vùng bẹn, bật máy điều hòa không khí, và uống nước gấp đôi bình thường để tránh não bị sốc nhiệt, mất nước (hệ miễn nhiễm hoạt động càng hiệu quả khi thân nhiệt càng cao). Chỉ nên uống thuốc hạ sốt khi thân nhiệt bắt đầu vượt quá 39°C, vì ở 40°C, chất đạm trong máu sẽ tan ra, tạo thành huyết khối làm nghẽn mạch máu, dẫn đến hôn mê. Tìm hiểu cách chế biến, đọc kỹ thành phần nguyên liệu, và tránh dùng mọi thực phẩm chứa hóa chất phụ gia. Không dùng thuốc lá, chất cấm, rượu bia (ngoại trừ rượu vang đỏ, có thể dùng hạn chế nhờ chứa dồi dào các chất polyphenol chống oxy hóa), cà phê, và trà (chứa nhiều Catechin sẽ kết hợp lại thành Tannin có vị chát, dễ oxy hóa khi gặp không khí hay nhiệt độ cao để chuyển hóa thành Axit Tannic làm đông cứng chất đạm, làm mỏng niêm mạc dạ dày, làm viêm teo dạ dày, và gây tổn thương DNA, rất dễ chuyển thành ung thư dạ dày).

14) Thường xuyên đổi món: Vì mọi thực phẩm đều chứa ít nhiều những chất cơ thể cần và những chất cơ thể không cần hay không muốn, việc thường xuyên đổi món sẽ giúp cơ thể có đủ thời gian cần thiết để đào thải hay thanh lọc những chất có hại do từng loại thức ăn đưa vào. Luôn theo dõi phản ứng của cơ thể đối với thức ăn, lưu ý nhận diện những thực phẩm mình có thể bị dị ứng hay khó tiêu (chẳng hạn sữa bò, đồ tương, chất Gluten trong bột mì...) để kiêng cử nếu cần, và thí nghiệm thay đổi thành phần, liều lượng, lẫn cách thức nấu nướng để tối ưu hóa sức khỏe. Ăn uống sao cho thích hợp với môi trường, điều kiện sức khỏe, tư chất, tuổi tác, và sinh hoạt từng nơi, từng thời. Dù các nguyên tắc trình bày ở đây đều khoa học và phù hợp với nhiều cơ địa, vẫn cần uyển chuyển và sáng tạo khi áp dụng vì không cơ địa nào hoàn toàn giống cơ địa nào. Thỉnh thoảng ăn trái phương pháp cũng có thể hữu ích trong việc kiểm tra khả năng giải độc, hồi phục, và thích ứng của cơ thể. Mặt khác, thường xuyên ăn đúng nguyên tắc sẽ giúp cơ thể có được mức dinh dưỡng và nghỉ ngơi cần thiết để thanh lọc và duy trì ổn định, quân bình.

15) Ngủ nghỉ, vận động, không khí, ánh nắng, và thân nhiệt: Cần ngủ 7-9 tiếng mỗi tối, nên ngủ 20-30 phút sau mỗi bữa ăn mặn và 5-10 phút khi mệt mỏi. Giấc ngủ sâu (Non-REM tức Non-Rapid Eye Movement) sẽ vừa giúp giảm cân, vừa làm săn chắc cơ bắp (dờ mắt công luyện tập thể dục), vừa mang lại làn da đẹp, lành mạnh, vừa phòng chống ung thư. Vận động hay làm việc nhẹ thường xuyên trong ngày, ít nhất vài phút mỗi giờ. Nên đi bộ dưới nắng dịu sớm mai khoảng 10-15 phút mỗi ngày, nhưng cần mang kính râm và mặc áo che da toàn thân khi ra nắng gắt trong ngày còn lại. Không nên vận động quá sức hay chơi thể thao mạnh, sẽ gây nhiều tác hại hơn lợi ích. Không khí là thức ăn miễn phí. Tập nhận biết hơi thở trong mọi sinh hoạt hàng ngày (đừng để bị cuốn hút, trôi lẩn trong công việc, đam mê, hay tham giận) để vừa tiết kiệm năng lượng (giữ ở gần mức tiêu hao năng lượng tối thiểu của não là 25% tổng năng lượng tiêu thụ của cơ thể khi đang nghỉ ngơi), vừa bảo đảm nguồn dưỡng khí cần thiết cho sự bền bỉ của thân và sáng suốt của tâm. Mặt khác, đừng cố hít thở quá mức cần thiết để tránh bị ngộ độc dưỡng khí (hyperventilation). Nên tắm rửa thường xuyên để việc hô hấp qua da được dễ dàng. Thân nhiệt tối ưu là 37-37,5°C. Dưới mức này, khả năng miễn nhiễm sẽ giảm rất nhanh, khiến cơ thể dễ nhuốm bệnh.

16) Liệu pháp phòng & chữa bệnh đơn giản:

- 5 phút mát xa ngực hàng ngày (kết hợp với phương pháp dưỡng sinh này) sẽ giúp lưu thông máu, bạch huyết và ngăn ngừa các triệu chứng bệnh tuyến vú và ung thư vú.
- Vừa ấn vào vừa xoa bụng theo chiều kim đồng hồ (chiều phân di chuyển trong đại tràng) sẽ giúp kích thích đại tiện.
- Thường xuyên mát xa da đầu sẽ giúp máu lưu thông hiệu quả đến tóc và làm giảm bạc tóc.
- Đi ngủ vào buổi tối với bụng rỗng (kết hợp với phương pháp dưỡng sinh này) sẽ chữa dứt hội chứng ngưng thở khi ngủ (vì khí quản sẽ không phải tự động co hẹp để ngăn ngừa thức ăn trong dạ dày trào ngược vào trong khi ngủ), vừa giảm nguy cơ béo phì (nếu ăn trước khi ngủ, cơ thể sẽ tiết ra 1 lượng lớn insulin chuyển hóa tất cả thành chất béo). Tương tự, không nên cho em bé bú sữa trước khi ngủ. Nếu đêm không ngủ được vì đói, có thể ăn nhẹ một ít trái cây tươi. Uống rượu bia trước khi đi ngủ cũng dễ dẫn đến chứng ngưng thở và khiến nồng độ oxy trong máu (PO2) giảm, dễ gây nhồi máu cơ tim và tử vong đối với những người bị xơ cứng động mạch hay hẹp động mạch vành.
- Với người béo phì, uống 1,5L nước 20 °C mỗi ngày sẽ làm tiêu hao một lượng calo đáng kể.
- Sự gián đoạn của oxy đi vào máu (do độc tố tạo ra từ chất thải bên trong đường ruột gây nên) có thể dẫn đến đau bụng kinh nguyệt, đau đầu, đau lưng, cứng vai, mệt mỏi kinh niên. Phương pháp dưỡng sinh này sẽ giúp giải độc đường ruột và chữa dứt vấn đề này.
- Muối, chất ngọt tinh chế (bao gồm đường), và axit uric đều gây rối loạn cương dương. Rượu bia, trà, cà phê cũng cản trở cương dương vì làm mạch máu co lại. Bệnh tiểu đường cũng dẫn đến rối loạn cương dương ở nam và tăng tỷ lệ vô sinh ở nữ. Phương pháp dưỡng sinh này sẽ loại bỏ hay giảm thiểu các nguồn ức chế cương dương trên. Uống 500mL nước 1 tiếng trước khi quan hệ chăn gối sẽ tích nước ở bàng quang, kích thích tuyến tiền liệt và cải thiện khả năng cương dương.
- Thặng dư Cholesterol sẽ làm tăng lượng nội tiết tố nam Androgen (nội tiết tố Đầu Tranh, làm sạm da, rậm lông), tiết ra từ tuyến thượng thận, khiến tăng mỡ dưới da khi căng thẳng, gây mụn trứng cá, hôi nách, hôi lòng bàn chân, hôi da, da đầu bị gàu hay rụng tóc. Nhịn ăn sẽ giúp giảm các triệu chứng trên, khiến da dễ đẹp hơn, không còn mùi hôi.
- Ngừng tiêu thụ mọi loại sữa và thức ăn chứa sản phẩm sữa sẽ chữa dứt các bệnh dị ứng phổ biến chỉ trong vài tuần. Tiêu thụ sản phẩm sữa cũng liên quan đến bệnh Crohn (viêm loét đại tràng), máu trắng, loãng xương, và tiểu đường.
- Phương pháp dưỡng sinh này sẽ cải thiện đáng kể và cuối cùng chữa dứt các bệnh liên quan đến hội chứng chuyển hóa nói trên cùng nhiều triệu chứng lão hóa phổ biến như rối loạn tiêu tiểu, trào ngược dạ dày, mờ mắt, và thậm chí ngáy, đồng thời giảm cân và tăng đáng kể sức khỏe và sự bền bỉ về thể chất lẫn trí năng mà không cần thuốc men. Điều đáng lưu ý là sự lành mạnh và chất lượng sống tuyệt vời này lại ít tốn kém về tiền bạc, công sức, lẫn thời gian hơn nếp sống và ăn uống có hại phổ biến hiện nay trên thế giới.

CÁC CHỈ SỐ SỨC KHỎE ĐÁNG LƯU Ý

- **BMI** (Body Mass Index hay Chỉ Số Khối Cơ Thể) = Trọng lượng (Kg) : Chiều cao bình phương (m²); Bình thường = 18,5-23; Thừa cân > 23; Thiếu cân < 18,5; Béo phì > 30
- **Vòng eo:** Tối ưu: Người VN nam < 85cm, nữ < 80cm; Người Tây phương nam < 100cm, nữ < 88cm; Ngược lại: mỡ thừa nội tạng, nguy cơ bệnh tim, tiểu đường, ung thư...

- **Huyết áp:** Đo trên giường vào buổi sáng mới ngủ dậy; Tối ưu < 120/80 mmHg; Bình thường cao < 129/84; Tăng huyết áp giai đoạn 1 < 139/89; Tăng huyết áp giai đoạn 2 > 140/90; Nguy hiểm > 180/120
- **Đường huyết (Nồng độ glucose trong máu):** Đo vào buổi sáng trước khi ăn hay tập thể dục; Bình thường 80-100 mg/dL (khoảng 1 thìa cà phê); Tiền tiểu đường 101-125; Tiểu đường > 126
- **Mỡ máu trung tính (Nồng độ Triglyceride trong máu):** Bình thường < 150 mg/dL; Bình thường cao 150–199; Cao 200–499; Rất cao > 500
- **Nồng độ Cholesterol tốt (HDL) trong máu:** Tối ưu > 60 mg/dL; Thấp: Nam < 40, Nữ < 50
- **Nồng độ axit Uric trong máu:** Đo vào buổi sáng trước khi ăn hay tập thể dục; Tối ưu < 5,5mg/dL; Bình thường < 6,5; Bình thường cao < 7,2; Báo động > 7,5
- **Nồng độ CRP (Protein Phản Ứng C) trong máu:** Là chỉ số viêm nhiễm trong cơ thể; Lý tưởng < 0,3mg/dL; Cho phép < 0,5; Báo động > 1
- **Nồng độ canxi trong máu:** Bình thường: 8,8-10,4 mg/dL

THỰC PHẨM BỔ SUNG GIẢM AXIT URIC

- **Quercetin** (Prebiotic): Là 1 Flavonoid (Hương vị, sắc tố) thuộc họ Polyphenol có đặc tính chống Oxy hóa, kháng viêm, điều hòa miễn dịch, ngăn ngừa bệnh tật, giúp kiểm soát hoạt động của ty thể, ức chế sự hình thành các hợp chất có hại AGE làm lão hóa cơ thể từ trong ra ngoài, ức chế hoạt động của Enzyme Xanthine Oxidase cần thiết cho việc sản xuất Axit Uric, giảm huyết áp, giảm nồng độ LDL trong máu. Có trong cacao, việt quất (berries), cà chua đỏ, táo, quả mọng, các loại hành (hành tím, hành tây, hẹ tây...), cần tây, hạt/mầm/bông cải xanh, các loại rau xanh lá to, thì là...
- **Luteolin** (Prebiotic): Là 1 Flavonoid thuộc họ Polyphenol có đặc tính chống Oxy hóa, kháng viêm, bảo vệ tim mạch và thần kinh, có tiềm năng chống ung thư, ức chế hoạt động của Enzyme Xanthine Oxidase cần thiết cho việc sản xuất Axit Uric, ngăn ngừa rối loạn chức năng của tế bào Beta trong tuyến tụy. Có trong hoa cúc, ớt xanh, cần tây, trái cây họ cam chanh, bông cải xanh, cỏ xạ hương, bạc hà, hương thảo, kinh giới.
- **DHA** (DocosaHexaenoic Acid): Là axit béo Omega-3 tốt nhất để chống lại Fructose, ngăn ngừa rối loạn chức năng trao đổi chất do Fructose gây ra, làm giảm viêm não và khắp cơ thể, gia tăng chất dinh dưỡng BDNF cho các tế bào thần kinh mới trong não, chống viêm đường ruột. Có trong dầu cá, tảo biển. Cần 200-300mg/ngày.
- **Vitamin C:** Là 1 chất chống Oxy hóa mạnh cần thiết cho quá trình sinh trưởng, phát triển, và sửa chữa mọi mô, chữa lành vết thương, hấp thụ sắt, duy trì hệ miễn dịch, kiểm soát bệnh gút, hạ nồng độ Axit Uric trong huyết thanh (nhờ giúp tăng bài tiết Axit Uric qua nước tiểu và tái hấp thu ở thận). Có dồi dào trong trái cây họ cam chanh.
- **Chlorella** (Rong tiểu cầu, prebiotic): Là 1 loại tảo đơn bào nước ngọt có tác dụng giảm Axit Uric (nhất là Chlorella Vulgaris), kháng viêm, giảm cân, đường huyết, protein phản ứng C, và chất béo trung tính, tăng độ nhạy Insulin, giải độc (liên kết kim loại nặng, thuốc trừ sâu, và các hợp chất độc trong máu để loại khỏi cơ thể), cải thiện men và chức năng gan, điều trị trầm cảm (đang dần được xem là 1 rối loạn viêm nhiễm).

THÔNG TIN Y KHOA LIÊN QUAN

- **Dấu hiệu của sức khỏe tốt:** Là da căng bóng, eo thon, đường ruột khỏe mạnh. Dấu hiệu của sức khỏe kém là cơ thể bị lão hóa, bằng chứng của sự hình thành mỡ nội tạng và hội chứng chuyển hóa.
- **Enzyme:** là những chất xúc tác có thành phần cơ bản là chất đạm, tham gia vào mọi hoạt động của sự sống, từ suy nghĩ, hít thở, tim đập, miễn dịch, đến cử động cơ bắp... Hoạt động hiệu quả nhất ở thân nhiệt 37-40°C. Enzyme dồi dào cũng là dấu hiệu của sức khỏe tốt. Phương pháp dưỡng sinh này sẽ đảm bảo nguồn cung enzyme dồi dào, ổn định cho đến hết tuổi thọ tự nhiên.
- **Axit Uric:** Chỉ xuất phát từ 3 nguồn: Fructose, rượu bia, và chất Purine động vật (phân tử chứa C và N có vị ngon Umami của mì chính, tìm thấy trong DNA/RNA, mô, thịt đỏ, nội tạng, cá nhiều dầu như cá Cơm, Mòi, Trích..., hải sản...). Kích hoạt sản xuất chất béo, khiến vòng eo to lên và gan nhiễm mỡ ngay cả khi không béo phì. Là 1 chỉ số liên quan và dấu hiệu báo trước của mọi bệnh liên quan đến hội chứng chuyển hóa thời nay. Phương pháp dưỡng sinh này sẽ giúp duy trì mức Axit Uric an toàn và ổn định trong máu.
- **Nhóm gen Sinh Tồn:** Chỉ được kích hoạt khi cơ thể đói, lạnh, hay đang ngủ sâu (Non-REM), để làm trẻ hóa cơ thể, ngăn cản lão hóa, và phục hồi bệnh tật. Phương pháp dưỡng sinh này sẽ giúp kích hoạt nhóm gen Sinh Tồn hàng ngày để giữ cơ thể trẻ, đẹp, khỏe mạnh suốt tuổi thọ tự nhiên.
- **Insulin:** Là 1 nội tiết tố (hormone) được tuyến tụy (pancreas) tiết ra khi nồng độ Glucose trong máu tăng để cho phép Glucose đi vào tế bào (thiếu Insulin, Glucose sẽ tích lũy ở máu).
- **NO (Nitric Oxide) :** Được cơ thể sản xuất tự nhiên, có chức năng làm giãn nở mạch máu, khiến giảm huyết áp, tăng khả năng lưu thông máu, khiến Insulin dễ dàng đến tế bào, cho phép Glucose đi vào tế bào và tạo ra Glycogen (dạng dự trữ của Glucose). NO cũng tham gia ngăn chặn sự hình thành của chất đạm Tau, dấu hiệu nhận biết Alzheimer. Axit Uric lẫn muối đều làm giảm NO, dẫn đến kháng Insulin, tăng huyết áp, bệnh tim, tiểu đường, rối loạn cương dương, và làm suy yếu truyền dẫn thần kinh (gây rối loạn nhận thức).
- **Glucose:** Là 1 dạng đường đơn trong máu (gọi nôm na là đường huyết hay đường máu), sẽ được enzyme Glucokinase chuyển hóa thành năng lượng ATP dùng trong tế bào. Glucose dư thừa được lưu trữ trong tế bào cơ và gan dưới dạng Glycogen, hoặc được chuyển đổi thành chất béo (thường là chất béo trung tính Triglyceride) lưu trữ trong tế bào mỡ. Khi cần, cơ thể chiết xuất Glucose từ chất béo hay chất đạm qua quá trình Gluconeogenesis. Glucose gây ra tình trạng kháng Insulin khi được liên tục đưa vào máu, khiến nồng độ Insulin tăng vọt không ngừng, buộc các tế bào phải thích nghi bằng cách giảm độ nhạy với Insulin, khiến tuyến tụy phải ngày càng bơm nhiều Insulin hơn, dẫn đến bệnh tiểu đường loại 2 (Nồng độ Glucose trong máu cao vì không vào được tế bào, sẽ gây viêm nghiêm trọng). Mặt khác, khi phân tử Glucose dính vào chất đạm, chất béo, hay axit amin (nhất là trong quá trình chiên, rán, nướng), phản ứng đường hóa tạo nên các hợp chất Glycat bền vững AGE (Advanced Glycation End), khiến mô và tế bào trở nên cứng, thiếu linh hoạt, làm lão hóa và gây viêm khắp cơ thể, dẫn đến nhiều bệnh mạn tính (Chế độ ăn Tây phương tiêu thụ rất nhiều AGE). Tác hại của đường máu cao (ngay cả những đợt tăng đường máu nhẹ, ngắn) bao gồm: (1) Tạo ra các gốc tự do thặng dư làm giảm lượng chất chống Oxy hóa trong cơ thể, dẫn đến trạng thái mất cân bằng oxy hóa, tăng Axit Uric, và giảm NO; (2) Oxy hóa chất béo tự do trong tế bào mỡ, làm tăng viêm; (3) Oxy hóa

LDL (Low-Density Lipoprotein tỉ trọng thấp hay Cholesterol xấu), làm tăng nguy cơ tích tụ mảng bám trong mạch máu; (4) Gây tổn hại và làm rối loạn chức năng sản xuất năng lượng ATP trong tế bào. Nồng độ Glucose cao liên tục trong máu có thể không tệ hại bằng có biên độ dao động lớn (biến thiên hay du ngoạn đường máu) làm hình thành các gốc tự do gây hại cho các mô, mạch máu, và toàn bộ hệ thần kinh, đồng thời khiến tình trạng viêm lan tràn khắp cơ thể. Chế độ ăn uống, sức khỏe, vận động, giấc ngủ, căng thẳng... đều tác động lên đường máu.

- **Fructose:** Là loại đường ngọt nhất trong các carbohydrate tự nhiên, và là sát thủ số 1 của thế kỷ 21, tương tự thuốc lá và bơ thực vật (Margarine) của thế kỷ 20. Kích hoạt cơ thể làm tăng Axit Uric và tích trữ chất béo, dẫn đến mỡ máu cao, gan nhiễm mỡ không do rượu (NAFLD hay NonAlcoholic Fatty Liver Disease), tăng huyết áp, rối loạn dung nạp glucose và trao đổi chất, béo phì, kháng insulin, tiểu đường, gút, hội chứng chuyển hóa... Fructose tự nhiên trong các nguồn thực vật như trái cây, mật ong, mật thừa, và nhiều loại rau củ như bông cải xanh, atiso, măng tây, đậu bắp... lại an toàn và không làm tăng Axit Uric nhờ hàm lượng thấp, hấp thu chậm, lại có các chất lân cận khác có tác dụng bù đắp hay chống lại sự gia tăng Axit Uric và kích thích bài tiết, như Kali, Flavonoid, chất xơ, Vitamin C... Mọi nguồn fructose đã qua chế biến như Sucrose, Dextrose, đường kính, Siro ngô giàu Fructose (tức HFCS, hay High-Fructose Corn Syrup, ngọt và rẻ nhất trong các loại đường tinh luyện), nước ép trái cây đóng hộp... đều làm tăng Axit Uric, rất có hại. Fructose tham gia vào quá trình dự trữ năng lượng, được enzyme Fructokinase chuyển hóa thành Glucose trong gan, vừa làm cạn kiệt ATP, vừa làm tăng Axit Uric không kiểm soát (gây hại ở cấp độ tế bào), buộc cơ thể lập tức chuyển sang chế độ tích trữ năng lượng, tạo thêm mỡ, nhất là mỡ gan qua quá trình Lipogenesis. Fructose vừa kích thích vị giác, vừa kích hoạt tín hiệu đói khát, khiến ta thèm ăn uống vô tội vạ dù không thật sự cần thêm năng lượng, gián tiếp làm tăng tình trạng kháng insulin (do đường huyết Glucose tăng vô độ), gây nên tình trạng viêm nhiễm, bệnh tâm thần, suy giảm nhận thức (bao gồm ADHD hay Attention Deficit HyperActivity Disorder), bệnh tim, Alzheimer (được xem là tiểu đường loại 3, qua đó Insulin _ một chất nuôi dưỡng và kích thích tế bào thần kinh _ bị rối loạn, dẫn đến tình trạng kháng Insulin làm hình thành những mảng bám chất đậm tai hại trong não thay thế tế bào thần kinh bình thường). Sucrose, có trong mía và củ cải đường, là 1 dạng đường kép, được phân giải ở ruột non bởi enzyme Sucrase thành đường đơn Fructose và Glucose. Quá trình chuyển hóa Fructose sang Glucose (xảy ra chủ yếu ở gan, có khi ở não) làm suy giảm NO và gây viêm não, dẫn đến ý muốn tự sát, ung thư, đột quỵ, vô sinh, bệnh gan và thận mạn tính, rối loạn cương dương, mù lòa có thể tránh được, và các bệnh khác liên quan đến axit Uric.

- **Gốc tự do (Free Radical):** Là 1 nguyên tử hay phân tử bị mất một âm điện tử ở lớp vỏ ngoài cùng, khiến mất cân bằng về điện tích nên thường có xu hướng chiếm đoạt âm điện tử từ những phân tử khác, tạo thành một chuỗi gốc tự do mới liên tục, khiến tế bào mất ổn định, không thể hoạt động được bình thường. Có nhiều gốc tự do rất nguy hiểm như Superoxide, Lipid Peroxide, Ozone, Hydrogen Peroxide, Hydroxyl..., một số có khả năng phá hủy cả màng tế bào và DNA bên trong. Các gốc tự do có thể được sinh ra từ quá trình chuyển hóa bên trong cơ thể, chẳng hạn quá trình chuyển hóa mỡ thành năng lượng sẽ sinh ra Ketone, 1 chất oxy hóa cực mạnh thường được bài tiết qua nước tiểu, mồ hôi, hay thậm chí hô hấp nếu không quá nhiều. Ketone thặng dư trong cơ thể sẽ làm tăng axit trong máu, dẫn đến bệnh "Toan Ketone" rất hiểm nghèo. Gốc tự do cũng còn được sinh ra từ các yếu tố bên ngoài như rượu bia, thuốc lá, thức ăn nhiều dầu mỡ, nhiều đường, nhiều muối, hóa chất phụ gia trong thực phẩm chế biến sẵn, trà, cà

phê, chất độc trong mỹ phẩm, chấn thương, nhiễm khuẩn, căng thẳng thần kinh, làm việc quá sức, thiếu ngủ nghỉ, thức khuya, môi trường (khói bụi, tia UV trong nắng, hóa chất, phóng xạ, X-quang, sóng điện từ...)... Một lượng hạn chế gốc tự do có hại cũng đóng vai trò không thể thiếu trong việc loại bỏ vi khuẩn, vi rút, nấm mốc xâm nhập cơ thể. Cơ thể cũng được trang bị những enzyme chống oxy hóa mạnh như Catalase, SOD (Super-Oxide Dismutase, thường giảm mạnh sau 40 tuổi), Glutathione Reductase, Glutathione Peroxidase..., hay các chất chống oxy hóa không phải là enzyme như Vitamin A, E, C, coenzyme Q10, betacarotene, selen... để trung hòa gốc tự do khi chúng phát triển quá mức. Gốc tự do làm tiêu hao enzyme nhiều nhất.

- **Da:** Có 3 tầng (từ ngoài vào trong): Biểu bì, trung bì, và hạ bì. Phần ngoài cùng của biểu bì là 1 lớp sừng dày khoảng 0,02mm có tác dụng giữ hơi nước và ngăn chặn sự xâm nhập của vật chất lạ. Chỉ cần cào nhẹ bằng móng tay là đã có thể phá vỡ lớp sừng, cho phép vi khuẩn xâm nhập và gây hiện tượng viêm đỏ. Tránh kỳ cọ quá mức cần thiết lớp sừng này (còn gọi là “ghét”) khiến da dễ bị viêm (đỏ ửng) hoặc tăng sắc tố (thâm đen). Mọi mỹ phẩm làm trắng da đều chứa hóa chất làm tróc lớp sừng và kích thích sự tăng trưởng của lớp sừng mới, khiến da trông trẻ đẹp ngay nhưng lại rất yếu ớt trong việc giữ độ ẩm cho da, ngăn chặn vật chất lạ xâm nhập, cũng như bảo vệ da trước tia cực tím, khiến rất dễ bị nám, thâm hơn trước.

- **Bài tiết:** Độc tố trong người được bài tiết qua phân, nước tiểu, mồ hôi. Cặn bã do thận lọc từ máu được bài tiết qua nước tiểu dưới dạng Ure (chiếm khoảng 2% nước tiểu). Nước tiểu cũng chứa 1 lượng nhỏ clo, natri, canxi, magie, axit phosphoric, creatinin, axit uric, ammoniac, nội tiết tố... Mồ hôi chứa muối, tiết ra từ tuyến mồ hôi, có thành phần gần giống nước tiểu nhưng ở nồng độ thấp hơn nhiều. Mồ hôi chủ yếu điều hòa thân nhiệt, nhưng cũng là cách duy nhất để bài tiết kim loại nặng tích tụ trong cơ thể. Chất độc trong cơ thể được chuyển đến gan để giải độc rồi theo đường máu hay mật đến thận hay ruột để được bài tiết. Thức ăn mất khoảng 24 giờ (48 giờ nếu táo bón, rất có hại) để đi qua cơ thể.

- **Ung thư:** Khối u là phần cơ quan có số tế bào tăng lên bất thường và kết cứng lại thành 1 khối, là lành tính nếu phát triển có giới hạn (đường kính dưới 1 cm) và không di căn sang vùng khác, ngược lại là ác tính hay ung thư. Ung thư không phải là 1 bệnh gây tổn thương cục bộ mà là 1 bệnh xâm lấn toàn thân. Độc tố tích tụ trong cơ thể qua thói quen sinh hoạt thiếu lành mạnh hàng ngày sẽ bám lên các tế bào trên toàn cơ thể như những quả bom hẹn giờ. Trong vô vàn quả bom đó, quả nào phát nổ trước còn tùy thuộc vào yếu tố di truyền và thói quen sinh hoạt của từng người. Thí dụ: Tế bào gan, cơ quan giải độc của cơ thể, sẽ có nhiều nguy cơ phát triển thành khối u hơn đối với thói quen tiêu thụ rượu bia hay thuốc bảo vệ thực vật; Tương tự, thói quen uống trà hay dùng thuốc dạ dày sẽ dễ gây ung thư dạ dày, thuốc lá dễ gây ung thư phổi, và thịt động vật dễ gây ung thư đại tràng. Enzyme sẽ giúp nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể để ức chế tế bào ung thư. Vào giai đoạn cuối của ung thư, cơ thể sẽ rất khó phục hồi vì đã cạn kiệt enzyme.

- **Đường ruột :** Trong khi môi trường dạ dày có tính axit mạnh, môi trường ruột lại có tính kiềm yếu, nhờ dịch tụy (có tính kiềm mạnh) được tuyến tụy tiết ra ở tá tràng tại phần đầu ruột non và trộn vào thức ăn. Chức năng của ruột bao gồm vận chuyển, tiêu hóa (phân giải chất đạm thành axit amin, carbohydrate thành Glucose, và chất béo thành axit béo và Glycerol), hấp thụ dinh dưỡng (đưa vào máu), miễn nhiễm, và kiểm soát lượng nước trong cơ thể (ruột già hấp thụ muối, nước và qua lợi khuẩn sản xuất vitamin từ chất thải). Ruột chứa hàng trăm nghìn tỉ vi sinh vật chia thành khoảng 300 loại, bao gồm lợi khuẩn (chiếm khoảng 20%, như Bifidus), hại

khuẩn (chiếm khoảng 30%, như Clostridium), và cơ hội khuẩn (hay vi khuẩn trung gian), chiếm khoảng 50% và sẽ hòa theo bên khuẩn thắng thế để quyết định quá trình tiêu hóa tốt hay xấu. Cách duy nhất để ngăn vi khuẩn trung gian trở thành hại khuẩn là ăn thực phẩm lên men, vốn chứa lượng lớn enzyme. Vi khuẩn lên men vừa có tác dụng bảo quản, ngăn ngừa sự tăng trưởng của những vi sinh vật khác, vừa bổ sung dinh dưỡng, khiến thực phẩm ngon hơn, dễ tiêu hơn. Vi sinh vật đường ruột tạo ra khoảng 3000 loại enzyme. Lợi khuẩn tạo enzyme chống oxy hóa để trung hòa các gốc tự do. Hại khuẩn tạo ra chất oxy hóa, phân hủy thức ăn khó tiêu bằng 1 quá trình lên men bất thường làm phát sinh khí thối độc hại, và kích thích ruột bài tiết khí độc cùng phân ra ngoài. (Vì thế cả lợi khuẩn lẫn hại khuẩn đều cần thiết.) Khoảng 60% bạch cầu của cơ thể sống trong ruột, sinh ra lượng lớn gốc tự do khi chống chọi với vi khuẩn có hại, vi rút, hay tế bào ung thư. Vi khuẩn lactic trong đường ruột sẽ xóa sạch những gốc tự do này. Đường ruột hoạt động độc lập với não bộ (không cần chỉ thị từ não bộ) nên thường được gọi là “bộ não thứ hai”. Đường ruột chịu sự chi phối của hệ thần kinh phó giao cảm (chứ không của não) nên sẽ vận hành hiệu quả hơn khi ngủ nghỉ, thư giãn.

- **Viêm (Inflammation):** Là 1 cơ chế miễn dịch bẩm sinh của các mô đối với những kích thích có hại (như vi sinh vật, tác nhân hóa học, vật lý, tế bào bị tổn thương...) để loại bỏ kích thích, dọn sạch tế bào chết, và phục hồi mô. Viêm có tác dụng làm giãn mạch, tăng cường tuần hoàn, tạo điều kiện cho bạch cầu qui tụ và chui xuyên thành mạch, dẫn đến 5 dấu hiệu là đau, đỏ, sưng, nóng/sốt, và rối loạn chức năng. Viêm khiến tuyến thượng thận tăng nội tiết tố Cortisol để giảm viêm và khiến các mô bị tổn thương sản xuất axit amin Histamin gây dị ứng. Viêm luôn là 1 phản ứng toàn thân tuy thường biểu hiện qua những dấu hiệu cục bộ.

- **Tế bào:** Cơ thể có khoảng 60 nghìn tỷ tế bào, được thay thế liên tục (tái chế hay trẻ hóa) nhờ nguồn cung thực phẩm được hệ tiêu hóa hấp thụ hàng ngày. Ở người lớn, có khoảng 50-70 tỷ tế bào chết mỗi ngày. Tế bào kết hợp 3 hệ thống sau đây để tự vệ và bảo vệ sự sống: (1) Tiêu thể (Xử lý và tái chế chất thải); (2) Hệ miễn dịch bên trong tế bào; (3) Tự tiêu. Nếu hệ thống (1) và (2) không hiệu quả, tế bào sẽ tự tiêu hủy để bảo vệ sự sống cho các tế bào khỏe mạnh khác. Tế bào ung thư lẽ ra phải có thể tự tiêu để bảo vệ cơ thể. Điều ngăn cản tiến trình này chính là lượng lớn gốc tự do và gốc oxy hóa hiện diện trong cơ thể phát sinh từ cách ăn uống và nếp sống thiếu tự nhiên, thiếu lành mạnh của chúng ta. Caspase là 1 enzyme quan trọng cho quá trình tự tiêu tế bào.

- **DNA và Gen:** DNA Ghi lại lịch sử tiến hóa của sự sống. Lịch sử này được tái hiện trong quá trình thai nghén (noãn phát triển thành phôi rồi thành cơ thể hoàn chỉnh). Gen là 1 đoạn cụ thể trong chuỗi DNA, chứa đựng thông tin để tạo ra 1 loại chất đạm hay phân tử RNA cụ thể (RNA là dạng sợi đơn của sợi kép DNA, chứa Nucleotide U thay vì T, và chứa đường Ribose thay vì Deoxyribose). Mỗi gen có thể được tắt/mở tùy theo chức năng của tế bào trong mô hay cơ quan. Sự tắt/mở của gen không nhất thiết là cố định suốt đời mà có thể thay đổi tùy theo môi trường, năng lực bản thân, hay nhu cầu sống (ngay cả sự thay đổi này cũng cần đến enzyme). Bộ gen người có khoảng 3 tỷ phân tử DNA (tức 3 tỷ cặp nucleobase A-T và C-G, với vô hạn cách sắp xếp), cấu thành khoảng 20.000-25.000 gen tạo chất đạm và rất nhiều gen giả cùng RNA không chức năng khác.

- **Gan:** Xử lý và lưu trữ dinh dưỡng và năng lượng trước khi đưa lại vào máu, hỗ trợ miễn nhiễm, tiết ra dịch mật để hỗ trợ tiêu hóa và hấp thu chất béo, phân giải độc tố trong máu rồi đưa cặn bã xuống ruột qua ống mật để bài tiết qua phân. Gan phân giải cồn thặng dư (không

hấp thụ được hết trong dạ dày) thành Acetaldehyde (1 chất độc mạnh đối với cơ thể) trước khi dần phân giải tiếp thành giấm rồi thành nước và CO₂ (Quá trình này cũng tiếp tục sinh ra nhiều gốc tự do). Chừng nào Acetaldehyde chưa được phân giải hết trong máu, cơ thể sẽ ở trong trạng thái “say”, và nếu quá nhiều, sẽ đi kèm đau đầu, buồn nôn do độc tính của nó. Gan khỏe mạnh chỉ chứa khoảng 3-5% chất béo đang xử lý. Gan nhiễm mỡ chứa trên 30% chất béo.

- **Giấc Ngủ** : Là hành vi trao đổi chất lớn nhất của cơ thể. Giúp kiểm soát cảm giác đói, lượng thức ăn tiêu thụ, tốc độ trao đổi chất, trọng lượng cơ thể, hệ thống miễn nhiễm, và nồng độ Axit Uric. Giúp ta sáng tạo, hiểu biết sâu sắc, quyết định đúng đắn, đối phó tốt với căng thẳng, xử lý thông tin, học hỏi nhanh, tổ chức, lưu trữ, và ghi nhớ ký ức hiệu quả. Người lớn ngủ đủ 7-8 tiếng/ngày có tỷ lệ tử vong thấp nhất (lý tưởng). Thiếu ngủ sẽ gây viêm, tim mạch, ung thư, rối loạn tình dục, trầm cảm, làm suy giảm nội tiết tố, miễn dịch, điều hòa Glucose (gây béo phì, kháng Insulin, hội chứng chuyển hóa, tiểu đường...), phá hủy quá trình trao đổi chất lành mạnh (gây mất trí nhớ, sương mù não, lú lẫn, sa sút trí tuệ, Alzheimer...), và làm giảm tuổi thọ. Ngủ quá nhiều cũng kích hoạt sự gia tăng các chất gây viêm, làm teo thể tích não và tăng nguy cơ sa sút trí tuệ. Giấc ngủ là 1 chuỗi liên tục các chu kỳ dài khoảng 90 phút từ ngủ sâu (non-REM) sang ngủ chuyển động mắt nhanh (REM, tức Rapid Eye Movement). Ngủ Non-REM chủ yếu giúp cơ thể phục hồi và làm mới (trẻ hóa), đồng thời kích hoạt hệ thống Glymphatic (gội và xả) giúp não loại bỏ chất thải (bao gồm chất đạm beta-amyloid liên quan đến Alzheimer) và vận chuyển dinh dưỡng. Ngủ REM chủ yếu giúp củng cố trí nhớ. Các cơ hỗ trợ có mô mềm trong cổ họng như lưỡi và vòm miệng sẽ thư giãn tối đa khi ngủ, khiến đường thở bị thu hẹp, gây ra hiện tượng ngưng thở khi ngủ (OSA tức Obstructive Sleep Apnea) ở người béo phì (do trọng lượng vùng cổ đủ nặng để đè kín luôn đường thở), gián tiếp gây nguy cơ sa sút trí tuệ. Thường cần ngủ 7-9 tiếng/ngày. Nội tiết tố Melatonin gây buồn ngủ, Serotonin khởi động giấc ngủ. Thiếu Vitamin D và Magie (Magnesium) có thể gây mất ngủ. Tryptophan (1 trong 9 axit amin thiết yếu cần hấp thu vào cơ thể hàng ngày) thúc đẩy giấc ngủ tự nhiên, có trong phô mai, trứng, các loại hạt (nhất là hạnh nhân).

- **Muối**: Đã có sẵn và đủ trong động/thực vật tự nhiên, nên không thật sự cần cho thêm muối vào thức ăn. Muối thặng dư được hấp thụ trước tiên vào máu, làm tăng áp suất thẩm thấu của máu, khiến máu không ngừng hút nước từ các bộ phận khác của cơ thể và làm tăng huyết áp. Huyết áp tăng sẽ khiến các tế bào máu va đập nhiều hơn vào thành mạch máu, dẫn đến tổn thương tế bào máu và xơ cứng dần thành mạch máu, khiến lưu thông máu kém dần, dẫn đến tim phải đập nhanh hơn, khiến huyết áp lại tăng cao hơn nữa (vòng lẩn quẩn). Lượng muối tối đa người trưởng thành có thể nạp vào hàng ngày là 10g cho nam, 8g cho nữ, và 6g cho người cao huyết áp.

- **Canxi**: Đã có sẵn và đủ trong động/thực vật tự nhiên, nên không cần bổ sung canxi cho cơ thể mà chỉ cần đi bộ, mang/gánh nặng, và nhai kỹ để kích thích xương và răng hấp thụ canxi. Nếu canxi trong máu giảm, canxi sẽ được rút ra từ xương và răng để bù vào. Vận động hợp lý, kết hợp với ăn uống lành mạnh sẽ bù canxi lại cho xương và răng.

- **Mỡ máu**: Có 2 loại chính: (1) Cholesterol: Bao gồm HDL (tốt) và LDL (xấu); (2) Triglyceride (Mỡ trung tính): Nồng độ cao trong máu có thể dẫn đến nguy cơ các bệnh tim mạch như xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim, đột quỵ; Triglyceride cũng là thành phần chính trong mỡ nội tạng (ưu tiên đốt trước) và mỡ dưới da (dự trữ lâu dài), chiếm 95% tổng số chất béo trong cơ thể.

HÓA CHẤT BẢO QUẢN THỰC PHẨM THÔNG DỤNG

	Chất bảo quản	Dùng trong thực phẩm	Chất bảo quản	Dùng trong thực phẩm
S	Ascorbic acid (Vit. C)	Sản phẩm trái cây, thực phẩm chua	Potassium Sorbate	Phó mát, mật đường, bánh bông lan, thịt chế biến sẵn
Á	Benzoic acid	Sản phẩm trái cây, thực phẩm chua, bơ thực vật	Propionic acid	Bánh mì, bánh nướng khác
T	Butylparaben	Thức uống, sốt trộn rau sống, gia vị	Propylparaben	Thức uống, bánh ngọt giống bông lan, gia vị
	Calcium Lactate	Ô liu, phó mát, tráng miệng đông lạnh	Sodium benzoate	Sản phẩm trái cây, thức ăn chua, bơ thực vật
T	Calcium Propionate	Bánh mì, bánh nướng khác	Sodium diacetate	Bánh nướng
R	Calcium Sorbate	Phó mát, mật đường, sốt madone, bơ thực vật	Sodium erythorbate	Thịt nguội
	Citric acid	Thực phẩm chua	Sodium nitrate	Thịt cá nguội
Ù	Heptylparaben	Thức uống, sốt trộn rau sống, gia vị	Sodium nitrite	Thịt cá nguội
	Lactic acid	Ô liu, phó mát, tráng miệng đông lạnh	Sodium propionate	Bánh mì, bánh nướng khác
N	Methylparaben	Thức uống, sốt trộn rau sống, gia vị	Sodium sorbate	Phó mát, sốt madone, thịt chế biến sẵn
G	Potassium Propionate	Bánh mì & các loại bánh nướng khác	Sorbic acid	Phó mát, sản phẩm trái cây, mật đường
CH	Ascorbic acid (Vit. C)	Sản phẩm trái cây, thức ăn chua	EDTA (ethylenediamine tetraacetic acid)	Sốt trộn rau sống, bơ thực vật, rau hộp
ÓN	BHA (butylated hydroxyanisole)	Bánh nướng, ngũ cốc, mỡ, dầu	Propyl gallate	Ngũ cốc, quả vật, bánh ngọt
G	BHT (butylated hydroxytoluence)	Bánh nướng, ngũ cốc, mỡ, dầu	TBHQ (Tertiary butyl hydroquinone)	Quả vật, mỡ, dầu
HƯ	Citric acid	Trái cây, quả vật, khoai tây ăn liền	Tocopherols (Vit. E)	Dầu & chất béo

Tham khảo: Tài liệu bệnh viện Mount Sinai, Toronto, Canada

HÓA CHẤT PHỤ GIA THÔNG DỤNG TRONG THỰC PHẨM

Hóa chất	Dùng trong thực phẩm	Công dụng	Hóa chất	Dùng trong thực phẩm	Công dụng
Acetic acid	Dấm, xốt xà lách, các loại xốt	Giữ độ chua	Iodine	Muối	Chất bổ
Acetone peroxide	Trắng miệng trái cây/gelatin	Làm trắng	Iron	Sản phẩm ngũ cốc	Chất bổ
Adipic acid	Nhân bánh, xốt trộn xà lách, gelatin	Giữ độ chua	Iron Ammonium Citrate	Muối	Chống đông cục
Ammonium alginate	Thức ăn chế biến sẵn	Làm đặc	Karaya gum	Trắng miệng đông lạnh, chè sữa	Làm đặc
Annato extract	Phó mắt	Màu	Lactic acid	Sản phẩm sữa	Giữ độ chua
Arabinogalactan	Nhân bánh, chè sữa	Làm đặc	Larch gum	Nhân, trắng miệng	Làm đặc
Ascorbic acid	Sản phẩm trái cây	Chất bổ	Lecithin	Xốt madone	Hòa dầu & nước
Aspartame	Thức ngọt ít năng lượng	Đường hóa học	Locust-bean gum	Kem đông lạnh	Làm đặc
Azodicarbonamide	Bánh nướng	Làm trắng	Maltol	Nước ngọt vị dâu/trái mâm xôi	Thêm vị
Benzoyl peroxide	Bánh bột, bánh nướng	Làm trắng	Mannitol	Bánh nướng, trắng miệng đông lạnh	Chống đặc, chất ngọt
Beta carotene	Bơ thực vật	Chất bổ, màu	Modified food starch	Nhân bánh, xốt thịt, các loại xốt	Làm đặc
Calcium alginate	Bánh nướng	Làm đặc	Monocalcium phosphate	Bánh nướng	Bột nổi
Calcium bromate	Bánh nướng	Làm trắng	Monoglycerides	Bánh nướng, kem đông lạnh	Hòa dầu & nước
Calcium phosphate	Bánh nướng, bột trộn sẵn	Bột nổi	Monosodium glutamate (MSG)	Thức ăn Tàu, thịt đông lạnh	Thêm vị
Calcium Silicate	Bột thực phẩm, muối ăn	Chống đông cục	Niacinamide	Bột mì, gạo, ngũ cốc	Chất bổ
Caramel: đường thắng	Bánh nướng, kem đông lạnh	Màu, vị	Pectin	Mứt, đông sương	Làm đặc
Carob-bean gum	Kem đông lạnh	Làm đặc	Phosphates	Thức uống chua, trắng miệng gelatin	Cải thiện độ chua
Carrageenan	Trắng miệng đông lạnh, chè sữa	Hòa dầu & nước	Phosphoric acid	Nước ngọt, trắng miệng	Cải thiện độ chua
Carrot oil	Thực phẩm màu vàng	Màu	Polysorbates	Nhiều thực phẩm chế biến sẵn	Hòa dầu & nước
Cellulose	Thực phẩm nhiều chất xơ	Làm đặc	Potassium alginate	Trắng miệng đông lạnh	Làm đặc
Citric acid	Trái cây hộp, thức uống	Giữ độ chua	Potassium bromide	Bánh nướng	Làm trắng
Citrus red no. 2	Thực phẩm màu đỏ hay vàng	Màu	Potassium iodide	Muối	Chất bổ
Corn syrup: mật bắp	Nhiều loại thực phẩm	Chất ngọt	Propylene glycol	Bột làm bánh trộn sẵn, bánh nướng	Chống khô
Cyclamates	Cầm dùi tại Mỹ	Đường hóa học	Riboflavin	Bột mì, gạo, ngũ cốc	Chất bổ, màu
Dehydrated beets	Đông sương, bánh nướng, ...	Màu	Saccharin	Thực phẩm ăn kiêng ít năng lượng	Đường hóa học
Dextrose	Nước cốt trái cây	Chất ngọt	Silicon dioxide	Thực phẩm sấy	Chống đông cục
Diglycerides	Kem đông lạnh, bơ đậu phộng	Hòa dầu & nước	Sodium acetate	Thực phẩm chua	Giữ độ chua
Dioctyl sodium-sulfosuccinate	Bột trộn sẵn, thức ăn chế biến sẵn	Hòa dầu & nước	Sodium alginate	Sản phẩm sôcôla	Làm đặc, làm sẵn
Disodium guanylate	Thịt hộp, sản phẩm thịt	, thêm vị	Sodium aluminum sulfate	Bánh nướng	Bột nổi
FD&C Blue #1: Phẩm	Thực phẩm, thuốc men, mỹ phẩm	Thêm vị	Sodium bicarbonate	Carbonat natri	Bột nổi
FD&C Red #40: Phẩm	Thực phẩm, thuốc men, mỹ phẩm	Màu	Sodium calcium alginate	Trắng miệng, đông sương	Làm đặc
FD&C Yellow #5: Phẩm	Thực phẩm, thuốc men, mỹ phẩm	Màu	Sodium citrate	Thức ăn chua	Giữ độ chua
Folic acid	Sản phẩm ngũ cốc, các thức khác	Màu	Sodium stearyl fumarate	Bánh nướng	Làm trắng
Fructose	Trái cây, kẹo, các thức ngọt khác	Chất bổ	Sorbitan monostearate	Bột làm bánh trộn sẵn	Hòa dầu & nước
		Chất ngọt thiên nhiên tiêu chậm	Sorbitol	Thực phẩm tiểu đường 0 có đường	Chất ngọt thiên nhiên tiêu chậm
Gelatin	Trắng miệng, sản phẩm đông hộp	Làm đặc	Tagetes	Thực phẩm màu vàng	Màu
Glucose	Nước cốt trái cây, các thức ngọt	Chất ngọt	Tartaric acid	Nhân bánh, thức ăn chua	Giữ độ chua
Glycerine	Thực phẩm để nướng, xác dừa	Chống khô	Thiamine	Bánh mì, ngũ cốc, bột mì	Chất bổ
Glycerol monostearate	Bột làm bánh trộn sẵn, bánh nướng	Chống khô	Titanium dioxide	Kem bánh, thực phẩm trắng	Màu
Guar gum	Xốt thịt, các loại xốt, thức ăn gia súc	Làm đặc	Tocopherols (Vitamin E)	Bánh nướng, sữa, ngũ cốc	Chất bổ
Gum arabic	Đồ khô trộn sẵn, thực phẩm có mỡ	Hòa dầu & nước	Trogacanth gum	Chè sữa, các loại xốt, bột trộn sẵn	Làm đặc
Gum ghatti	Các loại xốt, trắng miệng đông lạnh	Làm đặc	Ultramarine blue	Nhiều thực phẩm	Màu
Hydrogen peroxide	Thực phẩm màu trắng	Làm trắng	Xylitol	Sinh tố không đường cho trẻ em	Chất ngọt (không tốt)
Hydrolysed veg. protein	Thịt chế biến sẵn, nước lèo	Thêm vị	Yellow prussiate of soda	Bánh nướng, bột trộn sẵn	Chống đông cục

Tham khảo: Tài liệu bệnh viện Mount Sinai, Toronto, Canada

B. Sức khỏe răng miệng

Sức khỏe răng miệng ảnh hưởng đến sức khỏe toàn cơ thể nên cũng cần được quan tâm đúng mức, vì lợi ích của cả thân lẫn tâm. Chỉ mất tổng cộng 10-15 phút tự chăm sóc răng hàng ngày, và đi nha sĩ cạo sạch khi thấy cao/đá răng xuất hiện là sẽ chẳng những giúp ta bảo vệ được răng lợi suốt đời, tránh hôi miệng, tránh bị móm và rụng răng vào tuổi già, mà còn ngăn ngừa được nhiều bệnh hiểm nghèo khác do sự nhiễm trùng của lợi lan ra các cơ quan khác trong cơ thể.

Răng tuy được cấu tạo bằng chất vôi rất mềm, nhưng vẫn có thể tồn tại suốt đời nhờ phần ngọn răng được bao bọc bởi chất men cứng, còn phần dưới được lợi bịt kín để ngăn chặn mọi sự xoi mòn chân răng và xương hàm. Răng sẽ hư mục rất nhanh khi men răng bị nứt hay thủng, hoặc khi lợi bị hở, khiến chất cường toan (axit trong thức ăn hay sinh ra từ thức ăn kẹt trong các kẽ răng và bị nhiễm trùng) có khả năng xâm nhập và làm tan rã chất vôi mềm trong răng, đồng thời xoi mòn và làm thấp dần xương hàm dưới, dẫn đến hậu quả móm và rụng răng vào tuổi già. Khi lợi bị hở hay men răng bị nứt, răng sẽ buốt khi ăn thức chua, lạnh, nóng. Tuy nhiên, cũng chính triệu chứng buốt răng này sẽ có tác dụng nhắc nhở ta chăm sóc răng chu đáo hơn, nhờ đó vẫn có thể giữ được răng lâu dài hay suốt đời, dù không hoàn hảo.

Sau đây là phương pháp chăm sóc răng miệng, rất đơn giản nhưng khoa học và hiệu quả, áp dụng được cho mọi lứa tuổi:

1. Dùng bàn chải và kem có chất Fluoride (chất giúp làm cứng men răng), đánh răng và lưỡi sau mỗi khi ăn, hoặc ít nhất hai lần một ngày (sau bữa ăn sáng và ăn tối) để làm sạch răng và diệt bớt vi trùng bám trên răng lưỡi (Chỉ khi không có điều kiện đánh răng sau khi ăn sáng mới nên đánh trước khi ăn sáng). Những vi trùng này sinh sản nhờ thức ăn dính trên răng lưỡi (như kẹo, đường, ...) hay thức ăn kẹt trong các kẽ răng (như trái cây, thịt, chất bột...). Chúng làm tổ bằng cao/đá trên răng, từ đó đẩy lợi lùi dần xuống chân răng, vừa làm nhiễm trùng và sưng lợi (khiến chân răng bị hở), vừa tiết ra chất cường toan làm mềm men răng, dần dần làm hỏng lớp men cứng chắc này. Khi đánh răng, phải chải theo hướng từ lợi đến răng (không nên theo chiều ngược lại) để tránh khui lợi, làm hở chân răng, khiến lâu ngày mí lợi sẽ vĩnh viễn tách rời răng và không còn bịt kín được chân răng và xương hàm nữa. Việc chải răng một chiều này, khi đã quen, cũng sẽ chỉ mất vài phút. Nếu không có thì giờ đánh răng sau bữa ăn thì ít nhất cũng nên súc miệng thường xuyên bằng nước để cuốn trôi chất cường toan do vi trùng tiết ra trong miệng.
2. Xỉa răng bằng chỉ nha khoa (floss) sau mỗi khi ăn để móc thức ăn bị kẹt giữa các kẽ răng, bằng cách đưa sợi chỉ vào mỗi kẽ răng, cả chỉ vào một bên răng theo hướng từ chân lên ngọn, rồi lặp lại bên răng kia, cứ thế cho đến hết hàm răng, sau đó súc sạch miệng bằng nước (Không được xỉa răng bằng tăm, vốn chẳng những không móc được hết thức ăn ra khỏi kẽ răng mà còn làm lung lay và hỏng răng). Sinh hoạt này, một khi đã thuần thục, sẽ chỉ mất vài phút cho cả hai hàm răng, và sẽ giữ lợi luôn lành mạnh, không bị nhiễm

trùng, không hôi miệng. Lợi lành mạnh sẽ luôn che kín răng, ngăn chặn không cho chất cường toan xâm nhập, xoi mòn chân răng và xương hàm dưới. Các bạn mới xỉa răng bằng chỉ lần đầu sẽ thường thấy lợi ra máu, một dấu hiệu của lợi bị nhiễm trùng. Cứ tiếp tục xỉa chỉ sau mỗi bữa ăn trong ba ngày, lợi sẽ hết nhiễm trùng và ngưng ra máu. Đây là sinh hoạt quan trọng nhất để bảo vệ răng lợi và nên đi kèm theo đánh răng trước đó.

3. Không dùng răng cắn những vật cứng giòn, như nước đá, vỏ cua sò, vỏ hạt cứng, v.v..., rất dễ làm nứt men răng.
4. Ăn đầy đủ rau xanh trong mỗi bữa ăn để tránh mất dần chất vôi trong răng, do cơ thể sẽ phải rút Canxi từ xương hay răng để quân bình lại độ tăng cường toan trong máu nếu chỉ tiêu thụ chất đạm và/hoặc tinh bột.
5. Đi nha sĩ để kiểm tra và làm vệ sinh răng khi thấy vôi hoặc đá răng xuất hiện trên các kẽ răng, để giảm thiểu tác hại của vi trùng luôn túc trực trong miệng.