

***PHÒNG CHỐNG VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH
THEO PHƯƠNG PHÁP 4T***

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên tập: Thích Nhật Từ
Phó chủ nhiệm: Thích Quảng Tâm

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay do Thầy Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:

NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM

ĐT: (08) 3839-4121; (08) 3833-5914

www.daophatngaynay.com

www.tusachphathoc.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY
BS.ThS. QUAN VÂN HÙNG
TT.TS. THÍCH NHẬT TỪ

PHÒNG CHỐNG VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH
THEO PHƯƠNG PHÁP 4T

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Chịu trách nhiệm xuất bản:
BÙI VIỆT BẮC

Biên tập: Quỳnh Trang – Thế Vinh
Sửa bản in: Quảng Tâm
Bìa & Trình bày: Ngọc Ánh

In lần thứ nhất 1.000 quyển, khổ 14x20 cm, tại Xí nghiệp In Fahasa, 774 Trường Chinh, Quận Tân Bình, TP.HCM.

Giấy phép xuất bản số: 838 - 2012/CXB/34 - 21/HĐ. Cấp ngày 20 tháng 07 năm 2012. In xong và nộp lưu chiểu tháng 09 năm 2012.

MỤC LỤC

| | |
|---|-----|
| Thay lời tựa..... | vii |
| Bài 1: Đặt vấn đề..... | 3 |
| 1. Tin tức từ báo chí | 3 |
| 2. Ung thư giai đoạn cuối chết nhanh, tại sao? | 4 |
| Bài 2: Nguyên nhân gây bệnh | 7 |
| Bài 3: Thay đổi lối sống và chế độ ăn (liệu pháp 4T)..... | 11 |
| 1. T1 => Giảm stress | 11 |
| 2. T1 => Tư duy tích cực..... | 15 |
| 3. T3 => Tập dưỡng sinh..... | 19 |
| 4. T2 => Thực phẩm-chế độ ăn quân bình âm dương .. | 21 |
| 5. T4 => Thuốc: thuốc Đông hay Tây y..... | 24 |
| Bài 4: Tại sao ung thư giai đoạn cuối chết nhanh? | 27 |
| 1. Hãy sống lạc quan | 27 |
| 2. Kết luận | 29 |
| Bài 5: Vượt qua lo buồn sợ giận, sống hòa bình với bệnh. 31 | |
| 1. Nhân duyên với CLB 4T | 33 |
| 2. Chuyển hóa nỗi lo | 35 |
| 3. Chuyển hóa nỗi buồn | 40 |
| 4. Chuyển hóa nỗi sợ..... | 48 |
| 5. Chuyển hóa cơn giận dữ..... | 55 |



THAY LỜI TỰA

Tác phẩm các bạn đang có trên tay là tuyển tập của hai tác giả: Bs.ThS. Quan Vân Hùng và TT. Thích Nhật Từ. Phân trình bày của Bs. Quan Vân Hùng gồm 4 bài nhỏ, được sử dụng như cẩm nang bỏ túi cho các bệnh nhân ung thư, nhằm giúp họ ngăn ngừa và điều trị bệnh hiệu quả. Phân chia sẻ của TT. Thích Nhật Từ chủ yếu đào sâu vào T1, tức “tinh thần liệu pháp”, theo đó, bệnh nhân vẫy tay chào với các cảm xúc tiêu cực như “buồn bã, lo lắng, sợ hãi và giận tức”.

Gộp chung hai phần tài liệu vào một quyển sách, các tác giả mong quý độc giả sẽ hiểu và áp dụng được:

1. Không còn lo sợ bệnh ung thư một cách thái quá nữa: vì đã biết phương pháp để giảm nguy cơ - phòng ngừa ung thư, và phát hiện sớm bệnh ung thư (dù rằng các thông tin về các yếu tố gây ung thư như thực phẩm, môi trường độc hại càng ngày xuất hiện càng nhiều, luôn luôn bao vây rình rập tất cả chúng ta).

2. Nếu bị ung thư thì sẽ không còn lo sợ tương lai là những đêm dài đầy ác mộng vì hiểu biết cách điều trị toàn diện: điều trị theo y học hiện đại (mổ - hóa - xạ trị) có hỗ trợ bằng y học cổ truyền (liệu pháp 4T).

3. Nếu chẳng may phát hiện trễ (ung thư giai đoạn cuối), nếu tây y không can thiệp + thì vẫn có thể kéo dài cuộc sống bằng y học cổ truyền (liệu pháp 4T).

viii • PHÒNG CHỐNG VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH THEO PHƯƠNG PHÁP 4T

Các tác giả tin tưởng rằng điều trị bệnh bằng phòng bệnh và vượt qua bệnh bằng liệu pháp 4T sẽ giúp người bệnh, đặc biệt bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối, sống thư thái, an nhiên và hạnh phúc với chính mình, cũng như trong tương quan với người thân.

CÁC TÁC GIẢ

ĐỂ BỆNH UNG THƯ KHÔNG CÒN ĐÁNG SỢ NỮA

Bs. ThS. Quan Vân Hùng

Khoa hỗ trợ điều trị ung thư Viện y dược học dân tộc TP.HCM

Chủ nhiệm Câu lạc bộ 4T tại TP.HCM



Bài 1

ĐẶT VẤN ĐỀ

1. TIN TỨC TỪ BÁO CHÍ

Ai cũng sợ bị ung thư? Nhưng thực tế không phải tất cả chúng ta đều bị ung thư, tại sao vậy?

* Khoảng cuối năm 2010 trên 1 tờ báo có đăng “*ăn bưởi bị ung thư!*”. Rất nhiều người dân không cần biết tin sét đánh trên mây ở ra quốc gia nào, ăn bưởi loại nào, ăn bao nhiêu? Và đồng loạt tấy chay ăn bưởi! Và hậu quả bưởi đã trở nên ế nhẹ một cách khủng khiếp! Nhiều vườn bưởi dù chín rục cũng không được thu hái vì không ai mua để ăn, bưởi lỡ hái xuống phải bỏ đi, thả trôi đầy sông! Nông dân trồng bưởi lâm vào cảnh khốn đốn vô cùng! Thật ra bưởi gây ung thư theo tin trên là loại bưởi đắng (ở Việt Nam là bưởi ngọt). Cho rằng có một số người bị ung thư sau khi ăn bưởi đắng trên, nhưng chắc chắn cũng có rất nhiều người ăn bưởi đắng, nhưng không bị ung thư. Tại sao vậy?

* Báo tuổi trẻ ngày 11/06/2010 có đăng trên trang nhất một tin chấn động “*Ăn gì cũng sợ bị ngộ độc, ung thư !!!*”.

Như vậy chỉ còn cách nhịn ăn, nhịn uống? Thật hoang đường. Hay là phải lựa chọn thật cẩn thận thực phẩm, nhưng

4 • PHÒNG CHỐNG VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH THEO PHƯƠNG PHÁP 4T

vẫn lo sợ vì thị trường thực phẩm vô cùng phong phú phức tạp, thay đổi liên tục, khó có thể kiểm soát được 100%. Thế nào cũng có ngày ăn phải thực phẩm gây ung thư. Vậy là “đính chấu”? Cho dù bị “đính chấu” nhưng chắc chắn không phải tất cả bị ung thư. Chỉ một số người bị thôi (xuất độ ung thư là 480,4/100.000 dân ở Mỹ, trong đó 568,2 cho nam và 424 cho nữ, ở Việt Nam thấp hơn, 144,94 cho nam và 91 cho nữ). Như vậy ắt là phải có yếu tố gì đó bảo vệ cơ thể trước nguy cơ lỡ bị thực phẩm độc hại gây ung thư xâm nhập. Đó là yếu tố gì?

* Hút thuốc lá bị ung thư phổi? Điều này chính xác, không ai phủ nhận. Nhưng thực tế trên bệnh nhân bị ung thư phổi có một vấn đề khiến ai cũng thắc mắc. Đó là một số bệnh nhân nữ bị ung thư phổi rõ ràng nhưng không hề hút thuốc. Còn ông chồng thân yêu lại là dân nghiện thuốc lá nặng, luôn phì phèo điều thuốc trên môi lại không bị ung thư! (đúng ra là chưa bị ung thư). Tại sao vậy? Hút thuốc lá gây ung thư đã được công nhận nhưng nếu ung thư chưa phát triển, chắc là trong cơ thể còn yếu tố gì đó ngăn chặn khối u hình thành. Yếu tố gì vậy?

2. UNG THƯ GIAI ĐOẠN CUỐI CHẾT NHANH, TẠI SAO?

Nhân một trường hợp có thật. Bệnh nhân Nguyễn Văn N., 80 tuổi, quê An Giang. Cách đây 3 năm (2008) bị u hắc tố bàn chân phải, đã điều trị bằng cách đoạn chi dưới (cưa chân, dưới đầu gối 1 tấc) và hóa trị đủ liều. Một năm sau u tái phát ngay trên đầu gối và tại hạch bẹn. Đi tái khám được bác sĩ đề nghị tiếp tục đoạn chi đến tận khớp háng và hóa trị. Nhưng bệnh nhân và thân nhân từ chối vì sợ sức khỏe không cho phép. Bệnh nhân về điều trị bằng đông y từ 2009 cho kết quả khả quan là u không phát triển, có lúc bé lại, sức khỏe tốt

(ăn ngủ tiêu tiểu bình thường, đi lại không đau, tươi tỉnh vui vẻ). Đến tháng 9/2011 sức khỏe có yếu đi nhất là yếu chân đi lại khó khăn. Bệnh nhân xin vào Viện Y dược dân tộc để điều trị nội trú, được chẩn đoán u hắc tố tái phát nghi di căn não. Để xác định chẩn đoán bệnh nhân được chỉ định chụp CT (chụp cắt lớp não). Sáng trước khi đi làm CT bệnh nhân vẫn còn tươi tỉnh, tiếp xúc vui vẻ với bác sĩ, còn ăn ngủ bình thường. Tại khoa chụp X quang-CT, khi được bác sĩ báo kết quả là ung thư giai đoạn cuối di căn não, không thể điều trị được và cho về! Nghe tin này bệnh nhân tưởng chừng như sắp chết (mất hồn, thần thờ bất động, câm lặng, tay chân yếu hẳn so với lúc chưa đi CT, không ăn uống gì), và tai hại hơn khi thân nhân không kịp tham vấn bên y học cổ truyền đã vội vã chở bệnh nhân về quê, càng làm cho cú sốc thêm trầm trọng. Về quê bệnh nhân càng suy sụp, không chịu ăn uống nói năng vận động, tiêu tiểu tại chỗ và chết hẳn một tuần sau. Tại sao bệnh nhân chết nhanh chóng như vậy? Bệnh ung thư tuy ở giai đoạn cuối cũng không giết bệnh nhân nhanh như thế. Vì trước khi chụp CT bệnh nhân vẫn còn tương đối khỏe, trò chuyện vui vẻ với bác sĩ, ăn ngủ còn khá. Chính tâm lý lo buồn và nhất là sợ đã giết bệnh nhân nhanh chóng, chết vì sợ! Sự từ chối điều trị của y học hiện đại và thái độ của thân nhân (tức tốc chở về quê) như sắp chết đến nơi khiến bệnh nhân lâm vào đường cùng, chờ chết, vì không còn con đường nào khác. Nhưng thật ra vẫn còn con đường khác, đó là con đường theo y học cổ truyền với liệu pháp 4T. Vậy liệu pháp 4T là gì, tuy không chữa hết bệnh nhưng tại sao có thể kéo dài cuộc sống của bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối?

Tóm lại, phòng bệnh hơn chữa bệnh, để khối U hình thành rồi thì điều trị vô cùng khó khăn dù là phát hiện sớm, phải ngăn chặn khi nó còn là trứng nước, muốn vậy đầu tiên

6 • PHÒNG CHỐNG VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH THEO PHƯƠNG PHÁP 4T

là phải biết rõ tất cả nguyên nhân gây bệnh, cần biết thực phẩm như bươi đấng, ăn gì cũng sợ bị ngộ độc-ung thư..... – vi trùng – môi trường độc hại, độc chất như khói thuốc lá, mới chỉ là nguyên nhân đầu tiên – cần có nhưng chưa đủ để khối U hình thành, từ rất bé - to dần gây đau khổ - tử vong. Cần phải nắm được các nguyên nhân còn lại thì cuộc chiến phòng chống ung thư mới đạt hiệu quả cao nhất.



Bài 2

NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH

Nguyên nhân gây ung thư thì cả hai nền y học hiện đại và cổ truyền đều tương đồng nhau. Điều đầu tiên mà tất cả chúng ta cần phải biết, đó là ai cũng có thể bị ung thư! Tại sao vậy? Vì ai cũng chứa trong người mầm mống ung thư mà y học hiện đại gọi là gien sinh ung (*oncogen*), mầm mống này ngủ yên nhưng sẽ bùng tỉnh giấc và phát triển thành khối u nếu bị kích động. Ai kích động? Đó là yếu tố gây ung, mà bên y học cổ truyền gọi là ngoại nhân hay “tà khí”, gồm độc chất (có trong khói thuốc lá, khói xe, khí thải từ các nhà máy, trong thực phẩm nhiễm thuốc trừ sâu...), các loại vi trùng, vi rút (viêm gan, viêm cổ tử cung...), bức xạ mặt trời, tia phóng xạ nguyên tử. Như vậy có phải là 100% chúng ta bị ung thư chẳng? Vì ai cũng có gien sinh ung mà yếu tố gây ung (tà khí) thì đầy dẫy, bao phủ chúng ta hàng ngày hàng giờ càng ngày càng nhiều, không biết đâu mà tránh (xem bài 1: đặt vấn đề). Nhưng thực ra không phải ai cũng sẽ bị ung thư. Theo học thuyết âm dương của y học cổ truyền “*Mọi sự vật hiện tượng đều có hai mặt đối lập*”, suy ra nếu có cái gây ung, thì cũng có cái chống lại ung, và quả thực y học hiện đại đã tìm ra trong cơ thể con người có một gien chống lại gien gây ung, đó là gien đè nén bướu (*tumor depressor gen*), gien

8 • PHÒNG CHỐNG VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH THEO PHƯƠNG PHÁP 4T

này nếu hoàn thành nhiệm vụ một cách xuất sắc sẽ ngăn chặn nguy cơ bị ung thư, muốn vậy gien cần được hoạt hóa bởi hệ miễn dịch mạnh mà y học cổ truyền gọi là “chính khí”. Do đó nếu hệ miễn dịch mạnh, chính khí đầy đủ thì có phải chúng ta sẽ bớt lo sợ ung thư khi hàng ngày đọc báo nghe đài thấy các yếu tố gây ung thư rình rập bao quanh. Tà khí khó xâm nhập nếu ta đã trang bị một cái áo giáp chất lượng, đó là sức đề kháng - hệ miễn dịch - sức khỏe - chính khí tốt (tà chi sở tấu, kỳ khí tất hư).

Tại sao hệ miễn dịch - chính khí suy yếu? Theo y học cổ truyền từ nguyên nhân bên trong(nội nhân) mà ra, từ “thất tình” thái quá mà ra. Thất tình là 7 loại tình chí - cảm xúc mà chủ yếu là “lo-buồn-giận-sợ”. Từ ngàn xưa thầy thuốc y học cổ truyền qua theo dõi thấy rằng những người hay **lo-buồn-giận-sợ**, đã là thường xuyên lo-buồn-giận-sợ mà lại không được thể hiện ra ngoài, phải cầm nín, nén xuống (buồn không dám khóc, nuốt nước mắt vào trong, giận không dám la hét đập bàn đá ghế, sợ chết khiếp nhưng vẫn phải tươi cười, không dám thổ lộ cùng ai...), những người này thường sức khỏe suy kém, thường mắc các bệnh cấp tính (cảm cúm, viêm họng) và thường mang trong người nhiều bệnh mãn tính, dù điều trị thì cũng chỉ giảm bớt tạm thời, tái đi tái lại và hậu quả cuối cùng là chết yếu. Nguyên nhân gì làm ta “thất tình?” từ **Stress** mà ra. Chính lối sống đầy stress thái quá liên tục đã tác động lên hệ thần kinh - dịch thể, làm rối loạn tình chí mà thể hiện là trạng thái lo-buồn-giận-sợ. Thử hỏi một người mà cứ thường xuyên lo-buồn-giận-sợ thì có khỏe không? Mà không khỏe có nghĩa là sức đề kháng với yếu tố gây bệnh nói chung, gây ung nói riêng (tà khí) chắc chắn suy yếu. Thế là tà khí tấn công - xâm nhập và bệnh sẽ xuất hiện thôi. Y học hiện đại cũng đã công nhận là lối sống đầy stress

làm suy giảm miễn dịch, người xưa (YHCT) không dùng từ stress nhưng mô tả hậu quả về tình chí do stress, Đông y và Tây y gặp nhau tại đây.

Một nguyên nhân khác góp phần phát triển khối u đó là yếu tố môi trường bao quanh tế bào: huyết dịch. Theo lý thuyết của Otto Warbuer: cho rằng môi trường huyết dịch nếu có pH kiềm - nhiều oxy sẽ tạo thuận lợi cho tế bào bình thường sinh sống, nhưng ức chế tế bào ung thư, ngược lại nếu huyết dịch có pH acid - ít oxy sẽ cản trở hoạt động tế bào bình thường nhưng vô cùng thuận lợi cho tế bào ung thư sinh sôi nảy nở. Vậy lý do gì làm huyết dịch trong cơ thể ít oxy và bị nhiễm acid, đó chính là *chế độ ăn uống không cân bằng Âm-dương hay acid-kiềm và lối sống tĩnh tại* (ít vận động). Chính lối sống thời văn minh hiện đại - tự động hóa làm con người giảm vận động, ít thì giờ cho thể dục thể thao (tập TDTT làm tăng Oxy, thải nhanh CO₂), cùng khuynh hướng ăn quá nhiều thực phẩm sinh acid hơn là thực phẩm sinh kiềm đã đưa đến hậu quả làm huyết dịch, môi trường sống của tế bào trở nên acid, gây ức chế hoạt động tế bào bình thường nhưng đồng thời giúp tế bào ung thư phát triển dễ dàng.

Tóm lại, ngoài gien sinh ung và yếu tố gây ung (tà khí) là nguyên nhân hữu hình, dễ thấy, cụ thể, rõ rệt thì còn hai nguyên nhân vô hình, khó thấy, thầm lặng, nhưng vô cùng nguy hiểm vì nó tạo điều kiện cho yếu tố gây Ung (tà khí) tấn công xâm nhập và phát triển, đó là lối sống và chế độ ăn. Nay đã biết nguyên nhân thì có thể phòng ngừa được, chỉ cần quyết tâm và kiên trì mà thôi.

Để phòng ngừa ung thư, với gien sinh ung là do “trời cho”, ta không thể can thiệp. Còn lại yếu tố gây ung (tà khí)

10 • PHÒNG CHỐNG VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH THEO PHƯƠNG PHÁP 4T

thì chỉ có thể hạn chế một phần mà thôi (vì yếu tố gây ung vô cùng phong phú, biến hóa, xuất hiện bất ngờ...), chính thay đổi lối sống và chế độ ăn là phòng ngừa chủ động nhất, kết quả nhiều ít tùy thuộc hiểu biết cận kẽ và quyết tâm- kiên trì của từng cá nhân và toàn xã hội.



Bài 3

THAY ĐỔI LỐI SỐNG VÀ CHẾ ĐỘ ĂN (LIỆU PHÁP 4T)

Trong bài này, liệu pháp 4T được trình bày qua 5 giai đoạn như sau:

1. T1: Tinh thần-Tâm lý liệu pháp => Giảm stress.
2. T1: Tinh thần-Tâm lý liệu pháp => Hóa giải stress (Tu duy tích cực).
3. T3: Tập dưỡng sinh liệu pháp.
4. T2: Thực phẩm liệu pháp => Chế độ ăn quân bình âm dương.
5. T4: Thuốc liệu pháp.

1/ T1 => GIẢM STRESS

Để hạ nguy cơ mắc bệnh, cần phải giảm stress (căng thẳng, bức xúc). Nhưng làm sao giảm stress được? Vì stress là một tác nhân kích thích cuộc sống, nhờ có nó mà ta làm việc được, tương tự như dây đàn phải căng (*stress*) thì mới kêu. Nhưng nếu căng quá thì lạc điệu, thậm chí đứt dây! Do stress làm ta *lo-buồn-giận-sợ*, mà cuộc sống lại luôn gắn liền với lo buồn giận sợ! Vì vậy nếu còn sống thì còn lo buồn giận sợ, nhưng ít - vừa phải thì được, không quá sức chịu đựng

12 • PHÒNG CHỐNG VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH THEO PHƯƠNG PHÁP 4T

của cơ thể (chưa đứt dây đàn). Mấu chốt chính là do lối sống. Do lối sống mà ta bị stress nhiều hay ít. Suy cho cùng thì mục tiêu cuộc sống vẫn là tìm niềm vui cho chính bản thân mình (tinh thần và vật chất). Niềm vui sẽ đem đến sức khỏe, niềm vui này nếu không hay ít kèm theo lo buồn giận sợ thì mới là niềm vui thật, vui trọn vẹn, vui khỏe. Để tìm niềm vui này cần phải có một lối sống ít stress. Lối sống nào?

Tổng quát có 2 lối sống: lối sống vị kỷ và lối sống vị tha. **Lối sống vị kỷ** là lối sống cho riêng mình, không cần quan tâm người khác. Thậm chí có thể gây hại, bất lợi cho tha nhân để dành lấy niềm vui cho riêng mình. Một niềm vui trên sự đau khổ của người khác có phải là niềm vui trọn vẹn chẳng? Có thể ta vô tình, lương tâm không cắn rứt, không cần biết ai đau khổ dù đau khổ đó do chính mình gây ra. Vậy stress từ đâu ra? Từ kẻ mà mình gây hại. Con người đau phải ai cũng là thánh nhân. Kẻ mà mình gây hại-rắc rối-đau khổ... chắc chắn không để yên cho mình. Một cách trực tiếp hay gián tiếp, họ sẽ chia mũi dùi, sẽ đáp lễ, sẽ nhìn ta bằng đôi mắt hình viên đạn!.... Nói cách khác sẽ gây stress cho ta, và tất nhiên làm cho ta *lo-buồn-giận-sợ*. Gieo gió gặt bão! Hậu quả lối sống vị kỷ là đầy nguy cơ lo buồn giận sợ. Còn **lối sống vị tha** thì hậu quả khác hẳn. Ta lo cho người, giúp đỡ cho tha nhân, tạo niềm vui cho tập thể, xã hội... thì rất ít nguy cơ bị lo buồn giận sợ. Đạt niềm vui do thỏa mãn lòng vị tha mới đúng là niềm vui trọn vẹn, hòa chung trong hạnh phúc của tất cả mọi người. Ta sẽ ăn ngon ngủ yên, lương tâm thanh thản, lo giúp người thì có gì phải lo buồn giận sợ. Nếu giúp người không thành thì cũng có thể lo buồn giận chút chút nhưng tuyệt đối không có gì phải sợ. Mình giúp người mà người không trả ơn mình thì thôi chứ đâu có gây bão tố chi cho ta. Thực tế lòng vị kỷ, lòng tham cá nhân cũng cần

thiết vì nó là động cơ trực tiếp kích thích ta ham làm việc, góp phần phát triển xã hội. Nhưng để đạt lợi ích cá nhân thì tốt nhất là thông qua phục vụ tập thể. Minh vì mọi người (vị tha) thì mọi người sẽ vì mình (vị kỷ). Vị kỷ-vị tha, theo học thuyết âm dương, là hai mặt đối lập của cùng một sự kiện, luôn luôn tồn tại bên nhau, vấn đề là ta ưu tiên thực hiện mặt nào trước (vị tha), mặt kia sẽ tự nhiên đến mà không cần đòi hỏi... Xét về khía cạnh y khoa, còn sống thì phải còn lo nghĩ, vấn đề là lo cho ai? Lo “lành tính” chính là lo vị tha, không hạn chế nhưng cũng không nên quá sức. Lo “ác tính” là lo vị kỷ, đầy nguy cơ sinh buồn giận sợ

Ngoài ra trong đời sống văn minh vật chất hiện tại, nhu cầu cá nhân (vị kỷ) thì vô cùng phong phú, đa dạng phức tạp, tăng theo thời gian. Nếu ta cứ lo tìm chạy theo nó để thỏa mãn nhu cầu thì không biết bao nhiêu cho vừa, và coi chừng, dù vô tình hay cố ý, để mau chóng đạt một nhu cầu đặc biệt nào đó, ta có thể ‘đính’ vào lo ác tính, hoặc lo quá nhiều nhu cầu sẽ dẫn bị kiệt sức mà mang họa, rước bệnh vào người. Do đó từng lúc cũng nên cần tự hạn chế lòng tham (dục vọng), *giảm tham sân si, giảm nhu cầu, bớt đua đòi => đơn giản hóa cuộc sống, lối sống đơn giản.*

Lòng vị tha còn thể hiện qua cách ứng xử giữa người với người. Có thể tóm tắt trong 4 chữ “T” cho dễ nhớ: Tôn trọng – T ương trợ - T ha thứ - T hân thương. Trong đó Tôn trọng là quan trọng và cần thiết nhất. Cần tôn trọng hiến pháp, luật pháp, nội quy, tài sản riêng tư, sự công bằng - sòng phẳng. Đầu tiên là tôn trọng mọi sinh hoạt của cộng đồng – xã hội. Cộng đồng nhỏ nhất là gia đình, nếu người chồng tôn trọng luật hôn nhân gia đình (không ngoại tình), luôn giúp đỡ, tha thứ và thân thương với vợ thì tại sao lại phải sợ vợ? Đối với hàng xóm, nếu tôn trọng chuyện riêng tư, không làm mất

14 • PHÒNG CHỐNG VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH THEO PHƯƠNG PHÁP 4T

lòng nhau, sẵn sàng giúp đỡ, không chấp nhất những lỗi lầm của nhau thì tại sao phải lo sợ ông hàng xóm chọc phá mình, gây hại cho gia đình mình. Lưu thông trên đường nếu tôn trọng luật giao thông, mang giấy tờ bên mình, đội nón bảo hiểm thì mắc mớ gì phải sợ cảnh sát giao thông. Vào cơ quan làm việc, tôn trọng nội quy, tài sản nhà nước, hoàn thành tốt nhiệm vụ, không lấy của công làm của riêng, không tham nhũng, hối lộ thì tại sao phải sợ thủ trưởng, sợ phòng tổ chức. Cũng trong cơ quan, nếu tôn trọng chức năng, nhiệm vụ của đồng nghiệp (cấp trên lẫn cấp dưới), không nói xấu, chỉ trích, vu khống, sẵn sàng giúp đỡ tương trợ thật lòng, thông cảm tha thứ cho nhau, ta sẽ không sợ bị trừ dập, ám hại, không buồn hay giận sợ điều gì khi làm việc. Trong quan hệ quốc tế cũng vậy, nếu các quốc gia tôn trọng chủ quyền của nhau, giúp đỡ viện trợ cho nhau, biết tha thứ cho các sai lầm trong quá khứ thì thế giới có lẽ sẽ không xảy ra chiến tranh. Khi tha thứ sẽ giúp cho người khác dễ nhanh chóng khắc phục khuyết điểm, giúp cho người ta tiến bộ hơn thì sẽ thương mến nhau hơn, sẽ không gây stress lẫn nhau.

Tôn trọng **sự công bằng** rất cần thiết để được bình yên, đó là “*làm nhiều hưởng nhiều, làm ít hưởng ít, không làm không hưởng*”. Không chịu lao động - làm ít mà lại muốn hưởng nhiều thì chỉ có cách là *lấy của người khác*? khi đã lấy của người mà không làm gì cho người ta thì liệu có bền không, có yên không? Stress là cái chắc.

Mối quan hệ 4T chắc chắn ít gây stress cho ta. Còn ngược lại thiếu tôn trọng, không tương trợ, khó tha thứ, ít thân thương thì đầy nguy cơ gặp stress.

Theo y học cổ truyền, Lo làm tổn thương bộ máy tiêu hóa (tu thương tỳ), buồn ảnh hưởng đến bộ máy hô hấp (bi thương phế), giận làm trì trệ bộ máy vận động (nộ thương

can), sợ làm suy giảm miễn dịch (khủng thương thận). Vì lo buồn giận sợ làm ăn kém, ít thờ, vận động yếu, sức đề kháng giảm, thì làm gì mà không bệnh tật. Lối sống vị tha cũng được các tôn giáo khuyến khích - vận động các con chiên (đạo Thiên Chúa), Phật tử (Phật giáo) thực hiện. Ở đạo Thiên chúa, thể hiện lòng vị tha là lối sống hy sinh, nhân ái, nhường nhịn lẫn nhau..., ở đạo Phật cũng khuyến lối sống từ, bi, hỷ, xả, bình đẳng, chân thật,... giảm tham sân si, vì nếu còn tham sân si quá độ thì khó vị tha, luật nhân quả cũng nhắc nên sống vị tha hơn là vị kỷ. Các linh mục cha xứ thường rao giảng: *“Toa thuốc trị mọi ưu tư phiền não, mọi chứng bệnh, chính là lòng yêu thương”*. Nếu người sùng đạo thực hiện tốt các lời dạy của Chúa, Phật về lối sống vị tha thì có thể tìm được thiên đường ngay trên hạ giới này.

Thực hiện lối sống vị tha ta ít gặp stress hơn (so với lối sống vị kỷ). Nhưng nếu lỡ gặp stress thì không nên đè nén, vì sẽ tạo thêm một stress thứ hai (stress kép), mà nên tìm cách giảm hay hóa giải ngay để ít nguy cơ lo buồn giận sợ bằng một liệu pháp tâm lý: tư duy tích cực.

2/ T1 => TƯ DUY TÍCH CỰC

Cuộc sống con người, từ thời văn minh hiện đại đã trở nên phong phú, phức tạp, nhu cầu ngày càng nhiều, tạo nên nhiều tiện nghi và lạc thú nhưng cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ gây bệnh tật, nhất là bệnh mãn tính khó điều trị (đái tháo đường, tăng huyết áp, ung thư, tâm thần, béo phì,...). Một trong những nguyên do là từ stress thái quá, kéo dài liên tục. Để ngừa - giảm stress, cũng có lúc cần thay đổi lối sống: đó là đơn giản hóa cuộc sống, giảm bớt các nhu cầu không thật sự cấp thiết và nhất là chú ý mối quan hệ ứng xử trên nền tảng vị tha, theo nguyên tắc 4T: *Tôn Trọng - Tương Trợ - Tha Thứ - Thân Thương*. Nhờ *thay đổi lối sống* ta ít bị stress xấu

- độc hại, ít gặp “bão”, tuy nhiên thỉnh thoảng vẫn còn gặp stress thì phải hóa giải ngay, không để kéo dài trạng thái tâm lý “*lo-buồn-giận-sợ*”. Bằng cách nào? Bằng tư duy tích cực.

Tư duy tích cực là gì? Thông thường, do gặp stress ta “*lo-buồn-giận-sợ*” và các trạng thái cảm xúc này sẽ thể hiện ra hành động (khóc lóc, chảy nước mắt khi buồn, la hét đỏ mặt, đập phá... khi giận, thù người, không còn thiết ăn uống khi lo, “sợ té đái”,...) nhưng 4 trạng thái tâm lý *lo-buồn-giận-sợ* này có xuất hiện nhiều, ít, thậm chí rất ngắn là tùy cách suy nghĩ, đánh giá của ta về nguyên do gây stress (*stressor*), vì tư duy chỉ đạo cảm xúc, cảm xúc chỉ đạo hành động. Thí dụ: chẳng may thi rớt, nếu là tư duy tiêu cực, ta nghĩ rằng đây là một biến cố xấu, không may,... suy nghĩ này làm ta lo lắng (cuộc đời ta rồi sẽ ra sao?), làm ta buồn vì thua sút bạn bè, làm ta giận (giận mình sao dốt nát, giận bạn bè không giúp đỡ), làm ta sợ (sợ cha mẹ buồn, đánh đập ta), và thể hiện ra hành động là ta bỏ ăn, khóc lóc suốt ngày, chạy trốn cha mẹ, bạn bè... Hậu quả cuối cùng là sức khỏe suy giảm, làm môi cho bệnh tật tấn công. Tư duy tiêu cực là thế, còn nếu ta suy nghĩ theo hướng ngược lại (tư duy tích cực) thì hậu quả khác hẳn, ta nghĩ rằng thi rớt chưa chắc là điều hoàn toàn xấu, dở, rủi ro, trong cái rủi có cái may mà, biết đâu đây là điều may !!! Vì nếu cứ tiếp tục suy nghĩ tiêu cực (sẽ sinh ra đủ thứ hậu quả bất lợi) thì vẫn rớt, không hội đồng thi nào thấy mình *lo-buồn-giận-sợ* mà thương tình chấm lại cho đậu, vì nếu suy nghĩ tích cực cho đây là dịp may để rút kinh nghiệm, phát hiện khuyết điểm của mình nà trước đây chủ quan chưa nhận ra, ta điều chỉnh lại phương pháp học tập, gần gũi thầy cô, bạn bè hơn thì chất lượng học tập sẽ cao hơn, bản lĩnh vững chắc hơn, và kết quả kì thi tới không thể nào rớt, thậm chí đậu cao hơn, vì “thất bại là mẹ thành công”, vì “sau cơn mưa

trời lại sáng” (mưa dù kéo dài cách mấy cũng phải chấm dứt để trời sáng lại), vì “tiên trách kỷ hậu trách nhân”. Nếu suy nghĩ tích cực như thế ta chấm dứt nhanh chóng trạng thái “lo-buồn-giận-sợ” và chắc chắn không còn khóc nữa, không giận bạn nữa, không trốn chạy cha mẹ, không bỏ ăn,... Ta lập lại kế hoạch học tập mới, chăm chỉ,... cha mẹ, bạn bè sẽ khen ta, yêu thương ta vì đã dừng cảm tiến lên.

Còn nếu đọc các sách xưa về các bài học của tư duy tích cực thì truyện “*Tái ông mất ngựa*” là một thí dụ rõ nét, Truyện kể rằng có một cụ già tên gọi Tái ông, cụ có một con ngựa đẹp, khỏe, là một vật nuôi thân thiết, hàng ngày cụ chăm sóc ngựa rất chu đáo, ngựa cũng hết sức thương mến chủ. Vậy mà một sáng nọ thức giấc, cụ ra chuồng ngựa thì con ngựa đã biến mất, đi tìm khắp nơi cũng không thấy. Hàng xóm nghe tin kéo qua để chia buồn cho biến cố rủi ro-bất hạnh này. Do đó khi gặp cụ ông, họ tưởng rằng ông cụ đang lo (đi qua đi lại, miệng lẩm bẩm gì đó), tưởng rằng cụ đang buồn (khóc tí tê, chạy nước mắt nước mũi), tưởng rằng cụ đang giận (vung tay đấm xuống bàn, miệng la hét “thằng khốn nạn nào dám lấy ngựa của ông”...), tưởng rằng cụ đang sợ (mặt thất thần, than thở “ôi nó lấy ngựa ta coi chừng đêm nay nó lấy cả mạng mình”). Vì lo-buồn-giận-sợ do mất con ngựa, Tái ông sẽ bỏ ăn, suốt ngày thần thờ ngồi yên không vận động, đêm sẽ không ngủ được, nếu kéo dài sức khỏe sẽ suy giảm, bệnh tật sẽ xuất hiện, chết sớm là cái chắc!. Nhưng thực ra hàng xóm thấy Tái ông vẫn điềm tĩnh tiếp họ và còn nói “Biết đâu đây là cái may đấy!!!”. Với tư duy tích cực, Tái ông nghĩ mất ngựa là điều may, điều tốt, do đó lo làm chi! Tại sao phải buồn! Không việc gì mà giận, và tất nhiên không có gì đáng sợ (vì đây là điều may, điều tốt mà). Hàng xóm nghĩ rằng Tái ông già lú lẫn, kéo nhau về không còn chia buồn

nữa (vì thấy ông có buồn đâu mà chia!). Ba ngày sau, con ngựa trở về dẫn theo một chú ngựa con khỏe mạnh, rất đẹp, hàng xóm nghe tin lại kéo nhau qua đê mừng. Đến gặp cụ, tưởng rằng Tái ông đang nhảy nhót vui mừng, mặt mày hớn hờ, nhưng thấy cụ vẫn điềm tĩnh, lại còn nói “Biết đâu đây là cái rủi đấy!”. Hàng xóm sững sờ, nghĩ rằng ông cụ càng ngày càng lú lẫn, giận dữ bỏ về. Tái ông có một đứa con trai, thấy có chú ngựa con đẹp hàng ngày chơi đùa và leo lên cỡi. Một ngày kia đang cỡi ngựa bỗng té gãy chân. Hàng xóm nghe tin lại kéo nhau qua chia buồn, tưởng rằng ông cụ đang lo-buồn-giận-sợ nhưng cụ ông vẫn điềm tĩnh chăm sóc cho con trai, miệng lại còn nói “Biết đâu đây là cái may đấy”, một lần nữa hàng xóm lộ vẻ bất bình trước thái độ kì quặc của Tái ông vì đối với họ đây là chuyện xui xẻo, không tốt (tư duy tiêu cực), kéo nhau bỏ về, thậm chí sẽ không thăm viếng ông già này nữa. Cuối năm đó, chiến tranh xảy ra, nhà nước tổng động viên kêu lính, con trai Tái ông nhờ bị gãy chân không phải vào quân đội, nhờ vậy cha con được đoàn tụ suốt đời!

Qua truyện này, khi gặp một sự việc không như ý, nếu nghĩ đây là điều rủi thì cũng không sai nhưng mà sẽ kéo theo tâm lý – cảm xúc tiêu cực (lo-buồn-giận-sợ). Còn nếu nghĩ ngược lại là điều may (tư duy tích cực) thì cũng có thể đúng và sẽ không phải lo-buồn-giận-sợ. Như vậy ta nên suy nghĩ theo kiểu nào khi gặp một vấn đề bất như ý??? Tóm lại, học thuyết âm dương của y học cổ truyền đã chỉ dạy “Mọi sự vật, hiện tượng đều có hai mặt đối lập: Âm-Dương (mặt tốt-xấu, khía cạnh vui-buồn, điều rủi-may...) và thường thì chỉ một mặt xuất hiện, mặt kia còn tiềm ẩn nhưng chắc chắn là có, đi tìm sẽ ra, và thực tế đúng như thế. Như vậy khi ta gặp bất cứ điều gì không hài lòng, cho là điều rủi thì thay vì ta suy nghĩ theo điều rủi, không tốt thì chắc chắn sẽ sinh ra

lo-buồn-giận-sợ, thì ta hãy tìm mặt tích cực của vấn đề, suy nghĩ và thực hiện mặt tích cực đó thì chắc chắn cuộc sống sẽ bình an hơn, stress sẽ nhẹ hơn.

3/ T3 => TẬP DƯỠNG SINH (T3)

Trồng cây muốn nhiều hoa quả cần phải chăm sóc nuôi dưỡng chu đáo. Đó là bón phân đầy đủ, tưới nước đều. So sánh với con người, muốn khỏe, ngoài tinh thần yên bình (T1), ăn uống quân bình âm dương (T2), cần phải vận động thể lực đầy đủ, nghỉ ngơi khi mệt mỏi để nuôi dưỡng sự sống bằng một phương pháp tự luyện tập gọi là tập dưỡng sinh (T3). Tập dưỡng sinh là liệu pháp vật lý mà ai cũng có thể tự tập luyện để củng cố, duy trì và phát triển chất lượng sống. Dưỡng sinh, nói cách khác là tự mình tập cho khỏe, khỏe là có cảm giác sáng khoái, vui tươi, thích làm việc, ăn uống nghỉ ngơi bình thường, toàn thân dễ chịu, không đau nhức tê bại. Tập dưỡng sinh có nhiều lợi ích rõ rệt, vừa có kết quả lập tức vừa lâu dài. Tùy theo mục đích mà có nhiều loại hình tập. Đầu tiên là loại hình tập TĨNH để giảm stress. Đó là tập thư giãn, tập thiền định. Thư giãn có 2 loại: thư giãn chủ động thường tập trong tư thế ngồi hay đứng, có tác dụng giảm stress lập tức, ngay trong giờ làm việc, thích hợp với người phải ngồi, đứng liên tục. Khi ngồi đứng liên tục 1-2 giờ, ta thấy mỏi mệt, toàn thân căng thẳng, thậm chí cứng đờ. Lập tức tập một số động tác để thư giãn chủ động trong vòng 2 đến 5 phút sẽ khỏe ngay, toàn thân mềm dẻo (xem thêm liệu pháp 4T trong thời báo kinh tế Sài Gòn 09/07/2009). Còn sau giờ làm việc (trưa, tối), cơ thể mệt mỏi cần thư giãn, có thể tập thư giãn thụ động (tư thế nằm buông xuôi toàn thân). Thiền định (kiểu thiền thở bụng) cũng giúp thư giãn, có thể thực hiện mọi lúc mọi nơi, tư thế nào cũng được (ngồi, quỳ, đứng, nằm...). Đặc biệt khi đang nổi giận, run sợ thì thiền là

biện pháp tốt nhất.

Đôi lập với loại hình TĨNH là loại hình ĐỘNG, gồm tự xoa bóp và tập vận động. Tập động có tác dụng hoạt huyết, làm cải thiện lưu thông khí huyết, gia tăng sức khỏe, giải quyết các rối loạn chức năng do ứ trệ tuần hoàn mà cụ thể là đau tê. Y học cổ truyền có câu: “*thông bất thống, thống bất thông*” nghĩa là nếu không tắc nghẽn (thông), thì sẽ không đau (thống), còn nếu đau tức là đã bị tắc nghẽn = bất thông). Tự xoa bóp có nhiều trường phái, thông dụng và hiệu quả là phương pháp Cốc đại phong gồm 25 động tác đơn giản, thường thực hiện vào lúc thức giấc, làm sáng khoái, sẵn sàng bước vào ngày mới đầy bận rộn, hay lúc lên giường ngủ làm dễ ngủ. Tập vận động ngoài tác dụng hoạt huyết còn tăng thông khí phổi do phải hít thở sâu, nhờ vậy trong huyết dịch sẽ tăng oxy và giảm CO₂, tăng pH (kiềm hóa máu), sẽ góp phần tạo môi trường tốt cho tế bào bình thường sinh sống nhưng ức chế sự phát triển của tế bào ung thư (lý thuyết Otto Warburg: xem bài 2 Nguyên nhân gây bệnh). Có rất nhiều loại hình tập vận động, đơn giản nhất là đi bộ hay chạy bộ chậm, bài thể dục sáng đơn giản, thể dục nhịp điệu (*Aerobic*), thể dục thẩm mỹ, tập luyện với máy tập, khiêu vũ dưỡng sinh...

Cuối cùng là 1 loại hình tập dưỡng sinh vô cùng độc đáo, kết hợp cả tĩnh lẫn động (thiền trong thể động), đó là Thái cực quyền, Yoga... Dù tập kiểu nào, muốn đạt kết quả cao, người tập phải luôn luôn kết hợp vận động với hô hấp sâu.

Tóm lại tập dưỡng sinh (T3) rất cần thiết cho tất cả chúng ta, chắc chắn có lợi cho sức khỏe, chủ động được cả không gian lẫn thời gian, lại không tốn tiền. Một số người dù biết tập dưỡng sinh tốt nhưng không chịu tập, do thiếu thời gian hay là mệt nên làm biếng tập. Mệt mà không tập lại càng mệt hơn, còn dùng ý chí quyết định tập thì sẽ khỏe hơn. Một cách

mấy thì ít ra cũng tự xoa bóp được hay tập vài động tác của thư giãn chủ động. Bạn rộn cách mấy vì lo cho gia đình – xã hội thì rất tốt, nhưng cũng nên dành 15 – 30 phút để lo cho bản thân mình, để cải thiện sức khỏe, phòng ngừa bệnh tật thì sẽ lo cho người khác tốt hơn, lâu dài hơn. Hãy tập dưỡng sinh!

4/ T2 => THỰC PHẨM-CHẾ ĐỘ ĂN QUÂN BÌNH ÂM DƯƠNG

Mọi hoạt động trong cơ thể nếu ở thể cân bằng đều có lợi cho sức khỏe, muốn vậy các tế bào cần sống trong một môi trường cân bằng, môi trường đó chính là máu - huyết dịch, là nơi tế bào - mô trao đổi dưỡng chất, chất thải, khí oxy, thán khí (CO_2), kích tố..., và yếu tố then chốt quyết định sự cân bằng đó chính là chế độ ăn quân bình âm dương. Theo Y học cổ truyền, mọi sự vật hiện tượng đều có 2 mặt đối lập Âm-Dương, Âm-Dương là 2 từ tổng quát-chung nhất, khi áp dụng cụ thể vào thực phẩm tức là *chế độ ăn cân bằng acide-base* (axit- kiềm hay kiềm -toan).

- Theo nghiên cứu của các chuyên gia dinh dưỡng, trong cơ thể con người, huyết dịch cần mang tính cân bằng kiềm toan, hơi kiềm (Dương) là tốt nhất ($\text{pH} = 7,35-7,4$), nếu máu trong cơ thể con người có khuynh hướng axit (Âm) thì hoạt động tế bào kém, các chức năng yếu đi, chất thải khó bài tiết ra ngoài, chuyển hóa cũng chậm theo, tăng gánh nặng cho gan thận, suy giảm sức đề kháng, dễ xuất hiện các bệnh mạn tính (bệnh ung thư chẳng hạn), trước tiên dễ bị cảm cúm, nhiễm siêu vi (dân gian gọi là trúng gió) Đồng thời, tình trạng axit làm cho cơ thể mau già yếu, dễ mệt mỏi, tinh thần không ổn định.

- Yếu tố then chốt quyết định là chế độ ăn uống, thức ăn có thể chia thành nhóm sinh axit, sinh kiềm và trung tính. Những thức ăn ngon hấp dẫn (thường thấy trong các bữa tiệc hoành tráng) phần lớn đều mang tính sinh axit như thịt-cá,

22 • PHÒNG CHỐNG VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH THEO PHƯƠNG PHÁP 4T

lòng đỏ trứng, gạo trắng, bánh mì trắng, đường trắng, hóa chất như mùi hương - vị - chất phụ gia - chất bảo quản ..., trái lại các loại rau - củ - đậu, rong biển, trái cây... và ngũ cốc nguyên cám nhất là **gạo lứt** đều mang tính sinh kiềm. Nhìn chung, đa số chúng ta có khuynh hướng sử dụng nhiều thực phẩm sinh axit hơn là sinh kiềm, hậu quả là mất quân bình axit-kiềm- (acid-base, âm dương)=> máu-dịch bị axit hóa.

- *Chế độ ăn thịt*: gây axit hóa máu (không có lợi cho sức khỏe), có nhiều đạm động vật nhưng không ở dạng đơn thuần mà ở dạng liên hợp như Nucleoprotein, lipoprotein, trong quá trình chuyển hóa sẽ cho ra nhiều sản phẩm độc hại cho cơ thể như urê, acid uric, nitrit, nitrat..., do đó đối với người trưởng thành, lượng đạm động vật nên đạt từ 25-30% trong tổng lượng đạm là thích hợp (không nên ăn nhiều thịt-cá quá).

- *Chế độ ăn chay*: có ưu điểm kiềm hóa máu, nếu trong bữa ăn chay, thay gạo trắng bằng gạo lứt, có đủ các loại đậu, mè, nấm thì không sợ thiếu chất đạm - acid amin, đặc biệt một số nấm ngoài tính chất chứa nhiều đạm, lại có những hoạt chất chống ung thư (nấm bào ngư, nấm đông cô, nấm tuyết, nấm mèo đen, nấm hầu thủ), ăn rau sống - gỏi trộn giấm-chanh thì không sợ thiếu sắt. Nếu ăn chay trường, trong mỗi bữa ăn cần luôn luôn có đủ 4 nhóm: rau-củ-quả, bột đường, đạm thực vật (đậu-nấm), dầu thực vật. Nếu ăn chay lại có thêm sữa trứng thì không sợ thiếu sinh tố B12. Ăn gạo lứt muối mè kèm thức ăn chay thì rất tốt cho sức khỏe.

- Tình trạng axit cũng thường xuất hiện khi lo lắng thái quá hay lao động quá sức.

- *Cách ăn*: cần nhai kỹ lưỡng trước khi nuốt, khi nhai kỹ thức ăn được tiêu hóa một phần và được kiềm hóa một phần

nhờ nước bọt. Chính cuộc sống hiện đại đầy khấn trương khiến người ta ăn vội vàng (*fast-food*) không có thì giờ nhai, điều này chắc chắn ảnh hưởng không tốt đến bộ máy tiêu hóa.

- Nước uống có phẩm chất tốt: chất khoáng lượng thích hợp, không chất có hại, độ cứng vừa, chứa nhiều oxy, chứa ion bicarbonat, có tính kiềm nhẹ.

- Giới hạn dùng nước đá, kem lạnh để làm rối loạn tiêu hóa, viêm họng.

- Thỉnh thoảng nên có đợt nhịn ăn (vẫn uống): mỗi quý 1 đợt từ 1 đến 3 ngày tùy cân nặng và sức khỏe (đã có 1 số nghiên cứu trên động vật cho thấy cho nhịn ăn đúng cách giúp trẻ lâu, ít bệnh).

Tóm lại: Để giảm nguy cơ bệnh tật nói chung, bệnh ung thư nói riêng, chúng ta cần theo chế độ ăn uống trở về thiên nhiên mang tính cân bằng âm – dương (axit-kiềm).

1/Kiêng cử hãm: mở động vật (heo gà bò).

2/Hạn chế: thịt (nướng –hun khói-chiên), muối, đường, trứng, hóa chất (phẩm màu, hương – vị thực phẩm, chất bảo quản, phụ gia... => thực phẩm tinh chế-thực phẩm công nghiệp = đồ hộp).

3/Nên ăn nhiều thực phẩm tươi - chưa tinh chế: rau (bông cải, dền, bắp cải), củ (carot...), đậu (đậu trái, đậu hạt: đậu nành-đen-đỏ), rong tảo biển, trái cây (táo ,dâu...), tỏi, hành tím rau thơm, mè đen, một ít nấm (nấm bào ngư, nấm đông cô, nấm tuyết, nấm mèo đen, nấm kim chi, nấm mỡ, nấm hầu thủ). Thay dần gạo trắng bằng gạo lức.

4/Uống đủ nước: nước khoáng kiềm, nước trà xanh, nước trái cây tươi, nước gạo lức rang, nước đậu đen, sữa đậu nành.

5/T4 => THUỐC : THUỐC ĐÔNG HAY TÂY Y

Thuốc thay đổi tùy theo giai đoạn bệnh lý. Nếu khối u chưa bị phát hiện thì thuốc bổ là chính, để nâng cao sức khỏe, góp phần ngừa ung thư. Nhưng cần phải luôn luôn nhớ, để ngừa ung thư thì liệu pháp tinh thần – tâm lý (T1), thực phẩm (T2), tập dưỡng sinh (T3) là chủ yếu, liên tục, suốt đời. Chỉ khi nào cảm thấy mệt mỏi, trong người khó chịu, đi khám cũng chưa phát hiện bệnh lý gì thì có thể dùng ít thuốc bổ đông y như sâm, nhung... nhưng muốn dùng cũng phải có chỉ định của bác sĩ. Nếu bị ung thư và đang điều trị tấn công bằng liệu pháp y học hiện đại (phẫu – hóa – xạ trị) thì thuốc y học cổ truyền có vai trò hỗ trợ. Do phẫu hóa xạ gây nhiều tác dụng phụ, bệnh nhân rất mệt mỏi, rối loạn tiêu hóa, tê, yếu..., thử máu có giảm hồng cầu, bạch cầu... thì thuốc y học cổ truyền có khả năng khắc phục các tác dụng độc hại đó giúp bệnh nhân mau chóng phục hồi sức khỏe để tiếp tục đủ liệu trình hóa - xạ (không rút toa). Sau liệu pháp phẫu hóa xạ, nếu nguyên nhân gây ung còn tồn tại, thì vẫn còn nguy cơ tái phát di căn → y học cổ truyền (liệu pháp 4T) có thể góp phần phòng ngừa tái phát – di căn. Riêng trường hợp đặc biệt, không thể điều trị bằng y học hiện đại (phẫu hóa xạ) thì một số dược liệu y học cổ truyền có khả năng ức chế tế bào ung thư, giúp kéo dài cuộc sống của người bệnh (xem bài 4: tại sao bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối chết nhanh).

Kết luận: y học hiện đại có thể mạnh là tiêu diệt, tấn công khối u hiệu quả, nhanh gọn, nhưng còn để lại nhiều tác dụng phụ và nguy cơ tái phát di căn. Còn sở trường y học cổ truyền là nâng cao sức khỏe, bồi dưỡng hệ miễn dịch, do đó giúp bệnh nhân mau chóng vượt qua tác dụng phụ của phẫu hóa xạ và hạn chế tái phát – di căn. Do đó nên kết hợp y học cổ truyền (liệu pháp 4T) và y học hiện đại (phẫu – hóa – xạ)

trong trận tuyến phòng và điều trị ung thư => có thể giảm nguy cơ ung thư (vì biết rõ nguyên nhân gây ung thư nên từ đó có thể phòng bệnh được), biết cách phát hiện sớm, đạt kết quả cao trong điều trị (giảm tác dụng phụ, hạn chế tử vong) và giảm nguy cơ tái phát di căn => *Ung thư không còn đáng sợ nữa.*

Cần lưu ý:

a) Giảm nguy cơ ung thư không có nghĩa là khi áp dụng liệu pháp 4T sẽ chắc chắn không bị ung thư, mà là tỉ lệ mắc bệnh có thể giảm, bệnh nhẹ hơn, ít ác tính hơn. Có thể so sánh, nếu đội nón bảo hiểm khi chạy xe máy, chẳng may bị té xe thì ít bị chấn thương sọ não, nếu có cũng nhẹ so với người không đội nón. Thực tế có người đội nón nghiêm túc, khi té vẫn bị chấn thương sọ não và tử vong (ví dụ nghệ sĩ Hữu Lộc), nhà tuy xây chắc để phòng bão nhưng gặp bão cấp 12 cũng khó trụ nổi.

b) Liệu pháp 4T chỉ có giá trị tương đối như các liệu pháp khác:

- Khó áp dụng trên trẻ em: trẻ em vô tư, hiếu động nhưng vẫn bị ung thư. Có lẽ ung thư ở trẻ em do tà khí cực mạnh.

- Bệnh nhân bị ung thư không có nghĩa luôn luôn là người đã có lối sống vị kỷ, vì nguyên nhân ung thư rất phức tạp, nhiều yếu tố kết hợp lại.

c). Kết hợp đông tây y: là phẫu hóa xạ và hỗ trợ y học cổ truyền, khi bị ung thư rồi cần điều trị bằng y học hiện đại mà phẫu thuật là liệu pháp triệt để, sau đó có thể hóa và xạ. Nhưng hóa trị làm suy giảm miễn dịch, xạ trị có thể gây đột biến trên gene tạo ung thư khác. Do đó sau khi mổ, thầy thuốc và bệnh nhân cần cân nhắc sức chịu đựng của bệnh nhân đối với hóa xạ.

26 • PHÒNG CHỐNG VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH THEO PHƯƠNG PHÁP 4T

d) Sau loạt bài này, nếu các câu lạc bộ, các hội đoàn, các tập thể... yêu cầu, tác giả có thể đến trình bày, nhấn mạnh liệu pháp 4T, đề xuất thêm các biện pháp cụ thể - thực tế, trao đổi thảo luận để nắm chắc liệu pháp, có thể hướng dẫn thêm tập dưỡng sinh (thư giãn chủ động- thụ động, tự xoa bóp...).



Bài 4

TẠI SAO UNG THƯ GIAI ĐOẠN CUỐI CHẾT NHANH ?

1. HÃY SỐNG LẠC QUAN

Bệnh nhân ung thư đến bác sĩ, sau khi được thăm khám kỹ lưỡng và làm đủ các xét nghiệm máu, chụp X Quang cắt lớp (CTscan), bác sĩ thường tuyên bố hết sức ngắn gọn, cho biết đây là ung thư giai đoạn cuối và khuyên cho về nhà, còn nói “*muốn ăn gì thì cho ăn thoải mái!*”. Bệnh nhân về nhà trong tâm trạng kinh hoàng và đã chết nhanh chóng vài ngày sau (xem bài 1). Bác sĩ khi tuyên bố như vậy có phải là vô lương tâm, thiếu trách nhiệm, không muốn cứu bệnh nhân? Hoàn toàn không phải như thế. Vì chiến lược điều trị của y học hiện đại là tấn công và tiêu diệt khối u bằng các vũ khí tối tân, rất mạnh, hiệu quả cao, nhưng luôn đi kèm tác dụng phụ, có hại cho bệnh nhân thậm chí đôi khi rất nặng, dẫn đến tử vong sớm. Trên bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối, khối u đã phát triển rộng, xâm lấn xung quanh, di căn xa đa cơ quan, gây nhiều rối loạn chức năng toàn thân, sức khỏe suy sụp trầm trọng. Nếu nhận điều trị, bác sĩ phải dùng thuốc mạnh, liều cao kết hợp nhiều phương pháp (phẫu – hóa – xạ) thì

mới tiêu diệt nổi U nhưng tác dụng phụ cũng sẽ rất nhiều, vô cùng khốc liệt. Liệu bệnh nhân có chịu nổi không? Thật ra dù U có to cách mấy, xâm lấn cỡ nào, di căn tới đâu cũng có thể mổ lấy ra được dù thời gian mổ có kéo dài bao lâu, bác sĩ cũng sẵn lòng. Còn hóa và xạ trị rất mãnh liệt, đủ sức xóa sổ mọi khối u di căn → tiêu diệt được khối u nhưng có khi phải trả giá bằng sinh mệnh bệnh nhân, nếu còn sống sót thì chất lượng sống sẽ vô cùng tồi tệ, thà chết sướng hơn!

Vậy điều trị làm gì cho tốn thuốc, tốn công mà chẳng có lợi bao nhiêu, hại là chính. Bệnh nhân đến gặp bác sĩ để tiếp tục sống, mà sống khỏe chứ không phải nhất định phải tiêu diệt khối u, bất kể hậu quả ra sao. Do đó khi đối diện với một ung thư giai đoạn cuối đầy hóc búa, trên nền sức khỏe đã suy sụp, bác sĩ điều trị phải cân nhắc giữa cái lợi đạt được và cái hại sẽ đến. Nếu lợi nhiều hơn hại, tức là khối u sẽ bị tiêu diệt một phần, bệnh nhân khỏe hơn để kéo dài cuộc sống thì tiến hành điều trị, còn nếu hại nhiều hơn lợi (tác dụng phụ quá nhiều do phải điều trị mạnh tay trên bệnh nhân đã suy sụp) thì thôi thà không điều trị, để yên vậy mà bệnh nhân có thể sống lâu hơn → Bác sĩ từ chối điều trị là như thế, chứ không phải không thương bệnh nhân. Bệnh nhân về nhà trong tinh thần hoảng loạn, kinh sợ nên sức đề kháng càng cạn kiệt vì không được điều trị cộng thêm khối u ác tính tiếp tục phát triển vì không có gì chặn nó lại, tiếp tục tàn phá cơ thể ngày càng mãnh liệt. Tinh thần và thể xác bệnh nhân đều suy sụp trầm trọng thì không chết nhanh sao được. Tình trạng tử vong sớm còn do bệnh nhân và thân nhân chưa hiểu biết đầy đủ nguyên nhân gây U và cách điều trị theo y học cổ truyền. Khả năng y học cổ truyền là không tiêu diệt khối u mà chủ yếu là ngăn chặn, kiềm chế nó bằng cách tạo môi trường không thuận lợi cho sự phát triển của tế bào ung thư

(liệu pháp T2), bằng tập dưỡng sinh (T3) và bằng thuốc (T4) để cải thiện lưu thông máu huyết, tăng sức đề kháng chống U. Liệu pháp 4T chỉ có lợi cho bệnh nhân mà không có tác dụng phụ, không có hại cho bệnh nhân, tức là bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối dù nặng cách mấy, sức khỏe kém cũng có thể điều trị bằng liệu pháp y học cổ truyền (liệu pháp 4T), chắc chắn sẽ có lợi ít nhiều.

Trở lại bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối do bác sĩ phải từ chối điều trị (phẫu hóa xạ) vì nếu điều trị thì có hại nhiều hơn lợi, nhưng nếu kịp thời chuyển qua y học cổ truyền thì có thể kéo dài cuộc sống hơn. Tại sao vậy? Được tham vấn kỹ lưỡng, tinh thần bệnh nhân đỡ suy sụp vì biết rằng không phải hết đường điều trị, mà còn một con đường khác => liệu pháp 4T. Liệu pháp này tuy không tiêu diệt được u nhưng ít ra cũng ngăn chặn sự tàn phá của u được một thời gian. Từ tác dụng bồi dưỡng hệ miễn dịch là chính, ngăn chặn phần nào sự phát triển của u, lại không tác dụng phụ, tinh thần bệnh nhân được cải thiện, sức khỏe tăng tiến hơn, khối u bị ức chế một phần nên cũng bớt tàn phá cơ thể => bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối vẫn còn có thể cầm cự với ung thư một thời gian nữa, ngắn hay dài tùy nghị lực của bệnh nhân, có sự hỗ trợ đầy nhiệt tình và kiên trì của thầy thuốc cùng với sự chăm sóc đầy yêu thương của thân nhân.

2. KẾT LUẬN

Đề ung thư không còn đáng sợ nữa, điều đầu tiên mà cũng là quan trọng nhất là biết cách phòng ngừa bằng thay đổi lối sống và chế độ ăn (=> liệu pháp 4T), biết cách phát hiện sớm bệnh ung thư, được điều trị bệnh ung thư một cách toàn diện (cả tinh thần lẫn thể xác + thuốc đông- tây y). Nếu ung thư giai đoạn cuối, không thể tiêu diệt được khối u bằng

30 • PHÒNG CHỐNG VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH THEO PHƯƠNG PHÁP 4T

phẫu hóa xạ thì cần biết rằng ngành y học cổ truyền có thể giúp kéo dài cuộc sống của bệnh nhân ung thư.

Để phòng ngừa ung thư, đơn giản nhất là hạn chế tiếp xúc với các yếu tố gây ung thư (tà khí- ngoại nhân như không hút thuốc lá, không uống nhiều rượu, hạn chế tiếp xúc với các độc chất của môi trường sống, không khí ô nhiễm, bức xạ mặt trời – phóng xạ, thực phẩm ô nhiễm...) và cần thiết nhất là củng cố duy trì tốt hệ miễn dịch-sức khỏe-sức đề kháng với bệnh tật => liệu pháp 4T; tiêm ngừa vacxin nếu không chống chỉ định.

Để phát hiện sớm thì không được bỏ qua những triệu chứng, rối loạn chức năng kéo dài lâu ngày trên cơ thể (ho, sụt cân, bón, yếu tay chân, xuất huyết...) hay những nốt ruồi, u - hạch nhỏ ngày càng lớn, mà nên nhanh chóng đến bác sĩ để khám và xác định bản chất là bệnh gì.

Khi phẫu-hóa-xạ trị khối u thì thực sự chỉ là loại bỏ thể hiện của bệnh ung thư chứ chưa phải điều trị hết bệnh ung thư, vì sau khi xóa sổ khối U, nếu các nguyên nhân ung thư còn tồn tại thì vẫn còn nguy cơ tái phát-di căn. Do đó cần phải luôn luôn, tiếp tục kiên trì loại bỏ tất cả nguyên nhân gây bệnh ung thư (= liệu pháp 4T) thì kết quả điều trị sẽ cao hơn (chất lượng cuộc sống được cải thiện sớm, hạn chế tái phát -di căn) => **điều trị toàn diện**.

Bài 5

VƯỢT QUA LO BUỒN SỢ GIẬN, SỐNG HÒA BÌNH VỚI BỆNH

TT. TIẾN SĨ THÍCH NHẬT TỪ

Phó Hiệu trưởng Học viện PGVN tại TP.HCM

Thuyết trình tại KDL Tân Cảng, TP.HCM, ngày 21-04-2012

Đánh máy: Trần Thị Minh Tâm

Hiệu chỉnh đánh máy: Giác Minh Duyên



1. NHÂN DUYÊN VỚI CLB 4T

Tôi biết đến câu lạc bộ này chưa đầy một tháng thông qua việc nối kết từ bác sĩ chủ nhiệm câu lạc bộ. Vừa qua, bác sĩ Hùng đã gửi tôi bốn bài viết về cách điều trị bệnh với lộ trình 4T. Tuy nhiên, phần chia sẻ hôm nay, tôi chỉ nhấn mạnh T1 mà theo ngôn ngữ bác sĩ Hùng sử dụng là giảm stress và chuyển hóa stress. T2 về chế độ ăn uống, T3 về tập luyện, và T4 nói về thuốc điều trị. Các bác sĩ là những nhà chuyên khoa có lẽ đã trình bày 4T cho quý vị trong rất nhiều buổi nói chuyện. Thế nên, trong buổi chia sẻ hôm nay, tôi chỉ nhấn mạnh đến T1 dưới góc độ đạo Phật.

Trước khi chia sẻ về T1, tôi xin giới thiệu thêm. Tôi giảng dạy triết học phương Đông tại Phật học viện Thành Phố Hồ Chí Minh. Về triết học Phật giáo, tôi phụ trách các môn: logic học Phật giáo, ngôn ngữ Phật giáo, tâm thức học Phật giáo và lịch sử triết học Phật giáo. Các môn đó hoàn toàn không liên hệ gì đến trị liệu pháp mà chúng ta sẽ thảo luận. Tuy nhiên, trong mười năm qua với tư cách trụ trì chùa Giác Ngộ, trung bình mỗi ngày tôi tiếp xúc từ hai đến năm trường hợp Phật tử hay các cá nhân đến nhờ tôi trực tiếp tư vấn xoay quanh nỗi khổ đau về tâm lý hoặc những khủng hoảng trong hôn nhân vợ chồng trước bờ vực thẳm hoặc những chứng bệnh trầm cảm, rối loạn tâm thần bị ngộ nhận là ma nhập. Thông qua quá trình tư vấn, tôi rút ra những nhận thức sau:

Thứ nhất, thân và tâm theo Phật dạy có mối quan hệ biện chứng. Bệnh tật phát sinh ở thân có mối liên hệ đa chiều với tâm và ngược lại. Phần lớn chúng ta chỉ chú trọng đến việc điều trị y khoa. Chức năng của bệnh viện và bác sĩ không nhấn mạnh đến phần tinh thần. Điều đó hầu như cũng không được khích lệ. Bác sĩ Hùng là người nỗ lực nối kết hai phương diện vừa nêu nhằm giúp bệnh nhân ung thư giai đoạn

đầu, giữa và cuối có thể sống quãng đời còn lại trong hạnh phúc. Việc đó nằm trong tầm tay của chúng ta.

Thứ hai, thái độ sống dẫn đến lối sống là điều chúng ta không thể phủ nhận. Phần lớn chúng ta ít quan tâm thái độ sống, vì nghĩ rằng nó không cần thiết. Trên thực tế, hầu như ai cũng có thái độ sống hoặc tiêu cực hoặc tích cực, hoặc lạc quan hoặc bi quan, hoặc năng động hoặc bị động v.v... theo các cặp phạm trù đối lập. Làm chủ thái độ sống theo hướng tích cực, chúng ta sẽ làm chủ được vận mệnh của mình theo lời Phật dạy.

Thứ ba, việc điều trị bệnh thân bao gồm loại nặng nhất như ung thư không thể tách rời khỏi việc điều trị thái độ tâm lý. Sự chán nản, tuyệt vọng dẫn đến trầm cảm dạng nhẹ và sau này nặng, ít nhiều đều dẫn đến nhận thức của tâm. Do đó cần nâng đỡ tinh thần và phải tự mình là bác sĩ điều trị trong tình huống này. Các bác sĩ không thể nào phục vụ chúng ta quá một giờ mỗi ngày khi đến bệnh viện, hướng hồ ba trăm sáu mươi lăm ngày của một năm. Mấy chục năm của một kiếp người có bao nhiêu lần ta gặp bác sĩ, để được họ lắng nghe, được họ tư vấn, được họ tháo mở gút mắc. Và cha mẹ ta, người thân của ta bao gồm vợ chồng, con cái, anh chị em, bằng hữu có thiện chí, tình thân thương cỡ nào đi nữa vẫn không thể đủ thời gian lo lắng sức khỏe cho ta ngoài chính mình làm công việc ấy.

Đặt ba vấn đề vừa nêu trong bối cảnh tự điều trị bệnh, mỗi người sẽ là đạo diễn cuộc đời của mình. Đạo diễn đó có thể đóng vai trò là kiến trúc sư, đồng thời là chủ thầu xây dựng và các nhân công thợ chính thợ phụ tự xây dựng cuộc đời hạnh phúc của mình. Quan điểm đạo Phật khẳng định rõ không có định mệnh hay số phận an bày. Mọi thứ diễn ra theo một tương tác đa chiều của nhân quả. Ai làm chủ được

các thuận duyên, liên hệ đến sức khỏe sự sống, người đó có thể sống thọ, sống khỏe, và sống hạnh phúc. Không ai dù dưới bất kỳ một danh xưng nào thuộc tôn giáo hay triết học làm công việc can thiệp hay sắp xếp những điều vừa nêu. Đó là quan điểm rất khác với các quan điểm tôn giáo Đông cũng như Tây.

Trên tinh thần này tôi phân tích ứng dụng sự chuyển hóa bốn phản ứng tiêu cực được bác sĩ Hùng đưa ra trong phác đồ trị liệu T1: Lo, buồn, sợ, giận.

2. CHUYỂN HÓA NỖI LO

Lo lắng ở góc độ luật pháp, dân sự và đạo đức là một trách nhiệm. Cha mẹ không lo lắng cho tương lai của con là thiếu trách nhiệm. Vợ chồng không lo lắng cho nhau là thiếu tình yêu. Con cái không lo lắng cho cha mẹ là bất hiếu. Công dân không lo lắng cho quốc gia trong an nguy và phát triển thì chưa phải là công dân đúng nghĩa. Vậy tại sao ta phải vượt qua nỗi lo? Theo đức Phật, chúng ta đã đầu tư năng lượng cảm xúc, tri giác, tâm tư, nhận thức và thái độ sống quá dư thừa cho các công việc, sự kiện, con người, mà lẽ ra sự lo lắng không cần thiết nhiều đến thế.

Như vậy, làm thế nào để tách bạch nỗi lo và tính trách nhiệm. Một người có trách nhiệm luôn luôn có lỗi ứng xử cam kết với những gì mình đang gánh vác và cố gắng hoàn thành nó trong thời gian ngắn với hiệu suất và hiệu quả cao hơn được phân công. Khi làm như thế ta không cần phải gắn kết nỗi lo như bóng không rời hình, như âm vang không tách rời khỏi tiếng.

Trong nhân thể học, nhất là về bàn tay, người có nước da quá trắng, quá sáng trên mu bàn tay, da lòng bàn tay quá mỏng, đường chỉ tay chi chít và ở đốt thứ nhất trên năm ngón tay có nhiều đường sọc song song thì được lý giải là người

có bệnh lo; ở mức độ trách nhiệm thì người đó bao đồng. Chi cần giao những người đó công tác thư ký riêng hay quản đốc thì chủ lao động có thể an tâm và nhàn nhã, vì các nỗi lo đã được tổng khứ. Ai sở hữu đường chỉ tay đơn giản, ít chi chít, một đường thẳng không có các đường nhỏ, không có những đường cắt ngang được xem là người sống đơn giản vô tư, thân nhiên nhưng không phải là thiếu trách nhiệm.

Cường độ lo của chúng ta về một vấn đề thường diễn ra rất thường xuyên. Càng đầu tư mỗi lo vào một công việc thì ta càng làm cho vấn đề đó được cường điệu hóa. Do vậy, ta khó ăn ngon ngủ yên, sống hạnh phúc trên phương diện tinh thần.

Các doanh nghiệp đang trong cơn khủng hoảng tài chính toàn cầu như một giai đoạn nặng nhất hiện nay từ năm 2007, ít nhiều mang theo nỗi lo nợ xấu, lãi ngân hàng và đang giãy giụa chết dần chết mòn trên bất động sản, vốn liếng mà mình sở hữu, vì mậu dịch gần như bế tắc. Kích cầu kinh tế của thế giới cũng không đủ sức vực dậy một nền kinh tế đang tê bại, liệt xuội; và phải mất rất nhiều thời gian để vực dậy dần dần. Làm sao không lo! Vợ chồng lục đục bất hòa, không lo không được. Hầu như cái gì cũng có thể tạo ra nỗi lo. Nhưng lo thế nào được xem là vừa đủ?

Đức Phật nêu ra công thức: Quá khứ đã khép lại bởi thời gian và các sự kiện, tình huống liên hệ đến ta và con người trong tương quan xã hội; việc lo vào nó sẽ chẳng giải quyết được vấn đề, chỉ mang lại cho ta sự rối rắm mà thôi.

Đức Phật đưa ra hai khuynh hướng:

- Nghĩ nhớ về những phút huy hoàng trong quá khứ sẽ trở dậy trạng thái tiếc nuối; mà tiếc nuối là năng lực tiêu cực hủy hoại hạnh phúc hiện tại. Ta sống ảo trên hào quang đã không còn nên hiện tại bị phốt lò.

- Khuynh hướng hai, nếu đó là chuỗi dài nổi khổ niềm đau, ba chìm bảy nổi, nghịch duyên thì ta đang tình nguyện hâm nóng khổ đau thêm lần nữa. Ở tình huống này ta là tác giả biến mình thành nạn nhân lần thứ hai trở đi. Sự kiện khổ đau đã kết thúc. Việc ta liên kết bằng ký ức với nổi khổ niềm đau không còn, làm cho ta đang sống với nổi đau. Và nổi đau đó gặm nhấm chúng ta lần mòn ở hiện tại. Việc gắn kết những điều không thành công trong quá khứ, người có trách nhiệm quá cao và không biết rũ bỏ nỗi lo sẽ tự hành hạ trách móc mình, đè nén cảm xúc mình mà trên thực tế chưa chắc người cộng sự sẽ cùng quan điểm như mình. Tại sao ta phải tự đặt ra tình thế khó xử, lẽ ra, theo đức Phật ta phải đặt tâm huyết, sáng suốt đầu tư vào hiện tại, để tránh tình trạng xấu tương tự từng xảy ra trong quá khứ.

Đức Phật kết luận: Dù gắn kết ký ức với sự huy hoàng hay nổi buồn niềm đau cũng khiến giá trị hạnh phúc hiện tại bị mất hết. Gắn kết với nỗi lo thì khuynh hướng và hệ lụy của nó cũng tương tự. Do đó tốt nhất hãy khép quá khứ khi nó kết thúc.

Khuynh hướng thứ hai là hướng đến tương lai. Tương lai được hoạch định bằng mấy tháng trong năm, mấy năm trong một đời. Người theo Nho giáo có câu: “*Nhân vô viễn lự, tất hữu cận ưu*”, người không có mối quan tâm xa, ắt hẳn sẽ tự rước nỗi buồn gần. Vì thiếu trách nhiệm, thiếu hoạch định, thiếu kế sách chiến lược, nên ta dễ trở thành con rối trong nghịch cảnh. Sự lúng túng dẫn đến quẫn trí, mù quáng trên việc hoặc sự kiện, mà lẽ ra bình thường ta giải quyết nó một cách dễ dàng và thành công.

Đức Phật khích lệ, ngoại trừ những đầu tư mang tính nhân, duyên tức là có điều kiện; quả, tức là phản ứng tất yếu từ sự đầu tư có phương pháp; thì mọi nỗi lo về tương lai thiếu

nền tảng của nhân, duyên, quả, được xem là dư thừa. Đây là thước đo cơ bản để ta không phải chú ý đầu vào những mối lo toan không cần thiết. Phụ nữ thường lo nhiều hơn đàn ông vì bản cầu cảm tính của họ hoạt động mạnh hơn, vượt trội hơn bản cầu lý tính. Còn đàn ông thì lý tính mạnh nhưng cảm tính lại yếu. Cho nên bệnh lo thường gắn kết với chị em phụ nữ bằng gien di truyền, bằng cấu trúc sinh học, hay bằng phản ứng học môn trên cơ thể.

Phải nhận diện đâu là nỗi lo mang tính trách nhiệm và đâu là sự dư thừa để chúng ta không lo toan những thứ không cần thiết. Muốn như thế ta phải rút kết từ tư tưởng Phật dạy một số ứng xử sau:

Một, khóa công việc ở nơi nó xuất phát. Ví dụ, công việc đó liên hệ đến công ty, thì thời gian đầu tư là tám giờ hành chính tại nơi làm việc. Trở về nhà, ta có tám giờ sinh hoạt cá nhân và gia đình. Không đeo bám nỗi lo dù được biện hộ dưới danh nghĩa bình phong của trách nhiệm gia đình, ta mới có thể sống hạnh phúc với vợ chồng con cái và người thân. Cũng tránh mang nỗi lo lên bàn ăn, trên giường ngủ và trong tương quan lẫn nhau. Công việc phải được khóa lại, nếu có mang về nhà cũng không giải quyết được gì, ngược lại ta chỉ làm lây lan, liên lụy khổ đau và trách nhiệm không cần thiết cho người thân thương của chúng ta, trong khi họ xứng đáng được hưởng hạnh phúc do ta sống trong tương quan tích cực với họ.

Cụ thể, đến giờ cơm, giờ ngủ, hãy chỉnh điện thoại bàn, điện thoại di động ở chế độ nhắn tin hoặc chế độ yên lặng để không ảnh hưởng đến hạnh phúc gia đình. Việc gì quan trọng cần giải quyết, ta giải quyết ngay, không trì hoãn sang ngày hôm sau. Giải quyết xong thì không để tâm liên lụy, vướng dính và kẹt vào nó. Càng kèm nỗi lo, tâm ta càng mệt và dẫn

đến bệnh; ảnh hưởng rất nhiều đến thể trạng tinh thần cũng như thân thể.

Hai, không cường điệu hóa vấn đề. Phần lớn chúng ta có thói quen cường điệu. Sự cường điệu hóa diễn ra tỷ lệ thuận với cách chúng ta đánh giá vấn đề có quan trọng hay không. Sự kiện, sự vật là duy nhất, nhưng thái độ đánh giá về nó có thể đa diện. Đánh giá sai dẫn đến cường điệu hóa, làm cho mỗi lo gia tăng bom phồng như thể ta thổi luồng hơi vào bong bóng. Thổi đến lúc sức chịu đựng không còn nữa, bong bóng sẽ vỡ tung. Não chúng ta cũng giống như bong bóng. Cảm xúc, tri giác, tâm tư con người là những chiếc bong bóng. Cho nên đừng liều lĩnh nạp vào nó một lượng đề nên ức chế tâm lý vốn không cần thiết.

Phải sống với quan niệm bình thường hóa vấn đề. Lè phè là một cực đoan đối lập. Cường điệu hóa dẫn đến sự rầm rối trong tâm, nên ta không biết giải quyết vấn đề ra sao. Hãy bình tĩnh, kiên nhẫn để phát huy nội lực, nhận thức rõ đâu là manh mối của rắc rối, nỗi đau, phiền muộn, bệnh tật mà kịp thời điều chỉnh có phương pháp. Đó là cách đức Phật giúp chúng ta giải quyết vấn đề. Bằng không, nó chỉ là sự chữa lửa hay giảm đau chứ không phải là liệu pháp; dù nó đang được sử dụng rất phổ biến trong y khoa hiện đại. Tuy nhiên, dù là chữa lửa thì cũng phải dựa vào sự chỉ định của bác sĩ, chứ không được tự làm nhằm tránh hậu quả tiêu cực trên cơ thể.

Cường điệu hóa sẽ đánh giá cái tôi của mình quan trọng. Ai có lòng tự trọng, tự ái càng cao, thì tính cường điệu hóa càng gia tăng theo hướng tỷ lệ thuận. Dân gian có câu: “*Nhà giàu đứt tay bằng ăn mày đổ ruột*”. Sự kiện đứt tay ở nhà giàu, nhà nghèo, người lớn, người nhỏ, người nam, người nữ, là giống nhau. Mức độ đau nhức máu chảy lệ thuộc vào độ cắt, nhưng người có vai trò quan trọng thường liên kết

và xuýt xoa bởi tình thân thương từ đồng minh, càng cường điệu hóa khi nổi đau trỗi dậy. Còn kẻ nghèo biết rõ thân phận mình, không có đồng minh, không biết kêu ai, phải tự xử lý, nên họ vượt qua nổi đau tương đối nhanh chóng. Đó là một trong những ảnh hưởng nội tại liên hệ đến thái độ sống. Và do đó ta cần phải vượt qua vấn đề này để kết thúc nỗi lo.

Ba, đặt ra vấn đề, nếu lo mà giải quyết được thì nỗi lo đó cần thiết. Còn nếu lo chỉ dừng lại ở lo, hậu quả vấn đề đã từng xảy ra, chuyện chưa từng xảy ra cũng chưa đi tới đâu thì việc lo đó được xem là dư thừa. Ta không cần đầu tư công sức, thời gian vào nó vì nó không ý nghĩa. Ngoài ra, ta có thể thay thế nỗi lo bằng các phận sự công việc cụ thể; đặc biệt là việc vận động cơ thể ở dạng có giá trị hơn, ý nghĩa hơn thì tự động tâm chúng ta sẽ được chuyển sang một đài mới với mối quan tâm mới. Nhờ đó nỗi lo được thoát ra một cách nhẹ nhàng an toàn, khác với cách chúng ta nỗ lực đè nén để nỗi lo không có mặt. Đè nén là phản ứng tiêu cực về tâm lý nên tránh trong y khoa.

3. CHUYỂN HÓA NỖI BUỒN

Từ lo sinh buồn là qui luật kéo theo. Không ai lo mà không buồn. Buồn vì thất bại, buồn về nỗi khổ niềm đau, buồn vì nỗi oan, buồn vì chướng duyên nghịch cảnh, buồn vì người thân không hiểu mình, buồn vì cô đơn, buồn vì sống trong các bất công xã hội v.v... Có hàng trăm, hàng vạn nỗi buồn khác nhau.

Với tâm lý học Phật giáo, buồn là cảm xúc hủy diệt. Nỗi lo còn ít nhiều gắn kết với trách nhiệm và sự cam kết. Sử dụng đúng chức năng của nỗi lo, ta sẽ có cơ hội thăng tiến thành công thậm chí được tưởng thưởng. Còn nỗi buồn dù dưới bất kỳ hình thức nào cũng chỉ mang lại nỗi khổ và mệt

mỗi về phương diện cảm xúc tâm lý, tinh thần, thái độ; từ đó dẫn đến ứng xử tiêu cực trong cuộc sống.

Thử đặt câu hỏi, tại sao con người buồn? Câu trả lời ở mỗi người có thể khác nhau. Một số người trả lời vì ức quá nên buồn. Càng nghĩ mình bị oan, sự tức khí càng nuôi cơn buồn dài, và nó trở thành kẻ sát thủ hạnh phúc của chúng ta. Trong rất nhiều bài kinh, đức Phật khích lệ chuyển hóa nỗi buồn là bước đi ban đầu để đạt hạnh phúc. Nghệ thuật chuyển hóa theo Phật giáo thường bắt đầu bằng thuật thay thế, sau đó truy tìm nguyên nhân và cuối cùng dứt điểm là phải thực tập đúng phương pháp.

Bước một, thay thế. Đạo Phật gồm rất nhiều pháp môn. Pháp môn được hiểu nôm na là con đường chuyển hóa lối sống để chúng ta vượt qua nỗi đau bế tắc, mà hệ quả của nó dẫn đến tình trạng bất hạnh cho mình và cho người. Thay thế khác với giảm đau. Thay thế là ly tâm hóa nỗi đau ra khỏi hiện trạng. Đương sự không bị dính chặt trên nỗi đau hiện hữu. Điều này khác hoàn toàn với việc phủ định nỗi đau. Đức Phật nói, phủ định nỗi đau là sự liều mạng. Chúng ta thường được khuyên cứ sáu tháng đến bệnh viện kiểm tra sức khỏe một lần để ngăn chặn những chứng bệnh nguy hiểm có thể dẫn đến tử vong. Một số người lại nghĩ rằng, thà không biết mình bị bệnh sẽ càng sống an lạc hơn. Đó là sự liều mạng. Cường điệu hóa nỗi đau cũng là sự liều mạng đối lập. Tránh hai thái độ này, đức Phật dạy ta thuật thay thế, vì thay thế gắn kết với lối sống thông qua một pháp môn.

Hai pháp môn căn bản phổ biến hiện nay là thiền và niệm Phật. Thiền xem ra thích hợp với thế giới phương Tây, đặc biệt ở những nước công nghiệp phát triển, khoa học kỹ thuật nâng cao, kỹ thuật số đi quá xa, con người gần như làm việc bằng trí óc, nên những căng thẳng về cảm xúc, thái độ, sự

loại trừ trên thương trường đã khiến họ cần giải phóng các năng lực tiêu cực như buồn lo, mệt mỏi. Việc thực tập thiền sẽ giúp họ giải phóng nó nhẹ nhàng. Thiền vượt khỏi ranh giới tôn giáo, sắc tộc, màu da. Thiền có thể áp dụng ở mọi nơi. Công thức thực tập đơn giản nhất là hít thở thật sâu theo bốn thì. Mỗi người có độ dài hơi thở khác nhau. Nếu chúng ta hít một hơi thật sâu khoảng mười lăm giây, đừng đè nén, đừng gắng gượng; đồng lúc ấy đạo Phật dạy ta quán tưởng trong tâm rằng ta đang đưa luồng thanh khí vào cơ thể để thay đổi, làm cho quá trình trao đổi chất được diễn ra tốt hơn, máu tươi nhuận hơn, neuron thần kinh được làm mới. Tinh thần sáng khoái bởi luồng thanh khí này ta liên tưởng mình đang hít vào hạnh phúc, bình an, sức khỏe. Đó là cách nạp vào các năng lượng hỗ trợ cần thiết, chứ không phải sự giả tạo.

Con người sống bằng cảm xúc và bị ảnh hưởng bởi cảm xúc rất lớn. Cho nên khi đưa vào một lệnh điều khiển tự động thì ban đầu nó như một ước nguyện; sau này nó có khả năng tự điều chỉnh các nhận thức tiêu cực của chúng ta. Đồng lúc ấy, ta giữ vài giây để khí được vận chuyển vào phổi xuống đan điền. Từ đan điền đi ngang qua phổi, thanh quản, sau đó ra mũi. Lúc đó ta quán tưởng mình đang tổng trực khí ra ngoài cũng như vứt bỏ mọi khổ đau, buồn lo, bất hạnh, bệnh tật, bế tắc,... những gì mà ta cho là mối đe dọa của hạnh phúc. Sau đó ta dừng vài giây, rồi tùy theo sức khỏe mà qui trình được lặp lại như ban đầu.

Cũng cùng qui trình này, trong *Tứ Niệm Xứ*, đức Phật dạy chúng ta quán tưởng hỗ trợ: “*Khi hít một hơi thật dài, tôi cảm giác toàn thân hạnh phúc*”. Cái cảm giác toàn thân hạnh phúc là từ làn da, thớ thịt, tế bào, gân, xương cốt, não,... cho đến thái độ sống, hầu như không có gì ở trên thân và trên tâm mà không trải nghiệm niềm hạnh phúc ấy. Đó là nỗ lực

để thay thế nỗi đau một cách an toàn. Và “*Khi thở một hơi thở dài, tôi cảm giác mình đã tổng ra những khổ đau để trải nghiệm sự an lạc toàn thân*”. Tức là tự chúng ta cam kết vẫy tay chào với khổ đau thông qua nỗi buồn vốn là kẻ thù của hạnh phúc.

Phương pháp niệm Phật thường có hai cấp độ: bình dân và tri thức. Ở cấp độ bình dân, người Phật tử nghĩ đơn giản rằng: đức Phật hiểu lòng mình, nên khi buồn ta tâm sự với Phật qua niệm Phật, hoặc đối diện trước Ngài, hoặc quán tưởng hình ảnh Ngài trong tâm. Sự độc thoại giữa ta và đức Phật diễn ra trên một cái thế, ta bày tỏ nỗi khổ niềm đau dẫn đến nỗi buồn và mong được Phật hiểu, để ta trút bỏ nỗi buồn đó. Nhiều người không mạnh dạn nói với người thân của mình. Nhiều người khác lại khó khăn trong việc diễn đạt cảm xúc, hoặc mặc cảm, rụt rè, ngại ngùng, tự ái,... nên thường sử dụng phương pháp niệm Phật để gắn kết, vì họ nghĩ rằng ít nhất có một người nào đó tuệ giác cao hơn mình, sâu sắc hơn mình hiểu các vấn nạn của mình và nâng đỡ tinh thần mình. Việc rũ bỏ nỗi buồn này cũng có thể thực hiện ở cách thức nhất định nào đó.

Ở mức độ triết lý, niệm Phật không phải để cầu Phật giúp mình việc này, tránh cho mình việc kia. Bởi vì theo nhân quả, ai làm nấy hưởng, ai chuyển hóa được cảm xúc thì người đó hạnh phúc. Còn ai ôm giữ nỗi buồn thì người đó là nạn nhân của bất hạnh. Phật không thể can thiệp hoặc tác động ngoài những bài kinh mà Ngài tuyên giảng. Ứng dụng đúng pháp thì tự động sẽ có kết quả.

Giới tri thức tiếp nhận phương pháp niệm Phật khoa học hơn. Niệm Phật là nghệ thuật thay thế và ly tâm hóa nỗi buồn ra khỏi dòng cảm xúc, các sự kiện, sự việc, con người trong thời gian và không gian nhất định. Đó là sự ly tâm hóa an

toàn. Trong kinh đức Phật đưa ra một ví dụ vòng tròn lăn trên mặt phẳng. Mỗi tích tắc nó chỉ tiếp xúc trên mặt phẳng một điểm duy nhất chứ không có điểm thứ hai. Khi tâm ta đặt vào danh hiệu Phật như một nghệ thuật thay thế, đồng lúc đó ta không còn thời gian gắn kết với nỗi buồn quá khứ, hiện tại hay tương lai. Dù nỗi buồn có mặt vẫn không ảnh hưởng đến sức khỏe của ta. Nhờ đó ta thoát khỏi nó một cách nhẹ nhàng.

Thông thường ta đã làm công việc thay thế này rất nhiều nhưng không để ý. Ví dụ, nãy giờ quý vị ngồi tập trung nghe tôi chia sẻ bài pháp thoại. Bên cạnh sông Sài Gòn là những âm thanh của ca nô, thuyền, tiếng chó sủa, tiếng người trò chuyện. Tất cả âm thanh vừa nêu đang hiện hữu nhưng chúng ta không để ý. Như vậy, khi ta đặt mỗi quan tâm vào vấn đề khác có ý nghĩa hơn, giá trị hơn thì sự thay thế nỗi buồn, nỗi lo, nỗi sợ, nỗi bi quan sẽ được chuyển hóa. Trọng tâm việc niệm Phật nằm ở chỗ ta đặt tâm mình vào trạng thái chân không không bị roi bởi lực hút của trái đất, tức là không bị vướng dính vào bất cứ cái gì. Kinh *Kim Cang* Phật nói: “*Ứng vô sở trụ, nhi sanh kỳ tâm*”. Tâm không bị vướng kẹt vào buồn lo gắn kết quá khứ, hiện tại, vị lai, thì người đó đang thanh tịnh hóa tâm. Ở điểm này con người trải nghiệm hạnh phúc tuyệt đối.

Chúng ta có thể sử dụng hai phương pháp này, nhất là phương pháp đầu. Người theo tôn giáo nào cũng có thể làm được. Đối với phương pháp niệm Phật, nếu là tín đồ của Thiên Chúa giáo, Hồi giáo, Nho giáo, Lão giáo,... vẫn có thể niệm Chúa Jesus, niệm Ngài Mohamed, niệm ngài Khổng Tử, Trang Tử, Lão Tử... Tùy theo đối tượng tôn giáo mà mình chọn nhân vật, miễn là thực hiện được mục đích thay thế tích cực thì nỗi lo không còn bị vướng dính.

Bước hai và ba, truy tìm nguyên nhân đồng thời thực tập đúng phương pháp. Phần lớn chúng ta bỏ qua việc truy tìm

nguyên nhân mà theo đức Phật, nó đóng vai trò giải quyết vấn đề. Bài kinh đầu tiên sau khi đức Phật giác ngộ và bài kinh *Di Giáo* cuối cùng, đức Phật cũng nhắc lại nội dung đó bằng tựa đề “Bốn sự thật”. Thuật ngữ Phật học gọi là Tứ Diệu Đế hay Tứ Thánh Đế.

Sự thật một, đức Phật khuyên chúng ta thừa nhận khổ đau, bế tắc, trở ngại, bao gồm nỗi buồn, nỗi lo, nỗi sợ hay sanh, già, bệnh, chết là một sự thật. Không nên phớt lờ nó, cũng không nên cưỡng điệu hay đào tẩu khỏi nó mà hãy nhìn dưới thái độ bản lĩnh để ta bước tiếp bước thứ hai.

Sự thật hai, theo đức Phật, có những nguyên nhân trực tiếp hoặc gián tiếp ở mình, ở người liên hệ đến thái độ sống: tham lam, giận dữ, mê mờ. Hoặc các dây mơ rễ má của chúng trong lối ứng xử dẫn đến hậu quả xấu và khổ đau. Việc tìm nguyên nhân, dây mơ rễ má của nó có thể giải quyết phần lớn vấn đề.

Sự thật ba, tin tưởng hạnh phúc là kết quả tất yếu khi ta chặn đứng nguyên nhân của khổ đau bằng sự giảm và chuyển hóa khổ đau. Đây là trạng thái tích cực. Phần lớn người ta ít tin vào khả năng trị lành bệnh ở chính mình. Do đó phó mặc số phận cho vận mạng an bày, là điều không nên.

Sự thật bốn, đức Phật nhấn mạnh thực tập bằng con đường gồm tám bước. Trong tám bước này hoàn toàn không có cầu nguyện, không có may rủi, và hoàn toàn không mang yếu tố tôn giáo, mà đó là một lộ trình rất biện chứng liên hệ đến ba phương diện.

1. *Phương diện nhận thức*: Gồm hai vấn đề:

- *Tầm nhìn sâu sắc*: Theo đức Phật nó liên hệ đến thế giới quan, nhân sinh quan. Không có nguyên nhân đầu tiên, dù

theo triết học là không có duy vật hay duy tâm, theo tôn giáo là Chúa hay bất cứ cái gì. Vì Phật chủ trương rằng sự tương tác đa chiều đã tạo ra sự hình thành, tồn tại, thay đổi, và hoại diệt của hành tinh, sự sống của mọi thứ trên cuộc đời. Cứ như thế, sau khi hoại diệt, tiếp tục các sự vật đó tồn tại dưới hình thức khác với qui trình tương tự. Và thế giới này bao gồm con người là một tương tác tổng thể của sự trở thành chứ không phải là kết thúc.

- *Tư duy tích cực*: tức là chánh tư duy, được hiểu ở ban đầu là giúp nâng đỡ tinh thần để ta lạc quan hơn, yêu đời hơn và nhờ đó nâng hệ thống kháng thể ở mức độ nhất định về phương diện cảm xúc, tâm lý và thái độ sống. Tác động tích cực đến cơ thể sẽ góp phần giảm bệnh và điều trị bệnh một cách có hiệu quả. Tư duy tích cực cao nhất theo đức Phật là thoát khỏi tham lam, vốn dẫn đến nhiều hệ lụy vướng kẹt, sau đó là sự giận dữ và si mê mù quáng. Thoát khỏi ba loại tư duy này khi giải quyết tiếp cận bất cứ vấn đề gì, chúng ta sẽ có tinh thần độc lập khách quan, giải quyết nó theo hướng bền vững, không hại người, không tổn thất cho mình, không vi phạm luật pháp và không trái đạo đức.

2. *Phương diện đạo đức*: Gồm ba vấn đề:

- *Đạo đức truyền thông*: Dùng lời nói nhẹ nhàng, lễ phép, lịch sự, khiêm nhường mang tính gắn kết, hòa hợp, hóa giải. Không dùng lời thề cay, rửa độc, chì chiết, mắng chửi, thị phi, cũng không nói lời vô ích.

- *Hành động đạo đức*: đức Phật khuyên không giết người, bảo vệ hòa bình; không trộm cắp, tôn trọng sở hữu và chia sẻ tài sản; không ngoại tình, chung thủy một vợ một chồng.

- *Đạo đức nghề nghiệp*: đức Phật khuyên tránh các nghề tổn thất phước báu và tâm đức như nghề sản xuất buôn bán

vũ khí vì dẫn đến giết người; nghề buôn bán nô lệ vì chà đạp nhân phẩm con người; nghề sản xuất độc tố và buôn bán độc tố; nghề đồ tể, tức là giết các loài động vật và gia súc; nghề làm xanh làm tan vỡ biết bao gia đình hạnh phúc. Nên tránh các nghề đó mà chọn những nghề được luật pháp khuyến khích.

Sống với ba loại đạo đức vừa nêu, đức Phật xác quyết chúng ta sẽ thoát khỏi nỗi buồn lo. Buồn và lo gắn kết với luật đạo đức và tương quan xã hội. Nếu ta sống chuẩn mực thì đâu có gì phải sợ, đâu có gì phải lo. Do đó chặn đứng vấn đề từ gốc rễ chứ không chờ khi trở quả mới tìm cách khắc phục. Đức Phật mô tả trong kinh “*chẳng khác nào đến lúc khát mới đào giếng, ta sẽ có thể chết khát trước khi nước được phát hiện*”.

3. *Phương diện tu tập nội tâm*: Gồm ba vấn đề:

- *Chánh niệm*: Đây là thuật ngữ Phật học chỉ việc làm chủ cảm xúc, thái độ, lối sống trong các động tác đi đứng nằm ngồi, nói, nín, động, tịnh, thức, ngủ. Ta làm chủ tâm mình, cảm xúc của mình. Thấy rõ nội hàm của tâm, thái độ ứng xử và các hành động trái luật, trái đạo đức, trái lương tâm; ta nên ngừng lại và chuyển hóa nó. Chỉ tiếp tục phát huy những cái tốt đẹp. Giữ tâm bình thản trong mọi biến cố thăng trầm vinh nhục, thành công thất bại, thị phi và ngay cả trong tình huống bị hàm oan. Làm được như thế là ta đang trải nghiệm hạnh phúc giữa đời thường. Điều đó rất cần thiết.

- *Chánh định*: Nhờ có chánh niệm, tức là làm chủ tâm và cảm xúc, sự bình tĩnh nội tại sẽ giúp ta quán chiếu căn rễ của mọi vấn đề. Nhờ đó trí tuệ phát sinh và chiều sâu của nhận thức, lối sống đạo đức của chúng ta được tăng trưởng theo năm tháng. Được như thế, chúng ta sẽ có bản lĩnh lớn, sức chịu

đựng lớn, sự kiên trì lớn và có thể nắm bắt thành công trong tâm tay, như thấy rõ vân tay trong lòng bàn tay mình vậy.

- *Chánh tinh tấn*: là siêng năng. Siêng năng từ bỏ khổ đau, siêng năng nuôi lớn hạnh phúc, siêng năng chặn đứng khổ đau đã có, và siêng năng phát huy hạnh phúc hiện tại. Nếu ứng dụng trong trị liệu bệnh, chúng ta phải siêng năng uống thuốc, siêng năng tập luyện, siêng năng làm chủ ăn uống và siêng năng giảm stress, chuyển hóa stress. Bốn tinh tấn này rất quan trọng và là sợi dây xuyên suốt nối kết bảy yếu tố còn lại của Bát chánh đạo, dẫn đến con đường đúng đắn về lối sống, tuổi thọ, sức khỏe, hạnh phúc, trí tuệ, và bất cứ thành tựu sự nghiệp nào.

Nói chung, chuyển hóa nỗi buồn phải dựa vào ứng dụng tích cực mới có kết quả.

4. CHUYỂN HÓA NỖI SỢ

Sợ hãi theo đạo Phật có gốc rễ từ vô minh. Phật giáo định nghĩa vô minh là loại nhận thức không dựa trên nền tảng cách giải quyết vấn đề của nhân quả. Vũ trụ này có mối liên hệ nhân quả. Các thiên hà, dải ngân hà, các hành tinh, định tinh, qui luật vận hành của chúng, quỹ đạo của chúng đều theo qui luật vật lý. Đức Phật cũng đề cập đến qui luật sinh học, qui luật luật pháp, qui luật đạo đức và Ngài đề cập đến qui luật nhân quả.

Trong kinh đức Phật xác định, ai sống đúng với năm qui luật vừa nêu được xem là người có trí tuệ. Như vậy, định nghĩa trí tuệ của đạo Phật khác với kiến thức rộng; mặc dù kiến thức là một trong những phương tiện tốt để có trí tuệ, nhưng không phải là tự thân của trí tuệ. Một người có kiến thức rộng, bao gồm các khoa học gia trong lĩnh vực chuyên môn, nhưng nếu không ứng xử vấn đề trên phương diện nhân

quả, thì theo Phật giáo vẫn bị kẹt vào vô minh. Và khổ đau vẫn có thể đeo bám, gấn kết họ. Còn người trí tuệ thì không nhất thiết phải có kiến thức khoa học. Tuy không tri thức về các ngành nghề chuyên môn, nhưng cách sống của họ không bao giờ phạm luật, không bao giờ trái đạo đức; ứng xử chuẩn mực đúng đắn; lúc nào cũng mang lại hạnh phúc cho mình và người.

Tại sao sợ? Vì chúng ta chưa nắm rõ cốt lõi vấn đề. Khi thấy rõ môn một thì không có gì phải sợ. Sợ bệnh dẫn đến sợ chết bởi ta không biết mình sẽ sống bao lâu, chết như thế nào. Thay vì đầu tư thời gian vào nỗi sợ, đạo Phật dạy chúng ta hãy tìm nguyên nhân tại sao mình bệnh. Rồi ngăn chặn bệnh bằng cách thực tập theo công thức 4T. Theo tôi đó là công thức trị liệu rất chuẩn, là chân lý muôn đời. Đông Tây y cũng chỉ chừng đó vấn đề thôi. 4T là sự phối hợp đầy đủ và toàn diện. Điều trị y khoa, thuốc thang chỉ là T4 để chúng ta không lệ thuộc và mê tín vào bác sĩ. Nhiều người bị lệ thuộc quá mức, trong khi thái độ sống T1 mới quan trọng. Giảm stress, chuyển hóa stress giúp chúng ta đạt lối sống không sợ hãi, sầu lo. Như vậy ta đã giải quyết được bệnh ở phương diện tâm lý đến mấy chục phần trăm. Còn về bệnh tật trên cơ thể, đức Phật cũng bị bệnh và chết vì bệnh.

Có lẽ một số vị chưa phải là Phật tử sẽ ngạc nhiên khi nghe biết sự kiện lịch sử này. Đức Phật có bác sĩ riêng và cũng là thần y của vua Tần Bà Sa La, sau này là thần y của vua A Xà Thế. Tên của thần y là Jivaka. Vì ông sống gần chùa Trúc Lâm tại nước Ma Kiệt Đà, nơi đức Phật giáo hóa trong vài năm đầu, nên khi đức Phật bệnh, thần y Jivaka đã đến chăm sóc cho Ngài. Đức Phật qua đời ở tuổi tám mươi tại rừng Ta La Song Thọ, một khu rừng sinh thái, trong bầu không khí rất yên tĩnh. Trước khi đi, đức Phật thuyết giảng bài kinh *Đại Bát Niết Bàn* một nghìn trang, nói về triết học

Phật giáo. Sau đó Ngài thuyết giảng bài kinh *Di Giáo*, tức di chúc về lối sống đạo đức, trí tuệ, về nhập thế, về lợi ích người, về lòng vô ngã vị tha, và khích lệ mọi người cùng thực tập. Sau đó Ngài xác định rõ cơ thể Ngài như một chiếc xe, sử dụng tám mươi năm như thể là quá ngoại lệ. Và chiếc xe nào cũng cần được thay thế vì nó bị hỏng ở một bộ phận hay toàn thể.

Ngài khuyên hàng đệ tử đừng khóc lóc, đừng sầu bi, buồn phiền, cũng đừng sợ hãi trước cái chết và cảnh sanh ly tử biệt. Ngài nói, hãy hoan hỷ vì sự ra đi của Ngài, vì những gì cần dạy Ngài đã dạy không giấu diếm bằng trách nhiệm, bằng lương tâm. Những gì cần làm cũng đã làm trọn vẹn và dứt điểm. Lời dạy và hành động của Ngài được hàng đệ tử hiểu rõ. Có mặt Ngài thêm một ngày nữa hay không không quan trọng, vấn đề còn lại là mỗi người phải thực tập con đường chân chính. Đó là thái độ làm chủ bản thân, không sợ hãi trước cái chết.

Nỗi sợ lớn nhất là sợ chết. Sợ bệnh trở thành nỗi ám ảnh vì ít nhiều liên hệ đến cái chết. Chết đau đớn, chết bình an, chết dài, chết ngắn, chết một cách toàn thân hay chết không toàn thân, chết được hỗ trợ tinh thần hay chết đơn độc một mình. Càng suy nghĩ, suy diễn nhiều chừng nào, nỗi sợ càng diễn ra theo chiều hướng tỷ lệ thuận.

Do vậy, đức Phật khuyên hãy thân nhiên, rồi việc gì xảy ra, ta cũng hoan hỷ chấp nhận như thế. Để chuyển hóa nỗi sợ, trong kinh đức Phật dạy các vấn đề sau:

Mọi thứ đều theo luật và qui trình

Sợ không giải quyết được vấn đề, không sợ cũng không vì thế mà vấn đề trầm trọng thêm. Nó như vậy là như vậy. Công thức đức Phật đưa ra trong kinh *Pháp Hoa* là: nhân,

duyên, quả báo, trước sau, như thế là như thế. Đó là cách giúp chúng ta nhìn vào bản chất qui luật. Học sinh, sinh viên đang trong mùa thi sợ thi rớt đến độ bỏ ngủ, quên ăn để ôn thi, học thi là sự sai lầm nghiêm trọng về phương pháp. Còn hiểu rõ rằng mỗi ngày học bài trên lớp, sau mỗi tiết học về nhà nghiên cứu thêm. Đến ngày thi, ôn bài, tập thể dục, giữ trạng thái tâm lý thoải mái; xem trường thi, phòng thi, bàn thi chính là cái bàn ở nhà mình để ta không có cảm giác dị ứng với những thứ lạ; xem giám thị gác thi là người thân để không có cảm giác mình đang bị soi mói, để ý. Cứ bình tĩnh làm bài, lúc đó nhờ không bị ức chế tâm lý, ta mới nhớ rõ kiến thức và làm bài thi tốt.

Như vậy, việc sợ thi rớt không có giá trị đối với thi đậu mà sự chuẩn bị đúng phương pháp theo quy luật và qui trình thi khả năng đậu khá cao, thậm chí đậu thủ khoa. Áp dụng công thức qui luật và qui trình này đối với các nỗi lo để ta không kéo theo nỗi sợ. Nhất là sợ thất bại sau khi đầu tư một cách bài bản mà kết quả không như ý. Lúc đó chúng ta phải tự nhận thức, nhân như thế, tức là điều kiện chính; duyên, tức là những điều kiện xung quanh, những tác động ngoại tại, theo chiều hướng thuận hoặc nghịch, nên dẫn đến kết quả như thế. Ta có muốn khác hơn cũng không thể được. Cho nên hoan hỷ với kết quả và khắc phục hậu quả, bằng việc tránh việc làm tương tự. Đó là cách giải quyết cảm xúc tích cực mà không gán theo những nỗi sợ.

Cái gì phải chịu hậu quả ta chịu ngay bây giờ khi mình còn sức khỏe, còn bình tĩnh, còn đủ điều kiện; chứ chờ đến già, việc đó nếu đến thì ta sẽ không còn đủ sức đối chọi nữa. Không trốn tránh, không đào tẩu, không qua mặt luật pháp. Đó là lối sống đối diện trước sự thật, với lương tâm, tiếp giáp với cuộc đời, một lối sống rất tích cực.

Chấp nhận mọi thứ xấu nhất có thể xảy ra

Thông thường trong quá trình chuẩn bị, người ta đầu tư và nghĩ đến khả năng tốt nhất, thành quả cao nhất, ít ai nghĩ đến hậu quả xấu nhất. Chúng ta phải tính cả hướng ngược lại thì khi bất trắc xảy ra, ta không còn sợ vì không có cái gì bất ngờ. Lên một kịch bản và chuẩn bị những giải pháp thậm chí phương án A, phương án B, phương án C cho những tình huống xấu nhất. Sự định lượng trước vấn đề sẽ giúp chúng ta thản nhiên, mà thản nhiên là nghệ thuật vượt ra khỏi sợ hãi.

Bản lĩnh đạo đức khác hoàn toàn với sự liều mạng

Kẻ liều thường không sợ theo kiểu “cùi không sợ lở”, “điếc không sợ súng”. Kẻ phạm tội giết người bị tuyên án tử hình, có giết vài chục người nữa thì cũng chùng ấy bản án thôi, dẫn đến thái độ chai lì tâm và không còn sợ bất cứ cái gì. Tránh sự liều mạng đó, chuyển hóa nỗi sợ đây, là ta hãy đặt mình trong bối cảnh của đạo đức, luật, lương tâm. Ba tiêu chí này làm thước đo đánh giá cách ứng xử giữa mình với xã hội. Giả sử ta đã sống tốt hết mức, luật phù hợp, đạo đức chuẩn mực, lương tâm trong sáng mà vẫn bị lời thị phi như “*Cây muốn lặng mà gió chẳng dừng*”, thì không dại gì ta để cơn cuồng phong của nỗi sợ hãi tấn công mình, mà ta càng phải bình tĩnh hơn.

Hãy hình dung, ông A có hai bàn tay mười ngón. Ông B vì thành kiến, vì mặc cảm, vì ganh tị, vì ghét bỏ, vu khống rằng ông A có mười hai ngón. Không vì sự mô tả này mà ông A từ mười ngón trở thành mười hai ngón. Sự mô tả mười hai, chín hay tám ngón chỉ là thái độ phán đoán sai hiện thực. Dại gì chúng ta bị kẹt vào cảm xúc đó để sợ lời thị phi. Phải thoát ra khỏi nỗi sợ về những chuyện không có thật. Áp dụng công thức lấy hiện thực làm thước đo, chúng ta có thể giải phóng mọi nỗi sợ hãi khác một cách dễ dàng.

Kẻ sợ chết sẽ chết sớm hơn. Đại tướng Võ Nguyên Giáp sống một trăm tuổi là một ngoại lệ trong lịch sử loài người. Chưa từng có tướng nào sống thọ đến thế, nhất là tướng điều khiển chiến tranh. Theo nhân quả, trực tiếp hay gián tiếp giết hại đều ảnh hưởng đến sức khỏe và tuổi thọ. Đạo Phật dạy, lòng yêu nước, tính trách nhiệm, bảo vệ độc lập chủ quyền của quốc gia thuộc về mỗi công dân, ngay cả người tu cũng phải làm. Do đó khi tham chiến, đóng vai trò đứng về phía chính nghĩa thì động tác bóp cò của những người Phật tử khác với người bình thường ở chỗ, người bình thường có thể bị thôi thúc bởi sự giận dữ dưới danh nghĩa lòng yêu nước. Còn người Phật tử làm công việc đó bằng ba động tác: bi, trí và dũng.

- Bi là tình thương, thấy đồng loại của mình khổ đau bởi giặc ngoại xâm nên phát nguyện hy sinh bản thân nhằm mang lại hạnh phúc cho số đông. Đó là nghĩa cử lớn và lòng từ bi lớn.

- Trí là sáng suốt thấy rất rõ, việc làm đó có thể mang lại hậu quả cá nhân nhưng mang lại kết quả tích cực cho biết bao người. Luật nhân quả luôn diễn ra theo thế bù trừ. Ta cứu một trăm người và tổn hại một người, nhất là kẻ xấu thì ta chịu hậu quả xấu đối với một người. Ta vẫn còn có phước cho chín mươi chín người còn lại.

- Dũng là bản lĩnh, sự mạnh dạn, thái độ bất khuất, hiên ngang, buộc ta xung phong tới phía trước để làm công việc đáng làm.

Đó là thái độ ứng xử của người Phật giáo trong chiến tranh. Khác hoàn toàn với các chiến sĩ, các nghĩa sĩ hay số còn lại thường vì lòng tham, sự giận dữ, sự si mê hoặc bao gồm cả ba.

Do đó kết quả về tuổi thọ hay yêu thọ ở mỗi người khác

nhau. Và việc sợ chết không giúp chúng ta sống dài hơn. Đó là điều chúng ta phải nhớ. Sợ bệnh sẽ làm cho bệnh diễn ra nguy hại hơn và tác động tiêu cực đến tâm lý, lối sống của chúng ta ở hiện tại.

Tôi đã có dịp tham quan mười trung tâm trị bệnh Sida của Phật giáo Thái Lan đối với bệnh nhân giai đoạn cuối. Các trung tâm này nằm dọc biên giới Thái Lan và Miến Điện bao gồm các tỉnh Chiang Nai, Chiang Mai, Chiang Rai, nhất là tỉnh Chiang Nai, phần lớn người nhiễm bệnh xuất thân từ hoàn cảnh nghèo nên không có kiến thức phòng hộ an toàn trong sinh hoạt tính dục; kết quả đành kết liễu mạng sống của mình. Nhưng khi được đưa vào các trung tâm Phật giáo thì tuổi thọ của họ kéo dài hơn các trung tâm khác ngoài đời.

Tại sao họ được như thế dù họ cũng bệnh giống nhau, cũng được điều trị với một phác đồ giống nhau, cũng thuốc giống nhau, cũng thể dục thể thao, cũng văn nghệ giống nhau, nhưng kết quả khác nhau? Bởi vì trong các trung tâm Phật giáo, họ được thực tập thiền. Các nhà sư không xem họ là kẻ xấu, không phân biệt đối xử với họ. Dĩ nhiên ở các trung tâm khác, họ cũng được như vậy, nhưng ở đây họ được nâng đỡ hơn nữa. Họ được xem như một hành giả. Các nhà sư đã tạo điều kiện cho họ hoạt động tiểu thủ công nghiệp để tự tạo ra tiền. Cảm giác tự tạo ra tiền giúp họ cảm thấy mình có giá trị chứ không phải dây tầm gọi của người thân, của trung tâm và của cộng đồng, mặc dù số tiền thu được không đáng là bao.

Mỗi ngày họ thực tập thiền bốn lần nên niềm vui nội tại luôn xuất hiện. Trạng thái bi quan, chán chường, yếm thế, sợ hãi, tuyệt vọng không còn, do vậy tự động họ sống thọ hơn. Bị bệnh cùng thời điểm nhưng ở trung tâm khác lại chết sớm hơn bệnh nhân ở đây vài năm.

Khoa học ngày nay cũng đã chứng minh mối liên hệ giữa thân và tâm. Mặc dù đôi lúc bệnh viện không kích lệ điều trị tâm nhưng vẫn thừa nhận nguyên lý tương tác hai chiều. Đó là nguyên lý rất biện chứng và khoa học. Ta phải vượt qua nỗi sợ hãi để những năm tháng còn lại sống hạnh phúc. Vì theo đức Phật, giá trị một đời người không phải ta sống dài hay ngắn, yếu hay thọ mà là sống như thế nào. Sống như thế nào liên hệ đến chất lượng sống diễn ra bằng phương pháp sống, bao gồm thái độ sống và cách thức sống. Thái độ sống phải lạc quan, tích cực, giảm stress, chuyển hóa stress, vẫy tay chào với nỗi khổ niềm đau, năng động tạo cơ hội cho mình có giá trị; không tự hành hạ cảm xúc, không tự gây khó khăn cho bản thân cũng như cho người để chúng ta cùng nâng đỡ tinh thần lẫn nhau. Làm được như thế thì nỗi sợ sẽ kết thúc. Tùy theo bản chất của nỗi sợ và nỗi sợ gắn kết với cái gì mà việc vượt qua nó được thực tập một cách tương thích.

5. CHUYỂN HÓA CƠN GIẬN DỮ

Có thể xác định rằng trong văn học tôn giáo, kinh điển Phật giáo trên dưới ba trăm ngàn bài kinh dài, ngắn, vừa, đề cập đến tác hại của giận dữ nhiều hơn mọi văn học tôn giáo còn lại. Đôi khi đức Phật còn nói rất mạnh bạo “*Giận dữ có thể thiêu đốt cả rừng công đức được ta dành dụm và gieo trồng trong nhiều năm*”. Điều đó rất rõ. Nhiều người sống suốt cuộc đời lương thiện, chân chất, đạo đức, uy tín, nhân phẩm cao thượng, nhưng khi rượu làm mất kiểm soát tâm có thể biến họ trở thành kẻ giết người, hiếp dâm, phạm pháp, lừa đảo, v.v... Một trong những nguyên nhân dẫn đến điều này thường phát xuất từ cơn giận. Thái độ tức khí, khó chịu, ganh tị, tức tối, muốn chứng minh cái tôi của mình quan trọng hơn người khác, không chịu thất bại, bất mãn đơn thuần... theo đạo Phật đều là con đẻ của sự giận dữ và có mối quan hệ mật thiết với nó.

Mọi rắc rối trong cuộc đời cũng luôn gắn kết với sự giận dữ, thể hiện bằng thái độ, tức là sự bất bình, khó chịu, hoặc không muốn bận tâm, thích đứng với tư cách bàng quan, không thích gắn kết với, không chịu trách nhiệm về, đều là con đẻ của sân. Về lời nói thì đó là sự quát tháo, chì chiết hoặc ngữ điệu căng thẳng, hằn học, thậm chí mặc dù lời lẽ nghiêm túc đàng hoàng, nhưng ngữ điệu làm cho người ta phản ứng.

Ví dụ, người vợ mời cơm chồng trong trạng thái bực dọc khác hẳn với thái độ mời nhẹ nhàng thương yêu mặc dù cũng cùng câu nói “*Anh vào ăn cơm, mẹ con em đang chờ*”. Viết câu nói đó ra bằng văn bản, ta sẽ không phân biệt được thái độ. Thái độ chỉ được biết qua ngữ điệu, cách diễn đạt của người nói. Nếu cộng với ngôn ngữ hình thể là tay chân, ánh mắt, gương mặt, ... thì người nghe càng cảm nhận đồng tình hay phản đối một cách rõ ràng hơn. Huống hồ những lời quát tháo, chửi bới, chì chiết biểu lộ rõ cơn giận dữ.

Đối với thân, nặng nhất là giết người, hủy hoại các công trình. Đơn giản hơn là thương tổn đến mạng sống, nhẹ hơn nữa là hành động tay chân, bao gồm sử dụng vũ khí hay động tác gây ảnh hưởng thân thể, sức khỏe, mạng sống của con người đều được xem là biểu hiện nặng nhất của tâm sân. Khi sống với tâm sân, ta không thể nào hạnh phúc.

Sống trong nỗi hăm oan hầu như không ai không tức. Nhưng tức chẳng giải quyết được vấn đề. Để khắc phục, theo Phật giáo, chúng ta cần thực tập những điều sau:

Không làm thay thế chức năng của luật

Thử liên tưởng đến sự kiện bé Hào Anh tại huyện Đầm Dơi, tỉnh Cà Mau vào năm ngoái. Khi hai vợ chồng Giang - Thom trừng phạt, hành hạ cậu bé thậm tệ hơn các nhà tù thời Trung Cổ, dẫn đến thương tật vĩnh viễn gần bảy mươi phần

trăm. Làng xóm biết được đều phần nộ. Nếu chính quyền địa phương không can thiệp kịp thời, án mạng, ẩu đả đã có thể xảy ra giữa một bên bệnh vực vợ chồng Giang – Thơm và một bên chứng kiến sự bất công đối với bé Hào Anh bị hành hạ. Rất may chuyện đó được ngăn chặn kịp thời. Tại sao những người bất bình phải ứng xử như vậy? Bởi vì họ nghĩ hai vợ chồng này quá ác độc nên phải dạy một bài học thích đáng, để về sau, khi hợp đồng với những người nghèo khác thì phải đối xử với người làm trên tư cách con người với nhau.

Tuy nhiên vấn đề ở đây, họ đã phạm sai lầm lớn là định thay thế vai trò của luật pháp. Luật có qui trình của luật. Ta chỉ xem nó là nghi can. Đến lúc nào tòa phán quyết vợ chồng Giang - Thơm có tội thì lúc đó mới xử theo luật định. Còn chưa xử thì họ vẫn được xem là nghi can, là bị cáo. Về tình cảm, chúng ta cũng không ứng xử như thế. Cứ nghĩ với bằng chứng như thế, vật chứng như thế thì người đó có tội. Ứng xử theo kiểu “*kiến nghĩa bất vi, phi dĩng giả*”, dịch nghĩa “*việc nghĩa không làm không phải anh hùng*”, đôi lúc ta đóng vai trò anh hùng Lương Sơn Bạc là vi phạm luật, dù phát xuất từ động cơ tốt. Công bằng xã hội đang hiện hữu thì hãy để công bằng xã hội thực hiện đúng qui trình của nó. Như vậy, dù bệnh vực kẻ thiệt thòi, ta cũng không bị tâm mình chìm theo nỗi khổ niềm đau để khởi lên lòng sân hận. Không cần thiết. Cần phải đứng trung lập để có thái độ và lối ứng xử khách quan.

Trường hợp luật không đủ minh bạch do thiếu tang chứng, vật chứng hay tang chứng giả dẫn đến mối hàm oan thì đương sự và những người bệnh vực cũng không nên ứng xử giang hồ, mà hãy tin rằng luật nhân quả công bằng hơn luật pháp của con người. Luật nhân quả sẽ xử người đó để ta thoát khỏi nỗi giận dữ một cách an toàn.

Hãy suy nghĩ việc đâu còn có đó

Đứng trước sự bất bình dù đúng hay sai, trước nhất ta hãy trì hoãn phản ứng. Phản ứng lúc giận dễ rơi vào sai lầm vì ta không làm chủ được bản thân.

*“Một đĩa cộc cần thêm đĩa nữa,
Thì hai đĩa cộc cũng như nhau
Vì thế nên ta phải nhịn người
Dù ai mắng chửi vẫn vui tươi
Mặc toan có người đành gậy sũ
Vững dạ an tâm nở nụ cười”.*

Đó là thái độ ứng xử khôn ngoan từ một bài thơ vô danh. Chúng ta không nên biến mình trở thành nạn nhân vì phản ứng trong giận dữ sẽ dẫn đến nhiều hậu quả tổn thất và hệ lụy nối tiếp về sau, thậm chí có thể muợn màng chứ chẳng giải quyết được vấn đề.

Do đó hãy bình tĩnh, hít thở thật sâu. Oxy đưa vào não sẽ làm cơn giận tụt xuống, tim mạch điều hòa. Phát biểu quá nhanh, quá gấp, quá vội sẽ làm chúng ta bấn loạn tinh thần rồi giận mất khôn. Lúc đó dù ta ứng xử tự vệ hay tấn công đều có thể dẫn đến tổn thất: kẻ chết, người đi tù; kẻ thương tật,... không tốt đẹp cho ai.

Chúng ta có thể suy nghĩ với chút cái tôi miễn giúp mình thoát khỏi cơn giận dữ: “*Hơi đâu mà lấy chén kiêu chọi chén đả*”. Chúng ta cứ tạm thời xem mình là chén kiêu, thì việc chọi thí mạng đó là lỗ lỗ chứ không lợi ích gì. Bằng cách nghĩ này chúng ta có thể làm chủ được cơn giận. Hoặc hãy nhớ câu nói dân gian: “*Tránh voi chẳng hổ mặt nào*”, đây là lời đề nghị chúng ta thay đổi không gian nơi cơn giận dữ đang có mặt. Vợ chồng cãi nhau thì đừng phân biện hơn thua.

Thắng và thua trong vợ chồng là sự đở vỡ và mất hạnh phúc. Trong vợ chồng không có thắng thua mà chỉ có hợp tác. Tình bạn cũng vậy, tránh áp dụng công thức trắng đen, phải quấy. Tình cảm đòi hỏi sự cao thượng để vượt qua. Cho nên bị hàm oan cũng không cần phải biện hộ quá sớm. Đợi dịp khác khi người tạo hàm oan cho mình thoát khỏi cơn giận dữ thì ta chia sẻ. Người đó mới có thể lắng nghe sai sót, ngộ nhận và sẽ khắc phục. Lưu ý việc góp ý phải được thực hiện lúc không có người khác xung quanh để họ không bị tự ái, không nghĩ rằng bị mình làm lớn chuyện, từ đó có con đường quay về. Còn nếu ta đẩy họ vào chân tường, dù ta có đứng đi nữa thì sự tự ái dồn dập có thể khiến họ phủ định nó mà làm liều.

Giải pháp “win-win solution” trong hạnh phúc

Tức là cả hai cùng thắng chứ không có bên thắng bên thua. Áp dụng công thức này trong quan hệ vợ chồng, quan hệ tinh thần, quan hệ đối tác sẽ dẫn đến sự đắc nhân tâm. Muốn như thế thì chúng ta phải có tâm cao thượng. Cao thượng được hiểu là thái độ tha thứ. Ta không thể tha thứ về những gì vi phạm luật pháp mà tha thứ dân sự, những lỗi trong tương quan giữa mình và người. Tha thứ đó là quyền hạn nằm trong tầm tay của chúng ta.

Còn luật thì có các tiêu chuẩn ân xá vào những ngày quan trọng của quốc gia. Đúng với tiêu chí phấn đấu, thể hiện sự chuộc tội và những nỗ lực được giám thị xác nhận và đề xuất. Khi ấy tổng thống hay chủ tịch nước sẽ ra văn bản ân xá. Hàng năm, Việt Nam ân xá khoảng mười nghìn phạm nhân vào những dịp lễ lớn như kỷ niệm mười năm, mười lăm năm, hai mươi năm,... ngày quốc khánh v.v... Đó là tha thứ về luật thuộc chức năng của luật và nhà nước.

Còn tâm cao thượng ở mỗi người là tha thứ dân sự. Chúng

ta phải hiểu lỗi lầm là thuộc tính của người phạm. Thay vì giận họ vô ích trong khi ta cũng có thể sai lầm cần được tha thứ thì hãy tha thứ nhằm xây dựng hạnh phúc. Không ai chu toàn. Sở đoản có thể khiến con người mất thiện cảm, gây ấn tượng xấu với người khác; ta cũng có thể như vậy, cho nên lấy mình làm ví dụ, làm hệ qui chiếu để cảm thông hơn và nhờ đó chúng ta dễ vượt qua bằng sự tha thứ hơn.

Khi có lỗi không tự ái trong việc xin lỗi

Xin lỗi không phải là yếu hèn mà là biểu hiện của sự tiến bộ và cao thượng. Nó đồng hành với bản lĩnh. Nhận lời xin lỗi, người kia sẽ dễ bỏ qua cơn giận. Trong hai dịp quá vui hoặc quá buồn thì lời xin lỗi nhằm nối kết tinh thần dễ thực hiện nhất. Quá vui làm cho người ta cảm thấy mình cao thượng. Quá buồn, không ai nâng đỡ nên khi có người đến chia sẻ thì tự động xuất hiện sự nối kết tinh thần. Ta phải chọn thời điểm thích hợp để việc nối kết được thành công. Mỗi người đều có khoảnh khắc thích hợp trong ngày. Tránh những giờ căng thẳng, giờ cơm, giờ ngủ, giờ bận rộn không thể nào chia sẻ lỗi dân sự với nhau và để cơn giận ở một người nào đó được kết thúc.

Theo đức Phật, con người không phải là kẻ thù của con người. Giận con người là một sự xa xỉ. Tham sân si là kẻ thù chung của nhân loại. Cho nên nếu khởi được thánh chiến thì đức Phật khuyên chúng ta hãy nắm tay nhau cùng nối kết để thánh chiến chống tham sân si, buồn, sợ, khổ, bế tắc nhằm giúp thế giới hạnh phúc hòa bình hơn, chứ không phải thánh chiến chống lại con người. Ai chưa thoát khỏi tham sân si thì có thể có lỗi, có thể làm mình không vui, có thể biến mình thành nạn nhân. Vì vậy hãy hỗ trợ giúp họ vượt qua thái độ sống tiêu cực. Đó cũng là cách trị liệu cho bản thân mình.

Nhờ nhận thức như thế nên người ta không chế con giận dữ một cách dễ dàng.

Ngoài ra còn rất nhiều phương pháp mà thời gian thì có hạn nên tôi không thể trình bày thêm.

Sau khi chuyển hóa bốn cảm giác tiêu cực lo, buồn, sợ, giận thì việc sống hòa bình với bệnh sẽ không mấy khó khăn. Lo bệnh, buồn bệnh, sợ về bệnh và giận về bệnh sẽ làm cho cuộc sống chúng ta bị kết liễu sớm hơn. Nếu có sống cũng không trọn vẹn với ý nghĩa cuộc đời. Cho nên đừng tự hành hạ chính mình. Hãy tìm cơ hội để quãng đời còn lại của chúng ta dù dài hay ngắn, sống một cách ý nghĩa, trọn vẹn với tư cách con người. Đó là giá trị một đời người.

Đức Phật chia sẻ kinh nghiệm vượt qua cơn bệnh ở tuổi tám mươi của Ngài. Ngài thực tập thiền để tìm niềm vui nội tại vượt qua nỗi đau. Tư thế đau vẫn khiến Ngài phải trở mình qua lại. Cái đau trên cơ thể thì không cách gì tránh khỏi. Thời đức Phật lại không có thuốc gây mê, thuốc tê, thuốc giảm đau; tất cả điều trị bằng phương pháp Đông y. Đức Phật không dùng Đông y mà Ngài dạy chúng ta phương pháp tâm lý, phương pháp chuyển hóa để vượt qua nỗi đau. Ngài dạy, hãy quán tưởng: “*Thân thể này không phải là tôi. Tôi không bị kẹt vào thân thể này*”. Cái bệnh trên thân thể không phải là thân thể nên ta không đánh đồng cái bệnh là thân thể. Phần lớn chúng ta nối kết ba yếu tố: cái bệnh, cái thân, và cái tôi thành một trên phương diện luật pháp và phương diện dân sự. Về luật pháp và dân sự là cần thiết vì ta cần phải có trách nhiệm về những gì ta làm. Nhưng khi nỗi đau xuất hiện trên thân thì việc đồng hóa nó dưới góc độ vừa nêu là một sai lầm sẽ làm chúng ta đau nhiều hơn. Cho nên đức Phật khuyên, cái đau không phải là cái thân, vì cái đau

chỉ một phần chứ không phải đau toàn phần. Đánh giá đau răng, đau bụng, đau ung thư... là cái đau toàn thân là sai lầm, kể cả trên phương diện khoa học.

Đánh giá cái thân là toàn thể cái tôi cũng là một sai lầm. Ngoài thân còn có tâm gồm bốn phương diện: cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức; nên không được rơi vào hai sai lầm: đánh đồng đau là thân, và đánh đồng thân là cái tôi. Nhờ thế, cái đau đang có mặt trên thân không ảnh hưởng đến tâm chúng ta. Cái đau vẫn tiếp tục có mặt nhưng được ly tâm hóa khỏi tâm. Đó là cách giảm đau có phương pháp.

Đức Phật dạy tiếp, cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức không phải là “tôi”, không sở hữu của “tôi”, không là tự ngã của “tôi”. Quán vô ngã không có cái tôi trên đau khổ thì khổ đau đang có được chúng ta làm chủ. Chúng ta không cưỡng điệu, không quan trọng hóa, không phốt lờ, không làm liều kết liễu nó mà bình tĩnh sáng suốt để sống chung một cách hòa bình.

Thời đức Phật không sử dụng nghi thức cầu an như bây giờ. Mỗi khi ai bệnh thường mời đức Phật và các đệ tử của Ngài thì bài kinh vô ngã mà nội dung tôi vừa tóm tắt được sử dụng làm nội dung để tư duy về và thực tập. Đến đâu đức Phật cũng dạy bài kinh đó. Ngã một lần ta đứng dậy lần thứ hai, ngã một trăm lần ta đứng dậy lần thứ một trăm lẻ một. Đứng không nổi thì bò, bò không được thì vẫn cần đến sự trợ giúp chuyên khoa từ người khác. Tinh tấn ba la mật trong đạo Phật dạy chúng ta không bỏ cuộc. Nhiều người bệnh sơ sơ đã nghĩ rằng mình là gánh nặng của người thân rồi tự tử chết. Thật đáng tiếc.

Phải thấy rõ bệnh không phải là mất tất cả ý nghĩa cuộc đời. Tương tự đối với khổ sâu bi lụy cũng vậy. Hàn Mạc Tử có lần than vãn qua hai câu thơ:

*“Người đi một nửa hồn tôi mất
Một nửa hồn kia bỗng đại khờ”.*

Nếu ta hiểu theo ngữ cảnh của cuộc tình ngang trái giữa Hàn Mạc Tử và cô Phật tử Mộng Cầm thì người đi trong cuộc tình này được hiểu là người tình mà anh phải chia tay. Kết quả khổ đau còn lại là trái tim, khối óc, tâm hồn của Hàn Mạc Tử bị vỡ đôi. Một nửa mất hút không dấu vết, nửa còn lại có cũng như không, “bỗng đại khờ”. Rất may ông không dùng cụm từ “điên đại”; vì nếu ông dùng cụm từ “điên đại” trong ngữ cảnh này thì ông đã gián tiếp giết hại không biết bao nhiêu con người quý mến dòng thơ lãng mạn tinh tú của ông. Bởi sức truyền cảm và liên lụy trong thơ ca rất cao nếu nội dung đó tiêu cực. Ngược lại, truyền cảm và tác động tích cực cũng rất lớn nếu nội hàm của nó có giá trị. Trên thực tế, Hàn Mạc Tử không chết vì thất tình mà chết vì bệnh. Đặt cho ông một ngữ cảnh rộng hơn ngoài cuộc tình ngang trái giữa hai người khác đạo thì người đi ở đây được hiểu là người thân chết. Vậy vỡ đôi hạnh phúc thành hai mảnh làm gì? Tình yêu không phải là toàn thể của sự sống. Mất mát cái gì đó không phải là tổng thể của cuộc đời. Hãy bình tĩnh nhìn lại, mất cái đó ta còn những cái khác.

Tương tự bị chứng bệnh mất một bộ phận trên cơ thể không có nghĩa là mất tất cả. Ta vẫn còn vợ chồng, con cái, người thân, sự nghiệp,... Nếu ai bất hạnh sống cô độc thì phải nghĩ mình còn nhiều thứ khác, như những mối quan hệ xã hội, tình thân trong các câu lạc bộ,... để cùng chia sẻ, cùng vui cười nhảy múa, cùng tích cực, cùng lạc quan. Còn hàng trăm hàng triệu thứ, chỉ cần mở mắt là ta nhìn thấy, chỉ cần chạm tay là ta có thể cảm nhận, chỉ cần suy luận là có thể biết. Do đó đừng vì một chứng bệnh, một mất mát mà ta đánh đồng rằng ta mất tất cả. Phải rũ bỏ suy luận và lối sống

tiêu cực như vừa nêu. Sống hòa bình với bệnh, chúng ta mới không để bệnh tấn công bắt nạt mình.

Kính chúc quý vị sức khỏe, và hãy cố gắng nhân rộng mô hình 4T trên toàn quốc. Tại Ấn Độ, câu lạc bộ cười dựa vào triết học Phật giáo và yoga đã có mặt khắp nhiều tỉnh thành, giúp con người rũ bỏ nỗi đau, nỗi buồn, phiền muộn, sợ hãi bệnh tật. Nhân rộng mô hình cần có phương pháp và những hỗ trợ hợp tác đa phương. Vừa rồi tôi chia sẻ với bác sĩ Quang, tôi sẽ in bốn bài của bác sĩ và ấn tống miễn phí để quý vị có thể tặng người thân của mình. Nghe một buổi nói chuyện từ chuyên gia bao gồm các bác sĩ, rồi quý vị sẽ quên; nhưng với một quyển sổ tay trong túi mình, ta có thể đọc lại bất cứ lúc nào. Đồng thời chúng tôi sẽ phát tâm cho đọc dạng âm thanh đưa vào CD để ai đang lái xe hoặc ở nhà cũng có thể bật lên nghe. Tôi cho rằng bốn bài viết của bác sĩ Quang rất có ý nghĩa trong việc nâng đỡ tinh thần, góp phần điều trị nhiều chứng bệnh chứ không chỉ riêng ung thư. Bất cứ bệnh nào cũng cần sự nâng đỡ tinh thần và điều trị bằng 4T: giảm và chuyển hóa stress; làm chủ chế độ ăn uống; làm chủ thói quen luyện tập; theo đuổi có phương pháp sự chỉ định của bác sĩ về điều trị bệnh tật. Không thể có sự hoàn phục sức khỏe mà không liên hệ đến quy trình 4T vừa nêu. Tôi rất mong câu lạc bộ 4T sẽ được lan rộng khắp mọi nơi. Nếu thành công, ta nên dịch sang tiếng Anh, tiếng Hoa để ấn tống phổ biến miễn phí. Điều đó góp phần xây dựng hạnh phúc cho con người.

VÀI NÉT VỀ TT. THÍCH NHẬT TỪ

Thượng tọa Thích Nhật Từ sinh tại Sài Gòn năm 1969, xuất gia, thọ giới Sa-di năm 1984 và thọ giới Tỳ-kheo năm 1988. Thầy là người sáng lập Đạo Phật Ngày Nay từ năm 2000. Thầy tốt nghiệp Tiến sĩ Triết học tại Đại học Allahabad, Ấn Độ, năm 2001 và nhận bằng Tiến sĩ danh dự về Tôn giáo học từ Đại học Mahamakut, Thái Lan, năm 2010.

Thầy là tác giả của hơn 40 quyển sách Phật giáo và thuyết giảng hơn 2000 pháp thoại về các chủ đề khác nhau. Thầy là Chủ biên và xuất bản Tùng thư Đạo Phật Ngày Nay hơn 150 quyển, Đại Tạng Kinh Việt Nam (hơn 100 CD âm thanh) và hơn 100 album về âm nhạc Phật giáo.

Thầy tích cực tham gia các đối thoại liên tôn giáo và kêu gọi hòa bình và hòa hợp. Thầy truyền bá Phật pháp qua các hoạt động giáo dục, văn hóa và từ thiện, nhằm mang lại lợi lạc cho cộng đồng và xã hội.

Thượng tọa Thích Nhật Từ hiện là Phó Hiệu trưởng Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM, Phó Ban Phật giáo quốc tế (GHPGVN) và Chủ biên Tạp chí Đạo Phật Ngày Nay và Tùng thư Học viện Phật giáo Việt Nam.

VÀI NÉT VỀ BS.ThS. QUAN VÂN HÙNG

Bs. Quan Vân Hùng, sinh năm 1950, nguyên nội trú thực thụ các bệnh viện, thạc sĩ chuyên ngành y học cổ truyền, nguyên chủ nhiệm khoa ung thư Viện y dược học dân tộc TP. HCM. Chuyên nghiên cứu điều trị các bệnh mạn tính (cao huyết áp-tim mạch, tiểu đường, thoái hóa xương khớp, viêm mũi-xoang, ngoài da, béo phì, ung bướu...) và đề xuất một phương pháp phòng ngừa và điều trị toàn diện cho bệnh nhân mang bệnh mạn tính => **Liệu pháp 4T**. Liệu pháp 4T đã được áp dụng để:

* Hỗ trợ điều trị cho bệnh nhân ung thư tại Viện y dược học dân tộc TP.HCM (kết quả 80%).

* Thực hiện các công trình nghiên cứu khoa học, đã báo cáo tại Viện YDHDĐT và BV Ung bướu TP.HCM - Cần Thơ, BV y học cổ truyền các tỉnh.

* Giảng dạy cho sinh viên Việt Nam và ngoại quốc đến Viện, chuyển giao cho các tỉnh Đồng Tháp, Tiền Giang, Bình Định...(đề án 1816), được mời giảng ở Cộng hòa Pháp (2007).

* Thông tin tuyên truyền trên: trung tâm truyền thông và giáo dục sức khỏe sở y tế (T4G), đài truyền hình TP.HCM-Vĩnh Long, báo chí (SGGP, Thời báo kinh tế SG, Hồn Việt...)

SÁCH CỦA THẦY NHẬT TỪ

1. Thích Nhật Từ., *Thế Giới Cực Lạc*. Sài gòn: NXB Văn Hóa Sài gòn, 2010, tr. ix + 142.
2. Thích Nhật Từ., *Chết Đi về Đâu*. Sài gòn: NXB Văn Hóa Sài gòn, 2010, tr. ix + 126.
3. Thích Nhật Từ., *Cẩm Nang Viết Khảo Luận Luận Văn & Luận Án*. Sài gòn: NXB TP. Hồ Chí Minh. 2003, tr. xv + 200.
4. Thích Nhật Từ dịch và chú giải., *Tìm Hiểu Kinh Bốn Mươi Hai Chương*. Sài gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. xvi + 499.
5. Thích Nhật Từ., *Phương Trời Thông Dong*. Sài gòn: NXB Phương Đông. 2010, tr. vi + 87.
6. Thích Nhật Từ., *Chuyển Hoá Cảm Xúc*. Sài gòn: NXB Thời Đại. 2010, tr. vi + 112.
7. Thích Nhật Từ., *Hiếu Thương và Tuy Hỷ*. Sài gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. vi + 174.
8. Thích Nhật Từ., *Khủng Hoảng Tài Chánh Toàn Cầu qua Cái Nhìn Phật Giáo*. Sài gòn: NXB Hải Phòng, 2009, tr. vii + 152.
9. Thích Nhật Từ., *Không Có Kẻ Thù*. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. vi + 121.
10. Thích Nhật Từ., *Chuyển Hóa Sân Hận*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 180.
11. Thích Nhật Từ., *Đối Diện Cái Chết*. Sài gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. vi + 169.

12. Thích Nhật Từ., *Quay Đầu Là Bờ*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 202.

13. Thích Nhật Từ., *Hạnh Phúc Giữa Đời Thường*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 194.

14. Thích Nhật Từ., *Con Đường An Vui*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 168.

15. Thích Nhật Từ., *Hạnh Phúc Trong Tâm Tay*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 149.

16. Thích Nhật Từ., *Đôi Dép Triết Lý Về Hạnh Phúc Hôn Nhân*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. viii + 178.

17. Thích Nhật Từ., *Phật Giáo và Thời Đại*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. xi + 171.

18. Thích Nhật Từ., *Hạnh Phúc Tuổi Già*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. vi + 130.

19. Thích Nhật Từ., *Sống Vui Sống Khỏe*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2012, tr. vi + 124.

20. Thích Nhật Từ., *10 Điều Tâm Niệm*. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. vi + 128.

21. Thích Nhật Từ., *14 Điều Phật Dạy*. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. vi + 117.

22. Thích Nhật Từ., *Con Đường Chuyển Hóa*. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. xiii + 208.

23. Thích Nhật Từ., *Tám Điều Giác Ngộ*. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. viii + 198.

III. SÁCH SẼ IN

- Kinh Phật cho người tại gia.
- Kinh Phật cho người xuất gia.