

Hơi thở và sự sống

ISSN: 2734-9195

10:25 06/11/2025

Trong Phật giáo, hơi thở là cánh cửa trở về nội tâm. Trong y học, hơi thở là nền tảng của sự sống. Trong nhân đạo, hơi thở là quyền căn bản của con người.

Tổng hợp: **Liên Tịnh**

Nguồn tư liệu tham chiếu: UNDP & Quỹ Toàn cầu

Trong đời sống hàng ngày, hơi thở thường là điều hiển nhiên đến mức bị bỏ quên. Chúng ta hít vào – thở ra – hàng nghìn lần trong một ngày, mà ít khi nhận ra rằng mỗi hơi thở là nền tảng của sự sống. Tuy nhiên, đối với hàng triệu trẻ sơ sinh, bệnh nhân hô hấp, phụ nữ mang thai, hoặc người già mắc bệnh mạn tính tại các quốc gia nghèo, hơi thở không phải là điều đương nhiên. Họ phải vật lộn để có được thứ tưởng chừng đơn giản: một làn khí trong phổi.

Những câu chuyện từ Nam Sudan, Gambia, và nhiều nước châu Phi – nơi nguồn oxy y tế khan hiếm, đặt ra một câu hỏi lớn: Điều gì đã khiến sự sống trở nên mong manh đến vậy?

Quan trọng hơn, sự khủng hoảng này qua lăng kính Phật học được nhìn nhận như thế nào?

1. Hơi thở trong Phật giáo: Nền tảng của Chính niệm và sự sống

Trong truyền thống Phật giáo, hơi thở được xem là pháp tu căn bản và trực tiếp nhất. Kinh Anapanasati (Quán Niệm Hơi Thở) dạy rằng: *“Như người giữ cổng chỉ biết người ra và người vào, người tu chỉ cần biết hơi thở ra và hơi thở vào.”* (Trung Bộ Kinh, số 118)

Hơi thở không chỉ duy trì sự sống về mặt sinh học, mà còn là nhịp cầu đưa con người trở về với chính mình, giúp nhận diện thân tâm trong giây phút hiện tại. Trong từng hơi thở có mặt sự tỉnh thức, an định và tuệ giác.

Tuy nhiên, nghịch lý đau lòng là ngay cả hơi thở – nền tảng của sự sống – vẫn không phải là điều đảm bảo đối với nhiều người trên thế giới hôm nay.

Ở Nam Sudan, có những đứa trẻ bị viêm phổi phải chờ một bình oxy duy nhất để duy trì sự sống. Trong khoảnh khắc ấy, hơi thở không còn là đối tượng của thiên quán, mà trở thành ranh giới mong manh giữa sự sống và cái chết.

Hơi thở – vốn là điều tự nhiên nhất – lại trở thành điều quý giá nhất.

Và chính ở đó, câu hỏi về từ bi, công bằng và trách nhiệm của nhân loại được đặt ra một cách sâu sắc.

2. Từ bi đến trách nhiệm xã hội

Phật giáo không chỉ kêu gọi con người quay về quan sát nội tâm, mà còn nhấn mạnh việc khai mở trái tim để cảm nhận và sẻ chia nỗi khổ của tha nhân. Trong giáo lý, Từ bi không đơn thuần là cảm thương, mà là năng lượng thôi thúc hành động để làm vơi bớt khổ đau.

Hiện nay, tại nhiều quốc gia có thu nhập thấp, chín trên mười bệnh viện không có nguồn oxy y tế ổn định, khiến hàng trăm nghìn ca tử vong mỗi năm có thể được ngăn ngừa. Sự thiếu hụt ấy không chỉ là lỗ hổng của hệ thống y tế, mà còn là vấn đề đạo đức và nhân bản.

“...Ước tính 60% dân số thế giới không được tiếp cận nguồn oxy y tế an toàn và giá cả phải chăng. Ở các quốc gia có thu nhập thấp và trung bình, chín trong số mười bệnh viện thiếu trang thiết bị cung cấp liệu pháp oxy, dẫn đến 800.000 ca tử vong có thể phòng ngừa được mỗi năm, ngay cả trước khi đại dịch COVID-19 xảy ra. “Khi đại dịch COVID-19 bùng phát vào tháng 3 năm 2020, không có bệnh viện công nào ở Gambia có đủ oxy y tế và đất nước này phải phụ thuộc vào nguồn nhập khẩu từ Senegal và một nhà cung cấp địa phương là Banjul Oxygen”, Aissata De, Phó Giám đốc Văn phòng khu vực Châu Phi của UNDP, khi đó là Đại diện thường trú của UNDP tại Gambia, nhớ lại. Tình hình tương tự cũng xảy ra ở Nam Sudan, nơi phụ thuộc vào quốc gia láng giềng Uganda để có thêm nguồn cung cấp. Việc giao hàng đôi khi bị chậm trễ và tốn kém do chi phí vận chuyển...” (<https://indepthnews.net/every-breath-counts/>)

Kinh Tăng Chi Bộ, Phẩm Từ nhắc nhở: *“Lòng từ không phải chỉ là cảm xúc, mà là ý chí cứu giúp”*.

Điều đó có nghĩa là: Thấy khổ là một việc, chịu trách nhiệm trước nỗi khổ ấy mới là bản chất của Từ bi.

Vì vậy, những sáng kiến như việc xây dựng nhà máy oxy tại Nam Sudan, Angola và Gambia, hay hệ thống cung cấp oxy trực tiếp tại giường bệnh do các tổ chức quốc tế phối hợp thực hiện, không chỉ là chương trình phát triển y tế, mà còn là biểu hiện cụ thể của Từ bi được đưa vào hành động.

Đó là nơi Phật học bước ra khỏi trang kinh và trở thành năng lượng sống, nơi Từ bi không nằm trong lời nói, mà được đo bằng hơi thở trong lành.



Ảnh: indepthnews.net

3. Khủng hoảng hơi thở và khủng hoảng ý thức

Chúng ta đang sống trong kỷ nguyên trí tuệ nhân tạo, du hành vũ trụ và công nghệ y sinh tiên tiến. Thế nhưng, nghịch lý đau xót vẫn diễn ra mỗi ngày: nhiều trẻ em vẫn mất đi chỉ vì thiếu một bình oxy để thở.

Vì sao thế giới có thể chạm tới sao Hỏa, nhưng lại không bảo đảm được hơi thở cho những sinh linh bé nhỏ trên Trái Đất?

Nguyên nhân không chỉ nằm ở kỹ thuật hay thiết bị y tế, mà sâu xa hơn ở cấu trúc ý thức và hệ giá trị của nhân loại hiện đại:

- Sự bất bình đẳng trong phân phối nguồn lực khiến những nơi nghèo khổ nhất phải trả giá bằng sinh mạng.
- Tư duy phát triển lấy lợi nhuận làm chuẩn mực khiến sự sống đôi khi bị định giá thấp hơn chi phí vận chuyển một bình oxy.

- Sự lãng quên bản chất tương tức (liên hệ nội tại) giữa con người với con người, khiến nỗi đau của người khác trở nên xa lạ, thậm chí vô hình.

Trong Phật học, tình trạng này được gọi là vô minh tập thể (avijjā): một trạng thái mù mờ không nhận ra rằng hơi thở của người khác cũng là hơi thở của chính mình, rằng sự sống luôn đan cài vào nhau trong một mạng lưới tương thuộc.

Giáo lý duyên khởi (paṭicca-samuppāda) chỉ rõ: Không có sự sống nào tồn tại một mình. Không có nỗi khổ nào chỉ của riêng một nơi, một người.

Nếu nhân loại thực sự sống trong cái nhìn tương tức ấy, chúng ta sẽ không thể thờ ơ với một đứa trẻ đang ngạt thở, dù đứa trẻ đó ở cách ta nửa vòng trái đất. Khi hơi thở bị đứt đoạn, đó không chỉ là khủng hoảng y tế, mà là khủng hoảng ý thức – khủng hoảng của lương tâm, của mối liên hệ người – người.

4. Hướng đến một nền đạo đức hơi thở

Từ khủng hoảng oxy y tế, một câu hỏi cấp thiết được đặt ra đối với Phật học ứng dụng hôm nay: Làm thế nào để giáo lý không chỉ được tụng đọc, mà trở thành năng lượng cứu sống con người trong hiện thực?

a) Để giáo lý trở lại với đời sống

Thiền quán hơi thở không chỉ diễn ra trong thiền đường, giữa không gian tĩnh lặng. Thiền cũng có mặt nơi những buồng bệnh chật hẹp, nơi một đứa trẻ đang cố giành lại từng nhịp thở mong manh. Khi ta nhận ra rằng hơi thở là sự sống, thì bảo vệ hơi thở là thực hành thiền ở mức trọn vẹn nhất.

b) Cộng đồng Phật giáo và trách nhiệm xã hội trong y tế công cộng

Từ bi không dừng lại ở lời cầu nguyện. Từ bi là sự tham gia vào chuyển hóa điều kiện gây khổ. Cộng đồng Phật giáo có thể đóng góp thiết thực thông qua:

- Hỗ trợ thiết bị y tế cho các bệnh viện thiếu nguồn oxy
- Gây quỹ xây dựng hoặc vận hành nhà máy sản xuất oxy y tế
- Đào tạo nhân lực chăm sóc sức khỏe cộng đồng, đặt yếu tố nhân bản làm trọng tâm

Đây chính là Bồ tát hạnh trong thời đại mới, đưa hơi thở trở về với những người đang cần nó nhất.

Trong Phật giáo, hơi thở là cánh cửa trở về nội tâm. Trong y học, hơi thở là nền tảng của sự sống. Trong nhân đạo, hơi thở là quyền căn bản của con người. Vì thế, khi một đứa trẻ phải chờ để được thở, đó không chỉ là vấn đề y tế. Đó là tiếng chuông chấn động lương tâm nhân loại. Bài học từ Nam Sudan, Angola và Gambia nhắc chúng ta rằng: Từ bi không phải chỉ là cảm nhận nỗi khổ. Từ bi là bảo đảm rằng mỗi người đều được quyền thở. Và chính ở đây, Phật học ứng dụng tìm lại ý nghĩa đích thực của mình: Không chỉ giải thoát cái tôi, mà còn nuôi dưỡng sự sống nơi cộng đồng và toàn nhân loại.

Tổng hợp: **Liên Tịnh**

Nguồn tư liệu tham chiếu: UNDP & Quỹ Toàn cầu

Tham khảo: <https://indepthnews.net/every-breath-counts/>