

CÁCH SỐNG CỦA NGƯỜI PHẬT GIÁO

ĐỀ ĐỐI PHÓ VỚI CƠN ĐẠI DỊCH CORONAVIRUS

Tâm Diệu

Sự bùng phát gần đây của cơn đại dịch coronavirus đã tạo ra một môi trường hoảng loạn. Mọi người đều thận trọng và đang thi hành các biện pháp phòng ngừa theo quy định của Tổ chức Y tế Thế giới và chính quyền sở tại. Chúng bao gồm rửa tay thường xuyên, che miệng và mũi khi ho và hắt hơi, giữ khoảng cách, đứng cách xa nhau khoảng hai mét tức sáu feet. Ngoài ra, không tiếp xúc gần với bất kỳ ai có triệu chứng bệnh về đường hô hấp như ho và hắt hơi. Mặc dù mọi người tuân theo các biện pháp phòng ngừa, nhưng vẫn có nhiều người bị căng thẳng, hoang mang và lo sợ do hàng ngày tiếp thu quá nhiều tin tức lưu hành trên các phương tiện truyền thông xã hội. Vì vậy, trong tình huống này, người ta có thể theo cách sống của người Phật giáo để hóa giải mức độ căng thẳng.

Hiểu những lời dạy của Đức Phật giúp chúng ta hiểu thế giới và ý nghĩa thực sự của cuộc sống. Nó giúp ta sống hài hòa và thay đổi nhận thức một cách tích cực. Mặt khác, pháp môn thiền định của Phật giáo cung cấp cho chúng ta một cảm giác bình tĩnh, yên bình và một môi trường cân bằng có lợi cho cả sức khỏe tinh thần lẫn thể xác. Ngoài ra, pháp môn thiền chánh niệm có lợi tối ưu cho sức khỏe và hiệu suất làm việc, bao gồm cải thiện chức năng miễn dịch của cơ thể, giảm huyết áp và tăng cường chức năng nhận thức.

TOÁT YẾU LỜI DẠY CỦA ĐỨC PHẬT

Sau khi giác ngộ, Đức Phật đã nỗ lực hành đạo trong suốt bốn mươi lăm năm truyền bá trí tuệ và giáo lý của Ngài ở Ấn Độ. Sau đó, các đệ tử của Ngài tiếp tục truyền bá giáo lý đến các nước lân cận khác. Những giáo lý này là ba chân lý phổ quát (*Three Universal Truths hay Trilaksana*) [01], bốn sự thật cao quý (*Tứ diệu đế*) và tám con đường chân chính (*Bát chánh đạo*).

Ba chân lý phổ quát là ba bản chất của thế giới hiện tượng (vô thường, khổ, và vô ngã) giải thích mọi thứ tồn tại trên thế giới này đều là vô thường và chúng biến đổi không ngừng. Vô thường dẫn đến khổ đau khiến cuộc sống trở nên bất toàn. Chân lý cuối cùng là không có cái gì là tự ngã.

Ba đặc điểm này xác định tính đích thực của giáo lý đạo Phật, nhằm đảm bảo mọi sự suy tư, diễn giải, thực hành của người đệ tử Phật, không vượt ra ngoài mục đích giải thoát mà đức Phật đã giảng dạy.

Bốn sự thật cao quý (*Tứ diệu đế*) giải thích thế giới đầy đau khổ, nguồn gốc của đau khổ là ham muốn và chấp trước (*dính mắc- attachment*), ham muốn và chấp trước này có thể vượt qua được và cách để vượt qua là thực hành bát chánh đạo.

Bát chánh đạo là con đường chân chính gồm tám pháp đồ hướng dẫn cách cư xử (*behavioral guidelines*) để vượt qua nỗi ham muốn và dính mắc. Những cách cư xử này là (1) Chánh kiến (*right seeing and understanding*) nhìn rõ và hiểu đúng, nhận thức sự việc một cách sáng suốt không vướng bụi của tà kiến, mê lầm, (2) Chánh tư duy (*right thinking or intention*) suy nghĩ chân chính, đúng đắn, không trái với lẽ phải, có lợi cho mình và cho người, (3) Chánh ngữ (*right speech*) lời nói chân thật, không hư dối, công bình, ngay thẳng và hợp lý, không làm tổn hại đến đời sống cùng danh dự của người khác, (4) Chánh nghiệp (*right action*) nghề nghiệp và hành động chân chính, không ảnh hưởng và tổn hại đến người và vật (5) Chánh mạng (*right work, livelihood*) là mạng sống chân chính, có nghĩa là con người sinh sống một cách chính đáng, có đời sống lương thiện, ngay thẳng, trong sạch, không bóc lột hay xâm hại đến lợi ích của người khác và mang tính phục vụ vì lợi ích cho tất cả mọi người, (6) Chánh tinh tấn (*right effort*) nỗ lực chân chính, hăng say làm những việc chính đáng mang lợi ích cho mình và cho người. (7) Chánh niệm (*right mindfulness*) ý thức chân chính nhờ sự quán chiếu, soi rọi và (8) Chánh định (*right concentration*), là tập trung tư tưởng vào vấn đề chính đáng, đúng chân lý, lợi mình và lợi người.

Tám pháp đồ hướng dẫn cách cư xử này luôn phụ thuộc lẫn nhau và có liên quan mật thiết đến ba lãnh vực học tập trong nhà Phật, Tuệ học (*chánh kiến, chánh tư duy*), Giới học (*chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng*), và Định học (*chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định*). Đây là ba lãnh vực tu tập chính yếu nhất của tất cả những người Phật Giáo nhằm giải thoát khỏi khổ đau luân hồi.

Hiểu giáo lý của đạo Phật và thực hành Bát chánh đạo, người ta có thể hiểu được sự bùng phát và lây lan của coronavirus và dễ dàng thích ứng với các biện pháp phòng ngừa do các chuyên gia y tế đề ra để giảm thiểu sự lây nhiễm của virus. Vì hiểu nên họ sẵn sàng chịu trách nhiệm một cách nghiêm túc cho hành vi tự cách ly của mình khi chẳng may bị nhiễm nhằm tránh lây lan ra cộng đồng, vừa lợi mình lại lợi người.

Nói gọn, nỗ lực thực hành Bát Chánh Đạo trong đó có giới luật là chúng ta có thể phòng vệ được dịch bệnh coronavirus nói riêng và tất cả bệnh dịch nói chung, và có thể bình thản đương đầu cả đến với những khủng khiếp của thời đại chiến tranh nguyên tử

THỰC HÀNH THIỀN CHÁNH NIỆM

Chánh niệm là sự tỉnh giác, là sự chú tâm đến những gì đang xảy ra và ghi nhận phản ứng của tâm mình trong giây phút hiện tại, một cách vô tư không phê phán hoặc so sánh.

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng chánh niệm mang lại nhiều lợi ích - giảm căng thẳng và buồn bã, tăng mức độ tập trung và hạnh phúc, cải thiện chức năng miễn dịch, tăng cường chức năng nhận thức và giảm sức mạnh của phiền nhiễu bởi quá nhiều tin tức qua các phương tiện truyền thông xã hội thời nay. Ngoài ra thiền chánh niệm cũng có tác dụng kích thích chúng ta nên làm những việc tích cực như tập thể dục, ăn uống lành mạnh, tiết giảm uống rượu và bỏ hút thuốc lá - tất cả những điều này, theo các nghiên cứu khoa học đều có thể giúp tăng cường khả năng miễn dịch, giảm áp huyết và cải thiện sức khỏe tim mạch.

Có nhiều phương cách thực hành thiền chánh niệm từ cấp độ đơn giản đến cấp độ cao hơn. Một trong những cách dễ nhất và đơn giản để thực hành là **đếm hơi thở** để trú tâm nơi hơi thở. Khi hít hơi thở vào rồi thở ra, đếm một. Hít hơi thở vào rồi thở ra, đếm hai... Đếm cho đến mười. Đếm mười xong trở lại đếm một, hai rồi đến mười. Cứ trở lui, trở tới từ một đến mười ấy. Mục đích của đếm hơi thở là cột tâm vào số đếm, vào hơi thở ấy để cho tâm khỏi nghĩ ngợi lung tung.

Sau khi thành thực bài tập vỗ lòng này là qua giai đoạn **dõi theo hơi thở**, nhận biết luồng hơi thở đi vào cơ thể, luồng hơi thở đi ra khỏi cơ thể. Khi tâm rời hơi thở (đi lang thang), cần chánh niệm nhận ra ngay điều này, kéo tâm trở về với hơi thở. Hãy chú ý luồng hơi thở đi vào, luồng hơi thở đi ra, từ mũi xuống đan điền (phía dưới rốn khoảng ba đốt ngón tay) và từ đan điền ra chót mũi.

Dù là đếm hơi thở hay dõi theo hơi thở đều nên áp dụng **lối thở bụng** như lối thở của trẻ thơ. Khi hít hơi thở vào, bụng phồng ra, khi thở ra, bụng lép lại.

Để thực hành bài tập, tìm một nơi yên tĩnh. Bạn có thể ngồi trên ghế hoặc đệm. Nếu bạn có một ngôi tượng Phật thì bạn có thể thực hành thiền trước ngôi tượng. Hãy thư giãn và ngồi với lưng thẳng. Tay phải đặt vào lòng bàn tay trái, hai ngón tay cái chạm vào nhau. Nhắm mắt và hít một hơi thật sâu. Cảm nhận và tập trung vào sự tăng lên của ngực và bụng phình ra khi bạn hít vào. Khi thở ra, thở từ từ, cảm nhận và tập trung vào sự gò ép của ngực và vùng bụng thóp lại. Ngoài ra, cũng có thể ghi nhận sự mát mẻ của không khí khi hơi thở hít vào và không khí ấm áp khi thở ra. Thư giãn và tự nhiên. Cứ như vậy theo dõi hơi thở vào ra.

Trong quá trình luyện tập, sự dõi theo hơi thở có thể bị sao lãng trong sát na khoảnh khắc vì thói quen từ xưa là tâm ưa đi lang thang, hãy nhẹ nhàng trở về với hơi thở.

Chúng ta có thể thực hành kỹ thuật đơn giản này trong 15 phút hay nhiều hơn mỗi ngày. Việc thực hành chỉ có lợi khi nó được thực hành liên tục.

Trong 15 phút thực tập đếm hơi thở hay dõi theo hơi thở, thế nào cũng có lúc tâm lên đi lang thang, về thăm cây đa cũ bên đò xưa hay mơ về một tương lai huy hoàng... Vậy làm thế nào để diệt trừ chúng, để tâm không còn đi lang thang như vậy? Thiền sư Kōshō Uchiyama, thuộc dòng Tào Động Nhật Bản, có nói về pháp tu của Tào Động như sau: *“Khi chúng ta tọa thiền (zazen) có nghĩa là mọi ý nghĩ phải ngưng bật và đầu óc trống rỗng phải không? Không, dĩ nhiên là không phải thế. Khi mà chúng ta còn sống thì các ý nghĩ khởi lên là điều tự nhiên, ngay cả khi tọa thiền cũng vậy. Điều quan trọng là để chúng tự đến và đi mà ta không theo đuổi chúng hoặc dẹp trừ chúng. Hãy coi chúng như những đám mây trên trời, chúng đến rồi tự động đi. Niệm có khởi thì chỉ cần không chạy theo chúng, không dính mắc, không nắm chặt lấy chúng, chứ cũng không cần phải lo diệt trừ chúng.”*[02]

Quả thật là như vậy, Tâm con người luôn luôn có một ý nghĩ nào đó, không thể trống rỗng, cũng như dòng sông, lúc nào nước cũng trôi chảy. Dù là một người rất đơn thuần, tâm vẫn luôn luôn có ý niệm trôi chảy. Khi chúng ta suy nghĩ là suy nghĩ về một cái gì đó. Nghĩ về cái gì là dùng ý nghĩ để bám vào cái đó. Không bám vào cái đó tức là rời xa niệm tưởng. Không dính vào có hay không, không phản ứng, không phán xét. Khi một niệm thiện dấy lên trong tâm, chúng ta chỉ nên nhận diện *“một niệm thiện vừa sinh khởi”*. Khi một niệm ác sinh khởi ta chỉ nên nhận diện: *“một niệm ác vừa sinh khởi”*. Đừng theo hoặc xua đuổi chúng, đừng thích chúng, cũng đừng ghét bỏ chúng. Hãy chỉ nhận diện suông chúng là đủ. Nếu chúng đã đi rồi thì biết chúng đã đi rồi. Nếu chúng còn đó thì biết chúng đang còn đó. Yêu thích hay không yêu thích, lôi kéo hay xua đuổi là tâm dính mắc, là đi theo nghiệp, là ở trong trầm luân sanh tử không giải thoát được. Ngược lại tâm không dính mắc, tâm vô sở trụ, là giải thoát sanh tử.

Do đó, khi chúng ta thực hành thiền định hàng ngày, luôn giữ tâm trong chánh niệm, chúng ta sẽ có thể phát triển sự bình tĩnh, xóa bỏ âu lo, sợ hãi và cải thiện hệ thống miễn dịch trong mỗi chúng ta. Cùng với giữ giới (*chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng*), là chúng ta có thể vững vàng phòng vệ được dịch bệnh coronavirus nói riêng và các bệnh dịch khác nói chung, và có thể bình thản đương đầu cả đến với những khó khăn nhất trong thời dịch bệnh.

Tâm Diệu

(An cư tại chỗ mùa đại dịch Covid-19)

[01] Ba chân lý phổ quát (Three Universal Truths hay Trilaksana) còn gọi là Tam pháp ấn, tức là ba dấu ấn xác định, chứng nhận tính chính thống của giáo lý đạo Phật. Mọi giáo lý của đạo Phật đều phải mang ba dấu ấn đó. Chính vì tính chất quan trọng này mà Tam pháp ấn luôn được nhắc đến trong hầu hết kinh điển, từ kinh tạng Nam truyền (kinh số 43 của Trung Bộ Kinh) đến Bắc truyền (kinh số 80 của bộ Tạp A Hàm) và cả trong các bộ luận quan trọng như luận Đại Trí Độ của Bồ tát Long Thọ.

[02] Kōshō Uchiyama, *Opening the Hand of Thought, Approach to Zen*"