

SỐNG CHÍNH NIỆM TRONG ĐẠI DỊCH VIRUS COVID-19



Sống chính niệm trong đại dịch virus Covid-19



Sống bằng chính niệm giúp ta cân bằng được cuộc sống. Có chính niệm ta vững vàng để vượt qua những thử thách, chông gai, cho ta có được lắng kính quán sát thực tại khách quan, tránh phiền diện, chủ quan. Trong tình hình dịch bệnh virus Covid-19

đang bùng phát và có nhiều diễn biến phức tạp như hiện nay, chúng ta càng thấy rõ vai trò của chính niệm đối với đời sống con người và xã hội.

1. Ảnh hưởng virus corona (Covid-19) đối với đời sống xã hội ở trên nhiều mặt, như ảnh hưởng về kinh tế; ảnh hưởng về trật tự trị an xã hội...

Giá khẩu trang và các thiết bị y tế phục vụ cho việc phòng, chống dịch bệnh tăng cao tại Trung Quốc, một số người còn thu gom khẩu trang y tế, dung dịch rửa tay... vận chuyển, buôn lậu qua biên giới để kiếm lời. Hành vi này đã trực tiếp tác động đến mục tiêu ổn định giá cả thị trường và đời sống của nhân dân, gây bức xúc trong dư luận xã hội.

Vì phạm pháp luật trong việc đăng thông tin sai về dịch bệnh, gây hoang mang trong nhân dân.

Trước những ảnh hưởng tiêu cực từ dịch bệnh, ta cần có sự phân tích vai trò, ý nghĩa của chính niệm đối với tâm của con người. Điều đó, sẽ góp phần tạo sự ổn định trong xã hội, hạn chế những hành vi trục lợi, gây tác động tiêu cực đến đời sống nhân dân.



Sống chính niệm trong đại dịch virus Covid-19

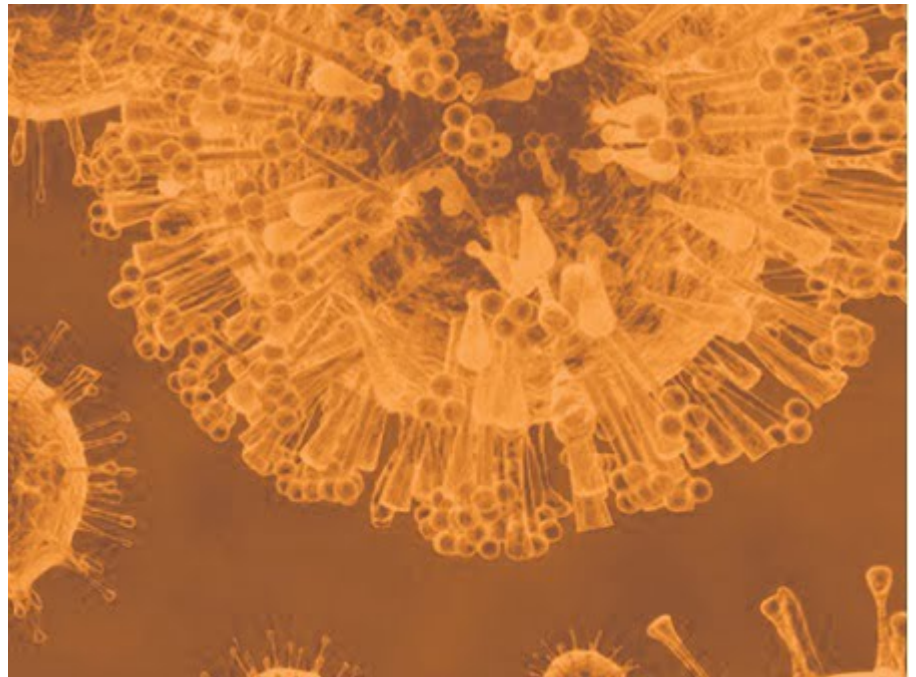
2. Chính niệm, giải pháp định tâm tạo sự ổn định xã hội trong đại dịch virus Covid-19

Chính niệm là sự tỉnh thức, biết sống hòa hợp với chính mình và thế giới xung quanh. Chính niệm có nghĩa là ta biết tự nhìn lại mình, quan niệm sống của mình, và ý thức được tính chất toàn vẹn của mỗi giây, mỗi phút trong cuộc sống. Chính niệm là chi thứ 7 trong Bát Chánh Đạo, là cột tâm, chú tâm vào một đối tượng nào đó, được gọi là chính niệm. Phật dạy: *“Này các Tỳ kheo, thế nào là các công việc đáng phải làm hơn hết? Chúng ta phải biết chính niệm tỉnh giác từng tâm niệm của mình, khi đi tới, khi đi lui đều tỉnh giác; khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác; khi mặc y, ôm bình bát đi khát thực đều tỉnh giác; khi ăn uống đều tỉnh giác; khi đi đại tiểu tiện đều tỉnh giác; khi đi đứng, nằm, thức, ngủ, nói năng hay yên lặng đều tỉnh giác”*. Phương pháp chính niệm tỉnh giác, giúp ta nhận biết rõ ràng từ ý nghĩ, lời nói, hành động, không khởi tâm bám víu chạy theo, không khởi tâm buông xả, ta chỉ nhìn thấy và quán sát.

Để tạo được tâm lý xã hội ổn định, người dân có nhận thức đúng đắn về dịch bệnh thì việc truyền thông cung cấp đầy đủ, kịp thời kiến thức về phòng ngừa bệnh dịch, tạo làn sóng tâm lý xã hội trên cơ sở chính niệm, để người dân giữ được tâm lý phòng ngừa và sự bình an trước dịch bệnh.

Trong Kinh Chuyển Pháp Luân là bài giảng pháp đầu tiên mà đức Phật thuyết giảng cho năm anh em Kiều Trần Như tại vườn Lộc Uyển sau khi Ngài đắc đạo. Theo đó, khi đã là con người không thể nằm ngoài quy luật sinh, lão, bệnh, tử: *“Này các Tỳ kheo, sau đây là bốn chân lý cao quý vì diệu của cuộc đời: Chân lý thứ nhất là thực tại đau khổ. Sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, thương yêu mà phải xa nhau là khổ, thù ghét mà phải gặp nhau là khổ, mong cầu mà không toại nguyện là khổ, chấp vào thân năm uẩn là khổ và cuối cùng là sầu bi, ưu phiền, khổ não. Chân lý thứ hai là nguyên nhân dẫn đến đau khổ. Đó là phiền não nhiễm ô, là tâm dính mắc vào ái dục, là sự tham đắm và chấp thủ về cái ta, cái của ta, bởi luyến ái và chấp trước trong sự ràng buộc. Chân lý thứ ba là Niết bàn, tức là sự trừ diệt hoàn toàn gốc rễ của khổ đau và những nguyên nhân dẫn đến đau khổ. Đó là sự không còn chấp trước ta, người, chúng sinh bởi đam mê say đắm ham muốn, biết buông xả và giải thoát. Chân lý thứ tư là con đường dẫn đến Niết bàn, đó là tám phương pháp tâm linh mà nhiệm vụ là thấy biết chân chính, tư duy chân chính, lời nói chân chính, hành vi chân chính, nghề nghiệp chân chính, nỗ lực chân chính, ý niệm chân chính và thiền định chân chính, là con đường Trung đạo. Này các Tỳ kheo, mỗi hành giả cần phải thấu hiểu về thực tại khổ đau, do ham thích luyến ái dục vọng mà dẫn đến luân hồi sống chết. Đó là điều trước đây ta chưa từng được nghe biết, nay ta đã khám phá, có khả năng đem lại pháp nhãn và trí tuệ thấy biết đúng như thật, nên thấu rõ bản chất mọi sự vật”*. Con đường để giải thoát khỏi khổ đau chính là bản thân con người cần thấy được nguồn gốc của khổ đau, và tinh tấn tu học suy nghĩa chính niệm để sống chính niệm. Bệnh dịch do virus Covid-19 gây ra chính là nguồn cơn của khổ đau, nó tước đi sinh mạng của hàng ngàn người, nhiều gia đình tan nát và gieo rắc sự sợ hãi của con người. Nhưng với tư duy chính niệm ta cần nhận thức vấn đề đúng đắn và khách quan. Chính phủ mỗi

quốc gia đều có nhiều biện pháp để ứng phó với dịch bệnh, duy trì xã hội ổn định, còn người dân thì cần thực hiện nghiêm chỉnh đường lối, chính sách, tuân thủ các quy định về phòng, ngừa dịch bệnh và khi bị cách ly phải chấp hành đúng, trong trường hợp bị bệnh cũng phải giữ được tỉnh để được điều trị theo đúng phác đồ của bác sỹ. Cái tạo ra nỗi khổ của chúng ta là bị vướng mắc bởi những thứ vô thường. Bị chấp kẹt vào nó nên tâm của ta bị trói buộc, phần vô thức và ý thức của con người không tìm ra được lối thoát. Virus Covid-19 là một hiện tượng tự nhiên, sự lây lan của nó rất dễ dàng từ người mang bệnh sang người khác qua đường giao tiếp, tuy nhiên khi chúng ta thực hiện tốt việc kiểm soát, cách ly, điều trị, khử trùng thì virus Covid -19 không thể tồn tại và tiếp tục lây lan được. Nhận thức được như vậy, chúng ta mới không bị hoang mang, lo sợ thái quá mà bình tĩnh thực hiện theo sự chỉ dẫn của chính quyền địa phương, cơ quan y tế tại nơi sinh sống và làm việc. Hiểu biết về nó thì ta sẽ không bị chấp kẹt vào nỗi sợ vô hình.



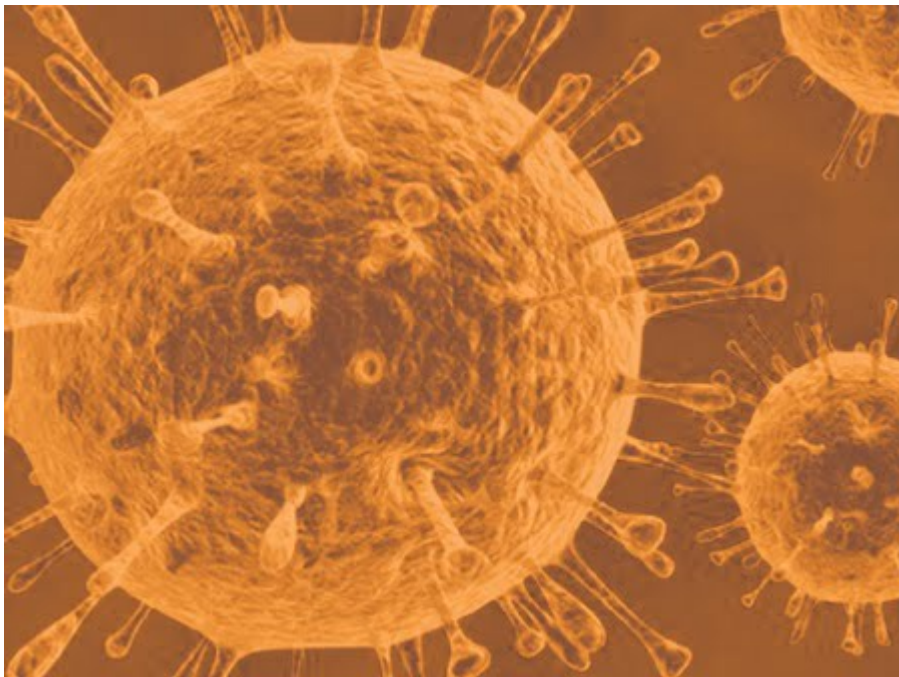
Để có được sự cân bằng tâm lý trong giai đoạn dịch bệnh hiện nay, chúng ta cần phải thực tập chính niệm trong đời sống hằng ngày. Ta cần sống chậm lại, tư duy sâu lắng hơn. Đôi khi công việc, cuộc sống với bao lo toan đã kéo chúng ta đi xa với cột tâm của chính mình. Dịch bệnh do virus Covid-19 gây ra cũng chính là cơ hội để giúp ta định tâm lại, hiểu thực sự giá trị của cuộc sống nằm ở vị trí nào trong cuộc đời của ta. Chính niệm giúp ta quay lại với chân tâm của mình. Ta cần quan sát bản thân, từ thân – khẩu – ý. Ta biết mình đang nghĩ gì, nói gì và làm gì? Ta cần phải biết cách làm chủ bản thân trong đời sống và không để cho các hoàn cảnh xấu lôi kéo và chi phối. Trong Bát Chính Đạo, chính niệm tỉnh giác là một phương pháp tu tâm siêu tột, dành cho người đã nhận ra ông chủ của chính mình, để dẫn đến thành tựu đạo pháp viên mãn. Phương pháp này không dùng ý thức để phân biệt thiện ác, mà chỉ quán sát rõ ràng sự sống của bản thân mình. Ta cần phải biết cách làm chủ bản thân trong đời sống và không bị lôi kéo bởi những hoàn cảnh xấu dữ, làm ảnh hưởng đến sự chính niệm tỉnh giác.

Để thấy được rõ hơn giá trị của tư tưởng Chính niệm trong Phật giáo đối với con người, ta sẽ đi phân tích dưới góc độ khoa học tâm lý. Ta sẽ đi từ vấn đề về ý thức con người. Khi nghiên cứu ta không được coi ý thức như một loại hiện tượng thứ yếu về mặt sinh học, sinh lý học và tâm lý học. Phải tìm cho nó một vị trí và giải thích nó trong cùng một dãy hiện tượng cùng với tất cả các phản ứng của cơ thể. Đó là đòi hỏi đầu tiên đối với giả thuyết làm việc của chúng ta, ý thức là một vấn đề của cấu trúc hành vi. Những đòi hỏi khác là: giả thuyết cần phải nhanh chóng giải thích những vấn đề cơ bản có liên quan đến ý thức - vấn đề bảo toàn năng lượng, tự ý thức, bản chất của các lĩnh vực tâm lý học thực nghiệm (của tư duy, tình cảm và ý chí), khái niệm vô thức, sự tiến hoá của ý thức, sự đồng nhất và thống nhất của nó. Ý thức chi phối toàn bộ hành vi của con người. Do vậy, để điều chỉnh hành vi đi đúng hướng, phù hợp với lợi ích của tập thể, xã hội thì điều trước tiên ta phải tác động các yếu tố để hình thành ý thức tích cực của cá nhân. Trong Kinh Đại Phương Quảng Phật Hoa Nghiêm, Phẩm Vô tận tạng thứ hai mươi hai Phật có chỉ cho chúng ta thấy sự chân thật của thế giới: Chính là thế gian hữu biên, vô biên, cũng hữu biên cũng vô biên, chẳng phải hữu biên, chẳng phải vô biên, thế gian hữu thường, vô thường, cũng hữu thường, cũng vô thường, phải phải hữu thường, chẳng phải vô thường; Như Lai sau khi diệt độ là có, là không, cũng có cũng không, chẳng có chẳng không; ngã và chúng sinh có không, cũng có cũng không, chẳng có chẳng không... thế gian từ đâu đến, đi qua đâu; có bao nhiêu thế giới thành, bao nhiêu thế giới hoại, thế gian từ đâu lại, đi đến chỗ nào; gì là ngàn tối sơ của sinh tử, gì là mé tối hậu của sinh tử. Đây gọi là pháp vô ký.

Đoạn kinh trên cung cấp cho chúng ta cái nhìn về thế giới quan, sự sinh diệt của vạn vật. Vạn pháp không đến không đi, có đến có đi, có trụ có diệt, có sinh có tử đó là quy luật tất yếu. Nhưng Phật giáo nhìn thấu triệt từ bản thể bất sinh bất diệt của các pháp tất cả đều do nhân duyên hòa hợp mà thành. Đủ duyên khắc tự, hết duyên khắc tán. Mười hai nhân duyên của luân hồi là một dây chuyền liên tục, chuyển từ khâu này đến khâu khác, trong một đời cũng như trong nhiều đời. Mười hai nhân duyên ấy là: vô minh duyên ra hành, hành duyên ra thức, thức duyên ra danh sắc, danh sắc duyên ra lục nhập, lục nhập duyên ra xúc, xúc duyên ra thọ, thọ duyên ra ái, ái duyên ra thủ, thủ duyên ra hữu, hữu duyên ra sinh, sinh duyên ra lão tử. Khi tâm chúng sinh chịu cái quả báo đó, thì do sự đối đãi giữa thân và cảnh lại sinh ra những điều ưa ghét, đó là ái. Rồi do có ưa ghét, mà gắn bó với thân và cảnh, chấp là thật có, không biết thân tâm và cảnh giới đều duyên khởi như huyễn, đó là thủ. Do có chấp trước, nên mọi sự vật, vốn là huyễn hóa, lại biến thành thật có, thân cũng có, cảnh cũng có, ý thức phân biệt cũng có, mình cũng có, người cũng có, rồi từ đó, sinh ra có gây nghiệp và có chịu báo. Đã có gây nghiệp và đã có chịu báo, thì khi hết thân này, nghiệp báo sẽ dẫn dắt vào một thân khác trong vị lai, đó là sinh, mà đã có sinh thì nhất định có lão tử. Do vậy, chúng ta phải nhìn nhận thế giới khách quan đang tồn tại một cách biện chứng thì mới hình thành nên được hệ thống ý thức có chủ đích, từ đó tinh thần mới đạt được trạng thái lạc quan với hoàn cảnh. Trong thời điểm dịch bệnh do virus Covid-19 như hiện nay, thì việc giữ cho thân và tâm được trạng thái cân bằng rất quan trọng. Khi tâm sinh ra lo âu, phiền não thì thân cũng bất an, hoặc giữa thời điểm dịch bệnh tâm tham khởi lên thì thân ắt sinh ra những việc phi pháp...

Dịch bệnh cũng chính như liều thuốc thử cho tất cả chúng ta. Đó là nỗi sợ hãi, sợ phải đối mặt

với bệnh tật và cái chết. Nó không còn mơ hồ nữa mà nó ở ngay sát chúng ta, nó hiện diện và ta có thể cảm nhận và nhìn thấy nó. Đứng trước điều đó, ta mới thấy tính vô thường của vạn vật. Tính chất của vật chất là biến đổi, virus Corona cũng biến đổi theo quy luật của nó với tính chất và mức độ ngày càng nguy hiểm, ngoài dự kiến của con người. Chính niệm ở chỗ, chúng ta cần đánh giá khách quan để đánh giá về dịch bệnh, biết về nó thì mới có nhận thức đúng, phòng ngừa và điều trị bệnh. Với nỗ lực nghiên cứu của các nhà khoa học, ngày 07/02/2020, virus nCoV được nhận diện thông qua hình ảnh kính hiển vi điện tử truyền qua (TEM) bằng phương pháp nhuộm âm bản – soi mẫu trực tiếp tại phòng thí nghiệm của Viện Vệ sinh Dịch tễ Trung ương, Việt Nam. Từ kết quả này, Việt Nam đã trở thành quốc gia thứ 3 nuôi cấy thành công virus này. Kết quả nuôi cấy thành công sẽ giúp trả lời chính xác về nguồn gốc của virus, độc lực, cơ chế gây bệnh, tính sinh miễn dịch của virus Covid-19 với tế bào chủ cung cấp các thông tin cần thiết để lựa chọn các phương pháp điều trị thích hợp, ngoài ra sẽ cung cấp các nguyên liệu để phát triển các sinh phẩm chẩn đoán đặc hiệu và vắc xin phòng bệnh. Như vậy, chúng ta sẽ dần nhận diện được chủng virus này và sẽ có biện pháp phòng ngừa bệnh hiệu quả, ngăn chặn được sự lây lan và bùng phát. Chúng ta đã biết về virus, các nhà khoa học vẫn đang tiếp tục không mệt mỏi để tìm ra phương thức phòng chống nó. Trung Quốc và Việt Nam đã chữa khỏi nhiều ca bệnh, họ đã được xuất viện và trở về nhà.



Khi tâm điên đảo thì thân sẽ thực hiện hành vi phạm pháp, làm ảnh hưởng đến cộng đồng. Lòng tham thúc đẩy thì người vi phạm sẽ bất chấp các chuẩn mực đạo đức để đạt được lợi ích cho bản thân. Như các trường hợp như đã nêu ở trên, nhiều cá nhân đã lợi dụng tình trạng dịch bệnh để thực hiện hành vi buôn lậu, tăng giá, đầu cơ các vật tư y tế thiết yếu như: khẩu trang, dung dịch sát khuẩn... hay tình trạng tung tin thất thiệt gây hoang mang trong xã hội... đó là những hành vi sai trái, không mang lại lợi ích cho chúng sinh. Phật đã chỉ rõ, tất cả chúng sinh do phiền não mà tạo đủ tội ác. Do đây, nên chẳng kính nhau, chẳng nhường nhau, chẳng hộ vệ cho nhau, trái lại giết hại nhau, thành kẻ thù của nhau... nếu nay không dứt hẳn

hành vi tội lỗi thời tam thế chư Phật cũng sẽ thấy rõ.... nếu vẫn còn phạm mãi không thôi thì là điều rất không nên. Vì thế phải chuyên tâm dứt bỏ để được chứng Vô thượng Bồ đề... Khi tâm con người tỉnh thức, nhận thấy rõ quy luật vô thường của vật chất thì mới có thể dứt bỏ được tâm tham, sân, si từ đó giúp con người vượt qua được sự hối thúc của lòng tham và nỗi sợ hãi đối với dịch bệnh. Có lìa bỏ được tâm tham thì con người mới đến được cánh cửa của sự giải thoát và tìm được sự an trú trong tâm. Từ đó, xã hội mới kiến tạo được sự ổn định, đất nước mới vững mạnh và chúng ta sẽ chiến thắng tất cả mọi sự đe dọa.

Kết luận

Virus Covid-19 như một hồi chuông cảnh tỉnh tất cả chúng ta quay trở lại với giá trị thực sự của cuộc sống. Một quốc gia có vững mạnh hay không, thể hiện rõ ở việc người cầm quyền có thực sự vì dân, người dân trong đất nước đó có đồng lòng, chung sức để bảo vệ, xây dựng đất nước đó không. Việc phòng, chống dịch bệnh được triển khai khẩn trương và tích cực trên phạm vi toàn quốc, thể hiện sự quyết tâm của Chính phủ trong đẩy lùi dịch bệnh, đem lại cuộc sống bình yên cho người dân. Từ việc điều trị bệnh đến việc cách ly đều được Nhà nước thực hiện rất tốt. Chính niệm chính là ở đó, ở sự chỉ đạo của Chính quyền các cấp ở sự đồng tâm hợp lực của toàn dân. Có chính niệm chúng ta sẽ có sự ổn định, có chính niệm chúng ta sẽ đẩy lùi và chiến thắng được dịch bệnh do virus Covid-19 gây ra.

Tác giả: **TS.Lê Thị Thu Dung**

Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 3/2020