

Tẩy sạch bụi trần

Lm. Antôn Nguyễn Ngọc Sơn

Lời mở

Đi trên đường đời mỗi ngày, chúng ta thấy làn da mình bị phủ loại bụi bẩn bám vào, vì da bao phủ một diện tích khoảng hai mét vuông ($2m^2$) trên cơ thể của một người bình thường. Do đó, ta cần tắm rửa thường xuyên. Hơn nữa, khi bước trên đường trần, ta cũng không thể nhắm mắt, bịt tai, bịt mũi, bịt miệng để tránh cho tinh thần khỏi bị nhiễm bẩn. Vì thế, ta còn có nhiệm vụ tẩy sạch bụi trần bám vào hồn mình cũng như hồn người, như Đức Giêsu đã chịu phép Rửa dưới sông Jordan để cứu độ thế giới ¹.



1. Sống trong môi trường ô nhiễm

1.1. Ô nhiễm không khí

Ô nhiễm môi trường ở Việt Nam khiến hàng chục ngàn người tử vong mỗi năm và thiệt hại khoảng 240.000 tỷ đồng ². Có khoảng 71.300 người chịu tác động ô nhiễm môi trường, trong đó có khoảng 50.000 chết vì không khí độc hại. Nguyên nhân là việc sử dụng nhiên liệu hoá thạch chiếm hơn 90% năng lượng, ít chi phí bảo vệ môi trường, như cây xanh ở Việt Nam chỉ có diện tích $4m^2$ /người trong khi tiêu chuẩn phải là $15m^2$ /người, hoạt động giao thông với khói do các xe thải ra rất lớn. Khối lượng rác thải sinh hoạt bị đốt ở khắp các thành phố, thị xã, còn rơm rạ bị đốt trên các cánh đồng sau mùa gặt ở nông thôn.

¹ x. Mt 3,13-17; Mc 1,9-11; Lc 3,21-22.

² x. Bài "Ô nhiễm không khí tại Việt Nam nhìn từ góc nhìn kinh tế", tổ chức sáng ngày 14/1/2020, ở Đại học Kinh tế Quốc Dân, Hà Nội.



Ô nhiễm không khí làm cho mọi người, khi hít thở, phải tiếp xúc với các hạt bụi. Những hạt bụi này làm tổn thương hoặc gây nhiễm trùng cho các lớp niêm mạc từ mũi đến phổi. Những bụi lớn có kích thước to cho đến $6\mu\text{m}$ sẽ bị các lông ở mũi cản lại. Những hạt bụi mịn từ $1,5\mu\text{m}$ trở xuống, như các tiểu thể trong khói thuốc lá, sẽ đi sâu hơn vào tận các phế nang. Các vi nấm, vi trùng, virus, có kích thước nhỏ hơn các loại bụi mịn, cũng có thể xâm nhập vào buồng phổi hay qua vết thương ở trên da. Chúng bám vào mặt các phế nang, làm tổn thương thành các phế nang, làm chúng mỏng đi và giãn ra.

Hậu quả là các phế nang bị huỷ hoại, diện tích trao đổi khí bị thu hẹp, dẫn đến các cơn khó thở vì thiếu khí oxy để biến máu đen thành máu đỏ³. Thiếu khí trong phổi và trên não dẫn đến các bệnh tim mạch, thần kinh, nhồi máu cơ tim, đứt mạch máu não... Bộ não trung ương gồm khoảng 100 tỷ tế bào thần kinh sẽ không phát đủ lệnh đến tất cả các cơ quan làm cho toàn thân yếu nhược, tinh thần kiệt quệ và chất lượng sống bị giảm sút.

Toàn thế giới đang phải đối phó với dịch bệnh viêm phổi cấp do virus Corona 2019 gây nên, gọi là CoVid-19, nay được gọi tên là SARS-CoV-2. Virus mới này được tìm thấy đầu tiên ở thành phố Vũ Hán của tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc vào ngày 30/12/2019. Tính đến ngày 7/3/2020, sau 2 tháng với vài chục người nhiễm bệnh ở Vũ Hán, dịch bệnh đã lan ra 96 quốc gia và vùng lãnh thổ với 101.685 người nhiễm, 3.503 người chết và 56.875 ca khỏi bệnh. Việt Nam có 17 người bị nhiễm và đã chữa khỏi 16 người⁴. Virus này tàn phá nặng nề hệ hô hấp của những người cao tuổi và những ai bị tổn thương phổi, gây nên cái chết nhanh chóng cho họ. Dịch bệnh làm nền kinh tế, du lịch, giáo dục, giao thông, sinh hoạt toàn cầu bị xáo trộn và thiệt hại nặng nề. Đây là thí dụ điển hình cho việc ô nhiễm môi trường sống.

³ x. Bs Alice Roberts, *Atlas Giải phẫu Cơ thể Người*, NXB Y Học, 2015, tr.327.

⁴ x. Báo Tuổi Trẻ online, ngày 7/3/2020.



1.2. Ô nhiễm môi trường nước

Nước chiếm 70% bề mặt trái đất. Nước cũng là thành phần không thể thiếu trong mọi cơ thể sống. Tuy nhiên, hiện nay ô nhiễm nguồn nước là một vấn đề đặc biệt nghiêm trọng, nhất là đối với các nước đang phát triển như Việt Nam, do việc bảo vệ môi trường nước chưa được quan tâm đúng mức.

Việt Nam là một nước có dân số đông với 97.006.274 người vào ngày 25/02/2020, theo số liệu mới nhất từ Liên Hợp Quốc⁵. Việt Nam có nhiều nguồn nước nhưng tốc độ đô thị hoá nhanh, công nghiệp hoá cao và cơ khí hoá nông nghiệp còn chậm. Do đó, phân bón và thuốc trừ sâu từ sản xuất nông nghiệp, chất thải và nước thải từ các ngành công nghiệp và chế biến thực phẩm hầu như đưa trực tiếp vào ao hồ, sông biển; chất thải, rác thải sinh hoạt của dân cư trong các đô thị cũng đẩy trực tiếp ra các nơi đó hay ngấm xuống lòng đất. Tất cả đã làm cho nguồn nước bị ô nhiễm nặng nề, có hại cho sức khỏe con người, động vật và thực vật⁶.

⁵ x. Nguồn: <https://danso.org/viet-nam>.

⁶ x. Bài "Ô nhiễm môi trường nước", Karofi.com, Internet, 26/9/2019.



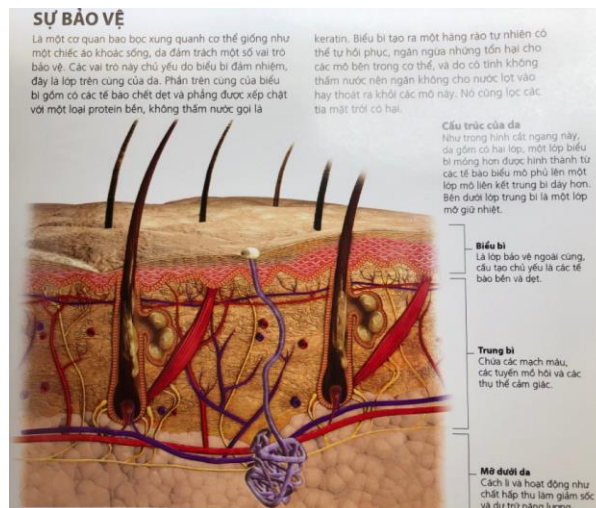
2. Tắm rửa để tẩy sạch

Sống trong môi trường ô nhiễm, thân thể chúng ta rất cần nước sạch để tẩy rửa khỏi bụi bẩn và các chất độc hại bám trên da.

2.1. Da và các chức năng

Bụi bẩn và các vi sinh vật có thể bám vào cơ thể và xâm nhập vào con người, không phải chỉ qua mắt, tai, mũi, miệng, lỗ sinh dục và lỗ bài tiết mà còn qua da.

Da là cơ quan có trọng lượng khoảng 4kg ở một người trưởng thành có tầm vóc trung bình⁷ và bao phủ một diện tích khoảng 2m². Nó tạo nên một lớp không thấm nước và dai, bảo vệ ta khỏi ảnh hưởng của môi trường. Chỉ trong 1cm² da, trung bình có khoảng 55cm sợi thần kinh, 70cm mạch máu, 15 tuyến bã, 100 tuyến mồ hôi và hơn 200 thụ thể cảm giác⁸.



Ngoài chức năng bảo vệ, da còn giúp ta cảm nhận rõ cấu trúc vật dụng và nhiệt độ môi trường xung quanh. Da còn giúp điều hoà thân nhiệt, bài tiết mồ hôi, giao tiếp, cầm nắm nhờ những lần gợn trên đầu ngón tay và sản xuất vitamin D dưới ánh sáng mặt trời⁹.

⁷ x. Bs Alice Roberts, *Atlas Giải phẫu Cơ thể Người*, NXB Y Học, 2015, tr.280.

⁸ x. Bs Alice Roberts, *Atlas Giải phẫu Cơ thể Người*, NXB Y Học, 2015, tr.38-39.

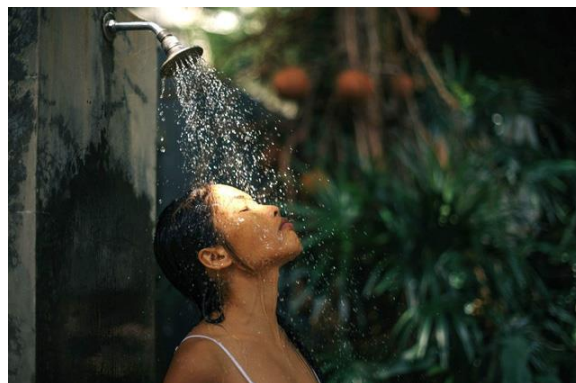
⁹ x. Bs Alice Roberts, *Atlas Giải phẫu Cơ thể Người*, NXB Y Học, 2015, tr.38.

2.2. Tắm rửa để làm sạch da

Ngay từ thời sơ khai, con người đã biết dùng nước ở sông suối, ao hồ, biển cả hay đứng ngoài trời mưa để tắm rửa làm sạch thân mình. Theo dòng thời gian, con người khám phá thêm những cách tắm khác nhau, không phải chỉ để làm sạch cơ thể mà còn để thư giãn, chữa bệnh, giao tiếp xã hội, thi đấu thể thao... Cách tắm cũng có nhiều kiểu mới không cần dùng nước như tắm nắng, tắm hơi, tắm bùn, tắm trắng, tắm sữa, tắm bằng tia hồng ngoại... Những dụng cụ sử dụng trong việc tắm rửa, ngoài đôi bàn tay kỳ cọ làn da, còn có khăn vải, xơ mướp, bông tắm, xà phòng, đủ loại hoá chất để gội đầu, làm sạch da, dưỡng ẩm da,... Ngoài dòng nước tuôn chảy tự nhiên, nước tắm còn chảy qua vòi tắm hoặc chứa trong chậu lớn, bồn tắm, bể tắm, được thiết kế với máy móc tự động đun nước nóng, pha thêm những chất tẩy trắng, hương liệu, khử sạch mùi.

Tuy nhiên, qua những câu chuyện trao đổi, phim ảnh, sách báo, không ít người trong chúng ta đã hiểu sai về cách tắm rửa, dẫn đến những nguy hại cho chính sức khỏe của mình.

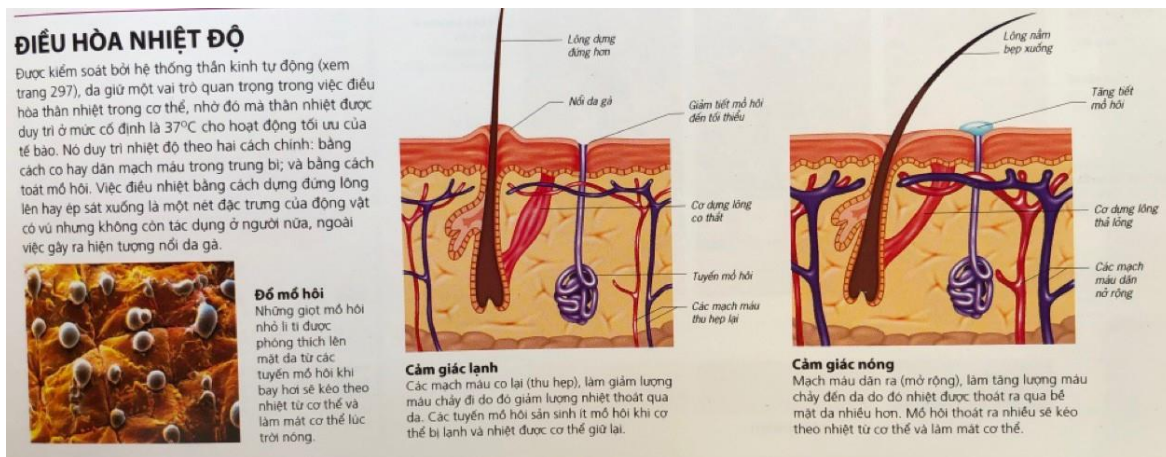
Trước hết là một số người thường tắm quá lâu, trong khi trung bình *chỉ nên tắm trong vòng 10-15 phút*. Tắm lâu sẽ làm giảm độ acid của da, các tuyến bã ở các lỗ chân lông phải tiết nhiều chất nhờn để da không thấm nước, để da được mềm mại và chống vi khuẩn, khiến cho da bị khô, dễ bị nhiễm khuẩn và các bệnh ngoài da. Việc ở lâu trong các phòng đầy hơi nước đều không tốt cho da và buồng phổi.



Nhiều người không biết lúc nào nên tắm nước nóng hay nước lạnh. Việc dùng nước nóng hay lạnh có những lợi ích khác nhau và tùy vào tình trạng cơ thể. Việc kỳ cọ làn da và nước nóng làm cho các mạch máu lưu thông dễ dàng hơn, các tuyến mồ hôi được kích thích để điều hoà thân nhiệt, làm giãn các cơ bị đau nhức, thư giãn hệ thần kinh giúp dễ ngủ, giảm căng thẳng và mệt mỏi, giảm lượng đường trong máu. Vì thế việc tắm bằng nước nóng tốt cho những ai bị cảm cúm, tiểu đường, đau khớp, khó ngủ, căng thẳng.

Khi tắm nước lạnh, các mạch máu dưới da co lại làm giảm vận động lưu thông của máu, giảm lượng nhiệt thoát qua da. Các tuyến mồ hôi cũng co lại, ít tiết ra mồ hôi nên nhiệt độ cơ thể được giữ lại. Các thụ thể ở đầu sợi thần kinh cảm giác trong hệ thần kinh tự động¹⁰ được kích thích giúp ta loại bỏ sự lười biếng và buồn ngủ. Những bệnh nhân suy thoái hệ bạch huyết và miễn dịch, bệnh gan, rối loạn tiêu hoá, yếu kém sinh lý nên tắm nước lạnh.

¹⁰ x. Bs. Alice Roberts, *Atlas Giải phẫu Cơ thể Người*, NXB Y Học, 2015, tr.297.

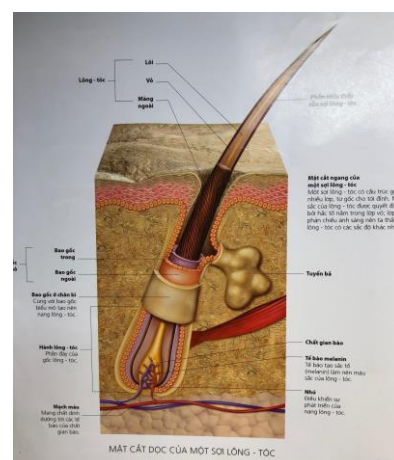


Một số người kết hợp việc tắm rửa với việc làm đẹp da, mềm da bằng đủ loại mỹ phẩm. Những hạt hoá chất này có thể gây nguy hiểm vì ngấm sâu vào da qua lỗ chân lông, phá huỷ các tuyến bã và bít kín các tuyến mồ hôi, gây nên bệnh viêm nang lông và nhiễm trùng qua da. Đúng hơn, ta chỉ nên dùng nước sạch, làm ướt toàn thân, kỳ cọ cơ thể khoảng vài ba phút để làm mềm da và loại bớt bụi bẩn, rồi xoa ít xà phòng tẩy khuẩn lên khắp người. Sau đó dùng nước sạch xả từ trên xuống dưới để trôi hết dầu gội và xà phòng tắm.

Ta nên để làn da thông thoáng là tốt nhất vì các bộ phận của da đủ sức bảo vệ cơ thể bằng những hoạt động bình thường. Ta cũng đừng nhẹ dạ tin dùng những kem tẩy trắng hay tắm trắng vì màu da của một người tùy thuộc vào số lượng và sự phân bố của các sắc tố melanin trong da của người đó. Các tia UV trong ánh sáng mặt trời kích thích sản sinh melanin ở mọi màu da, tạo ra màu da rám nắng¹¹. Hãy giữ làn da tự nhiên, khoẻ mạnh và vượt qua mặc cảm đen trắng để tự khẳng định con người thật hơn là theo màu tóc, màu da.

Nhiều người thường muốn có mái tóc đen vì sợ người khác chê là già yếu, lỗi thời. Họ thường nhổ đi các sợi tóc bạc hay nhuộm mái tóc hoa râm của mình. Những dầu gội, thuốc nhuộm tóc có thể làm cho các nang lông tóc bị hư hại. Thời nay, người tinh tế thường nhận định rằng “người thật không xài đồ giả”, nên người ta kém tin tưởng đối với người nhuộm tóc.

Nhiều bạn trẻ mang mặc cảm tự ti về da mặt đầy mụn của mình. Tuyến mồ hôi và tuyến bã của da có thể đẩy các dịch nội tiết, hạt mỡ và những chất thải trong máu qua da tạo nên những mụn nhọt cũng như những loại mồ hôi dầu, mồ hôi muối với mùi khác nhau. Nguyên nhân chính tạo nên mụn là làn da bị tổn thương, nhất là do ta nặn mụn bằng tay, thay vì dùng bông thấm alcohol, khiến cho những mụn có mũ đầy vi khuẩn lan sang các lỗ chân lông khác. Muốn chữa làn da nhiễm trùng, ta nên ăn nhiều rau, uống nhiều nước, giữ cho da sạch, không



¹¹ x. Bs Alice Roberts, *Atlas Giải phẫu Cơ thể Người*, NXB Y Học, 2015, tr.280.

nặn mụn bằng tay hay bôi các hoá chất lên phần da bị tổn thương và dùng thuốc theo sự chỉ dẫn của bác sĩ.

Một nguyên nhân khác làm tổn thương da, đó là các khăn mặt, khăn tắm, bông tắm thường là ổ chứa các vi sinh vật do luôn ẩm ướt, đặt ở chỗ không có ánh nắng hay treo trong phòng tắm, dính mũ do các mụn trên mặt, dính các chất dầu mỡ từ đồ ăn, dính bụi bẩn v.v... Vì thế, ta phải thay khăn mặt, bông tắm vài tháng một lần và mỗi tuần giặt bằng nước nóng để giết các vi khuẩn cũng như phơi ngoài nắng hàng ngày.

Như thế, việc tắm rửa là nhu cầu cần thiết hầu như ta phải làm mỗi ngày để giữ cho cơ thể được sạch sẽ, nhờ đó ta mới có một sức khoẻ ổn định và tinh thần trong sáng, an vui.

3. Ô nhiễm tinh thần

Thật ra, khi bước trên đường trần, để đi cho đúng hướng, ta phải dẫn thân bằng tất cả con người và đi chung với mọi người. Vì mở mắt, mở tai, mở lòng, mở trí, nên toàn thân ta có thể nhiễm phải bụi trần. Có những hạt bụi lớn nhỏ làm ta cay mắt, có những âm thanh làm ta ù tai, có những sự kiện làm ta đau lòng, có những biến cố làm ta loạn trí. Tất cả đều khiến tinh thần ta bị nhiễm bẩn. Vì thế ta cũng cần tắm rửa tinh thần.

3.1. Môi trường tinh thần bị ô nhiễm nặng nề

Cuộc chiến tranh lạnh giữa các dân tộc theo hai chủ nghĩa Tư bản và Cộng sản ngay sau thế chiến II (1939-1945) đã gây ô nhiễm nặng nề cho tinh thần con người.

Hầu như tất cả các giá trị tinh thần như sự thật, sự sống, tự do, độc lập, hạnh phúc, tình yêu, công bằng, hoà bình, tôn giáo,... đều bị những chủ nghĩa đó xuyên tạc và giải thích một cách lệch lạc, theo góc nhìn của mỗi hệ tư tưởng, để giành phần thắng về cho mình. Những giá trị tích cực ấy đã bị chuyển đổi thành: sự dối trá, chết chóc, nô lệ, phụ thuộc, thù ghét, bất công, bất hạnh, vô thần,... Chúng là những bụi bẩn bám vào tâm hồn cao thượng của con người với đủ loại kích thước to nhỏ khác nhau. Chúng gây nên những tổn thương nhẹ hay nặng tùy thuộc vào tình trạng suy yếu hay mạnh mẽ của từng người khi tiếp xúc với chúng. Giống như một trẻ thơ bị xâm hại tình dục, dù chỉ một lần, tinh thần có thể bị tổn thương nặng nề suốt đời, trong khi một người lớn hiểu biết nhiều cảm thấy ít bị tổn thương hơn.



Con người duy nhất với hồn và xác từ đó bị xé làm đôi thành duy vật và duy tâm, duy lý và duy thực. Con người là một tổng hợp độc đáo từ đó bị chia cắt thành nội tâm và ngoại giới, thành cá nhân và tập thể, thành tự nhiên và siêu nhiên. Con người tự do, cao quý, vĩnh hằng và là hình ảnh của tinh thần tuyệt đối từ đó trở thành nô lệ cho vật chất, tư bản, cho tham vọng điên cuồng và dục vọng thấp hèn, cho chính quyền chuyên chế, đảng phái độc tài để rồi thấy cuộc sống trần thế của mình là bất hạnh và phi lý. Cuộc xung đột giữa hai hệ tư tưởng đã để lại những tinh thần bạc nhược, vô cảm, vô hồn, những loại rác rưởi, bụi bặm vô hình khiến cho môi trường tinh thần của con người không còn trong sạch và tốt đẹp nữa. Hầu như tất cả chúng ta đều bị nhiễm uế bụi trần vì tất cả chúng ta sống trong môi trường đó.

Nước Việt Nam, do hoàn cảnh lịch sử và vị trí đặc biệt, đã trở thành tiền đồn cho hai chủ nghĩa đó từ năm 1945 đến nay với hàng triệu người bị chết trong cuộc chiến, hàng chục triệu tài sản bị phá huỷ và hàng trăm triệu tinh thần bị tổn thương. Nhưng đây cũng là cơ hội thuận lợi cho toàn thể dân tộc Việt khi có dịp so sánh hai ý thức hệ để tìm lại được những giá trị tinh thần đích thực cho chuyến du hành trần thế của mỗi người.

Chính vì thế, chúng ta mới phải cùng nhau đi tìm định nghĩa chính xác của những giá trị như sự thật, sự sống, tình yêu, công bằng, tự do, hạnh phúc và cội nguồn của chúng. Đồng thời chúng ta cũng giới thiệu những hành động căn bản trong đời sống như ăn uống, ngủ nghỉ, vui chơi, học hành, làm việc, đi đứng, tắm rửa để làm đẹp cho mình và cho đời.

Chúng ta phải nhận rằng có nhiều người Việt Nam chưa hiểu được những giá trị tinh thần. Họ đã được dạy dỗ, đào tạo theo một hệ tư tưởng nhất định, nên giữ mãi những định kiến về con người, về vạn vật, về chính mình và về cả Thiên Chúa là tinh thần tuyệt đối. Những người ở miền Bắc theo chủ nghĩa cộng sản từ năm 1954 và những người ở miền Nam từ năm 1975 sau nhiều năm sống trong chế độ tư bản, thật sự đã có những nhận thức và thái độ sống rất khác nhau, tạo nên những xung đột trong xã hội.

Chỉ cần mở mắt là thấy ngay những “người tốt, việc tốt” thì ít, nhưng người xấu, việc xấu lại đầy trong xã hội. Người ta hành động gian dối, bắt công, bắt chính để kiếm thật nhiều tiền, để sở hữu nhiều vật chất và hưởng thụ chúng. Những hàng giả, hàng độc hại bày bán khắp nơi khiến người mua không dễ tìm được hàng thật, hàng tốt, dù được bảo



đảm bằng những lời cam kết “có cánh”. Nhiều nông dân trồng riêng một luống rau sạch, dành riêng một vài cây ăn trái không phun hoá chất cho gia đình, người thân, bạn bè; còn tất cả nông sản khác đều độc hại khi bán cho người khác. Cả những tín đồ hằng ngày đi lễ cầu Trời, ăn chay niệm Phật cũng hành động như thế, mà không nghĩ mình đang phạm “tội giết người” theo giới luật họ tụng niệm hằng ngày.

Chỉ cần mở tai là chúng ta nghe đủ những lời nói dối, nói tục, nói xấu của bao người sống quanh ta, trên những phương tiện truyền thông xã hội và trong cả các bài giảng đạo của nhiều vị chức sắc tôn giáo. Người ta nói dối nhưng vẫn nghĩ mình nói thật, vì họ không biết sự thật là gì. Người ta nói tục nhưng vẫn cho mình là loan báo lời thiêng, vì không biết lời thiêng là gì và làm sao nói được lời đó để tạo ra niềm vui, hạnh phúc cho nhau. Người ta nói xấu nhưng vẫn nghĩ mình nói tốt cho người, vì không biết lòng tốt là gì và bắt nguồn từ đâu. Tất cả những bụi bặm đó đi từ đôi mắt, đôi tai rồi lọt vào tâm trí khiến cho tinh thần chúng ta bị ô nhiễm.

3.2. Những bụi trần ấy bắt nguồn từ đâu?

Chúng ta đặt ra câu hỏi này để tìm hiểu về nguồn gốc của ô nhiễm tinh thần, từ đó mới có thể tẩy sạch bụi trần bám vào hồn mình.

Chúng ta vừa nói đến chủ nghĩa tư bản và cộng sản như những tội phạm gây ra ô nhiễm tinh thần. Nhưng các chủ nghĩa đó đâu có cầm dao đâm chém hay dùng súng đạn bắn giết con người, đâu có môi miệng nói lời gian dối hay tay chân sản xuất ra vũ khí và hàng hoá độc hại! Vậy bụi trần bắt nguồn từ đâu?

Nhìn vào đời sống thực tế, người ta thấy mỗi người được sinh ra, lớn lên, già đi, bị bệnh tật và cuối cùng phải chết. Đức Phật Thích Ca Mâu ni¹² đã nhận ra bể khổ ấy và đã giảng ở Bénarès về 4 chân lý căn bản: khổ-đục-diệt-đạo. Khi đi trên đường trần, con người bị chi phối bởi luật nhân quả, những hành động xấu đều tạo ra nghiệp dữ, đều bồi đắp con người. Vì thế, con người phải trải qua hàng tỷ kiếp thanh luyện cho đến khi trở nên hoàn toàn tinh khiết, dập tắt được mọi tham sân si thì mới thoát khỏi vòng luân hồi và đi vào cõi niết bàn để sống an lành và tốt đẹp mãi mãi.



¹² Shakyamuni, từng sống vào thời kỳ Ấn Độ cổ đại khoảng giữa thế kỷ thứ 6 và 4 trước Công nguyên.

Tuy nhiên, thực tế lại cho ta hiểu rằng đời người không phải chỉ là bể khổ mênh mông, mà còn có niềm vui, hạnh phúc, tình yêu, sự sống viên mãn và những giá trị tích cực ấy mới là thật và mới đáng cho ta kiếm tìm, còn khổ đau chỉ là mặt trái của chúng. Con người cũng nhận ra rằng tất cả những điều thật như sự sống, tình yêu, cái đúng, cái tốt, cái đẹp... đều có nguồn gốc. Nguồn ấy không phải từ con người, nhưng phải từ Đấng Tự Hữu là nguồn của mọi hiện hữu, vì con người không thể tự mình làm ra chúng và ban chúng cho ai khác. Còn những thứ không có thật, như sự chết, đau khổ, bệnh tật, giả dối, ác độc, xấu xa..., đang tồn tại trong đời sống con người, cũng phải có nguồn. Vậy chúng từ đâu tới và do ai tạo nên? Nhiều tôn giáo và huyền thoại của các dân tộc đã tìm cách giải thích về bụi trần.

Cách đây khoảng 2.500 năm, những người Hy Lạp, La Mã cho rằng có những vị thần tạo nên điều tốt hay điều xấu và cai quản chúng. Thí dụ chiến tranh là do thần Mars, chết chóc là do Tử Thần. Còn người Á Đông lại nghĩ rằng Diêm Vương cai quản cái chết và những người chết. Đó là quan niệm Nhị Nguyên hay thuyết hai nguồn, nguồn thiện và nguồn ác.

Giáo hội Công giáo dạy ta hiểu rằng tất cả những thực tại đều tốt lành và bắt nguồn từ Thiên Chúa vì Ngài là nguồn của mọi hiện hữu. Ngài yêu thương muôn loài nên đã dựng nên tất cả và chia sẻ cho mọi loài thụ tạo những ơn lành của Ngài. Ngài không làm ra đau khổ, bệnh tật, già nua, chết chóc..., gọi chung là sự dữ hay những gì tiêu cực, bởi vì trong Ngài chỉ có điều tích cực. Vì thế, con người cũng như vạn vật được chia sẻ sự sống vĩnh hằng, vẻ đẹp vô biên, niềm vui vô tận, quyền năng vô cùng của Thiên Chúa.

Đặc biệt, khi dựng nên con người và thiên thần, Thiên Chúa đã ban cho họ tinh thần để họ là hình ảnh giống như Ngài. Vì tinh thần có lý trí và ý chí tự do, nên con người cũng như một số thiên thần đã lạm dụng tự do của mình để từ chối Thiên Chúa. Thánh Kinh¹³ đã kể lại cho ta câu chuyện Satan dưới hình con rắn, cám dỗ con người và con người đã sa ngã khi bất tuân lệnh truyền của Chúa, cắt đứt mối giao hảo và tình yêu của Ngài.

Loài người đã đánh mất ánh hào quang ân huệ bao phủ họ, nên họ thấy mình trần truồng, tủi nhục, nghèo nàn, vô nghĩa, mỗi ngày một già nua, xấu xí, bệnh tật và cuối cùng là chết. Tất cả bắt nguồn từ tội, tội nguyên tổ cũng như tội của từng người. Ta có thể xem lại những giáo huấn này trong sách *Giáo lý Hội Thánh Công giáo* từ số 385 đến 421. Như thế, Thiên Chúa không tạo nên cái chết và quỷ dữ cũng không gây nên cái chết. Chính tự do của con người, khi quyết định cắt đứt với nguồn sống, nguồn chân thiện mỹ, đã tạo nên cái chết, cái giả dối, ác độc, xấu xa cho mình và vạn vật¹⁴. Như thế, tội là nguồn của mọi đau khổ và sự dữ.

Ngày nay rất nhiều người đánh mất ý thức về tội lỗi, vì họ không còn tin Thiên Chúa là nguồn của mọi giá trị tích cực mà họ mong chờ, dù vẫn muốn

¹³ x. St 2,7-9; 3,1-7

¹⁴ x. Kn 1,13-24; 2,23-24.

sống mãi, trẻ mãi, đẹp mãi. Họ chỉ tin vào khoa học, vào những giải pháp của con người. Họ nghĩ rằng tội lỗi là một khiếm khuyết trong quá trình tăng trưởng, một yếu kém về mặt tâm lý, một sai lầm trong nhận thức hay hành động, một hậu quả tất yếu của cơ cấu tổ chức xã hội thoái hoá¹⁵... Đến một lúc nào đó, con người sẽ vượt qua cái chết nhờ biết dùng tế bào gốc, tế bào tươi để làm cho mình sống mãi, đẹp mãi. Đến một lúc nào đó, chiến tranh, áp bức, bất công sẽ không còn, khi mọi người nhận ra nhau là anh chị em, nhờ biết tổ chức đời sống xã hội tốt hơn... Con người được tự do nghĩ như vậy, nhưng đừng quên rằng cắt đứt với nguồn cội của mình là sẽ mất đi tất cả những giá trị của hiện hữu!

4. Sứ mệnh tẩy sạch bụi trần, rửa sạch tội đời

Để bảo đảm sức khoẻ toàn diện, ta phải tẩy rửa bụi bặm, làm sạch môi trường sống để thở được thật nhiều không khí trong lành cũng như thần khí linh thiêng. Vì thế, trách nhiệm tẩy sạch bụi trần và rửa sạch tội đời là sứ mệnh của mỗi người trong cộng đồng xã hội.

4.1. Bảo vệ môi trường sống

Trong lĩnh vực cá nhân cũng như cộng đồng xã hội, có nhiều giải pháp bảo vệ môi trường sống như:

- Giảm nguồn bụi bằng việc sử dụng các phương tiện giao thông thân thiện với môi trường như dùng xe đạp, xe điện thay cho xăng dầu; tưới nước để giảm bụi ở các công trường xây dựng, các đường phố đông xe...
- Giảm nguồn chất thải bụi bằng việc sử dụng các nguồn năng lượng sạch như thủy điện, điện gió, điện mặt trời thay cho các nhà máy nhiệt điện chạy bằng than đá hay dầu cặn, sử dụng nhiên liệu sạch như bếp điện, bếp gas thay cho bếp than, bếp củi.
- Giảm ô nhiễm nước bằng việc thay đổi quy trình công nghiệp, trong các ngành nghề như cơ khí, luyện kim, dệt may nhuộm, chế biến thủy hải sản. Các xí nghiệp phải có hệ thống lọc nước thải trước khi xả nước ra môi trường. Các thuốc trừ sâu, phân bón hoá chất được thay thế bằng các loại thuốc sinh học, phân hữu cơ, phân xanh thân thiện với môi trường.
- Các chất thải sinh hoạt cộng đồng cũng phải đưa vào cống lọc, bể lọc thay vì đưa thẳng ra sông, biển hoặc ngấm trực tiếp vào lòng đất làm ô nhiễm dòng nước ngầm. Xử lý đặc biệt các chất thải y tế để tránh lây lan nguồn dịch bệnh.
- Giáo dục công dân, nhất là các nông dân, ngư dân, các công ty, xí nghiệp về việc sử dụng các loại hoá chất, thuốc trừ sâu, phân bón và có luật lệ quy định rõ ràng.

¹⁵ x. *Giáo lý Hội Thánh Công giáo*, số 386.

- Giáo dục công dân để trồng và bảo vệ cây xanh, phân loại rác để tái sử dụng. Mang khẩu trang để lọc bụi khi ra đường, khi bị cảm cúm, ho. Không nhổ bậy, không xả rác bừa bãi, không vứt xác thú vật ra đường, hay ngoài sông, ngoài ruộng.

- Giáo dục quần chúng về việc giữ gìn vệ sinh chung và phổ biến những quy định rõ ràng của bộ luật bảo vệ môi trường. Tắm rửa thường xuyên để giữ da sạch, lau quét nhà cửa, đồ dùng để giảm bụi, tránh hút thuốc lá ở những nơi công cộng.



4.2. Rửa sạch tội đời

Việc tắm rửa tinh thần để tẩy sạch tội lỗi cần thiết hơn cả việc tắm rửa thân thể và cũng bao gồm một số công đoạn nên làm.

Việc đầu tiên là thanh tẩy ký ức

Thật ra, qua vài chục năm sống, trí nhớ của ta lưu trữ hàng tỉ hình ảnh, âm thanh, lời nói, tư tưởng, cảm xúc, hành động xấu tốt của hàng ngàn con người, trong hàng ngàn sách báo, bộ phim, sự kiện, hoàn cảnh. Nếu không tắm rửa để loại trừ sớm những thứ xấu xa, bản thủ, ác độc ra khỏi tâm trí, chúng sẽ đi sâu vào tinh thần, từ tầng ý thức đến tiềm thức và ẩn kín trong cõi vô thức của ta như Sigmund Freud đã cảnh báo¹⁶, gây nên những tật bệnh tinh thần.

Người ta đã từng áp dụng những giải pháp cực đoan để thanh tẩy tinh thần như chạy điện não cho những tù nhân giết người hàng loạt, hãm hiếp nhiều phụ nữ. Người ta cũng lập ra những trại tập trung giam giữ tù nhân để tẩy não hay dùng chiến tranh tâm lý để khuất phục đối phương, bằng cách áp dụng phát minh “phản xạ có điều kiện” của Ivan Petrovich Pavlov¹⁷, những cách tẩy não rẻ tiền qua bộ loa phóng thanh một thời đặt ở khắp nơi lải nhải những bài ca tụng chế độ.

Thật ra, có những hạt bụi vô tình bám vào hồn ta giống như bụi đường. Đó là những tư tưởng tiêu cực, lời nói giả dối, hình ảnh đồi trụy, bạo lực, ma quái, ham muốn chiều theo tham vọng, dục vọng bất chính, mà ta đã gặp trong ngày sống. Ta cần tắm rửa để loại bỏ chúng ra khỏi tâm trí bằng cách ngồi tĩnh lặng ít phút vào lúc cuối ngày khi kiểm điểm chính mình.

¹⁶ Sigmund Freud (1856-1939), nguyên là một bác sĩ về thần kinh và là nhà tâm lý học người Áo. Ông là người đặt nền móng và phát triển học thuyết phân tâm học.

¹⁷ Ivan Petrovich Pavlov(1849-1936), người Nga, viện sĩ Viện Hàn lâm Khoa học Peterburg. Ông là người đã giành giải Nobel sinh lý và y khoa năm 1904.

Việc tiếp theo là sám hối ăn năn tội lỗi

Những bụi bấn tinh thần này chỉ có thể bám chặt vào hồn ta, nếu được ta đón nhận bằng một quyết định rõ ràng của lý trí và ý chí. Lúc đó bụi trần mới trở thành tội lỗi làm vấy bẩn linh hồn, gây nên những tật bệnh tinh thần ảnh hưởng đến toàn thân. Theo thống kê của Bộ Y tế vào năm 2017, tại Việt Nam, có khoảng 15% dân số mắc các chứng rối loạn tâm thần phổ biến liên quan tới stress, 3 triệu người bị rối loạn tâm thần nặng. Còn thông báo tại Viện Sức khỏe tâm Thần gần đây cho thấy có tới 30% dân số Việt Nam mắc các bệnh rối loạn tâm thần, trong đó tỷ lệ trầm cảm chiếm 25%¹⁸.

Ta phạm tội vì chúng thoả mãn lòng tham và lòng dục của ta, tạo cho ta những phút sung sướng nhất thời, hạnh phúc giả tạo, đưa ta đi sâu vào sự mê muội lầm lạc và cuối cùng là cái chết của tinh thần, nghĩa là cắt đứt ta với cội nguồn hiện hữu là chính Thiên Chúa. Ta giống như người thoát đầu vô tình xem một vài hình ảnh dâm dăng, sau đó cố ý tìm xem những phim ảnh đồi trụy, rồi thực hiện những hành vi thủ dâm hay mua dâm, để cuối cùng thân tàn ma dại vì bệnh tật. Chính vì thế, ta cần phải rửa sạch tội đời trong hồn mình bằng việc ăn năn sám hối, quyết tâm từ bỏ những hành vi phạm đến ngũ giới (sát sinh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ, uống rượu) theo Phật giáo hay phạm đến thập giới theo Thiên Chúa giáo.

Thật ra, tội chỉ có ý nghĩa đối với những ai tin rằng mình có tinh thần và tinh thần đó cần phải trong sáng, tốt đẹp, cho xứng đáng với Đấng là tinh thần tuyệt đối luôn ngự trong hồn mình. Đó là mối liên hệ thâm sâu của con người đối với Thiên Chúa¹⁹. Vì thế, tội lỗi được định nghĩa như là một hành động có tự do và ý thức của con người xúc phạm đến Thiên Chúa²⁰, đến người khác hay đến chính mình²¹. Càng rửa sạch tội lỗi, con người toàn diện của ta càng cảm nhận được niềm vui, bình an, hạnh phúc, ân huệ của Thiên Chúa và càng phát huy được những khả năng kỳ diệu của tinh thần.

Nhiều người thời nay, dù là những tín hữu đạo đức, cũng chưa nhận thức rõ được tội lỗi xúc phạm nặng nề đến Thiên Chúa như thế nào, và làm cách nào để tẩy sạch tội lỗi. Ta hãy tưởng tượng hai đứa bé chửi nhau: “Mày là đồ ăn cắp!”, rồi không thèm chơi với nhau nữa. Để giúp chúng làm hoà, chỉ cần một người bạn quen biết cả hai và nói: “Các bạn làm hoà, xin lỗi nhau đi” là đủ. Nhưng nếu đứa bé xúc phạm đến một người lớn vì nói một lời tương tự, thì cần một người lớn quen biết hai bên mới có thể hoà giải. Người bị xúc phạm có địa vị càng cao thì tội càng nặng và cần người có địa vị tương xứng mới có thể giải hoà.

Thiên Chúa là Đấng cao cả vô cùng nên tội con người luôn mang tính cách tuyệt đối, dù người ta có phân biệt tội trọng hay tội nhẹ²². Con người không

¹⁸ x. Báo Tiền Phong on line, ngày 13-9-2018.

¹⁹ x. Giáo lý Hội Thánh Công giáo, số 386.

²⁰ x. Giáo lý Hội Thánh Công giáo, số 1850.

²¹ x. Giáo lý Hội Thánh Công giáo, số 1853.

²² x. Giáo lý Hội Thánh Công giáo, số 1854-1864.

thể chỉ một mình nói lời xin lỗi, hay dâng lễ đền tội như một số tôn giáo thường làm, vì Đấng bị xúc phạm chưa được đền bù xứng đáng. Do đó, cần một người trung gian, vừa là Thiên Chúa vừa là con người, để hoà giải đôi bên, tẩy xoá được tội lỗi cho toàn thể nhân loại, nối lại mối giao hảo giữa Thiên Chúa và vũ trụ.

Công giáo đã giải thích rõ ràng việc xoá bỏ tội đời qua mầu nhiệm Đức Giêsu Nazareth là Con Một Thiên Chúa, đã tự nguyện trở thành người và vâng phục cho đến chết trên thập giá để thay mặt toàn thể vũ trụ xin lỗi Thiên Chúa. Rồi vì Người là Thiên Chúa nên hành động này mới có giá trị tuyệt đối, tác động đến mọi loài trong không gian và thời gian và trở nên “Đấng xoá bỏ tội trần gian”²³.

Vì thế người Công giáo tin rằng chỉ có Đức Giêsu mới có thể thể đền bù trọn vẹn cho Thiên Chúa và không cần phải trải qua muôn ngàn kiếp luân hồi mới xoá sạch tội mình, nhưng chỉ cần tin vào Đức Giêsu ở kiếp sống này là đủ. Dù không theo Công giáo, nhưng hành động sám hối của con người ở bất cứ nơi đâu đều được Thiên Chúa là người Cha muôn loài đón nhận để tha thứ tội lỗi. Sự kiện Đức Giêsu, dù vô tội, nhưng đã hoà mình với đám tội nhân dưới dòng sông Jordan để nhận phép rửa sám hối của ông Gioan Tẩy Giả, đã khiến trời mở ra. Rồi tiếng Chúa Cha phán từ trời và Thánh Thần dưới hình chim bồ câu hiện ra là hình ảnh tuyệt đẹp, rõ ràng nhất về tình yêu tha thứ của Thiên Chúa và sứ mệnh tẩy sạch bụi trần của con người²⁴.



Việc thứ ba là cải thiện đời sống

Sau khi rửa sạch tội lỗi, ta cần phải làm cho tinh thần mình trong sáng, tốt đẹp, mạnh mẽ hơn bằng những tư tưởng thanh cao, lời nói trung thực, hành động yêu thương theo hướng tích cực. Đức Phật Thích Ca giới thiệu cho ta Bát Chính Đạo: “chính kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mệnh, chính tinh tiến, chính niệm, chính định”²⁵. Đức Giêsu cũng dạy chúng ta đường hướng sống tích cực theo Tám Mối Phúc Thật để kiện toàn Thập giới: “tâm hồn nghèo khó, hiền lành, sầu khổ vì tội lỗi, khát khao nên người

²³ x. Ga 1,29.

²⁴ x. Mt 3, 13-17

²⁵ x. Giáo hội Phật giáo Việt Nam, *Từ điển Phật học Hán Việt*, Mục từ *Bát chính đạo*, NXB Phân viện Nghiên cứu Phật học, Hà Nội, 1992, Q. 1, tr. 102.

công chính, biết xót thương người, có tâm hồn trong sạch, xây dựng hoà bình, chấp nhận bị bách hại vì sống công chính”²⁶.

Người tín hữu Công giáo không phải chỉ chủ động tẩy xoá tội mình qua bí tích Giải Tội, như một cuộc tắm rửa tinh thần. Họ còn phải tích cực tẩy xoá tội đời bằng những hành động thiết thực trong đời sống, để diễn tả tình yêu đối với Thiên Chúa, với anh em và với chính mình. Toàn bộ đời sống tín hữu tập trung vào tình yêu, và tội lỗi là những hành vi phá huỷ tình yêu trong tâm hồn do vi phạm những giới luật của Thiên Chúa. Do đó, càng “yêu thương đến cùng” như Đức Giêsu, ta càng cộng tác với Người trong sứ mệnh xoá bỏ tội đời, phục hồi tinh thần sa đoạ và hoà nhập tinh thần của mình với tinh thần tuyệt đối.

Yêu thương đến cùng là “đón nhận tất cả, tin tưởng tất cả, tha thứ tất cả, hy vọng tất cả” như thánh Phaolô nhắc nhở²⁷. Tha thứ cho những kẻ đóng đinh, cho người chồng, người vợ đang phản bội mình, cho người con đang bất hiếu, cho mọi người gây khổ cho mình. Khi ta sẵn sàng đón nhận tất cả những điều tiêu cực đó, nhờ sức mạnh và tình yêu của Thiên Chúa và nhờ ân huệ của Thánh Thần, đó là ta đang xoá tội trần thế. Hơn nữa, nếu Chúa muốn ta làm chứng cho Người như các tông đồ xưa²⁸, ta sẽ chữa lành bệnh tật, xua trừ ma quỷ, làm cho kẻ chết sống lại để cho mọi người biết xoá bỏ tội lỗi mang lại hiệu quả là sự sống kỳ diệu trong niềm vui, bình an, hạnh phúc như thế nào.

Lời kết

Việc tắm rửa để tẩy sạch bụi trần và tội đời tưởng như tầm thường, nhưng quả thật hết sức cần thiết để giúp ta trở thành một con người toàn thiện. Dù rằng “toàn thiện là luật của Trời, tiến đến toàn thiện là luật của người”, nhưng mỗi bước tiến lên trên đường đời ta lại cảm thấy mình thanh thản, an bình, tràn đầy niềm vui và hạnh phúc.

Câu hỏi

- 1. Trong cương vị hiện nay, bạn có thể làm gì cho môi trường Việt Nam được trong sạch, tốt đẹp hơn?*
- 2. Bạn thấy mình nên sửa đổi điểm gì khi tắm rửa?*
- 3. Bạn có biết tại sao virus Corona 2019 đã tàn phá bùng phôi của những người bị nhiễm và gây ra cái chết cho họ?*
- 4. Bạn hãy kể ra những bụi bặm tinh thần đang tàn phá bầu khí ở Việt Nam.*
- 5. Bạn tẩy rửa tinh thần của mình như thế nào cho sạch bụi trần và tội đời?*

²⁶ x. Mt 5,1-10

²⁷ x. 1Cr 13,7.

²⁸ x. 1Cr 1,1-3.