

TRIỂN VỌNG CỦA PHẬT GIÁO VỀ TÂM QUAN TRỌNG CỦA TƯ DUY LÀNH MẠNH ĐỂ SỐNG KHỎE MẠNH

Đại Đức Tiến sĩ Panahaduwe Yasassi Thero

TÓM LƯỢC

Trong Phật giáo, bệnh tật được chia ra làm hai loại: bệnh tật về thể chất và bệnh tật về tâm thần. Bệnh tật về tâm thần cũng nguy hiểm không kém bệnh tật về thể chất. Các Kinh Salleka Sutta, Vattūpama Sutta và Sabbāsava Sutta, của *Majjima Nikāya* 'có thể được trích dẫn làm ví dụ. Theo các kinh này, một số bệnh tật tâm thần có ảnh hưởng đến cá nhân bao gồm tham, sân, si, ác ý và ghen tị. Vì những phiền não mà tâm trí của một người có thể bị ô nhiễm và kết quả là ta có thể bị ảnh hưởng bởi bệnh thể chất. Tâm trí của cá nhân vốn tinh khiết khi sinh ra, nhưng nó bị ô nhiễm bởi những lậu hoặc. Vì vậy, giáo lý Phật giáo không chỉ tập trung vào các bệnh thể chất mà còn các bệnh tâm thần. Nếu tâm trí của một người được tinh khiết, nó ảnh hưởng đến lối sống lành mạnh của cá nhân.

Mục tiêu của bài nghiên cứu này là để phân biệt mối quan hệ giữa bệnh tật về thể chất và các bệnh tâm thần và để thảo luận về giáo lý Phật giáo về việc tư duy lành mạnh có thể góp phần quan trọng vào đời sống lành mạnh của cá nhân.

Hiện nay, chất lượng cuộc sống của hầu hết mọi người trên thế giới đang đại bị ảnh hưởng bởi nhiều loại bệnh tật - hoặc về thể chất hoặc tinh thần. Người ta đã chứng minh rằng lý do chính gây nên các bệnh này là lối suy nghĩ sai lầm của con người. Có thể lập luận rằng nhiều tình huống như vậy có thể tránh được, nếu mọi người thay đổi thái độ và quan điểm sai lầm của họ và áp dụng nguyên lý Phật giáo trong tư duy lành mạnh.

Từ khóa: tư duy lành mạnh, sống khỏe mạnh, bệnh tâm thần, bệnh vật lý, bác sĩ.

BÌNH LUẬN VỀ BỐI CẢNH

Vấn đề sức khỏe là một thách thức thiên niên kỷ mà hiện nay thế giới đang phải đối mặt. Theo báo cáo về MDG 6 của Tổ chức Liên hợp quốc trên toàn cầu, có khoảng gần 23% số người mắc bệnh HIV ở độ tuổi dưới 25 và ít hơn (tuổi từ 15 đến 24) chiếm 41% các ca nhiễm mới trong số những người ở độ tuổi 15 hoặc lớn hơn.¹ Trong năm 2009, ước tính có 2,6 triệu người mới bị nhiễm HIV. Con số này giảm 21% so với năm 1997, khi số lượng các ca nhiễm HIV mới đạt mức cao nhất. Mặt khác, trong năm 2009, 33,3 triệu người đang sống với siêu vi trùng HIV - tăng 27% so với năm 1999. Vùng dưới Sahara ở châu Phi vẫn là khu vực bị ảnh hưởng nặng nề nhất, chiếm 69% các ca nhiễm HIV, 68% của tất cả mọi người sống chung với HIV và 72% tử vong do AIDS. Trong năm 2009 trên toàn cầu có khoảng 16,6 triệu trẻ em mồ côi một hoặc cả hai cha mẹ vì AIDS, con số này tăng lên so với con số 14,6 triệu người năm 2005, trong số đó có 14. 8 triệu trẻ em sống trong vùng dưới Sahara ở châu Phi. Số lượng người tử vong trên toàn cầu do sốt rét ước tính giảm 20%, từ gần 985.000 trong năm 2000 còn 781.000 trong năm 2009. Các hồ sơ cho thấy rằng mọi người bị nhiễm HIV và sốt rét trong một khoảng thời gian rất ngắn, và rất khó thống kê được số người bị mắc các bệnh khác nhau trên toàn cầu. Tuy nhiên, nhiều chiến lược đã được Tổ chức Y tế Thế giới và Tổ chức Liên Hiệp Quốc áp dụng để khắc phục vấn đề nóng bỏng này.

1. Phòng chống HIV / AIDS, sốt rét và các bệnh khác; MDG 6, Mục tiêu Phát triển Thiên niên kỷ.

PHẬT GIÁO VÀ SỨC KHỎE

Đức Phật là một bậc thầy tôn giáo xuất sắc, Ngài có lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh, đặc biệt là người bệnh, và là một nhân vật tối cao đã sinh ra trong vũ trụ này. ² Hầu hết thời gian trong đời sống của Đức Phật đã được dành để giúp đỡ những người vô tội và người bệnh đang bị đau đớn. Kinh *Pháp Cú* dạy: sức khỏe tốt là của cải lớn nhất mà con người có thể có được. ³ Trong hầu hết các lời dạy của Đức Phật, sức khỏe luôn được đề cao, đức Phật cho rằng sức khỏe đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống của con người. Như đã nêu trong Tạng Kinh Pāli, bệnh tật có thể được phân loại là bệnh tật vật lý và bệnh tật tâm thần.⁴ Có một lần Đức Phật đã thuyết giảng rằng “Này các Tỷ-kheo, có hai loại bệnh tật. Đó là bệnh tật về thể chất và tinh thần. Mặc dù một người có thể sống khỏe mạnh trong vòng từ 2-3 năm mà không bị mắc các bệnh tật về thể xác, thậm chí có người sống tới 100 tuổi với sức khỏe và thể chất tốt nếu biết chữa trị đúng cách. Nhưng một người khó mà tránh khỏi việc nhiễm bệnh tâm thần, ngay cả trong một thời gian ngắn, ngoại trừ người đó là một vị *A-la-hán*. Điều này nói lên rằng thật khó chữa các bệnh tật về tinh thần. ⁵ Bệnh tật về thể chất có thể được chữa khỏi nhưng chữa trị bệnh tật tâm thần thì không dễ. Vì vậy, trong hai loại bệnh, bệnh tật tâm thần được coi nghiêm trọng hơn bệnh tật thể chất.

Đức Phật là nhân vật tối cao sinh ra trong vũ trụ này và Ngài có thể chữa khỏi bệnh tật về tinh thần của con người. Như chính Ngài đã tự chữa khỏi tất cả bệnh tật về tinh thần của mình, Ngài có đủ trí tuệ để giải thoát các chúng sinh khác khỏi các đau khổ tinh thần của họ. Đó lần Đức Phật giảng cho Bà la môn Sela như sau: “Bà la môn, Ta là *Samma Sambuddha*, Ta là người hoàn hảo nhất, Ta là bác sĩ phẫu thuật lớn

2. Saranankara Thera Ganegama, Đức Phật, 01 p.

3. Ārogya Parama Lābhā..., DP 76 p.

4. AN II, ROGA Kinh,

5. Dissanti Bhikkhave Satta kayikena rogena ekampi vassaṃ ārogyaṃ patijānāmati... te Bhikkhave Satta dullabhā lokasmin ngui cetasikena rogena muhuttampi ārogyaṃ patijānanti annatra keenasavehi..., AN II, ROGA Sutta, 278p.

nhất”⁶. Do đó, Đức Phật có thể được coi là bác sĩ lớn nhất sống trên trái đất này. Ấn dụ của bác sĩ và bệnh thường được sử dụng trong văn học Phật giáo. Đức Phật được mô tả như là bác sĩ tối cao (*bhisakko*), một bác sĩ phẫu thuật vô song (*sallakatto anuttaro*). Bản thân Ngài đã rao giảng rằng Ngài có thể chinh phục những phiền não ác trong tâm trí của con người⁷.

ẢNH HƯỞNG CỦA TÂM THẦN BỆNH TẬT TỚI SỨC KHỎE THỂ CHẤT

Theo Phật giáo, bệnh tật tâm thần được coi là nghiêm trọng hơn bệnh tật thể chất. Các Kinh, *Salleka Sutta*, *Vatthūpama Sutta* và *Sabbāsava Sutta* của *Majjhima Nikaya*, có thể được trích dẫn làm ví dụ. Trong Kinh *Salleka* có nói tới 44 loại bệnh tật về tinh thần xảy ra trong tâm trí, và Đức Phật đã quy định phương pháp điều trị các bệnh tật này.⁸ Nói dối, nói thô lỗ, tham lam, sự đố kỵ trong tâm trí, tà kiến, suy nghĩ sai, nói sai, hoạt động sai, cách sống sai, nỗ lực sai, chánh niệm sai, tập trung sai, kiến thức sai, tự do sai, lừa dối, mê mẩn, hoài nghi, giận dữ, hận thù, ganh tỵ, miễn cưỡng, dối trá, mê đắm, bướng bỉnh, kiêu ngạo, lừa dối, vô liêm sỉ, bất cẩn, lừa dối vv là một số những suy nghĩ làm ô uế tinh thần có nguồn gốc trong tâm trí.

Tâm trí luôn luôn bị đầu độc do sự kích hoạt của những suy nghĩ như vậy. Kết quả là con người bị phiền não, và như một hệ quả của các bệnh tâm thần, cơ thể cũng phải nhiều đau khổ.

Kinh *Vatthūpama* dạy rằng tâm trí bị ô nhiễm do các lậu hoặc, ảnh hưởng đến cuộc sống lành mạnh của con người.⁹ Như một miếng vải đem đi nhuộm, nếu nó vốn là miếng vải dơ bẩn, thì khi người thợ nhuộm nhúng vào các thuốc nhuộm có màu sắc khác nhau như màu tía, màu xanh lá cây, vàng, đỏ hoặc đỏ thẫm, miếng vải sẽ không có màu

6. Soham Brahmana sambuddho sallakatto anuttaro... Sutta Nipata, Sela Kinh, 176 p.

7. Ahamasmi bhikkhave brahmano yacayogo Sada payatapani antimadehadhara anuttaro bhisakko sallakatto... Itivuttaka Pāli, 458 p.

8. MN I, *Salleka Sutta*, 56 p.

9. MN I *Vatthūpama Sutta*, PTS, 45 p.

sắc rõ ràng. Lý do là vải vốn bị dơ từ đầu. Cũng tương tự như vậy, tâm bị ô nhiễm do những lậu hoặc như tham lam, độc ác, giận dữ, ác ý, đạo đức giả, hận thù, ghen tị, keo kiệt, lừa dối, phản bội, ngoan cố, hung hãn, kiêu ngạo, tự phụ và lười biếng....

Vì những phiền não này, tâm trí của một người có thể bị ô nhiễm và kết quả là ai cũng có thể bị ảnh hưởng bởi bệnh tật thể chất. Kinh *Besajjhakkhadaka* của *Mahavagga Pāli*¹⁰ đề cập chi tiết các cách điều trị tăng sĩ bị mắc những chứng bệnh khác nhau về thể chất ở những thời điểm khác nhau. Bên cạnh đó, nhiều chứng bệnh về thể chất khác cũng được đề cập trong Kinh *Girimānanda*¹¹. Theo Kinh tạng Pāli, tâm trí của cá nhân bản chất vốn tinh khiết; nó bị vẩn đục vì những ô nhiễm bên ngoài xâm nhập.¹² Vì vậy, giáo lý Phật giáo không chỉ tập trung vào các bệnh thể chất mà còn đặc biệt quan tâm tới các bệnh tâm thần. Tâm trí của một người nếu tinh khiết thì sẽ ảnh hưởng đến lối sống lành mạnh của cá nhân, vì người đó được “miễn nhiễm” với các bệnh về thể chất.

CÁC PHƯƠNG PHÁP CHỮA TRỊ CÁC BỆNH TÂM THẦN

Trong việc chữa bệnh tâm thần, Đức Phật quy định một số loại thuốc. Ngài đã giới thiệu riêng các phương pháp điều trị cho bệnh tật thể chất và các phương pháp điều trị riêng biệt cho bệnh tâm thần. Có một lần, Ngài đã rao giảng rằng: “*Các Tỷ-kheo*, không có thuốc nào giống như *Pháp* (Giáo lý) và *Pháp* có thể được so sánh với bất kỳ loại thuốc nào khác trong vũ trụ”.¹³ Đức Phật giải thích thêm rằng: các bác sĩ kê đơn thuốc cho bệnh tật phát sinh từ mật, đờm và không khí. Cũng như vậy, Ta cũng kê đơn thuốc được gọi là “*Arya*” (cao quý). Kết quả của toa thuốc của Ta là con người được giải thoát khỏi sinh, lão, bệnh,

10. Mahavagga Pāli II, Besajjhakkhadaka, 542 p.

11. Pitta samuṭṭhāna ābadha semha samuṭṭhāna ābādha vata samuṭṭhāna ābādha sannipātika ābādha... AN VI, Girimānanda Sutta, 198 p.

12. Pabhassaramida m Bhikkhave Citta m tanca ko āgantukehi upakkilesehi upakkili TT ha m... AN I, 20 p.

13. Dammosadha sama m Natthi etha m pivata bhikkhavo... Milinda Pañcha.

chết, nỗi buồn, sự đau khổ.¹⁴ Các bác sĩ làm cho bệnh nhân nôn. Cũng như vậy, Ta cũng làm cho mọi người nôn, bằng cách *Arya*. Kết quả của thuốc của Ta là con người được thoát khỏi sinh, lão, bệnh và chết.¹⁵ Họ thoát khỏi nỗi buồn, đau khổ, âu lo, phiền não...

Trong tập “*Milinda*”, Đại đức “*Na Tiên*” trả lời nhà vua “*Milindu*” rằng đức Phật đã giảng các loại thuốc khác nhau để chữa khỏi nhiều bệnh. Các thuốc đó giúp chữa bệnh tật của các vị thần và những người bình thường. “*Satara Túr Niệm Xứ*” - bốn yếu tố của chánh niệm, “*Satara sammappadāna*” - bốn yếu tố nỗ lực đúng đắn, *Stara Iddhipāda* - bốn yếu tố căn bản của sức mạnh thần kỳ *Panca Indriya*, năm khả năng “*Panca Bala*” - năm lực, “*Satta Bojjhaṅga*” - bảy điều kiện tiên quyết để đạt được trí tuệ tối cao của một vị Phật, “*Arya Astaṅgika Đạo*” - Bát chánh đạo là các loại thuốc mà Đức Phật đã dùng để chữa trị các bệnh tật của tất cả chúng sinh.¹⁶ Đức Phật điều trị tâm trí của con người, chứ không phải cơ thể vật lý của họ. Điều này có thể được chứng minh bằng cách trích dẫn ví dụ “*Câu chuyện*” *Kisagotami*”. Khi con trai duy nhất *Kisagotami* qua đời, bà đã quá đau khổ đến phát điên, trước đó bà đến nhiều bác sĩ để chữa bệnh cho con, nhưng cũng vô ích. Không cứu nổi con trai, bà đã may mắn gặp được Đức Phật. Bà nghĩ Đức Phật sẽ trả lời giống như các bác sĩ khác, nhưng ngạc nhiên thay, bà nghe được câu trả lời khác từ Đức Phật. Đức Phật yêu cầu bà lấy một ít hạt mù tạt từ một ngôi nhà mà không có ai chết. Bà đã cố gắng hết sức để tìm một ngôi nhà mà không có ai chết. Nhưng bà không thể tìm thấy một nơi như vậy và cuối cùng *Kisagotami* đã nhận ra một sự thật của cuộc sống: cái chết sẽ đến với mọi người.

Kinh *Sallekha* đã giải thích rõ ràng làm thế nào để vượt qua những

14. Tikicchaka Bhikkhave virecanaṃ Denti pittaśemhasamuṭṭhānaṃ pi ābādhaṇaṃ paṭigathaya... ahanca ko bhikkhave ariyaṃ virecanaṃ desissāmi. Yam virecanaṃ sampajjatiyeva không vipajjati. Yam virecanaṃ agamma Jāti dhammo Satta jātiyā parimuccanti... AN VI, Samanasanna vagga, 392 p.

15. Tikicchaka Bhikkhave vamaṇaṃ Denti pittaśemhasamuṭṭhānaṃ pi ābādhaṇaṃ paṭigathaya... ahanca ko bhikkhave ariyaṃ vamaṇaṃ desissāmi... Như trên, 394 p.

16. Osadhani Maharaja Bhagavata akkhatani yehi osadhehi đê Bhagava devamanusse tikicchati seyyiyatidaṃ cattaro Túr Niệm Xứ... Milindapanha, Anumāna vagga, 290 p.

phiền não bằng cách nuôi dưỡng những suy nghĩ đúng. *Kinh* nói rằng: giống như một con đường không bằng phẳng, có một con đường bằng phẳng khác đối trị, giống như một bến nước không bằng phẳng, có một bến nước khác đối trị, đối với con người làm hại, có sự không làm hại đối trị, đối với con người sát sinh, có từ bỏ sát sinh đối trị, các suy nghĩ đối trị nên được nuôi dưỡng khi một ý nghĩ ô uế phát sinh¹⁷

Trong *Kinh Vatthūpama*, Đức Phật khuyên các đệ tử của mình cách thoát khỏi những phiền não. Một hành giả nhận biết rằng tham lam là một phiền não của tâm trí và khi biết như vậy, vị đó được thoát khỏi những phiền não của tâm, đó là sự tham lam. Tương tự như thế, tất cả các phiền não làm ô nhiễm tâm trí nên được loại bỏ.¹⁸

Trong *Kinh Sabbāsava*¹⁹ của *Majjhima Nikaya*, Đức Phật đã đề cập rõ ràng rằng tâm trí bị ô nhiễm bởi những lậu hoặc, từ đó phát sinh ra mọi phiền não. Đối với một người có tác ý không như lý, các lậu hoặc chưa sanh sẽ khởi sanh và các lậu hoặc đã sanh càng thêm tăng trưởng; đối với một người có như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sanh sẽ không khởi sanh và các lậu hoặc đã sanh được trừ diệt.

Các phương pháp để đoạn trừ các lậu hoặc được đề cập trong *Kinh Sabbāsava* như sau:

- Có những lậu hoặc phải do Tri Kiến đoạn trừ.
- Có những lậu hoặc phải do Phòng Hộ đoạn trừ.
- Có những lậu hoặc phải do Thọ Dụng đoạn trừ.
- Có những lậu hoặc phải do Kham Nhẫn đoạn trừ.
- Có những lậu hoặc phải do Tránh Né đoạn trừ.
- Có những lậu hoặc phải do Trừ Diệt đoạn trừ.
- Có những lậu hoặc phải do Tu Tập đoạn trừ.”

Các lậu hoặc có thể được đoạn trừ bằng cách thực hành bảy phương pháp như trên. Phương pháp của Đức Phật trình bày trong Tứ Diệu Đế có thể được sánh ví với phương pháp của các bác sĩ. Giống như một bác sĩ, đầu tiên Đức Phật chẩn đoán bệnh (đau khổ), sau đó, Ngài đã

17. MN I, Sallekha Sutta, PTS, 56P.

18. MN I Vatthūpama Sutta, PTS, 48P.

19. MN I, Sabbāsava Sutta, PTS, 8p.

phát hiện ra nguyên nhân phát sinh của bệnh (nguyên nhân của sự đau khổ), sau đó xóa bỏ nó (chấm dứt khổ đau), và cuối cùng là các biện pháp khắc phục (con đường dẫn đến chấm dứt khổ đau). Cùng một cách như vậy, *Kinh* nói rằng các lậu hoặc, tức ô nhiễm của tâm, cần được xác định và điều trị trên cơ sở các bước như sau.

Đây là nỗi đau khổ

Đây là nguồn gốc của đau khổ

Đây là chấm dứt đau khổ

Đây là con đường dẫn đến sự chấm dứt của đau khổ

Đây là các phương pháp chữa trị bệnh tật thân và tâm cần được làm từng bước. Phương pháp này tương tự như phương pháp được nêu ra trong Tứ Diệu Đế. Bản chất của phương pháp kiểm soát là kiểm soát các cơ quan cảm giác mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Khi các cơ quan cảm giác được kiểm soát, mọi lậu hoặc sẽ được trừ diệt.²⁰ Về phương pháp kiểm soát cách chúng ta sử dụng các vật dụng hàng ngày, có một điều cần nói là khi sử dụng quần áo và chỗ ở, mỗi người cần phản ánh được rằng các phương tiện vật chất này giúp tránh khỏi cái lạnh, cái nóng, tránh ruồi, muỗi, gió, mặt trời và các loài bò sát, mục đích của áo quần và nơi ở chỉ để thoát khỏi các mối hiểm họa do thời tiết các mùa để hưởng được sự yên tĩnh. Một người có trí tuệ sẽ phản ánh bốn nhu cầu cần thiết bằng cùng một cách thức. Phương pháp này được coi là phương pháp sử dụng. Hơn thế nữa, Đức Phật đã rao giảng rõ rằng các lậu hoặc được đoạn trừ bỏ kham nhẫn, bởi tránh né, bởi trừ diệt, bởi tu tập.

KẾT LUẬN

Mục tiêu của bài nghiên cứu này là để phân biệt mối quan hệ giữa bệnh tật về thể chất và các bệnh tâm thần và để thảo luận về giáo lý Phật giáo về tư duy lành mạnh có thể góp phần vào đời sống lành mạnh của con người. Hiện nay hầu hết mọi người trong thế giới đương đại bị ảnh hưởng bởi nhiều bệnh - hoặc về thể chất hoặc tinh thần. Phật giáo cho rằng tất cả chúng sinh bình thường bị rối loạn tâm thần (yamhi kupi-

20. Như trên, 12 p.

te Satta ummattakā honti).²¹ Lý do chính gây ra các bệnh này được chứng minh là suy nghĩ sai. Có thể lập luận rằng nhiều tình huống như vậy có thể tránh được nếu mọi người thay đổi cách suy nghĩ sai, thái độ sai và quan điểm sai của họ trong khi áp dụng nguyên lý Phật giáo về suy nghĩ lành mạnh.

21. Khuddapatha-Atthakathā, PTS, 61 P.