

Niềm vui đầu năm mới:

PHÉP LẠ HAY CHỈ LÀ SỰ TRÙNG HỢP NGẪU NHIÊN HAY TẮT NHIÊN ?

Thiện Ý

Niềm vui đầu năm mới này xin được gửi đến các thân hữu, nhất là các đồng môn Luật khoa Sài Gòn và các quý đồng nghiệp luật sư đã quan tâm thăm hỏi về tình trạng sức khỏe liên quan đến căn bệnh viêm gan C (Hepatitis C) của tôi, để như lời thông báo tin vui và chân thành cảm tạ. Đồng thời qua bài viết này cũng muốn gửi đến những ai đồng bệnh, có chung niềm tin tôn giáo với tôi, như một kinh nghiệm điều trị căn bệnh viêm gan C không cần hay chưa cần phải dùng đến thuốc mà hiện nay hiệu quả mới chỉ đạt 50% đến 60%.

Nội dung bài viết này lần lượt trình bày:

- Diễn biến căn bệnh viêm gan C của tôi
- Phương cách tự điều trị và hiệu quả.
- Hiệu quả là một phép lạ hay chỉ là sự trùng hợp ngẫu nhiên hay tắt nhiên?

I/- DIỄN BIẾN CĂN BỆNH VIÊM GAN C CỦA TÔI.

Khoảng hơn 10 năm trước, căn cứ vào xét nghiệm máu, bác sĩ cho biết tôi mắc bệnh viêm gan C từ lâu. Tôi được gửi đến bệnh viện Memorial Northwest Houston để làm thử nghiệm “Liver Biopsy” (*cắt miếng gan xét nghiệm tình trạng hoạt động của virus C*). Kết quả xét nghiệm này theo bác sĩ chuyên khoa gan cho biết virus C không hoạt động, chưa cần chữa trị, chỉ cần theo dõi định kỳ bằng thử máu và cần lưu ý đến chế độ ăn uống, nghỉ ngơi, tập thể dục, không uống bia, rượu, thức khuya, làm việc quá sức làm cơ thể suy yếu tạo điều kiện cho virus hoạt động...Bác sĩ nói: sau 3 hay 4 năm làm lại xét nghiệm “Liver Biopsy” nếu thấy tình trạng căn bệnh không phát triển, lượng virus không tăng và không hoạt động, thì tôi có thể yên chí sẽ không chết vì bệnh viêm gan C.

Khoảng bốn năm sau, xét nghiệm máu cho thấy lượng virus tăng cao trên 10 triệu, bác sĩ chuyên khoa bệnh viện Bend Taub cho tôi xét nghiệm “Liver Biopsy” lần thứ hai. Kết quả bác sĩ cho biết sự gia tăng cao số lượng virus C là do tôi đã làm việc quá sức, cơ thể suy yếu nên virus C hoạt động. Tuy nhiên bác sĩ cho hay là vẫn chưa cần uống thuốc trị liệu, chỉ cần điều chỉnh lại chế độ làm việc, ăn uống, nghỉ ngơi và tập thể dục...Tôi đã thực hiện

đúng theo lời khuyên của bác sĩ điều trị, sức khỏe trở lại bình thường, ổn định.

Vào khoảng đầu năm 2011, xét nghiệm máu cho thấy lượng virus tăng đến trên 17 triệu, bác sĩ gia đình đã vội gửi qua bệnh viện Lyndon Johnson, một bệnh viện khu vực dành cho bệnh nhân có Thẻ Vàng (Gold Card) cho làm xét nghiệm Scat-Can với kết quả là gan bị chớm xơ, bác sĩ chuyên khoa gan yêu cầu tôi cần phải uống thuốc trị bệnh nếu không sẽ có nguy cơ tiến triển đến ung thư gan. Tôi hỏi thuốc hiệu quả ra sao, thì bác sĩ cho biết thuốc trị viêm gan C hiện nay vẫn chỉ hiệu quả 50-60%.

Mặc dầu tình trạng sức khỏe của tôi lúc này có hơi suy yếu, da mặt có biến sắc (*tái, sạm đen*), đôi lúc cảm thấy mệt mỏi, tóc rụng, song tôi nghĩ có lẽ đó chỉ là hậu quả nhất thời sau khi dùng nhiều thời gian và tâm lực tổ chức “Đại Hội Mùa Xuân Toàn Cầu Cựu Sinh Viên Luật Khoa Sài Gòn” vào đầu Tháng 4-2010 và tổ chức ra mắt tác phẩm “Thời Đại Của Tôi” của Gs. Vũ Quốc Thúc vào tháng 11- 2011, nên virus C có điều kiện hoạt động mạnh chẳng.

Tuy nhiên, tôi vẫn cảm thấy tình trạng sức khỏe không đến nỗi nào, nên nghi ngờ rằng xét nghiệm có thể không chính xác chẳng. Tôi lại liên tưởng tới người anh em cột chèo cũng bị viêm gan C, đã uống thuốc trong tình trạng cơ thể còn khỏe mạnh, bị phản ứng thuốc, đã ngưng ngang, bị đau đớn hành hạ ít tháng rồi qua đời cách nay 8 năm ở vào tuổi 62. Do đó tôi ngần ngại không muốn uống thuốc trị bệnh và có yêu cầu bác sĩ điều trị chuyển hồ sơ bệnh trạng của tôi về bệnh viện Bend Taub ở downtown Houston (*Bệnh viện trung ương của Thẻ Vàng*), nơi trước đây đã làm xét nghiệm “Liver Biopsy” cho tôi lần thứ hai, nói là tôi chưa cần phải uống thuốc, dù số lượng virus có hơi cao, song vẫn ở mức độ an toàn.

Tại bệnh viện Bend Taub, sau khi làm xét nghiệm máu và căn cứ vào xét nghiệm “Liver Scat-can” của bệnh viện Lyndon Johnson, bác sĩ điều trị cũng yêu cầu tôi cần uống thuốc. Một lần nữa tôi có ý diên trì, nên nói với bác sĩ rằng sao tôi thấy sức khỏe tôi vẫn bình thường mà. Tôi yêu cầu cho tôi làm thử nghiệm “Liver Biopsy” lần thứ ba, nếu kết quả thấy tôi vẫn cần phải uống và chích thuốc điều trị thì tôi sẽ làm theo lời khuyên của bác sĩ. Bác sĩ điều trị đã mời bác sĩ trưởng khoa đến hội ý trước mặt tôi và đi đến quyết định đồng ý cho tôi làm “Liver Biopsy” một lần nữa.

Ngày 27-9-2011 tôi được làm xét nghiệm “Liver Biopsy” tại bệnh viện Bend Taub ở downtown Houston. Sau khi có kết quả xét nghiệm bác sĩ điều trị nói tôi vẫn cần phải uống thuốc và tôi đồng ý. Bác sĩ lên lịch cho tôi sẽ bắt đầu uống và chích thuốc vào tháng 4 năm 2012. Bác sĩ cũng nói trước là hiệu quả thuốc trị viêm gan C đến nay vẫn chỉ đạt 50-60% và khi uống và chích thuốc này sẽ có một số phản ứng thuốc mà tôi phải chịu đựng (tóc có

thể rụng, tâm sinh lý có hiện tượng tiêu cực...). Một số bạn bè cũng khuyên tôi uống thuốc dừng sợ và đưa ra một số người quen biết ở Houston cũng đã uống thuốc có hiệu quả, không có phản ứng tôi tặc để khích lệ tôi.

Đến Tháng 4 năm 2012 tôi liên lạc lại với bệnh viện để được uống và chích thuốc trị viêm gan C. Nhưng họ cho hay vì tôi không liên lạc trước để “confirm” nên phải đến tháng 7 năm 2012 mới có lịch trình uống thuốc cho tôi.

Trước khi đến ngày hẹn uống và chích thuốc hai tuần, tôi được xét nghiệm máu. Đúng ngày hẹn tôi đến bệnh viện Bend Taub gặp bác sĩ điều trị. Bác sĩ điều trị nói tôi ngồi chờ khá lâu, khoảng 30 phút sau bác sĩ trở lại cùng với một bác sĩ khác khá lớn tuổi so với vị bác sĩ điều trị rất trẻ, tôi đoán là giáo sư dạy trường y khoa Baylor, khác với nữ bác sĩ Trưởng khoa tôi gặp trước đây (*Vì tôi nghe nói bệnh viện Bend Taub là một trong những bệnh viện thực tập cho sinh viên trường y khoa Baylor nên có nhiều giáo sư giỏi làm việc nơi bệnh viện này*).

Vị bác sĩ này đã làm chúng tôi ngạc nhiên, vui mừng khi nói rằng tôi chưa cần phải uống thuốc ngay bây giờ, có thể chờ trong vòng 2 năm tới một loại thuốc mới trị bệnh viêm gan C hiệu quả cao hơn, chắc chắn hơn nhiều so với loại thuốc hiện có chỉ hiệu quả 50%-60%. Tôi sợ nghe lắm có hỏi lại con gái tôi đi cùng có đúng bác sĩ khuyên như vậy không. Con gái chúng tôi hiện là y tá cho một bệnh viện tư tại Houston xác nhận đúng như vậy.

Thế nhưng để chắc chắn hơn, tôi đã dùng medicare đến khám bệnh tại “Liver Center” thuộc bệnh viện Saint Luke trực thuộc “Baylor College of Medicine” ở Downtown Houston để xin khám và thử nghiệm một lần nữa rồi sẽ quyết định có nên uống thuốc ngay hay làm theo lời khuyên của bác sĩ bệnh viện Bend Taub.

Ngày 5-11-2012 tôi được cho xét nghiệm máu và ngày 4-12-2013 được làm xét nghiệm MR, ABD, W&W/0 CONTRAST, với kết quả sau cùng (Final result) mọi thứ đều “within normal limits” (copy đính kèm).

Tuy nhiên vị bác sĩ chuyên khoa điều trị lại khuyên tôi bây giờ còn khỏe mạnh nên uống và chích thuốc điều trị thì tốt hơn là để đến lúc sau này lớn tuổi, già yếu mà cần phải uống thuốc điều trị sẽ ít hiệu quả và có nguy cơ hơn.

Trước hai lời khuyên trái ngược trên, căn cứ trên các xét nghiệm nhiều lần, cho đến lúc này tôi cảm thấy sức khỏe toàn diện rất tốt, tạm thời tôi quyết định theo lời khuyên của bác sĩ điều trị bệnh viện Bend Taub: **không uống thuốc mà chờ một loại thuốc mới trong tương lai hiệu quả cao và chắc chắn hơn loại thuốc hiện nay, mà theo lời bác sĩ chỉ đạt 50-60% mà thôi.**

II/- PHƯƠNG PHÁP TỰ ĐIỀU TRỊ VÀ HIỆU QUẢ.

Phải nói rằng sau khi biết được kết quả “Scat-can” lá gan của tôi bị “chớm sơ”, những người lo lắng nhất là vợ và các con tôi, những người thân trong gia đình nội ngoại, ai nấy đều chỉ biết cầu nguyện theo niềm tin tôn giáo.

Phần tôi, do cuộc đời đã được tôi luyện trong nhiều khổ đau và nghịch cảnh, nên khi biết căn bệnh của mình tiến triển đến biên độ hiểm nguy, tôi vẫn bình tĩnh, không chút lo sợ. Vì tôi luôn tâm nguyện rằng bệnh tật là lẽ thường, có bệnh thì chữa trị, hết bệnh thì tốt, không hết thì chết là cùng. Ai cũng phải bệnh, cũng phải chết, buồn rầu, lo sợ không làm hết bệnh mà còn làm bệnh trầm trọng hơn, vẫn không tránh được cái chết mà còn dẫn đến cái chết nhanh hơn. Vì vậy tôi vẫn sống bình thường, luôn lạc quan tin tưởng sống theo châm ngôn tự vạch ra từ thời trai trẻ: ***“Hãy sống tích cực với hiện tại, để không bao giờ phải ân hận với quá khứ, luôn luôn lạc quan tin tưởng hướng về tương lai”***. Thực tế tôi đã thể hiện đúng như vậy, thân nhân sống gần tôi đều thấy và có lẽ các đồng môn, đồng nghiệp và thân hữu sinh hoạt, gặp gỡ tiếp xúc với tôi ở Houston có thể chứng thực sự thể này.

1. Phương pháp tự điều trị.

Trong tinh thần lạc quan tin tưởng tôi đã thực hiện phương pháp tự điều trị bằng sự kết hợp giữa sức mạnh của niềm tin tôn giáo và sức mạnh của thể lý để trấn áp bệnh tật.

a)- Để có sức mạnh của niềm tin tôn giáo: Tôi đã cầu nguyện với Đấng mà tôi tin yêu tôn thờ là Thượng Đế, là Thiên Chúa Toàn Năng vô hình. Nhưng dưới cặp mắt “Đức tin” cho tôi xác tín rằng: Có một Đấng Tạo Hóa, đã tạo dựng nên vũ trụ, vạn vật, cho vạn hành theo những quy luật chung cho muôn loài, cũng như quy luật riêng cho mỗi loài. Trong số muôn loài đó có loài người là một sinh vật thượng đẳng trong loài động vật, cũng vận hành theo quy luật chung của các loài động vật và quy luật riêng của loài người. Bệnh tật, sự sống sự chết đều nằm trong sự vận hành của các quy luật hình thành, phát triển, tiêu vong. Cầu nguyện với Đấng Toàn Năng làm chủ các quy luật ắt là phải có hiệu quả. Tôi xác tín như thế và tôi đã thực hành

b)- Để có sức mạnh thể lý: Tôi đã thực hiện những việc sau đây:

*** Thực hiện nghiêm túc chế độ làm việc, nghỉ ngơi, dinh dưỡng.**

Một cách tổng quát là giảm giờ làm việc kiếm sống và sinh hoạt tập thể, mỗi đêm phải ngủ ít nhất 7 tiếng, ngày ăn ba bữa và uống nước nhiều lần mỗi ngày, với thực phẩm chọn lọc không tác hại cho gan

- **Giảm giờ làm việc bằng cách** giảm giờ lao động kiếm sống, giảm giờ hoạt động đoàn thể, công ích, nhất là không ngồi làm việc trên computer quá lâu. Trước đây tôi thường ngồi liên tục có khi ba bốn tiếng đồng hồ trước computer, nay ngồi khoảng một giờ thì đứng dậy uống nước, vận động ít phút rồi ngồi tiếp tục. Uống nước là cách bắt buộc tôi không thể ngồi lâu, phải rời computer đi restroom.

- **Mỗi đêm phải ngủ ít nhất 7 tiếng.** Trước đây tôi thường thức khuya, ngủ ít, chỉ khoảng bốn năm tiếng là thức dậy lúc 5 -6 giờ sáng tập 4 bài **“Dưỡng sinh thực hành”**. Nay tôi phải đi ngủ sớm để làm sao đủ 7 tiếng mỗi đêm mà vẫn dậy sớm đúng giờ luyện tập. *(Thường có thói quen khoảng 5 giờ sáng là tự nhiên thức dậy, không ngủ lại được dù có muốn ngủ nướng).*

- **Ngày ăn ba bữa:** Sáng sớm, sau khi tập 4 bài **“Dưỡng sinh thực hành”**, **tôi ăn bữa sáng khoảng 6-6:30 với:** 5 thìa canh Oatmeal hiệu Quaker OATS, Quick 1-minute, bỏ vào một ly lớn, cho nước sôi 1/3 ly, một phút sau bỏ thêm vài thìa nho khô (organic Raisins) và vài thìa “Dried Cranberries” hiệu “Craisins” quậy đều, để khoảng 1 phút, đổ sữa tươi hiệu “Horizon – Organic –DHA Omega-3 – Fat-Free”, quậy đều. Sau đó dùng hỗn hợp này uống 5 viên thuốc bổ: “One A Day , Men’s”, “Omega 3- Fish Oil” hiệu “Kirkland”, “Garlic –Complex” hiệu “Nature Made”, Glucosamine HCl 1500 mg- With MSM 1500mg” hiệu “Kirkland” và “ Vitamin D3 2000 I.U” hiệu “Kirkland”.

Sau khi uống 5 viên thuốc bổ trên, với ½ ly sữa hỗn hợp còn lại, tôi thêm 3 thìa “Cheerios” và dùng hết để kết thúc bữa ăn sáng.

Bữa ăn trưa vào khoảng 12:00 noon, bữa ăn tối khoảng 6-7:00pm với các thức ăn dễ tiêu, lợi gan. Theo lời khuyên của bác sĩ nên ăn nhiều rau quả, cá, ăn ít thịt, nhất là thịt bò và thịt heo, không uống rượu bia và các thực phẩm không tốt cho gan như trứng, đồ ăn tái, sống...

*** Thực hiện kiên trì chế độ tập luyện cơ thể thường nhật, đúng phương pháp.**

Trước ngày bác sĩ yêu cầu tôi phải uống thuốc trị bệnh, tôi cũng đã thực hiện thường nhật chế độ luyện tập cơ thể như trên để tạo sức đề kháng cho cơ thể chống lại bệnh tật. Vì theo bác sĩ điều trị, sở dĩ căn bệnh viêm gan C của tôi trở nên trầm trọng chính là vì đã lạm dụng sức khỏe, làm cơ thể suy yếu trong thời gian qua, nên virus C mới có điều kiện hoạt động mạnh được.

Chế độ luyện tập cơ thể của tôi hàng ngày là:

*** Vào buổi sáng mỗi ngày**, không bỏ ngày nào, thức dậy lúc 5 hay 6 giờ sáng. Bước ra khỏi giường:

- Uống ngay một ly cối nước lạnh.
- Khởi động lần lượt bốn bài **“Dưỡng sinh thực hành”**: **Thể dục tổng quát – Thiền nguyện** *(câu nguyện theo niềm tin tôn giáo theo lối*

thiền:ngồi “bán kiết” hay “Kiết già”, tập trung tư tưởng, cầu nguyện trong tâm theo kinh nguyện và lời nguyện không đọc thành tiếng) – Kịch da (thích thích các huyệt đạo trên da toàn thân...) – và Kịch xương (kích thích các đầu khớp xương toàn thân).

Sau khi kết thúc bốn bài **“Dưỡng sinh thực hành”**, mất khoảng 45 phút, tôi ăn sáng và uống 5 loại thuốc bổ như đã trình bày ở phần trên. Ngoài ra, thỉnh thoảng tôi đi bộ thêm khoảng một tiếng đồng hồ vào những buổi sáng, khi thời gian làm việc kiếm sống rơi vào buổi chiều.

* **Vào buổi tối trước khi đi ngủ**, không tập toàn bộ 4 bài **“Dưỡng sinh thực hành”** mà chỉ chọn trong mỗi bài một số động tác có tác dụng cho máu huyết lưu thông dễ dàng giúp ta dễ ngủ, nên thời gian tập chỉ khoảng 15 phút. Sau đó đi tắm, làm vệ sinh cá nhân, dùng bàn chải tóc chải đầu để kích thích các huyệt đạo trên đầu giúp ta dễ ngủ, khi lên giường chỉ cần 5 phút tập trung tư tưởng là đi vào giấc ngủ tự nhiên.

Đây là một phương pháp dưỡng sinh tự hình thành trong thời gian tôi bị biệt giam 17 tháng 20 ngày tại nhà tù Việt cộng ở số 4 Phan Đăng Lưu Gia định (1978-1980). Sau đó được thực hành và hoàn chỉnh mỗi bài theo thời gian. Trước đây, việc thực hành trong một thời gian dài có tính tùy tiện, không thường xuyên do điều kiện cuộc sống không cho phép. Mãi sau này trong thời gian 5 năm trở lại đây, chúng tôi mới có điều kiện thuận lợi để thực hành thường nhật, không bỏ ngày nào, dù đi chơi xa đến bất cứ nơi nào vẫn tập. *(Chúng tôi đã viết xong phần lý luận cách nay khoảng 3 năm, có phổ biến hướng dẫn thực hành cho một số thân hữu, và có ý định sẽ in thành cuốn sách nhỏ kèm một DVD có hình ảnh hướng dẫn để phổ biến, khi kiểm nghiệm có hiệu quả chắc chắn nơi chính mình và các thân hữu. Nay có lẽ đã đến lúc chúng tôi sẽ thực hiện ý định này nay mai, vì thấy quả thực đã có hiệu quả thực tế...)*

Hiệu quả tức thời thấy được là trong quá trình tập luyện 4 bài **“Dưỡng sinh thực hành”**, phát sinh hiện tượng **“trung tiện”** nhiều lần trong khi đang tập, mồ hôi ứa ra *(dù ở trần tập trong thời tiết nóng hay lạnh)* và nhu cầu **“Đại tiện”** luôn phải có sau khi kết thúc thực hành 4 bài **“Dưỡng sinh thực hành”**. *(Nếu không thấy các hiện tượng vừa kể là tập chưa đạt hiệu quả do tập luyện chưa đúng phương pháp).*

2.- Hiệu quả:

Trong tinh thần lạc quan tin tưởng tôi đã thực hiện phương pháp tự điều trị bằng sự kết hợp giữa sức mạnh của niềm tin tôn giáo và sức mạnh của thể lý để trấn áp bệnh tật như vừa trình bày trên. Mặc dầu hiệu quả không tiêu

diệt được hoàn toàn căn bệnh viêm gan C (vì cho dù có dùng thuốc cũng không thể đạt được hiệu quả này), nhưng sau hơn một năm thực hiện, chúng tôi ghi nhận được hiệu quả (mà nếu có trị liệu bằng các loại thuốc trị liệu hiện hành có lẽ cũng chỉ đạt đến thế) trên các phương diện: Y lý, thể lý và tâm sinh lý như sau:

a) Hiệu quả về y lý: Như đã trình bày trong phần diễn biến căn bệnh viêm gan C của tôi ở trên, kết quả xét nghiệm toàn diện sau cùng đã cho thấy tất cả đều bình thường trong giới hạn không còn hiểm nguy (within normal limits) tôi không còn bị bắt buộc phải uống thuốc để tránh nguy cơ trầm trọng hơn (gan chớm sơ nay không còn. Lượng virus C giảm thấp đến mức không còn hiểm nguy tiến triển đến ung thư như bác sĩ chẩn đoán...). Do đó, tôi có thể chọn lựa uống thuốc ngay trong tình trạng cơ thể còn khỏe mạnh với hiệu quả 50-60% (Theo ý kiến của bác sĩ điều trị ở “liver Center” bệnh viện S. Luck) hay chờ vài năm nữa khi có loại thuốc mới hiệu quả cao hơn và chắc chắn hơn (Theo ý kiến bác sĩ điều trị ở bệnh viện Bend Taub).

Vì vậy nay tôi đã quyết định chờ một loại thuốc mà tin y khoa đã cho hay là có thể chữa trị dứt hẳn viêm gan C, trong một thời gian ngắn, ít phản ứng tâm sinh lý, thuốc đã được kiểm nghiệm và sẽ đi vào sản xuất bán trên thị trường nay mai.

b) Hiệu quả về thể lý và tâm sinh lý:

Hiện tại tình trạng sức khỏe của tôi đã phục hồi rất tốt, da mặt đã khởi sắc, hồng hào, sáng ra không còn “tái,sạm đen” như trước, tóc không rụng mà đã mọc lại trên đỉnh đầu, vòng bụng nhỏ lại,làm việc không biết mệt, nhất là ngồi làm việc bên computer nhiều giờ không thấy mệt. Tất nhiên là không liên tục như trước đây.

Về chế độ dinh dưỡng hiện tôi ăn ngon, dễ ngủ và ngủ đủ 7 tiếng mỗi đêm, bộ máy tiêu hóa làm việc rất tốt. Hiệu quả rõ nhất là không còn bị táo bón, đều đặn mỗi ngày đi đại tiện 2 lần dễ dàng như được uống thuốc xổ vào buổi sáng cũng như buổi tối sau khi tập các bài “**Dưỡng sinh thực hành**”.

Về tâm lý phải nói rằng hiện tại tôi rất lạc quan, tinh thần hưng phấn, nhiều cảm hứng sáng tác và hoạt động hăng say như có một xung lực mới.

Dường như tất cả những hiệu quả nêu trên, ngoài vợ con và thân nhân, chính các thân hữu, đồng môn, đồng nghiệp sinh hoạt trong Câu Lạc Bộ Luật Khoa Việt Nam ở Houston đều nhận thấy. Chẳng thế mà vào dịp Đại Hội Thường Niên 2012 của CLBLKVN vừa qua, thấy tôi “hát hăng quá” đã có người nói đùa trong bàn tiệc mừng Tân niên Dương lịch 2013 và mừng Đại Hội thành công, rằng:

- “sao anh Thiện Ý sung sức thế, hồi xuân hả? – Thôi thì chúc anh chị sang năm mới cuối năm sinh thêm một út nữa nhá !?!”.

Chúng tôi, trong sự phấn chấn bèn đáp lại rằng:

- Cảm ơn, cảm ơn..."**Hồi xuân**" thì không mà "**hồi sinh**" thì có đấy; sinh thêm "**Út nữa**" thì không, nhưng chuẩn bị cùng anh em chuẩn bị tổ chức thành công "**Đại Hội Cựu Sinh Luật khoa Viên Việt Nam Toàn Cầu**" với chủ đề :"**Cựu sinh viên luật khoa Việt Nam, niềm tự hào và ước mơ**" dự trù vào năm 2014, mới được Đại Hội thông qua, trước khi tôi bước vào tuổi "**Thất thập cổ lai hy**" là có đấy".

III/- HIỆU QUẢ LÀ MỘT PHÉP LẠ HAY CHỈ LÀ SỰ TRÙNG HỢP NGẪU NHIÊN HAY TẮT NHIÊN?

Để trả lời câu hỏi này thiết tưởng cần làm rõ ý nghĩa các từ ngữ phép lạ, trùng hợp ngẫu nhiên, trùng hợp tất nhiên. Chúng tôi đã tra cừ 4 cuốn từ điển: Hán-Việt của học giả Đào Duy Anh, Từ điển Việt- Anh của Viện Ngôn Ngữ Học Việt Nam, Từ điển Anh- Việt, Việt Anh của Gs. Nguyễn Văn Khôn và The Oxford Modern English Dictionary. Đối chiếu ý nghĩa từ ngữ xin được diễn giải như sau:

Phép lạ hay phép mầu (*Miracle, Charisma*) là chuyện, việc, vật kỳ lạ, kỳ diệu, huyền diệu, phi thường, kỳ công, kỳ tích. Vận dụng vào trường hợp của tôi: Viêm gan C (hepatitis) virus tăng cao, scat-can chớm sơ, các bác sĩ điều trị đề nghị cần dùng thuốc trị liệu nếu không sẽ phát triển thành ung thư gan. Nay sau một năm tự trị bằng sức mạnh siêu nhiên (*niềm tin tôn giáo*) và sức mạnh tự nhiên (*dinh dưỡng và luyện tập cơ thể*), căn cứ vào kết quả các xét nghiệm sau cùng (MR, ABD, W&W/O CONTRAST) tất cả đều "**Within normal limits**" (*virus C giảm dưới mức hiểm nguy, vết sơ biến mất*) bác sĩ lại để cho bệnh nhân có quyền lựa chọn dùng thuốc trị liệu ngay (*hiệu quả 50%-60%*) hay có thể chờ thêm thời gian trị liệu bằng thuốc hiệu nghiệm hơn (*với hiệu quả cao và chắc chắn hơn*). Vậy đây có phải là "Việc kỳ lạ, kỳ diệu, huyền diệu hay phi thường..." để được coi là một "**phép lạ**" hay "**phép mầu**" theo ý nghĩa từ ngữ không?

Có thể có hai cách trả lời khác nhau:

1.- Một là phủ định hiệu quả không phải là phép lạ theo niềm tin tôn giáo. Đó là câu trả lời của những người chỉ tin vào khoa học, không tin vào những điều thần bí, siêu hình của niềm tin tôn giáo.

Trong trường hợp của tôi, họ có thể công nhận hiệu quả, nhưng không coi đó là một "**phép lạ**". Hiệu quả ấy có được là do tác động chủ yếu của việc **Thực hiện nghiêm túc chế độ làm việc, nghỉ ngơi, dinh dưỡng và luyện tập cơ thể**. Vì đã làm đúng quy luật vận động phát triển tự nhiên của sự sống làm gia tăng sức đề kháng của cơ thể chống lại bệnh tật. Sức đề kháng ấy đã chỉ có thể gián chỉ, làm giảm tác hại của virus C ở mức an toàn cho bệnh nhân, chứ không tiêu diệt hoàn toàn để chữa lành bệnh tật. Niềm

tin tôn giáo nếu có, thì chỉ có tác dụng về tinh thần giúp con bệnh có ý chí, nghị lực, lòng tin tưởng và lạc quan góp phần thúc đẩy việc **Thực hiện nghiêm túc chế độ làm việc, nghỉ ngơi, dinh dưỡng, luyện tập cơ thể để có hiệu quả.**

Và vì vậy, hiệu quả do những lời cầu nguyện theo niềm tin tôn giáo là không có thật, chỉ là sự trùng hợp **ngẫu nhiên** (*lucky change, by change at, by haphazard, casual, adventitious*) hay **tình cờ** (*fortuitous, fortunate, accidental...*). do hai phương pháp trị liệu được thực hiện song song trong cùng một thời khoảng, nên dễ lầm tưởng cầu nguyện theo niềm tin tôn giáo là đã có hiệu quả như một “**phép lạ**”.

2.-.Hai là Công nhận hiệu quả và coi đó là một “phép lạ” theo niềm tin tôn giáo. Bởi vì, nếu coi hiệu quả chỉ là do đã thực hiện nghiêm túc chế độ làm việc, nghỉ ngơi, dinh dưỡng, luyện tập cơ thể không thôi, thì chưa đủ và không thể có được hiệu quả như thế được. Nghĩa là vẫn công nhận hiệu quả có phần tác động do phương pháp trị liệu bằng sức mạnh thể lý, nhưng dưới cặp mắt “**Đức tin tôn giáo**”, hiệu quả ấy phải có tác động sức mạnh siêu hình của niềm tin. Vì hiệu quả ấy là điều phi thường, là khác với bình thường cần phải uống thuốc để ngăn chặn một cơ nguy, nay không cần uống thuốc vẫn ngăn chặn được cơ nguy ấy (*chớ mớ gan có nguy cơ tiến tới ung thư gan*).

Thật ra, cả hai cách trả lời trên đều có phần đúng nhưng phiếm diện do đứng trên hai phạm trù khác nhau: phạm trù “**Tri thức khoa học**” và phạm trù “**Đức tin tôn giáo**”. Bao lâu nay vẫn có quan niệm cho rằng có sự đối lập giữa hai phạm trù này và tìm cách phủ định lẫn nhau.

Thế nhưng thực ra là cái này tìm cách khẳng định cái kia. Vì không thuộc phạm vi bài viết này, nên chỉ ngắn gọn là: **phạm trù tri thức khoa học bao gồm tất cả những gì con người đã hiểu biết được, chứng minh được các quy luật vận hành của vũ trụ vạn vật trong đó có con người. Phạm trù “Đức tin tôn giáo” tiếp nối để con người hiểu biết về các quy luật siêu hình vận hành vũ trụ vạn vật mà tri thức khoa học chưa soi rọi tới.**

Nói cách khác, tôn giáo như chỉ đưa ra các giả thiết, định đề về vũ trụ vạn vật để các nhà khoa học tìm cách chứng minh đâu là sự thật, còn các tín đồ bằng “**cặp mắt đức tin**” xác tín đó là chân lý tuyệt đối (*chủ quan đối với tín đồ*) hay chân lý tương đối (*khách quan với người khác tôn giáo, tín ngưỡng*). cho đến khi ánh sáng khoa học soi rọi được để trở thành chân lý tuyệt đối với mọi người (*nghư $2+2=4$*).

Trở lại trường hợp căn bệnh của tôi, diễn biến như đã trình bày. Hiệu quả thì đã rõ, tôi đã không phải dùng thuốc, sau một năm tự điều trị bằng phương pháp kết hợp giữa sức mạnh của niềm tin tôn giáo và sức mạnh của thể lý

để trấn áp bệnh tật. **Tôi cho rằng hiệu quả ấy có được do tác động của cả hai: sức mạnh của niềm tin tôn giáo có được qua lời cầu nguyện của chính tôi, các thân nhân và bạn hữu khắp nơi (sức mạnh quy luật siêu hình) và sức mạnh của thể lý (sức mạnh quy luật hữu hình) do thực hiện nghiêm túc chế độ làm việc, nghỉ ngơi, dinh dưỡng, luyện tập cơ thể để có hiệu quả. Cả hai đều thống nhất trong luận lý về niềm tin (Phép lạ) và luận lý khoa học (quy luật dinh dưỡng và vận động).**

Thật vậy, luận lý về niềm tin tôn giáo xác tín về một Thượng đế hay Thiên Chúa Toàn năng vô hình đã tạo thành vũ trụ vạn vật, cho vận hành theo quy luật chung cũng như riêng cho mỗi loài. Con người là một sinh vật thượng đẳng trong giới động vật cũng vận hành theo quy luật chung của loài động vật và quy luật riêng của loài người. Bệnh tật, sự sống sự chết đều nằm trong sự vận hành của các quy luật hình thành, phát triển, tiêu vong. Cầu nguyện với Đấng Toàn Năng làm chủ các quy luật để tâm linh được soi sáng biết cách trị liệu căn bệnh theo quy luật sao cho hiệu quả. **Tôi đã được soi sáng tâm linh để biết kết hợp giữa sức mạnh của niềm tin tôn giáo (ý chí, nghị lực, sức mạnh tinh thần...là sự vận hành của qui luật siêu hình) và sức mạnh thể lý theo tri thức khoa học (kiên trì luyện tập cơ thể tạo sức mạnh thể lý qua thực hành 4 bài Dưỡng sinh thực hành và chế độ dinh dưỡng, làm việc, nghỉ ngơi). Tôi xác tín như thế và tôi đã thực hành đem lại hiệu quả thực tế.**

Luận lý của niềm tin tôn giáo trên đây hoàn toàn phù hợp với luận lý tri thức khoa học. Vì như trên chúng tôi đã trình bày tổng quát mối tương quan giữa hai phạm trù “**Tri thức khoa học**” và phạm trù “**Đức tin tôn giáo**” (ngoài tâm tri thức khoa học) không mâu thuẫn nhau, không tìm cách phủ định nhau mà cái này tìm cách khám phá để khẳng định cái kia, bổ túc cái kia. Tầm tri thức khoa học về vũ trụ, vạn vật trong đó có con người ngày một mở rộng theo thời gian, chính là để khám phá, để khẳng định, chứ không phủ định giá trị đích thực của những quy luật siêu hình thuộc phạm trù đức tin tôn giáo nói chung và Thiên Chúa Giáo nói riêng.

Vì vậy đến đây có thể tạm kết luận: hiệu quả không phải dùng thuốc, sau một năm tự điều trị bằng phương pháp kết hợp giữa sức mạnh của niềm tin tôn giáo và sức mạnh của thể lý để trấn áp bệnh tật, quả là một phép lạ theo niềm tin tôn giáo, không phải là sự trùng hợp ngẫu nhiên mà là một sự trùng hợp tất nhiên (necessarily, naturally) phải như thế, không thể khác hơn. Đây không phải là sự mê tin, vì có sự thống nhất giữa lý luận của niềm tin tôn giáo và tri thức khoa học.

Thiện Ý

Houston, ngày 03 tháng 03 năm 2013

