

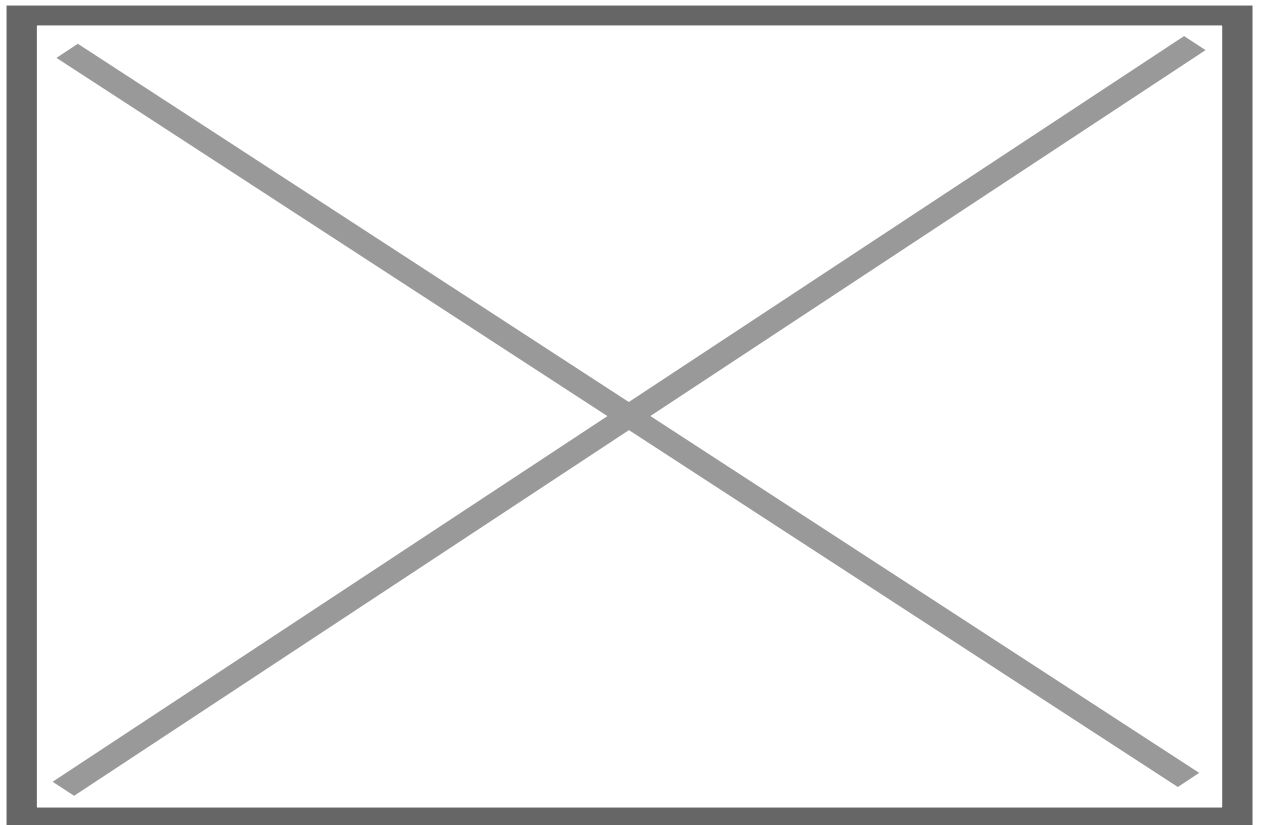


4.0 thay đổi xã hội song không phải là chìa khóa vạn năng

ISSN: 2734-9195

15:45 23/04/2021

Trong cuộc sống, mỗi người luôn cố gắng và nỗ lực hết mình, để đạt được mục đích mong muốn, nhưng không phải lúc nào, mọi việc cũng diễn ra suôn sẻ theo ý muốn của mình. Ngay cả, những cảm xúc đang có mặt trong tâm thức con người cũng vậy, đều thay đổi theo thời gian và không gian.



Vậy có cách nào, để chúng ta dễ dàng nhận biết được những việc làm của mình, là thuộc về phước hay thuộc về họa. Chắc mọi người đã từng nghe qua câu: *“Phước bất trùng lai, họa vô đơn chí”*, nghĩa là: *“Phước đến một cách bất ngờ và không có đến lần thứ hai, ngược lại họa vô đơn chí là muốn ám chỉ sự xui xẻo đến bất ngờ và liên tục”*(1). Câu nói trên, có thể ngầm hiểu rằng, phước và họa tuy là hai phạm trù khác nhau, nhưng luôn luôn đi với nhau như bóng với hình. Mặc dù trên thực tế, cũng có người giải thích rõ ràng về nội dung và ý nghĩa của

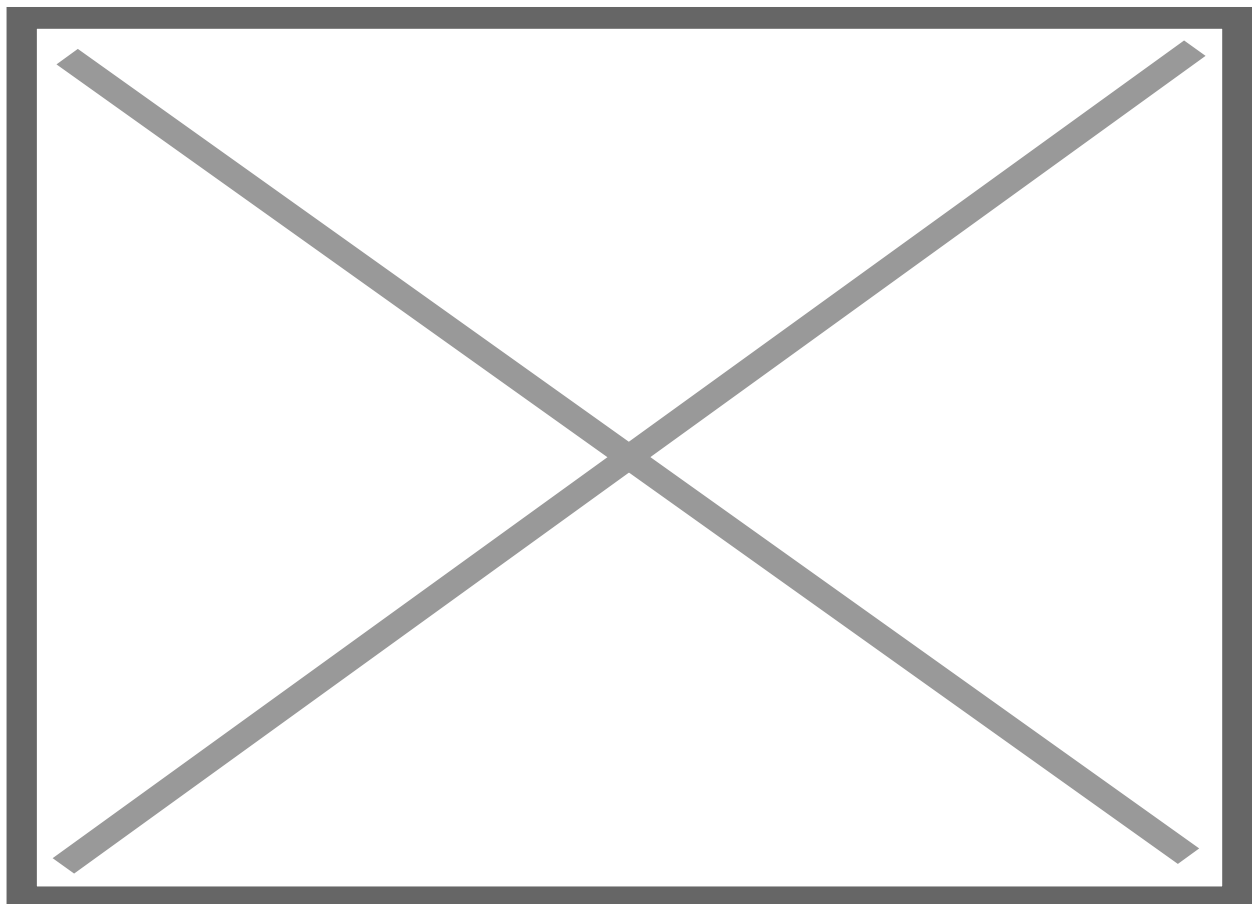
hai phạm trù này (phước và họa). Cũng không ngoài mục đích, giúp cho mọi người xác định rõ ràng và cân nhắc tâm ý của mình, trước khi làm một điều gì đó, phải nên nghĩ đến những hậu quả của nó. Do đó, con người cần phải cẩn trọng nơi thân, miệng, ý của mình, để tránh sự phiền phức có thể làm liên lụy về sau.

Mặc dù, xưa nay chúng ta chưa bao giờ nhìn thấy được hình dáng thật sự của “*phước và họa*” như thế nào. Nhưng thông qua những kết quả, mà con người đang phải gánh chịu những nỗi khổ, niềm đau trong cuộc sống này, cũng đủ để cho mọi người hình dung được, như thế nào là “*phước*” và như thế nào là “*họa*”. Đôi khi trong cuộc sống, cũng có những trường hợp mang tính ngoại lệ, khiến chúng ta dễ bị nhầm lẫn và cho rằng, đó là một tai họa lớn nhưng chưa đến nỗi phải đối diện với cái chết. Ngược lại, phía sau cái tai họa lớn ấy, lại có một tai họa khác lớn hơn gấp trăm nghìn lần so với tai họa ban đầu mà chúng ta đã gặp. Nhưng xem ra tai họa lần này, khó bề giữ tròn được tính mạng. Mỗi khi nghe đến điển tích: “*Tái ông thất mã*” của người Trung Quốc, chúng ta cũng đã phần nào hiểu được câu nói: “*Đằng sau sự xui xẻo, lại có những may mắn chờ đến một cách bất ngờ*”. Nói như vậy, không có nghĩa rằng mọi người muốn gặp được những điều may mắn, trước tiên họ phải đối mặt với một vài sự việc xui xẻo, mà họ hoàn toàn không mong muốn nó đến một chút nào. Phải chăng, đây là sự vận hành tương tục theo dòng nghiệp thức, nhưng sự vận hành ấy không ra ngoài các quy luật Nhân Quả và Vô Thường mà đức Phật đã dạy. Cho nên, ngay cả những người học Phật như chúng ta, cũng cần phải hiểu rõ về giá trị của học thuyết này, để khi hoằng pháp không bị mắc phải những sai lầm đáng tiếc như thế.

Ngày nay, xã hội tuy đã bước sang một giai đoạn của công nghiệp 4.0, với những thành tựu khoa học mà con người đã đạt được trên nhiều phương diện khác nhau, như hệ thống tự động hóa qua các công đoạn trong sản xuất. Cụ thể: “*Công nghiệp 4.0 tập trung vào công nghệ kỹ thuật số từ những thập kỷ gần đây lên một cấp độ hoàn toàn mới với sự trợ giúp của kết nối thông tin qua Internet vạn vật, truy cập dữ liệu thời gian thực và giới thiệu các hệ thống vật lý không gian mạng.*”(2). Tuy nói, công nghiệp 4.0 đã trao cho con người cái quyền quản lý trên các dây chuyền sản xuất một cách hiện đại và khoa học. Nhưng chúng ta có thể thấy rằng, một sản phẩm từ nơi sản xuất và khi đến được người tiêu dùng, bắt buộc phải thông qua mạng lưới công nghệ. Chính điều này, đã làm cho nhận thức giữa con người với con người, ngày càng trở nên bị thu hẹp dần và mất đi những giá trị căn bản vốn có của nó. Mặc dù sự phát triển công nghiệp 4.0, có đem lại được bao nhiêu lợi ích đi chăng nữa, thì cũng chỉ dừng lại ở góc độ nhận thức giá trị vật chất. Chúng không thể nào, thay thế được các cảm xúc của con người, bằng những đóng góp tích cực trong cuộc

sống. Do đó, nguyên nhân chính gây ra các cuộc xung đột và mâu thuẫn ở con người, rất có thể bắt nguồn từ góc độ vật chất. Và dễ dàng làm cho mọi người mất đi năng lực tự chủ của chính mình, vì đã lệ thuộc quá nhiều vào công nghệ này. Đứng trước một thực trạng đáng buồn như vậy, chúng ta “hãy nhìn vào thực tại bằng giá trị Thiền định”, may ra có thể chuyển hóa những nỗi khổ và niềm đau của mỗi người.

Thiền không phải là một phương pháp xa lạ, mà nó rất gần gũi với mọi người trong cuộc sống qua các trạng thái: đi, đứng, nằm, ngồi hay hít thở... nói một cách khác hơn, đó là sự nhận biết chính mình bằng chính niệm của tâm hồn đang hiện hữu. Nhưng có rất nhiều người lại cho rằng, phương pháp Thiền định chỉ thích hợp và dành riêng cho những ẩn sĩ mà thôi. Trong khi đó, nếu có ai muốn tu tập theo phương pháp này, cũng khó đạt được mục đích như mong muốn, hoặc giả dễ bị đi lạc vào đường tà mà không biết ngõ bước ra. Người có khái niệm và nhận thức như vậy, rất có thể là vì sự hiểu biết của họ về những giá trị mà pháp môn Thiền đã mang lại trong cuộc sống. Cho nên, họ mới có những suy nghĩ ảo tưởng hơi quá sức tưởng tượng của mình. Thực ra, từ xưa đến nay chưa có một trường hợp nào cho thấy, một người tu tập Thiền định mà bị tẩu quả nhập ma hay có các bệnh về thần kinh không được bình thường. Nếu như lời tuyên truyền này là một sự thật, thì chắc chắn các vị thiền sư từ cổ chí kim trong Phật giáo, sẽ không có cơ hội nào để chuyển hóa được nội tâm mình và đạt đến trạng thái giác ngộ giải thoát.



Thiên giúp mình nhìn thấy những sự thật giữa đời thường.

Khoảng vài năm gần đây, chẳng những đối với công nghệ điện tử bị lợi dụng để quảng bá các trò chơi mang tính bạo lực, khiến cho cả xã hội phải lên án và đồng thời đưa ra nhiều giải pháp nhằm ngăn chặn sao cho kịp thời. Nếu không có những giải pháp mạnh, sẽ khó can thiệp sâu đối với những lứa tuổi học sinh, sinh viên bị cuốn hút vào trong đó. Có nhiều em học sinh, sau một thời gian dài chơi game, đã bị bệnh tự kỷ hồi nào không hay, ngay cả các bậc cha mẹ cũng không hề hay biết. Nguyên nhân một phần, là do sự vô tâm của các bậc phụ huynh, chỉ biết suốt ngày dành hết thời gian cho công việc kiếm tiền mưu sinh cuộc sống, mà quên đi trách nhiệm lớn lao nuôi dạy con cái của mình. Đến lúc bọn trẻ lâm vào con đường nguy hiểm như: nghiện game, bạo lực học đường, bị bệnh tự kỷ, trộm cắp, cướp giật... lúc đó họ giật mình hối tiếc thì cũng đã muộn màng rồi. Một bài viết có tựa đề: *“Tác hại của nghiện game tới não bộ và sức khỏe tâm thần”*, đã chứng minh trong thực tế là hoàn toàn có thể xảy ra: *“Chơi game nhiều ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của người chơi như: Luôn cảm thấy mệt mỏi, cảm giác mất năng lượng hoặc nghỉ ngơi khó lại sức do ngồi chơi game kéo dài và liên tục; buồn chán, bi quan, cảm giác cô đơn, bất an; mất các hứng thú với các thú vui, sở thích cũ, mọi thứ chỉ dồn vào game; dễ cảm thấy*

bực dọc, cáu gắt, dễ gây gổ dù chỉ là những chuyện rất nhỏ; xu hướng chống đối với người thân hoặc đồng nghiệp; cảm giác vô dụng, người thừa hoặc là người có lỗi; xu hướng muốn bạo lực hoặc tự sát; rối loạn giấc ngủ; chán ăn, ăn ít.” Đó là chưa thống kê hết những nguyên nhân khác cũng dễ bị dẫn đến các bệnh tâm lý như: trầm cảm (stress), là một trong những căn bệnh đang tăng lên từng ngày một cách nhanh chóng ở hầu hết các quốc gia phát triển trên thế giới. Cũng trong một bài viết khác với tựa đề: **“Năm 2020: Bệnh trầm cảm đứng thứ hai sau bệnh tim”**, có đoạn viết rằng: “Theo BS (Bác sĩ) Nguyễn Doãn Phương, Viện trưởng Viện Sức khỏe tâm thần, tại Việt Nam hiện có khoảng 30% dân số mắc rối loạn tâm thần, trong đó tỷ lệ trầm cảm chiếm 25%. Tại châu Âu, theo GS TS Heuser, Viện trưởng Viện tâm thần và trị liệu tâm lý trường ĐH Y Charite, Berlin, có gần 165 triệu người (tức 22%) đã và đang mắc các chứng rối loạn tâm thần. Theo dự báo của Tổ chức Y tế thế giới (WHO), đến năm 2020, trầm cảm là căn bệnh xếp thứ hai sau bệnh tim mạch về mức độ ảnh hưởng tới cuộc sống của loài người. Đồng thời, việc ruồng bỏ, hay gạt sang bên lề người mắc trầm cảm là vấn đề lớn ngăn cản nhiều người tìm đến các dịch vụ giúp đỡ.” Thông thường, nếu như một người bị bệnh trầm cảm, được các chuyên gia tâm lý chẩn đoán rằng, rất có thể căn bệnh này đã phát sinh từ hai nguyên nhân chủ yếu sau:

1. Yếu tố từ bên trong:

- Sức khỏe: Người bệnh gặp những tình trạng sức khỏe không tốt như ốm đau, dinh dưỡng thiếu chất hoặc mắc bệnh hiểm nghèo khó chữa,...
- Tâm lý: Thường xuyên suy nghĩ những điều tiêu cực, đặt quá nhiều kỳ vọng không thực tế, tự tạo áp lực cho bản thân, thường xuyên mất ngủ và sử dụng chất kích thích,...

2. Yếu tố từ bên ngoài:

- Sống trong môi trường nhiều tiếng ồn
- Thời tiết thay đổi đột ngột, quá nóng hoặc quá lạnh
- Môi trường: Ô nhiễm khói bụi, giao thông tắc nghẽn
- Gia đình: Bất hòa với bố mẹ, người thân trong gia đình, mất bạn bè, người thân,...
- Xã hội: Áp lực do công việc, mâu thuẫn xung đột với người xung quanh, gặp rắc rối trong vấn đề tài chính, bệnh thành tích học tập,...”(3)

Từ các nguyên nhân trên, đã hình thành một số khái niệm mang tính tiêu cực, có thể sẽ dẫn dắt những người bệnh đi vào ngõ cụt; khiến cho tâm lý sợ hãi và khủng hoảng trầm trọng. Theo điều tra của Bộ Y tế Việt Nam, thông tin được đăng tải ngày 24/03/2021(4), trên toàn thế giới có khoảng 124 triệu ca bị nhiễm bệnh Covid-19 và đã khiến cho 2,74 triệu người tử vong do mắc phải căn bệnh nguy hiểm này. Tuy nhiên, số người bị lây nhiễm trong tương lai vẫn tiếp tục tăng dần, và chưa dừng lại ở những con số vừa nêu, mà rất có thể sẽ tăng nhiều hơn so với thống kê hiện nay. Nếu như ở các nước phát triển, không áp dụng triệt để các biện pháp phòng chống lây nhiễm trong cộng đồng như: cách ly người bệnh và đeo khẩu trang y tế nơi công cộng. Chúng ta thiết nghĩ rằng, tình trạng này chưa phải là giải pháp an toàn cho mọi người. Trên thực tế, các chuyên gia về lĩnh vực Y tế thế giới, đã tìm ra vắc xin và đang được tiêm ngừa cho cộng đồng, nhằm ngăn chặn đại dịch này bùng phát trở lại ở tương lai.

Theo cổ vấn Kinh tế thế giới cho biết: *“Ước tính ban đầu được cung cấp bởi cố vấn Kinh tế của IMF Gita Gopinath cho biết, Covid-19 đã có tác động không nhỏ đến kinh tế toàn cầu và khiến cho kinh tế toàn cầu thiệt hại 12 nghìn tỷ USD”*(5) Như vậy trong năm 2021, sẽ là dự báo nhiều rủi ro vì khủng hoảng kinh tế toàn cầu sắp diễn ra. Điều này đã khiến có những công ty vừa và nhỏ, có nguy cơ bị phá sản hoặc giải thể vì hàng hóa không xuất khẩu được ra nước ngoài. Cho nên, hầu hết các nước trên thế giới, sẽ phải đối mặt với nạn thất nghiệp kéo dài do không có việc làm ổn định sau dịch bệnh. Do đó, một trong những nguyên nhân chính hiện nay, đã làm cho sự khó khăn càng thêm khó khăn. Đó là, áp lực trong công việc khi những quốc gia đang trên đà phát triển công nghiệp hóa và hiện đại hóa về mọi mặt, nhằm đáp ứng nhu cầu trên thế giới.

Bên cạnh đó, sự vô tâm của những người thân trong gia đình, đã vô tình làm cho căn bệnh trầm cảm càng trở nên trầm trọng hơn, nếu khoảng cách của việc đối xử ngày càng lạnh nhạt, thì không biết hậu quả sẽ diễn biến như thế nào? Một số trường hợp thương tâm đáng tiếc đã xảy ra, đối với những người đã và đang mắc phải một số căn bệnh vô cùng nguy hiểm này. Tâm lý của người bệnh trầm cảm rất cô đơn và bế tắc trước mọi suy nghĩ và họ đã tự dồn mình vào nghĩ quẩn, có rất nhiều người đã tự tìm đến cái chết để giải thoát cho bản thân. Nhưng đâu biết rằng, họ mắc phải oan nghiệp rất khó để tháo gỡ.

Đứng trước những biến cố từ xã hội và khủng hoảng trong tâm lý con người như vậy. Những người con Phật phải làm gì để có sự vững chãi trước căng thẳng này. Đồng thời, có thể giúp cho mọi người xung quanh cảm thấy yên tâm hơn và cố gắng vượt qua cơn khủng hoảng tinh thần như hiện nay. Với vai trò một người xuất gia học Phật, tôi cảm thấy rằng việc thực tập Thiền định để mang lại nguồn năng lượng không chỉ cho bản thân mình, mà còn giúp lan tỏa đến tất cả

mọi người xung quanh nữa. Muốn thực hiện được việc này, và để tâm hồn của mình được bình an trước mọi sóng gió ngay phía trước. Từ đó, mới có thể hóa giải được những vướng mắc trong tâm của mỗi chúng ta. Thiền, không chỉ giúp cho tâm hồn con người chúng ta, luôn giữ được trạng thái tĩnh lặng trước sự nguy hiểm của dịch bệnh Covid-19; mà phương pháp này còn tạo ra động lực tích cực để đẩy lùi cơn sợ hãi của mọi người.

Tất nhiên, là yếu tố “*chính niệm*” đóng một vai trò rất quan trọng không thể thiếu, khi một ai đó muốn chuyển hóa hết các khổ đau này. Vì vậy mà, Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã từng nhắc nhở với mọi người rằng: “*Này con, có một thứ hành trang giúp con thanh thản đi qua những giông bão của kiếp người, đó là Từ Tâm*”.

Thích Vạn Ngộ Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 5/2021

CHÚ THÍCH: (1) <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/tac-hai-cua-nghien-game-toi-nao-bo-va-suc-khoe-tam/> (2) <http://paracelsuswellness.vn/nam-2020-benh-tram-cam-chi-dung-thu-hai-sau-benh-tim/> (3) <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/stress-nguyen-nhan-trieu-chung-va-cach-dieutri/> (4) <https://www.24h.com.vn/tin-tuc-trong-ngay/them-26-ca-mac-covid-19-c46a1198411.html> (5) <https://baoquocte.vn/imf-covid-19-khien-kinh-te-toan-cau-thiet-hai-12-nghin-ty-usd-118177.html>