

Thiền và Dưỡng Sinh

MỘT GÓC NHÌN HIỆN ĐẠI

Nguyễn Trương Hà Phương

© 2026 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*

09/04/2026

(Hiệu đính 16/04/2026)

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

THIÊN

1. Nguồn gốc thiên	5
2. Hai khía cạnh của thiên	6
3. Hạnh phúc rốt ráo	7
4. Biết mình	8
5. Thiên và quản lý năng lượng	9
6. ATP, ADP, và trầm cảm	10
7. Thiên và telomerase	11
8. Tình cảm và lý trí	12
9. Khô đau và hạnh phúc	14
10. Kiến thức và trí tuệ	15
11. Lợi ích và tác hại	18
12. Cõi tối và sự huyền bí	19
13. Cửa Thiên của Bụt	21
14. Chăm sóc vườn tâm	28
15. Chuyển hóa tập khí và nội kết	29
16. Tình yêu	31
17. Luật lệ và đạo đức	33
18. Giáo pháp và liệu pháp	34
19. Thiên và thế gian pháp	35
20. Rượu bia và thiên	36

DƯỠNG SINH

21. Dưỡng sinh hiện đại	40
22. Nguồn gốc	41
23. Nguyên tắc	42
24. Sức khỏe răng miệng	52
25. Các chỉ số sức khỏe liên quan	54
26. Thực phẩm bổ sung giảm axit uric	55
27. Chất độc và kim loại nặng	56
28. Hóa chất phụ gia thông dụng	58
29. Thông tin y khoa liên quan	60

PHỤ LỤC

Chia đề trị	72
-------------------	----

Thiền

1. Nguồn gốc thiên

Sinh hoạt Thiên 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 Thiên 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 Thiên 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 Thiên 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 từ một góc 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) Nhận quan như thật và thông suốt về mình, người, và đời sống
- 2) Khả năng quan sát thân tâm theo thời gian thực

Trong khi sự thông suốt giải thoát chúng ta, tháo tung mọi vướng 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 vướng 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 liên tục, 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 chiếm 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 năng lực, 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 (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 vẫn có thể chẳng thấy hay nhận biết vật ấy. Điều này cũng đúng với các giác quan nhận biết khác như nghe, ngửi, nếm, chạm, và cả biết.

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 đáng kể năng suất lao động 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 lại (nạp lại năng lượng) thành ATP cho ta sử dụng tiếp.

Vì ATP chủ yếu 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, căng thẳng cũng đã góp phần giúp muôn loài (trong đó có loài người) thích nghi và tiến hóa được như ngày nay, qua việc gây đột biến DNA hay thay đổi di truyền biểu sinh (tắt mở gen) theo hướng có ích. Điều này có nghĩa, sự căng thẳng, nếu tích cực và ở mức độ hợp lý, lại có thể 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, tinh luyện 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 đa 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 phán đoán, ngôn ngữ, suy nghĩ, kỹ năng xử lý thông tin, kiên thức, tư tưởng, văn minh, văn hóa, khoa học, ..., đến ngay cả Thiên.

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 góp 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 cạm bẫy, thương lượng, thuyết phục, ngoại giao, chính trị, kinh tế, quân sự, luật pháp, đầu trí, lấy nhu thắng cương, giải pháp lợi mình lợi người (khiến vui về 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, Thiên, 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, Thiên 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 được 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 chúng. 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 an vui bền vững nhờ một nhãn quan thông suốt (giải thoát), 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, vốn tùy thuộc vào địa vị, của cải, quyền lực, v.v..., đây là thứ hạnh phúc bằng bạc 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 mang lại một trạng thái điềm tĩnh, 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 đột 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—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 đừng suy nghĩ cũng chẳng khác mong mắt đừng nhìn, cơ bắp đừng

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, băn khoăn, không thỏa mãn, thất vọng, hoang mang, bất an, khó chịu, dằn vặt, hồ 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 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 Thiên: (1) Việc nhận diện ra Ma Vương là một phần không thể tách rời của tâm trí đã phá tan khối 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 dần thân thiên 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 bàn trong phần Dưỡng Sinh của cuốn sách này, 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 đó. 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 (chẳng hạn dàn dựng những hiện tượng siêu nhiên cho mục tiêu chính trị hay cá nhân)
- 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 Đòng, 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) NGÔI THIÊN: 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 là ta không phải đang tập thở mà 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 sinh hoạt đang xảy ra ở các giác quan, nhất là thính giác, thị giác, và xúc giác (vị giác và khứu giác không cần giám sát thường trực vì sẽ đánh thức nhận thức ngay khi xảy ra). Đối với thính giác, cần nhận biết không chỉ những âm thanh đang xảy ra xung quanh (như tiếng động, tiếng xe chạy ngoài đường, tiếng lá xôn xao, tiếng người nói, tiếng chim hót, hoặc ngay cả sự im lặng hoàn toàn, ...) mà còn biết tâm trí mình đang lắng nghe chúng bên trong. Đối với thị giác (nếu mở mắt), tập nhận biết không chỉ cảnh vật bên ngoài (như cây cối, trời xanh, mây trắng, khung cửa sổ, người và đồ vật trong phòng, chân tay mình, hoặc ngay cả bóng tối nếu tắt đèn hay nhắm mắt...) mà còn biết mắt đang nhìn hay cử động (thân), và tâm trí đang thấy biết cảnh vật từ bên trong. Đối với xúc giác, tập nhận biết tư thế và cử động của cơ thể, cùng những cảm nhận trên làn da (chẳng hạn làn gió phớt, cảm giác nóng, lạnh, ngứa, đau nhức, ...).
- Điều quan trọng và cũng khó nhất trong thiền là quan sát tâm trí, vốn đòi hỏi tâm trí phải biết theo dõi sinh hoạt của chính nó (bao gồm tư tưởng, tình cảm, và cảm giác) theo thời gian thực. Trong thời thiền, nếu bị tư tưởng hay tình cảm dẫn dắt khiến không còn biết mình đang thở, ta chỉ cần nhận ra điều này là sẽ lập tức quay về với thực tại.

Nói chung, ta đang thực tập đồng thời nhận biết cả thân, tâm, lẫn ngoại cảnh chứ không còn chỉ 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. Chìm đắm là một trạng thái tâm trí cần tránh, trừ khi đang nằm thiền để đi vào giấc ngủ, như sẽ trình bày sau trong chương này.

- 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. Điều ta muốn là 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 hiểu biết đột phá

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, cùng một cảm giác mãn nguyện, nhẹ nhõm, thư thái, vắng lặng, tự do, an vui, và lành mạnh về tâm lý chưa từng có trước đây.

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 trôi 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 tầm 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 trước ngoại cảnh bằng cách cùng lúc 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 diễn tiến. 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: 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 môi (không kỳ thị, ưu đãi, hay lưu ý đặc biệt một đối tượng nào) hầu 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. Có lẽ từ ngữ gần nhất để mô tả cách quan sát này là “*trông chừng*” hay “*biết hờ*” trong ngoài, biết mà vẫn không bị chìm đắm hay vướng mắc vào một đối tượng riêng lẻ nào.

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.

- Nói tóm lại, thiền tập có thể được gói gọn trong kỹ năng trông chừng (hay biết hờ) đồng thời, liên tục, và tích hợp sáu quá trình (hoặc đối tượng) sau: (1) hơi thở (đối tượng chính); (2) thính giác (bao gồm âm thanh xung quanh—hoặc thậm chí là sự im lặng hoàn toàn—và sinh hoạt lắng nghe trong tâm trí); (3) thị giác (bao gồm các vật thể trong tầm nhìn, chuyển động của mắt như một phần của cơ thể, và sinh hoạt thấy biết trong tâm trí); (4) xúc giác (bao gồm tư thế, các chuyển động của cơ thể, và những xúc chạm bên ngoài vào da); (5) tâm trí (bao gồm ý nghĩ, tình cảm, và cảm giác); và (6) nụ cười cực nhẹ trên môi (đi đôi với niềm an vui tương ứng trong tâm trí).

Với người mới tập thiền, sáu đối tượng này có thể được đưa vào thực hành từng bước. Bạn có thể bắt đầu với theo dõi chỉ hơi thở trong vài tuần cho đến khi quen thuộc. Sau đó thêm thính giác, rồi lần lượt thêm các đối tượng còn lại theo trình tự trên, dành vài tuần—hoặc lâu hơn nếu cần—cho mỗi đối tượng. Theo thời gian, cả sáu đối tượng sẽ dần được tích hợp hài hòa thành một dưới tầm quan sát của tâm trí.

- 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) **THIÊN 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 Thiên Giữa Chợ Đời. Một khi đã quen với bài tập Thiên 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 lăn 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 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 Thiên Giữa Chợ Đời, việc thực tập Ngồi Thiền và Thiên 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 tạm thời loại bỏ bớt những yếu tố kém thiết yếu trong sáu đối tượng thiền quán nói trên 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) **NÀM THIÊN:** 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 dưỡng khí tiếp tục được hít vào phổi quá mức cần thiết như trên. 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 vườn 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 mừng 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 lần 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 nếp 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 nổi 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 Thiên.

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 Thiên, 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 Thiên 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 Thiên 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 bời, 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 nhầm 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 lạm 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 bản 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 bản đặc tính trên, khác chăng 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 lĩnh 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 thế gian 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 còn 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 lực mới có thể thượng phong, còn đa số người dân thấp cổ bé họng, tài chánh eo hẹp, 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 trôi 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, uyển chuyển, 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 thái 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 đời sống, 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.

Vì thế gian pháp là một lĩnh vực rộng lớn nằm ngoài phạm vi của cuốn sách này, người viết chỉ xin đơn cử một thí dụ điển hình quan trọng về tính chất tiêu cực, khó thấy, khó hiểu, khó lường của thế gian pháp (xin tham khảo mục “CHIA ĐỀ TRỊ” trong phụ lục A ở cuối sách), 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.

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 thiên 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 lẩn, ảo giác, nói lắp/lú/lú, 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 tụy 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 làm 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.

DƯỠNG SINH

21. 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 là chưa từng 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 bổ sung, cải thiện, và ứng dụng thành công phương pháp dưới đây trong hơn 30 năm qua, với những kết quả tích cực ngoài mong đợi về cả thể chất lẫn tinh thần. 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.

22. Nguồn gốc

Hầu hết các bệnh mãn tính không lây nhiễm thời nay như bệnh tim mạch, đột quy, tiểu đường, ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn (OSA), gan nhiễm mỡ, bệnh thận, ung thư, các bệnh tự miễn (như Crohn), sa sút trí tuệ (Dementia, Alzheimer), sâu răng, viêm nướu lợi, trầm cảm, tâm thần phân liệt, 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 (HCCH hay *Metabolic syndrome*), 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 dưỡng chất nhưng lại chứa đầy hóa chất có hại, và tiếp xúc với đủ loại căng thẳng và ô nhiễm môi trường nhân tạo. HCCH là 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 hay TG) cao, Cholesterol tốt (HDL) thấp, và mỡ thừa vòng 2. 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 hiện đại, khoa học, đơn giản, lại lành mạnh, ít tốn kém, phù hợp với mọi tầng lớp giàu nghèo, mọi ngành nghề, có khả năng giúp chúng ta sống khỏe 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 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 cuộc 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), 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* (xuất bản năm 2005 tại Nhật) và sách *NHÂN TỐ VI SINH* (xuất bản năm 2017 tại Mỹ) của bác sĩ Hiromi Shinya, nhằm phong phú hóa hệ enzyme và lành mạnh hóa hệ vi sinh 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 để trẻ hóa cơ thể và tối ưu hóa sức khỏe.
- IV. **Phương pháp dưỡng sinh Lustig**, trình bày trong sách *BỆNH CỦA THỜI THỨC ĂN TIÊN LỢI* của bác sĩ Robert H. Lustig, (xuất bản năm 2021 tại Mỹ), nhằm giảm Insulin để tối ưu hóa sức khỏe.
- V. **Kiến thức và kinh nghiệm dưỡng sinh của riêng người viết** thu thập trong hơn 30 năm.

23. Nguyên tắc

1) Nguyên liệu hữu cơ: Ưu tiên dùng thực phẩm hữu cơ theo mùa nuôi trồng theo tự nhiên tại địa phương trên đất màu mỡ (không trong nhà kính/chuồng, không phun hóa chất bảo vệ thực vật, không dùng kháng sinh, hóa chất độc/nhân tạo, hay phân hóa học NPK), 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 chứa mầm lứt cám, củ quả giữ cả vỏ, cá tôm nguyên con từ đầu đến đuôi, từ trong ra ngoài...), và không biến đổi gen. Mua thực phẩm trực tiếp từ nông dân hay chợ nông sản địa phương sẽ tốt, an toàn, rẻ, và thân thiện môi trường hơn mua qua trung gian. 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 hay vô hiệu hóa tối đa những thành phần không lành mạnh trong ấy.

2) Thực phẩm tiện lợi (TPTL): Bao gồm: Thực phẩm đã qua chế biến công nghiệp, không còn tự nhiên, đã mất gần hết dinh dưỡng, chứa nhiều hóa chất phụ gia /bảo quản độc hại, và thiếu chất xơ (như nước ngọt có ga, kẹo cao su, bánh kẹo, bim bim, xúc xích, mọi sản phẩm sữa bò...); Thực phẩm tinh chế (như đường bổ sung, tinh bột trắng, gạo trắng, dầu ăn tinh chế, muối tinh chế...); Chất gây nghiện (như thuốc lá, rượu bia, trà, cà phê, đường bổ sung, chất cám)... Đọc kỹ thành phần cấu tạo và tìm hiểu qui 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. TPTL là nguyên nhân của HCCH, dẫn đến các bệnh mãn tính giết dần cơ thể và làm tăng nguy cơ mắc bệnh cấp tính. TPTL nuôi dưỡng tế bào ung thư (vốn lẽ ra đã có thể bị hệ miễn dịch loại bỏ) bằng đúng những thứ chúng cần để phát triển. Các bệnh tự miễn (như Crohn) là do TPTL gây rò rỉ đường ruột, cho phép vi khuẩn ruột chui vào máu, làm rối loạn phản ứng miễn dịch, gây viêm mãn tính.

3) Thức ngọt: Không dùng chất ngọt nhân tạo hay tinh chế (đường bổ sung). 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, thường chứa 85% Glucose và Fructose, 15% còn lại bao gồm nhiều loại đường khác, các 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). 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): Cần và chỉ nên ăn khoảng 0,8-1g chất đạm (bất kể từ 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. Tuyệt đối không dùng sữa bò hay sản phẩm sữa bán trên thị trường. Tuy sữa bò tươi tự nhiên

chứa rất nhiều dưỡng chất—như enzyme lactase phân giải đường Lactose (loại đường chỉ có trong sữa động vật có vú), lipase phân giải chất béo, protease phân giải protein, Lactoferrin chống oxy hóa, chống viêm, chống vi rút, điều hòa hệ miễn dịch—sữa đồng hóa đã qua tiệt trùng và chế biến công nghiệp lại mất hết các dưỡng chất này. Quá trình tiệt trùng sữa sẽ phân hủy hầu hết enzyme. Quá trình đồng hóa sữa sẽ khiến chất béo bị oxy hóa cao độ thành lipid peroxide (chất béo bị gỉ sét nặng), có tác dụng oxy hóa làm tăng hại khuẩn, phá vỡ cân bằng vi khuẩn, và sinh ra các gốc tự do, khí thối trong đường ruột. Caseine (chiếm 80% protein trong sữa bò) sẽ đông cứng ngay khi vào dạ dày và rất khó tiêu. Đã có những trẻ em chết sau 4, 5 ngày do bú sữa bò bán trên thị trường thay cho sữa mẹ. Sữa bò còn có thể gây viêm loét đại tràng, dị ứng, cùng nhiều bệnh nguy hiểm khác như bệnh máu trắng, tiểu đường... Mẹ mang thai uống sữa bò có thể gây dị ứng cho con sau khi sinh. Lactose là chất đường có trong sữa, cần enzyme Lactase (chỉ có dồi dào trong em bé) để phân giải. Người lớn thường xuyên ăn sữa chua sẽ khiến môi trường ruột xấu đi, sinh phân và khí thối (do các chất độc phát sinh vì không tiêu). Mặt khác Lactoferrin (1 protein trong sữa mẹ lẫn sữa bò có chức năng hỗ trợ miễn dịch, tiêu hóa, hấp thụ sắt, ngăn ngừa ung thư, và chống lão hóa) được hấp thụ hoàn toàn trong dạ dày chưa phát triển hết của em bé, nhưng lại bị phân hủy bởi axit mạnh trong dạ dày người lớn. Bệnh Crohn (Viêm loét đại tràng) có liên quan đến việc tiêu thụ quá nhiều sữa bò và thịt. Nói tóm lại, sữa bò không phải cho con người, nhất là người lớn. Mặt khác, bò sữa thường được thụ tinh nhân tạo chỉ 60 ngày sau khi sinh con, trong thời kỳ chúng vẫn còn đang tạo sữa mẹ, khiến sữa từ bò mang thai chứa lượng lớn nội tiết tố sinh dục, gây rối loạn nội tiết tố trong trẻ em trước tuổi dậy thì tiêu thụ sữa, dẫn đến khả năng sinh sản thấp.

Tránh hoặc giảm thiểu dùng thịt động vật vì chứa chất béo có hại (làm đông máu), purine (làm tăng axit uric), Choline (sẽ dính vào động mạch và gây bệnh mạch máu cùng kháng Insulin), nhiều chất sắt (1 gốc oxy gây hại nếu thặng dư), và 3 axit amin thiết yếu chuỗi nhánh là Leucine, Isoleucine, và Valine (chiếm 20% cơ bắp, có rất nhiều trong ngô hay động vật nuôi bằng ngô, sẽ được gan chuyển hóa thành mỡ gan hay Glucose nếu thặng dư). Tryptophan, quan trọng (vì là tiền chất của nội tiết tố Serotonin trong não) và hiếm nhất trong 9 axit amin thiết yếu, có trong cá, trứng, các loại hạt, cải bó xôi (spinach), và đỗ tương. Có thể dùng hạn chế trứng, cá và thủy hải sản vì tuy vẫn chứa ít nhiều purine có hại, ít nhất cũng đồng thời chứa chất béo có lợi cùng rất nhiều dưỡng chất khác. 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. 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 sen, hạt mè, hạt dưa, hạt bí, hạt lanh (flax)...*), tuy là những nguồn chất đạm, chất bột, và chất béo 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, nảy mầm, luộc, hay rang*). Lectin được tìm thấy với nồng

độ cao nhất ở lớp ngoài cùng của thực vật như 1 lớp bảo vệ chống côn trùng. (Xem Cách nấu cơm dẻo, 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 bệnh chuyển hóa, và cải thiện sức khỏe não bộ. Nấm trắng đặc biệt giàu Vitamin D. Chất đạm và chất bột luôn phải ăn kèm rau xanh để giảm axit máu và thêm chất xơ hỗ trợ ruột.

5) Chất bột: Không ăn thực phẩm chứa Gluten (làm tăng viêm và Axit Uric) 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. 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)*, *tam giác mạch (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 dẻo, mục 12).

6) Chất béo (Lipid): Tuyệt đối không sử dụng các loại chất béo bão hòa (đông ở nhiệt độ phòng) hay mỡ động vật (nhất là mỡ trừ—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 được tạo ra từ quá trình tinh chế và gây viêm nhiễm nặng; Từ “Hydro hóa 1 phần” (Partially hydrolyzed) trong thành phần TPTL là từ che đậy của chất béo chuyển hóa Trans). Chỉ cần thường xuyên ăn tươi quả bơ, luộc/hấp 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 tự nhiên, lành mạnh cho cơ thể, không gây kháng Insulin hay thừa cân. 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 dùng (nước lèo) ăn ngay, chứ không được chiên, rán, xào, hay để tiếp xúc quá lâu với không khí. Nên thường xuyên uống viên dầu cá bổ sung (loại không chứa hóa chất phụ gia), vốn chứa nhiều axit béo Omega-3, chất lành mạnh nhất trong mọi thực phẩm mà cơ thể hầu như luôn thiếu nên không đốt cháy mà tích trữ để sử dụng cho màng tế bào và tế bào thần kinh. Omega-3 ngăn ngừa mỡ gan, bệnh tim, chống trầm cảm, giảm tỷ lệ tự tử /tự hại, giảm hung hăng /chống đối, xoa dịu căng thẳng, lo âu, có trong dầu cá, tảo/rong biển, thủy hải sản, sữa mẹ, hạt óc chó, hạt lanh, hạt chia...

Cơ thể có 3 kho chất béo:

1. Mỡ dưới da và mông: Ổn nếu dưới 10Kg
2. Mỡ nội tạng và bụng: Ổn nếu dưới 2,3Kg
3. Mỡ gan: Ổn nếu dưới 0,1Kg (Hầu hết mỡ gan đều do đường bổ sung tạo ra).

7) Gia vị: Đọc kỹ thành phần cấu tạo khi mua thực phẩm đã qua chế biến hay đông lạnh. Tránh dùng mọi thức ăn có chứa hóa chất phụ gia như hương vị tổng hợp (chẳng hạn mì chính, còn được gọi là bột ngọt, chất điều vị, MSG hay MonoSodium Glutamate), chất bảo quản, chất ổn định, chất nhũ hóa (dấu ấn của thực phẩm tiện lợi), màu nhân tạo, chất tẩy, chất làm đặc, chất chống đóng cục, chất giữ ẩm, chất điều chỉnh độ axit, và bột nổi (xem danh sách dưới đây), hay những thực phẩm còn chứa nhiều dư lượng thuốc trừ sâu, thuốc kích thích tăng trưởng,

kháng sinh... Để thêm vị mặn, chỉ được dùng rất hạn chế muối biển (vốn cũng đồng thời chứa nhiều khoáng chất tự nhiên có tác dụng bù đắp tác hại của muối), nhưng cần đậy 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 và 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 hóa chất phụ gia. 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 mà vô hại, vừa khiến vị thức ăn thêm phong phú, ngon miệng.

8) Thực phẩm lên men tự nhiên và chất xơ: Nên ăn thực phẩm lên men hay được nuôi cấy, vốn rất 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 giúp cải thiện quá trình chuyển hóa đường và Axit Uric. Quá trình lên men tạo axit Lactic giúp cải thiện sức khỏe đường ruột, gia tăng hiệu quả hấp thụ vitamin và khoáng chất, hoạt động như chất chống oxy hóa, tăng cường sức mạnh cơ bắp, giảm viêm nhiễm, và làm đẹp da. Cũng cần ăn thực phẩm giàu Prebiotics (Chất tiền trợ sinh, chỉ có trong *chất xơ thực phẩm*) mỗi bữa ăn, như Ác ti sô, măng tây, chuối, tỏi, đại mạch, khoai tây, hành, hẹ tây, các loại đỗ, *việt quất (berries)*, táo, hạt lanh, ca cao, quả hạch, rong/tảo biển, rau củ, cám... Chất xơ là 1 trong những dưỡng chất quan trọng nhất vì có thể 1 mình giữ cho cả gan lẫn ruột khỏe mạnh. 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 đầu bữa ăn) enzyme, coenzyme (như Q10), và càng nhiều chủng men vi sinh càng tốt (Chỉ dùng loại 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, 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; Củ *ngưu bàng* cũng chứa Polyphenol chống oxy hóa cực mạnh, khiến khó bị phân hủy trong đất). Uống lượng nước vừa phải ngay sau khi thức dậy vào buổi sáng và thường xuyên trong ngày để giữ cho cơ thể khỏi khát (không nên ép uống) hoặc ít nhất 3 lần mỗi ngày lúc bụng đói, dù khát hay không (sáng mới thức dậy và trước các bữa ăn trưa và tối ít nhất 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 (ngoại trừ lúc nắng nóng).

10) Cách chế biến và lưu trữ thức ăn: Nên ăn thực phẩm tươi, mới, 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 2 axit béo Omega-3 là DHA (*DocosaHexaenoic Acid*) và EPA (*EicosaPentaenoic Acid*) rất lành mạnh, giúp ngăn ngừa xơ cứng 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 dưỡng chất 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, gọt, mở gói, 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, tốt nhất là chỉ nên hấp hay luộc nhanh vừa đủ chín (nước sôi sẽ giữ nhiệt độ không vượt quá 100°C (212 °F), hạn chế việc phá hủy dưỡng chất), hay cùng lắm là thui ở nhiệt độ dưới 110°C (230 °F). Tuyệt đối không chiên, rán, nướng, xào (nhiệt độ cao hơn 115°C (239 °F) sẽ phân hủy mọi enzyme và hầu hết dưỡng chất, đồng thời biến chất béo không bão hòa thành mỡ chuyển hóa Trans độc hại). Không dùng lò vi sóng hay nồi áp suất, 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 dưỡng chất. Thịt cá đông lạnh quá 2 tháng phải được hủy bỏ. Không ăn thực phẩm ôi, úng, hết hạn, hay để tiếp xúc quá lâu với không khí.

Các dưỡng chất sau đây dễ bị biến tính (tạm mất cấu trúc), thoái hóa (mất hẳn cấu trúc ban đầu hay phân mảnh không thể hồi phục) hoặc phân hủy (phân giải hoàn toàn) khi tiếp xúc với nhiệt thấp:

- Vitamin C bắt đầu thoái hóa chậm ở nhiệt độ phòng khi tiếp xúc với không khí hoặc nước, nhưng tăng tốc đáng kể khi nhiệt độ tăng, bắt đầu từ khoảng 30 °C (86 °F).
- Vitamin B1 bắt đầu phân hủy ở 40–60 °C (104-140 °F), đặc biệt là khi có sự hiện diện của độ ẩm, môi trường kiềm, hoặc một số ion kim loại. Vitamin B9 và B12 bắt đầu thoái hóa ở khoảng 100 °C (212 °F).
- Các enzyme trong cơ thể người bắt đầu biến tính ở khoảng 40 °C (104 °F) và bị phân hủy ở nhiệt độ từ 48 đến 115 °C (118 đến 239 °F).
- Các lợi khuẩn bắt đầu chết ở khoảng 49 °C (120 °F), và hầu hết bị loại bỏ trong vòng vài phút ở nhiệt độ trên 60 °C (140 °F).
- Axit béo Omega-3 (EPA/DHA) bắt đầu thoái hóa ở khoảng 50 °C (122 °F) và rất dễ bị nhiệt, không khí và ánh sáng làm oxy hóa (ôxi thiu).

- Chất đạm thực vật bị biến tính khi nấu chín, nhờ đó dễ tiêu hóa hơn (55–100 °C hay 131-212 °F). Tuy nhiên, nếu vượt quá 100 °C với ít độ ẩm, sẽ có thể làm thoái hóa, thay đổi kết cấu, hay suy giảm chất lượng dinh dưỡng.

- Chất đạm động vật thường bị biến tính và co lại trong khoảng 40–60 °C (104-140 °F); mô kết nối (collagen) phân hủy thành gelatin ở 71–76 °C (160-169 °F), khiến thịt mềm và ẩm; ở nhiệt độ từ 82 đến 96 °C (180 đến 205 °F), thịt mềm và dễ xé sợi. Riêng với món bò bít tết: Tái (49–54 °C hay 120-130 °F); Tái vừa (54–57 °C hay 130-134 °F); Vừa (57–63 °C hay 134-145 °F); Chín (71 °C hay 160 °F trở lên).

Cách hiệu quả nhất để bảo quản thực phẩm là giữ cho chúng sống (chẳng hạn ngũ cốc và đậu vẫn có thể sống nhiều năm trong vỏ hay trấu tự nhiên nếu được phơi đủ khô) hoặc lên men. Các loại thực phẩm lên men—bao gồm nem chua, rau củ muối chua, nước mắm, nước tương—có thể được bảo quản trong thời gian dài mà vẫn giữ được enzyme, lợi khuẩn và các chất dinh dưỡng thiết yếu. Để cất trữ thực phẩm, vừa tránh thất thoát dưỡng chất, cần ngăn tiếp xúc với nhiệt, không khí, ánh sáng và nước bằng cách sử dụng các phương pháp như đông lạnh, hút chân không và bảo quản trong hộp kín, tối, mát. Tránh cắt hoặc rửa rau củ quả cho đến ngay trước khi sử dụng, và ưu tiên các phương pháp nấu nhanh như hấp thay vì luộc lâu, để bảo toàn vitamin, khoáng chất và ngăn ngừa thất thoát dưỡng chất.

11) Nhịn ăn: [LƯU Ý: Liều 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 liều 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 nên được tăng dần lên 16 tiếng hàng ngày (tối ưu cho tuổi đi làm) hay thậm chí 20 tiếng (tùy theo sở thích, nhu cầu công việc, tuổi tác, hay điều kiện sống) 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, uống 1 cốc nước chanh pha loãng không đường, hay ăn nhẹ một ít trái cây tươi là sẽ nhanh chóng lại sức. Nhịn ăn trên 14 tiếng/ngày sẽ giúp gia tăng quá trình tự thực bào, tiêu mỡ gan 24/24, cải thiện kháng Insulin, giảm nồng độ Insulin, giảm cân, giảm viêm, giảm nội tiết tố đói Ghrelin, kiểm soát đường máu, cải thiện trí nhớ, chống căng thẳng, làm chậm quá trình lão hóa, và kéo dài tuổi thọ.

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 hoang phí này, cùng năng lượng lẽ ra 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 + trái bơ/quả hạch/hạt dầu nguyên + thực phẩm lên men) + 50% ngũ cốc nguyên hạt + 15% chất đạm (đỗ/cá/thủy hải sản/trứng). Nên bắt đầu bữa ăn bằng rau xanh tươi. 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, chất béo, và men vi sinh, (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.

	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%
Thủy hải sản	20-30%	0	0,5-12%
Thịt	20-30%	0	3-30%

* **Bữa trái cây**: Có thể kết hợp nhiều loại trái cây tươi nguyên trong cùng một bữa (tránh kết hợp quả ngọt với quả quá chua). Trái cây càng ngọt, càng ít vitamin C và dưỡng chất. 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 (1-2 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 nhin ăn, mỗi ngày cần ăn ít nhất 1 bữa ăn mặn và 1 bữa 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 nhin ăn, vẫn có thể ăn trái cây tươi nguyên chỉ nếu thấy mệt hay mất sức. 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 không có hóa chất phụ gia và 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 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 lứt hoang, kê, diêm mạch, tam giác mạch, lúa miến...), và nửa cốc hạt dầu hay hỗn hợp hạt dầu (như hạt hạnh nhân, hạt mè, hạt dưa, hạt



bí...) 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 ít nhất 3-4 giờ nữa. 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 và thực phẩm lên men.

13) Thuốc men, hóa chất phụ gia thực phẩm, chất gây nghiện: Mọi thuốc đông y lẫn tây y đều là chất độc. Ngoại trừ 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 mát 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 (102 °F), vì ở 40°C (104 °F), 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 chất gây nghiện như thuốc lá, chất cấm, đường bổ sung, cà phê, rượu bia, 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, mỏng niêm mạc dạ dày, 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, đỗ tương, lạc, hạt điều, hạt hướng dương, bột mì, chất Gluten...) để kiêng cử nếu cần, và thí nghiệm thay đổi thành phần, liều lượng, lẫn cách nấu ăn 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 khá phổ quát, vẫn cần uyển chuyển và sáng tạo khi áp dụng vì không cơ địa nào hoàn toàn giống cơ địa nào, và cũng không chế độ ăn nào phù hợp với mọi người. Thỉnh thoảng ăn trái phương pháp (như đi ăn tiệm, ăn tiệc, du di giờ giấc nhin ăn khi thấy mệt ...) cũng có thể hữu ích trong việc kiểm tra khả năng giải độc, hồi phục, và thích ứng của cơ thể và/hoặc bổ sung những dưỡng chất có thể đang thiếu hụt. 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 và 5-15 phút khi mệt mỏi. Nên làm 15 phút việc nhẹ (như quét nhà, dọn bàn, rửa bát, đi bộ...) rồi ngủ 15-20 phút sau mỗi bữa ăn mặn. Giấc ngủ sâu (Non-REM hay *Non-Rapid Eye Movement*) sẽ vừa giúp giảm cân, vừa làm săn chắc cơ bắp (dỡ mắt công luyện tập thể dục), vừa mang lại làn da đẹp, lạnh mạnh, vừa phòng chống ung thư. Cần vận động vừa phải (sao cho hàng giờ

vẫn không thấy mệt) thường xuyên trong ngày (ít nhất vài phút mỗi giờ, nhất là khi phải nằm, ngồi, hay đứng yên nhiều), tốt nhất là qua công việc tay chân hay đi bộ (sẽ giúp lưu thông bạch huyết và kích hoạt sản sinh ty thể mới, làm trẻ hóa cơ thể). Nên ra nắng dịu sớm mai khoảng 10-15 phút mỗi ngày (để tạo Vitamin D), 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 lợi bất cập hại. Không khí là thức ăn miễn phí. Tập nhận biết hơi thở trong mọi sinh hoạt hàng ngày (đừng để bị cuốn hút, trôi lăn 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 (99-99.5 °F). Dưới mức này, khả năng miễn nhiễm giảm nhanh, khiến dễ nhiễm 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 bệnh tuyến vú và ung thư vú ở phụ nữ.
- Vừa ấn 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 và ăn gan bò (1 lần/tuần), hạt hạnh nhân (đã ngâm 2 lần qua đêm), thực phẩm lên men (dưa muối, kim chi, bột nở bằng men...), việt quất (berries) tươi màu sẫm (đen/tím), cùng hạt mè đen (đã ngâm 2 lần qua đêm) sẽ giúp làm giảm rụng hay 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 từ 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 khiến tất cả được chuyển hóa thành chất béo). Tương tự, không nên cho em bé bú sữa trước khi ngủ. Nếu đêm khó ngủ 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 người bị xơ cứng động mạch hay hẹp động mạch vành.
- Với người béo phì, uống 1,5L (1,6 Qt Mỹ) nước 20°C (68 °F) 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, đường bổ sung, 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

cường 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 cường dương trên. Uống 500mL (0,5 Qt Mỹ) nước 1 tiếng trước khi quan hệ chăn gối. Bàng quang được tích nước sẽ kích thích tuyến tiền liệt và cải thiện khả năng cường dương.

- Thặng dư Cholesterol sẽ làm tăng lượng nội tiết tố nam Androgen (nội tiết tố Đấu 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 đẹp hơn, không còn mùi hôi.

- Ngừng tiêu thụ sữa và mọi 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.

- Uống 1 cốc nước chanh tươi (1 quả chanh vắt pha vừa miệng với nước và 1 lượng hạn chế chất ngọt tự nhiên cho phép, hoặc không có chất ngọt càng tốt) 30-60 phút trước mỗi bữa ăn (lúc bụng đói) sẽ làm tan dần sỏi thận.

- Phương pháp dưỡng sinh này sẽ cải thiện đáng kể và cuối cùng chữa dứt các bệnh liên quan đến HCCH nói trên cùng nhiều triệu chứng lão hóa phổ biến như gút, rối loạn tiêu tiêu, suy sinh lý, trào ngược dạ dày, mờ mắt, suy nhược, loãng xương, và thậm chí ngáy, đồng thời giảm cân và tăng đáng kể sức khỏe cùng 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.

17) Trẻ sơ sinh: Không nên cho bé bú bất cứ loại sữa nào khác ngoài sữa mẹ, trừ khi không còn cách nào khác. Bú vú mẹ tốt hơn bú bình vì phải vận dụng tối đa cả 16 cơ của lưỡi, nhờ đó tạo không gian miệng rộng và đường thở thông thoáng hơn, giảm nguy cơ thở bằng miệng và răng hô về sau. Chế độ dinh dưỡng của mẹ trong thai kỳ và trong thời gian cho con bú đều ảnh hưởng đến con. Sau khi dứt sữa, trẻ nên bắt đầu ăn thực phẩm người lớn (không xay nhuyễn) để phát triển cơ nhai, hàm, và đường thở, ngăn ngừa chứng ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn, ngáy, và chứng giảm oxy huyết về sau. (Hàm nhỏ sẽ không đủ chỗ chứa răng khôn, khiến phải nhổ đi khi trưởng thành, khiến hàm và đường thở trong miệng càng bị sa xuống nhiều hơn, làm tăng nguy cơ ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn.) Chế độ ăn thuần chay luôn thiếu chất béo thiết yếu cho trẻ em, nhất là Omega-3 (cả 2 loại EPA và DHA).

24. 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), chải 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 tạo ra axit 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 làm tổn thương và hỏng mí lợi, khiến lợi lùi dần về phía chân răng, không còn bịt kín để bảo vệ 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 axit do vi trùng tạo 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, cào 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 về lâu dài). 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 axit 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 vài 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 ngay 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 cân bằng lại độ tăng axit trong máu nếu chỉ tiêu thụ chất đạm và/hoặc chất bột.
5. Đi nha sĩ 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.

25. Các chỉ số sức khỏe liên quan

- **Vòng eo** (Người Việt): Tối ưu: Nam <85cm, Nữ <80cm; Trên các mức này: mỡ thừa nội tạng, nguy cơ bệnh tim, tiểu đường, ung thư.
- **Mỡ gan** (Ổn nếu <0,1 Kg); **Mỡ cơ** (Càng ít càng tốt)
- **Huyết áp** (Đo trên giường trong khi ngủ hay khi mới ngủ dậy): Tối ưu <120/80 mmHg (16/10,7 kPa); Bình thường cao <129/84 (17,2/11,2); Tăng huyết áp giai đoạn 1 <139/89 (18,5/11,9); Tăng huyết áp giai đoạn 2 >140/90 (18,7/12); Nguy hiểm >180/120 (24/16)
- **Các xét nghiệm máu lúc đói**: HDL (Cholesterol tốt), LDL (Cholesterol xấu), TG (Triglyceride – Mỡ trung tính), Hcy (Homocysteine), HbA1c (Hemoglobin A1c), Insulin, Glucose, CRP (C-Reactive Protein), UA (Axit Uric), Ca (Canxi)
 - * **HDL**: >1,55 mmol/L (60 mg/dL) – Sức khỏe tim mạch rất tốt; >1,30 (50)– tốt; <1,04 (40) cho Nam hay <1,30 (50) cho Nữ - Nguy cơ mắc bệnh tim mạch.
 - * **LDL**: <2,59 mmol/L (100 mg/dL) - LDL nhỏ đậm đặc không đủ cao để gây hại; ~7,77 (300) - Nguy cơ mắc bệnh hiếm di truyền *FH* (*Familial Hypercholesterolemia*), cần ăn ít chất béo; 2,59 (100)< LDL <7,77 (300) và TG >1,70 (150) – Nguy cơ bệnh tim mạch
 - * **TG**: Lý tưởng <1,13 mmol/L (100 mg/dL); Bình thường <1,70 (150); Bình thường cao 1,70-2,25 (150-199); Cao 2,26-5,64 (200-499); Rất cao >5,65 (500)
 - * **LDL nhỏ đậm đặc** = TG / HDL.
 - * **HbA1c**: <5,7% - Bình thường; 5,7-6,5% - Tiền tiểu đường; >6,5% - Tiểu đường loại 2
 - * **Glucose**: >5 mmol/L (90 mg/dL) - Dấu hiệu có nguy cơ; >5,56 (100) - Bất dung nạp Glucose; >7 (126) - Tiểu đường
 - * **Insulin** (Chỉ mức hoạt động của tuyến tụy): <5 Microunit/ml – Lý tưởng; >15 - Kháng Insulin nặng.
 - * **HOMA-IR** = Glucose.Insulin/405 (Chỉ số nguy cơ tiểu đường): <2,8 - rất tốt; = 4,3 - bình thường; >4,3 – nguy cơ
 - * **UA**: Tối ưu <327 μ mol/L (5.5 mg/dL); Bình thường <387 (6,5); Bình thường cao <387-428 (6,5-7,2); Báo động >446 (7,5)
 - * **CRP** (Chỉ số viêm nhiễm trong cơ thể): Lý tưởng <0,3mg/dL (3 mg/L); Cho phép <0,5 (5); Báo động >1 (10)
 - * **Ca**: 2,20-2,59 mmol/L (8.8–10.4 mg/dL) - Bình thường

26. Thực phẩm bổ sung giảm axit uric

Axit Uric chỉ xuất phát từ 3 nguồn cần kiêng cử: 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..., thủy/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 chuyển hóa thời nay. Dù phương pháp dưỡng sinh này đã đủ để duy trì mức Axit Uric an toàn và ổn định trong máu, các thực phẩm bổ sung sau đây cũng có thể hữu ích nếu cần:

- **Quercetin** (Prebiotic): Là 1 Flavonoid (Hương vị, sắc tố) thuộc họ Polyphenol có đặc tính chống Oxy hóa, kháng viêm, điều hòa miễn dịch, 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 trao đổi chất do Fructose gây ra, làm giảm viêm trong não, đường ruột, và khắp cơ thể, gia tăng dưỡng chất BDNF cho tế bào thần kinh mới trong não. Có trong dầu cá, tảo/rong biển, thủy hải sản, trứng. 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 Axit Uric 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, 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), cùng giảm cân, đường huyết, protein phản ứng C, và chất béo trung tính.

27. Chất độc và kim loại nặng

- Cá và thủy sản càng lớn, càng chứa nhiều *Methyl thủy ngân*.
- *PCB (Polychlorinated Biphenyl)* và *Dioxin* tập trung ở mỡ động vật.
- *Kim loại nặng* tập trung ở thực vật, gây ức chế quang hợp.
- *Thịt bò nuôi bằng ngô* sẽ có lẫn vên mỡ như đá cẩm thạch và sẽ gây thặng dư Omega-6 (kích hoạt viêm) lẫn thặng dư axit amin thiết yếu chuỗi nhánh Valine, Leucine, và Isoleucine (khiến gan nhiễm mỡ). Bò nuôi trên đồng cỏ có thịt màu hồng, kết cấu đồng nhất, và chứa ít chất béo Omega-6 lẫn axit amin chuỗi nhánh hơn (tốt hơn).
- Trứng gà nuôi thả sẽ lành mạnh và có trứng đỏ đậm hơn *gà công nghiệp*.
- *Tỷ lệ Omega-3:Omega-6 lý tưởng là 1:1*. Thặng dư Omega-6 sẽ gây viêm (mọi *động vật /thủy sản nuôi bằng ngô* đều chứa đầy chất béo Omega-6 và axit amin chuỗi nhánh).
- Dầu ô liu (nhiệt độ sôi 190°C hay 374 °F) có nhiệt độ bốc khói (160°C hay 356 °F) thấp nhất trong các loại chất béo không bão hòa, quá điểm này, chất béo lành mạnh (với *liên kết đôi cis*) sẽ dễ biến thành *chất béo chuyển hóa* (với liên kết đôi trans) cực độc. Riêng chất béo bão hòa không thể biến thành chất béo chuyển hóa vì không có liên kết đôi, nên lại an toàn hơn cho sức khỏe ở nhiệt độ cao.
- *PAH (Hydrocacbon thơm đa vòng)*, vào cơ thể qua hít khí thải xe, bụi mìn lớp xe, khói than, hay qua ăn thịt nướng, thịt hun khói, sẽ liên kết với các gốc DNA để tạo ra các gốc oxy, có tiềm năng gây đột biến DNA và ung thư.
- Phản ứng Glycat hóa xảy ra khi carbohydrate chạm chất đạm (axit amin) trong cơ thể hoặc chạm chất béo ở nhiệt độ cao trong quá trình chiên, rán, xào, nướng, chế biến, hay tiết trùng thực phẩm, tạo ra các sản phẩm *AGE* làm lão hóa và có tiềm năng gây ung thư.
- *3-MCPD (Este axit béo 3-monoclopropanđiol)*, được tạo ra khi axit béo tự do (trong mỡ) gặp ion Clo (trong muối) ở nhiệt độ chiên rán trên 204°C (399 °F), cực độc với thận và tinh hoàn (testicle), có thể hại cả gan và nhiều cơ quan khác.
- *Thuốc diệt cỏ Glyphosate* gây ô nhiễm cho mọi loại cây trồng, ức chế quá trình chuyển hóa Carbohydrate thành axit amin trong thực vật, ảnh hưởng đến hệ vi sinh đường ruột trong con người (từ đó có thể gây rò rỉ ruột và viêm), có thể thay đổi phản ứng Methyl hóa (gây thay đổi di truyền biểu sinh và béo phì ở đời con), và có thể gây ung thư.

- Thuốc diệt cỏ *Atrazine* (hay *Buctril*) ức chế quang hợp, gây quái thai, rối loạn ty thể, kháng Insulin, phản ứng Methyl hóa, và ảnh hưởng di truyền biểu sinh ở động vật.
- Chất tạo hương bơ *Diacetyl* trong kẹo bơ đường, bỏng ngô, rất dễ phân hủy thành Acetaldehyde, 1 độc tố với gan và phổi có thể gây viêm tiểu phế quản tắc nghẽn để lại sẹo vĩnh viễn trong đường thở nếu hít vào.
- **Kali Bromat**, chất làm tăng độ săn chắc của bánh mì, bánh quy, cũng là chất gây ung thư.
- Hầu hết “*hương liệu tự nhiên*” đều là những hợp chất không phân cực, nên thường được trộn thêm 1 hợp chất phân cực để hòa tan chất béo với nước, như *Polysorbate 80* (chất nhũ hóa), *Propylene Glycol* (dung môi), **BHA** tức *Butylated HydroxyAnisole* (chất bảo quản)..., tất cả đều có hại cho sức khỏe.
- Các chất nhũ hóa như *Lecithin* (trong sô cô la), *Polysorbate 80* (trong mỡ trừa), *Carageenan* (trong kem lạnh), *Carboxymethylcellulose* (trong xốt xà lách)... đều là chất tẩy có thể làm bong lớp Mucin (bảo vệ lớp biểu mô ruột khỏi vi khuẩn) trên thành ruột, gây nguy cơ mắc bệnh đường ruột, rò rỉ ruột, hay dị ứng thực phẩm.
- **Nội tiết tố tăng trưởng** dùng trong chăn nuôi gây nguy cơ ung thư vú và tuyến tiền liệt ở người lớn và phát triển ngực sớm ở trẻ em.
- **BPA (BisPhenolA)**, 1 chất thành phần trong chất nhựa hay nylon đựng thực phẩm có tác dụng bảo quản gián tiếp, đã được tìm thấy liên quan đến béo phì và kháng Insulin.
- Các hợp chất bảo quản **Paraben** dùng trong mỹ phẩm và thực phẩm (như bánh ngô, bánh nướng xốp...) có thể làm thay đổi di truyền biểu sinh và suy giảm khả năng sinh sản ở phụ nữ.
- Chất bảo quản **BHA (Butylated HydroxyAnisole)** và **BHT (Butylated HydroxyToluene)**, thường dùng cho khoai tây chiên, ngũ cốc chế biến, thịt..., đã được chính thức đưa vào danh sách gây ung thư ở người.
- Chất bảo quản **Propyl Gallate**, dùng trong thực phẩm chứa chất béo như xúc xích, dầu thực vật, nước cốt súp, kẹo cao su..., đã được chứng minh có liên quan đến bệnh Parkinson ở chuột.
- Chất bảo quản **Nitrat/Nitrit** dùng trong thịt chế biến như ba chỉ, xúc xích... có nguy cơ cao gây ung thư dạ dày, đường ruột.

28. Hóa chất phụ gia thông dụng

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	Phở 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, phở 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	Phở 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, phở mát, tráng miệng đông lạnh	Sodium propionate	Bánh mì, bánh nướng khác
N	Methylparaben	Thức uống, sốt trộn rau sống, gia vị	Sodium sorbate	Phở mát, sốt madone, thịt chế biến sẵn
G	Potassium Propionate	Bánh mì & các loại bánh nướng khác	Sorbic acid	Phở mát, sản phẩm trái cây, mật đường
CH	Ascorbic acid (Vit. C)	Sản phẩm trái cây, thức ăn chua	EDTA (ethylenediamine tetraacetic acid)	Xốt 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

HÒA CHẤT PHỤ GIA THÔNG DỤNG TRONG THỰC PHẨM

Hoa chất	Dùng trong thực phẩm	Công dụng	Hoa chất	Dùng trong thực phẩm	Công dụng
Acetic acid	Dấm, xốt xì lát, các loại xốt	Giữ độ chua	Iodine	Muối	Chất bổ
Acetone peroxide	Tráng miệng trái cây/gelatin	Làm trắng	Iron	Sản phẩm ngũ cốc	Chất bổ
Adipic acid	Nhân bánh, xốt trộn xì lát, gelatin	Giữ độ chua	Iron Ammonium Citrate	Muối	Chống đông cục
Ammonium alginate	Thức ăn chế biến sẵn	Làm đặc	Karaya gum	Tráng 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, tráng 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, tráng 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 trắng	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, tráng miệng gelatin	Cải thiện độ chua
Carrageenan	Tráng miệng đông lạnh, chè sữa	Hòa dầu & nước	Phosphoric acid	Nước ngọt, tráng 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	Tráng 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	Cảm dùng tại Mỹ	Đường hóa học	Riboflavin	Bột mì, gạo, nuối	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 sây	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, thêm vị	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	Màu	Sodium bicarbonate	Carbonat natri	Bột nổi
FD&C Red #40: Phẩm	Thực phẩm, thuốc men, mỹ phẩm	Màu	Sodium calcium alginate	Tráng 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	Chất bổ	Sodium stearyl fumarate	Bánh nướng	Làm trắng
Fructose	Trái cây, kẹo, các thức ngọt khác	Chất ngọt thiên nhiên tiêu chậm	Sorbitan monostearate	Bột làm bánh trộn sẵn	Hòa dầu & nước
Gelatin	Tráng miệng, sản phẩm đông hộp	Làm đặc	Sorbitol	Thực phẩm tiêu đường 0 có đường	Chất ngọt thiên nhiên tiêu chậm
Glucose	Nước cốt trái cây, các thức ngọt	Chất ngọt	Tagetes	Thực phẩm màu vàng	Màu
Glycerine	Thực phẩm để nướng, xác dừa	Chống khô	Tartaric acid	Nhân bánh, thức ăn chua	Giữ độ chua
Glycerol monostearate	Bột làm bánh trộn sẵn, bánh nướng	Chống khô	Thiamine	Bánh mì, ngũ cốc, bột mì	Chất bổ
Guar gum	Xốt thịt, các loại xốt, thức ăn gia súc	Làm đặc	Titanium dioxide	Kem bánh, thực phẩm trắng	Màu
Gum arabic	Đồ khô trộn sẵn, thực phẩm có mỡ	Hòa dầu & nước	Tocopherols (Vitamin E)	Bánh nướng, sữa, ngũ cốc	Chất bổ
Gum ghatti	Các loại xốt, tráng miệng đông lạnh	Làm đặc	Trogacanth gum	Chè sữa, các loại xốt, bột trộn sẵn	Làm đặc
Hydrogen peroxide	Thực phẩm màu trắng	Làm trắng	Ultramarine blue	Nhiều thực phẩm	Màu
Hydrolysed veg. protein	Thịt chế biến sẵn, nước lèo	Thêm vị	Xylitol	Sinh tố không đường cho trẻ em	Chất ngọt (không tốt)
			Yellow prussiate of soda	Bánh nướng, bột trộn sẵn	Chống đông cục

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

29. Thông tin y khoa liên quan

- **Dấu hiệu của sức khỏe tốt:** Là da căng bóng, eo thon, gan và 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 HCCH.
- **5 loại dưỡng chất thiết yếu** (Cần được thường xuyên hấp thu vì cơ thể không thể tổng hợp):
 1. 9 axit amin thiết yếu
 2. Chất xơ (hòa tan và không hòa tan)
 3. 2 axit béo thiết yếu:
 - * Omega-6: Axit Lineoleic (LA), có trong ngô, đỗ tương, quả hạch, hạt dầu
 - * Omega-3: Axit Alpha-Lineoleic (ALA), có trong hạt lanh, hạt chia, hạt cải, quả óc chó, đỗ tương. 2 axit béo chuỗi dài EPA và DHA được cơ thể tổng hợp nhưng luôn thiếu nên cũng cần hấp thu thêm từ hải sản như cá, dầu cá, rong biển).
 4. Vitamin
 5. Khoáng chất
- **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 (99-104 °F). Enzyme dồi dào đồng nghĩa với 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.
- **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) có nhiệm vụ chính là tích trữ năng lượng để dùng về sau, được tuyến tụy (pancreas) tiết ra khi nồng độ Glucose trong máu cao để cho phép Glucose đi vào tế bào gan và mỡ, cung cấp năng lượng. (Tế bào các cơ quan khác không cần Insulin để mở lối vào cho Glucose.) Nếu nguồn cung Glucose bị thiếu và Insulin ở mức thấp, mô mỡ sẽ giải phóng axit béo tích trữ vào máu để gan biến thành Ketone trước khi đưa lại vào máu cho mọi tế bào sử dụng mà không cần Insulin. Quá nhiều Insulin sẽ làm rối loạn chức năng mạch máu và có thể gây ung thư, đồng thời gia tăng cơ trơn làm hẹp động mạch vành và thận, dẫn đến nguy cơ nhồi máu cơ tim và suy thận. Bình thường, nội tiết tố Insulin và Leptin phối hợp để đối trọng với nội tiết tố Ghrelin, qua đó quân bình trọng lượng cơ thể. Leptin được tế bào mỡ tiết ra để báo no cho não. Ghrelin được dạ dày tiết ra để báo đói cho não.
- **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).

- **Mỡ máu (lipoprotein):** Vì không tan trong nước, mỡ (lipid) cần được đóng gói thành lipoprotein để vận chuyển trong môi trường nước của máu. Có 2 loại lipoprotein chính:

(1) *Triglyceride (hay TG, mỡ trung tính)*: Nồng độ TG cao trong máu có thể dẫn đến nguy cơ các bệnh tim mạch như xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim, và đột quy; TG 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. Hầu hết TG trong cơ thể được tổng hợp bởi tế bào gan và ruột. TG thặng dư trong máu sẽ được trữ ở mô mỡ.

(2) *Cholesterol*: Thiết yếu cho cấu tạo màng tế bào, và là tiền chất của các nội tiết tố Steroid. Cơ thể có thể tạo ra Cholesterol, chia làm 2 loại: Tốt (HDL) và Xấu (LDL). LDL cũng chia làm 2 loại: Loại A (LDL lớn nổi hay Large Buoyant LDL particles), chiếm 80% nhưng trung tính với vấn đề tim mạch nhờ không giúp tạo mảng bám trong động mạch; Loại B (LDL nhỏ đậm đặc hay Small Dense LDL particles), chỉ chiếm 20% nhưng là chỉ báo nguy cơ nhồi máu cơ tim. Do đó nồng độ LDL trong máu không là 1 chỉ số chính xác cho HCCH. TG có hại hơn nhiều so với LDL và là 1 chỉ số tốt cho sức khỏe gan. Cả LDL-B lẫn TG đều tăng cao khi tiêu thụ đường và bột tinh chế. LDL-A thường chỉ tăng khi tiêu thụ chất béo. Dấu hiệu suy thanh thải chất béo trong máu là TG cao và HDL thấp.

- **Glucose:** Là 1 dạng đường đơn (monosaccharide) trong máu (gọi nôm na là đường huyết hay đường máu). Chế độ ăn uống, sức khỏe, vận động, giấc ngủ, căng thẳng... đều tác động lên đường máu. Trong tế bào, Glucose được ty thể chuyển hóa thành ATP (Adenosine TriPhosphate, nhiên liệu dùng bên trong tế bào) qua quá trình Krebs, thải ra khí CO₂ cùng nhiều gốc oxy độc hại có thể làm hỏng hay giết chết tế bào nếu không được bào quan Peroxisome (chứa rất nhiều chất chống oxy hóa) khử độc. (ATP khi đã hết năng lượng sẽ trở thành ADP—Adenosine DiPhosphate—chờ cơ thể nạp năng lượng thành lại ATP cho ta sử dụng tiếp. ATP được tái tạo hiệu quả nhất khi ta ngủ hay nghỉ ngơi.) Quá trình tạo Glucose từ chất béo là hiệu quả nhất (2-3% TEF), kế đến là từ chất bột/đường (6-8% TEF), và kém hiệu quả nhất là từ chất đạm (25-30% TEF). (TEF hay Thermal Effect of Food là tỷ lệ năng lượng cơ thể phải bỏ ra để tiêu hóa thực phẩm, hấp thụ dinh dưỡng và vận chuyển chúng đến 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 đạm hay chất béo bằng 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 tăng vì không vào được tế bào, gây viêm nghiêm trọng).

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 (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. Mặt khác, khi phân tử Glucose hay Fructose dính vào chất đạm (ở dạng axit amin) hay vào chất béo (ở nhiệt độ cao như trong quá trình chiên, rán, xào, 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, gây lão hóa và viêm khắp cơ thể, dẫn đến nhiều bệnh mãn tính (Chế độ ăn Tây phương tiêu thụ rất nhiều AGE). AGE tuy được thường trực tạo ra từ Glucose và Axit Amin luôn sẵn có trong máu và tế bào, cũng luôn được ngăn ngừa, giải độc, và loại bỏ bởi hệ thống phòng vệ tự nhiên của cơ thể và được giảm thiểu hữu hiệu bằng phương pháp dưỡng sinh này.

- **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, HCCH... Fructose tự nhiên trong các nguồn thực vật như trái cây, mật ong, mật thùa, 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 chuyên 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 đạm tai hại trong não thay thế tế bào thần kinh bình thường). Sucrose, có trong mía, củ cải đường, và trái cây, là 1 dạng đường kép được phân giải ở ruột non bởi enzyme Sucrase thành đường đơn Fructose và Glucose. Quá trình chuyên 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 quy, vô sinh, bệnh gan và thận mãn tính, rối loạn cương dương, mù lòa có thể tránh được, và các bệnh khác liên quan đến axit Uric.

- **Muối:** Đã có sẵn và đủ trong động/thực vật tự nhiên, nên không thật sự cần cho thêm 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 hoặc mang/gánh trọng lượng 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, tiếp xúc với nắng dịu sớm mai 10-15 phút/ngày, kết hợp với phương pháp dưỡng sinh này sẽ bù canxi lại cho xương và răng.

- **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 gan chuyển hóa mỡ thành các dạng năng lượng Ketone, sinh ra nhiều chất oxy hóa mạnh được bài tiết qua nước tiểu, mồ hôi, hay thậm chí hô hấp. Quá trình này nếu xảy ra quá nhanh (ketosis)—như khi vận động quá mức hay quá lâu, nhịn ăn, hoặc ăn quá ít chất bột đường—có thể gây căng thẳng oxy hóa, dẫn đến mệt mỏi, nhức đầu. Ketone thặng dư trong cơ thể cũng sẽ làm tăng axit trong máu, có thể dẫn đến bệnh “Toan Ketone” (Ketoacidosis) 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 sinh. Gốc tự do là thứ làm tiêu hao enzyme nhiều nhất. Gốc oxy hóa (Oxidative radical), là loại gốc tự do có chứa oxy (như Superoxide O₂⁻, Hydroxyl HO⁻). Gốc oxy (Oxygen radical) là loại gốc oxy hóa trong đó oxy thiếu âm điện tử.

- **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.

- **Chất bột đường** (Carbohydrate hay Glucid): Có 3 dạng:

1. Đường đơn (Monosaccharide): như Glucose, Fructose, Galactose, HFCS (xi rô ngô giàu Fructose, trộn lẫn Glucose không liên kết).
2. Đường đôi (Disaccharide): như Sucrose (đường trái cây, là 1 Glucose-Fructose), Maltose (đường bia, là 1 Glucose-Glucose), Lactose (đường sữa, là 1 Glucose-Galactose).
3. Chất bột (starch): là 1 chuỗi Glucose được polime hóa.

Chỉ đường đơn và đường đôi gây đột tăng Glucose trong máu (vì được tiêu hóa, hấp thụ nhanh ở tá tràng, gây đột tăng Insulin, viêm, và tỷ lệ tử vong) và gây sâu răng (vì bị vi khuẩn chuyển hóa hay lên men ngay trong miệng). (Streptococcus Mutans là vi khuẩn vô địch gây sâu răng, có thể bẻ gãy liên kết Glucose-Fructose ở đường trong 1 nano giây. Hợp chất Natrifluoride trong kem đánh răng có thể ngăn ngừa sâu răng ở nồng độ 0,1 phần triệu.) Riêng Fructose không làm tăng Glucose trong máu nhưng là nguyên nhân nghiêm trọng nhất gây kháng Insulin ở gan và HCCH.

Vì chất bột có nhiều liên kết cần được phá vỡ hơn nên không thể lên men tức thì trong miệng, lại còn bảo vệ răng nhờ tạo lớp màng bám quanh răng. Chất bột có 2 loại:

1. Amylose: có trong đỗ, có cấu trúc chuỗi Glucose 2 đầu, tiêu hóa và hấp thu chậm.
2. Amylopectin: có trong ngũ cốc, có cấu trúc chuỗi Glucose nhiều nhánh, tiêu hóa và hấp thu nhanh.

Nói chung, tiêu thụ carbohydrate tự nhiên (chứa chất xơ, cám, mầm, không chứa đường bổ sung) sẽ giúp duy trì mức Insulin thấp. Ngũ cốc đã bóc trấu có 3 phần:

1. Cám: là lớp ngoài cùng (chứa chất xơ hòa tan và chất xơ không hòa tan) bao bọc mầm và hạt bột.
2. Mầm (chiếc túi thần kỳ): Nằm ở phần đầu, gần cuống hạt, cạnh hạt bột bên trong lớp cám, có thể nảy mầm thành cây, chứa Protein, polyphenol, flavonoid, vitamin, GABA, chất chống oxy hóa, cùng nhiều nguyên tố vi lượng khác (như amin, purin, axit phenolic...), nhưng lại dễ dàng bị oxy hóa thành Quinone không còn dinh dưỡng, với mùi vị kinh khủng.
3. Hạt tinh bột: Là phần chất bột bên trong lớp cám, có thể được bảo quản gần như vĩnh viễn nếu tách khỏi cám và mầm (để trở thành TPTL nghèo dinh dưỡng).

- **8 quá trình nội bào**: Luôn liên quan đến dinh dưỡng và đến nhau. Nếu xảy ra lành mạnh, sẽ giúp tối ưu hóa sức khỏe và kéo dài tuổi thọ. Ngược lại, sẽ gây nên các bệnh chuyển hóa mãn tính và giảm thọ.

1) Phản ứng Glycat hóa (hay Maillard/Nâu hóa/Caramel hóa): Là phản ứng căn bản của quá trình lão hóa, xảy ra thường trực và tự nhiên trong mọi tế bào sống mà không cần năng lượng, dưỡng chất, hay enzyme, và là nguyên nhân chính dẫn đến cái chết. Sẽ xảy ra nếu Fructose, Glucose, hay Galactose chạm axit amin (protein), làm hỏng protein (khiến chuyển sang màu nâu và kém linh hoạt). Cũng xảy ra nếu Glucose/Fructose/Galactose chạm chất béo ở nhiệt độ cao trong quá trình chiên, rán, xào, nướng. Nếu xảy ra nhanh hơn tốc độ loại bỏ chất thải trong tế bào, sẽ khiến các sản phẩm Glycat hóa (AGE) bền vững tích tụ và dần làm rối loạn chức năng tế bào, cơ quan, cùng toàn bộ cơ thể, dẫn đến da nhăn, đục thủy tinh thể, tiểu đường (nếu xảy ra ở tuyến tụy hay gan), v.v... Quá trình Glycat hóa với Fructose tạo ra lượng gốc oxy nhiều gấp 100 lần và nhanh gấp 7 lần so với Glucose (còn với Methylglyoxal, 1 sản phẩm phân hủy của Fructose, thì nhanh gấp 250 lần). Fructose là chất siêu lão hóa so với Glucose hay chất bột.

2) Căng thẳng oxy hóa: Xảy ra khi số gốc oxy vượt quá khả năng giải độc của bào quan peroxisome trong tế bào. Thực phẩm tự nhiên có màu sắc càng đậm, càng chứa nhiều chất chống oxy hóa mà ta không thể tự tạo, sẽ giúp giảm bớt căng thẳng này. Não hoàn toàn lệ thuộc vào Oxy và sẽ ngừng hoạt động chỉ sau 4 phút thiếu oxy, trong khi phần còn lại của cơ thể vẫn có thể tiếp tục sống (nhất là tế bào ung thư, vốn phát triển rất nhanh mà không cần oxy).

3) Rối loạn chức năng ty thể: Ty thể là nhà máy sản xuất năng lượng ATP cho tế bào. Ty thể mới, khỏe sẽ đốt cháy hoàn toàn Glucose lẫn Ketone và tạo ra ít gốc oxy. Ty thể sẽ bị ức chế bởi Axit Uric, hàm lượng Folate (Vitamin B9 tự nhiên) thấp, và Fructose, khiến năng lượng được chuyển sang sản xuất chất béo trung tính. Dấu hiệu của ty thể suy yếu là Axit Uric cao và Hcy cao (Hcy hay Homocysteine là 1 axit amin hình thành trong quá trình chuyển hóa axit amin thiết yếu Methionine). Thặng dư Glucose đầu vào sẽ khiến ty thể bị quá tải và tạo ra chất béo thay vì ATP: Nếu xảy ra ở gan, gan sẽ nhiễm mỡ và kháng insulin; Nếu ở tuyến tụy, tụy sẽ nhiễm mỡ và thiếu insulin. Fructose trong TPTL sẽ tạo lượng mỡ gan gấp đôi Glucose. Não và các tuyến nội tiết là những bộ phận lệ thuộc vào ty thể nhất vì cần nhiều năng lượng nhất. Do căng thẳng oxy hóa, ty thể sẽ suy yếu, hư hỏng theo thời gian và cần được thay mới. Ty thể càng yếu, ta càng chết sớm. Vận động cơ thể (vừa phải) là cách hiệu quả nhất để kích thích sản sinh ty thể mới.

4) Kháng Insulin: Xảy ra khi tế bào không còn phản ứng với tín hiệu Insulin do Glucose liên tục tăng trong máu (dẫn đến tiểu đường), khiến tế bào bị bỏ đói (dẫn đến rối loạn chức năng của cơ quan), Leptin bị chặn lại (kháng Leptin), và Ghrelin toàn quyền điều hành (khiến cơ thể luôn thấy đói và điên cuồng tích trữ). Kháng Insulin cũng ức chế khả năng bài tiết muối của thận (khiến tăng huyết áp), và là vấn đề trung tâm của HCCH. Giảm Insulin (qua giảm tiêu thụ TPTL) là cách duy nhất để hóa giải kháng Insulin.

5) Tính toàn vẹn của màng tế bào: Màng tế bào được cấu tạo bởi 2 lớp Lipid kẹp 1 lớp protein ở giữa, và có thể bị 2 cơ chế sau đây làm hỏng: (1) Lipid bị hỏng do độc tố hay do căng thẳng oxy hóa; (2) Lớp lipid không còn dẻo dai, linh hoạt. Khi màng tế bào hỏng, các chất bên trong sẽ rò rỉ ra ngoài, làm rối loạn chức năng và chết tế bào. Tiếp đó, tiến trình dọn dẹp (như của đại thực bào) còn gây thêm nhiều thiệt hại (như giải phóng chất độc cytokine ảnh hưởng trực tiếp đến các tế bào hay chức năng khác). Mọi chất béo trong thực phẩm đều ảnh hưởng

đến màng tế bào. Chất béo bão hòa không có liên kết đôi nên dễ xếp lớp thành 1 khối lipid, tuy làm giảm tính linh hoạt của màng tế bào, nhưng lại không có nguy cơ biến thành mỡ chuyển hóa (trans) ở nhiệt độ cao. Chất béo không bão hòa có liên kết đôi Cis ngăn ngừa sự xếp lớp nhưng lại dễ bị độc tố và căng thẳng oxy hóa bẻ gãy, khiến dễ biến thành liên kết chuyển hóa Trans (cực kỳ độc hại) ở nhiệt độ cao (điểm bốc khói). Vì thế, ở nhiệt độ cao chất béo bão hòa lại an toàn cho sức khỏe hơn chất béo không bão hòa.

6) 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 để tiêu diệt vật chất ngoại lai, dẫn đến 5 dấu hiệu là đau, đỏ, sưng, nóng/sốt, và rối loạn chức năng. Tuy nhiên, viêm cũng đồng thời gây 4 tác hại sau đây cho cơ thể:

1. Giết chết mô bình thường, gây tổn hại lâu dài sau khi tiêu diệt vật xâm nhập (Ví dụ: Mắc bệnh thận sau khi nhiễm khuẩn E. Coli; Bị phình động mạch vành sau khi mắc bệnh Kawasaki; Biến chứng lâu dài sau khi mắc COVID-19...)
2. Chông lại mô bình thường vì hiện tượng phân tử vật xâm nhập gần giống phân tử mô (Ví dụ: bệnh thấp khớp, bệnh thận, và cả bệnh tâm thần sau khi nhiễm liên cầu khuẩn)
3. Làm rò rỉ ruột, cho phép độc tố và hại khuẩn chui qua thành ruột vào máu, gây kháng Insulin ở gan, dị ứng thực phẩm, và các bệnh tự miễn
4. Chất béo trong cơ thể có thể giải phóng lipid Palmitate gây viêm, nhất là ở gan trong trường hợp thặng dư đường. Dinh dưỡng, chuyển hóa, viêm, và miễn dịch là 4 yếu tố liên quan chặt chẽ với nhau, hỏng 1 thì 3 cái còn lại cũng sẽ hỏng theo. Viêm cũng khiến tuyến thượng thận tăng nội tiết tố Cortisol làm 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 phát sinh những dấu hiệu cục bộ.

7) Di truyền biểu sinh (Epigenetics): Chỉ 15% các ca bệnh chuyển hóa mãn tính có nguồn gốc di truyền, còn lại đều do môi trường, vốn cũng có thể thay đổi gen thông qua cơ chế di truyền biểu sinh, tắt mở gen theo cách không phù hợp nhằm thay đổi phản ứng đối với bệnh, dẫn đến nguy cơ phát triển nhiều bệnh khác. Dinh dưỡng có khả năng điều chỉnh hiện tượng di truyền biểu sinh.

8) Tự thực bào: Là quá trình loại bỏ các bào quan già cỗi (nhất là ty thể), protein hư hỏng, cùng chất thải sinh học ra khỏi tế bào để tối ưu hóa sức khỏe và làm chậm tiến trình lão hóa, nhất là ở não, cơ quan dùng nhiều năng lượng nhất và luôn chứa rất nhiều ty thể, các gốc oxy, và theo đó, nhiều tổn thương. Axit béo Omega-3, tuy rất cần cho sức khỏe não bộ, lại rất dễ hư hỏng và sinh ra rất nhiều chất thải cần dọn dẹp. Vì không có chỗ trữ chất thải, não dọn dẹp và tổng rác ra ngoài hàng đêm trong giấc ngủ. Việc nhịn ăn sẽ giúp làm giảm Insulin và tăng Ketone, 2 yếu tố góp phần thúc đẩy tự thực bào. Là năng lượng lấy từ chất béo, Ketone báo hiệu nguy cơ khan hiếm thức ăn, khiến các tế bào khởi động quá trình tự làm sạch và tái chế (tự thực bào) để duy trì chức năng tế bào, loại bỏ chất thải và tăng cường khả năng phục hồi.

- **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 dưỡng chất 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, và phân hủy độc tố trong máu rồi đưa cặn bã xuống thận qua mạch máu để bài tiết qua nước tiểu hay xuống ruột qua ống mật để bài tiết qua phân. Gan phân giải cặn thừa 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. Chỉ 20% Glucose trong máu đi vào gan (qua tín hiệu Insulin) để được dự trữ dưới dạng Glycogen, trong khi 100% Fructose và Galactose trong máu đi vào gan (không cần Insulin) để được chuyển thành năng lượng Glucose, làm mất Phosphate (trong ATP), sinh Axit Uric, giảm NO (dẫn đến tăng huyết áp), và khiến ty thể quá tải, tạo mỡ gan từ năng lượng dư thừa, gây kháng Insulin. Dấu hiệu nhận biết mỡ gan là Insulin cao và ALT cao (ALanine AminoTransferase là loại enzyme được gan giải phóng vào máu khi bị tổn thương nên được dùng trong xét nghiệm máu để đánh giá sức khỏe gan). Dấu hiệu nhận biết suy thoái mỡ gan (tức tình trạng gan không thể loại bỏ mỡ dư thừa 1 cách hiệu quả, dẫn đến tích tụ mỡ trong gan) là LDL cao nhưng TG và Insulin vẫn bình thường.

- **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 bằng móng tay là đã có thể phá vỡ lớp sừng, cho phép vi khuẩn xâm nhập và gây hiện tượng viêm đỏ. Kỳ cọ quá mức cần thiết lớp sừng này (còn gọi là “ghét”) có thể khiến da 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 và ngăn chặn vật chất lạ hay tia cực tím xâm nhập, khiến da rất dễ bị nám, thâm hơn trước.

- **Đường ruột:** Có rất ít oxy. Như tế bào ung thư, 99% vi khuẩn đường ruột không cần oxy (kỵ khí), chỉ tăng sinh (phân chia và nhân lên) bằng cách tạo ra nguyên liệu tại chỗ mà không cần nạp nguyên liệu mới, cũng không đốt cháy (vốn cần oxy), tạo ra, hay đào thải bất cứ gì (không cần dọn dẹp), và sản xuất rất nhiều axit lactic (có ích) từ quá trình chuyển hóa Glucose thiếu oxy. Vi khuẩn đường ruột chuyển hóa 25% thực phẩm tiêu thụ (bao gồm chất xơ), tuy không đóng góp calo cho cơ thể nhưng giúp cải thiện tổng lượng calo hấp thụ vào cơ thể.

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 (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 cũng chứa dồi dào 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 và 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 để 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 trùng, vi rút, hay tế bào ung thư. Lợi 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.

- **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 (tiết ra từ tuyến mồ hôi) chứa muối và 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 đến thận hay đường mật đến ruột để được bài tiết. Thức ăn mất khoảng 24 giờ (48 giờ nếu táo bón, rất có hại) để đi qua cơ thể.

- **Hội chứng chuyển hóa (HCCH):** Chỉ 15% các ca bệnh chuyển hóa mãn tính có nguồn gốc di truyền, còn lại đều do môi trường. Chỉ 80% người béo phì mắc HCCH. 20% còn lại hoàn toàn khỏe mạnh về trao đổi chất (Metabolically Healthy Obesity – MHO) với hầu hết mỡ được tích trữ đúng chỗ, tức trong mô mỡ dưới da. Mỡ tích trữ ở mô gan, cơ, nội tạng hoặc bất kỳ mô nào khác sẽ gây rối loạn chức năng mô ấy và dẫn đến HCCH. Riêng mỡ gan là yếu tố dự đoán tốt nhất cho nguy cơ mắc tiểu đường. Gan nhiễm mỡ sẽ dẫn đến tuyến tụy nhiễm mỡ, không sản sinh đủ Insulin cho cơ thể. Mọi bệnh mãn tính không lây nhiễm liên quan đến HCCH đều bắt nguồn từ sự chuyển hóa (đốt cháy năng lượng) bất thường trong các tế bào khác nhau của các cơ quan trong cơ thể và đều chỉ bắt đầu từ thập niên 1970, khi TPTL được đưa vào sử dụng rộng rãi trong chế độ ăn uống. Tỷ lệ trầm cảm và tâm thần phân liệt tăng 20% chỉ trong 1 thập kỷ. Bệnh HCCH (như tiểu đường, mỡ nội tạng) liên quan trực tiếp đến hiệu quả của ty thể trong sinh hoạt hàng ngày và luôn đi kèm viêm mãn tính trong giai đoạn đầu. Nếu mắc thêm bệnh khác (như COVID-19), sẽ tạo nên cơn sóng thần phản ứng viêm và kích hoạt protein gây

viêm mạnh nhất là Cytokine. Chính Cytokine, chứ không phải COVID-19, mới là thứ giết chết cơ thể. Chất xơ sẽ ngăn chặn rò rỉ ruột và quá trình kích hoạt Cytokine. Bệnh HCCH hiện chiếm 75% tổng chi phí chăm sóc sức khỏe, mà nguyên nhân chính là đường và TPTL.

- **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.

- **Tiểu đường:** Có 2 loại: Loại 1 do thiếu Insulin (bệnh tự miễn của tuyến tụy, hầu hết phát triển sớm ở trẻ em); Loại 2 do kháng Insulin (hầu hết phát triển ở người lớn), thường dẫn đến nguy cơ bệnh võng mạc mắt, bệnh dây thần kinh ngoại biên (Peripheral Neuropathy), và bệnh thận. Sắc tố A (Hemoglobin A) cao trong xét nghiệm máu là 1 dấu hiệu của tiểu đường.

- **Dị ứng thực phẩm:** Chất đạm (Protein) được phân giải thành axit amin ở ruột trước khi được ruột hấp thu vào máu. Trong trường hợp rò rỉ ruột, 1 chất đạm nào đó có thể chui thẳng vào máu trước khi được phân giải thành axit amin, kích hoạt phản ứng miễn dịch khiến bạch cầu giải phóng Histamine. Bạch cầu 1 khi đã tấn công 1 đối tượng nào, sẽ mãi mãi tấn công đối tượng đó, dẫn đến dị ứng thực phẩm.

- **Huyết áp:** Nên đo trên giường trong lúc ngủ (dùng máy đo ABPM) hoặc lúc vừa thức giấc, khi hệ thần kinh giao cảm hoạt động ở mức tối thiểu (để tránh hiện tượng «Huyết áp áo choàng trắng»). Có 2 số đo: Tâm thu (số đầu) là huyết áp lên thành động mạch khi tim đập; và Tâm trương (số sau), khi tim nghỉ giữa các nhịp đập. Huyết áp cao hiện là yếu tố gây tử vong số 1 toàn cầu. Tăng 5 điểm huyết áp = Tăng 10% nguy cơ tử vong. Đường ức chế khả năng bài tiết muối của thận và làm tăng huyết áp nhiều hơn muối. Chỉ khi vòng eo nhỏ thì huyết áp cao mới do muối hoặc căng thẳng gây ra.

- **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, HCCH, 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 hay 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 cổ 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 đưa vào cơ thể hàng ngày) thúc đẩy giấc ngủ tự nhiên, có trong phômai, trứng, các loại hạt (nhất là hạnh nhân).

PHỤ LỤC

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 THUẬN 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 tốn 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 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 chằm ngòi cho A, B tự sát phạt và làm kiệt quệ hay tiêu diệt nhau, nghiêm 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 NGẢM NGẦM 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 NGẦM DÀN DỰNG ĐỂ GÂY HIỂU LẦM 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 ngầm 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 kế 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 lợi ích 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 DỤ 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, hối 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 thế 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.