

Quán chiếu sinh mệnh trong hơi thở để sống đời trọn vẹn

ISSN: 2734-9195

15:50 22/01/2024

Ta biết sử dụng châu thân này tạo các nghiệp thiện lành. Đó là bài học Quán chiếu sinh mệnh trong hơi thở để sống đời trọn vẹn mà Đức Phật muốn truyền tải.

Quán chiếu sinh mệnh trong hơi thở để sống đời trọn vẹn

Ta biết sử dụng châu thân này tạo các nghiệp thiện lành bằng những việc làm có ý nghĩa, lợi mình, lợi người, nhằm đưa đến sự an lạc cho chính bản thân và kiến tạo cõi Tịnh độ nhân gian. Đó là bài học vô cùng giá trị từ việc Quán chiếu vô thường hay Quán chiếu sinh mệnh trong hơi thở để sống đời trọn vẹn mà đức Phật muốn truyền tải.

Thời gian trôi chậm chậm, tích tắc từng chút một, rút ngắn đời sống của con người. Chúng ta thường nghĩ rằng, cuộc đời còn rất dài, cho nên lần lữa hết chuyện này đến chuyện khác, sống bay bổng với những tham vọng, chấp trước, đưa đến hơn thua, ganh tỵ, rồi chuốc lấy nhiều khổ đau. Đã đến lúc, mỗi người cần suy ngẫm về lẽ vô thường của cuộc đời, để biết sống làm sao thật trọn vẹn, tử tế với bản thân và cùng xây dựng xã hội ngày một tốt đẹp, làm cho cuộc sống thêm ý nghĩa.

Trong chương 38, Kinh Tứ Tập Nhị Chương, Đức Phật hỏi một vị Sa môn: “Sinh mạng của con người tồn tại bao lâu?”. Đáp rằng: “Trong vài ngày”. Phật nói: “Ông chưa hiểu Đạo”. Đức Phật lại hỏi một vị Sa môn khác: “Sinh mạng con người tồn tại bao lâu?”. Đáp: “Khoảng một bữa ăn”.

Phật nói: “Ông chưa hiểu Đạo”. Đức Phật lại hỏi một vị Sa môn khác nữa: “Sinh mạng con người tồn tại bao lâu?”. Đáp: “Khoảng một hơi thở”. Phật khen: “Hay lắm! Ông là người hiểu Đạo”. Qua một đoạn kinh ngắn, Đức Phật đã truyền tải một triết lý về sự vô thường của cuộc đời thật là sâu sắc. Nhưng vì sao Đức Phật dạy sinh mạng con người lại ngắn như vậy?

Quán chiếu sinh mệnh trong hơi thở để sống đời trọn vẹn

Nhiều người nghĩ rằng, Phật giáo chỉ nói đến những điều siêu hình, hay giáo lý bi quan hay kể về cái khổ, cái chết. Đặc biệt khi nói đến vô thường, họ nghĩ ngay đến phạm trù sinh tử (tức sự chết), khiến người nghe trở nên choáng váng, mất niềm tin. Đây chính là những kiến giải sai lầm, không đúng bản chất của Phật giáo.

Vô thường là gì?

Vô thường là tất cả các pháp hữu vi do nhân duyên sinh, tùy thuộc bốn tướng: sinh, trụ, dị, diệt mà biến hóa đổi dời trong từng sát na. Hằng ngày, có những sự thay đổi diễn ra ngay trước mắt mà ta có thể thấy như: sự sinh sôi của sinh vật, sự qua đời của một con người,...

Nhưng cũng có những thứ thay đổi quá nhanh khiến ta khó tri nhận bằng giác quan như sự sinh ra và chết đi của hàng triệu tế bào trên cơ thể, hoặc sự thay đổi trong thời gian dài khiến ta không thể chứng kiến được như quá trình phong hóa trong giới tự nhiên.

Như vậy, lý vô thường là một định luật chi phối tất cả vạn vật, chi phối đời sống con người, không phải do Đức Phật sáng tạo để bắt mọi người tin theo, mà nó là bản chất của vạn pháp. Đức Phật là người thấu rõ nguyên lý đó và Ngài dạy lại cho chúng ta.

Trong văn học phương Tây cũng như phương Đông, có nhiều người đã nhắc đến sự thay đổi của vạn vật như triết gia Hy Lạp cổ đại Heraclitus từng nói: “Không ai tắm hai lần trên một dòng sông”, nhằm ám chỉ sự vận động không ngừng của vạn vật trong vũ trụ. Hoặc Khổng Tử nói rằng: “Thệ giả như tư phù, bất xả chú dạ” tức thời gian như sông chảy, dù về đêm vẫn không ngừng. Hay Vạn Hạnh Thiền Sư có nói:

“Thân như điện ảnh hữu hoàn vô

Vạn mộc xuân vinh thu hựu khô

Nhậm vận thịnh suy vô bố úy

Thịnh suy như lộ thảo đầu thô”

Lẽ thường, ai cũng thấy thân này bền chắc rồi định ninh mình sẽ sống với thọ mệnh lâu dài. Một số người mang chấp kiến như vậy, sống xa hoa, hưởng thụ dục lạc không biết điểm dừng. Mục đích Đức Phật nhấn mạnh đến sự vô thường, mong manh của kiếp người không phải để khiến ta chán nản thân này, mà chỉ

giúp ta hiểu thấu mỗi phút giây trong thân đều có sự sinh và diệt.

Vì vậy, hãy siêng năng tu tập để đoạn trừ tham ái, chấp thủ, không bám víu vào bất cứ thứ gì trên đời, tùy duyên đến đi tự tại, để khi đối mặt với sự biến đổi, ta cũng không chán nản. Thông đạt điều ấy sẽ giúp mình trân quý những giây phút hiện tại. Ta biết sử dụng châu thân này tạo các nghiệp thiện lành bằng những việc làm có ý nghĩa, lợi mình, lợi người, nhằm đưa đến sự an lạc cho chính bản thân và kiến tạo cõi Tịnh độ nhân gian.

Đó là bài học vô cùng giá trị từ việc Quán chiếu vô thường hay Quán chiếu sinh mệnh trong hơi thở để sống đời trọn vẹn mà Đức Phật muốn truyền tải.

Quán chiếu sinh mệnh trong hơi thở để sống đời trọn vẹn

SỐNG LÀ CHO ĐI

Mạng sống con người ngắn ngủi, có đó rồi lại không. Với khoảng thời gian ngắn ngủi có mặt trên đời, không gì đáng quý hơn một đời sống hạnh phúc, đầy ý nghĩa. Có nhiều quan niệm khác nhau về một cuộc sống ý nghĩa và mỗi người đều xác lập cho bản thân những lí tưởng, mục đích sống khác nhau.

Có người chỉ muốn sống riêng cho bản thân; có người lại sẵn sàng hy sinh bản thân để đóng góp cho cuộc đời. Nhưng suy cho cùng, đời người chỉ có ý nghĩa khi người đó biết sống có trách nhiệm với bản thân, đồng thời mang đến niềm vui và giá trị cho mọi người.

Quán chiếu sinh mệnh trong hơi thở để sống đời trọn vẹn

Hằng ngày, chúng ta đối mặt, giải quyết nhiều vấn đề, và thường xử lý theo hướng có lợi cho mình. Nhưng nếu tri nhận, giác ngộ sự vô thường có thể đến với ta hay người thân bất kỳ lúc nào, chắc chắn cư xử, thái độ của chúng ta với cuộc đời sẽ thay đổi rất nhiều. Mình sẽ không còn hành động thô kệch với người thân, không còn trách móc bạn bè, không còn oán hờn người đã làm mình không vừa ý,... mà thay vào đó là cái tâm từ, bi, hỷ, xả.

Nhiều người nghĩ muốn làm cho người khác vui, ta phải có điều kiện kinh tế. Nhưng cho đi là sự san sẻ, giúp đỡ, yêu thương xuất phát từ đáy lòng, bởi chúng ta không chỉ cần vật chất mà quan trọng là tình cảm giữa con người với nhau. Đôi khi chỉ là cái nắm tay, hay lời an ủi xuất phát từ tấm lòng thấu hiểu cũng đủ đem đến bình an cho người khác.

Chính sự cho đi bằng tất cả những gì mình có, một tình thương vô điều kiện, điều nhận lại được là cuộc sống bình an, tâm hồn thanh thản. Bởi không có sự

an lạc nào hơn sự an lạc khi ta vừa làm một điều lành. Vì vậy khi còn khỏe mạnh, chính lối sống bằng sự Quán chiếu sinh mệnh trong hơi thở sẽ giúp ta luôn có trách nhiệm hoàn thành nghĩa vụ với gia đình, cộng đồng và toàn xã hội.

Bởi ta tồn tại bao lâu trên cõi đời này không quan trọng, mà quan trọng là đem lại giá trị gì cho đời. Đây cũng chính là ý nghĩa mà Đức Pháp chủ Thích Phổ Tuệ thường nhắc nhở: “Tuổi thọ không phải là thước đo giá trị của đời người. Vấn đề là sống để thực hiện sứ mệnh gì, mang lại lợi ích gì cho Đời, cho Đạo”.

Nếu tất cả mọi người sống với sự quán chiếu mạng người trong hơi thở thì ta sẽ biết cách phải sống sao cho đến khi nhắm mắt xuôi tay không phải thốt lên hai chữ “giá như”. Mỗi phút giây còn tồn tại trên đời, họ sẽ đều cố gắng hết mình, đóng góp xây dựng xã hội ngày càng phát triển, không để những ngày tháng trôi qua vô nghĩa. Đây là một lẽ sống nhân văn cao đẹp nếu ai biết thực hành quán chiếu mạng người vô thường.

SỐNG BIẾT ƠN VÀ LUÔN BẰNG LÒNG

Lý duyên khởi đạo Phật dạy: “Cái này sinh thì cái kia sinh”. Từ lúc sinh ra cho đến khi chết đi, dù một người thành công hay thất bại, họ cũng đã nhận được sự giúp đỡ từ nhiều phía. Tấm thân này có được là nhờ tinh cha huyết mẹ, nên người là nhờ công giáo dưỡng của thầy cô, nuôi lớn cơ thể là nhờ công cày cấy của người nông dân, mang trên mình quần áo thơm tất là nhờ công của người dệt vải,... và chúng ta còn vay mượn vô vàn thứ nữa.

Nhất là trong đại dịch COVID-19, nếu không có những người đang xông pha nơi tuyến đầu chống dịch để đẩy lùi dịch bệnh thì làm sao đất nước có thể yên bình. Chính mệnh lệnh trái tim đã giúp họ vượt qua nỗi sợ hãi mà đối đầu với tử thần và giành lại mạng sống trên ranh giới giữa sự sống và cái chết. Vì vậy, cuộc sống là những chuỗi ngày tương tác với nhau, từng giây phút chúng ta sống, trái tim vẫn còn đập và nụ cười vẫn còn trên môi đã là một đặc ân lớn.

Tại sao chúng ta không bao giờ nói một lời cảm ơn trong khi cuộc đời đã cho ta quá nhiều?

Kahlil Gibran có câu nói nổi tiếng: “Cảm ơn đời mỗi sớm mai thức dậy ta có thêm ngày nữa để yêu thương”. Thật vậy, sinh mạng con người trong cuộc đời này ngắn ngủi lắm, nếu chúng ta chỉ mang trong mình sự buồn bực, trách móc thì thật bất hạnh. Người có lòng biết ơn luôn trân trọng hiện tại, xem mỗi giây phút là một cơ hội mới để đón nhận hạnh phúc.

Những gì chúng ta nhận được vào mỗi sớm mai thức dậy chính là ân huệ của cuộc sống, chúng ta vẫn còn có mẹ cha thương yêu, còn nhìn thấy ánh mặt trời để thêm phần khởi, còn được thấy cô và bạn bè âm thầm bồi đắp nâng gót chân vượt qua những thử thách, còn được những y bác sĩ đã ở bên khi ta ốm đau,...và hơn hết cảm ơn cuộc đời đã tạo điều kiện cho mình sống trọn từng phút giây. Chính lòng biết ơn sẽ tiếp thêm cho ta cảm xúc tích cực, nguồn động lực để mỗi hơi thở chánh niệm, ta sẽ làm được nhiều điều lợi ích cống hiến cho cuộc đời.

Và khi sống trong sự biết ơn, ta sẽ biết đặt xuống chấp ngã của mình. Do tính tự cao trong mỗi con người, nhất là khi mình có một năng lực hay quyền lực nào đó thì sẽ cho là mình có thể làm mọi thứ, thậm chí còn cho rằng đó là sự khôn ngoan biết lợi dụng kẻ khác của mình. Bởi sự kiêu ngạo, thói tự cao sẽ kéo theo những đức tính xấu khác như: ích kỷ, bảo thủ, không muốn san sẻ những điều mình có cho bất cứ một ai.

Bên cạnh đó, có thể thấy, những người kiêu ngạo, tự cao lại chính là những người cô độc nhất. Vì chính thói tự cao, kiêu ngạo đã khiến những người xung quanh mất đi thiện cảm hay đúng hơn là chính những người đó đang tự tách bản thân ra khỏi cộng đồng.

Cho nên, dù ta là ai, ở địa vị nào thì một hơi thở ra mà không vào lại cũng đã chuyển qua đời khác. Vì ý thức như vậy cho nên sống có trách nhiệm với chính mình và mọi người. Hơn thế nữa, từ đó chúng ta sẽ biết lan tỏa trái tim yêu thương, thế giới nhờ đó mà trở nên tốt đẹp hơn.

Tuy nhiên, xu hướng sống hưởng thụ cá nhân và vô cảm với mọi người xung quanh đang ngày càng gia tăng, đặc biệt trong giới trẻ. Bởi do nhịp sống hối hả của xã hội hiện đại, mọi người cứ lần lượt bị cuốn vào guồng quay học tập, mưu sinh, cơm áo, gạo tiền và không đủ thời gian, sức lực để quan tâm đến những người xung quanh.

Hàng ngày, trên khắp các mặt báo không thiếu những tin tức phơi bày sự vô cảm trong con người như: người ta có thể thản nhiên đứng nhìn cảnh một kẻ mạnh ăn hiếp kẻ yếu; hay chứng kiến một vụ tai nạn giao thông như xem một màn kịch, lấy điện thoại ra quay rồi tung lên mạng, hay từ những chuyện tranh cãi hay xô xát lật vật nhưng không ai lên tiếng can ngăn và thế là dẫn tới hậu quả đáng tiếc.

Một số người trong chúng ta vô cảm trước nỗi đau của đồng loại, sợ liên lụy, mang vạ vào thân, và hơn hết là chưa ý thức được tầm quan trọng của mạng sống con người quá ngắn ngủi. Chính sự vô cảm này đang làm mất đi một điều vô cùng thiêng liêng và quý giá, đó là tình thương giữa con người với con người.

Nguồn: Tác giả **Thông Bảo** (Tạp chí Văn hóa Phật giáo)