

# TRỞ VỀ HẢI ĐẢO TỰ THÂN, VƯỢT QUA KHÓ KHĂN, THỬ THÁCH



Thưa toàn thể Phật tử! Chỉ còn vài ba tiếng đồng hồ nữa theo quy ước là bước sang năm mới Âm lịch, năm Tân Sửu. Nhân đây thầy muốn chia sẻ ngắn gọn một vài suy nghĩ của thầy về một số vấn đề đã xảy ra, đang diễn tiến và sẽ xuất hiện.

Tính từ đầu năm cho đến nay, không phải riêng Việt Nam chúng ta mà toàn thế giới đều rơi vào một hoàn cảnh ngoài ý muốn, một tai họa lớn mang tính toàn cầu, đó là dịch bệnh Covid đang lây lan khắp mọi nơi. Và hầu như không có một quốc gia nào, một vùng đất nào trên hành tinh này không bị ảnh hưởng ít nhiều đối với đại nạn dịch bệnh năm nay. Theo dự báo của các nhà xã hội học, các nhà chuyên môn về dịch bệnh, thậm chí dự báo của một số nhà tiên tri thì năm Tân Sửu 2021 này hậu quả còn tệ hại hơn năm vừa rồi. Suốt một năm thăng trầm vừa qua, tất cả các quốc gia, các thể chế, các nền kinh tế đều phải lao đao khi phải chống chọi với một kẻ thù vô hình. Chúng ta

hoàn toàn không biết được đòn phép của chúng như thế nào, cho nên tất cả chỉ là đối phó nhất thời, chưa có giải pháp triệt để. Vì thế mà toàn thể nhân loại trong giai đoạn này vẫn ở trong bóng tối, vẫn tiến thoái lưỡng nan. Về mặt chuyên môn thì rõ ràng các loại vaccine hoặc thuốc để trị bệnh cho đến nay, mặc dù đã có thử nghiệm tiêm chủng cho một số người nhưng kết quả của nó vẫn là câu hỏi còn bỏ ngỏ. Theo thống kê nghiên cứu của một số nhà chuyên môn, rõ ràng một số người sau tiêm chủng, điều trị một thời gian sau vẫn tái phát, thậm chí nặng hơn, 1/8 trong số đấy qua đời.

Hôm nay, một tin hoàn toàn không vui cho y tế Việt Nam chúng ta khi có hai trường hợp nhiễm bệnh. Bà cụ bảy mươi tuổi làm nông quanh năm chân lấm tay bùn, cận Tết đem một số cây trồng ra chợ bán. Bà mang khẩu trang suốt thời gian buôn bán. Sau đó bà có triệu chứng viêm ruột thừa phải đi xét nghiệm thì phát hiện dương tính với dịch bệnh. Vậy việc mang khẩu trang khi tiếp xúc với người khác vẫn không ngăn được lây nhiễm bệnh? Trường hợp thứ hai là một bác lái xe cấp cứu cho bệnh viện. Mặc dù đã trang bị đồ bảo hộ khi chở một ca bệnh F1, nhưng kết quả xét nghiệm vẫn là dương tính. Ở trường hợp hai này, các biện pháp phòng hộ bên ngoài không có tác dụng đối với biến thể mới của dịch bệnh. Chính vì vậy chính phủ và chính quyền địa phương các nơi đã

siết chặt, sử dụng mọi biện pháp ngăn chặn lây lan. Các biện pháp ấy quả thực có hiệu quả ở một số mặt, nhưng lại gây nên một vài tác hại đối với nền kinh tế, công ăn việc làm lâu dài của người dân. Có thể thấy khi bước sang năm mới này, kinh tế suy thoái nghiêm trọng, mất việc hoặc công việc bấp bênh là tình trạng chung hiện nay. Và dự báo trước một năm hết sức khó khăn đang chờ chúng ta sắp tới.

Các Phật tử ở nhiều ngành nghề khác nhau, lẫn lộn trong cuộc sống thấm thía hơn nhiều. Còn các vị xuất gia tùy thuộc lòng hảo tâm, sự cúng dường của thập phương bá tánh thì cũng sẽ bị ảnh hưởng lây. Nhưng Việt Nam chúng ta dù sao còn may mắn hơn nhiều quốc gia khác. Đầu tiên là nhờ những giải pháp cấp thời và đúng lúc của Chính phủ và chính quyền các cấp đã ngăn ngừa, phong tỏa, chặn đứng tất cả sự lây lan của dịch bệnh khi khởi phát. Thứ hai là nền tảng sức khỏe của người Việt Nam được thừa hưởng gen miễn nhiễm cộng đồng của tổ tiên. Do trong quá khứ, gần nhất là vào thời nhà Nguyễn thường xuyên bị dịch bệnh. Theo y văn để lại, do thường xuyên xảy ra dịch bệnh trong lịch sử, nên trong dòng máu của chúng ta có được ít nhiều gen di truyền miễn nhiễm cộng đồng đối với dịch bệnh này. Điều này đã được chứng minh trong một vài trường hợp xảy ra gần đây. Chẳng hạn ở Đà Nẵng trong đợt dịch mùa hè vừa qua, có một cô giáo đã bị nhiễm bệnh. Bộ phận y tế đã đến

nhà và đưa tất cả những người thân trong gia đình cô đi cách ly. Khi xét nghiệm người ta mới phát hiện trên cơ thể người thân của cô giáo này, virus đã từng xuất hiện nhưng bây giờ không có. Nói cách khác, những người này đã có khả năng miễn nhiễm cộng đồng. Đó không phải trường hợp duy nhất, những thông tin chúng ta biết trên phương tiện công cộng đã cho chúng ta một vài bằng chứng để thấy rõ điều ấy. Đó là lý do thầy nói rằng chúng ta may mắn vì có tổ tiên ngày xưa vượt qua dịch bệnh. Các cụ vượt qua được nên con cháu bây giờ được thừa hưởng. Bên cạnh đó, vận nước đang tốt, nên tác hại của dịch bệnh đối với nước ta tương đối ít, nhưng không phải vì vậy mà chủ quan.

Mặt khác, phải tính đến hướng tiếp cận dịch bệnh giống như việc đối phó thiên tai hằng năm. Như ở các tỉnh miền Trung luôn chịu thiên tai lũ lụt. Các năm trước tình hình thiên tai có vẻ khả quan, giảm bớt, thì năm nay lại dồn dập, lũ chồng lũ, bão nổi bão. Nhưng với người Việt Nam, đặc biệt người dân Trung bộ, thì điều này trở thành một trong những “đặc sản” của vùng đất này. Chúng ta đã quen với những khó khăn thời tiết và bây giờ chúng ta cũng phải bắt đầu làm quen với dịch bệnh. Nhưng về mặt nào đó chúng ta không thể bó tay nhìn dịch bệnh tới. Nói cách khác, bệnh chưa giết được chúng ta, nhưng hiểm họa đói kém, thiếu thốn dài ngày sẽ làm thay đổi tính cách con người. Nó có thể biến một người hiền lương, có

đạo đức, trở thành một người như chúng ta thường nói “bần cùng sinh đạo tặc” khi đói kém. Vì vậy chúng ta bắt buộc phải đối diện với sự thực. Các biện pháp của chính quyền hiện nay nhằm mục đích ngăn chặn dịch bệnh cho dân chúng, nhưng chắc chắn tương lai gần, những vị lãnh đạo có thẩm quyền cũng phải nghĩ đến việc làm sao cho dân chúng vẫn có thể kiếm sống được trong hoàn cảnh dịch bệnh này. Còn đóng cửa hoàn toàn chắc chắn sẽ đói kém, sẽ sinh ra trộm cướp và nhiều thứ bất lương khác nữa. Riêng đối với các Phật tử, đây là một cơ duyên để chúng ta nhìn lại vấn đề. Trước những diễn biến ngoài ý muốn như tai ương, dịch bệnh, thậm chí chiến tranh do cộng nghiệp của chúng sinh, trong hoàn cảnh này, ta cần có thái độ như thế nào để vượt qua?

Đây không phải lần đầu tiên dịch bệnh xảy ra. Thời gian trước đây cũng từng có một đại dịch, nhưng do sự hạn chế của phương tiện truyền thông vào thời gian ấy, chưa phủ sóng rộng và cập nhật liên tục như bây giờ nên chúng ta hầu như không ý thức được sự nguy hại của nó. Đó là dịch cúm SARS 2003. Chúng ta chỉ biết khi ông bác sĩ người Pháp tình nguyện qua Việt Nam nghiên cứu điều trị rồi qua đời vì dịch ấy do báo chí đưa tin. Sau đó, dịch bệnh lây lan sang Hồng Kông, Trung Quốc,... Và giờ chúng ta mới biết rằng ngành y tế thế giới vẫn chưa tìm ra thuốc điều trị, chưa có vaccine chủng ngừa bệnh đó. Thời điểm bấy

giờ thông tin hạn chế, không nhiều, không nhanh như bây giờ nên chúng ta không biết. Rất nhiều người hững hờ bởi vì nó chưa tác động gì nhiều vào cộng đồng. Nhưng bây giờ do nguồn thông tin được cập nhật liên tục bởi cả hai kênh Nhà nước và mạng xã hội quốc tế, và ai cũng có điện thoại, phương tiện nghe nhìn để cập nhật thường xuyên nên chúng ta tiếp nhận thông tin rất nhanh. Mặt khác, phản hồi, cũng như hậu quả của nó khủng khiếp hơn rất nhiều vì trong đó có cả tin giả có ý đồ bất thiện hoặc là do đùa giỡn làm tăng tầm nghiêm trọng của bệnh dịch hơn. Xử lý các vấn đề đó là trách nhiệm của những vị lãnh đạo các quốc gia và thế giới. Còn thái độ của chúng ta đối với vấn đề phải chung sống với dịch bệnh như thế nào mới là điều cần thiết.

*Trở về với chính mình*, đó là bài học đầu tiên đức Phật dạy. Dù trên thế gian có xảy ra bất cứ chuyện gì đi nữa thì nó vẫn không ngoài các quy luật:

- *Thứ nhất*, đối với tự thân. Khi chúng ta sinh ra đời này có thân thì phải có bệnh, không nhiều thì ít, không nặng thì nhẹ. Và tất nhiên, có sinh thì ắt phải có diệt. Điều đó nghĩa là chúng ta sẽ chết trong một ngày nào đó, tương lai gần hoặc xa, bằng cách này hoặc cách khác mà không ai tránh khỏi được. Vì vậy, ta cần đối diện và chấp nhận sự thực rằng cái chết là vấn đề tất yếu của tất cả mọi người. Bệnh hoạn cũng là một phần tất yếu khác mà ta phải trải qua. Khi biết

trước và có nhận thức đúng về nó thì không phải hoang mang nhiều, hơn nữa còn giúp giảm bớt lo sợ vì điều đó trước sau gì cũng xảy ra. Bản thân đức Phật, vị thầy của chúng ta, trước khi mất Ngài cũng lâm bệnh kiết lị sau khi thọ dụng món ăn do người thợ rèn dâng cúng. Đức Phật đã bảo thị giả chôn đi phần thừa còn lại. Theo suy nghĩ của thầy, có lẽ Ngài cảm nhận được món ăn này không phù hợp với người khác, sợ họ ăn vào có thể ngộ độc thực phẩm hay món ăn quá bổ dưỡng nên khi nạp vào một cơ thể đang suy kiệt có thể gây rối loạn hệ tiêu hóa như Ngài chẳng hạn. Ngài đã phải chịu đau đớn bởi món ăn đặc biệt ấy nên không muốn người khác phải chịu. Cách giải thích của các chú giải đời sau nói rằng, nếu không đủ phước để ăn món đó, người ăn vào có thể sẽ lâm nguy đến tính mạng. Còn đức Phật sau khi thọ dụng món ăn đó xong thì bị kiết lị. Trên đường từ nhà người thợ rèn về rừng Sālā, Ngài phải dừng lại nhiều lần. Ai từng bị bệnh kiết lị đều biết người bệnh phải đi ngoài (đại tiện) liên tục, cơ thể mất nước nên khát nước vô cùng. Trong kinh Đại Bát Niết-bàn, thuật lại tình huống lúc đó, cho biết, đức Phật đã phải xuống giọng năn nỉ ngài A-Nan cố gắng tìm kiếm cho Ngài một chút nước để uống. Ngài A-Nan bạch đức Thế Tôn: “Quanh đây không có suối, không có khe gì cả, con biết làm sao để kiếm được nước để dâng Thế Tôn.” Đức Phật mới nói: “Cố gắng đi, Như Lai khát quá.” Như đức Phật mà Ngài phải nói như vậy thì biết

chứng bệnh này đã gây khó khăn cho Ngài như thế nào. Tôn giả A-Nan đã phải cố gắng nhiều mới tìm được một cái khe cạn, mà trước đó không lâu, có một đoàn xe bò rất đông đi ngang qua nên nước bị vấy bùn đục ngầu. Tôn giả phải dùng bình bát múc nước và để bùn lắng xuống rồi đem đến dâng cho đức Phật dùng nhằm giảm bớt cơn khát. Các nhà chuyên môn về y khoa giờ đây nhìn vào có thể nói rằng đức Phật mất do kiệt sức vì căn bệnh này vì lúc đó Ngài đã tám mươi, cơ thể già yếu nên sức đề kháng không còn bao nhiêu nữa. Đức Phật của chúng ta vĩ đại về nhiều mặt, kể cả về sức khỏe và các năng lực đặc biệt khác. Nhưng khi bệnh tật, tuổi già kéo đến thì cũng phải chịu tổn hại, đau đớn về thể chất như một người bình thường. Bài học chúng ta phải học đó là phải đối diện với sự thật: *Có thân thì phải có bệnh, có sinh thì phải có tử.*

Bên cạnh đó, vì đang ở trong tình trạng dịch bệnh đặc biệt nên chúng ta phải tuân thủ theo quy ước xã hội, phải sống theo hướng dẫn, chỉ đạo của chính quyền nhằm tránh dịch bệnh lây lan ra cộng đồng. Mặc dù có niềm tin về khả năng miễn nhiễm di truyền của ông bà tổ tiên trong dòng máu nhưng chúng ta cần phải rèn luyện để có cơ thể khỏe mạnh bằng lối sống lành mạnh hằng ngày, có như thế thì kháng thể mới càng ngày càng mạnh mẽ. Nếu không may bị các loại vi khuẩn, tế bào xâm nhập vào thì cơ thể cũng đủ



sức để vượt qua. Không thể cứ dựa vào tình hình khó khăn rồi có những suy nghĩ tiêu cực, sống liêu lĩnh, buông thả. Như vậy sẽ để lại hậu quả vô cùng tai hại cho bản thân và xã hội.

- *Thứ hai*, trong năm mới này, thầy nhắc lại, tất cả các dự báo đều không khả quan, không tươi sáng. Điều tươi sáng duy nhất đó là Phật tử chúng ta dựa vào lời dạy của đức Phật, cần học được những bài học mới trong tình huống mới. Đây cũng là dịp để chúng ta nhìn lại, quay về với chính mình, không tâm cầu những hình bóng ảo ở bên ngoài. Có thể dịch bệnh tràn qua đất nước mình và lây lan mạnh hơn, đồng nghĩa với tinh thần, vật chất, tất cả mọi thứ của xã hội đều đen tối hơn. Nhưng nếu chúng ta có niềm tin đối với lời dạy của đức Phật, quay về tìm giá trị nơi chính mình, mặt khác, thấy rõ bản chất vô thường, thay đổi của thế sự, sức khỏe, công việc, tài sản suy thoái xảy ra hằng ngày. Thấy rõ rằng, dù công ăn việc làm ổn định suốt một thời gian dài thì bây giờ cũng thất nghiệp. Trước kia bạn bè đông đảo vui vầy, bây giờ ai cũng không dám đến thăm vì sợ lây nhiễm. *Tất cả đều thay đổi và chúng ta học được bài học vô thường về nhiều mặt của cuộc sống từ đó.*

- *Thứ ba*, những cái chúng ta trân trọng quý mến, luyện ái bao nhiêu thì trong trường hợp này rất có thể sẽ không giữ được gì hết. Tiền bạc từ từ ra đi, của cải tài sản từ từ ra đi, sức khỏe cũng từ từ ra đi.

Nếu chúng ta bám víu vào những giá trị đó, tưởng chúng lâu dài, thì chúng ta sẽ đau khổ khi đánh mất. Bài học thứ ba đó là: *càng luyện ái, càng tham ái thì khi bị mất đi càng khổ đau.*

- *Thứ tư*, lâu nay chúng ta hay nói tâm thân này là của ta, ta là thân này, ta là tâm này, nhưng chúng ta không biết gì nhiều về nó! Nó vận hành thế nào, máu chảy ra sao, các tế bào sinh diệt thế nào, các cơ quan trong cơ thể vận hành theo hệ thống như thế nào chúng ta cũng không biết. Lâu nay chúng ta luôn luôn tự hào, luôn luôn có niềm tin chắc chắn rằng mình biết rõ về mình và có thể sử dụng thân này theo ý mình. Khi dịch bệnh đến, chúng ta có cơ hội nhìn lại và thấy rằng, hóa ra chúng ta chẳng biết gì về thân tâm này! Vậy thì liệu thân tâm này có phải chỗ chắc chắn cho ta nương tựa hay không? Khi ta không thực sự hiểu về thân này thì làm sao mà nương tựa, nương gá được? *Bài học thứ tư là phải nhận ra tính chất vô ngã của hợp thể thân tâm này.* Do vậy, những thay đổi của cuộc sống chính là cơ hội để ta quay trở về với chính mình, từ đó biết buông ra đúng lúc đối với những đối tượng luyện ái, dính mắc, buộc trói lâu nay. Buông thì khi nó mất đi, chúng ta sẽ giảm bớt hoặc là không còn đau khổ nữa.

Bước sang năm mới, với những chia sẻ chân thật của thầy, sau một năm với những thay đổi do dịch bệnh mang đến, mong mọi người cùng hiểu và cùng

quay trở về; *không về đâu hết, mà trở về chính thân tâm mình*. Nhìn ngắm nó, quan sát nó, hiểu rõ nó hơn để từ đó có thể buông bỏ dần dần những cột trói, dính mắc lâu nay. Đó cũng là cách thực hiện đúng đắn lời dạy của đức Phật.

Thầy thành tâm cầu nguyện oai lực Tam Bảo luôn gia hộ mọi người, quý vị tăng ni Phật tử xa gần bước sang một năm mới bình an vô sự, gặp nhiều may mắn và nhớ luôn luôn trở về với hải đảo tự thân. Có như vậy chúng ta mới có thể vượt qua được khổ nạn đang chờ đợi trước mắt.

*Chương trình Đón Xuân mới Tân Sửu, 2021*