

Giữ gìn tâm thiện, sống đời bao dung



LÀ GIẢI PHÁP HỮU HIỆU NGẪN NGỪA CĂN BỆNH THẾ KỶ

— ĐĐ. Thích Trí Huệ*

Tóm tắt vấn đề: Ngày 01/12 hằng năm là ngày thế giới phòng chống dịch bệnh HIV/AIDS (World AIDS Day)⁽¹⁾, vì đại dịch HIV/AIDS là nỗi ám ảnh của nhân loại cuối thế kỷ trước, và vẫn còn đang âm thầm lây lan, trở thành căn bệnh mang tính xã hội. Hầu hết các châu lục đều có người mắc bệnh, thiệt hại do HIV/AIDS mang lại cho xã hội khó thể đo lường nổi. Để góp phần vào công cuộc phòng chống đại dịch HIV/AIDS hiệu quả, mọi người, nhất là Phật tử nên xây dựng cuộc sống lành mạnh, không tham gia vào tệ nạn xã hội, sống chung thủy, siêng năng hành trì tu tập và có cách nhìn bao dung rộng lượng hơn đối với người lây nhiễm, luôn giúp đỡ chữa trị⁽²⁾, động viên họ hòa nhập vào đời sống cộng đồng và nâng cao ý thức việc lây lan nguồn bệnh với người xung quanh. Làm được như vậy là công đức vô cùng lớn lao, tự mình an lạc hạnh phúc và góp phần tích cực vào việc bình ổn xã hội và cứu khổ chúng sinh.

HIV/AIDS - CĂN BỆNH THẾ KỶ NGUY HIỂM

HIV là loại virus gây ra hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải ở người. HIV có thể lây truyền qua quan hệ nam nữ, qua đường máu hoặc truyền từ mẹ sang con trong thời kỳ mang thai, sinh đẻ và cho con bú. AIDS là giai đoạn cuối của quá trình nhiễm HIV gây tổn thương hệ thống miễn dịch của cơ thể, làm cho cơ thể không còn khả năng chống lại các tác nhân gây bệnh và dẫn đến chết người.

HIV/AIDS được phát hiện đầu tiên tại Mỹ năm 1981, đến năm 1985 đã xuất hiện ở hầu hết các quốc gia. Mỗi ngày trôi qua trên thế giới ước tính có 13.500 trường hợp lây nhiễm mới⁽³⁾. Theo báo cáo của Tổ Chức Y tế Thế Giới ngày 6/7/2020. Số người mắc bệnh HIV/AIDS trên toàn thế giới cuối năm 2019 ước tính 38 triệu người. Số người tử vong 690.000 người. Và đầu năm 2020 có thêm 1,7 triệu người nhiễm mới⁽⁴⁾. Riêng ở Việt Nam ta, từ ca nhiễm HIV đầu tiên được



phát hiện vào năm 1990, đại dịch HIV/AIDS đang ngày càng lan rộng. Tính đến hết ngày 31/10/2019, toàn Việt Nam có 211.981 người nhiễm HIV/AIDS, số người đã tử vong 108.555 người.

Là thầy thuốc Y học cổ truyền nhiều năm trị bệnh miễn phí cho bà con nghèo, tôi không ngạc nhiên khi những năm gần đây, có rất nhiều người bị nhiễm HIV/AIDS đến khám điều trị bệnh cơ hội khác. Điều ngạc nhiên là hầu hết đều thuộc giới trẻ, họ rất ngượng ngùng sợ mọi người biết thông tin mình nhiễm bệnh, nên họ chịu đựng âm thầm. Theo thống kê của Bộ y tế thì trong ba con đường lây bệnh chính, con đường lây lan trong quan hệ nam nữ chiếm 70 - 80%, còn lây qua đường máu và mẹ sang con chỉ chiếm 20 - 30%.

Có rất nhiều câu chuyện thương tâm, khi người chồng hoặc vợ đi ra ngoài quan hệ nam nữ rồi nhiễm bệnh không hay biết, vô tình truyền nguồn bệnh sang vợ hoặc chồng mình, rồi mẹ lại truyền

sang con. Hoặc các bạn trẻ tiêm chích ma túy, dùng chung kim tiêm, cứ như thế HIV/AIDS âm thầm lây lan trong xã hội.⁽⁵⁾...

THEO LỜI PHẬT DẠY, HÀNH TRÌ TÂM THIỆN

Trước thực trạng ấy, xây dựng lối sống lành mạnh, học - tu theo lời Phật dạy và giúp mọi người biết đến giáo pháp của đức Phật sớm hơn, chọn cho mình một đời sống không tham gia vào tệ nạn xã hội cũng như sống chung thủy một vợ một chồng là giải pháp thiết thực nhất để tránh xa căn bệnh quái ác này.

Đức Phật dạy trong kinh Tứ Diệu Đế⁽⁶⁾, nguyên nhân tất cả các đau khổ là do ta chiều theo lòng dục, thỏa mãn cảm thọ lạc, rồi khát khao muốn có nữa nên sanh tâm tham đắm. Dần dà, dục xâm chiếm tất cả các hành vi ta không còn kiểm soát được nữa, trở nên nô lệ của dục.

Trong kinh “Nhiều Cảm Thọ”⁽⁷⁾ Phật dạy: “Này



Số người mắc bệnh
HIV/AIDS trên toàn thế giới cuối
năm 2019 ước tính 38 triệu người.
Số người tử vong 690.000 người.
Và đầu năm 2020 có thêm 1,7
triệu người nhiễm mới...

Ananda, có năm dục trường dưỡng này. Thế nào là năm? Các sắc do mắt nhận thức, khả ái, khả lạc, khả ý, khả hỷ, tương ứng với dục, hấp dẫn, các tiếng do tai nhận thức... các hương do mũi nhận thức... các vị do lưỡi nhận thức... các xúc do thân cảm xúc, khả ái, khả lạc, khả ý, khả hỷ, tương ứng với dục, hấp dẫn. Đây Ananda, như vậy là năm dục trường dưỡng. Đây Ananda, duyên năm dục trường dưỡng này khởi lên lạc và hỷ, như vậy gọi là dục lạc". Chính dục này nếu chúng ta không đề phòng, không tiết chế hưởng cảm thọ lạc trong đối tượng tiếp xúc hằng ngày sẽ dẫn đến nguy hại cho chính bản thân và gia đình.

Chính tôi đã chứng kiến hai cháu nhỏ xanh xao, mồ hôi cha mẹ ở Cà Mau, phải sống với bà nội già. Hỏi ra mới biết cha của hai cháu trước đây có lần đi công tác ở Cần Thơ, vui chơi với bạn bè lêu lêu, anh qua đêm với một cô gái xa lạ, và sau đó về vài năm anh đổ bệnh, xét nghiệm mới biết anh đã nhiễm HIV và chuyển sang giai đoạn AIDS. Tệ hơn nữa là anh đã lây cho vợ mình. Giờ đây hai người đã mất, để lại hai con thơ bé bỏng, chỉ vì một phút ham vui.

Trong Kinh Potaliya, Thế Tôn đã nói dục được ví như tài vật vay mượn, khổ nhiều, não nhiều, tai họa ở đây càng nhiều hơn. Nên một người có trí tuệ, có chánh tri kiến là luôn sống với đời sống thiểu dục,

tiết chế và kiểm soát hành vi, cũng như đề phòng tâm ác⁽⁸⁾, đề phòng ma dục. Người có quy y Tam Bảo và hành trì Năm giới, Tám giới Phật chế thường xuyên, chẳng những ngăn ngừa được sự tác hại của dục, của cái ác, mà còn hưởng đời sống an lạc, mọi người kính trọng và thành công trong cuộc sống.

Phật dạy trong kinh Potaliya: "Đây Gia chủ, tám pháp này đưa đến sự đoạn tận các tục sự trong giới luật bậc Thánh. Thế nào là tám? Y cứ không sát sanh, sát sanh cần phải từ bỏ. Y cứ không lấy của không cho, lấy của không cho cần phải từ bỏ. Y cứ lời chân thật, nói láo cần phải từ bỏ. Y cứ không nói hai lưỡi, nói hai lưỡi cần phải từ bỏ. Y cứ không tham dục, tham dục cần phải từ bỏ. Y cứ không hủy báng sân hận, hủy báng sân hận cần phải từ bỏ. Y cứ không phân não, phân não cần phải từ bỏ. Y cứ không quá mạn, quá mạn cần phải từ bỏ. Đây Gia chủ, tám pháp này được nói một cách vắn tắt, không được giải thích rộng rãi, đưa đến sự đoạn tận các tục sự trong giới luật bậc Thánh".⁽⁹⁾ Vì có hành trì năm giới và phòng hộ các tâm ác, nên không thọ quả báo ác, tức nghiệp ác, nên con người có được đời sống an vui. Từ trong kinh Phật, những lời khai thị, những lời phân tích của Thế Tôn, cho ta thấy rằng, tuy dục mang đến niềm vui trước mắt, nhưng thọ khổ dài lâu. Vì những niềm vui đó xuất phát từ tâm tham đắm dục lạc, tạo ra nhiều ác nghiệp.

Tức làm ác quả báo sẽ khổ đau, làm thiện đưa đến quả báo an vui. Nên khi ở trong cuộc sống, nhất là người cư sỹ tại gia, đối diện trước nhiều cảnh trần, hấp dẫn, nếu không sáng suốt lập trường rõ ràng, sẽ dễ dàng bị những điều hấp dẫn trong cuộc sống mê hoặc, rồi dẫn đến tạo nghiệp ác lúc nào không biết.

SỐNG BAO DUNG VỊ THA

Khi tương tác với xã hội xung quanh, người Phật tử luôn thể hiện sự bao dung. Nhất là với những người nghèo khổ, tật nguyên, đau bệnh, hay những người lầm lỗi biết hướng thiện quay đầu, ăn năn sửa lỗi. Những người con Phật được thừa hưởng lòng từ bi, bao dung với muôn loài, sẵn sàng ra tay giúp đỡ mọi người khi lâm vào hoàn cảnh khó khăn, điều này được minh chứng rất nhiều thông qua công việc từ thiện xã hội, cũng như thái độ sống của những người con Phật thông qua văn hóa ứng xử.

Trong Kinh Jivaka, Phật dạy: *“Cao thượng thay, an trú lòng từ! ... Ở đây, này Jivaka, Tỷ-kheo sống dựa vào một làng nào hay một thị trấn nào. Vị ấy biến mãn một phương với tâm có lòng bi... với tâm có lòng hỷ... với tâm có lòng xả và an trú; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên dưới bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy, biến mãn với tâm có lòng xả, quảng đại, vô biên, không hận, không sân và an trú”.*⁽¹⁰⁾



Nguồn: Everydayhealth.com

Huân tập và an trú trong lòng từ bi, tâm sân hận sẽ theo đó mà mòn dần, nếu giữ tâm từ an trú phút giây nào thì phút giây đó sẽ được bình yên, và năng lượng của lòng từ sẽ chiếu cảm thế giới xung quanh, sẽ được bình an theo.

Xã hội ngày nay đang phải đối mặt với đại dịch HIV/AIDS, khiến cho gia đình và xã hội chất chồng gánh nặng. Bản thân người bệnh phải đối diện với biết bao thị phi, bao đau khổ vì bệnh tật. Thấy được sự khổ đau đó, chúng ta càng quý trọng đời sống lành mạnh, lánh xa các tệ nạn xã hội, nương tựa Kinh Phật tu hành, thanh tịnh tam nghiệp, đầy lòng bao dung vị tha với tất cả mọi người, như là một giải pháp bền vững cho bản thân mình và cho những người xung quanh. Tránh xa các nghiệp ác, thực hành các việc thiện thường xuyên sẽ dẫn đến đời sống trong sạch, lành mạnh.

Ghi chú:

- * ĐD.TS Lương y, Thích Trí Huệ - UVTT Ban Hoằng pháp TỰ.
- (1) Liên Hiệp Quốc đã chấp thuận và đồng ý với khuyến nghị về việc tổ chức “Ngày thế giới phòng chống bệnh AIDS” đầu tiên vào ngày 1 tháng 12 năm 1988.
 - (2) Hiện nay bệnh HIV/AIDS chưa có thuốc đặc trị, nhưng có nhiều thuốc hỗ trợ làm chậm quá trình phát triển bệnh, kéo dài tuổi thọ cho bệnh nhân.
 - (3) Theo tài liệu biên soạn của Hải Anh, Đại Dịch HIV/AIDS Và Cách Phòng Chống, nxb Lao Động, Hà Nội - 2008.
 - (4) Báo cáo của tổ chức y tế thế giới về đại dịch HIV/AIDS trên trang Website: WORLD HEALTH ORGANIZATION, đăng ngày 6/7/2020.
 - (5) Tìm đọc truyện ngắn: Đồng Tiền Dính Máu - tác giả, Trần Minh Á - NXB Tổng Hợp, 2008.
 - (6) Là bài Kinh đầu tiên sau khi thành đạo, Ngài dạy cho 5 anh em ông Kiều Trần Như ở vườn Nai - Sarnath, xứ Isipatana, gần Benares. Bài Kinh này còn có tên “Kinh Chuyển Pháp Luân” hay “Kinh Thủ Chuyển”, nói về bốn sự thật cao thượng (Ariya Sacca).
 - (7) Được trích dẫn trong Kinh Trung Bộ (*Majjhima Nikaya*) số 59, Kinh Nhiều Cảm Thọ (*Bahuvedanīya sutta*).
 - (8) Theo A Tỷ Đàm (*Abhidhamma*), tâm ác (*Akusala*) là tâm liên quan đến Tham (*Lobha*) - Sân (*Dosa*) - Si (*Moha*).
 - (9) Được trích dẫn trong Kinh Trung Bộ (*Majjhima Nikaya*) số 54, Kinh Potaliya (*Potaliya sutta*).
 - (10) Được trích dẫn trong Kinh Trung Bộ (*Majjhima Nikaya*) số 55, Kinh Jivaka (*Jivaka sutta*).
- Tài liệu tham khảo:**
1. Hải Anh, Đại Dịch HIV/AIDS Và Cách Phòng Chống, nxb Lao Động, Hà Nội - 2008.
 2. Website: World Health Organization (Viết tắt là: WHO).
 3. Nhiều nhà y học, Cẩm Nang Hướng Dẫn Sử Dụng Thuốc Điều Trị HIV/AIDS, nxb Thanh Niên, 2016.
 4. Website: Hello Doctor - Mang sức khỏe đến cuộc sống.
 5. Nhiều tác giả, Hãy Đường Đầu Với HIV/AIDS - NXB Lao Động, 2006.
 6. Trần Minh Á, Đồng Tiền Dính Máu, nxb Tổng Hợp, 2008.
 7. Kinh Trung Bộ (*Majjhima Nikaya*), HT. Thích Minh Châu dịch, nxb Tôn Giáo, 2019.
 8. Kinh Tiểu Bộ (*Khuddhaka Nikāya*), HT. Thích Minh Châu dịch, nxb Tôn Giáo, 2019.
 9. Website: Bộ Y Tế.