

Dịch bệnh và phương pháp đối trị theo quan điểm của Phật giáo

ISSN: 2734-9195 15:42 15/05/2023

Những gì nhân loại đang hứng chịu đều do chính những hành vi bất thiện của con người gây tạo ra từ trong vô thủy kiếp luân hồi. Đạo Phật luôn có cái nhìn toàn vẹn về nguyên nhân của các loại dịch bệnh và luôn có hướng giải quyết triệt để các vấn nạn trên.

Tác giả: **Thích nữ Liên Luân** Lớp Ths Phật học Khóa V, Học viện PGVN tại Tp.HCM

Thời gian cứ trôi vô tận, kéo theo mọi thứ vận hành theo nó, thời gian đi qua chưa phải là kết thúc, cái nó để lại càng khiến con người cần phải lắng tâm, suy nghĩ và đắn đo trước khi làm. Trận đại dịch cũng là một trong những dấu tích mà thời gian đã lưu lại. Bao sinh mạng con người mãi mãi ra đi, còn đó là sự đau thương và tiếc nuối cho người ở lại. Sự bất lực của các bậc sinh thành không thể bảo vệ được con cái. Nỗi ân hận của con cháu là không thể ở kế bên chăm cho cha mẹ, ông bà khi ốm đau, cũng không được nhìn mặt họ một lần sau cuối. Dịch bệnh là một trong những vấn nạn đáng quan tâm nhất trong thời đương đại. Nó đe dọa không chỉ đến sức khỏe, tâm sinh lý mà còn nhiều vấn đề liên quan đến con người.

Nạn dịch bệnh có từ khi nào, nguyên nhân và nguồn gốc ra sao? Sự nguy hiểm của các loại dịch bệnh như thế nào? Phật giáo có những nhìn nhận như thế nào về dịch bệnh? Tất cả là những vấn đề đáng quan tâm và tìm hiểu.

CHƯƠNG I. DỊCH BỆNH VÀ NGUỒN GỐC CỦA DỊCH BỆNH

1.1. Khái niệm

Dịch bệnh (epidemic) là sự xuất hiện và lây lan nhanh chóng trong cộng đồng, các trường hợp mắc bệnh truyền nhiễm với số lượng lớn vượt quá mức bình thường và đưa đến nguy cơ tử vong cao.[1] Epidemic có nguồn gốc từ tiếng Hy Lạp, cấu thành bởi epi (trên), demos (người).[2]

Dịch bệnh lây truyền trực tiếp hoặc gián tiếp từ người, động vật, do tác nhân gây bệnh truyền nhiễm là vi rút, vi khuẩn và nấm. Quy mô bùng phát được chia làm ba cấp độ là dịch bệnh bùng phát ở địa phương, khu vực và toàn cầu.

1.2. Nguồn gốc

Hầu hết các bệnh dịch truyền nhiễm đều do các loài vi khuẩn hoặc các loài virus, siêu vi khuẩn gây ra. Vi khuẩn lần đầu tiên được quan sát bởi một thương gia và nhà khoa học người Hà Lan tên là Antonie van Leuwenhoek vào năm 1673 nhưng mãi đến cuối thế kỷ XIX thì nó mới được miêu tả với vai trò là các thể mang bệnh hay tác nhân gây bệnh thông qua công trình nghiên cứu của Louis Pas-teur và Robert Koch cùng các cộng sự[3]. Một số bệnh dịch đáng sợ trong lịch như bệnh dịch hạch do trực khuẩn *Yersinia pestis* gây ra, bệnh dịch tả do phẩy khuẩn *Vibrio cholerae*. Virus thì mãi đến cuối thế kỷ XIX trở đi mới được biết tới.[4]

Đáng lưu ý, virus và vi khuẩn lây bệnh cho con người thông qua các trung gian truyền bệnh. Đó là các loài sinh vật mang mầm bệnh như chuột (bệnh dịch hạch); ruồi, muỗi (sốt rét, sốt xuất huyết); chim, lợn (các loại cúm). Đối với một vài dịch bệnh như cúm, đậu mùa, dịch tả thì yếu tố không khí và nước cũng đóng vai trò trung gian truyền bệnh.[5]

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Van Nan Dich Benh 1

1.3. Nguyên nhân dịch bệnh

Theo Hippocrates (460-370 TCN) và Galen vùng Pergamon (129-200) loại khí độc ô nhiễm do động đất, hỏa hoạn hay sao chổi gây ra là nguyên nhân dẫn đến dịch bệnh.[6] Sự xuất hiện của dịch bệnh còn gắn liền với đức tin tôn giáo về vai trò của các thế lực siêu nhiên hay trách nhiệm đạo đức cá nhân và cộng đồng trong việc gây ra dịch bệnh.[7] Theo quan niệm của y học truyền thống Trung Quốc thì môi trường được xem là nguyên nhân cơ bản của các loại bệnh tật và những rối loạn trong cơ thể con người là biểu hiện tức thời của nó.[8] Cách thức diễn giải về nguồn gốc dịch bệnh như trên cho thấy hiểu biết của con người về bản chất thực sự của dịch bệnh trong quá khứ vẫn còn rất hạn chế.

Sự xuất hiện, bùng phát và lây lan của các dịch bệnh không mang tính ngẫu nhiên mà là kết quả của một quá trình vận động theo quy luật của tự nhiên. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến sự bùng phát các dịch bệnh, bao gồm yếu tố tự nhiên và yếu tố xã hội. Trong đó chủ yếu là yếu tố tự nhiên, biểu hiện qua sự biến đổi khí hậu, môi trường tự nhiên và hệ sinh thái.

Trong bối cảnh công nghiệp hóa, hiện đại hóa và toàn cầu hóa diễn ra như hiện nay thì quá trình biến đổi này càng mạnh mẽ hơn. Bên cạnh yếu tố tự nhiên thì yếu tố xã hội cũng đóng vai trò quan trọng trong việc xuất hiện và lây lan của dịch bệnh. Bởi yếu tố tự nhiên chỉ giữ vai trò khách quan, phải có các yếu tố xã hội gây ra bởi con người thì dịch bệnh mới có thể ảnh hưởng trực tiếp đến xã hội.

Sự gia tăng dân số, quá trình đô thị hóa khiến cho các đô thị trở nên đông đúc, chật chội, điều kiện vệ sinh kém, môi trường sống xung quanh bị ô nhiễm giúp mầm bệnh dễ dàng sinh sôi và phát tán. Chiến tranh, loạn lạc, bất ổn chính trị - xã hội cũng góp phần dẫn tới sự bùng phát và lây lan của dịch bệnh. Tình trạng di cư do loạn lạc, chiến tranh càng góp phần giúp cho mầm bệnh lây lan nhanh chóng hơn.

1.4. Sự nguy hại của dịch bệnh

Theo một nghiên cứu trên Bulletin thuộc Tổ chức Y tế Thế giới, bệnh truyền nhiễm lây lan trên toàn thế giới có thể dẫn đến cái chết của nhiều người và gây thiệt hại kinh tế hàng năm rất lớn. Dịch bệnh là một trong những tai họa thường xuyên đe dọa không chỉ đến sức khỏe, tính mạng của con người mà còn tác động rất lớn đến kinh tế, xã hội, chính trị quân sự và văn hóa. Từ thế kỷ XI trước Công nguyên đến nay, đã có ít nhất 555 trận dịch quy mô lớn xảy ra được ghi nhận trong lịch sử.[9] Các loại bệnh nguy hiểm là dịch hạch, đậu mùa, dịch tả và cúm. Ví dụ *“Cái Chết Đen”*, chỉ trong đợt bùng phát đầu tiên giữa các năm 1347 và 1353, ước tính dịch bệnh đã giết chết gần 1/2 dân số của châu lục, các nhà sử học gọi là *“thảm họa tồi tệ nhất từng xảy ra ở Châu Âu.”*[10] Dịch bệnh khiến nhiều người chết, không những sụt giảm dân số nghiêm trọng, làm thay đổi quy mô nhân khẩu.

Về mặt kinh tế: Người chết do dịch bệnh dẫn tới thiếu hụt nguồn lao động, nên năng suất giảm, công việc bị đình trệ, nền kinh tế mất ổn định. Như trong đại dịch covid 19 tại thành phố Hồ Chí Minh, chỉ tại phường 1, quận Phú Nhuận đã có gần 100 công ty và cửa hàng doanh nghiệp phá sản phải đóng cửa[11]. Về chính trị, dịch bệnh làm xáo trộn, thay đổi cách thức vận hành bộ máy nhà nước, đôi khi do dịch bệnh đã quyết định cả vận mệnh chính trị của một triều đại, một đế chế hay cộng đồng trong lịch sử. Dịch bệnh góp phần dẫn đến diệt vong của một triều đại ví dụ như nhà Minh ở Trung Quốc.[12] Dịch bệnh còn tác động đến cả mặt văn hóa, đời sống tâm linh, tín ngưỡng và tinh thần của con người. Như trước khi chưa có dịch, một người chết đi phải được cúng kiếng, tụng kinh kệ, rửa tội, di quan, lễ tá, sau ba ngày phải mở cửa mả Nhưng khi dịch bệnh kéo đến, người chết không được làm các nghi lễ như trước mà phải đem đi

thieu ngay. Điều này ít nhiều tác động vào tư tưởng của con người, trong nhà có người mất, không cúng kiếng gì cũng đâu thấy có chuyện gì kỳ lạ xảy ra, và mọi cũng nhận thấy khi hỏa thiêu “*người thân đã mất*” rất tiện lợi và nhanh gọn, nhẹ nhàng.

1.5. Phương pháp phòng chống dịch

Công tác của nhà nước: Các biện pháp cứu trợ, chữa trị trong lúc dịch bệnh xảy ra và các biện pháp khắc phục hậu quả sau khi dịch bệnh kết thúc.

Ví dụ như điều trị cho người bệnh, cấp phát thuốc, cấp tiền và hỗ trợ chôn cất người chết, miễn giảm thuế và hỗ trợ tái thiết ổn định cuộc sống cho người dân nơi bị ảnh hưởng bởi dịch bệnh. Bên cạnh đó các lễ cầu nguyện để mong dịch bệnh được kiểm soát, nhanh chóng qua đi cũng là một biện pháp được sử dụng hữu ích trong thời dịch bệnh.

Biện pháp ứng phó với dịch bệnh: Cách ly và kiểm dịch đã trở thành tiêu chuẩn để đối phó với các dịch bệnh. Là biện pháp bắt buộc quan trọng để đối phó với các dịch bệnh truyền nhiễm. Bên cạnh đó còn có tiêm chủng, đây là biện pháp cần phải thực hiện đầy đủ nhằm tạo miễn dịch trong cơ thể để phòng dịch bệnh.

CHƯƠNG II. TỔNG QUAN VỀ TÌNH HÌNH DỊCH BỆNH

2.1. Dịch bệnh thời kỳ Cổ đại

Trận dịch sớm nhất thời cổ đại được biết đến là vào thế kỷ XI trước Công nguyên tại khu vực ngày nay là Israel.[13] Trong Kinh Cựu Ước và các cổ thư hay Sử thi Iliad cũng đã có các đề cập đến dịch bệnh và các thể bệnh truyền nhiễm.[14] Tuy nhiên, chỉ bắt đầu từ thế kỷ V trước Công nguyên trở đi thì mới có những miêu tả cụ thể về dịch bệnh thời cổ đại. Như trận dịch ở Athens (430-426 TCN) bùng phát trong cuộc chiến tranh Peloponnese (431-404 TCN) giữa Athens và Sparta, là dịch bệnh được mô tả sớm nhất trong lịch sử châu Âu.[15] Khoảng 25-35% dân số của Athens thời bấy giờ đã bị thiệt mạng bởi trận dịch này.

Trong lịch sử đế chế La Mã có hai trận dịch lớn xảy ra, đó là đại dịch Antonine (166-190 CN) và trận dịch Cyprian (251-270), là bệnh đậu mùa.[16] Có khoảng 30.000 người chết tại Rome vào năm 165. Ghi chép sớm nhất về bệnh đậu mùa ở Trung Quốc là vào năm 342.[17]

2.2. Dịch bệnh thời kỳ Trung đại

Đại dịch hạch thứ nhất xảy ra vào thời sơ kỳ Trung đại vào năm 541, sau đó là chuỗi 18 lần bùng phát liên tiếp kéo dài đến tận năm 750.[18] Số người chết trong các đợt bùng phát rất nhiều, chiếm 20% dân số Constantinople đợt dịch năm 542, 35% dân số Ai Cập năm 744 và 25% dân số Basra Iraq năm 749. Tổng số người thiệt mạng do đại dịch này từ 20 lên đến 50 triệu người. Đại dịch hạch thứ hai, bắt đầu từ khu vực Trung Á vào những năm 1330 và lan rộng ra phía tây từ năm 1347 đến tận những năm 1840 mới hoàn toàn kết thúc.[19] Nó được biết đến với tên gọi “*Cái Chết Đen*”. Người ta ước tính rằng “*Cái Chết Đen*” đã giết chết 25 triệu người chỉ trong vòng 2 năm từ năm 1348 đến 1350, gồm 1/3 dân số của Châu Âu và Trung Đông.[20]

Dịch hạch, bệnh đậu mùa từ thời cổ đại tiếp tục gây ra các trận dịch vào thời Trung Cổ, đáng kể nhất là dịch đậu mùa xảy ra ở Nhật Bản vào thế kỷ VII-VIII.

2.3. Dịch bệnh thời kỳ Cận đại

Từ thế kỷ XVI, đậu mùa trở thành căn bệnh gây chết chóc không chỉ ở Châu Âu mà còn ở khắp các thuộc địa của thực dân châu Âu trên thế giới, tạo ra tác động đáng kể ở thời cận đại. Năm 1614, bệnh đậu mùa lan rộng khắp Pháp, Đức, Ý, Anh, Ba Lan, Hà Lan, đảo Crete và Thổ Nhĩ Kỳ. Đậu mùa lan tới đế chế Inca giữa các năm 1524 và 1527, giết chết gần 200.000 người trên tổng số 6 triệu dân.[21] Bệnh đậu mùa đã lây lan khắp Trung Mỹ vào những năm 1520. Bệnh sởi năm 1530, sốt phát ban năm 1540. Đậu mùa, cúm và sởi cũng gây ra dịch bệnh ở Andes năm 1550-1560. Khoảng 20 triệu người đã chết vì đại dịch hạch.[22] Vào thế kỷ XIX, dịch tả trở thành dịch bệnh phổ biến nhất khi bùng phát thành các làn sóng đại dịch liên tiếp. Nó hoành hành khắp Ấn Độ, rồi lan tới Trung Quốc vào năm 1820.

2.4. Dịch bệnh thời kỳ hiện đại

Trong hơn 100 năm, nhân loại phải đối mặt với hàng loạt dịch bệnh liên tiếp xảy ra. Đầu tiên là đại dịch cúm 1918-1919, do virus H1N1 thuộc chủng virus cúm A gây ra. Đại dịch cúm lan rộng khắp thế giới từ năm 1918 và kéo dài năm 1919 đã khiến khoảng 50 triệu người bị chết, 20 triệu người chỉ riêng ở Ấn Độ.[23] Đại dịch cúm năm 2009-2010 cũng do virus H1N1 gây ra khiến cho hơn 150.000 người chết.

Từ những thập niên cuối của thế kỷ XX, xuất hiện dịch bệnh là HIV/AIDS. Nó được ghi nhận lần đầu tiên tại Mỹ vào tháng 6 năm 1981. HIV/AIDS được xác định là một dịch bệnh mãn tính, không biểu hiện trong nhất thời mà kéo dài nhiều thập kỷ, trở thành “*căn bệnh thế kỷ*”. Từ năm 1981 đến năm 2006, trên toàn thế giới đã có hơn 25 triệu người chết vì HIV/AIDS. Hiện nay nó vẫn là dịch

bệnh nguy hiểm và lây lan cao. Theo thống kê của WHO, vào năm 2006 thế giới có 2,9 triệu người chết vì bị AIDS và ước tính có 39,5 triệu người đang sống chung với HIV/AIDS.[24]

Thế kỷ XXI, xuất hiện một dịch bệnh mới là SARS do virus SARS-CoV, một chủng virus corona gây ra. Kể từ khi ca bệnh đầu tiên được xác nhận tại miền nam Trung Quốc tháng 11 năm 2002, SARS đã nhanh chóng lây lan khắp thế giới. Đến năm 2003 có 8000 người trên thế giới bị nhiễm bệnh, với ít nhất 774 người chết.[25]

Cuối năm 2019 một dịch bệnh khác do virus SARS-CoV-2 thuộc chủng virus corona mới xuất hiện, bắt đầu từ Vũ Hán, Trung Quốc, lây lan ra khắp thế giới, trở thành đại dịch COVID-19. Đại dịch này vẫn đang hoành hành và có khả năng tái bùng phát khá cao. Tính đến đầu tháng 12 năm 2020, toàn thế giới đã có gần 69 triệu ca nhiễm và hơn 1,5 triệu người chết.[26] Tốc độ lây nhiễm của dịch bệnh này tăng rất nhanh và khó kiểm soát.

Đầu tháng 5/2022, một loạt các trường hợp mắc bệnh đậu mùa khỉ đã được phát hiện ở các quốc gia bên ngoài châu Phi. Tháng 7-2022, số ca nhiễm tăng vọt lên gần 14.000 ca ở hơn 70 quốc gia, 5 trường hợp tử vong đều ở châu Phi. Ngày 23-7, Tedros tuyên bố tình trạng khẩn cấp của bệnh đậu mùa khỉ trên toàn cầu.[27]

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Van Nan Dich Benh 2

CHƯƠNG III. PHƯƠNG PHÁP PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH THEO LỜI PHẬT DẠY

3.1. Nguồn gốc của dịch bệnh theo quan niệm của đức Phật

Trong chú giải kinh Châu báu, đức Phật xác định nguyên nhân chính gây tai ách và dịch bệnh cho người dân Vesali là do loài phi nhân gây ra. Loại phi nhân do thấy người dân nơi đây sống không có đạo đức phẩm hạnh, sống với ác nghiệp nên đã làm ra các tai ương và dịch bệnh. Vì vậy Thế Tôn dạy tôn giả Ananda xưng tán ân đức Tam bảo. Nhờ oai lực Tam bảo mà chư Thiên hoan hỷ hộ trì, nhiếp phục loài Phi nhân không bức hại và quấy nhiễu dân chúng Vesali nữa.

Bên cạnh đó, con người chịu dịch bệnh tai ương là do nghiệp. Bởi vì con người sống đã tạo tác các việc bất thiện nên hiện tại phải chịu nhiều dịch bệnh. Do con người phá rừng, gây ô nhiễm môi trường, xây dựng hệ thống nhà kính khiến khí hậu ấm dần lên, băng tan đã giải phóng các loại vi rút cổ đại,... đây là những nhân tố chính liên quan đến việc bùng phát các dịch bệnh lạ. Chúng ta chịu chung cảnh dịch bệnh là do cộng nghiệp. Mọi biểu hiện bất lợi như thiên

tai, chiến tranh, dịch bệnh đe dọa sự sống của cá nhân và cộng đồng đều có liên hệ mật thiết với đạo đức. Khi đạo đức bị sa sút, suy đồi thì phước báu bị suy giảm, khi phước hết thì họa sinh.

Ẩn sâu trong hành động bất thiện của con người là do tham ái. Vậy nên đức Phật dạy trong kinh Tăng Chi, chương ba pháp rằng nguyên nhân của sự khủng hoảng, những nỗi khổ đau là do nhân loại bị ác tham chinh phục, bị tà kiến chi phối.[28]

3.2. Cách chế ngự và đoạn trừ nguồn gốc của dịch bệnh

3.2.1. Hiểu quy luật vô thường

Không một việc gì trong cuộc sống này mà không có mối tương quan tương duyên với nhau. Chính vì vậy nên đức Phật mới nêu lên ba pháp ấn là vô thường, khổ và vô ngã để cho chúng sinh nhận chân ra bản chất của cuộc đời mà sớm ngày tỉnh giác. Giáo lý vô thường được chúng ta thấy rõ ràng hơn khi đại dịch covid-19 diễn ra. Mới sáng ngồi chung nhau uống trà nói đạo, chiều nghe tin bạn mình bị covid 19 phải nhập viện cách ly, 2 ngày sau nghe tin bạn đã đi rồi. Đây là thông điệp mà sứ giả của vô thường mang đến để cảnh tỉnh và nhắc nhở chúng ta.

Đức Phật dạy rằng: "*Thế giới là vô thường, đi đến hủy diệt.*"[29] Nhưng con người vẫn không chịu nhìn nhận sự thật, cứ mãi miết và chấp cái của ta, là ta, là tự ngã của ta nên khổ đau. Khi nào chúng ta nhận chân ra được quy luật vô thường, mọi thứ vốn giả tạm mong manh thì khi ấy chúng ta sẽ có tâm an định và không bị hoàn cảnh dịch bệnh chi phối và ảnh hưởng đến chúng ta. Đây là phương pháp để chúng ta sống trong dịch bệnh mà tâm vẫn an trú và hỷ lạc.

3.2.2. Hiểu rõ giáo lý nghiệp và nhân quả

Kinh Tiểu nghiệp phân biệt[30], đức Phật dạy nghiệp chính là chủ nhân phân chia sự sống của con người có sự sai khác, con người là chủ nhân của tất cả hành nghiệp trong cuộc sống. Cuộc sống mà chúng ta đang sống đều do chính chúng ta tạo ra, không có một thế lực của Thượng đế nào có đủ quyền năng quyết định.

Hiểu được dịch bệnh ngày nay là do con người trong đó có chúng ta đã từng làm trong quá khứ. Chúng ta hiểu được giáo lý nhân quả, nghiệp báo thì sẽ tránh được những việc làm mê tín như thuyết định mệnh cho rằng Covid-19 do Thượng đế nổi giận, trách phạt. Từ đó tránh được các việc làm bất thiện, tà kiến, mê lầm, cúng tế lễ sát hại sinh linh tạo thêm tội ác.

Tất cả mọi việc xảy ra trong cuộc đời này đều do chính bản thân chúng ta gây ra, không do bất cứ một ai. Do ta làm chủ mọi hành vi thiện ác. Vậy nên hãy tự mình nỗ lực tự thân, tự mình làm ngọn hải đảo cho chính mình[31], bởi không ai có thể phán xét hay ban phạt cho cuộc đời ta. Dịch bệnh xảy ra trong cuộc đời này đều do chính những hành vi bất thiện của ta đã tạo. Muốn cuộc sống này an ổn thì hãy kiểm soát lại chính những hành động của bản thân mình:

“Tự mình làm điều ác

Tự mình làm nhiễm ô,

Tự mình không làm ác

Tự mình thanh tịnh mình

Tịnh thanh tịnh tự mình

Không ai thanh tịnh ai.”[32]

Chỉ khi chấp nhận nghiệp, dám đối mặt với dịch bệnh, dám đối mặt với sự thật như vậy chúng ta mới biết được nguyên nhân virus bùng phát mạnh và từ đó có hướng khắc phục hậu quả gây ra và phòng chống dịch bệnh hiệu quả.

3.2.3. Hóa giải nỗi khổ đau trong dịch bệnh, thay đổi lối sống và tư duy

Theo giáo lý đạo Phật, căn nguyên của mọi khổ đau trong đó bao hàm những nỗi sợ hãi, đều bắt nguồn từ vô minh, do không hiểu biết, không nhận chân được thực tướng của mọi sự vật và hiện tượng. Chỉ khi nào nhận chân ra được nguyên nhân của dịch bệnh, thấy rõ được lý vô thường của vạn pháp, biết sống trong hiện tại và chấp nhận sự thật thì cuộc sống này sẽ giảm bớt những khổ đau và phiền não. Covid-19 tuy rất nguy hiểm nhưng thái độ của người học Phật không hoảng loạn, sợ hãi, luôn thực hành chính niệm trên thân, thọ, tâm, pháp[33] thì đời sống an lạc luôn có mặt. Thay đổi lối sống lành mạnh, hành thiện thì cuộc sống của chúng ta sẽ sang một trang mới và thay đổi cả nhận thức và hành động của chúng ta.

Trong bài kinh Sợ hãi và khiếp đảm[34], đức Phật dạy chế ngự các trạng thái tâm sợ hãi bằng cách tu tập thiền định, hành tứ vô lượng tâm. Một người tràn đầy tâm từ, bi, hỷ, xả sẽ phóng tâm ấy đến muôn phương, chiếu rọi khắp nơi với tâm từ bi, hỷ, xả thì tâm thức vị ấy hoàn toàn vắng bóng sân hận và phiền não. *“Phàm có sự sợ hãi nào, tất cả sự sợ hãi ấy đều khởi lên từ người ngu, không phải từ người hiền trí”[35]* vậy nên, trong dịch bệnh mà có tâm sợ hãi lo lắng rằng dịch sẽ đến với mình, mình sẽ bị bệnh, sẽ bị chết ... thì người đó là kẻ ngu,

thiếu trí tuệ.

Với việc thay đổi lối sống thụ động, bi quan bằng cách sống lạc quan và thực hành lời đức Phật dạy thì cuộc sống dù có bế tắc như thế nào cũng được tháo gỡ và mọi công việc trở nên hanh thông và thuận lợi. Khi tư duy con người được làm mới và thay đổi bằng chính đạo thì cuộc sống của họ mới có bước thay đổi. Vậy nên dù trong bối cảnh như thế nào, điều quan trọng vẫn là tâm của bạn ra sao? Khi tâm an trú thì dù có gặp nghịch duyên gì cũng sẽ có phương cách giải quyết tốt đẹp.

3.2.4. Hành Giới – Định – Tuệ để đoạn trừ tham, sân và si

Khi biết rõ cội gốc của mọi khổ đau, phát sinh dịch bệnh đều do Tham, Sân, Si chi phối và tạo tác thì chúng ta sẽ dễ dàng có phương pháp để ngăn trừ dịch bệnh về sau bằng cách là đoạn trừ chúng. Phương pháp duy nhất để đoạn trừ đó chính là tu Tứ Niệm Xứ. Như trong kinh Tứ Niệm Xứ đức Phật đã khẳng định: *“Này các tỳ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chính trí, chứng ngộ Niết-bàn, đó là Bốn Niệm Xứ.”*[36]

Thiền Minh Sát hay Tứ Niệm Xứ lấy chính niệm tỉnh thức làm căn bản, thiền Minh Sát nói rộng ra đó chính là Bát Chính Đạo. Chính niệm là con đường duy nhất để đạt Niết-bàn. Vậy nên, có khi đức Phật nói Tứ Niệm Xứ là con đường độc nhất, có khi Ngài nói Bát Chính Đạo. Điển hình là kinh Māgandiya[37] thuộc Trung Bộ kinh. Pháp Cú 273 dạy: *“Maggānaṭṭhaṅgiko seṭṭho, saccānaṃ caturro padā, virāgo seṭṭho dhammānaṃ, dvipadānañca cakkhumā.* Nghĩa là:

“Tám ngành, đường thù thắng,

Bốn đế, lý thù thắng,

Ly tham, pháp thù thắng,

Giữa các loài hai chân,

Pháp nhãn, người thù thắng.”[38]

Bát Chính đạo nói gọn lại chính là Tam Vô Lậu Học: Giới, Định và Tuệ. Sīlavisuddhi: Giới thanh tịnh thuộc phần Giới học. Cittavisuddhi: Tâm thanh tịnh thuộc phần Định học. Năm thanh tịnh sau thuộc phần Tuệ học, gồm: Diṭṭhivisuddhi: Kiến thanh tịnh, Kaṅkhāvitaraṇavisuddhi: Đoạn nghi thanh tịnh, Maggāmaggañāṇadassanavisuddhi Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh, Paṭipadāñāṇadassanavisuddhi: Hành lộ tri kiến thanh tịnh và

Nāṇadassanavisuddhi: Tri kiến thanh tịnh. Hành giả muốn tu Tuệ đạt kết quả viên mãn thì phải có nền tảng của Giới và Định vững chắc mới có thể đạt được 16 tuệ minh sát.

Sự từ bỏ những ô nhiễm là Giới, đề phòng các ám ảnh của ô nhiễm là nhờ Định, đề phòng các tùy miên là nhờ Tuệ. Sự thanh lọc những ô nhiễm do tà hạnh là nhờ Giới. Thanh lọc những ô nhiễm do dục tham là nhờ Định và thanh lọc những ô nhiễm do tà kiến là nhờ Tuệ. *Sīlena ca duccaritasamkilesavisodhanaṃ pakāsitam hoti, samādhinā taṇhāsamkilesavisodhanaṃ, paññāya diṭṭhisamkilesavisodhanaṃ.*[39]

Giới là nền tảng để sinh các thiện pháp[40] *"Giới năng sinh Định, Định năng sinh Tuệ. Có Giới là có tất cả. Nơi nào có Giới thì nơi ấy có Tuệ. Nơi nào có Tuệ thì nơi ấy có Giới."*[41] *"Giới ấy đưa đến bất hối, hân hoan hỷ, khinh an, lạc tập hành, đến tu tập, đào luyện, cải thiện, đến điều kiện cho Định, trang bị cho Định, đưa đến viên mãn, hoàn toàn viễn ly, ly tham, đưa đến sự tịch diệt, an ổn, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn"*. [42] Giới là nền tảng để Định thành tựu và nhờ Định viên mãn nên Tuệ được phát sinh. Giới chính là nguồn gốc của mọi thiện pháp và thành tựu giác ngộ giải thoát. Chỉ có Giới, Định và Tuệ mới có công năng đoạn trừ mọi phiền não, nhổ tận gốc rễ của Tam độc Tham, Sân và Si.

Nói tóm lại, để diệt tận gốc rễ mọi dịch bệnh thì điều cốt yếu và quan trọng nhất đó chính là tìm cho ra căn nguyên của dịch bệnh. Tham, Sân và Si chính là cội nguồn của mọi loại dịch bệnh. Chỉ có con đường giác ngộ của đạo Phật mới có công năng đoạn trừ ba thứ thâm căn ấy. Dịch bệnh vẫn đang là vấn nạn làm nhiều người khổ đau. Việc tìm hiểu dịch bệnh trong lịch sử không chỉ nhằm hiểu rõ tác động của dịch bệnh đối với xã hội loài người mà còn giúp cho con người hiểu biết về nguồn gốc của dịch bệnh, sự lây lan của nó và cách thức để con người ứng phó với dịch bệnh. Qua đó chúng ta thấy được mối liên hệ tương quan giữa con người với môi trường xung quanh. Dịch bệnh đã khiến cho con người chật vật khổ đau, xã hội nhiều đau khổ và biết bao tệ nạn kéo theo khi dịch bệnh hoành hành. Những gì nhân loại đang hứng chịu đều do chính những hành vi bất thiện của con người gây tạo ra từ trong vô thủy kiếp luân hồi. Đạo Phật luôn có cái nhìn toàn vẹn về nguyên nhân của các loại dịch bệnh và luôn có hướng giải quyết triệt để các vấn nạn trên.

Tuy đại dịch đã qua đi, nhưng nó chưa được xử lý trọn vẹn và dịch bệnh Covid-19 vẫn có khả năng tái trở lại và bùng dịch rất cao. Vậy nên con người ngay trong lúc này hãy tỉnh thức, chính niệm và thực hành lời dạy Phật dạy, để dịch bệnh có đến chúng ta cũng vẫn với tâm tự tại đón nhận một cách thông minh và biết cách để giải tỏa tâm lý khi chính bản thân ta là người nhiễm dịch.

Tác giả: **Thích nữ Liên Luân** Lớp Ths Phật học Khóa V, Học viện PGVN tại Tp.HCM

TÀI LIỆU THAM KHẢO Tài liệu tiếng Việt ĐTKVN, Thích Minh Châu, dịch, Tăng chi bộ, Nxb. Tôn giáo, 2017. ĐTKVN, Thích Minh Châu, dịch, kinh Trung bộ, Nxb. Tôn giáo, 2017. ĐTKVN, Tuệ Sỹ, dịch, Trường A-hàm, Nxb. Phương Đông, 2008. ĐTKVN, Thích Minh Châu, dịch, Kinh Pháp cú, Nxb. Tôn giáo, 2014. Thích nữ Trí Hải, dịch, Thanh Tịnh Đạo Luận, Ebook, 2009. Thích Giới Nghiêm, dịch, Kinh Mi Tiên Vấn Đáp, Nxb. Tôn Giáo, 2014. Tài liệu tiếng nước ngoài Byrne JP, editor. Encyclopedia of Pestilence, Pandemics, and Plagues Connecticut: Greenwood Press. 2008. Hays JN. Epidemics and Pandemics: Their Impacts on Human History California: ABC-CLIO. 2005. Kotar SL, Gessler JE. Smallpox: A History North Carolina: McFarland & Company. 2013. M.D. AJB. Plagues and Poxes: The Impact of Human History on Epidemic Disease New York: Demos. 2004. Porta M, editor. A Dictionary of Epidemiology. 6th ed. New York: Oxford University Press. 2014. Snowden FM. Epidemics and Society: From the Black Death to the Present New Haven and London: Yale University Press. 2019.

CHÚ THÍCH [1] Porta M, editor. A Dictionary of Epidemiology. 6th ed. New York: Oxford University Press. 2014. p93. [2] Byrne JP, editor. Encyclopedia of Pestilence, Pandemics, and Plagues Connecticut: Greenwood Press. 2008. p198. [3] Byrne JP, editor. Encyclopedia of Pestilence, Pandemics, and Plagues Connecticut: Greenwood Press. 2008. P.30-40. [4] Byrne JP, editor. Encyclopedia of Pestilence, Pandemics, and Plagues Connecticut: Greenwood Press. 2008. P 750. [5] Byrne JP, editor. Encyclopedia of Pestilence, Pandemics, and Plagues Connecticut: Greenwood Press. 2008. P 18-19. [6] Byrne JP. The Black Death Connecticut: Greenwood Press. 2004. p 2. [7] Aberth J. Plagues in World History New York: Rowman & Littlefield Publisher INC. 2011. P 27. [8] Hays JN. Epidemics and Pandemics: Their Impacts on Human History California: ABC-CLIO. 2005. p 115. [9] Kohn GC, editor. Encyclopedia of Plague and Pestilence: From Ancient Times to the Present New York: Facts On File. 2008. p475-489. [10] Snowden FM. Epidemics and Society: From the Black Death to the Present New Haven and London: Yale University Press. 2019. P38. [11] Báo cáo kết thúc 6 tháng cuối năm 2021 của UBND phường 1, quận Phú Nhuận, thành phố Hồ Chí Minh. [12] Kılıç O. Tarihte Küresel Salgın Hastalıklar ve Toplum Hayatına Etkileri. In Şeker M, Özer A, Korkut C, editors. Küresel Salgının Anatomisi: İnsan ve Toplumun Geleceği. Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi. 2020. P 36. [13] Kohn GC, editor. Encyclopedia of Plague and Pestilence: From Ancient Times to the Present New York: Facts On File. 2008. P235. [14] Byrne JP, editor. Encyclopedia of Pestilence, Pandemics, and Plagues Connecticut: Greenwood Press. 2008.

P198. [15] Byrne JP, editor. Encyclopedia of Pestilence, Pandemics, and Plagues Connecticut: Greenwood Press. 2008. P 531. [16] Hays JN. Epidemics and Pandemics: Their Impacts on Human History California: ABC-CLIO. 2005. P 56. [17] Byrne JP, editor. Encyclopedia of Pestilence, Pandemics, and Plagues Connecticut: Greenwood Press. 2008. P 677-678. [18] Byrne JP, editor. Encyclopedia of Pestilence, Pandemics, and Plagues Connecticut: Greenwood Press. 2008. P532. [19] Hays JN. Epidemics and Pandemics: Their Impacts on Human History California: ABC-CLIO. 2005. P46. [20] M.D. AJB. Plagues and Poxes: The Impact of Human History on Epidemic Disease New York: Demos. 2004. P 22-23. [21] Kotar SL, Gessler JE. Smallpox: A History North Carolina: McFarland & Company. 2013. P25. [22] Snowden FM. Epidemics and Society: From the Black Death to the Present New Haven and London: Yale University Press. 2019. P39. [23] Hays JN. Epidemics and Pandemics: Their Impacts on Human History California: ABC-CLIO. 2005. P385. [24] Byrne JP, editor. Encyclopedia of Pestilence, Pandemics, and Plagues Connecticut: Greenwood Press. 2008. P 289. [25] Byrne JP, editor. Encyclopedia of Pestilence, Pandemics, and Plagues Connecticut: Greenwood Press. 2008. P 620. [26] Theo dữ liệu cập nhật đến ngày 09/12/2020, bởi Coronavirus, Resource Center thuộc Đại học Johns Hopkins. [27] <https://plo.vn/benh-dau-mua-khi-nhung-cot-moc-chu-y-tu-khi-moi-bung-phat-o-chau-phi-den-thanh-dich-benh-toan-cau-post690732.html>. Xem ngày 6/07/2022. [28] ĐTKVN, Thích Minh Châu, dịch, Tăng chi bộ, chương ba pháp, phẩm các Bà-la-môn, kinh người giàu có, (Nxb. Tôn giáo, 2017), tr424. [29] ĐTKVN, Thích Minh Châu, dịch, kinh Trung bộ, tập 2, kinh Raṭṭhapāla (82), (Nxb. Tôn giáo, 2017), tr83. [30] Kinh Trung bộ, tập 2, Kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt, sdd, tr539ff. [31] ĐTKVN, Tuệ Sỹ, dịch, Trường A-hàm, kinh Chuyển luân thánh vương tu hành, (Nxb. Phương Đông, 2008), tr181. [32] ĐTKVN, Thích Minh Châu, dịch, Kinh Pháp cú, Pháp cú 165, Phẩm tự ngã, (Nxb. Tôn giáo, 2014), tr45. [33] Kinh Trung Bộ, tập 3, Kinh Tứ Niệm Xứ, sdd, tr117ff. [34] Kinh Trung bộ, tập 1, Kinh sợ hãi và khiếp đảm, sdd, tr37ff. [35] Kinh Tăng Chi tập 1, chương ba pháp, sdd, tr 134. [36] Kinh Trung Bộ, Kinh Tứ Niệm Xứ, sdd, tr117. [37] Kinh Trung bộ, kinh Māgandiya, sdd, tr 303. [38] Kinh Pháp cú, sdd, tr 45. [39] Thích nữ Trí Hải, dịch, Thanh Tịnh Đạo Luận, (Ebook, 2009), tr 15. [40] Thích Giới Nghiêm, dịch, Kinh Mi Tiên Vấn Đáp, 9. Tất cả pháp lành lấy giới làm sở y, (Nxb. Tôn Giáo, 2014), tr 133. [41] Kinh Mi Tiên Vấn Đáp, 9. Tất cả pháp lành lấy giới làm sở y, sdd, tr 138. [42] Ps. i, 466-467.

<https://tapchinghiencuuphathoc.vn/niem-tin-ton-giao-trong-khung-hoang-dich-benh.html> <https://tapchinghiencuuphathoc.vn/dich-benh-va-niem-tin.html> <https://tapchinghiencuuphathoc.vn/ly-giai-nguon-goc-cua-chien-tranh-va-dich-benh-trong-kinh-hoai-diet-palokasutta1.html>