

# Thiên

## MỘT GÓC NHÌN HIỆN ĐẠI

*Nguyễn Trương Hà Phương*

© 2019 Bản Quyền: Nguyễn Trương Hà Phương

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

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

*Tác giả,  
Nguyễn Trương Hà Phương*

*16/10/2019*

*(Hiệu đính 28/12/2024)*

*Am Núi Thở, Thôn Đá Chồng, Xã Đại Đồng*

*Huyện Yên bình, Tỉnh Yên Bái, Việt Nam*

*Email: [nguyentruonghaphuong@gmail.com](mailto:nguyentruonghaphuong@gmail.com)*

# MỤC LỤC

| CHƯƠNG                                  | TRANG |
|-----------------------------------------|-------|
| 1. Nguồn gốc thiền .....                | 4     |
| 2. Hai khía cạnh của thiền .....        | 5     |
| 3. Hạnh phúc rốt ráo .....              | 6     |
| 4. Biết mình .....                      | 7     |
| 5. Thiền và quản lý năng lượng .....    | 8     |
| 6. ATP, ADP, và trầm cảm .....          | 9     |
| 7. Thiền và telomerase .....            | 10    |
| 8. Tình cảm và lý trí .....             | 11    |
| 9. Khổ đau và hạnh phúc .....           | 13    |
| 10. Kiến thức và trí tuệ .....          | 14    |
| 11. Lợi ích và tác hại .....            | 17    |
| 12. Cõi tối và sự huyền bí .....        | 18    |
| 13. Cửa Thiền của Bụt .....             | 19    |
| 14. Chăm sóc vườn tâm .....             | 25    |
| 15. Chuyển hóa tập khí và nội kết ..... | 26    |
| 16. Tình yêu .....                      | 28    |
| 17. Luật lệ và đạo đức .....            | 30    |
| 18. Giáo pháp và liệu pháp .....        | 31    |
| 19. Thiền và thể gian pháp .....        | 32    |
| 20. Rượu bia và thiền .....             | 38    |
| <br>                                    |       |
| PHỤ LỤC                                 | TRANG |
| A. Phương pháp kết hợp thức ăn .....    | 42    |
| B. Sức khỏe răng miệng .....            | 48    |

# 1. Nguồn gốc thiền

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

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

## 2. Hai khía cạnh của thiền

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

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

Trong khi sự thông suốt giải thoát chúng ta, tháo tung mọi 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 miên mật, hiệu quả hơn trong đời sống hàng ngày.

### 3. Hạnh phúc rốt ráo

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

## 4. Biết mình

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

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

## 5. Thiền và quản lý năng lượng

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

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

## 6. ATP, ADP, và trầm cảm

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

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

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

## 7. Thiền và telomerase

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

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

Mặt khác, cũng chính sự đột biến của chuỗi di thể DNA đã giúp muôn loài (trong đó có loài người) thích nghi và tiến hóa được như ngày nay. Điều này có nghĩa, sự căng thẳng, nếu tích cực và ở mức độ hợp lý, lại là lành mạnh và thiết yếu cho sự sống còn và phát triển. Một số thí dụ của căng thẳng tích cực bao gồm chăm sóc/rèn luyện thể chất, trau dồi kiến thức, 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 ngôn ngữ, suy nghĩ, kỹ năng xử lý thông tin, kiến thức, tư tưởng, văn minh, văn hóa, khoa học, ..., đến ngay cả Thiền.

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

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

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



## 9. Khổ đau và hạnh phúc

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

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

## 10. Kiến thức và trí tuệ

Ngoại trừ những năng khiếu hay hiểu biết bẩm sinh/di truyền, hầu hết kiến thức còn lại đều được học hỏi từ bên ngoài tâm trí và thường được lưu trữ vào não bộ một cách rời rạc, không tích hợp đúng mức vào khối hiểu biết đang có. Nếu không được sử dụng hay áp ủ, 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 ủ), 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 công hiến cho ta những kiến giải, khám phá, hay hiểu biết thường rất độc đáo, có khi mang tính đột phá, mà ta gọi chung là Trí Tuệ (Nhiều khám phá khoa học đã là kết quả của khả năng này của não, sau một thời gian tìm tòi, thao thức, áp ủ). Nói chung, vì là những phản ứng hữu cơ, việc tích hợp kiến thức (tức kết nối giữa các tế bào thần kinh) cần thời gian, không gian, và năng lượng để có thể được hoàn thành hiệu quả. Thường thường, khi mới tiếp nhận thông tin từ ngoài vào, não bộ có thể mất vài giây, vài phút, vài giờ, vài ngày, vài tuần, vài tháng, hay thậm chí nhiều năm để tích hợp và thấu hiểu một cách toàn diện, tùy vào nhiều yếu tố chủ quan lẫn khách quan. Thí dụ, cùng đọc một cuốn sách nhưng mức độ hiểu hay quan điểm của hai người có thể rất khác nhau, thậm chí trái ngược nhau; Hoặc, có những sự việc đến với ta nhưng phải một thời gian sau mới liên kết được với một thông tin đã biết, khiến ta đột nhiên vỡ lẽ và hiểu sự việc một cách sâu rộng hơn ...

Cũng như chức năng tự nhiên của cơ bắp là để vận động, của mắt để nhìn, ..., chức năng của não bộ là để nhận biết, ghi nhớ, suy nghĩ, và quan trọng hơn cả, hiểu và hóa giải khổ đau hay vấn đề. Kỳ vọng não phải dừng suy nghĩ cũng chẳng khác mong mắt 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 đuôi lý tưởng của mình (thánh đạo), vốn chỉ là một phân tích cực của ngài, mà hoàn toàn lơ là những phần còn lại. Chỉ đến khi suýt chết vì kiệt sức, ngài mới vỡ mộng, buông hết lý tưởng, không bám víu vào một kiến thức hay định kiến nào nữa (Tâm Mở), để bắt đầu thấy ra Ma Vương (tức những tình cảm/suy tư/hạt giống tiêu cực) vẫn luôn ẩn náu trong mình, rồi chỉ trong

bảy tuần, tìm được cách hàng phục chúng và thành đạo. Sau đó, Ngài bỏ ra thêm bảy tuần nữa để chiêm nghiệm và kiểm chứng lại khám phá của mình trước khi quyết định truyền bá lại cho người đời. Thế là, sau sáu năm không kết quả, chỉ trong bảy tuần lễ, Ngài đã đạt được cả hai khía cạnh của Thiền: (1) Việc nhận diện ra Ma Vương là một phần không thể tách rời của tâm trí đã phá tan 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 dẫn thân thiền tập theo phương cách sẽ trình bày ở một chương sau để có thể nhận ra những chỗ mê mờ riêng (vốn thường rất khó thấy, chỉ vì bị định kiến của chính mình che lấp) và hóa giải chúng. Bí quyết để giữ cho mọi kiến thức đang có không trở thành định kiến là luôn hoài nghi sự đầy đủ và toàn diện của chúng, nghĩa là, luôn đặt nghi vấn rằng ngoài những điều mình đã biết và kiểm chứng được, có thể còn những điều mình chưa biết có khả năng làm thay đổi cái nhìn hiện có của mình về sự việc. Đạo Bụt có câu, “Hoài nghi nhỏ, Giác ngộ nhỏ, Hoài nghi lớn, Giác ngộ lớn” là trong ý nghĩa ấy. Cũng chính sự hoài nghi này đã giúp khoa học tiến bộ được như ngày nay.

# 11. Lợi ích và tác hại

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

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

## 12. Cõi tối và sự huyền bí

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

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

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

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

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

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

# 13. Cửa thiền của Bụt

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

1) NGÔI THIỀN: Đây là bài thực tập căn bản nhất cho người mới tập thiền. Tư thế ngồi sẽ khó buồn ngủ, ít tổn 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 tổn năng lượng nhất vẫn là ngồi trên một chiếc ghế đầu cao khoảng trên đầu gối một chút, sao cho hai bắp vế hơi xuôi xuống theo hình chữ V mở ra trước mặt, tạo nên một thế kiềng ba chân vững vàng giữa chiếc ghế và hai bàn chân (tư thế xuôi nhẹ xuống của bắp vế là cần thiết vì sẽ khiến cột sống tự nhiên thẳng mà không cần dùng sức). Hai tay có thể đặt thư giãn trên đầu gối hay xếp ngửa hờ lên nhau ngay dưới rốn. Mắt có thể nhắm hay mở, tùy nhu cầu của người tập (Nếu đang buồn ngủ thì nên đi ngủ cho đến khi đủ tỉnh táo rồi hãy ngồi dậy tập thiền). Mọi cơ bắp phải thư giãn (không gồng, không săn cứng). Với một tư thế ngồi như thế, ta đã sẵn sàng để thực tập thiền theo hướng dẫn sau đây:

- Thở nhẹ, chậm, đều, thoải mái, không gượng ép, và theo dõi hơi thở ấy một cách liên tục (tức luôn biết mình đang thở, biết hơi đang qua mũi và ra vào phổi, biết ngực và bụng đang phồng lên, xẹp xuống). Điều cần nhớ ở đây không phải là ta đang tập thở mà là đang tập liên tục nhận biết hơi thở của mình. Đây là điểm then chốt và đặc trưng trong phương pháp Thiền của Bụt, dùng hơi thở như một dây neo để giữ hờ tâm trí, ngăn ngừa không cho thuyền tâm trôi giạt quá xa theo dòng cuốn hút của suy tư hay ngoại cảnh. Có thể nói, bất cứ lúc nào ta không biết mình đang thở, thì tâm trí đang trôi lẩn 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 nhàng hơn về nỗi khổ.

- Song song với hai điều trên, người tập thiền cũng cần tập nhận biết tại mình đang nghe gì (chẳng hạn những tiếng động xung quanh, tiếng xe chạy ngoài đường, tiếng lá xào xạc, tiếng người nói, ngay cả sự im lặng hoàn toàn, ...) chứ không chỉ nghe biết những âm thanh ấy; Tập nhận biết da mình đang cảm nhận gì (chẳng hạn làn gió phớt, cảm giác nóng, lạnh, ngứa, dễ chịu, ...); Nếu mở mắt thì tập biết mắt mình đang thấy gì (cây cối, trời xanh, mây trắng, khung cửa sổ, người và đồ vật trong phòng, chân tay mình, ...) chứ không chỉ thấy biết những vật ấy, v.v.... Nói chung là chúng ta đang thực tập biết trong lẫn ngoài chứ không chỉ biết ngoại cảnh như trước đây. Việc nhận biết cùng lúc nhiều đối tượng như trên sẽ giúp tâm trí luôn linh hoạt, tỉnh táo, không bị chìm đắm trong bất cứ một đối tượng quan sát nào.
- Nếu ngồi lâu bị tư tưởng hay tình cảm dẫn dắt, khiến không còn hay biết mình đang thở, ta cũng sẽ tập nhận biết mình đang bị trôi lăn trong vọng tưởng. Việc nhận biết này sẽ có tác dụng lập tức dừng lại dòng trôi lăn và đưa ta về ngay với bài thực tập Thiền.
- Nếu có một nỗi khổ tâm, khó chịu nào về thể chất, hay một hoang mang nào đang đè nặng tâm trí, thì đồng thời với những sinh hoạt nhận biết nói trên, ta cần tập nhìn nhận, ôm ấp, xoa dịu, và quan sát nỗi khổ ấy một cách bị động (như một người mẹ ôm ấp đứa con đang đau khổ trong khi tìm hiểu nguyên do và chưa biết phải làm gì để giúp) hầu tạo điều kiện và cho não thời gian để hiểu và hóa giải nỗi khổ ấy một cách hiệu quả, toàn diện, bền vững, và ít tác hại nhất, thay vì cố gắng dập tắt, chối bỏ, hoặc thay thế nó bằng những nỗi khổ lớn hơn, tai hại hơn như giận dữ, oán thù, sát hại, v.v... Thường xuyên ôm ấp vấn đề một cách ôn hòa, lành mạnh sẽ tạo điều kiện tốt nhất cho trí tuệ phát sinh, nhờ khả năng hiểu và hóa giải khổ đau vi diệu của não. Nếu đó là một nỗi khổ then chốt, thì việc hóa giải cũng có thể dẫn đến một sự thông suốt về tư tưởng có khả năng tháo bung hết những vướng mắc còn lại và hoàn toàn giải thoát tâm trí, cho ta cái nhìn đúng đắn về đời sống và một cảm giác nhẹ nhàng, thư thái, vắng lặng, tự do, an vui, và lành mạnh về tâm lý chưa từng có trước đây (Giải Thoát). Sự giải thoát rốt ráo này không chỉ nhất thời mà sẽ theo ta suốt đời, vì kể từ thời điểm ấy, ta sẽ biết cách suy tư và xử lý thông tin mới một cách đúng đắn để không còn thể gây mâu thuẫn với thông tin đang có trong mình. Không còn mâu thuẫn nội tại có nghĩa là đã hiểu được gốc rễ của mọi sự ở đời và trong mình, dù có nuôi tâm nguyện thay đổi, cải thiện đời sống hay không. Sự hiểu biết này sẽ cho phép ta dự đoán được những khả năng có thể xảy ra trong mọi tình huống hầu luôn sẵn sàng về tâm lý và biện pháp để ứng phó một cách hiệu quả, an lành, và ít tác hại nhất cho mình và người. Thật ra thì không chỉ đạo Bụt mới công hiến được cái nhìn thông suốt này về đời sống. Mọi người từng trải đều có những mức độ thông suốt và khả năng tự hóa giải khổ đau khác nhau. Tuy nhiên, nét đặc thù của đạo Bụt là ở phương pháp Thiền nhằm giúp đạt đến trạng thái thông suốt ấy một cách ít vất vả, ít tốn kém, ít mất thời gian, và ít tác hại nhất.

- Trong trường hợp không có một quan tâm hay nỗi khổ nào nghiêm trọng, việc thực tập Thiền đều đặn sẽ khiến những hạt giống hay kiến thức lâu nay chôn sâu dưới tiềm thức (vì không được quan tâm hay dùng đến) tuôn 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 sảng, 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 dấn lại để tỏ ra bình thường và tiếp tục công việc. Những ai bị khuyết tật về tiếp thu (Learning Disabilities) nên tìm một cách mưu sinh hay môi trường làm việc thích hợp để không bị ảnh hưởng nhiều bởi những cơn dao động hay tê liệt khó tránh loại này của tâm trí. Mặt khác, việc thực tập thiền cũng sẽ làm giảm đáng kể mức trầm trọng và thường xuyên của những cơn triệu chứng ấy.
- Khi thực tập Thiền, ta đang luyện một kỹ năng mới trong tâm trí, kỹ năng đồng thời quan sát thân tâm lẫn ngoại cảnh. Nói khác đi, ta đang rèn luyện khả năng tự chủ bằng cách quan sát mọi sinh hoạt trong tâm trí lâu nay vẫn để tự do tung hoành cơ thể chúng ta. Từ tình trạng làm nô lệ cho tình cảm và kiến thức, ta đang muốn vươn lên kiểm soát lại chúng và qua đó tự giải thoát khỏi vòng sai sử máy móc nghiệt ngã bao đời của chúng. Do đó, mục tiêu cuối cùng của người thực tập thiền không phải để dập tắt tình cảm hay tư tưởng mà để cho phép chúng hoạt động một cách chừng mực, quân bình, lành mạnh, và hữu ích dưới tầm kiểm soát của mình. Điều này có nghĩa, tư tưởng hay tình cảm sẽ vẫn được tự do phát khởi, đề nghị, hay đòi hỏi, nhưng quyền quyết định vẫn là ở kẻ quan sát, nay đã biết cách làm chủ thân tâm mình.
- Như đã bàn qua trong chương 5, việc quan sát rõ nét bất cứ một đối tượng nào sẽ có tác dụng chế ngự hoặc làm dừng lại dòng suy tư hay tình cảm đang xảy ra. Do đó, để có thể vừa quan sát ngoại cảnh lẫn thân tâm, vừa cho phép suy tư hay tình cảm xảy ra trong chừng mực, ta cần thử khám phá trong tiến trình thiền tập một cách quan sát

mới, qua đó mọi đối tượng đang được quan sát (kể cả tâm trí đang suy nghĩ hay tình cảm đang thôi thúc) đều là những phần không tách rời của chỉ một sự kiện duy nhất là hiện tại. Để được thế, thiền giả phải ân cần dung nhiếp và âu yếm ôm trọn mọi đối tượng mình đang quan sát vào một mối (không kỳ thị, ưu đãi, hay đặc biệt chú tâm đến một đối tượng nào) để có được một bức tranh tổng thể của mọi thứ đang xảy ra, trong lẫn ngoài ta, ngay bây giờ và ở đây. Điều này có nghĩa, mỗi đối tượng được quan sát sẽ mờ hơn và không rõ nét như trước, sự quan sát cũng sẽ có thể chậm hơn, nhưng đổi lại, ta luôn có được bức tranh tổng thể của hiện tại, để nếu cần, vẫn có thể tập trung chú ý một đối tượng riêng lẻ hay đặc biệt nào đó trong giây lát mà vẫn luôn sẵn có bức tranh lớn để quay về. Cách nhìn này khá giống với cách xem chiếu bóng của chúng ta, qua đó, màn ảnh đại diện bức tranh lớn của hiện tại, còn mọi chi tiết, diễn biến trên màn ảnh đại diện những đối tượng quan sát khác nhau như 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. Đạo Bụt có từ ngữ “Nhất Tâm” là để chỉ cách nhìn tích hợp tất cả vào một này. Đây là một kỹ thuật khó nắm bắt trong thiền, nhưng lại có thể được khám phá ngay lập tức để thành dễ như trở bàn tay và không bao giờ mất nữa. Ngay khi nắm được kỹ thuật quan sát này, ta sẽ có một cái nhìn hoàn toàn khác xưa về mình và ngoại cảnh, qua đó, thân tâm mình giờ đây là một phần luôn hiện hữu và không thể tách rời của ngoại cảnh, chứ không còn là một chủ thể độc lập với ngoại cảnh và thường bị lãng quên nữa. Cách quan sát này là một dấu ấn đặc trưng của Thiền đạo Bụt khiến người tập thiền biết ngay mình có được một sự tự chủ và vững chãi chưa từng có trước đây, cũng như Bụt ngày xưa đã tự biết mình giác ngộ dưới cội Bồ Đề vậy.

- 2) THIỀN HÀNH: Sau vài tuần làm quen với bài tập Ngồi Thiền nói trên, chúng ta có thể bắt đầu tập thêm bài kế tiếp (chẳng hạn ngay sau bài Ngồi Thiền) là Thiền Hành, hay Đi Thiền. Thiền Hành chỉ khác Ngồi Thiền ở điểm, thay vì ngồi ta bước chậm rãi từng bước một (trong nhà hay ngoài trời) và thêm vào bài tập Ngồi Thiền nói trên sự nhận biết từng bước chân đang chạm đất, từng cử động của cơ thể (mọi cơ bắp khác vẫn đều phải hoàn toàn thư giãn). Trong bài tập này, đối tượng quan sát có phức tạp và khó hơn một chút so với ngồi thiền, nhưng mặt khác động tác đi lại giúp ta tỉnh táo hơn nên cũng khiến việc quan sát có thể dễ dàng, thuận lợi hơn. Liên tục quan sát bước đi cũng sẽ giúp ta thấy được những nét thô tháo hay máy móc trong cách đi đứng của mình mà dần dần điều chỉnh cho được thanh nhã hơn (Trong đời sống hàng ngày, chúng ta thường đi mà không biết mình đang đi).
- 3) THIỀN GIỮA CHỢ ĐỜI: Mục tiêu sau cùng của người tập thiền là làm sao có thể quan sát thân tâm trong mọi sinh hoạt hàng ngày như làm việc, giao tiếp, ăn uống, giải trí, v.v..., gọi chung là Thiền Giữa Chợ Đời. Một khi đã quen với bài tập Thiền Hành, ta có thể bắt đầu bài tập khó nhất, đó là tập Thiền trong đời sống thật, bắt đầu từ những công việc đơn giản và ít cần suy nghĩ nhất như quét nhà, rửa bát, ..., tiến dần đến những công việc ngày càng phức tạp hơn như mưu sinh, giao tiếp, ăn, nói, v.v... Có lẽ khó nhất là tập thiền khi nói chuyện (nhất là khi nói qua điện thoại), vì nói chuyện đòi hỏi sự suy nghĩ liên tục và tức thì, lại làm gián đoạn hơi thở (vì hơi phải đi ra mới phát ra được âm thanh, nên ta không thể hít vào khi nói), khiến rất dễ mất nếp quan sát nói trên và rơi vào

trôi lẩn trong ngôn từ. Khi thiền giữa chợ đời, ta sẽ có một phong thái rất khác với người bình thường và sẽ ngày càng trở nên nhả nhận, điềm tĩnh, tế nhị, tươi mát, và thư thái hơn trong mọi sinh hoạt của đời sống, chỉ vì mỗi động tác hay lời nói đều được quan sát và có chủ ý chứ không còn máy móc, tự động, hay quán tính như xưa. Điều này giúp ta không những giảm thiểu sơ sót hay nguy cơ vấp ngã hoặc phạm sai lầm mà còn dễ chiếm được cảm tình và sự tin cậy của người khác hơn, nhờ mức tự chủ cao khá dễ thấy. Mặt khác, khi chú tâm làm hay theo dõi một việc gì, ta thường có khuynh hướng nín thở cho đến khi xong việc, khiến mau mất sức nếu làm lâu. Điều này sẽ tự nhiên dẫn đến tình trạng lơ đãng, mệt mỏi, hay tắc trách trong công việc, nguyên do chính chỉ vì cơ thể thiếu dưỡng khí. Vì thế, việc theo dõi và giữ cho hơi thở được điều hòa trong công việc và mọi sinh hoạt hàng ngày sẽ cho ta một năng lực bền bỉ, giúp ta lâu thấy mệt mỏi hơn trong công việc. Một khi đã biết Thiền Giữa Chợ Đời, việc thực tập Ngồi Thiền và Thiền Hành sẽ thường không còn cần thiết nữa, bởi đã trở thành một phần tự nhiên của sinh hoạt Thiền miên mật ngay trong đời sống. Đối với những công việc đòi hỏi mức tập trung cao, ta luôn có thể tùy nghi loại bỏ bớt những chi tiết ngoại cảnh không quan trọng để chú tâm tối đa vào công việc, nhưng ít nhất vẫn phải biết hờ hơi thở (và cả thân thể, tác phong của mình, nếu được). Thiếu chỗ biết hờ này, chúng ta sẽ hoàn toàn chìm đắm trong công việc và mất đi sợi dây neo cuối cùng với thực tại (hơi thở).

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

- Thở nhẹ, chậm, đều, và thoải mái như trong bài tập Ngồi Thiền, chỉ khác ở chỗ hít vào nhiều không khí hơn cần thiết một chút trong mỗi hơi thở và theo dõi duy nhất hơi thở ấy một cách liên tục (tức luôn biết mình đang thở, biết hơi đang qua mũi và ra vào phổi, biết ngực và bụng đang phồng lên, xẹp xuống, và không theo dõi gì khác). Cách thở này có ba tác dụng giúp dễ ngủ:
  - A) Chế ngự những tư tưởng rả rích gây khó ngủ
  - B) Khiến dễ rơi vào trạng thái chìm đắm, hôn trầm trong hơi thở, khá gần với trạng thái ngủ
  - C) Dẫn tạo ra tình trạng ngộ độc dưỡng khí (Hyperventilation), khiến cơ thể đưa ta vào giấc ngủ rất nhanh để ngăn ta tiếp tục hít dưỡng khí vào phổi quá mức cần thiết như trên nữa. Cũng chính tác dụng này sẽ khiến ta thường buồn ngủ rất nhanh khi ngồi hay nằm dưới bóng cây giữa trưa hè, lúc cây thải ra nhiều dưỡng khí (Oxygen) nhất.
- Năm 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 đầy những hạt giống tốt xấu luôn đua nhau nở rộ khi có điều kiện, và nếu để phát triển không kiểm soát, sẽ trở nên chẳng khác những khu rừng hoang man rợ đầy gai góc, muỗi mòng, thú dữ, che phủ những kho tàng quý giá trong ấy.

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

Nếu người làm vườn cần quan sát vườn hoa để có thể chăm sóc nó thì người tập thiền cũng sẽ cần quan sát như thế đối với vườn tâm của mình. Người không tập thiền vẫn có thể quan sát vườn tâm của mình một cách gián tiếp qua phản ứng của gia đình, xã hội, hay qua quan sát hậu quả của việc mình làm. Tuy nhiên, cách quan sát gián tiếp này thường cho ta thấy mình quá muộn để có thể cứu vãn tình thế trước chuyện đã rồi. Đây là một thảm kịch oan nghiệt của hầu hết nhân loại, đã gây ra không biết bao nhiêu chiến tranh, hủy hoại, đồ 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 thường ngoạn, dễ thu hoạch, người tập thiền cũng muốn thiết lập những nguyên tắc hay giới hạn trong tâm trí để cho phép ta chỉ tưới tẩm những hạt giống tích cực, lợi ích, lành mạnh và giảm thiểu sự phát triển những hạt giống tiêu cực, hủy hoại luôn sẵn sàng nảy mầm khi có điều kiện. Như đã bàn ở trên, vì không có điều gì trên đời chỉ có mặt tích cực mà không có mặt tiêu cực, và ngược lại, mỗi người cần thận trọng cân nhắc hoàn cảnh, tình thế, điều kiện, tư chất, môi trường, ... của mình lẫn người trước khi nói hay hành động, để lợi ích cho mình và người luôn được nhiều hơn tác hại. Lẽ dĩ nhiên, những đánh giá loại này luôn mang tính chủ quan và có thể khác biệt (thậm chí trái ngược) từ người này sang người khác. Tuy nhiên, chính sự đa dạng này của các đánh giá sẽ cuối cùng giúp giảm thiểu hay làm triệt tiêu tác hại và giữ cho môi trường chung được quân bình, lành mạnh về lâu về dài.

# 15. Chuyển hóa nội kết và tập khí

Với mục tiêu thay thế những thói quen suy nghĩ lâu đời bằng một kỹ năng quan sát và suy tư mới, việc thực tập thiền sẽ không thể là chuyện một sớm một chiều mà cần nhiều năm tháng. Dựa trên kinh nghiệm thật của nhiều người, 1000 giờ thiền tập là thời gian trung bình cần thiết để đạt được ít nhất một trong hai khía cạnh của Thiền. Điều này có nghĩa, nếu tập thiền mỗi ngày một giờ, thì sẽ mất khoảng ba năm. Khoản thời gian 1000 giờ này có thể dài thêm hay ngắn đi, tùy thuộc vào mức độ quan tâm (áp ủ mâu thuẫn hay nổi khổ), tư chất, hoàn cảnh, trình độ hiểu biết, kinh nghiệm đời, và cả yếu tố may mắn nữa của người tập thiền. Điều cần nhớ là không được mong cầu giác ngộ, bởi chính sự mong cầu này sẽ phát sinh ảo tưởng về một thành quả mình chưa hề biết, và trở thành chướng ngại cho việc quan sát sự thật. Như xuân sẽ tự đến khi đông tàn, trái tự rụng khi chín, tâm trí cũng sẽ tự giải thoát khi đã hiểu, đã thông được hết vướng mắc, và hóa giải được hết khổ đau trong mình (Thường phải ngoài tuổi 35). Tương tự người làm vườn chỉ cần tạo điều kiện và môi trường tốt cho cây phát triển, người tập thiền cũng chỉ cần tạo một không gian tự do (không định kiến, giáo điều) và môi trường lành mạnh (ăn, uống, ngủ, nghỉ đầy đủ) cần thiết cho não vận hành, rồi áp ủ 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 chú 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 Phật, 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 Thiền.

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 Thiền, 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 Thiền 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 Thiền 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 (“Thía lia quen chậu, vợ chồng quen hơi...”). Thiếu niềm rung động này, quan hệ sẽ không khác một cuộc hợp tác trao đổi quyền lợi, sẽ khô khan, máy móc và dễ nhàm chán, dù vẫn có thể tồn tại lâu dài nếu cả đôi bên đều chấp nhận như thế. Những khác biệt bổ sung nói trên, tuy thu hút nhau, nhưng cũng chính là nguồn mâu thuẫn tự nhiên giữa hai người, nên tình yêu cần phải có thêm sáu đặc tính dưới đây để có thể duy trì một quan hệ lâu dài, cần thiết cho việc chu toàn sứ mạng truyền giống.
- 2) Nền tảng của thương yêu là lòng tốt. Tình yêu luôn muốn mang lại lợi ích và tránh gây tác hại cho cả đôi bên (Vì thiếu khía cạnh này mà mối tình Trương Chi đã đưa đến đau khổ cho cả hai và sự tuyệt mạng cho chính mình thay vì lẽ ra phải đưa đến hạnh phúc và sự sống, những mục tiêu nguyên thủy rất tự nhiên và lành mạnh của tình yêu).
- 3) Cả hai người yêu nhau đều phải có hạnh phúc. Nếu một trong hai người không hạnh phúc thì ắt có ít nhất một người không biết thương yêu hay không biết sống hạnh phúc (bao gồm những trường hợp yếu đuối về tâm thần hay thể chất), hoặc không thật sự thương yêu.
- 4) Trong tình yêu luôn có sự tri ân về những hạnh phúc hay lợi ích mà mình nhận được từ người kia. Từ đó, quan hệ thương yêu trở thành một quan hệ trao đổi ân nghĩa cao đẹp, thường gọi nôm na là Ân Tình.
- 5) Tình yêu luôn công bình, và không có bóng dáng của lạm dụng, lường gạt (Chữ “Tình Nghĩa” diễn tả trọn vẹn ý nghĩa này). Nếu một người phải nương tựa người kia ở một khía cạnh nào đó, thì cũng luôn muốn làm chỗ nương tựa cho người kia ở một khía cạnh khác mà mình có khả năng hay nhiều điều kiện hơn, dù là về tinh thần hay vật chất. Khác với công lý áp đặt từ bên ngoài trong chính trị, sự công bình trong tình yêu phát xuất từ bên trong và hoàn toàn tự nguyện, vì thương yêu nên tự thấy hạnh phúc khi mang lại hạnh phúc cho người kia chứ không thấy bị bắt buộc, gần giống như tình cha mẹ thương con vậy.

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

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

Những tình cảm khác của con người như tình ruột thịt, tình bạn, tình yêu nước, yêu quê hương, tình người, v.v... cũng khá giống tình yêu nam nữ, cũng ít nhiều chia sẻ bảy dấu hiệu trên, khác 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 lãnh vực này vận hành hoàn toàn khác nhau: Trong khi luật lệ áp đặt và giám sát trật tự từ bên ngoài dựa trên hiện tượng của hành động, đạo đức tự nguyện và giám sát trật tự từ bên trong dựa trên động cơ của hành động. Vì hiện tượng dễ thấy và dễ chứng minh hơn động cơ, việc xã hội ngày nay (và ngay cả một số tổ chức tôn giáo) vận hành dựa trên luật lệ cũng là điều dễ hiểu, thực tế, và có phần hợp lý của nó. Tuy nhiên, nếu chỉ dựa trên hiện tượng mà không cần xét hay biết đến động cơ của mọi hành động, ta đang vô tình biến thế gian này thành một sân khấu cho những vở kịch đời bi thương, oan nghiệt triền miên, nơi luật lệ chỉ là những tấm bình phong để che đậy một hậu trường vẫn muôn đời hoang dã.

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

Những điều trên cho thấy luật lệ không thể một mình đạt đến mục tiêu ban đầu của nó mà cần sự trợ giúp của đạo đức, vốn tuy không đồng nhất về trình độ trong dân chúng, nhưng ít nhất cũng có triển vọng cứu vãn được phần nào tình thế nhờ cống hiến một công cụ độc lập và khác biệt để giám sát và đánh giá hiện tượng. Tuy tiềm ẩn bên trong, đạo đức vẫn toát ra được bên ngoài những hiện tượng kín đáo tích cực của nó mà những người giàu kinh nghiệm sống và đủ tinh tế đều có thể nhận biết. Vì quan sát được thâm tâm, thiên cho phép mỗi cá nhân nhận diện và vô hiệu hóa được những hạt giống tiêu cực trong mình mỗi khi chúng trỗi lên, đồng thời chủ động tưới tẩm 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 thiền, 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 kiểm 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. Thiền 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 cổng tu viện) với một tâm trí xuất thế (tức thông suốt, dần thân nhưng không bị kẹt, bị đồng hóa, hay bị cuốn hút, trôi lăn trong chợ đời). Điều này đã được thực hiện từ hàng ngàn năm nay tại các thiền viện Nhật Bản, nơi bất cứ ai cũng có thể đến học Thiền và tự do ra đời khi đã giác ngộ. Với sự thông suốt về mình và người, những bậc giác ngộ vô danh này đã thông tay vào chợ đời, tham gia vào mọi tầng lớp xã hội, và nhờ thế, có điều kiện để cải thiện xã hội bằng trí tuệ và phong cách của mình (tức thân giáo, với tác dụng giáo hóa tự nhiên qua cách sống đẹp, điềm tĩnh, khôn ngoan, đậm chất Thiền của mình). Phải chăng đây là lý do gần như cả dân tộc Nhật đều có một cung cách sống khá đồng nhất, với kỷ luật tự giác, phảng phất vị Thiền?

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

### CHIA ĐỂ TRỊ

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

Để dễ theo dõi, chúng ta sẽ gọi A và B là hai người, hai phe nhóm, hay hai nước bạn đang có quan hệ hợp tác tốt đẹp hay bình thường (A và B cũng có thể, theo thứ tự, là chính quyền và nhân dân một nước đang thanh bình), và X là người, phe nhóm, quốc gia, hay thành phần thứ ba

đang muốn ly gián A và B cho một mục đích riêng nào đó của mình. Thông thường A và B chỉ trúng kế ly gián của X khi ít nhất một trong hai bên A, B không biết hay không tin rằng X đang đóng một vai trò trong mâu thuẫn đang bùng nổ giữa họ. Nếu cả A lẫn B đều biết X là kẻ chủ mưu chia rẽ thì kế hoạch ly gián của X xem như đã thất bại, X sẽ phải chuyển sang một kế hoạch ly gián khác nếu vẫn còn nuôi mộng này. Trong mỗi tình huống, người viết cũng sẽ đề nghị những biện pháp đối phó an toàn và hòa bình nhất để giảm thiểu tác hại cho cả A lẫn B, tùy theo thế mạnh hay thuận lợi mà X đang có.

### 1) X KHAI THÁC NHỮNG Mâu THUẦN 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 chia rẽ hay khai thác sự chia rẽ mới thật sự thắng”. Dù A và B có trúng kế ly gián của X mà đoàn giao và không còn thế mạnh liên kết trước đây đi nữa, thì châm ngôn trên vẫn sẽ giúp họ thận trọng hơn trong việc tiếp tục sát phạt hay làm suy yếu nhau, khiến mỗi bên ít nhất vẫn bảo tồn được tiềm lực riêng của mình. Điều này sẽ cứu lại cả A lẫn B về sau, vì có thể vô tình làm hỏng nửa kế hoạch còn lại của X, đó là châm ngòi cho A, B tự sát phạt và làm kiệt quệ hay tiêu diệt nhau, nghiễm nhiên đưa X lên vị trí mạnh nhất, có khả năng chế ngự cả A lẫn B, một vị trí “bất chiến tự nhiên thành” cho X.

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

### 2) X CÔNG KHAI ƯU ĐÃI A VÀ NGẤM 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 vương 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 ghê, 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 ghê, X có thể là cha/mẹ ghê, mà cũng có thể là con ghê.

### 3) X NGẤM NGÀM DÀN CẢNH 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 ngầm 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 giảng bầy bởi một kẻ thứ ba hay không (vì chính A cũng có thể không biết mình đã bị giảng bầy).

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

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



## 20. Rượu bia và thiên

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

Những lợi ích ít ỏi của rượu bia bao gồm:

- Rượu bia mang lại cảm giác khoái lạc, hưng phấn ngắn hạn cho người uống, nên được đặc biệt ưa thích trong những dịp họp mặt, giao tiếp vì có khả năng tạo ra những hiện tượng vui tươi, hứng khởi, hăng say tức thì và rõ rệt cho mọi người tham dự, chẳng hạn nói nhiều, cười nhiều, v.v...
- Rượu bia tạm thời ức chế khả năng suy nghĩ, khiến người uống không muốn hay không thể lo nghĩ nhiều, đầu óc trở nên rảnh rang, thoải mái, vô tư, thư giãn. Tác dụng này được đặc biệt ưa thích bởi những ai đang thất chí hay nặng trĩu âu lo, u sầu, vì chỉ cần uống vào là tự nhiên thấy giảm hay hết suy tư, lo buồn, mà không cần phải dùng 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 liều 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 thường vô phạt cho rượu (Rượu nói chứ chẳng phải mình nói ...). Mặt khác, người chịu được liều 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 liều 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/lúu nhịu, các loại bệnh tâm thần ..., việc nghiện rượu bia cũng đã được y khoa xác nhận là có nguy cơ gây viêm/xơ/ung thư gan, bệnh tiểu đường loại II, bệnh tim, bệnh đột quỵ, xuất huyết não, sạn túi mật, bệnh ung thư miệng/cổ họng/thực quản/ruột/gan/vú, nhiễm trùng phổi, viêm tuyến tụy, bệnh dạ dày/đường ruột, mất dần chất xương, sinh con khuyết tật, huyết áp cao, cùng nhiều tác dụng tiêu cực khác như teo não, suy nhược, mất ngủ, hiếm muộn, suy sinh dục, suy dinh dưỡng, rút cơ bắp, mất thăng bằng, cử động tay chân kém chính xác, tê tay chân, mất ngủ mãn tính, ...
- Rượu bia còn là nguyên nhân của nhiều vấn đề xã hội như tội hình sự (hãm hiếp, bạo hành, trộm cướp, giết người, v.v...), tai nạn xe cộ, tai nạn do té ngã, ngộ độc rượu, tự tử (do trầm cảm, chán đời, ...), thất nghiệp (vì giảm năng suất lao động), ...

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

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

- Trong khi thiền giúp giải phóng tâm trí và giành lại chủ quyền trên thân tâm, các chất nghiện biến não bộ thành nô lệ của chúng. Sự nghiện ngập, do đó, chỉ có thể là dấu hiệu của một tiến trình thiền tập không thành công hay không bao giờ thành công.
- Thiền có thể giúp đối phó hữu hiệu và dần dần cai nghiện, chứ chất nghiện không những không thể giúp mà còn là một chướng ngại lớn cho việc tập thiền. Trạng thái hưng phấn và vui sướng giả tạm do chất kích thích nhất thời mang lại hoàn toàn không phải là trạng thái an vui rốt ráo và bền vững mà thiền mang lại.
- Trong khi rượu bia ức chế khả năng suy nghĩ của não bộ và dẫn đến trầm cảm, thiền tạo điều kiện cho não bộ hoạt động một cách hiệu quả và ít tốn năng lượng nhất, nhờ đó có khả năng dần dần hóa giải trầm cảm mà không cần đến thuốc men.
- Trong khi các chất nghiện chỉ tạo ảo giác hay ảo tưởng nhất thời trong tâm trí, thiền giúp ta nhìn mọi sự việc và đời sống (kể cả sự lợi hại của rượu bia) một cách toàn diện và đúng như thật, nhờ đó sẽ dần dần tích hợp được một khối kiến thức bền vững, ngày càng thoát dần ra khỏi ngộ nhận, ảo tưởng, si mê, vốn là nguyên nhân của mọi khổ đau về tâm lý.

- Việc chạy trốn khổ đau, bất an, hay khó chịu qua chất kích thích sẽ làm mất đi những cơ hội và động cơ quý giá và cần thiết cho người tập thiền quan sát, hiểu, và tự hóa giải những vấn đề này từ gốc rễ một cách lành mạnh, bền vững.

# PHỤ LỤC

# A. Phương pháp kết hợp thức ăn

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 thể tránh khỏi bị ảnh hưởng và phải tìm biện pháp hóa giải hoặc đối phó với những nỗi khổ thể chất ấy. Với kiến thức khoa học dồi dào hiện nay mà ai cũng có thể tiếp cận được qua mạng, việc tự chăm sóc và giữ gìn sức khỏe cho thân thể chưa bao giờ dễ dàng hơn.

Người viết nhân đây đề nghị một phương pháp kết hợp thức ăn rất khoa học, đơn giản, lại lành mạnh và ít tốn kém dưới đây, phù hợp với mọi tầng lớp giàu nghèo, mọi ngành nghề, mọi lứa tuổi. Phương pháp này sẽ chẳng những giúp giảm thiểu bệnh tật và giữ cho sức khỏe thể chất được bền bỉ mà còn giúp giữ cho tâm lý được thường ổn định, thoải mái, dễ chịu, tạo điều kiện đặc biệt dễ dàng cho việc thực tập thiền. Người viết đã sử dụng phương pháp này cho bản thân và gia đình trong gần ba thập niên qua với những kết quả tích cực ngoài mong đợi cho cả thân lẫn tâm, mà không thấy có một tác dụng phụ tiêu cực nào. Sau đây là tóm lược phương pháp nói trên, với những nguyên tắc căn bản cần được sử dụng và theo dõi một cách linh hoạt trong các bữa ăn hàng ngày, cùng kết hợp với những kiến thức khoa học liên quan khác hầu tìm ra liều lượng và cách tiêu thụ thích hợp cho từng cá nhân, từng hoàn cảnh.

## TÓM LƯỢC PHƯƠNG PHÁP KẾT HỢP THỨC ĂN

### NỀN TẢNG LÝ THUYẾT / KINH NGHIỆM

- I. Mỗi loại thức ăn cần một loại men khác nhau để tiêu hóa. Việc ăn nhiều loại thực phẩm trong cùng bữa ăn sẽ khiến nhiều loại men được đồng thời tiết ra trong dạ dày và đường ruột. Có những loại men hợp nhau, không ảnh hưởng đến tác dụng và vai trò của nhau trong quá trình tiêu hóa. Nhưng cũng có những loại kỵ nhau, sự hiện diện của một loại có thể cản trở tác dụng của một hay nhiều loại khác, khiến một số thức ăn không được tiêu hóa kịp thời sẽ phân hủy (sinh thối) trong đường ruột. Thức ăn bị phân hủy trở nên độc hại và ảnh hưởng đến khả năng đề kháng bệnh tật cùng sự quân bình tâm sinh lý của cơ thể. Do đó, việc ăn cùng lúc những thức ăn kỵ nhau không những phí phạm một phần chất bổ và năng lượng của thức ăn mà còn làm mất thêm năng lượng của cơ thể để loại trừ chất độc và tái tạo quân bình.
- II. Một số thực phẩm khi được kết hợp sẽ giúp cơ thể hấp thụ chất bổ hiệu quả hơn, chẳng hạn thức ăn giàu sinh tố tan trong dầu (A, D, E, K) kết hợp với thức ăn chứa nhiều chất béo sẽ làm tăng hiệu quả hấp thụ những sinh tố này; Thức ăn giàu sinh tố C (chanh, cam, quýt, bưởi, rau răm lá xanh đậm, ớt ngọt, các loại dưa, dâu tây...) kết hợp với thức ăn giàu chất sắt (thịt, cá, rau dền, các loại đậu...) sẽ làm tăng hiệu quả hấp thụ chất sắt; Thức ăn chứa nhiều a xít Óc Xa Lít (rau dền, các loại hạt, Sô cô la, trà, củ cải đường, rau đai hoàng, dâu tây...) kết hợp với thức ăn giàu chất vôi (sản phẩm sữa, canh xương, rau

cải lá to...) sẽ làm giảm nguy cơ sỏi thận; Thức ăn giàu chất vôi kết hợp với thức ăn giàu sinh tố D (dầu cá, thịt đỏ, gan, trứng đỏ...) sẽ làm tăng hiệu quả hấp thụ chất vôi...

**III.** Một số thực phẩm khi được kết hợp sẽ cản trở cơ thể hấp thụ chất bổ, chẳng hạn thức ăn chứa chất Phytate (lúa gạo lứt, ngũ cốc, đậu nành, các loại hạt dầu, rau đậu...), chất vôi, hay chất Polyphenols (rau cải, trái cây, một số ngũ cốc và rau đậu, trà, cà phê, rượu vang...) kết hợp với thức ăn giàu chất sắt sẽ cản trở việc hấp thụ chất sắt; Thức ăn giàu chất vôi kết hợp với thức ăn chứa nhiều axit Oxalic sẽ cản trở việc hấp thụ chất vôi;

...

**IV.** Chế độ dinh dưỡng LUV (xem sách *Chỉ Tại Axit Uric* của Bác Sĩ David Perlmutter) sẽ mang lại hiệu quả tối ưu cho các nguyên tắc kết hợp thức ăn trình bày ở đây.

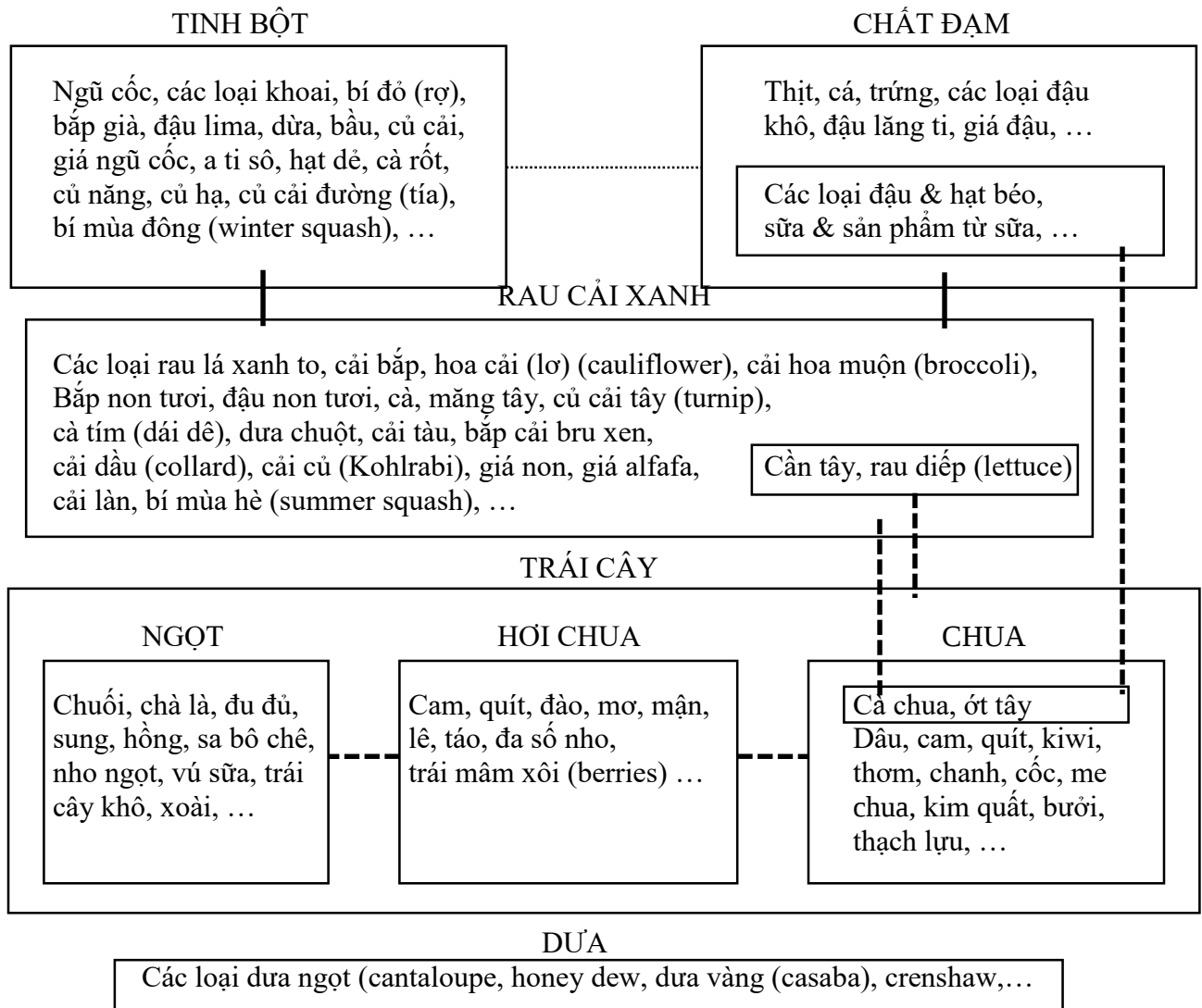
Sau đây là tóm lược những nguyên tắc chính trong việc kết hợp thức ăn và dưỡng sinh.

## NGUYÊN TẮC

- 1) **BỮA ĂN MẶN:** Chất đậm hay tinh bột, vốn làm tăng độ cường toan (Axit) trong máu, cần được ăn kèm với rau cải, làm tăng độ kiềm (trừ rau dền \_ Spinach \_ và các loại rau vị chua). Thiếu rau, cơ thể có thể phải rút chất vôi (Calcium) từ xương để phục hồi độ kiềm 7.4 cần thiết trong máu. Một bữa ăn mặn chỉ cần có đủ liều lượng của ba nhóm chất đậm, tinh bột, và rau cải, là quân bình, lành mạnh. Không nên ăn gì khác trong vòng 4 đến 6 giờ sau. Chất đậm cần được tiêu thụ đầy đủ mỗi ngày (50-100g thịt hoặc tương đương) vì không thể được dự trữ trong cơ thể. Thỉnh thoảng nên ăn tinh bột lứt (chứa cả cám, thường màu nâu) thay cho tinh bột trắng. Có thể dùng ở mức độ vừa phải các loại gia vị đối kỵ (như đường, cà chua, chanh, ớt, ...) trong việc nấu ăn, vì số lượng không nhiều. Giảm dần lượng muối dùng trong nấu nướng để rèn luyện thói quen ăn nhạt lành mạnh hơn.
- 2) **THỨC ĂN NGỌT:** Không nên ăn uống thức ngọt chung với chất đậm (chẳng hạn trái cây, thức tráng miệng, hay nước ngọt, trong hoặc ngay sau bữa ăn mặn...). Hạn chế tối đa mọi thức ngọt (ngoại trừ trái cây, và chỉ nên ăn riêng một bữa).
- 3) **CHẤT BÉO:** Tránh tối đa chất béo bão hòa (saturated fat, như mỡ động vật, bơ sữa, kem...) và trans fat (1 loại chất béo chưa bão hòa có hại hình thành trong quy trình chiên rán thức ăn hay sản xuất mỡ nhân tạo Shortening, bơ thực vật Margarine, dầu thêm hidro Hydrogenated oil...), cả hai loại đều đông lại ở nhiệt độ bình thường, và rất có hại cho tim mạch, dễ gây đột quỵ. Nên dùng các loại chất béo chưa bão hòa khác (unsaturated fat) như dầu ô liu (nên ăn sống hay nấu lửa nhỏ), dầu đậu nành, dầu lạc, dầu cải dầu Canola (nấu được lửa lớn hơn), dầu mè, trái bơ..., tất cả đều ở thể lỏng dưới nhiệt độ bình thường. Chất béo có thể kết hợp được với cả ba nhóm chất đậm, tinh bột, và rau cải.
- 4) **TRÁI CÂY:** Hầu hết trái cây làm giảm cường toan (nên ăn), ngoại trừ trái Nham Việt Quất hay Nham Lê (Cranberry) và hai loại Mận (Prune và Plum). Nên ăn trái cây đều đặn trong những bữa ăn riêng. Chỉ ăn cùng lúc những trái cây hợp nhau, như trình bày trong sơ đồ đính kèm: Không ăn chung trái cây chua và ngọt; Nhóm dưa chỉ được ăn một mình. Không nên ăn gì khác trong vòng 1 giờ sau khi ăn nhóm dưa, và 1,5 đến 2 giờ sau khi ăn các loại trái cây khác. Nếu một số trái cây gây trào ngược dạ dày ở một số người (axit trong dạ dày trào ngược lên thực quản, khiến ho hay tức ngực ngay sau khi ăn, lâu ngày có thể dẫn đến ung thư thực quản), hãy thử kết hợp chúng với những loại trái thích hợp khác, áp dụng chế độ dinh dưỡng LUV nói trên, hoặc chỉ việc tránh ăn chúng.

- 5) THỨC UỐNG: Kiêng rượu bia lẫn các thức ngọt, kể cả nước ép trái cây và sinh tố. Nếu uống cà phê hay trà đen gây trào ngược dạ dày, hãy tránh dùng, hoặc áp dụng chế độ dinh dưỡng LUV nói trên.
- 6) HÓA CHẤT: Tránh dùng mọi thức ăn có chứa hóa chất độc (bột ngọt, hàn the, các thức có gạch dưới trong danh sách hóa chất dưới đây, hay những thực phẩm còn chứa nhiều dư lượng thuốc trừ sâu, kích thích tăng trưởng, hay kháng sinh...) Đọc kỹ thành phần cấu tạo khi mua thức ăn đã chế biến hay đông lạnh.
- 7) NỀN TẢNG LÝ THUYẾT VÀ KINH NGHIỆM I - IV: Linh hoạt ứng dụng các nền tảng I đến IV nói trên trong các bữa ăn để tối ưu hóa hiệu quả hấp thụ dinh dưỡng từ thức ăn và giảm thiểu những nguy cơ dài hạn như sỏi thận, thiếu chất sắt, thiếu chất vôi, trào ngược dạ dày, v.v...
- 8) UYÊN CHUYỂN KẾT HỢP VÀ ĐỔI MÓN: Vì hầu hết các thức ăn đều chứa ít nhiều những chất cơ thể cần, lẫn những chất có hại hay không có lợi cho cơ thể, 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 trong từng loại thức ăn. Luôn theo dõi phản ứng của cơ thể đối với thức ăn và thí nghiệm thay đổi thành phần lẫn liều lượng trong việc nấu nướng. 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 hợp lý, khoa học, và phù hợp với nhiều cơ địa, vẫn cần uyển chuyển và sáng tạo khi áp dụng. Thỉnh thoảng ăn trái phương pháp cũng hữu ích trong việc kích thích và tôi luyện khả năng giải độc, hồi phục, và thích ứng của cơ thể. Mặt khác, thường xuyên ăn đúng nguyên tắc sẽ giúp cơ thể có được mức dinh dưỡng và nghỉ ngơi cần thiết để thanh lọc và tái tạo quân bình.
- 9) RỐI LOAN TIÊU HÓA: Càng lớn tuổi, hệ thống tiêu hóa càng có thể mất dần hiệu quả, dẫn đến những triệu chứng khó tiêu hay bất ổn đường ruột thường thấy ở người già. Trong trường hợp này, đôi khi chỉ cần uống dặm thuốc bổ men tiêu hóa (Enzyme Supplements pills), kết hợp với các loại men vi sinh (Probiotics), là cũng có thể hóa giải được vấn đề. Ngoài ra, mỗi người cũng cần lưu ý nhận diện những thực phẩm mình có thể bị dị ứng hay khó tiêu (chẳng hạn sữa, chất Gluten trong bột mì, đậu nành, ...) để kiêng cử nếu thấy có hại.
- 10) 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 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.
- 11) NGHỈ NGƠI, VẬN ĐỘNG VÀ ÁNH NẮNG: điều độ và trong chừng mực là cần thiết cho việc hấp thụ chất bổ từ thực phẩm.
- 12) ÓM ĐAU: Ngay từ những triệu chứng đầu tiên của bệnh (mệt mỏi, biếng ăn...), giảm bớt chất béo, ăn thêm trái cây, chất đạm, rau cải, dùng những kết hợp tốt nhất trong sơ đồ dưới đây, giữ ấm và ngủ nghỉ đầy đủ để giúp cơ thể dồn tối đa năng lượng cho việc chống bệnh.

## SƠ ĐỒ KẾT HỢP THỨC ĂN



### THAM KHẢO:

- Dennis Nelson, *Food Combining Simplified*
- <https://foodinsight.org/what-is-food-combining/>
- [https://www.healthline.com/nutrition/food-combining#TOC\\_TITLE\\_HDR\\_4](https://www.healthline.com/nutrition/food-combining#TOC_TITLE_HDR_4)
- [https://www.healthline.com/nutrition/increase-iron-absorption#TOC\\_TITLE\\_HDR\\_5](https://www.healthline.com/nutrition/increase-iron-absorption#TOC_TITLE_HDR_5)

HÓA CHẤT THÔNG DỤNG TRONG THỰC PHẨM

BỊ CHÚ: Tránh ăn thực phẩm chứa các hóa chất có gạch dưới

| Hóa chất                       | Dùng trong thực phẩm                    | Công dụng                       | Hóa chất                   | Dùng trong thực phẩm                | Công dụng             |
|--------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| Acetic acid                    | Dấm, xốt xà lách, các loại xốt          | Giữ độ chua                     | Iodine                     | Muối                                | Chất bảo              |
| Acetone peroxide               | Trắng miệng trái cây/gelatin            | Làm trắng                       | Iron                       | Sản phẩm ngũ cốc                    | Chất bảo              |
| Adipic acid                    | Nhân bánh, xốt trộn xà lách, gelatin    | Giữ độ chua                     | Iron Ammonium Citrate      | Muối                                | Chống đông cục        |
| Ammonium alginate              | Thức ăn chế biến sẵn                    | Làm đặc                         | Karaya gum                 | Tráng miệng đông lạnh, chè sữa      | Làm đặc               |
| Annatto extract                | Phó mát                                 | 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 bảo                        | Lecithin                   | Xốt madone                          | Hòa dầu & nước        |
| Azodicarbonamide               | Thức ngọt ít năng lượng                 | Đường hóa học                   | Locust-bean gum            | Kem đông lạnh                       | Làm đặc               |
| Benzoin peroxide               | Bánh nướng                              | Làm trắng                       | Maltol                     | Nước ngọt vị dâu/trái mấm xoi       | Thêm vị               |
| Beta carotene                  | Bánh bột, bánh nướng                    | Làm trắng                       | Mannitol                   | Bánh nướng, tráng miệng đông lạnh   | Chống đặc, chất ngọt  |
| Calcium alginate               | Bơ thực vật                             | Chất bảo, 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 bảo              |
| 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 bảo              |
| Corn syrup: mật bắp            | Nhiều loại thực phẩm                    | Chất ngọt                       | Propylene glycol           | Bột làm bánh trộn sẵn, bánh nướng   | Chống khô             |
| Cyclanates                     | Cám dùng tại Mỹ                         | Đường hóa học                   | Riboflavin                 | Bột mì, gạo, ngũ                    | Chất bảo, màu         |
| Dehydrated beets               | Đông sương, bánh nướng, ...             | Màu                             | Saccharin                  | Thực phẩm ăn kiêng ít năng lượng    | Đường hóa học         |
| Dextrose                       | Nước cốt trái cây                       | Chất ngọt                       | Silicon dioxide            | Thực phẩm sấy                       | Chống đông cục        |
| Diglycerides                   | Kem đông lạnh, bơ đậu phộng             | Hòa dầu & nước                  | Sodium acetate             | Thực phẩm chua                      | Giữ độ chua           |
| Diocetyl sodium-sulfosuccinate | Bột trộn sẵn, thức ăn chế biến sẵn      | Hòa dầu & nước, thêm vị         | Sodium alginate            | Sản phẩm socola                     | Làm sản               |
| 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         | Cacbonat 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 bảo                        | 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     | 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 bảo              |
| 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 bảo              |
| Gum ghatti                     | Các loại xốt, tráng miệng đông lạnh     | Làm đặc                         | Troglacanth 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        |

## CHẤT BẢO QUẢN THỰC PHẨM THÔNG DỤNG

**BỊ CHÚ:** Tránh ăn thực phẩm chứa các chất bảo quản có gạch dưới

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

Tham khảo: Tài liệu Bệnh Viện Mount Sinai, Toronto

## B. Sức khỏe răng miệng

Sức khỏe răng miệng ảnh hưởng đến sức khỏe toàn cơ thể nên cũng cần được quan tâm đúng mức, vì lợi ích của cả thân lẫn tâm. Chỉ mất tổng cộng 10 phút tự chăm sóc răng hàng ngày, và đi nha sĩ cạo sạch khi 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, đưa đến triệu chứng 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,... trừ khi đã được rút bỏ gân máu. Tuy nhiên, cũng chính triệu chứng buốt răng này sẽ có tác dụng nhắc nhở ta chăm sóc răng chu đáo hơn, nhờ đó vẫn có thể giữ được răng lâu dài hay suốt đời, dù không hoàn hảo.

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

1. Dùng bàn chải và kem có chất Fluoride (chất giúp làm cứng men răng), đánh răng và lưỡi sau mỗi bữa ăn nếu được, 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, tinh bột...). Chúng làm tổ bằng cách xây đá trên răng, từ đó đẩy lợi lùi dần xuống chân răng, vừa làm nhiễm trùng và sưng lợi (khiến chân răng bị hở), vừa tiết ra chất cường toan làm mềm men răng, dần dần làm hỏng lớp men cứng chắc này. Khi đánh răng, phải chải theo hướng từ lợi đến răng (không được theo chiều ngược lại) để tránh khui lợi, làm hở chân răng, khiến lâu ngày mí lợi sẽ vĩnh viễn tách rời răng và không còn bịt kín được chân răng và xương hàm nữa. Việc chải răng một chiều này, khi đã quen, cũng sẽ chỉ mất khoảng 2 phút. Nếu không có thì giờ đánh răng sau bữa ăn thì ít nhất cũng nên súc miệng thường xuyên bằng nước hay nước trà (trà có vị đắng vì mang tính kiềm) để cuốn trôi hay làm trung hòa chất cường toan do vi trùng tiết ra trong miệng.
2. Xỉa răng bằng chỉ nha khoa (floss) sau mỗi khi ăn để móc thức ăn bị kẹt giữa các kẽ răng, bằng cách đưa sợi chỉ vào mỗi kẽ răng, 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). Sinh hoạt này, một khi đã thuần thục, sẽ chỉ mất khoảng 2 phút cho cả hai hàm răng, và sẽ giữ lợi luôn lành mạnh, không bị

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

3. Tránh dùng răng cắn những vật cứng giòn, như nước đá, vỏ cua sò, vỏ hạt cứng, v.v..., để làm nứt men răng.
4. Ăn đầy đủ rau xanh trong mỗi bữa ăn để tránh mất dần chất vôi trong răng, vì cơ thể có khuynh hướng rút Calcium từ xương hay răng để quân bình lại độ tăng cường toan trong máu do tiêu thụ chất đạm hay tinh bột.
5. Đi nha sĩ để kiểm tra và cạo sạch đá răng thường xuyên hay khi thấy vôi hoặc đá răng xuất hiện trên các kẽ răng, để giảm thiểu tác hại của vi trùng đã xây tổ trên răng và luôn túc trực trong miệng.