

# NGUYÊN LÝ VỀ CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH THEO QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO

---

Tiến sĩ R.M. Rathnasiri  
ĐD TS. Thích Huệ Pháp dịch

---

## BỐI CẢNH

Cuộc sống lành mạnh trong thế giới đương đại đã và đang bị đe dọa một cách quá mức do một số lý do rõ rệt mặc dù tiến bộ về vật chất đã đạt được chưa từng có.

Bần cùng, đói khát, nạn mù chữ, phân phối không đồng đều của cải vật chất, phân phối bất bình đẳng lợi nhuận, thiếu phương tiện cho sức khỏe, giáo dục và việc làm; quyền con người bị chà đạp, ô nhiễm môi trường, kinh doanh bất lợi, thành kiến về giới tính và chủng tộc, văn hóa ẩm thực độc hại cho sức khỏe, các loại hình giải trí thô tục, văn học biến dạng, hòa bình không bền vững, bạo loạn, xung đột, khủng bố, xung đột giữa các gia đình, chủng tộc và các quốc gia cũng như lòng tham không đáy, ác tâm và ảo tưởng làm cuộc sống lành mạnh nguy hiểm. Các yếu tố độc hại trên nếu không có hoặc giảm thiểu đến mức có thể sẽ khiến cho cuộc sống lành mạnh hơn.

## MỤC TIÊU

Do đó, mục tiêu chủ yếu của bài viết này là để giải thích cách mà giáo lý Phật giáo có thể đóng góp vào việc thành lập cuộc sống lành mạnh trong thế giới hiện đại khi đối mặt với tất cả khổ nạn nói trên trong việc tiếp cận các mục tiêu của Liên Hiệp Quốc.

## HAI KHÍA CẠNH CỦA CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH

Cuộc sống lành mạnh, theo Phật giáo, chủ yếu về hai khía cạnh sức khỏe như sức khỏe tinh thần và sức khỏe vật chất. Theo Kinh Pháp Cú phẩm An Lạc (Sukhavagga), sức khỏe là quý nhất; là tài sản lớn nhất<sup>1</sup> (*ārogyaparamā lābhā - santuṭṭhī paramam dhanam*). Sức khỏe vật chất đạt được thông qua hoạt động an sinh và phúc lợi xã hội của một người trong sự thiếu vắng những vấn đề đã nêu trên và sức khỏe về tinh thần đạt được thông qua phúc lợi về tinh thần.

Bây khía cạnh cho một cuộc sống lành mạnh

1. Cơ thể khỏe mạnh, thực phẩm an toàn và vệ sinh cá nhân sạch sẽ - không có bệnh mãn tính và nghiêm trọng, thức ăn và nước uống sạch sẽ, ăn uống điều độ, vệ sinh môi trường và cá nhân v.v..

2. Nhà cửa sạch sẽ và môi trường sống lành mạnh – nhà ở được trang bị những tiện nghi cơ bản, môi trường không bị ô nhiễm, không bị nhập sống hối hả xung quanh lõi cuốn v.v..

3. Hành vi đạo đức cho cuộc sống lành mạnh – thân và khẩu luôn tránh xa những hành vi xấu ác, tránh xa mọi hình thức tệ nạn xã hội, giữ gìn năm giới cấm của người Phật tử tại gia, bảo vệ quyền cơ bản của con người.

4. Chánh nghiệp hay nghề nghiệp chân chánh cho cuộc sống lành mạnh – sinh kế cân bằng, làm giàu một cách đúng đắn và chân thật.

5. Tinh thần khỏe mạnh cho một cuộc sống lành mạnh – tinh thần luôn nghĩ đến điều thiện, có chánh kiến, kiến thức, thái độ và phẩm chất tốt v.v..

---

1. The Dhammapada (Pháp Cú Kinh) Tra. Nārada Thera. Ch.15. V. 204. P.177

6. Đạo đức xã hội và sáu mươi một bốn phạm tương hỗ cho cuộc sống lành mạnh – cuộc sống về văn hóa, gia đình, xã hội, kinh tế, giáo dục, tôn giáo lành mạnh.

7. Quản trị tốt cho cuộc sống lành mạnh – bình đẳng về mặt xã hội, công lý, hòa bình, việc làm, phân phối của cải vật chất công bằng, thịnh vượng, sự vắng mặt của nghèo, đói và suy dinh dưỡng v.v..

## 1. CƠ THỂ KHỎE MẠNH, THỰC PHẨM AN TOÀN VÀ VỆ SINH SẠCH SẼ CHO MỘT CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH

### Cơ thể khỏe mạnh

Cơ thể khỏe mạnh có nghĩa là không bị các bệnh nghiêm trọng, các bệnh mãn tính, hay cơ thể bị đau ốm thường xuyên. Trong kinh Giải Bệnh (Girimānanda) có giới thiệu bốn mươi tám loại bệnh<sup>2</sup> như bệnh về mắt, tai, mũi, miệng, thân thể, nhức đầu, quai bị, đau răng, ho, hen suyễn, tiêu chảy, sốt, đau dạ dày, ợ chua, ngất xỉu, kiết lỵ, phong, nhọt, ăn không tiêu, động kinh, nấm ngoài da, ngứa phát ban, lông ben, mụn mủ, tiểu đường, ung thư...; các bệnh có nguồn gốc từ mật, từ đờm, từ gió, từ tính khí, từ thay đổi thời tiết, từ sự đối nghịch bên ngoài, từ âm mưu của kẻ khác, từ kết quả của nghiệp lực (*kamma-vipāka*), từ lạnh, nóng, đói, khát, phân và nước tiểu.

Phòng ngừa bệnh, có chế độ ăn uống lành mạnh để giữ cho cơ thể khỏe mạnh, thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, văn hóa ăn uống lành mạnh theo chủ trương của khoa học y tế hiện đại và Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WTO). Thói quen lành mạnh trong ăn uống như ăn uống điều độ, ăn đúng giờ, vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường, uống nước sạch, không khí trong lành, thuốc tốt, chăm sóc sức khỏe một cách thông minh và có ý nghĩa như những gì được đề cập trong Tiểu Phẩm (Cullavagga) và Đại Phẩm (Mahāvagga) thuộc Tạng Luật (Vinaya Piṭaka) về việc duy trì một cơ thể khỏe mạnh, điều đó giúp nâng cao chất lượng cuộc sống. Trong kinh Trường Lão Tăng Kệ Cūḷaka (Cūḷaka Threḡāthā) cũng

---

2. Tăng Chi Bộ kinh (Aṅguttara Nikāya) Vol. V. 10.60. Pali Text Society (PTS). P. 75

nhấn mạnh rằng một cơ thể tráng kiện chỉ có ở người có sức khỏe tốt<sup>3</sup>. Tập thể dục cũng rất hữu ích cho việc duy trì một cơ thể khỏe và mạnh. Trong Tăng Chi Bộ kinh (Aṅguttara Nikāya) đề cập đến năm lợi ích của việc tập thể dục như (1) Tạo điều kiện thuận lợi cho những chuyến đi dài ngày, (2) Tạo điều kiện thuận lợi để thanh lọc tâm trí, (3) Giảm bệnh tật, (4) Tiêu hóa thực phẩm dễ dàng và (5) có ích cho việc tập trung tư tưởng<sup>4</sup>. Theo khoa học y tế hiện đại, việc duy trì thể dục thể chất thông qua các bài tập thường xuyên rất được coi trọng.

### **Thực phẩm an toàn và sử dụng nước sạch**

Thực phẩm để nuôi dưỡng sức khỏe cơ thể rất quan trọng. Tất cả các loài chúng sinh sinh sống dựa vào thức ăn (*sabbe sattā aharathitikā*). Thức ăn được dùng hợp thời và điều độ giúp ích cho sự khỏe mạnh của tinh thần. Ví dụ, một bữa ăn sáng tốt, một bữa trưa vừa phải, và một buổi ăn tối nhẹ sẽ làm cho chúng ta cảm thấy thoải mái. Tuy nhiên, đồ ăn vặt, thực phẩm chứa chất bảo quản và hương liệu nhân tạo có hại gây ra đau bụng, khó tiêu, khiến cho việc tiêu hóa thực phẩm khó khăn. Ăn quá mức cũng sẽ khiến cho cơ thể cảm thấy không thoải mái và gây bệnh. Đức Phật đã khuyến khích các đệ tử của mình dùng đũa bằng vải để lọc nước trước khi uống<sup>5</sup>, là để sử dụng nguồn nước sạch bảo vệ sức khỏe. Trong sekhiyas của Suttavibhaṅga đề cập rằng, nước sạch là nước không bị ô nhiễm bởi phân, nước tiểu và nước bọt (*na udake agilāno uccaram va passavam va khelam va karissamiti sikkhā karaṇiyati*). Sẽ là phạm tội nếu làm ô nhiễm nguồn nước uống bằng cách nhổ nước bọt, hay bỏ phân, nước tiểu vào đó<sup>6</sup>.

### **Các loại thực phẩm để duy trì sức khỏe**

Có ba loại thực phẩm chính: thực phẩm dự trữ, thực phẩm ăn liền và các loại thức uống. Trong bộ luật Tu viện Phật giáo quyền một, chương 8.4, phân loại thức ăn thành hai nhóm: Thực phẩm tiêu dùng (*bhojanīya*)

3. Psalm of Brethren (Trường Lão Tăng Kệ) (Theragāthā) CLXVI. 211-212. PTS. P. 154

4. GS (AN) (Tăng Chi Bộ Kinh) Vol. III PTS. P. 30

5. The Book of Discipline (Tạng Luật) (Vinaya Piṭaka) Cv.V.13.1. PTS. P. 162

6. BD (Vin) Snp. VI. PTS. P. 206

và thực phẩm để ăn (khādanīya). Tất cả các loại trái cây không phải là thực phẩm dự trữ. Và có tám loại đồ uống trái cây được phép dùng như quy định trong bộ luật trên bao gồm: nước xoài, nước táo, nước chuối có hạt, nước chuối không hạt, nước trái madhu, nước nho, nước ép cây sừng và nước ép trái cây. Cháo loãng và mật ong được phép uống vào mỗi buổi sáng, và đức Phật dạy về 10 ích lợi của việc dùng cháo loãng như sau: (1) mang lại sức sống, (2) làm đẹp, (3) khiến đầu óc thanh thản, (4) sức mạnh, (5) Thông minh; Khi say rượu, uống Conjeý sẽ khiến (6) xua tan cơn đói, (7) tắt cơn khát, (8) điều hòa cơ thể, (9) làm sạch bằng quang, (10) tiêu hóa những gì còn sót lại trong dạ dày.<sup>7</sup> Có năm loại sản phẩm từ con bò có thể được dùng theo luật trên quy định: sữa bò, sữa đông, nước sữa (chất lỏng còn lại sau khi đã lấy bơ khỏi sữa), bơ, bơ loãng<sup>8</sup>. Được phép dùng tất cả các loại rau và những thực phẩm được làm từ bột mì<sup>9</sup>. Các vị tu sĩ hoặc ả sĩ được phép dùng các loại trái cây theo năm cách sau: nếu nó bị hư do cháy, bị hư do dao cắt, bị hư do móng tay người, là trái cây không hạt, và nếu có hạt thì hạt trái đó bị rút ra ngoài<sup>10</sup>. Những thói quen lành mạnh được phép thực hiện để tránh bệnh tật. Khoa học y tế hiện đại cũng khuyên chúng ta nên ăn nhiều trái cây và rau quả để giữ cơ thể được khỏe mạnh.

Các loại thịt sau không được ăn là: thịt người<sup>11</sup>, thịt voi, ngựa, chó, rắn, sư tử, hổ, báo, gấu, linh cẩu<sup>12</sup>. Luận giải về những điều này còn đưa ra thêm ý kiến rằng: những điều cấm trên không chỉ là ăn thịt các loài trên mà còn không sử dụng máu, xương, da. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã ban hành một thông cáo báo chí khuyên con người ít ăn thịt mà nên ăn nhiều rau quả. Trong kinh Kitāgiri<sup>13</sup> đức Phật khuyên các vị Tỷ kheo tránh ăn đêm để không bị bệnh, không bị phiền não, cơ thể nhẹ nhàng và thoải mái. Có bữa ăn tối nhẹ hay không ăn tối cũng tốt cho cuộc sống của con người. Thực phẩm béo, mặn, đồ ăn vặt và bữa ăn quá no nên tránh để duy trì sức khỏe tốt.

7. Ibid.VI.24.5-7. PTS. P.302

8. Ibid.VI.34.21. PTS.P. 336

9. Ibid.VI.36.8. PTS. P. 344

10. BD (Vin) Cv. V. 5.2. PTS.P. 147

11. BD (Vin) Mv. VI. 23.9. PTS.P. 298

12. Ibid.VI.23.10-15. PTS.P. 298 -300

13. Middle Length Discourses of the Buddha (Majjhima Nikāya) (Trung Bộ Kinh)  
70. Buddhist Publication Society (BPS). P. 577

## Vệ sinh cá nhân

Vệ sinh cá nhân là một việc làm vô cùng quan trọng để có cuộc sống lành mạnh, bao gồm việc vệ sinh thân thể và vệ sinh môi trường. Tình trạng vệ sinh và hệ thống bảo vệ sức khỏe kém sẽ khiến cho con người dễ bệnh và không thoải mái. Tiêu chuẩn vệ sinh sạch sẽ và cơ thể thoải mái sẽ khiến cho tâm trí thăng hoa. Vấn đề vệ sinh cá nhân được đề cập trong Thanh Tịnh Đạo Luận (Visuddhimagga), nên tránh những việc dù nhỏ mà có ảnh hưởng đến sức khỏe con người<sup>14</sup>. Tóc dài, lông cơ thể và móng tay nên cắt ngắn. Đức Phật cũng có dạy về năm nhược điểm của việc không vệ sinh răng miệng như sau: có hại cho mắt; miệng hôi; tiết vị không được sạch sẽ; đờm và chất nhầy khiến người ăn cảm thấy không ngon<sup>15</sup>. Vệ sinh răng miệng là điều kiện tiên quyết để có được sức khỏe tốt. Đức Phật cũng dạy về năm ưu điểm của việc vệ sinh răng miệng như sau: làm cho răng đẹp; miệng có mùi thơm; vị giác tinh tế; không có đờm; và thưởng thức mùi vị thức ăn một cách trọn vẹn<sup>16</sup>.

## 2. NHÀ Ở VÀ MÔI TRƯỜNG TỐT CHO CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH

Những trang thiết bị cơ bản của một ngôi nhà có tiện nghi là rất cần thiết cho một cuộc sống lành mạnh. Theo Công ước Nhân quyền Liên Hiệp Quốc, nơi trú ẩn (nhà ở) là một nhu cầu cơ bản, và việc không có nhà ở cố định sẽ gây hại cho cuộc sống lành mạnh và nó khiến cho gia đình và xã hội rối loạn. Ở một nơi yên tĩnh và giữ nhà cửa sạch sẽ, gọn gàng là điều kiện bắt buộc đối với tiêu chuẩn của cuộc sống lành mạnh. Thật là may mắn cho những ai được sinh ra, lớn lên, học tập, sinh sống và làm việc ở một môi trường tốt. Đây là điều kiện tiên quyết quan trọng nhất cho sự tồn tại của cuộc sống lành mạnh. Việc duy trì nhà ở và môi trường được đề cập trong Thanh Tịnh Đạo.

Một khu vực yên tĩnh, thanh tịnh; một tu viện thanh vắng, rừng núi, thời tiết trong lành v.v.. là môi trường tiên quyết để thực tập thiền định, phát

14. The Path of Purification (Visuddhimagga) Tr. Bhikkhu Ñānamoli. Ch. IV. Para 20. P. 126

15. The Book of Discipline (Vin) (Tạng Luật) Cv.V.31.1. PTS. P. 192

16. Op.cit.

triển tâm trí thông qua thiền định. Kinh Thánh Cầu (Ariyapariyesana) tiết lộ rằng, một môi trường trong lành cộng với vẻ đẹp tự nhiên có thể làm cho tâm linh phát triển<sup>17</sup>. Tương tự như vậy, chúng ta nên có nhà ở trong những nơi có môi trường trong lành, không bị bốn ô nhiễm chính là đất, nước, không khí và âm thanh; và môi trường đó nên có thảm thực vật và nước sạch, không khí trong lành, thực phẩm và trái cây tươi, hàng xóm tốt. Sự hiện diện của những nhân tố trên nâng cao tiêu chuẩn của cuộc sống và đóng góp vào cuộc sống lành mạnh.

### 3. HÀNH VI ĐẠO ĐỨC CHO CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH

#### Những khía cạnh về phẩm hạnh đạo đức

Hành vi đạo đức có một ý nghĩa hết sức quan trọng liên quan đến sự tồn tại của sức khỏe, nó bao gồm những hành động đạo đức – đạo đức về thân và đạo đức về lời nói, từ bỏ tất cả những hành động và lời nói ác tâm, tránh xa những hành vi có hại và tệ nạn, giữ gìn năm giới cấm của người Phật tử để bảo vệ Nhân quyền.

Hai khía cạnh về phẩm hạnh đạo đức là phẩm hạnh trong hành động (*kāya-sucaritam*) và phẩm hạnh trong lời nói (*vacī-sucaritam*)<sup>18</sup> được đề cập trong kinh Phúng Tụng (Sangīti) thuộc Trường Bộ Kinh là những đạo đức tiên quyết làm cơ sở chính để có những hành vi lành mạnh. Hai nền tảng cơ bản của đạo đức dẫn tới phẩm hạnh đạo đức đó là: bố thí (*dānamayaṃ puñña-kiriya –vatthu*) và trì giới (*sīlamayaṃ puñña-kiriya-vatthu*),<sup>19</sup> thập thiện giới v.v.. phục hồi và nâng cao cuộc sống lành mạnh. Làm điều thiện và thực hành lời nói ái ngữ<sup>20</sup>, hành động trong sạch và lời nói trong sạch<sup>21</sup> là hai phẩm hạnh cao nhất cho tình trạng sức khỏe.

#### Khéo léo trong lời nói và hành động

17. MLDB (MN) 26. BPS. P. 259

18. The Long Discourse of the Buddha (Trường Bộ Kinh) (Dīgha Nikāya) 33 (4) WPB. P. 483

19. Ibid. 33 (38) WPB. P. 483

20. Itivuttaka – As It was Said Tra. FL. Woodward 3.6 (55) London Geoffrey Cumberlege (LGC). P. 157

21. Ibid. 3. 7 (56) LGC. P. 157 – 158

Trong kinh Cunda Người Thợ Rèn (Cunda Kammāraputta)<sup>22</sup> có đề cập tới bốn cách mà một người làm trong sạch bản thân qua lời nói khéo léo, đóng góp vào cuộc sống lành mạnh bằng cách khôi phục lại tính chân thật và nhã nhặn. (1) Từ bỏ nói dối, tránh xa nói dối, nói sự thật và nắm giữ sự thật. Người ấy là đáng tin cậy, không là kẻ lừa gạt thế giới. (2) Từ bỏ lời nói chia rẽ, tránh xa lời nói chia rẽ, là người thực hiện hòa giải những người đang bị chia rẽ, hoặc tăng thêm sức mạnh cho những người đã hòa hợp. Người ấy yêu chuộng hòa hợp, thích hòa hợp và nói những gì tạo sự hòa hợp. (3) Bằng cách từ bỏ lời nói lăng mạ, tránh xa lời nói lăng mạ, người ấy nói những lời dịu dàng, tình cảm, những lời đi đến trái tim, là lịch sự, hấp dẫn và làm vừa lòng kẻ khác nói chung. Từ bỏ lời nói không căn cứ và (4) bằng cách nói có căn cứ, nói phù hợp với chân lý và đạo đức (đạo đức đó xuất phát từ Pháp và Luật mà đức Phật đã thuyết). Người ấy nói những lời đáng nói, hợp thời, hợp lý, giới hạn và có mục tiêu. Có ba loại tư cách đạo đức thuộc về thân phù hợp với Pháp và Phẩm hạnh đạo đức: (1) Từ bỏ sát sinh và trở thành một người tránh giết hại các loài hữu tình; (2) Từ bỏ lấy của không cho và trở thành một người kiểm chế không lấy của không cho; (3) Không tà dâm và trở thành người từ bỏ hành vi sai trái trong ham muốn tình dục. Ba loại tư cách đạo đức này được giới thiệu trong kinh Sāleyyaka<sup>23</sup>, đem lại hòa bình, hòa hợp, sự tin cậy, mối quan hệ lành mạnh trong và giữa những cá nhân, để thiết lập lối sống lành mạnh và hài hòa.

### **Nền tảng của đạo đức**

Đức hạnh hay giới (sīla) là hành vi hay phẩm hạnh đúng đắn, là nền tảng của toàn bộ sự tồn tại của sức khỏe. Việc giữ năm giới (pañcasīla) hoàn toàn ngăn chặn sự vi phạm vào năm quyền trụ cột của con người mà Công ước Nhân quyền Liên Hợp Quốc ủng hộ cụ thể là: (1) Mọi người đều có quyền bảo vệ cuộc sống của mình; (2) Mọi người đều có quyền bảo vệ tài sản và của cải của mình; (3) Mọi người đều có quyền sống hạnh phúc; (4) Mọi người đều có quyền biết sự thật và (5) Mọi người đều có quyền đạt được hạnh phúc nội tâm. Những quyền căn bản

22. GS (AN) (Tăng Chi Bộ Kinh) Vol. V. 10.176 PTS. P.175

23. Middle Length Discourses of the Buddha. (Trung Bộ Kinh) (MN) 41. BPS. P.380

trên được thực hiện một cách rốt ráo nhờ việc chấp hành năm giới của Phật giáo.

Vi phạm giới luật bằng thân và khẩu do chính ba độc tham, sân, si ở bên trong thúc đẩy. Cố gắng không vi phạm giới luật, tăng cường ngăn chặn những nhân tố gây hại bên ngoài và trở lại giúp người ấy ngăn chặn những yếu tố tinh thần hướng nội bất hại. Nói chung, kiềm chế và thiết lập môi trường đạo đức ở bên ngoài để giúp tiến trình nội tâm mang lại cuộc sống lành mạnh. Việc thực hành giới luật của một cá nhân đem lại lợi ích cho chính người ấy và tha nhân được làm sáng tỏ trong kinh Sikkhā, cho thấy tầm quan trọng của đạo đức đối với sự sống còn của sức khỏe cá nhân và xã hội<sup>24</sup>.

#### 4. CHÁNH MẠNG VÀ TÀI SẢN CHÂN CHÁNH CHO CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH

Chánh mạng, cuộc sống thẳng bằng, tài sản kiếm được một cách chân chánh, tài sản dùng để đầu tư và sử dụng để duy trì cuộc sống lành mạnh. Chánh mạng (sammā ājīva) tức từ bỏ tà mạng (micchā ājīva) và bốn loại hạnh phúc của con người được v.v.. thiết lập một cuộc sống thánh thiện, ý nghĩa và an lạc từ đó để có cuộc sống lành mạnh.

##### **Chánh mạng**

Theo kinh Maggavibhaṅga<sup>25</sup>, chánh mạng là từ bỏ cuộc sống không trung thực, giữ và hướng cuộc sống của mình phù hợp chánh pháp. Đức Phật đề cập trong kinh Vanijjā có năm loại ngành nghề kinh doanh hoặc giao dịch không nên tham gia vì chúng là tà mạng đó là: buôn bán vũ khí, buôn bán người, buôn bán thịt, buôn bán rượu và các chất gây nghiện, và buôn bán chất độc<sup>26</sup>. Các loại ngành nghề này gây hại cho cá nhân, gia đình, xã hội và môi trường; phá hủy hòa bình và hòa hợp. Tâm trí của người tham gia vào những tà nghiệp này trở nên không tốt, tàn nhẫn, xấu xa, độc ác và vô đạo đức, gây ra cuộc sống không lành mạnh. Chánh mạng (sammā ājīva) trong đó đề cập đến những ngành

24. MLDB (MN).73. WPB. P. 595

25. Connected Discourses of the Buddha (SN) 45.8 WPB. P. 1528 -1529

26. GS (AN) (Tăng Chi Bộ Kinh)Vol. III. 5.177 PTS. P.153

nghề lành mạnh giúp người đó kiếm tiền thông qua những phương tiện chân chánh, không bị dính tới những cách gây hại là điều kiện tiên quyết cho bất kỳ ai để có được cuộc sống lành mạnh.

### **Cuộc sống cân bằng**

Trong kinh Dīghajānu đã giới thiệu thế nào là một cuộc sống thăng bằng, mà ở đó một người biết điều tiết thu nhập và chi tiêu của mình để có được cuộc sống thăng bằng, không xa hoa lãng phí, cũng không keo kiệt bủn xỉn, biết rằng, thu nhập có được vượt qua chi tiêu, nhưng chi tiêu không được vượt qua thu nhập. Tài sản có được bằng phương tiện chân chánh cũng có ích cho sự duy trì sức khỏe. Có bốn cách để gia tăng của cải bằng chánh mạng đó là: (1) Tránh xa đòi trụ, (2) Từ bỏ rượu chè, (3) Không đam mê cờ bạc, (4) Tình bạn, đồng hành và thân mật với bạn tốt để có được cuộc sống lành mạnh và cân bằng. Trong một bài kinh tương tự cũng nói rằng, một người có cuộc sống lành mạnh trong hiện tại là chính vì người đó thực hành điều lành, chuyên cần, thận trọng, an lạc trong đời sống và cẩn trọng với tài sản tiết kiệm của mình (uttāhātā kammadheyyesu, appamatto vidhānavā, Samam kappeti jīvikam sambhatam anurakkhati). Có sáu thứ khiến cho tài sản bị phân tán được tiết lộ trong kinh Giáo Giới Thi Ca La Việt (Sigālovāda) như sau: (1) Đam mê rượu chè, nghiện ngập ma túy, (2) Du hành đường phố phi thời, (3) Thường xuyên lui tới nơi ca múa hát, (4) Đam mê cờ bạc, (5) Giao du với phường trộm cướp, (6) Thói quen biếng nhác. Ngoài ra, còn có sáu yếu tố dẫn tới tán gia bại sản là: Lười biếng, không chuyên cần, thiếu hành động, thiếu kiểm chế, ham ngủ, và chậm chạp đã được ghi trong kinh Najīrati thuộc Tương Ứng Bộ Kinh (Samyutta Nikāya), nên tránh để bảo vệ và hộ trì lối sống lành mạnh.

### **Hướng đến một cuộc sống thanh bản**

Trong kinh Thương Yêu (Metta)<sup>27</sup> có ghi một vài đức tính dẫn tới cuộc sống thanh bản đó là sự mãn nguyện (santussaka), tính tích cực (appakicca), sống có mục tiêu (sallahuka) và khiêm tốn (appagabbha). Những đức tính trên là điều kiện tiên quyết cho sự tồn tại của sức khỏe

---

27. Suttanipāta PTS. P. 125

và có được cuộc sống lành mạnh. Hầu hết mọi người trong xã hội hiện đại vô cùng bận rộn với những hoạt động không cần thiết, vô bổ gây ra sự chấp thủ và tham ái mạnh mẽ. Điều này trực tiếp dẫn tới nỗi hại sự an bình và an lạc của tâm trí, dẫn tới tổn hại sức khỏe, căng thẳng và khổ đau. Một cuộc sống thanh nhàn với ít ước mong, ít chấp thủ, ít tham vọng sẽ khôi phục lại một cuộc sống lành mạnh.

### **Duy trì tài sản và sự rộng lượng**

Trong kinh Vyaggapajja, đức Phật dạy cho những người giàu có làm thế nào để bảo toàn và tăng sự thịnh vượng của họ và làm thế nào để tránh mất mát của cải vật chất. Chỉ với sự giàu có, dĩ nhiên không làm nên một người hoàn hảo hay khiến cho xã hội hài hòa. Sở hữu sự giàu có thường khiến cho lòng tham của con người nhân đôi, và người đó tiếp tục mong muốn ngày càng giàu có và quyền lực hơn. Sự tham lam không bị kiềm chế sẽ dẫn con người đến chỗ không thỏa mãn và gây cản trở sự phát triển nội tâm. Nó tạo ra sự xung đột và bất hòa trong xã hội thông qua sự oán giận của những người kém may mắn cảm thấy mình bị khai thác bởi ảnh hưởng của tham lam. Vì thế đức Phật khuyên rằng để đạt được phúc lợi vật chất với bốn điều kiện cần thiết cho đời sống tinh thần là: Niềm tin vào sự Giác ngộ của đức Phật, đức hạnh, lòng quảng đại và trí tuệ. Bốn điều này sẽ truyền dẫn vào con người một cảm giác giá trị cao hơn. Sau đó, người ấy sẽ không chỉ theo đuổi mối quan tâm vật chất của mình mà còn cũng phải nhận thức được bổn phận đối với xã hội. Rộng rãi một cách khôn ngoan, rộng lượng trong công việc sẽ làm giảm sự khai thác, nghèo khổ, đói kém, trộm cướp, tham nhũng, căng thẳng và xung đột xã hội. Như vậy, tuân theo những điều kiện phúc lợi về vật chất và tinh thần sẽ làm cho cuộc sống an lạc trong một xã hội lành mạnh.

## **5. SỨC KHỎE VỀ TINH THẦN HAY TÂM TRÍ CHO MỘT CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH**

Ba thứ độc tham (lobha), sân (dosa) và si (moha) tràn ngập trong tâm trí làm tổn hại sức khỏe tinh thần. Tham lam quá mức (abhiijjhā), nóng giận quá độ (vyāpāda), si mê mãnh liệt (avijjā or micchādittihī) nên từ bỏ để

duy trì sức khỏe tinh thần. Suy nghĩ về điều thiện, chánh kiến, thái độ an lạc, tinh thần sáng khoái v.v.. sẽ tạo nên cuộc sống lành mạnh.

### **Niềm tin (Saddha)**

Tin tưởng vào đấng Giác Ngộ, Giáo pháp và Tăng đoàn hòa hợp được gọi là Tam Bảo có ý nghĩa nhất. Giáo lý của đức Phật, được duy trì và phát triển bởi Tăng đoàn giác ngộ cho chúng ta thấy con đường chân lý dẫn tới hạnh phúc, hòa bình và tinh thần hoàn toàn an vui.

### **Những hoạt động tinh thần khéo léo**

Một người sẽ có được sức khỏe tinh thần một khi thực hành ba kỹ năng thuộc về tinh thần đúng pháp như trong kinh Sāleyyaka đưa ra như sau: (1) Không được tham lam, không được lấy đồ của người khác, (2) Không sân hận, không có ác tâm để hại người, (3) Có chánh kiến, quan điểm không bị sai lệch, quan điểm đó dựa trên những gì mình có và những gì được cung cấp, thời điểm chín muồi của nghiệp tốt và xấu, là hiện hữu trên thế gian này và trên thế giới khác, được sinh ra bởi cha và mẹ, là những vị Tỳ kheo, Bà la môn có đức hạnh, tự họ có được kiến thức, tuyên bố thế giới này và thế giới khác<sup>28</sup>.

### **Không ăn năn hối hận**

Có hai loại tư tưởng không gây ra hối hận hay ăn năn sẽ tạo ra sức khỏe về tâm thần và vì thế nên thực tập hai điều ấy như sau:

a. Nghĩ rằng những gì đáng làm đã được thực hiện, những gì nên làm đã được làm xong và đã bảo vệ cho những ai đang trong tình trạng sợ hãi.

b. Nghĩ rằng không có gì là xấu xa, độc ác và tàn nhẫn đã thực hiện<sup>29</sup>.

### **Niệm giới**

Nhớ lại về những ưu điểm của chính mình cũng là một điều kiện bắt buộc đối với sức khỏe tinh thần. Trong kinh Mahānāma cho thấy, hãy niệm Giới của mình rằng: không bẻ vụn, không cắt xén, không có vết

28. MLDB (MN) 41. BPS. P.380-381

29. MLDB. 2.3 (25) LGC. P. 133

nhơ, không có chướng ngại, đưa đến giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp trước, đi đến thiên định. Khi nào bậc Thánh đệ tử tùy niệm Giới, trong khi ấy tâm không bị tham ám ảnh, tâm không bị sân ám ảnh, tâm không bị si ám ảnh; trong khi ấy, tâm được chánh trực nhờ duyên Giới. Vị Thánh đệ tử này có được nghĩa tín thọ, có được pháp tín thọ, có được hân hoan liên hệ đến Pháp. Khi có hân hoan, hỷ sanh; khi có hỷ, thân được khinh an; Khi thân khinh an, cảm giác lạc thọ; Khi có lạc thọ, tâm được định tĩnh. Bậc Thánh đệ tử sống đạt được bình đẳng với các chúng sinh không bình đẳng, sống đạt được vô sân với các chúng sanh có sân, nhập được pháp lưu, tu tập Giới tùy niệm<sup>30</sup>.

### Niệm Thí

Hãy tùy niệm Thí của mình: Thật là lợi ích cho ta, thật là khéo được lợi cho ta! Vì rằng, với quần chúng bị cấu uế xan tham chi phối, ta sống trong gia đình, với tâm thị cấu uế xan tham chi phối, bố thí rộng rãi, với bàn tay sạch sẽ, ưa thích từ bỏ, sẵn sàng, để được yêu cầu, ưa thích phân phát vật bố thí. Và một khi bậc Thánh đệ tử tùy niệm Thí, trong khi ấy tâm không bị tham ám ảnh, tâm không bị sân ám ảnh, tâm không bị si ám ảnh; trong khi ấy, tâm được chánh trực nhờ duyên Thí. Vị Thánh đệ tử này có được nghĩa tín thọ, có được pháp tín thọ, có được hân hoan liên hệ đến Pháp. Khi có hân hoan, hỷ sanh; khi có hỷ, thân được khinh an; Khi thân khinh an, cảm giác lạc thọ; Khi có lạc thọ, tâm được định tĩnh. Bậc Thánh đệ tử sống đạt được bình đẳng với các chúng sinh không bình đẳng, sống đạt được vô sân với các chúng sanh có sân, nhập được pháp lưu, tu tập Thí tùy niệm<sup>31</sup>.

Trong bài kinh trên đưa ra chi tiết về sáu loại tùy niệm đó là: niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí và niệm Thiên và niệm Tử cùng với những lợi ích của nó cho việc xây dựng con đường Chánh niệm dưới tựa đề ‘Mô tả về Niệm’ đưa đến sức khỏe về tinh thần.

### Phát triển các phẩm chất về tinh thần lành mạnh

Phát triển về Tứ Vô Lượng Tâm: Từ (mettā), Bi (karuṇā), Hỷ (muditā),

30. GS (AN) (Tăng Chi Bộ Kinh) Vol. V. 11.12 PTS. P. 209 ff.

31. Ibid

Xả (upekkhā) và ngũ căn: Tín (saddhā), Tấn (virīya), Niệm (sati), Định (samādhi), và Tuệ (paññā) cũng khôi phục khỏe tinh thần. Ví dụ như trong kinh Đại Giáo Giới La Hầu La (Mahārāhulovāda) trong Trung Bộ Kinh có nói rằng, ác tâm, oán giận, kích thích, đam mê, ngã mạn cũng là những trở ngại đối với sự phát triển về sức khỏe tinh thần. Những tâm bất thiện đó nên được hạn chế ở mức độ nhất định để mở đường cho tinh thần phát triển<sup>32</sup>. Do tu tập lòng từ, cái gì thuộc về sân tâm sẽ được trừ diệt. Do tu tập về lòng bi, cái gì thuộc về hại tâm sẽ được trừ diệt. Do tu tập về hỷ, cái gì thuộc về bất lạc sẽ được trừ diệt. Do tu tập về xả, cái gì thuộc về hận tâm sẽ được trừ diệt. Do sự tu tập về bất tịnh, cái gì thuộc tham ái sẽ được trừ diệt. Do tu tập về vô thường, cái gì thuộc ngã mạn sẽ được trừ diệt. Do tu tập hơi thở vào thở ra, làm cho sung mãn, nên được quả lớn, lợi ích lớn.<sup>33</sup>

## **6. HÒA HỢP XÃ HỘI VÀ NGHĨA VỤ ĐỐI ỨNG CHO CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH**

Sự hòa hợp và hòa bình xã hội, vắng mặt nghèo đói, suy dinh dưỡng, sự phân phối của cải không đồng đều, mù chữ, thất nghiệp; gia đình và xã hội an lành v.v.. cũng khôi phục cuộc sống lành mạnh. Bất hòa trong xã hội, nghèo đói, mù chữ, thất nghiệp v.v.. gây ra vô số vấn đề như cướp bóc, hối lộ, gian lận, ô nhiễm môi trường, nghiện ngập ma túy, rượu chè v.v.. sẽ phá hủy cuộc sống yên bình.

### **An sinh xã hội**

Trong kinh Sikkhā làm sáng tỏ rằng một cá nhân giữ giới thì đem lại lợi ích cho chính bản thân mình và cho người khác; tránh sát sinh và khuyến khích người khác không sát sinh. Tự mình từ bỏ không trộm cắp, khuyến khích kẻ khác không trộm cắp. Tự mình không tà dâm, khuyến khích kẻ khác không tà dâm. Tự mình không nói dối, khuyến khích kẻ khác không nói dối. Tự mình không uống rượu vì rượu là nguyên nhân gây ra mất tâm trí và khuyến khích kẻ khác không uống rượu và hiểu hậu

32. MLDB (MN) 62 WPB. P. 530 ff.

33. Ibid. P.530 -531

quả của việc nghiện rượu<sup>34</sup>. Những cá nhân nào thực hành việc giữ giới trên sẽ góp phần khiến cho xã hội hòa hợp và an bình.

### **Những mối quan hệ lành mạnh**

Một người bạn tốt (*kalyānamitta*), một láng giềng tốt, những thành viên trong gia đình tốt, đạo đức xã hội, những mối quan hệ xã hội đúng đắn, kinh tế, xã hội, giáo dục, tôn giáo tốt đẹp v.v. cũng góp phần vào sự phát triển cuộc sống lành mạnh trong xã hội. Có bốn loại bạn tốt được giới thiệu trong kinh Giáo Giới Thi Ca La Việt (*Sigālovāda*) làm cho cuộc sống lành mạnh<sup>35</sup>. Ngoài ra còn có sáu điều có lợi cho cuộc sống cộng đồng (*sārāṇīyā dhammā*) được đề cập trong kinh Phúng Tụng (*Sangīti*) cũng là những điều kiện tiên quyết cho xã hội lành mạnh, góp phần chung sống hòa bình, khiến cho cuộc sống thêm an vui.

Trong kinh Saṅgah thảo luận về bốn nền tảng cho mối liên kết bằng hữu là: Sự rộng lượng, ái ngữ, giúp đỡ lẫn nhau và niềm tin<sup>36</sup>. Những phẩm chất tuyệt vời này giúp rất nhiều cho việc phát triển những phẩm chất đạo đức và tinh thần. Một người bạn đáng tin là một người thân quyến đáng kính (*visvāsaparamā ñāti*) theo như Phẩm An Lạc (*Sukhavagga*) ghi chép. Kinh Rāga-vinaya cũng đưa ra chi tiết về loại người tự mình từ bỏ tham lam, khuyến khích người khác từ bỏ tham lam; tự mình từ bỏ sân hận và khuyến khích người khác từ bỏ sân hận; tự mình từ si mê, khuyến khích người khác từ bỏ si mê<sup>37</sup>.

Có sáu pháp cần phải ghi nhớ để tương ái, tương kính, đưa đến hòa đồng, đưa đến không tranh luận, hòa hợp, nhất trí được đề cập trong kinh Cần Phải Nhớ (*Saraṇiya*)<sup>38</sup>. Tỳ kheo an trú thân làm từ đối với các đồng Phạm Hạnh cả trước mặt lẫn sau lưng. Tỳ kheo an trú lời nói từ đối với các đồng Phạm hạnh cả trước mặt lẫn sau lưng. Ngay cả những người trong xã hội thực hành theo những pháp này sẽ khiến cho xã hội hòa hợp, lành mạnh. Việc thực hành 61 pháp đối ứng như trong kinh

34. GS (AN) (Tăng Chi Bộ Kinh) Vol. II. 4.99 PTS. P. 107

35. GS (AN) (Tăng Chi Bộ Kinh) Vol. II. 4.99 PTS. P. 178 ff.

36. Ibid. Vol. II 4.32 PTS. P. 36

37. GS (AN) (Tăng Chi Bộ Kinh) Vol. II 4. 96 PTS. P. 105

38. Ibid. 6.12. PTS. P. 208

Giáo Giới Thi Ca La Việt (Sigālovāda) sẽ phục hồi những mối quan hệ tốt đẹp trong gia đình, giáo dục, xã hội, kinh tế và tôn giáo, thiết lập sự hài hòa và hòa bình có lợi cho sự tồn tại của sức khỏe lành mạnh.

### **Quản trị tốt cho cuộc sống lành mạnh**

Xã hội hiện nay đạo đức xuống cấp, tham lam tràn ngập, chính trị cực đoan, chế độ chuyên quyền, nghề nghiệp và kinh doanh bất lợi, những trò giải trí và văn học không có tính nhân văn, vi phạm nhân quyền, phân biệt chủng tộc, nghèo đói cùng cực, khai thác áp bức v.v.. nguy hiểm cho hòa bình và hòa hợp xã hội, phá hủy lối sống lành mạnh trong xã hội hiện nay. Đó là về mặt xã hội, vì quản trị kém dựa trên những chính sách không phù hợp với hệ thống kinh tế chính trị, giáo dục làm tăng tham lam (lobha), sân hận (dosa) và si mê (moha) và quản lý yếu kém cả hai nguồn nhân lực và tự nhiên. Điều này cũng làm tổn hại đến nguồn tài nguyên thế giới khi giới cầm quyền khai thác quá mức để tích lũy của cải vật chất cho chính họ, cho gia đình họ để có cuộc sống giàu sang trong khi những người khác sống dưới mức nghèo khổ. Nói chung, hậu quả tai hại này phá hủy sự tồn tại của sức khỏe con người.

Quản trị tốt sẽ khôi phục bình đẳng xã hội, công bằng, nghĩa vụ qua lại, luật pháp và trật tự v.v.. ngăn chặn tình trạng thất nghiệp, ngăn chặn tình trạng phân phối không đồng đều của cải và tài sản, ngăn chặn sự nghèo đói, mù chữ, tệ nạn xã hội, bạo loạn, xung đột v.v.. cần được thực hiện để tạo nên một xã hội hiện đại phù hợp với lối sống lành mạnh.

Bảy pháp khiến cho một quốc gia thịnh vượng (satta aparihānīya dhamma) được đề cập trong kinh Đại Bát Niết Bàn<sup>39</sup>, nhiệm vụ của một vị Chuyển Luân Thánh Vương được đề cập trong kinh Chuyển Luân Thánh Vương Sư Tử Hống (Cakkavattisīhanāda) cũng như trong kinh Kūṭadnta<sup>40</sup> lấy chánh pháp trị nước, chinh phục bốn châu thiên hạ, thống trị các quốc độ, đầy đủ bảy món báu khiến cho quốc gia thịnh trị thái bình, như kinh đô Alakamanda của chư Thiên được nhắc tới trong kinh Đại Thiện Kiến Vương, trị vị như pháp, là vị pháp vương, chinh phục hộ trì quốc dân. Như vậy, bốn phẩm chất đạo đức (satara saṅgaha vatthu),

39. The Long Discourses of the Buddha (Trường Bộ Kinh) (DN) 16, WPB. P. 231.

40. LDB (DN) 5. WPB. P. 136.

mười nghĩa vụ của một vị quân vương (dasasakvativat), và mười nhiệm vụ của một người quản trị tốt (dasarājadharmā) v.v.. phải được tầng lớp cai trị thực hiện để khôi phục lại cuộc sống bình yên, khỏe mạnh trong bối cảnh quản trị đạo đức và công bình.

## KẾT LUẬN

Sống lành mạnh mà chủ yếu là hai khía cạnh sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần. Theo Phật giáo, cuộc sống lành mạnh đó bị nhiễm ô bởi ba món độc hại là tham lam, sân hận và si mê. Sống lành mạnh có thể được phục hồi bằng sự loại bỏ ba món độc ấy thông qua bảy yếu tố chủ yếu sau: (1) Cơ thể lành mạnh, thực phẩm an toàn, vệ sinh cá nhân phù hợp với chủ trương của Tổ Chức Y Tế Thế Giới – WTO, (2) Nhà cửa và môi trường sạch sẽ, không bị ô nhiễm, (3) Bảo vệ nhân quyền theo Công ước quốc tế của Liên Hợp Quốc, (4) Thực hành chánh mạng và đời sống cân bằng, phát triển sự giàu có và tài sản một cách chân chính lành mạnh theo giáo lý của Phật giáo, (5) Sức khỏe tinh thần và tâm trí lành mạnh theo giáo lý về cuộc sống lành mạnh mà Phật giáo đóng góp, (6) Hòa hợp xã hội và nghĩa vụ đối ứng cho cuộc sống lành mạnh, (7) Quản trị tốt để khôi phục công bằng xã hội, thịnh vượng và hòa bình. Sự vắng mặt của bảy yếu tố trên là sự vắng mặt của cuộc sống lành mạnh và sự phát triển của bảy yếu tố trên sẽ đem lại cuộc sống lành mạnh cho mỗi cấp độ xã hội hiện nay.

