



# Ý NGHĨA ĐÍCH THỰC CỦA SỰ SỐNG



**TT. Thích Phước Đạt\***

**Đặt vấn đề:** Không phải ngẫu nhiên, hằng năm, 1/12 là Ngày thế giới phòng chống bệnh AIDS, nhằm nâng cao nhận thức về nạn dịch AIDS do việc lây nhiễm HIV và tưởng nhớ các nạn nhân đã chết vì HIV/AIDS. Để có ngày quốc tế này, công đầu phải kể đến James W. Bunn và Thomas Netter, hai viên chức thông tin đại chúng cho “Chương trình toàn cầu về bệnh AIDS” của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) tại Geneve (Thụy Sĩ), nghĩ ra lần đầu vào tháng 8/1987. Bunn và Netter nêu ý kiến của họ cho Dr. Jonathan Mann, Giám đốc Chương trình toàn cầu về bệnh AIDS (nay gọi là Chương trình chung của Liên Hiệp Quốc về HIV/AIDS). Dr. Mann thích sáng kiến này, đã chấp thuận khuyến nghị về việc tổ chức “Ngày thế giới phòng chống bệnh AIDS” đầu tiên vào ngày 1/12/1988.



### GIÁO LÝ TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ GIÚP XÂY DỰNG Ý NGHĨA CUỘC SỐNG

Từ đó đến nay, Việt Nam đã tích cực tham gia và hưởng ứng phòng và chống AIDS, chống tệ nạn ma túy, mại dâm, ứng phó với HIV thông qua các hoạt động tư vấn chính sách và trợ giúp kỹ thuật, nhằm xây dựng và hoàn thiện khung pháp lý, đáp ứng tích cực với các vấn đề liên quan đến HIV, dựa trên bằng chứng và cách tiếp cận về quyền con người.

Phật giáo Việt Nam tồn tại và hoạt động trong cộng đồng dân tộc Việt Nam, từ trong cội rễ nền tảng thực nghiệm tâm linh, nhận thức rất rõ giá trị đích thực vẫn là quyền được sinh ra, duy trì sự sống và sống thiện lành để mưu cầu hạnh phúc. Và giáo lý nuôi dưỡng từ bi và khai mở trí tuệ của đạo Phật vẫn là cơ sở

để mọi người kết nối yêu thương, chung sống với nhau, cùng nhau đối diện các vấn đề đang xảy ra. Trên hết, mọi người phải cùng nhau vượt qua các chướng duyên như: thiên tai, dịch bệnh mà không bao giờ có thái độ phân biệt đối xử hay tránh né những người không may mắn phải. Đó là thái độ sống của cộng đồng người Việt nói chung và Phật giáo nói riêng.

Thế theo nguyên lý Duyên khởi, xã hội càng ngày càng phát triển, con người càng đối diện nhiều vấn đề phát sinh. Nhiều giá trị khác nhau được con người thiết lập, bao gồm giá trị vật chất lẫn tinh thần. Con người phải đối diện những vấn đề nan giải của cuộc sống vốn thường xuyên thay đổi, đôi khi dẫn đến lầm tưởng và hệ lụy, nhất là không phân biệt được giá trị thật hay ảo. Vấn đề đặt ra làm thế nào

để nhận biết ý nghĩa đích thực của sự sống, để hướng đến một đời sống hạnh phúc, an lạc thật sự.

Phật pháp đến với chúng ta như nguồn năng lượng triết lý sự sống, cung cấp những chân giá trị để hướng dẫn con người có một cuộc sống tốt đẹp và hiền thiện. Bất cứ ai hướng tâm theo Phật sẽ có nhiều cơ duyên hơn để suy ngẫm về những chân giá trị đó, thể hiện chúng trong cuộc sống hàng ngày của mình.

Có thể nói, càng thể nghiệm, chúng ta lại càng nhận ra các giá trị đích thực từ cuộc sống đem lại vẫn là ý nghĩa của sự sống. Hẳn nhiên, mỗi cá nhân hiền hữu học Phật và hành trì lời Phật dạy đều có thể nhận ra những giá trị chân thật trong việc thiết lập một đời sống hạnh phúc của chính mình.

# Sự sống là biển cả không bờ, sống chết là bọt sóng nhấp nhô lên xuống.

## SỰ SỐNG LÀ NHÂN MẠNG TỎI THUỜNG CỦA CON NGƯỜI

Cuộc sống hiện hữu vốn mâu thuẫn vô cùng. Con người luôn khát vọng được sống trường thọ, có nhu cầu thăng tiến trí tuệ và thọ hưởng thành quả những gì họ đã tạo dựng. Thế nên, các cá nhân hiện hữu, phần đông có thái độ lo âu, sợ hãi khi tự nhận thức cái chết đến gần. Đối với những người khi bị bệnh nặng như ung thư hay nhiễm HIV lại càng có tâm lý hoang mang, tự ti, sợ người khác xa lánh. Đó là tâm lý tự nhiên của con người. Người có học đạo thì phải nhận thức Phật pháp dạy mọi người: nhân mạng là trên hết. Vấn đề sinh và tử chỉ là bóng mây thoáng qua trên bầu trời, là đợt sóng nhấp nhô trên biển cả. Chết không phải là sự yên nghỉ cuối cùng mà là sự chuẩn bị một cuộc sống mới. Vì vậy, bất kỳ ai hiện hữu trên đời đều nên có thái độ tỉnh thức về sự sống và khi phải đối diện với cái chết. Chết không phải là mất hay hết tất cả.

Đóng góp lớn nhất của Phật giáo là truyền cảm hứng về sự sống bất diệt cho những người đang nhiễm bệnh, dù bệnh gì đi nữa. HIV/AIDS thực chất chỉ là bệnh thông thường trong cuộc hành trình sinh - lão - bệnh - tử của một đời người. Vấn đề là thái độ sống tích cực, lạc quan khi nhận ra nguyên lý sự sống trong mối tương quan giữa người và người. Không ai



có thể sống một mình, con người sống và tồn tại trong mối quan hệ hữu cơ mà Phật đã dạy. Vì vậy, mọi người yêu thương và giúp đỡ lẫn nhau để vượt qua khó khăn, bệnh tật. Đó là cách phòng chống HIV/AIDS hiệu quả nhất do Phật giáo mang lại.

Do đó, người hiểu đạo chỉ nên quan tâm làm sao cho mỗi cuộc đời phải là một bước tiến dài trên con đường tiến bộ tâm linh, hướng tới giác ngộ và giải thoát. Kinh Phật dạy: *“Hữu sinh hữu tử hữu luân hồi, vô sinh vô tử vô khứ lai”* là vậy. Và như thế, cõi sống mới và thân phận mới có tốt đẹp hay xấu hơn so với hiện tại, hoàn toàn tùy thuộc vào những gì chúng ta suy nghĩ, nói năng và làm bây giờ, ở đây và hằng ngày, ngay tại cuộc sống này. Hành động của chúng ta càng có ý thức thì tác động càng mạnh đến tương lai. Hành động đó nếu kèm theo tâm vô lượng từ - bi - hỷ - xả thì tác động của nó trong phạm vi không gian và thời gian sẽ là vô lượng.

Thế nên, khi đối diện bệnh tật, thay vì nghĩ về bệnh tật, hãy theo dõi hơi thở, cân nghĩ về cái tâm vô lượng đó với những lời lẽ đầy cảm hứng mà Kinh Từ bi diễn đạt: *“Mong sao tâm tôi mãi mãi, trong vắt như ngọc pha lê, quang đấng như bầu trời không mây, thanh tịnh như hư không không bụi, rộng lớn mệnh mang như biển cả không bờ, vững vàng không chuyển như núi đá bất động...”*.

Trong ý niệm đó, chúng ta cầu mong cho hằng ngày ta nghĩ gì, nói gì và làm gì từ việc nhỏ đến việc lớn đều không tách rời cái tâm vô lượng đó, ở đời này và các đời sau nữa, trên con đường dài của tiến bộ tâm linh. Mỗi lần nghĩ tới cái tâm vô lượng ấy, ta cảm thấy lòng mình trong sáng, thanh thản và bình lặng hơn. Mọi lo âu và bức xúc về sống chết sẽ được giải tỏa. Thay vào đó là thái độ sống an nhiên tự tại, dành toàn bộ thời gian để tự hoàn thiện bản thân, hướng nghĩ tích cực đóng góp cho gia đình và xã hội.

Chính trong tinh thần xem sự sống - chết là tiến trình chuyển hóa thân phận, chuyển hóa cái sắc thân ngũ uẩn thành pháp thân mà Tuệ Trung Thượng Sĩ - thiền sư, nhà Phật học đời Trần - đã phát biểu: *“Cự hải hà phương nhất điểm âu?”*. Nghĩa là biển lớn thì can gì một bọt sóng nhỏ. Sự sống là biển cả không bờ, sống chết là bọt sóng nhấp nhô lên xuống. Vua Trần Thánh Tông là

## SỐNG LÀNH MẠNH BAO DUNG & TỈNH THỨC

người hiểu đạo, từng thống lãnh ba quân chống quân Nguyên - Mông, ngày đêm đối diện sống - chết mà lòng tự hát ca trong thơ của mình: “*Sinh như trước sam, tử như thoát khổ*”.

Chúng ta, những người học đạo, cũng nên có thái độ ung dung tự tại như vậy đối với sống - chết, để có thể an trú vào đời sống hiện tại, có nếp sống tốt đẹp và hạnh phúc; sau khi chết đi, tái sinh vào cõi thiện lành, an lạc.

### SỰ SỐNG LÀ HÀNH TRÌNH QUÁN NIỆM TỈNH GIÁC VỚI CHÍNH MÌNH

Sống trong thế kỷ XXI, với sự thành tựu khoa học công nghệ thông tin và số hóa toàn cầu, con người một mặt càng có nhu cầu thọ hưởng vật chất, các phương tiện phục vụ đời sống tiện nghi; một mặt càng có thái độ sống muốn chiếm hữu, sở hữu của cải, khẳng định cái ta, của ta và tự ngã của ta. Vì vậy khi đối diện bệnh tật hoặc cho rằng tự thân sắp chết, con người càng hoang mang và tự ti đánh mất chính mình. Vì vậy, đạo Phật khuyên ta phải thường xuyên chánh niệm tỉnh giác từ trong ý nghĩ cho đến hành vi biểu hiện, ứng xử trong cuộc sống.

Quán niệm là tâm luôn hiện khởi ý niệm thiện lành, không có bất thiện mà phải nghĩ chân chánh, không hại cho mình và người khác. Tỉnh giác là tỉnh táo, theo dõi mọi ý nghĩ, mọi niệm, đảm bảo tất cả đều chân chánh, không để bất cứ niệm ác nào xen vào. Chúng ta thường xuyên tỉnh táo đề phòng khi mắt thấy sắc, tai nghe mùi hương, lưỡi liếm vị... Khi sáu giác quan tiếp xúc với sáu trần, nếu có ác niệm nào khởi



lên lập tức phải tìm ra nguyên nhân để đoạn trừ, không cho tâm tham - sân - si khởi lên. Phật dạy: “*Với tâm không bị khuấy đục, biết được lợi ích của người hay biết được lợi ích cả hai, sẽ chứng ngộ các pháp thượng nhân, tri kiến thù thánh, xứng đáng các bậc Thánh*” (Tăng Chi I).

Rõ ràng, tỉnh giác là chìa khóa vàng của lối sống có hiệu năng, tích cực và cho ta ý thức trách nhiệm về thái độ, hành vi ứng xử với đời trong các mối quan hệ hữu cơ của con người và cuộc sống. Nó giúp ta nhận ra giá trị bản chất của đời sống với cái tâm trong sáng, khởi đầu bằng sự chánh niệm tỉnh giác. Từ đây, tự thân mỗi người sẽ có đời sống hiền thiện, xa rời đời sống bất thiện.

Giáo lý nhà Phật phân biệt thiện ác theo ba loại: Thứ nhất là thiện ở hành động của thân, tức không sát sinh mà còn phóng sinh, trân trọng sự sống muôn loài; không lấy của không cho mà còn bố thí, giúp người khác bằng của cải vật chất (tài thí), bằng đạo lý (pháp

thí), lấy sức mạnh che chở kẻ yếu (vô úy thí) hay bằng cách chia sẻ niềm vui với người khác (tùy hỷ thí); không tà dâm, tà hạnh mà sống thủy chung trong đạo lý tình yêu. Thứ hai là thiện ở lời nói. Cụ thể là nói lời chân thật, không nói dối; nói lời dễ nghe, không thô ác; nói lời đoàn kết, không chia rẽ; nói lời hữu ích, có lợi, không nói lời vô nghĩa. Thứ ba là thiện trong ý nghĩ. Cụ thể là không tham lam, không giận dữ, không si mê. Kinh Phật thường gọi là không tham, không sân, không si. Đây là ba điều thiện gốc, căn bản, vì từ đó khởi sinh mọi lời nói và việc làm thiện, nền tảng của nếp sống đạo đức hiền thiện.

Vậy là từ sự chánh niệm tỉnh giác, chúng ta đi đến sự tu tập thân tâm. Khi tâm điều phục, hộ trì và đặt đúng hướng, nhất định ai cũng được an trú trong sự bình an nội tại. Tự thân bước ra khỏi vòng tâm lý bệnh tật, nỗi đau giày vò. Trên hết là sự bình yên nội tâm, có thể tự tin tiếp tục sống với đời, với người.

Con người hiện đại dường như không có thời gian cho việc lắng nghe tiếng nói nội tâm và suy nghiệm đời sống chính mình.

### SỰ SỐNG LÀ TIẾNG NÓI NỘI TÂM CỦA YÊU THƯƠNG VÀ HIỂU BIẾT

Ý niệm quán niệm tỉnh giác là hành trình sống bình yên, hạnh phúc bây giờ và tại đây. Ở đó, mọi người được lắng nghe tiếng nói chân thật của con người thật, của cái ta thật trong lòng mình. Đây chính là bản chất đích thực của con người. Tiếng nói đó ngày càng rõ, do sự tỉnh giác của chúng ta ngày càng có chiều sâu, nhờ dần dần dẹp yên tiếng gào thét dục vọng của cái ta giả, con người giả vốn từng thao túng và chỉ phối mình. Cần phải nhận thức, sinh là giả, bệnh tật là giả, già chết cũng là giả. Yêu thương và hiểu biết mới là tiếng nói của nội tâm, tiếng nói mà ai hiện hữu ở cõi đời này đều mong cầu. Ý thức về sinh - lão - bệnh - tử và cùng mọi người yêu thương mình sẽ chia sẻ vượt qua chính là tiếng nói nội tâm đích thực trong lòng.

Thế Tôn năm 80 tuổi đã đối diện với bệnh tử. Ngài đã cất tiếng nói nội tâm bằng lời di huấn cho A Nan và chúng Tăng sau cùng. Với

nội tâm của cõi lòng thanh tịnh hoàn toàn, Ngài cảm nhận một trạng thái thư thái và hỷ lạc tuyệt vời. Lúc bấy giờ, năng lượng vận động tự do toàn thân, đem lại cho tự thân và chúng ta một sức mạnh, một sức sống mới.

Trần Thái Tông là vị vua đầu tiên đời Trần từng ngồi một mình lắng nghe tiếng nói nội tâm của mình mà quyết định trở thành thiền sư, truyền dạy kinh nghiệm tu hành qua tác phẩm Khóa hư lục “tâm tịch nhi tri, thị danh chân Phật” (lòng lặng mà biết, đó là Phật thật). Hóa ra, tiếng nói nội tâm chính là tiếng nói Phật tâm, xuất phát từ cõi lòng.

Còn thiền sư Kiều Trí Huyền lại mô tả tiếng nói nội tâm thật kỳ diệu và cụ thể:

*“Ngọc lý bí thanh diễn diệu âm  
Cá trung mãn mục thị thiên tâm  
Hà sa cảnh thị Bồ đề cảnh  
Nghĩ hướng Bồ đề cách vạn tâm”*.

(Trong viên ngọc phát ra âm thanh huyền bí, kỳ diệu,

Ở đó, khắp nơi là tâm thiên,  
Tất cả cảnh giới đều là cảnh giới giác ngộ (Bồ đề),

Ấy thế mà lại đi tìm Bồ đề cách xa hàng vạn dặm).

Ngọc ở đây là nội tâm, âm thanh kỳ diệu, huyền bí là sự im lặng. Thiên tâm là tâm giác ngộ. Cảnh Bồ đề là cảnh giác ngộ. Giác ngộ và giải thoát đều ở trong thế giới thực tại này cả, đâu cần đi tìm cách xa hàng vạn dặm?

Con người hiện đại dường như không có thời gian cho việc lắng nghe tiếng nói nội tâm và suy nghiệm đời sống chính mình. Xung quanh ta có quá nhiều tiếng nói, âm thanh, ngôn ngữ khác

nhau buộc con người phải nghe, để giải trình quan điểm của mình về một đời sống đầy biến động và thay đổi qua tư duy khái niệm hữu ngã. Thật ra, ngôn ngữ và tư duy khái niệm được xem như là công cụ để trao đổi, nhưng vướng mắc, chấp nhận chúng thì lại là hàng rào ngăn cách không cho chúng ta thực nghiệm nội tâm theo chiều sâu.

Trần Nhân Tông từng nói: *“Ai trói buộc mà đi tìm cầu, giải thoát”*, cũng thế, bệnh tử đâu có trói buộc mình mà khổ sở khóc than. Cần có thái độ sống thiện lành, không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không dùng chất say thì nguy cơ bệnh tật, tai họa giảm thiểu biết chừng nào. Sự sống chính là sự an trú vào tâm tĩnh lặng trong một thế giới bình an nội tại. Đây là giá trị đích thực của sự sống khi chúng ta thực thi lắng nghe tiếng nói nội tâm trong sự mưu cầu hạnh phúc, an lạc.

Tóm lại, trên đây là giá trị đích thực của sự sống đã được Đức Phật Thích Ca và các bậc Thiền sư và cả những con người đã tu tập minh chứng, giải trình khi họ đối diện vấn đề sinh - lão - bệnh - tử. Nhân Ngày thế giới phòng chống AIDS (1/12), hy vọng những ai chẳng may nhiễm bệnh hoặc người khỏe mạnh đều có thể lãnh hội những giá trị đích thực của sự sống mà Thế Tôn đã tuyên thuyết. Tin chắc rằng, mọi người sẽ có một đời sống hiện tại lạc trú, thậm chí cánh cửa vô sinh bất tử sẽ mở ra ngay trong cõi đời này.

\* TT.TS Thích Phước Đạt - Ủy viên HĐTS, Phó ban kiêm Chánh Thư ký Ban Giáo dục Phật giáo Trung ương GHPGVN.