

ĐÓNG GÓP CỦA ĐẠO PHẬT CHO LỐI SỐNG LÀNH MẠNH

Tiến sĩ Satyendra Kumar Pandey* - Cô Simerjit Kaur**
Đỗ Phùng Đức Anh dịch - Trần Kim Chi hiệu đính

TÓM TẮT

Liên Hợp Quốc, tổ chức quốc tế thành lập sau khi Thế Chiến thứ hai kết thúc, mong muốn tạo nên một thế giới hòa bình, thịnh vượng và công bằng; một thế giới bảo vệ phẩm giá, sự bình đẳng và vô tư cho tất cả mọi người nói chung và trẻ em, những người dễ tổn thương nói riêng. Với mục tiêu này, Hội nghị thượng đỉnh thiên niên kỷ tổ chức vào 6-8 tháng 9 năm 2000 tại trụ sở LHQ ở Niu-Ôc đã đưa ra những mục tiêu cụ thể gọi là Các Mục Tiêu Phát Triển Thiên Niên Kỷ. Những mục tiêu đó là: (1) Xóa bỏ tình trạng đói nghèo (nghèo cùng cực) và thiếu ăn; (2) Hoàn thành phổ cập giáo dục tiểu học; (3) Nâng cao bình đẳng giới và vị thế, năng lực của phụ nữ; (4) Giảm tỷ lệ tử vong ở trẻ em; (5) Cải thiện sức khỏe

(*) Trợ lý giáo sư, Khoa nghiên cứu Phật Giáo, Đại học Delhi, Delhi -110 007,
E-mail: skpnld@gmail. com

(**) Thạc sỹ (Tâm lý học), Đại học Delhi, Delhi - 110007;
E-mail: smilelovessimran@gmail. com

bà mẹ; (6) Chiến đấu chống HIV/AIDS, sốt rét và các bệnh dịch khác; (7) Đảm bảo sự bền vững của môi trường; và (8) Tăng cường quan hệ đối tác toàn cầu cho phát triển. Tất cả các quốc gia trên thế giới và các thể chế giáo dục và phát triển hàng đầu đã cam kết đạt được những mục tiêu này. Trong khi hướng tới việc đạt được các mục tiêu này, điều tối quan trọng là phải tôn vinh các kiến thức và di sản của quá khứ đã cho chúng ta ngày hôm nay. Đạo Phật là một di sản và kho tàng kiến thức như thế, đem đến cho chúng ta những chỉ dẫn cụ thể về mọi mặt kiến thức, như là chính thể, kinh tế, triết học, đạo đức, tâm lý học, y học, v. v... mặc dù Đạo Phật chủ yếu giải quyết các vấn đề sinh tồn của con người: “khổ” và giải pháp “diệt khổ”, rõ ràng như trong câu nói của người sáng lập, Đức Đức Phật Mâu ni.

“Pubbe cāham bhikkhave etarahi ca paññāpemi dukkham ca dukkhanirodham. ”

Những ghi chép cho thấy Đức Đức Phật không hề nhắc đến bất kỳ triết lý hay tôn giáo nào, mà Người nhắc đến một cách sống, dựa trên sự phân tích tâm lý – đạo đức của sự vật và hiện tượng. Cách sống ấy không những chỉ dẫn cho ta đạt được sự an bình nội tại của cõi Niết bàn giải thoát, mà còn chỉ ra cách thức để có được một cuộc sống lành mạnh. Khi Đức Phật công khai cho toàn thể giới về sự giác ngộ chánh đẳng chánh giác (sambodhi) mà Ngài đã đạt được, ở tại Isipattanamigdāva (vùng Sarnath ngày nay) Đức Phật thuyết giảng sự thật về khổ (*dukkha*), nguyên nhân của khổ (*samudaya*), trạng thái sau khi diệt khổ (*nirodha*) và con đường dẫn đến diệt khổ (*nirodhagāminipatipadā*) trong “Tứ diệu đế” (*cattāri ariya saccāni*). Sau đó Đức Phật giảng giải rõ hơn rằng trong cuộc đời của một con người khổ xuất hiện dưới rất nhiều dạng, như sinh, lão, bệnh, tử, xa lìa người mình yêu quý vv... Ở đây, bệnh tật là một trong những cái khổ mà con người phải đối mặt trong cuộc đời. Theo đạo Phật, Đức Phật như là bhisaka hay bheṣajyaguru đã nói rằng rất nhiều loại bệnh tật là hậu quả của lối sống không lành mạnh. Ngài giải thích rõ ràng rằng có hai dạng bệnh – tâm bệnh và thân bệnh. Có 32 dạng bệnh về thân gây ra

bởi sự mất cân bằng do tứ đại không điều hòa bị ho, gió, ứ mật vì vậy dẫn đến 96 loại bệnh. Tương tự có 48 dạng bệnh về tâm, như được miêu tả trong Mahaniddeśa. Để đối trị với những loại bệnh này, Đức Phật không “bốc” một liều thuốc giải độc mà hướng dẫn cho mọi người một lối sống giúp những người theo Đạo Phật được khỏe mạnh và bình an. Một số tài liệu Phật học, như (Sravakayana and Bodhisattvayana), như Mahavagga (bhesajjakkhandhaka), Dighanikaya (Mahasatipatthana-sutta), Mahaniddeśa, v. v... chứa rất nhiều thông tin về các loại thân bệnh và tâm bệnh, các triệu chứng, nguyên nhân và cách chữa trị những loại bệnh này.

Vì một trong các Mục tiêu phát triển thiên niên kỷ hướng đến việc loại bỏ hết các loại bệnh tật trên thế giới này, khuôn khổ bài viết này làm rõ những đóng góp của Phật giáo cho lối sống lành mạnh, và làm thế nào để có thể áp dụng hiệu quả nhằm đạt được Mục tiêu do Liên hợp quốc khởi xướng ra.

Hiện nay chúng ta đang sống trong thời kỳ toàn cầu hóa. Thời kỳ này, bắt đầu bằng sự tự do hóa kinh tế từ những năm 80 của thế kỷ 20, cần có dòng chảy tự do của cải vật chất trên khắp thế giới. Do đó, con người chú trọng vào việc phát triển nguồn nhân lực, kinh tế và môi trường. Khía cạnh này của toàn cầu hóa đã ảnh hưởng sâu sắc đến toàn bộ các tầng lớp xã hội, nhất là quan điểm thiên về vật chất, thứ đã cám dỗ con người sa đà vào hưởng thụ những thú vui dục lạc. Tuy nhiên, vẫn có những con người thậm chí còn chưa bao giờ được nhìn thấy những vật chất này¹. Trạng thái đó đã khiến họ trở nên bị xa lánh và nghèo túng. Bên cạnh quan điểm ham vật chất, quá trình toàn cầu hóa đã phát triển sâu sắc xu hướng đi theo quan niệm *yāvaṃ jīvet sukhamaṃ jīvet, ṛṇaṃ kṛtvā gṛhṭam pīvet*²; tất cả đều dẫn đến sự phát triển lệch lạc khác nhau về tinh thần làm nhiều người trở nên thờ ơ, tham lam, thù hận, giận dữ, kiêu ngạo, nghèo khổ, sợ hãi, ghen tị, lo lắng, v. v... Tóm lại, khuôn khổ phát triển được

1. Một trong hai thái cực, được diễn giải bởi Phật Thích Ca

2. Khi còn sống hãy sống trong thoải mái Và tươi vui; hãy đi vay tiền thoải mái đi anh Từ tất cả bạn bè của anh, và mở tiệc linh đình. – Durant, 418

một vài nước áp dụng để đạt được mục tiêu toàn cầu hóa ngày nay đã đưa sự giàu có về vật chất, nhưng mặt khác đã làm nghèo nàn cuộc sống tinh thần của người dân. Kết quả cuối cùng đưa đến sự gia tăng tình trạng bất ổn, bất bình đẳng, bất hạnh, đời sống căng thẳng, bạo lực, xung đột, mất niềm tin v. v. trên toàn thế giới.

Chúng ta là những người muốn thoát khỏi tình trạng này và luôn mong đợi có một giải pháp, và đây không phải là những mong ước bất thường. Ngay từ trong quá khứ, từ thuở sơ khai của văn minh loài người, con người đã luôn tìm kiếm một con đường hoặc những cơ chế để vượt qua hoặc giải quyết những vấn đề của cuộc sống, với một ước mong có một cuộc sống tốt hơn, hạnh phúc và thịnh vượng hơn. Để có một cuộc sống thịnh vượng và hạnh phúc, cần tạo ra một không khí bình an và thân thiện. Ngày nay, chúng ta thường sống theo cách mà mình ưa thích. Nhưng chúng ta có nhận thức rõ cách thức để mang lại một lối sống lành mạnh hay không? Câu trả lời rõ ràng là “ta không biết”. Trong quá khứ, tổ tiên chúng ta những hành giả *yogis*, thánh thần (*sages*)... đã đóng góp rất quan trọng và thực hành miên mật để tìm ra các phương tiện và kỹ xảo cụ thể (như là yoga, định-samādhi) sao cho con người có thể sống một cuộc đời bình an và hòa hợp hơn. Tương tự như vậy, Liên Hợp Quốc, tổ chức quốc tế thành lập sau khi Thế Chiến thứ hai kết thúc, mong muốn tạo nên một thế giới hòa bình, thịnh vượng và công bằng; một thế giới bảo vệ phẩm giá, bình đẳng và công bằng cho tất cả mọi người dân và trẻ em nói chung, và những người dễ bị tổn thương nói riêng. Với mục tiêu này, Hội nghị thượng đỉnh thiên niên kỷ tổ chức vào 6-8 tháng 9 năm 2000 tại trụ sở LHQ ở Niu Óc đã đưa ra những mục tiêu cụ thể được gọi là Các Mục Tiêu Phát Triển Thiên Niên Kỷ³. Những mục tiêu đó là: (1) Xóa bỏ tình trạng đói nghèo (nghèo cùng cực) và thiếu ăn; (2) Hoàn thành phổ cập giáo dục tiểu học; (3) Nâng cao bình đẳng giới và vị thế, năng lực của phụ nữ; (4) Giảm tỷ lệ tử vong ở trẻ em; (5) Cải thiện sức khỏe bà mẹ; (6)

3. www.un.org/millenniumgoals/ retrieved on January 27, 2014

Chiến đấu chống HIV/AIDS, sốt rét và các bệnh dịch khác; (7) Đảm bảo sự bền vững của môi trường; và (8) Tăng cường quan hệ đối tác toàn cầu cho phát triển⁴. Tất cả các quốc gia trên thế giới và các thể chế giáo dục và phát triển hàng đầu đã cam kết hành động để đạt được những mục tiêu này.

Những nghiên cứu kỹ càng về những mục tiêu nói trên đã chứng tỏ rằng chúng ít nhiều có sự liên hệ với nhau và cùng hướng đến việc tạo nên một bầu không khí lành mạnh và thân thiện trên toàn thế giới; từ đó giúp con người có cuộc sống tốt đẹp hơn, cùng tồn tại hòa hợp và hạnh phúc. Mặc dù LHQ đã đưa ra chiến lược và những khuôn khổ thời gian để đạt được những mục tiêu trên và tất cả các quốc gia và thể chế phát triển và giáo dục hàng đầu đều đang cam kết thực hiện được các mục tiêu này, tuy nhiên đây không nên là các tiêu chuẩn duy nhất để đạt được những thành tựu này. Song song với đó, việc tôn vinh những tri thức và di sản lâu đời như Phật giáo trở nên tối quan trọng để đạt được những Mục tiêu thiên niên kỷ kể trên. Phật giáo đem đến cho chúng ta những chỉ dẫn cụ thể về mọi mặt kiến thức, như là chính thể, kinh tế, triết học, đạo đức, tâm lý học, y học v. v... mặc dù Đạo Phật chủ yếu giải quyết các vấn đề sinh tồn của con người: “khổ” (*dukkha*) và giải pháp “diệt khổ” (*dukkhanirodha*), thể hiện rõ qua lời dạy sau của Đức Phật Mâu Ni, người đã tìm ra chân lý của Đạo Phật:

*“Pubbe cāham bhikkhave etarahi ca paññāpemi dukkham ca dukkhanirodham.”*⁵

Những ghi chép cho thấy Đức Phật không hề nhắc đến bất kỳ một triết học hay tôn giáo nào, mà Người chỉ dạy cho ta một lối sống, dựa trên sự phân tích tâm thức – đạo đức của mọi sự vật và hiện tượng. Cách sống ấy không những chỉ dẫn cho ta đạt được sự an bình nội tại của Niết bàn giải thoát, mà còn giúp ta có được một cuộc sống khỏe mạnh. Khi Đức Phật công khai cho toàn thế giới về sự giác ngộ chánh đẳng chánh giác (*sambodhi*) mà Ngài đã

4. Ibid

5. *Alagaddūpamasuttam*, MN. 1. 3. 2. 246, VRI. 1. 194

đạt được, ở tại Isipattanamigdāva (vùng Sarnath ngày nay) Đức Phật thuyết giảng sự thật về khổ (*dukkha*), nguyên nhân của khổ (*samudaya*), trạng thái sau khi diệt khổ (*nirodha*) và con đường dẫn đến diệt khổ (*nirodhagāminipaṭipadā*) trong “Tứ diệu đế” (*cattāri ariya saccāni*)⁶. Người giải thích rõ hơn trong “Khổ đế” rằng khổ xuất hiện dưới rất nhiều dạng, từ lúc sinh, lão, bệnh, tử, xa lìa người mình yêu quý, phải ở gần người mình không yêu thương, không đạt sở nguyện đều là khổ⁷. Do đó, theo “Khổ đế” của Phật thì thân bệnh là một trong những nỗi khổ mà con người phải đối mặt trong cuộc đời.

Điều đáng lưu ý ở đây là mục tiêu số 8 của các Mục tiêu Phát triển Thiên niên Kỷ, mục tiêu 4, 5 và 6 trực tiếp đề cập đến việc đấu tranh với các loại bệnh (là một trong những nỗi khổ mà Đức Phật đã chỉ dạy) như sốt rét, HIV/AIDS, tử vong ở trẻ em, những bệnh thường gặp ở con người, trong khi mục tiêu số 1 và 7 nhắm đến việc cải thiện điều kiện trong nhà và môi trường sao cho phòng tránh được sự bùng phát các bệnh dịch như tiêu chảy, suy dinh dưỡng... và sự miễn dịch của mọi người được cải thiện. Những mục tiêu còn lại góp phần hỗ trợ cho việc tạo nên một không khí lành mạnh.

Phật giáo khi nói về bệnh tật đã chỉ ra hai dạng – thân bệnh (*kāyika*) và tâm bệnh (*mānasika*). Có ba mươi hai kiểu tâm bệnh, ví dụ như những bệnh liên quan đến mắt (*cakkhu-roga*), tai (*sota-roga*), mũi (*ghāṇa-roga*), lưỡi (*jīvhā-roga*), cơ thể (*kāya-roga*), đầu (*sīsa-roga*), những bệnh chảy máu (*kaṇṇa-roga*), miệng (*mukha-roga*), răng (*danta-roga*), ho (*kāso*), hen (*sāso*), viêm chảy (*pināso*), thiêu đốt (*dāho*), sốt (*jarō*), bệnh bên trong cơ thể như các bệnh về bụng (*kucchi-roga*), ngất (*mucchā*), tiêu chảy (*pakkhandikā*), thấp khớp (*sūlā*), dịch tả (*visucikā*), hủi (*kuṭṭham*), ruột (*gaṇḍo*), hủi khô (*kilāso*), hen khô (*soso*), phát ban (*daddu*), vảy nấm (*kacchu*),

6. *Pañcavaggiyakathā*, Mv. 1. 15, VRI. 13

7. “*Idam kho pana, bhikkhave, dukkham ariyasaccam. Jāti pi dukkhā, jarā pi dukkhā, vyādhī pi dukkho, maraṇam pi dukkham, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yaṃ piccham na labbhati tam pi dukkham, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.*” – SP. P. 7

ngứa (*kaṇḍu*), rakkhāsi, ghẻ (*vitaacchika*), mật đỏ (*lohitaṭṭam*), béo phì (*madhumeho*), chảy nước bọt (*aṃsā*), mụn nhọt (*pīḷaka*), lở rò (*bhagandalā*), động kinh (*apamāro*), và đầu độc, nhiễm trùng (*nakkhasā*).⁸ Những bệnh như kiết lỵ (*atisāra*), thừa a xít (*kaṭukattā*), vàng da (*pāṇḍu*), say nắng v. v. . cũng được nhắc đến trong *Tipiṭaka*. Quyển *Bhesajjakkhandhaka*, một phần của *Vinaya-piṭaka* cũng nhắc đến những loại thân bệnh khác nhau.⁹

Quyển *Sallekhasuta* có nhắc đến một danh sách gồm bốn mươi tư loại tâm bệnh.¹⁰ Đó là tra tấn và làm tổn thương người khác (*parevhiṃsakā*), sát sinh (*pāṇātipāta*), lấy đồ của người khác (*adinnādāyī*), hành vi tình dục sai trái (*abrahmacārī*), nói dối (*musāvādī*), phản bội (*pisuṇāvācā*), dùng những lời lẽ khó nghe (*pharusāvācā*), nói những lời vô ích hoặc đam mê trong các chuyện phiếm (*samphappalāpī*), ham muốn những thứ thuộc về người khác (*abhiṃhālū*), tâm trí đồi bại (*vyāpannacittā*), quan điểm sai lầm (*micchā-diṭṭhi*), ý nghĩ xấu xa (*micchā-saṅkappa*), nói những từ ngữ bậy bạ (*micchā-vācā*), những hành động sai quấy (*micchā-kammanta*), sinh kế sai lầm (*micchā-ājīva*), nỗ lực sai lầm (*micchā-vāyāma*), sự lưu tâm sai lầm (*micchā-sati*), sự tập trung sai lầm (*micchā-samādhi*), làm sai trái nhưng lại nói là đúng (*micchā-ñāṇī*), sự phóng thích sai lầm (*micchā-vimutti*), bị tâm lý lười biếng đê nặng (*thīnamiddhapariyuṭṭhitā*), kiêu hãnh (*uddhatā*), đa nghi (*vicikicchā*), nóng tính (*kodhanā*), trù dập (*upanāhī*), đạo đức giả (*makkhī*), hai mang (*palāsī*), cố chấp (*thaddhatā*), tự cao (*atimāni*), bất tuân lệnh (*dubbacā*), kết giao bạn xấu (*pāpamittā*), lưỡng lự (*pamattā*), thiếu nhiệt huyết (*assaddhā*), không biết xấu hổ (*ahirika*), không sợ gây ra tội ác (*anottapi*), thiếu hiểu biết (*appaṇassuttā*), thờ ơ (*kusīta*), không tỉnh thức (*muṭṭhassati*), ngu muội (*duppaññā*), và bảo thủ (*sandiṭṭhiparāmāsī ādhānaggāhī asandiṭṭhiparāmāsī*).¹¹

8. KN. Quyển IV, phần-1, 1. 1. 5, p. 12

9. *Bhesajjakkhandhakam*, SP, p. 141-176

10. *Sallekhasuttam*, - MN. 1. 1. 83-85, VRI. 1. 53-54

11. KN, quyển IV, phần 1, 1. 1. 5, p. 12

Quyển Khuddakanikāya cũng liệt kê một danh sách các tâm bệnh dù hơi khác một chút, như là oán giận và thù hằn (*upanāha*), đạo đức giả (*makka*), thiếu khoan dung hoặc ác ý (*palāsa*), đổ kỵ (*issā*), bủn xỉn (*macchariya*), bề ngoài dối trá (*māyā*), bội bạc (*sātheyya*), cố chấp, đạo đức giả và lừa đảo (*thambha*), quá mãnh liệt (*sārambha*), tự cao (*māna*), ngạo mạn (*atimana*), dục tính quá lớn (*mada*), lười biếng (*pamāda*), buồn lo hoặc đau đớn (*darathajā*), ham muốn quá lớn (*parilāha*), chán nản, có ý định tự sát, đau khổ, hối lỗi liên miên, luôn than vãn v. v....¹²

Theo đạo Phật, Đức Phật Thích ca, một *bhisaka* hay *bheṣajyaguru* chỉ dạy cơ thể con người là kho chứa bệnh tật (*roganīḍa*), không chỉ dừng ở chỗ liệt kê ra các loại bệnh tật mà Người giống như là một vị bác sĩ hiện đại, chẩn đoán các triệu chứng (*lakkhaṇa*) và nguyên nhân gây bệnh (*rogamūla*). Những loại thân bệnh, theo Người, gây ra bởi sự mất cân bằng trong bài tiết của mật (*pittasamuṭṭhāna*), đờm (*semhasamuṭṭhāna*), và hơi thở (*vātasamuṭṭhāna*).¹³ Sự mất cân bằng trong bài tiết của mật, đờm và hơi thở là hậu quả của lối sống không lành mạnh. Những bệnh kể trên còn xuất hiện do thay đổi mùa (*utupariṇāmajā*), sự tập trung thiếu cân bằng hoặc né tránh (*visamparihārajā*), sự xếp đặt (*opakkamikā*), tổng hợp nhiều tâm trạng (*sannipātikā*), kết quả của hành động (*kammavipākajā*), bị lạnh (*sīta*), nhiệt (*uṇha*), đói (*jighacchā*), khát (*pipāsā*), phân (*uccāra*), nước tiểu (*passāva*), côn trùng (*ḍamsaka*), muỗi (*makasa*), tiếp xúc với bò sát (*sarisapa samphassānam*) v. v.¹⁴

Một cuộc nghiên cứu nhỏ về những tâm bệnh cho thấy chúng chủ yếu là các thiếu sót hoặc dị dạng tinh thần hoặc những điểm yếu của loài người. Chúng bộc phát khi một người trở thành nô lệ của những ý định xấu xa, những điều cố hữu có trong tâm trí dưới dạng Các yếu tố Tâm lý trái đạo đức (*akusala cetasika*). Các yếu tố Tâm lý trái đạo đức – tham lam (*lobha*), ác ý (*dosa*), và ngu dốt (*moha*), những điều còn được gọi là gốc rễ sai trái (*akusala hetu*)

12. Ibid.

13. Do đó, có tổng cộng chín mươi sáu kiểu thân bệnh

14. KN. Quyển IV, phần-1, 1. 1. 5, p. 12

là những động lực chính tạo ra những ham muốn khác nhau – ham muốn dục vọng (*kāma-taṇhā*), ham muốn được nổi tiếng (*bhava-taṇhā*), ham muốn được hoại diệt (*vibhava-taṇhā*).¹⁵ Khi những ham muốn này không được thỏa mãn, con người sẽ chịu đau khổ của các loại thân bệnh và tâm bệnh. Khi con người còn bị bất kỳ một loại tâm bệnh nào làm ảnh hưởng đến tâm trí, người ấy sẽ không có khả năng điều khiển và tiết chế chính mình. Hậu quả là người ấy không ở một trạng thái có thể làm bất kỳ điều gì có lợi cho bản thân mà chỉ có thể gây hại; không những chính mình mà còn những thành viên khác trong xã hội. Do đó, một con người về căn bản cần phải loại bỏ những bệnh tật ấy. Ở đây, có thể chỉ ra ví dụ về căn bệnh HIV/AIDS. Chúng ta đều biết đam mê dục vọng vô độ và trái tự nhiên là một trong những nguyên nhân đưa tới căn bệnh này. Con người chìm đắm vào các mối quan hệ nhục dục vô độ và trái tự nhiên để thỏa mãn ham muốn dục vọng cá nhân. Người nhiễm bệnh này không những bản thân phải chịu khổ mà còn lây bệnh cho bất kỳ ai có quan hệ xác thịt với anh/cô ta. Bằng cách kiểm chế bản thân không có các hành vi tình dục sai trái, như lời dạy của Đức Phật Thích Ca, con người có thể phòng ngừa những căn bệnh thuộc loại này.

Sau khi đã chẩn đoán gốc rễ của bệnh tật, Đức Phật cũng nói về cách phòng và chữa bệnh. Đức Phật đã kê ra những loại thuốc khác nhau (*bhesajja*), cho các loại tâm bệnh khác nhau trong *Bhesajjakkhanda*.¹⁶ Nghiên cứu đoạn này trong *Vinaya-piṭaka* cho thấy Đức Phật đã kê nhiều đơn thuốc trị bệnh cho các nhà sư bị ốm khi Người đi hoằng Pháp qua các làng mạc, thành phố, và rừng rậm cùng với Tăng đoàn. Trong những chuyến đi hoằng Pháp ấy, thường không có bác sỹ đi theo và Tăng đoàn cũng chẳng mang theo bất kỳ loại thuốc nào. Vì vậy, Đức Phật kê đơn thuốc (*bhesajja*) cũng như tiến hành phẫu thuật tùy theo nhu cầu, thời điểm và bản chất của bệnh tật¹⁷. Ví dụ: Đức Phật kê thuốc gồm năm thứ – bơ loãng (*sappi*), dầu (*tela*), bơ (*navanīta*), mật ong (*madhu*)

15. *Pañcavaggiyakathā*, Mv. 1. 15, VRI. 13

16. *Bhesajjakkhanda*, SP., p. 12

17. Ibid.

và đường mật (*phāṇita*) để lấy lại sức cho những nhà sư bị các chứng bệnh như sốt lạnh. Bốn dạng chủ yếu của chất thải (*mahā vikata*) – phân (*mala*), nước tiểu (*mutta*), tro nóng (*carika*), và đất sét (*mattika*) được dùng để trị vết rấn cắn. Với bệnh vàng da thì quả hạch Aralu được kê; khi đau bụng thì có tinh chất muối; nếu bị suy nhược thì ăn các món nướng. Khi có người nuốt phải chất độc, anh ta phải uống chất cặn bã pha loãng. Vữa ẩm được dùng để đắp lên vết thương. Thuốc cao dùng trị các bệnh mắt. Vỏ cây và phân bò được trộn với nhau để bôi lên chỗ ngứa. Các loại thảo mộc, củ từ, nước hoa quả và rễ cây cũng được kê. Chúng ta thấy rằng *Vinaya-piṭaka* nhắc đến công dụng của một vài loại rễ cây, lá, hoa quả, nhựa dính và muối v. v... như cây nghệ (*haliddi*), củ gừng (*siṅgivera*), *vaca* (một loại rễ), *andropogoa muricatum* (*usīra*), nước đắng của cây thường xanh, *azadirachta indica* (*nimbakasāva*), lá cây thường xanh (*nimbapaṇṇa*), *wrightia anitdycentica* (*kuṭaja*), *basilientkraut* (*sulasipaṇṇa*), sợi bông (*kappāsapaṇṇa*), *erycibe paniculta* (*vilaga*), *asafetida* (*hiṅgu*), một loại nước hoa làm từ quả mọng của cây thơm (*kaṭukaphala*) v. v. . . trong lĩnh vực y học.¹⁸ *Vinaya-piṭaka* còn chỉ cho bệnh nhân (*ābādhika*) cách chuẩn bị và uống thuốc, liều lượng, thời gian và khi nào thuốc hết hạn. Vì đây không phải là chủ đề chính của bài viết này nên xin phép không đi vào chi tiết.

Đối với các loại tâm bệnh, không phương cách hoặc loại thuốc nào có thể chữa khỏi ngoài sự thay đổi tâm thức của chính người đó; vì nguyên nhân căn bản dẫn đến những bệnh này là do sự trỗi dậy của những tâm ý xấu xa (những tập khí sai trái, luôn tồn tại trong tâm trí) khi gặp môi trường thích hợp là tam độc: tham đắm, sân hận và si mê nên sẽ khởi phát¹⁹. Vì vậy phương cách chữa trị những tâm bệnh này là mình phải tự soi rọi kỹ vào tâm của mình để tìm ra nguyên nhân và chữa trị chúng. Toa thuốc cho những loại tâm bệnh khác nhau như trong *Sallekhasutta* đã chỉ ra rằng ta có thể tận

18. Ibid.

19. “*dīgharattamidam cittam saṁkiliṭṭham rāgena dosena mohanā ti. cittasaṁkilesā, bhikkhave, sattā saṁkilissanti.*” - *Khandhasamyutta*, SN. 2. 1. 8. 100, VRI. 2. 135

diệt bằng cách phát khởi thái độ đúng đắn: không bạo lực, không sát sinh, không lấy những thứ thuộc về người khác, không tà dâm hoặc có những hành vi dục tính sai trái, không nói dối, không phản bội, không nói những lời thô ác, không nói chuyện phiếm, không ham mê những thứ thuộc về người khác, không để tâm trí bị suy đồi, luôn có chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định, phóng thích đúng, diệt trừ thói lười biếng, khiêm tốn, không nghi ngờ, không giận dữ, không thù hằn, không đạo đức giả, không hai mang, không ghen tị, không bủn xỉn, không lừa gạt, không đòi hỏi, không cố chấp, không tự cao, luôn nghe lời thầy, gần gũi thiện tri thức, tâm kiên cố, sống tận tâm, biết xấu hổ, sợ làm việc ác, học hỏi chánh tri thức, tinh tấn, luôn tỉnh thức, có trí tuệ, và không bảo thủ²⁰. Quan trọng nhất ở đây là cần chú trọng xây dựng những phẩm chất tốt, những phẩm chất nội tại của dòng tâm thức bằng những nhân tố tinh thần lành mạnh (*kusala cetasika*). Việc phát triển những phẩm chất tốt đẹp như vậy giúp ta tịnh hóa được tâm thức, biến đổi chính bản thân mình²¹.

Khi xem xét những mục tiêu khác nhau của Các Mục Tiêu Phát Triển Thiên Niên Kỷ, ta thấy dường như các mục tiêu này chỉ nhằm xây dựng cho người một cuộc sống vật chất lành mạnh; mà rất ít đề cập đến sự phát triển tinh thần. Chỉ một trong số tám mục tiêu là nhằm phổ cập giáo dục tiểu học toàn cầu. Giáo dục tiểu học, điều phổ biến ở các nước đang phát triển, gần như không có tác dụng trong việc phát triển trí não. Tương tự như vậy, những mục tiêu này được đặt ra để áp dụng trên toàn cầu mà không hề tính đến những điều kiện và nhu cầu khác nhau của các xã hội khác nhau. Trái lại, Đức Phật luôn thường giáo hóa cho chúng sinh tùy vào căn cơ, trình độ, tâm trạng, nghề nghiệp và đức tin v. v... của người nghe Pháp hoặc những người có thể lãnh hội được Pháp. Ngoài ra, Đức Phật còn thấy rõ hầu hết coi người chịu nhiều nỗi thống khổ là do tâm luôn bị ô nhiễm, vẩn đục. Do vậy Đức Phật luôn nhấn mạnh vào việc chữa trị tâm bệnh chứ không phải

20. *Sallekhasuttam* - MN. 1. 1. 83-85, VRI. 1. 53-54

21. “. . . *cittavodānā sattā visujjhanti*.” -- *Khandhasamyutta*, SN. 2. 1. 8. 100, VRI. 2. 135

là thân bệnh, vì theo Đức Phật, tâm trí con người có ảnh hưởng to lớn và sâu sắc tới tình trạng của cơ thể. Nếu ta dung túng những ý nghĩ dẫn tới hành động xấu xa và những suy nghĩ thiếu lành mạnh, tâm thức có thể gây họa lớn, thậm chí có thể sát sinh, nhưng tâm thức cũng có khả năng chữa lành thân bệnh. Khi tập trung vào những ý nghĩ đúng đắn cùng với sự thông hiểu sâu sắc, tâm thức có thể tạo ra những hiệu ứng tích cực khó tin. Tâm thức không chỉ gây ra bệnh, mà còn có thể chữa lành bệnh. Trên thực tế, tâm thức vừa là bạn vừa là kẻ thù. Khi bị dẫn sai đường, nó có thể gây họa cho ta như một kẻ thù đáng sợ vậy. Khi được dẫn dắt đúng đắn, tâm trí cho ta bao lợi ích như một người bạn tốt vậy. Đức Phật nói về vấn đề này rất rõ ràng: “dù kẻ thù có làm hại ta trên cả mười hướng đi nữa, tâm thức khi bị dẫn sai đường còn có thể gây hại hơn thế; cha mẹ, bạn bè và những người hảo tâm có thể rất tốt với bạn bè hay người thân của họ, nhưng không điều gì tốt cho ta bằng một tâm thức được dẫn dắt đúng đắn”²². Những bác sĩ hiện đại cũng nói rằng một vài loại thân bệnh là do tâm thứ người bệnh gây ra²³. Do đó Đức Phật đã miêu tả cả thân bệnh (*kāyika*) và thân bệnh (*mānasika*) và Người nhấn mạnh vào sự chữa trị các vấn đề tâm bệnh. Để làm được điều này, việc xây dựng một lối sống lành mạnh là tối cần thiết. Đây là lý do Đức Phật luôn yêu cầu mọi chúng sinh cần phải tịnh hóa dòng tâm thức; Người đã kê đơn thuốc ngay thẳng (*dharmosadhi*) cho tâm thức²⁴ dành cho những chúng sinh nào có mong ước khao khát diệt được hết mọi nỗi khổ đau phiền não. *Dhammosadhi* – ngay

22. “*Diso disaṃ yaṃ taṃ kayirā, verī vā pana verinaṃ;
micchāpaṇihitaṃ cittaṃ, pāpiyo, naṃ tato kare.
Na taṃ mātā pitā kayirā, aññe vāpi ca ñātakā;
sammāpaṇihitaṃ cittaṃ, seyyaso naṃ tato kare. ”*

– Dpd. 3. 42-43, VRI. 18

23. Đối thoại trực tiếp với Tiến sĩ R. K. Mangalam, PMCH, Patna, Bihar, Ấn Độ

24. “*Dhammosadhasamaṃ nathi etaṃ pibatha, bhikkavo ’ti*” (Các nhà sư, chẳng có thuốc nào hiệu nghiệm bằng thuốc Dhamma. Xin hãy uống nó). - Milindaṭṭikā, VRI. 481 CSCD, tái bản lần ba.

thăng – tuy bao gồm rất nhiều khái niệm²⁵, nhưng chỉ cần thực hành chánh niệm tỉnh thức một cách đúng đắn (*satipaṭṭhāna*)²⁶ là đủ giúp ta chữa cả hai loại thân bệnh và tâm bệnh. Ta có thể chữa được cả hai loại bệnh này vì *satipaṭṭhāna* cho phép một người luôn biết rõ/cảnh giác với bất kỳ một hoạt động hay động tác nào của cơ thể; những cảm xúc khác nhau; bản chất và các loại tâm thức; và các khía cạnh khác nhau của trạng thái tinh thần²⁷. Do đó, một người luyện tập *satipaṭṭhāna* có thể nhổ bật gốc rễ những rối loạn hoặc tâm bệnh, gây ra từ nguồn gốc của tham lam (*lobha*), sân hận (*dosa*), và vô minh (*moha*), là những nguyên nhân sâu xa dẫn đến ham muốn dục vọng (*kāma-taṇhā*), ham muốn được thành tựu (*bhava-taṇhā*), và ham muốn được tự hoại diệt (*vibhava-taṇhā*).²⁸ Khi những ham muốn này không được thỏa mãn, con người chịu khổ bởi các loại thân bệnh và

25. Thuộc *dhamma* là: Bốn Nền tảng của sự Lưu tâm (*cattāro satipaṭṭhānā*), Bốn Khổ cực Đúng đắn (*cattāro sammappadhānā*), Bốn Cách để Đạt Thành tựu (*cattāro iddhipādā*), Năm Giác Quan (*pañca indriyāni*), Năm Sức Mạnh (*pañca bala*), Bảy Yếu Tố của Sự Khai Sáng (*sattabojjhaṅga*), và Con đường Cao quý (*ariya-aṭṭhaṅgikamagga*). Tất cả các yếu tố, được nhắc đến như là *Dhammosadhi* được chia ra làm bảy loại và gọi chung là *bodhipakkhiyadhamma* (những yếu tố dẫn đến Khai Sáng). Từ góc nhìn Abhidhammic, chúng có thể được giảm bớt xuống còn mười bốn yếu tố tâm thần, một là ý thức và mười ba yếu tố tâm thần khác nữa, lần lượt là: năng lượng (*virīya*), nỗ lực (*chanda*), hoàn toàn tập trung (*ekaggatā*), ứng dụng bước đầu (*vitakka*), sự mê ly (*pīti*), đức tin (*saddhā*), sự lưu tâm (*sati*), sự thanh bình (*passaddhi*), sự thanh thân (*tatramajjhataṭā*), sự kiêng khem (*virati - sammā vācā, sammā kammanta, sammā-ājīva*) and *paññā*.

26. “*Cattāro satipaṭṭhānā kāyānupassanā, vedanānupassanā, cittānupassanā, dhammānupassanā*.” - ACMA, p. 278

27. “*Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhā-domanassam, vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā-domanassam, citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam, dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam*.” - *Mahāsatiṭṭhānasuttaṃ*, DN. 2. 9. 372, VRI. 2. 213

28. *Maggasaṃyutta*, VRI. 3. 186 [Bốn sự lưu tâm là cách duy nhất để gột rửa chúng sinh, thoát khỏi buồn phiền và than vãn, đau đớn và bất mãn, chiếm hữu tri thức và giác ngộ Niết Bàn, chính là hạnh phúc vĩnh cửu]

tâm bệnh khác nhau. Diệt trừ được tận gốc rễ những ham muốn này, xóa bỏ hẳn ra khỏi tâm thức không những giúp ta tịnh hóa được thân tâm mà còn mang đến sự khuây khỏa và bình an trong cuộc đời con người ấy. Vậy mới nói: “*Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.*”²⁹

Bên cạnh đó, *satipaṭṭhāna*, con đường dẫn đến tịnh hóa tâm thức và hạnh phúc của Phật giáo, còn được gọi bằng nhiều tên khác nhau trong kinh Pāli (Tipiṭaka) như là “Thiền chỉ - *Samādhi*’, ‘*Jhāna*’, “Thiền Minh Sát tuệ-*Vipassanā*’ v. v Sự hợp nhất tâm thức một cách đúng đắn và cuối cùng là gắn tâm thức vào một đối tượng gọi là ‘*Thiền chỉ-Samādhi*’.³⁰ Đó là sự tập trung theo đúng nghĩa của nó (*samādhāna*). Đó là trung tâm (*ādāna*) của ý thức và những điều đi kèm ý thức được chia đều (*samaṃ*) và đúng đắn (*sammā*) vào một vật thể nhất định. Vậy nên có thể hiểu sự tập trung là trạng thái mà ý thức và những điều đi kèm ý thức được chia đều và đúng đắn vào một vật thể nhất định, không bị phân tán hay mất tập trung. Đây chính là thiền chỉ (*Samādhi*).³¹ Việc thiêu hủy những tâm bệnh ngăn cản ta đạt được sự an trú tâm vào một vật thể được gọi là ‘*Jhāna*’³² trong khi việc nhận thức các sự việc theo một cách khác với một cách đánh giá thích hợp được gọi là ‘Thiền Minh sát tuệ-*Vipassanā*’³³.

Mục đích cơ bản của thiền, được Đức Phật khuyên nên làm, là để đạt được sự tịnh hóa tâm thức, và dần dần xóa bỏ các bám chấp vào của cải và địa vị thế gian nói chung, và vượt thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi (tái sinh và chết) nói riêng. Như chúng ta đều biết, Đức Phật đã nói, gốc rễ của mọi vấn đề là “si mê”, “tham đắm” và “sân hận”. Do bị si mê che phủ, ta không nhìn thấy bản chất đúng đắn của mọi sự vật (vô thường, khổ, và vô ngã), và tạo ra những ảo

29. *Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ*, DN. 2. 9. 372, VRI. 2. 213

30. “*Kusalacittakaggatā samādhi.*” – Vsm. 3. 38, VRI. 1. 82

31. *The essence of the Path of Purification*, p. 53

32. “*Sabbakilese jhāpetiti jhānaṃ.*” - *Paṭisambhidāmaggaṃ*, 1. 217, VRI. 231

33. “*Kusalacittasampayuttaṃ vipassanāñāṇaṃ paññā.*” – Vsm. 14. 422, VRI. 2. 62

tưởng sai lầm về đặc tính thật sự của sự vật, con người sẽ bám chặt vào những thứ trần tục và muốn sở hữu những loại vật chất ấy với bất cứ giá nào, khởi phát cảm giác dễ chịu và yêu chuộng tới các sự vật hiện tượng này. Hơn nữa, con người còn khởi phát những suy nghĩ tiêu cực, đặc biệt là có xu hướng làm tổn hại những sự vật hoặc những chúng sinh nào cản đường không cho họ chiếm hữu những vật chất này. Bên cạnh đó, còn có những yếu tố tâm thức không lành mạnh, như phân tâm, kiêu ngạo, lười biếng, bủn xỉn, uể oải, náo động, lo lắng, bối rối v. v... nảy sinh trong dòng tâm thức của ta cùng với tham lam, sân hận và si mê là những yếu tố tạp nhiễm, tìm kiếm một môi trường thích hợp để bùng phát. Những yếu tố này đóng vai trò như là những vật cản đường (*nīvaraṇa*), làm tâm trí ta bất an dao động, và cản trở sự hợp nhất của tâm thức ta vào đối tượng thiền chỉ, mà ta đã chọn để tập trung tâm thức của mình vào vật thể đó.

Theo Phật Giáo, những suy nghĩ phiền não luôn tồn tại cố hữu trong dòng tâm thức của con người ở ba lớp, lớp đầu tiên, chúng ở thể tĩnh, chảy trong dòng tâm thức của chúng ta; thứ hai, chúng hoạt động khi các sự vật hiện tượng xuất hiện trong tầm cảm nhận của sáu giác quan; và chúng hoạt động mạnh mẽ khi có các sự vật hiện tượng làm chúng ta thấy dễ chịu hoặc yêu thích, tạo thành những dấu ấn trong tâm thức ta. Chỉ khi tâm thức ta đã điều khiển hoặc diệt trừ được những phiền não này thì mới có khả năng đạt được sự tịch chỉ, trụ tâm ta vào một đối tượng. Quá trình thiền (hay gọi là nuôi dưỡng tâm) bao gồm *Sīla* (giới), *Samādhi* (định) và *Paññā* (tuệ) giúp loại bỏ những suy nghĩ phiền não tiêu cực ra khỏi dòng tâm thức của mình qua ba giai đoạn. Đầu tiên, thực hành “giới” giúp ta tránh xa sát sinh, trộm cắp, tà dâm v. v... giúp chúng ta tịnh hóa thân và khẩu. Thứ hai, “thiền định” giúp ta kiểm soát những phiền não tiêu cực như đam mê dục lạc, ham muốn tiêu cực, lười biếng và uể oải, chộn rộn và lo lắng, và rắc rối. Thứ ba, “tuệ giác” giúp ta loại bỏ hoàn toàn những suy nghĩ phiền não tiêu cực và giúp ta tịnh hóa dòng tâm thức. Trạng thái tâm thức thuần tịnh

là trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng, an bình và thư thái.³⁴

Do đó, thiền không những giúp ta diệt trừ những suy nghĩ tiêu cực phiền não, mà còn giúp ta trưởng dưỡng những suy nghĩ và hành động tích cực như làm từ thiện, cứu người, giúp đỡ người khác về mặt vật chất, đạo đức và tinh thần, trở thành một người chính trực v. v... Việc diệt trừ những suy nghĩ phiền não tiêu cực trong dòng tâm thức và trưởng dưỡng những suy nghĩ hành động tích cực sẽ mang lại bình yên và hạnh phúc không những cho cuộc sống của mỗi người mà còn cho toàn thể xã hội mà từng người đang sống, chính vì xã hội là tổng hòa của mọi cá nhân. Do đó, những gì là phẩm chất của các cá nhân – những nhân tố tạo nên xã hội, thì cũng sẽ là bản chất của xã hội. Sự tịnh hóa tâm của từng con người là điều kiện tiên quyết không những để thiết lập một thế giới an bình và hòa hợp, mà còn giúp đạt được những Mục Tiêu Phát Triển Thiên Niên Kỷ, vì chính ý thức của con người đang điều khiển thế giới này.³⁵

Tóm lại; mặc dù Những Mục Tiêu Phát Triển Thiên Niên Kỷ của LHQ được đặt ra với mục đích tạo nên một thế giới hòa bình và hạnh phúc hơn, có vẻ như chúng lưu ý nhiều đến sự phát triển vật chất mà không cân nhắc những nhu cầu và ước muốn của người dân địa phương. Hơn nữa, có vẻ như chúng chủ yếu dựa vào những phân tích số liệu thống kê của LHQ cùng các quốc gia thành viên. Những mục tiêu này thiếu những trải nghiệm của các cá nhân và xã hội hiện đang chịu khổ đau bởi nghèo đói, bệnh tật, kém phát triển, bị chèn ép, bạo hành v.v... Ngược lại, con đường mà Đức Phật chỉ dạy cho chúng ta được dựa trên trải nghiệm cá nhân của chính bản thân Ngài, nên Đức Phật đã chỉ dạy cho ta các giai đoạn khác nhau giúp ta tịnh hóa được tâm thức dựa vào nhu cầu của những con người đang phải gánh chịu khổ. Ở đây, cần nhắc đến câu chuyện của Kisā Gotamī.³⁶ Chuyện kể rằng khi con trai duy nhất của cô chết, Kisa Gotami đã nhờ cậy

34. “*Pabhassaramidaṃ, bhikkhave, cittaṃ. Tañca kho āgantukehi upakkilesehi vip̐pamuttaṃ.*” – *Ekanipāṭapāli*, AN. 1. 5. 51, VRI. 1. 13

35. “*Cittena nīyati loko...*” – *Devatāsaṃyutta*, SN. 1. 1. 7. 2. 62, VRI. 1. 44 “*Cittena kho, bhikkhu, loko nīyati.*” – *Brāhmaṇavagga*, AN. 19. 4. 186, VRI. 1. 206,

36. Thi. A. 10. 1, VRI. 195

tất cả những thầy thuốc giỏi nhất thời ấy nhưng vẫn không thể nào giúp con cô sống lại. Cuối cùng, cô tìm đến Đức Phật, thầy thuốc vĩ đại nhất mọi thời. Đức Phật bảo cô hãy đi tìm lấy một nắm mù-tạt từ một ngôi nhà chưa có ai từng bị chết. Kisa Gotami không thể tìm thấy ngôi nhà nào như lời Đức Phật yêu cầu. Điều đáng nói ở đây là Đức Phật bảo cô lấy một nắm mù-tạt từ ngôi nhà chưa có ai chết, không phải để làm con trai cô sống lại mà là để chữa bệnh cho chính cô: cái chết của đứa con trai duy nhất đã khiến Kisa Gotami chịu tâm bệnh. Khi không thể tìm được một nắm mù-tạt như lời Đức Phật yêu cầu, Kisa Gotami đã hoàn toàn thức tỉnh lại và nhận thức ra sự thật của cuộc đời. Khi kê những đơn thuốc như vậy, Đức Phật không nhằm chữa bệnh cho người chết mà chính là cho người đang sống. Tương tự như vậy, Phật Giáo có những con đường khác nhau dẫn đến hạnh phúc, được chỉ dẫn tùy theo căn cơ của từng chúng sinh. Trong bối cảnh này, cần phải nói rằng áp dụng các phương pháp trị liệu đúng đắn là vô cùng quan trọng để có thể tẩy sạch đau khổ phiền não trong tâm. Tâm thức phiền não bất tịnh làm cho ta phân tâm, không tập trung vào các Mục Tiêu Phát Triển Thiên Niên Kỷ, do đó, để đạt được những mục tiêu này bằng cách tìm ra phương thức hòa quyện chúng với dòng tâm thức thanh tịnh, chỉ có thể đạt được thông qua con đường thiền định (cả thiền chỉ-*samatha* và thiền minh sát tuệ-*vipassanā*). Trên thực tế, thiền có thể giúp con người giác ngộ những tri thức đúng đắn của thế giới và, do đó, hành động dựa trên sự thịnh vượng và lợi ích của mình cũng như người khác. Chính Đức Phật đã dạy rằng, “Khi có trong tay những liều thuốc này, con người có thể diệt trừ những quan điểm và quan kiến sai lầm và luôn cảnh giác với chúng. Vì thế, con người không những nhờ bỏ được những phiền não và tiêu cực ra khỏi tâm trí mà còn có thể chữa lành những nỗi khổ của sinh, lão, bệnh, tử, đau buồn, than vãn, bất hạnh và đau khổ.” Kinh Pāli cũng đề cập nhiều đến điều này. Trên thực tế, việc giảng dạy Phật Giáo chủ yếu nhằm chữa trị các loại tâm bệnh, mang lại những bất ổn cho thế giới vật chất. Do đó, có thể nói rằng ứng dụng của những bài giảng của Đức Phật khi thực hiện những Mục Tiêu Phát Triển Thiên Niên Kỷ có thể giúp ích rất nhiều cho thế giới vật chất. Có thể sẽ có người đặt câu hỏi “Tại sao các nước theo Phật

Giáo hầu hết đều kém phát triển và có nhiều vấn đề xã hội nhất?” Câu trả lời đơn giản là hầu hết các nước theo Phật Giáo trong quá khứ đều là thuộc địa của các nước phát triển ngày nay. Tài nguyên của họ đã bị các quốc gia đa hộ khai thác triệt để và sử dụng vào mục đích của mình. Tuy nhiên, không nên bỏ qua thực tế rằng ngay cả khi đối mặt với khó khăn chất chồng, người dân của các quốc gia theo Đạo Phật luôn luôn tươi cười. Khi nói về những vấn đề xã hội đang xảy ra ở các nước này thì ngay cả những quốc gia phát triển cũng không thể tránh khỏi. Những nước phát triển chẳng lẽ không có HIV/AIDS, bạo hành phụ nữ, phân biệt chủng tộc v. v... ? Khái niệm “vô thường” (anicca) của Phật Giáo giúp cho họ có thêm niềm tin rằng tình hình chắc chắn sẽ được cải thiện, chỉ cần mỗi người trong chúng ta sống và hành động với một tâm thức thanh tịnh.

SÁCH THAM KHẢO

- Anguttaranikāyapāli* (AN), Vol. IV, ed. , Bhikshu Jagadish Kashyap, Pali Publication Board, Bihar Government, Patna, 1960.
- Bhikkhu Bodhi, *A comprehensive Manual of Abhidhamma* (ACMA) (Sổ tay đầy đủ về Abhidhamma), Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1993
- Dhammapadapāli* (Dpd), Chaṭṭha Saṅgāyana CD ROM Version - 3, Vipassana Research Institute, Igatpuri, Maharashtra, India
- Dīghanikāyapāli* (DN), Chaṭṭha Saṅgāyana CD ROM Version - 3, Vipassana Research Institute, Dhammagiri, Igatpuri, Maharashtra, India
- Khuddakanikāyapāli* (KN), Vol. IV, Part. I, ed. , Bhikshu Jagadish Kashyap, Pali Publication Board, Bihar Government, Patna, 1960.
- Mahāvaggapāli* (Mv), Chaṭṭha Saṅgāyana CD ROM Version - 3, Vipassana Research Institute, Dhammagiri, Igatpuri, Maharashtra, India
- Majjhimanikāyapāli* (MN), Chaṭṭha Saṅgāyana CD ROM Version - 3, Vipassana Research Institute, Dhammagiri, Igatpuri, Maharashtra, India

- Milindaṭīkā*, Chaṭṭha Saṅgāyana CD ROM Version – 3, Vipassana Research Institute, Dhammagiri, Igatpuri, Maharashtra, India
- Ottara NyanaDr. , *The essence of the Path of Purification* (Những điều cơ bản về con đường rửa tội), tr. , NXB Triple Gem, Chino Hills, USA, 2011
- Paṭisambhidāmaggapāli*, Chaṭṭha Saṅgāyana CD ROM Version – 3, Vipassana Research Institute (VRI), Dhammagiri, Igatpuri, Maharashtra, India
- Saṃyuttanikāyapāli* (SN), Chaṭṭha Saṅgāyana CD ROM Version – 3, Vipassana Research Institute, Dhammagiri, Igatpuri, Maharashtra, India
- Saṅkhitapiṭaka* (SP), vol. I, ed. , Dr. Nathamal Tatia, Nava Nalanda Mahavihara, Nalanda, Bihar, India, 1975
- Therīgāthā-aṭṭhakathā* (ThiA), Chaṭṭha Saṅgāyana CD ROM Version – 3, Vipassana Research Institute, Dhammagiri, Igatpuri, Maharashtra, India
- Visuddhimaggapāli* (Vsm), Chaṭṭha Saṅgāyana CD ROM Version – 3, Vipassana Research Institute, Dhammagiri, Igatpuri, Maharashtra, India
- Well Durant, *Our Oriental Heritage* (Di sản phương Đông của chúng ta), phần 1, Simon & Schuster, 1963, <http://www.ancient.eu.com/charvaka/> retrived on January 21, 2014
- www.un.org/millenniumgoals/ retrived on January 27, 201