

# PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN PHẬT GIÁO VỀ SỨC KHỎE VÀ AN SINH: CON ĐƯỜNG HƯỚNG TỚI MỘT TƯƠNG LAI BỀN VỮNG

---

Dr. A. Sarath Ananda\*

---

## TÓM TẮT

Phương pháp tiếp cận theo Phật giáo về chăm sóc sức khỏe là phương pháp vô cùng có giá trị, các học giả đã nghiên cứu những bài học về giá trị của sức khỏe và hạnh phúc ở nhiều phần trong bộ Tam Tạng, các bài thuyết pháp và các kinh điển khác. Một số nhà tâm lý học hiện đại như William James, Carl Jung và Eric Fromm cũng đã xác định quan điểm triết học của Phật giáo về chăm sóc sức khỏe. Đức Phật đã thuyết giảng, nếu một người kiểm soát được thân, khẩu, ý thì hầu hết các điều ác của người này sẽ không có cơ hội phát triển. Chính sự không thanh tịnh của thân tâm đã gây ra nhiều bệnh tật kể cả khi tâm ác bị giấu BÊN TRONG mà không để lộ ra bên ngoài. Có thể thấy trong xã hội hiện nay, hầu như mỗi người đều có các loại bệnh khác nhau, chủ yếu là do họ không thể kiểm soát được thân và tâm của mình.

Vấn đề nghiên cứu chính trong bài viết này là tìm hiểu làm thế nào để phương pháp nâng cao sức khỏe và hạnh phúc cho mỗi cá

nhân của Phật giáo có thể được sử dụng để thiết lập một xã hội bền vững. Khi tiến hành nghiên cứu này, người nghiên cứu muốn đạt các mục tiêu sau: Đầu tiên là xác định phương pháp tiếp cận theo Phật giáo để có cuộc sống lành mạnh. Thứ hai, cố gắng phân tích sự hiểu biết về phương pháp tiếp cận này của mỗi cá nhân. Thứ ba, phân tích cách thức thiết lập hệ thống chăm sóc sức khỏe và thúc đẩy xã hội bền vững. Cuối cùng, người nghiên cứu sẽ đề xuất làm thế nào để phương pháp chăm sóc sức khỏe theo Phật giáo có thể nâng cao tính bền vững của xã hội loài người theo nhiều cách khác nhau, dựa trên các dữ liệu được sử dụng.

Phương pháp nghiên cứu của bài viết là sử dụng cấu trúc bảng câu hỏi để thu thập thông tin một cách tiết kiệm hiệu quả nhất. Tôi chọn phương pháp này do có nhiều ích lợi trong việc thu thập, phân loại, phân tích và diễn giải số liệu. Năm trăm người đã được chọn mẫu ngẫu nhiên và được hỏi về phương pháp tiếp cận sức khỏe và hạnh phúc của Phật giáo. Khung lý thuyết áp dụng trong nghiên cứu này là sự hình thành bệnh tật trong xã hội. Đã có chứng minh rằng các cá nhân thích sử dụng thuốc liên tục để đối phó với bệnh tật thay vì cố gắng phòng tránh bệnh tật bằng cách thanh lọc cơ thể bên trong.

Phương pháp sống lành mạnh theo lời dạy của Phật đã được ghi lại trong Kinh Magandiya và Kinh Bojjhanga Paritta theo cách rất đơn giản để bất cứ ai cũng có thể hiểu dễ dàng và thực hành có hiệu quả cao mà không phải nỗ lực quá nhiều. Nhưng chúng tôi hiểu rằng mặc dù những người được hỏi biết những phương pháp sống lành mạnh của Phật giáo, nhưng họ cũng chưa biến nó thành một phần của cuộc sống hàng ngày. Nếu thực hiện theo phương pháp Phật giáo về chăm sóc sức khỏe sẽ hỗ trợ sự phát triển bền vững trong xã hội, từ cấp cá nhân, nhóm, đến cấp cộng đồng, thúc đẩy các tổ chức như kinh tế, văn hóa, chính trị. Tuy nhiên, bệnh tật tạo ra do yếu tố văn hóa và xã hội đã trở nên mạnh mẽ hơn do con người ngày nay trở thành nô lệ cho các cấu trúc bị chi phối bởi y tế hiện đại. Thay vì có nỗ lực tinh thần để chiến đấu chống lại nhân tố gây bệnh bên

trong, họ đã thụ động làm theo các yêu cầu phản con người, phản xã hội, gây ra rất nhiều dạng bệnh tật khác nhau. Phần cuối, người nghiên cứu khuyến nghị cần có chương trình nhận thức về phương pháp sống lành mạnh và hạnh phúc theo Phật giáo để cung cấp cho các cá nhân hiểu rõ hơn về lợi ích của nó.

## 1. GIỚI THIỆU

“Tính bền vững” là một thuật ngữ phổ biến trong giới trí thức trong vài thập kỉ qua. Mục tiêu phát triển thiên niên kỷ đã được đặt ra để đạt một số chỉ số chính về chính trị - xã hội và kinh tế. Mục tiêu phát triển bền vững hiện tại đã được đặt ra để đạt những chỉ số tăng trưởng nâng cao cuộc sống con người (Kumar và đồng sự, 2016). Nhưng sự bền vững không phải là một mục tiêu dễ dàng đạt được như dự đoán (Stubbs, 2017). Một trong những vấn đề toàn cầu chính đe dọa theo nhiều cách đến sự bền vững của nhân loại, chính là sức khỏe và hạnh phúc.

Với sự ra đời của công nghiệp hóa, con người đã gặp phải rất nhiều vấn đề liên quan đến sức khỏe

(Szreter, 2004) và hiện tại trên khắp thế giới, chúng ta đang chứng kiến những tác động lớn của sức khỏe đến đời sống con người. Mỗi quốc gia, tổ chức quốc tế, tổ chức phi chính phủ và thậm chí các tổ chức xã hội dân sự đã đồng hành cùng nhau giảm thiểu hoặc kiểm soát các tác nhân gây nguy hiểm đến sức khỏe, nhưng nhiệm vụ này còn xa mới hoàn thành. Trong bối cảnh rộng hơn này, khái niệm Phật giáo và tính bền vững dường như không thể tách rời trong việc mở đường cho hạnh phúc, việc này không chỉ đem lại lợi ích cho nhân loại mà còn cho toàn vũ trụ. Mặc dù đó là một nguyên tắc chung đã được chấp nhận, cần phải có giải thích sâu hơn trước khi đi đến một kết luận cụ thể.

## 2. TẦM QUAN TRỌNG CỦA VẤN ĐỀ

Tổ chức Y tế Thế giới (2018) định nghĩa sức khỏe ‘là trạng thái toàn diện về thể chất, tinh thần, và xã hội, không chỉ bao gồm tình

trạng không có bệnh hay yếu đuối'. Trong một định nghĩa khác, sức khỏe được xem 'là khả năng thích ứng và tự quản lý' (Huber và đồng sự, 2011). Herzlich (1973) đã giải thích sức khỏe theo cả hai cách tích cực và tiêu cực. Theo cách tích cực, đó là việc 'nhận thức đầy đủ' về sức khỏe của mình 'do có cảm giác tự do trong cơ thể, cảm giác về sức khỏe cơ thể và các chức năng' (trang 53). Theo cách tiêu cực, sức khỏe được xem là 'sự vắng mặt của bệnh tật' (ibid). Theo Anttonen và Räsänen (2008), sức khỏe hạnh phúc là kết quả của việc thỏa mãn nhu cầu quan trọng của cá nhân và đạt được các mục tiêu, kế hoạch đã đề ra cho cuộc sống của một người. Diener và Seligman (2004) trình bày đó như những đánh giá tích cực về cuộc sống con người, (vì sức khỏe) bao gồm những cảm xúc tích cực, sự tham gia, sự hài lòng, và có ý nghĩa sống. Tất cả các định nghĩa chứng minh rằng các yếu tố về thân và tâm của mỗi cá nhân là tài sản của người đó trong bối cảnh xã hội.

Trong bối cảnh này, chúng ta phải hiểu Phật giáo có cái nhìn như thế nào về sức khỏe và hạnh phúc, phương pháp Phật giáo giúp thúc đẩy sức khỏe và hạnh phúc trong xã hội ra sao. Mọi người đều đồng ý, tất cả các tôn giáo trên thế giới đều cố gắng làm cho cuộc sống của các tín đồ hạnh phúc hơn, bằng cách chống lại những đau khổ do tâm bệnh, thân bệnh mang lại. Phật giáo không đề cao việc theo đuổi lợi ích vật chất để tiếp tục *luân hồi* mà định hướng cho các cá nhân đạt đến hạnh phúc tối thượng bằng cách tuân theo giới luật một cách có phương pháp. Quyết định rời khỏi cung điện của hoàng tử Tất Đạt Đa cũng dựa trên ba dấu hiệu khổ khác nhau: một người già, một người bệnh, một xác chết và giải pháp là sự nhận thức qua tu tập tâm linh. Cách tiếp cận của Phật giáo chủ yếu xoay nhận thức về khổ (dukkha) (Wijesekara, 2008). Nhận thức này dẫn chúng ta đi khỏi đau khổ bằng cách thực hành con đường mà Đức Phật đã chỉ ra.

Khi xã hội phát triển, các bệnh liên quan đến lối sống (Tabish, 2017) đã trở nên phổ biến, tương tự, y tế hóa đã trở thành một ngành kinh doanh. Việc thể chế hóa dịch vụ y tế đã cung cấp nhiều dịch

vụ khác nhau, nhưng một số lượng lớn người trên thế giới, đặc biệt là ở các nước đang phát triển, dường như không tiếp cận được các tiện ích đó (Peters et al, 2008). Nghèo đói, bị cách ly, khu vực địa lý, thiếu hiểu biết, truyền thống và bất cần là một số rào cản trong việc sử dụng các dịch vụ này. Khi một cá nhân bị bệnh, người đó không hạnh phúc vì thế các thành viên trong gia đình cũng không hạnh phúc. Nếu dân cư một quốc gia bị mắc nhiều bệnh và bị dịch bệnh lan tràn, gánh nặng tài chính phải chịu là con số không thể bỏ qua. Vì vậy, cần phải có những cá nhân, gia đình và xã hội lành mạnh để hướng tới một thế giới bền vững.

Một trong những định nghĩa nổi tiếng về tính bền vững được Ủy ban Brundtland đưa ra vào năm 1987 là “đáp ứng nhu cầu của hiện tại mà không ảnh hưởng đến khả năng các thế hệ tương lai đáp ứng nhu cầu của họ” (Graf, 2015). Tính bền vững đã được xác định ban đầu dựa trên sự suy thoái ngày càng tăng của nguồn tài nguyên tự nhiên thế giới. Nhưng định nghĩa này đã không thảo luận rộng về việc bảo tồn nguồn nhân lực về mặt tinh thần. Thế hệ hiện tại cần tiêu thụ tài nguyên thiên nhiên một cách có trách nhiệm, nếu không thế hệ tương lai sẽ không còn nguồn tài nguyên này để sử dụng. Sự ổn định lâu dài được thấy dựa trên sự phụ thuộc lẫn nhau giữa việc bảo vệ môi trường và hưởng thụ lợi ích kinh tế. Nhưng hiện tại, các học giả đã hiểu rằng, các khía cạnh môi trường, sinh thái, chính trị - xã hội của tính bền vững cũng quan trọng không kém khía cạnh kinh tế.

### 3. THIẾT KẾ NGHIÊN CỨU

Các câu hỏi nghiên cứu chính nảy sinh trong bối cảnh này là: sức khỏe và bệnh tật là gì? khỏe mạnh, hạnh phúc là gì?, tính bền vững là gì? Sức khỏe và hạnh phúc có liên quan với nhau như thế nào?, Sức khỏe và hạnh phúc đóng góp như thế nào cho sự bền vững của thế giới? Quan điểm của Phật giáo về sức khỏe và hạnh phúc, và cuối cùng, phương pháp theo Phật giáo có thể giúp đạt được tính bền vững trong tương lai như thế nào?

Vấn đề chính sẽ được giải quyết trong nghiên cứu này là liệu cách tiếp cận đối với sức khỏe và hạnh phúc của Phật giáo có thể tạo nên một xã hội bền vững trong tương lai không?

Do đó, mục đích của nghiên cứu này là tìm hiểu xem cách tiếp cận của Phật giáo đối với sức khỏe và hạnh phúc sẽ đóng góp như thế nào cho một tương lai bền vững. Người nghiên cứu mong muốn đạt các mục tiêu sau khi thực hiện nghiên cứu này: Thứ nhất là xác định phương pháp tiếp cận theo Phật giáo để có cuộc sống lành mạnh. Thứ hai, cố gắng phân tích sự hiểu biết về phương pháp tiếp cận này của mỗi cá nhân. Thứ ba, phân tích làm thế nào để thiết lập hệ thống chăm sóc sức khỏe và thúc đẩy xã hội bền vững. Cuối cùng, người nghiên cứu sẽ đề xuất làm thế nào để phương pháp chăm sóc sức khỏe theo Phật giáo có thể nâng cao tính bền vững của xã hội loài người theo nhiều cách khác nhau, dựa trên các dữ liệu được sử dụng.

Phương pháp nghiên cứu của bài viết là sử dụng cấu trúc bảng câu hỏi để thu thập thông tin một cách tiết kiệm hiệu quả nhất. Tôi chọn phương pháp này do có nhiều ích lợi trong việc thu thập, phân loại, phân tích và diễn giải số liệu. Năm trăm người đã được chọn mẫu ngẫu nhiên và được hỏi về phương pháp tiếp cận chăm sóc sức khỏe của Phật giáo và tính bền vững của nó. Mỗi cá nhân trong xã hội đa dạng này đều có một cơ hội bình đẳng để được chọn vào mẫu. Nhóm mẫu được chọn trả lời bảng câu hỏi có những đặc điểm sau: Có 238 nam (47,6%) và 262 nữ (52,4%). Nhóm theo độ tuổi (Bảng 1) và nhóm theo tôn giáo (Bảng 2) của những người được hỏi khác nhau đáng kể và có thể coi câu trả lời đại diện cho các tầng lớp của xã hội. Nghề nghiệp của mẫu được chọn cũng thể hiện tất cả các loại hình: thất nghiệp (89 - 17%), khu vực công (256 - 51,2%), khu vực tư (105 - 21%), các lĩnh vực khác (50 - 10%).

Khung lý thuyết áp dụng trong nghiên cứu này là sự hình thành bệnh tật của xã hội. Đã có chứng minh rằng các cá nhân thích sử dụng thuốc liên tục để đối phó với bệnh tật thay vì cố gắng phòng tránh bệnh bằng cách thanh lọc cơ thể bên trong. Cách tiếp cận

xã hội tạo ra bệnh tật đã được các học giả sử dụng từ lâu. Emile Durkheim (Dew, 2015), mục sư Talcott (1951), Ervin Goffman (1961 và 1963), Alfred Schutz (1967) và Michael Foucault (Smith, 1975) là một số học giả giải thích về bệnh tật của cá nhân trong các mô hình xã hội học khác nhau. Cách bệnh tật được nhìn nhận, cảm nhận, trải nghiệm, giải thích và chấp nhận phản ánh nhiều khía cạnh về văn hóa xã hội. Dựa trên những khía cạnh này, phản ứng đối với người bệnh cũng thay đổi theo.

#### 4. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

Khi bị bệnh, mọi người thường tìm cách điều trị y tế, đặc biệt là dùng thuốc Tây y. Thông thường ở các nước, các chuyên gia chăm sóc sức khỏe sử dụng kỹ thuật y sinh trong nghiên cứu và điều trị các bệnh, trong đó chú trọng vào yếu tố sinh học. Những yếu tố xã hội, môi trường và tâm lý bị bỏ qua. Y học và Phật giáo có một điểm tương đồng. Giống với Phật giáo, y học cũng hướng đến giảm bớt đau đớn và đau khổ. Không giống như người hành nghề y khoa như bác sĩ, thầy thuốc hoặc pháp sư chữa bệnh, Đức Phật đã chỉ ra một lối sống cần phải được thực hành liên tục một cách có phương pháp để thoát khổ. Con đường Trung đạo, Tứ thánh đế và Bát chánh đạo mà Đức Phật dạy là những cách thức siêu việt, vì hầu hết những đau khổ của con người là do quá dính mắc vào tham, sân, si. Nếu một người không thể kiểm soát lòng tham của mình, họ sẽ không đạt được hạnh phúc trường tồn trong cuộc sống.

Trong Kinh tập Sutta Nipata, Đức Phật giải thích về khổ được tóm tắt như sau:

*Hỡi này các Tỳ Khưu, cái gì là Chân đế của sự khổ? Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, đau đớn, đau buồn, than thở và tuyệt vọng là khổ, sống chung với người mình không ưa thích là khổ, xa lìa người thân yêu là khổ, mong muốn mà không được là khổ. Tóm lại, chấp thủ vào ngũ uẩn là khổ”. (Keown, 2013, trang 50).*

Đức Phật đã đưa ra ví dụ về thực hành chăm sóc sức khỏe thông qua chính hành vi của mình—câu chuyện của trưởng lão Putigattatissa

Thero và Suppiya Upasika là hai ví dụ chứng minh. Việc chăm sóc nhau khi ốm đau bệnh tật cũng được nhấn mạnh.

*“Hỡi các tỳ kheo, người không có cha hay mẹ nuôi dưỡng chăm sóc. Hỡi các tỳ kheo, nếu người không quan tâm tới người khác, sau đó, ai sẽ quan tâm đến người? các tỳ kheo à, bất cứ ai chăm sóc ta, cần chăm sóc những người bệnh ốm”* (Emmanuel, 2016, trang 615).

Nếu một tín đồ cố gắng thấu hiểu giáo lý của Phật theo cách thực tế thì có nhiều trường hợp Đức Phật đã cho chúng ta thấy quan điểm của Ngài về sức khỏe và hạnh phúc như thế nào. Bản thân con đường Trung Đạo là một ví dụ tốt để con người không bị rơi vào thái cực. Bất cứ thái cực nào cũng sẽ dẫn đến hậu quả nghiêm trọng về tâm lý hoặc thể chất làm cho con người trở nên yếu đuối. Một trong những khái niệm cơ bản của Phật giáo mà mọi người đều được khuyến khích thực hành là Tâm Từ (Metta), nó không chỉ giúp bản thân mà còn cho những người khác. Nhiều người trong xã hội ngày nay, cho dù họ có phải là Phật tử hay không, đã không để ý đến một thực tế rằng các khía cạnh của cuộc sống gồm cảm xúc, tinh thần, xã hội và văn hóa không thể tách rời với khía cạnh thể chất. Sự bền vững của thế giới được duy trì khi mỗi người đều phát triển cảm xúc rộng lượng, đồng cảm đối với những người khác

Phật giáo thảo luận về năm *“niyamas”*, hoặc năm quy luật, tiến trình của các trật tự vũ trụ. Các quy luật này giải thích, tại sao mọi việc, đặc biệt là khổ, xảy ra trong cuộc sống của chúng ta. Các quy luật này giải thích suy nghĩ, lời nói và hành động của ta ảnh hưởng đến mức độ khổ như thế nào và tâm trí của ta hoạt động trong những điều kiện khác nhau như thế nào. Cái Tôi chịu trách nhiệm trong việc không kiểm soát được quá trình suy nghĩ, hành động và hành vi của mình.

Quan điểm nhà Phật đưa ra là Nhân quả (*kamma*), mối liên hệ giữa nguyên nhân và kết quả. Mỗi hành động tốt hay xấu đều có kết quả riêng. Sức khỏe được nhìn nhận dưới góc độ tổng thể tạo nên trạng thái thân và tâm của mỗi người, cùng với mối quan hệ bền chặt và xây dựng với gia đình, hàng xóm, nơi làm việc và môi trường.



Nếu một người ngã bệnh, tất cả các mối quan hệ này đều bị xáo trộn và tạo sự bất hòa. Vì vậy, sự hài hòa giữa tất cả các khía cạnh nói trên trong xã hội mang đến sự bền vững. Phật giáo có cái nhìn toàn diện và chủ yếu tin vào mối tương quan và sự phụ thuộc lẫn nhau của tất cả các hiện tượng và mối quan hệ nhân quả. Niềm tin này được xuất phát bởi giáo lý duyên khởi (*paticcasamuppada*), hay được biết đến là quy luật có điều kiện, luật nhân quả vận hành trong tất cả các hiện tượng về thể chất, tâm lý và đạo đức.

Điều không cần phải tranh cãi là con người sống hạnh phúc khi khỏe mạnh về thân và tâm. Hầu hết mọi người chỉ điều trị y tế sau khi biết rằng họ bị bệnh nhưng Phật giáo cho rằng tốt hơn hết là giảm thiểu bệnh tật càng nhiều càng tốt. Phật giáo khuyên các cá nhân rèn luyện tâm trí của họ để đạt được trạng thái cân bằng. Nó dựa trên Bốn tâm vô lượng là: metta [Từ], Muditha [Bi], karuna [Hy] và upekkha [Xả]. Các bệnh ngăn có thể chấp nhận được như một phần của cuộc sống, nhưng các bệnh kéo dài gây ra hậu quả nghiêm trọng, ảnh hưởng đến sự bền vững của xã hội theo nhiều cách. Khía cạnh đáng chú ý nhất của y học hiện đại là nó cũng chưa thể giải quyết tất cả các ảnh hưởng hệ quả này cùng một lúc. Vì vậy, điều trị vật lý các triệu chứng của bệnh sẽ không có ích cho bệnh nhân. Việc điều trị còn cần có thêm các phương pháp điều trị tinh thần.

Có thể hiểu quan điểm của Phật giáo về sức khỏe và hạnh phúc liên quan đến chuẩn mực đạo đức. Bệnh tật chắc chắn là kết quả của hành vi phi đạo đức. Vì vậy, nếu một người kiểm soát hành vi của mình và thực hành giới luật (*sila*), kiểm soát tâm (*samadhi*) và trí tuệ (*panna*), người đó có thể chiến thắng vượt qua nhiều bệnh về tâm hoặc thân của mình. Mỗi người nên hiểu rằng bản thân mình phải chịu trách nhiệm cho tất cả bệnh tật mà mình mắc phải thay vì đổ lỗi cho bên ngoài. Y học được công nhận có thể chữa khỏi hẳn hoặc tạm thời một số bệnh, hoặc kiểm soát hạn chế sự phát triển của một số bệnh. Nhưng thực tế khắc nghiệt là tất cả mọi người đều phải chịu đau khổ, bệnh tật và cái chết. Vì vậy, ai cũng cần xác định một lối sống cân bằng dựa trên sự cảm thông, tình thương và lòng

khoan dung. Phật giáo cũng không quên rằng có các điều kiện và bối cảnh mà cá nhân không kiểm soát được như môi trường, vấn đề công việc, thiếu tài chính hoặc không đủ trang bị y tế. Sự bền vững của xã hội bị ảnh hưởng chủ yếu trong các lĩnh vực này.

Tri kiến đúng đắn (*sammaditthi*) về thế giới sẽ có được khi sức khỏe tin thần khỏe mạnh. Nếu chúng ta phát triển và nuôi dưỡng những tri kiến sai lầm thì chúng ta sẽ bị mê mờ trước thực tế. Chúng ta phải kiểm soát tham (*lobha*), sân (*dosa*) và si (*moha*) để có một xã hội bình đẳng và công bằng - điều cần thiết để phát triển bền vững. Những ai phát triển ba đặc tính của cuộc sống là *anicca* (vô thường), *dukkha* (khổ) và *anatta* (vô ngã), thì người ấy sẽ hiểu được hiện thực thế giới và không bao giờ làm điều ác. Có một số Kinh Phật như *bojjhanga paritta* được tụng khi có người bị bệnh. Người ta tin rằng nếu tụng kinh *bojjhanga paritta* chính xác trong cách phát âm và người bệnh chăm chú lắng nghe ý nghĩa của nó thì tâm người đó sẽ ổn định. Bồ thí (*dana*) là một hành động thúc đẩy sự chia sẻ và ích lợi xã hội. Phật giáo khuyến khích các đệ tử cho đi khi có thể. Hành động này giúp họ nuôi dưỡng sự tình thương và từ bỏ bám luyến vào vật chất.

Khi bàn về sức khỏe và hạnh phúc, chúng ta phải hiểu bệnh tật đã được các nhà xã hội học ban đầu mô tả như thế nào. Durkheim đã sử dụng một cách tiếp cận bệnh lý (1982) để giải thích hành vi cá nhân và sự rối loạn (1897). Goffman đã sử dụng sự kỳ thị trong *Asylums* (sự ẩn nấp an toàn) (1961). Parsons (1951) nói về vai trò bệnh tật giúp chúng ta hiểu cách người bị bệnh và những người khác cùng nhìn vào một bối cảnh theo con mắt khác nhau. Đối với Parsons, bị bệnh là một rối loạn chức năng và nó ảnh hưởng đến xã hội theo nhiều cách. Trong khi những người khỏe muốn người bệnh tránh làm các nhiệm vụ và trách nhiệm thông thường thì người bệnh và những người khỏe muốn người bệnh trở lại trạng thái bình thường càng sớm càng tốt.

Theo các nguồn dữ liệu chính trong bài nghiên cứu này, khi được

hỏi, 72% người được hỏi trả lời rằng các thành viên trong gia đình không mong đợi người bệnh thực hiện vai trò xã hội bình thường. Nhưng 48% tin rằng người bệnh nên có cơ hội làm việc một cách bình thường nếu bệnh không quá nặng. 84% khác nói rằng người bệnh nên được chăm sóc y tế đúng cách để sớm trở lại với công việc bình thường. 32% trong mẫu chọn nói rằng họ đã mắc bệnh nhẹ ngăn ngày ít nhất một lần trong mười hai tháng qua và 68% thừa nhận rằng ít nhất một thành viên hoặc người thân gia đình mắc bệnh kéo dài. 28% nghi ngờ rằng họ sẽ mắc cùng một bệnh tương tự như người nhà hoặc bệnh khác kéo dài trong tương lai. Những người (78%) trong mẫu cho rằng bệnh tật có thể ảnh hưởng đến công việc và con người có thể có xu hướng mắc các bệnh liên quan đến công việc (69%). Bệnh về thân chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe về tinh thần và người lao động, nhân viên sẽ bị giảm hiệu suất, giảm kỹ năng làm việc.

Khi được hỏi về sức khỏe của cá nhân, 89% đã nói rằng họ hài lòng với sức khỏe thể chất của mình trong khi chỉ có 56% hài lòng với sức khỏe tinh thần. Điều này chứng tỏ có một sự khác biệt giữa tình trạng thân và tâm của các cá nhân. Nhiều người đang phải chịu đựng những vấn đề khác nhau mà bản thân họ cảm thấy khó giải đáp. Các mối quan hệ xã hội đang tốt hơn và những người được hỏi có mối quan hệ rất tốt với gia đình (92%), bạn bè (97%), người thân (83%), khu phố (87%) và nơi làm việc (89%). Một câu trả lời trái ngược là 68% không hài lòng với lối sống của mình ngày nay và nhiều người trong số họ là nữ (41%). Người nghiên cứu cho rằng điều này có thể là do áp lực công việc và trách nhiệm, hạn chế tài chính, quá tải ở nơi làm việc và nhiều lý do khác. Đây là nơi mục tiêu nghiên cứu tập trung. Khi một cá nhân không hài lòng với lối sống của mình, có khả năng là người đó có rất nhiều vấn đề tiềm ẩn trong người. Hơn nữa những vấn đề này ảnh hưởng đến gia đình và sau đó đến toàn xã hội. Nếu xã hội trở nên bất ổn do những vấn đề của cá nhân, nó ảnh hưởng đến việc đạt được các mục tiêu chung của đất nước.

Tổn thương tâm lý của một cá nhân có thể là kết quả của nhiều vấn đề xã hội, văn hóa chính trị và kinh tế. Mặc dù cá nhân không chịu trách nhiệm tạo ra những vấn đề này, nhưng trong bối cảnh xã hội, tất cả đều chịu tác động chung của tập thể và có nhiều vấn đề nằm ngoài tầm kiểm soát của họ. Tuy nhiên, đáng khích lệ nhất là 93% trả lời rằng họ lạc quan về tương lai mười hai tháng tới. 89% khác cảm thấy cuộc sống của họ rất đáng giá và 94% tin rằng họ có mục đích sống nghiêm túc. Ba kết quả trả lời này cho thấy rằng dù sống trong hoàn cảnh tiêu cực nào thì con người vẫn không mất đi hy vọng cho một cuộc sống và tương lai tốt hơn. Nội dung này tóm lại quan điểm Phật giáo với cuộc sống, luôn thuyết phục cá nhân rằng con đường phía trước rất dễ dàng và hiệu quả nếu người đó biết cách xử lý các tình huống.

Những người được hỏi (86%) đã lo lắng về ảnh hưởng của các chuyên gia chăm sóc sức khỏe, tập đoàn dược phẩm (34%) và các tổ chức tư nhân như bệnh viện (79%) hoạt động trong ngành y tế. Họ hiểu rằng người dân bình thường chịu thiệt thòi lớn do hạn chế tài chính (92%), kiến thức (81%) và quyền lực (77%). Mặc dù y tế hóa lẽ ra có lợi cho xã hội cải thiện chất lượng cuộc sống của người dân nói chung, nhưng thực tế lại hoàn toàn khác. Có thể lấy ví dụ tiêu biểu dựa trên nghiên cứu của Illich (1975), người đã thảo luận về ba dạng bệnh gây ra bởi người chữa bệnh (iatrogenesis): về văn hóa, xã hội và lâm sàng. Sự can thiệp của các chuyên gia và ngành công nghiệp y tế có thể làm tăng bệnh tật trong xã hội một cách đáng kể.

Những lời dạy liên quan đến sức khỏe đã được đề cập ở nhiều tài liệu Phật giáo. *Vinaya Pitaka* (Luật tạng), *Sutta-Pitaka* (Kinh Tạng), *Abhidhamma Pitaka* (Vi Diệu Pháp Tạng) và *Mahavagga paali* (Đại Phẩm) có nhiều hướng dẫn sức khỏe để có thân tâm khỏe mạnh. Hầu hết là điều trị bằng thuốc thảo dược và thực hành lối sống cụ thể. Mọi người tung kinh cả ở đền và nhà, hoặc mời nhà sư đến tụng Kinh *Bojjhanga* (Kinh Thất Giác Chi) (*Paritta*), tụng Kinh *Girimananda* để người bệnh được chữa lành về thân và tâm. Mọi người cũng tụng kinh *Angulimala* (*Paritta*) cho các bà mẹ

mang thai để sinh con dễ dàng. Đặc biệt, Kinh Girimananda ở Tăng Chi Bộ Kinh (*Anguttara Nikaya*) là một ví dụ quan trọng về quan điểm của Phật giáo về bệnh tật. Đức Phật đã xem xét các loại bệnh khiến người mắc bệnh phải chịu đựng như *ansa* (tê liệt), *pilaka* (ung thư), *bagandara* (một trong những bệnh gây nhiễm trực tràng theo Y học Ayurveda), *vata samuttana abadha* (bệnh do không khí), *pitta samuttana abadha* (bệnh do rối loạn chức năng mật), *semha samuttana abadha* (bệnh do rối loạn đờm), *uthuparinamaja abadha* (bệnh do thay đổi khí hậu). Hầu như tất cả các bệnh này được xác định là có thể chữa được trong y học hiện đại. Mặt khác, có thể có nhiều bệnh mãn tính về tâm thần hoặc thể chất khác được dán nhãn là «bệnh nan y không thể chữa khỏi» trong mô hình y tế hiện đại. Kinh Girimananda có đoạn giải thích bệnh không thể chữa được là '*kammavipakaja abadha*', tức là bệnh có thể do nghiệp xấu tích lũy từ những kiếp trước. Cuối cùng, Phật giáo đề nghị chấp nhận phải chịu một mức độ khổ, coi chúng là sự thật tiêu biểu của vũ trụ thay vì tin những lời hứa không chắc chắn về khả năng chữa trị thành công theo mô hình y tế.

Theo cách tiếp cận của Phật giáo đối với sức khỏe và chăm sóc sức khỏe, cần phải chữa bệnh để phục hồi sức khỏe ban đầu, nhưng quan trọng là không để mắc bệnh. Để không có bệnh tật, ta phải rèn luyện kiểm soát thân và tâm. Bệnh thân và tâm không chỉ ảnh hưởng đến người bị bệnh mà cả những người khác. Vì tất cả các cơ quan trong cơ thể có liên quan đến nhau nên cần có sự hài hòa và quan hệ lẫn nhau. Tương tự, xã hội cũng dựa vào các yếu tố khác nhau như cá nhân, nhóm, tổ chức, cộng đồng. Do đó, để đạt được sự bền vững cần có sự cân bằng của tất cả các yếu tố này. Theo triết lý Phật giáo, mỗi người phải tự bắt đầu cân bằng bản thân. Ai cũng hiểu suy tàn là một hiện tượng tự nhiên trong cuộc sống và không ai tránh được việc bị bệnh, ta cần thực hành chinh phục vượt qua đau khổ.

Một từ đặc biệt cần đề cập khi thảo luận về cách tiếp cận của Phật giáo đối với sức khỏe và hạnh phúc, là tất cả những người theo

đạo Phật hay không theo đạo Phật nên đọc rất kỹ và nghiên cứu về Visuddhi Magga: Thanh tịnh đạo. Nó bao gồm ba phần. Đầu tiên thảo luận về Sīla (Giới), thứ hai, Samādhi (Định) và cuối cùng là Pañña (Huệ). Mặc dù mọi người đều không bị yêu cầu phải phát triển năng lực trí tuệ cao đến như vậy, nhưng mỗi cá nhân được khuyến nên thực hành ba giai đoạn đầu tiên, đó là Thanh tịnh giới (sīla-visuddhi), Thanh tịnh Tâm (citta-visuddhi) và Thanh tịnh kiến (ditthi-visuddhi) trong bảy giai đoạn thanh tịnh. Lý giải cơ bản là để thành công, chúng ta phải có nền tảng vững chắc. Vì vậy, thực hành giữ giới, tâm và tri kiến đúng đắn là giải pháp tốt nhất để thanh tịnh bản thân. Nếu một người đều cố gắng thanh tịnh chính mình, kết quả sẽ dẫn đến sự bền vững của xã hội.

## 5. KẾT LUẬN

Giống như Chukwuma (1996), người nghiên cứu cũng đề xuất rằng một xã hội bền vững phải đáp ứng được cho các thành viên nhu cầu cơ bản. Thêm nữa, xã hội đó phải tạo điều kiện cho cuộc sống lành mạnh trong hiện tại và tương lai. Quá khứ đã sai lầm trong việc xác định, giải thích tính bền vững dựa trên sự phát triển kinh tế và bảo tồn môi trường nhưng khía cạnh con người đã bị bỏ qua. Triết học và tâm lý học Phật giáo quan tâm đến ba loại tính cách: loại người tham, loại người sân và loại người si. Trong nhiều trường hợp, con người ngày nay không biết đủ, là loại người tham. Họ ham muốn vật chất hơn là tinh thần. Sự tham lam này làm tăng sự khao khát đối với mọi thứ thay vì phải buông bỏ.

Con người cần hài lòng với những gì họ có. Sự tham lam theo nghĩa này làm cho một cá nhân bị bệnh về thân và tâm. Các cuộc xung đột và mâu thuẫn tồn tại giữa các xã hội khác nhau là biểu thị kết quả của loại người sân. Những kiểu người này luôn không vui, luôn tìm lỗi ở người khác, rất bi quan và bạo lực. Sự tiêu cực và thiếu tình thương sẽ ảnh hưởng trước tiên đến trạng thái tinh thần, và sau đó là tình trạng thể chất. Loại người si thì không muốn chịu trách nhiệm xã hội hoặc không thực hiện vai trò được giao trong xã hội. Nếu ba loại người này càng nhiều thì sự yêu mến vật chất, mâu thuẫn và thờ ơ sẽ chi phối thế giới và sẽ không còn chỗ cho sự phát

triển bền vững. Vì vậy, Phật tử cần phải cảnh giác với bản thân về những cách sống bi quan này.

Kittiprapas (2016) đề xuất mô hình Phát triển Phật giáo bền vững (BSD) để trả lời những thiếu sót của định nghĩa truyền thống về tính bền vững. Theo ông, sự bền vững mà chúng ta lựa chọn để thực hành ngày nay cần hướng về con người hơn. Bối cảnh xã hội nên được xây dựng theo cách khiến cho các cá nhân luôn được hạnh phúc. Nhưng các cá nhân cần biết cách kiểm soát hạnh phúc mà không cho phép đi vào thái cực. Tiêu dùng cần mang tính thực dụng hơn và mọi người cần thực hành tình thương và lòng tốt đối với những người khác trong từng hoàn cảnh. Bất kỳ nguyên tắc, hệ thống giá trị, chuẩn mực, thái độ và thực hành của Phật giáo nào cũng cần được kết hợp với lối sống hàng ngày để hiểu mục đích sống. Những thiếu sót của các mô hình phát triển cần được bù đắp bằng hệ thống giá trị mới của BSD. Sức khỏe và hạnh phúc của bản thân không nhất thiết phải nằm trong tay người khác mà chủ yếu phụ thuộc bản thân. Do đó, nếu nghĩ về một tương lai bền vững, các Phật tử phải trả lời vấn đề cốt yếu này.

Cuối cùng, nhà nghiên cứu muốn đề xuất ba trụ cột bền vững theo Phật giáo dựa trên sự kết hợp giữa tự do, công bằng và hòa bình nhưng không loại bỏ ba trụ cột ban đầu là môi trường, kinh tế và xã hội. Nếu con người không được hưởng các quyền tự do thì không ai có thể mơ về sự bền vững. Sen (1999) cho rằng sự phát triển chính là tự do. *Dhammacariya* hay gọi là sống đạo đức phải được thực hiện từng giờ. Một người có được hạnh phúc nội tâm có thể mở rộng hạnh phúc đó ra thế giới bên ngoài, tức là tới những người đồng loại khác bất kể địa lý, ngôn ngữ, dân tộc, tôn giáo, đẳng cấp, giai cấp hay bất kỳ sự phân biệt nào khác. Người Phật tử hoặc không phải là Phật tử cần tránh mọi điều ác làm hủy hoại nhân cách của mình.

Phật giáo chủ yếu phát triển sự bình đẳng. Nó phát huy hệ thống đạo đức gây thách thức các hệ tư tưởng tôn giáo đương thời. Xã hội và các mối quan hệ trong đó cần được thực hiện dựa trên đạo đức. Những nguyên tắc đạo đức này là chỉ dẫn và nền tảng của xã hội. Bình đẳng là đặc điểm cơ bản và có giá trị của Phật giáo. Sự bình

đăng không dành riêng cho ai, ai cũng có thể giải phóng bản thân khỏi cách hành vi bất thiện. Kinh *Vasala Sutta* cung cấp một cái nhìn sâu sắc hơn về cuộc cách mạng mà Đức Phật chống lại trật tự đạo đức đương thời của xã hội Ấn Độ. Các cá nhân bị phân biệt như Sunita và Sopaka trở thành những nhân cách và chức sắc được tôn kính trong tôn giáo và xã hội nhờ áp dụng thực hiện bình đẳng trong Phật giáo.

Hòa bình và an ninh là những vấn đề nóng bỏng khác ở cấp độ toàn cầu. Mọi người có xu hướng chiến đấu với nhau và xung đột sẽ không có hồi kết. Một số lượng lớn người đã bị thương, không người nương tựa, vô gia cư, phải di trú và bị tước đoạt tài sản do chiến tranh. Sự leo thang của các cuộc xung đột ở cấp độ toàn cầu đã nằm ngoài mức tưởng tượng. Số người và tài sản bị mất không hề nhỏ. Nỗi sợ chết, tra tấn, đói khát là một số vấn đề trầm trọng đối với nhiều trẻ em và phụ nữ trên thế giới. Triết học Phật giáo cung cấp câu trả lời cho toàn bộ những vấn đề này nếu các cá nhân hiểu và biết lý do của những hành động này. Lý tính là kết quả của tâm trí được rèn luyện. Sự bền vững của tương lai có thể là kết quả của nhiều tâm trí được rèn luyện. Việc Đức Phật đến Sri Lanka để giải quyết cuộc xung đột giữa hai vị vua Naga là Chulodara và Mahodara và sự can thiệp của Shakya Koliya về tranh chấp nguồn nước trên sông Rohini là hai ví dụ trong văn học Phật giáo để chứng minh cách thức và lý do cần có hòa bình và an ninh.