TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Năng lực trí tuệ của đức Phật giúp chữa lành tâm hồn

ISSN: 2734-9195 10:10 31/03/2025

Nguyên nhân gốc rễ của nhiều vấn đề sức khỏe tâm thần, theo Phật giáo, do tam độc tham lam (rāga), sân hận (dwesh) và si mê (avidyā) là những nguyên nhân gây ra bất hạnh và phiền não, ưu tư cho con người.

Các vấn đề về sức khỏe tâm thần thường dẫn đến mất bình tĩnh. Đức Phật - Nhà trị liệu tâm lý vượt thời gian, điều này có thể thấy qua sự thay đổi về sức khỏe tâm thần của một số đồ đệ thuộc hàng Thanh Văn trong Tăng đoàn (Sravaka Sangha) của Ngài.

Câu chuyện kể rằng Patacara là con gái của một thương nhân giàu có ở thành Savatthi, nước Kosala (ngày nay thuộc quận Gonda, bang Uttar Pradesh, Ấn Độ), đã yêu người giúp việc gia đình và bỏ trốn cùng anh ta.

Trên đường trở về nhà cha, sau cái chết của chồng, cô đã băng qua một con sông đang lũ và mất một trong những đứa con của mình. Đứa con thứ hai đã bị một con đại bàng săn đuổi. Khi đến vùng ngoại ô ngôi làng của mình, cô đã chứng kiến một đám tang tập thể - của cha, mẹ và hai anh trai của cô. Đối mặt với tất cả những bi kịch này, từng cái một, cô mất thăng bằng về tinh thần như điên và bắt đầu lang thang trên phố một cách vô định.

Trong một lần, cô dừng lại để nghe một bài thuyết pháp của Như Lai và cuộc sống của cô đã thay đổi; cô được tăng đoàn Phật giáo thanh tịnh hòa hợp chấp nhận và phật pháp đã được truyền đạt cho cô. Điều đó đã giúp chữa lành trạng thái tinh thần của cô Patacara.

Angulimāla, chàng trai hiền lành, chính trực trở thành tướng cướp khét tiếng, là tay thợ săn bạo tàn, gặp ai giết nấy, khiến cho dân làng rất lo sợ. Từ khi có tên cướp này xuất hiện, khắp mọi xóm làng, thành ấp, quốc độ đều không còn yên ổn nữa. Mỗi lần giết người, anh ta cắt ngón tay trỏ phải làm thành vòng mang và đeo trên người. Tên sát nhân ghê rợn này giết cho đến khi nào tràng hoa ấy xâu đủ 1.000 ngón tay như vậy để trả học phí cho vị thầy dạy.

Một buổi sáng nọ, như thường lệ, đức Phật đắp y, mang bát, vào thành Savatthi khất thực. Sau khi khất thực và dùng bữa xong, Ngài quay trở về và đi trên con đường tên cướp Angulimāla đi mỗi ngày. Những người đi đường và làm đồng, chăn bò gân đó thấy vậy hết lòng can ngăn, nhưng đức Phật vẫn giữ im lặng, tiếp tục đi, không hề lo sợ. Thấy đức Phật đang đi một mình, tên cướp Angulimāla liền xuất hiện.

Hắn ta mừng lăm và liền khởi tâm giết Ngài. Hắn ta chỉ chờ có vậy, vì còn thiếu một ngón tay nữa thôi là đủ túc số cho vòng hoa làm bằng 1.000 ngón tay trỏ phải từ 1.000 người do chính y ra tay sát hại. Hắn ta lấy kiếm và tấm khiên, đeo cung và tên vào, đi theo sau lưng đức Phật.

Thế rồi đức Phật dùng thần thông khiến cho tên cướp Angulimāla, dầu cho đi với tất cả tốc lực cũng không có thể bắt kịp Ngài đang đi với tốc lực bình thường. Tên cướp Angulimāla nghĩ: *"Lạ thật, trước đây ta có thể đuổi kịp con voi, con ngựa, con nai, mà bây giờ không thể đuổi theo kịp Sa môn Cô Đàm đang đi bình thường*". Tên cướp nói: *"Hãy dừng lại, Sa môn! Hãy dừng lại, Sa môn!"*. Đức Phật khoan thai đáp: "*Ta đã dừng rồi, này Angulimāla! Và ngươi hãy dừng lại!".* Tên cướp nghĩ Sa môn Cô Đàm không bao giờ nói dối, vậy lời nói này có ý nghĩa gì. Thế là Angulimāla hỏi: *"Ngài đi mà lại nói 'Ta đã dừng rồi', còn tôi dừng, thì Ngài nói 'sao tôi không dừng' nghĩa là sao?"* Đức Phật giải thích: "*Với mọi chúng sinh, Ta bỏ trượng, kiếm; còn ngươi, không tự kiềm chế, gieo rắc giết chóc và hận thù, nên ta đã dừng mà ngươi chưa dừng".*

Khi đức Phật nói những lời này, Angulimāla đứng lặng yên, trầm tư suy nghĩ. Dường như những lời nói nhẹ nhàng này đã đánh động tâm thức tên cướp bạo tàn, nên Angulimāla hạ giọng và từ tốn thưa: "*Thưa Ngài, tội lỗi của tôi thật tày trời. Tôi có thể quay đầu bằng cách nào?*" Thấy Angulimāla đã chuyển tâm ý, ray rứt với việc làm của mình, đức Phật mở ra một cơ hội cho người biết quay đầu, bảo sẽ nhận Angulimāla vào Tăng đoàn Phật giáo thanh tịnh hòa hợp để có thể làm mới cuộc đời, từ bỏ các việc tội ác, gột rửa tâm ý trong sạch, dốc lòng thực hành điều lành.

Nghe xong, Angulimāla liền quăng bỏ kiếm và khí giới xuống vực sâu, đảnh lễ đức Phật, xin được xuất gia. Từ đó, tên sát nhân khét tiếng thành Savatthi đã trở thành đệ tử xuất gia của đức Phật.

Tôn giả Angulimāla tinh tấn thực hành phật pháp (dhamma) dưới sự hướng dẫn của đức Phật và chúng Tăng, và chẳng bao lâu, chứng đạt trạng thái giải thoát hoàn toàn.

Patachara, con gái của thương nhân giàu có lâm vào cảnh khổ đau (dukkha), trầm cảm sâu sắc, và tên cướp Angulimāla thì đầy hận thù, căm ghét. Cả hai đều hồi phục và sau đó đạt được quả vị A La Hán.

Thế nhưng hai vị đệ tử của đức Phật, Đề Bà Đạt Đa (Devadatta) là con trai của hoàng thân Suppabuddha và hoàng nương Pamita, Đề Bà Đạt Đa là anh em chú bác của Đông cung Thái Tử Sĩ Đạt Ta (Siddhatta) và Thái tử A Xà Thế (Ajātasattu, vô phương cứu chữa, mặc dù họ cũng là một phần của tăng đoàn Phật giáo, vì họ đã không thực hành phật pháp, không dùng Từ Bi Thủy Sám để thành tâm hối lỗi lầm xưa.

Đức Phật không coi trọng cá nhân, mà coi trọng Bồ tát (Bodha), những người có tâm hồn từ bi cao quý, phát tâm cứu độ chúng sinh, sự hiểu biết của mình.

Ngài dạy các đệ tử của mình công phu tu tập thiền Ānāpānasati, nghĩa là *"chính niệm hơi thở"*, là hành động chú ý đến hơi thở. Đây là một bài tập để kết nối với cơ thể; nó giúp tâm trí lấy lại sức mạnh để tập trung và sự bồn chồn bên trong lắng xuống.



Hình ảnh mang tính chất minh họa (sưu tầm)

Đức Phật đã tiết lộ "*con đường*" (mārga), Bát chính đạo là Chân Pháp vi diệu, là con đường đưa đến khổ diệt, vượt thời gian, thiết thực trong hiện tại, được chư Phật quá khứ, đức Phật hiện tại và chư Phật tương lai chứng ngộ, cung kính, tán thán và thuyết giảng cho bốn chúng đệ tử, cho loài người, loài trời để họ khai ngộ, đến để mà thấy, và tự mình giác hiểu.

Phương tâm Thuốc của đức Phật Dược Sư, có thể diệt trừ nguồn gốc của những nỗi khổ niềm đau, mở ra sự giải thoát vĩnh viễn.

Ví dụ, theo đức Phật, tính tham lam và keo kiệt là những đau khổ cản trở sự phát triển nhân bản và thiêng liêng, làm biến dạng những gì chúng ta hướng tới, để lớn lên trong từ bi tâm và biết chia sẻ những nỗi khổ niềm đau với tha nhân. Phật pháp là phương thuốc cần được đưa vào thực hành.

Lời dạy của đức Phật không chỉ nhằm mục đích giúp điều trị các vấn đề về sức khỏe tâm thần, ba điều cốt yếu của sự tu tâm dưỡng tính và Giới luật (sīla), Giới pháp quy luật để giúp tín đồ Phật giáo ngăn ngừa và chặn đứng sai lầm, tà ác, hành vi đạo đức; Định (samādhi), một trạng thái của sự tự do tuyệt đối, nơi tâm trí không còn bị ràng buộc bởi những khái niệm và định kiến, kỷ luật tinh thần; và Trí tuệ (Panna), trí tuệ thụ nhận (văn tuệ), trí tuệ tư duy (tư tuệ), trí tuệ thực chứng (tu tuệ) - đều hướng đến sự giải thoát.

Giải thoát là một trạng thái xuất thế gian (lokattara), vượt ra ngoài ba cõi, xa lìa sinh tử. Đức Phật nói rằng nó không thể đạt được thông qua việc nhịn ăn, những hành động thờ phượng như cúi đầu, tụng kinh và cầu nguyện (puja) và tắm buổi sáng.

Nguyên nhân gốc rễ của nhiều vấn đề sức khỏe tâm thần, theo Phật giáo, do tam độc tham lam (rāga), sân hận (dwesh) và si mê (avidyā) là những nguyên nhân gây ra bất hạnh và phiền não, ưu tư cho con người. Ở giai đoạn tịch tịnh, vi diệu, đạt tĩnh lặng, chứng nhất tính, không điều kiện, không đối kháng, không trở ngại (Định, Samādhi) thì tam độc tham lam (rāga), sân hận (dwesh) không thống trị tâm trí và người ta có thể điều tra "*cái gì là*" khoảnh khắc hiện tại về Trí tuệ (Panna) và xua tan màn đêm vô minh (avidyā).

Trí tuệ (Panna) được định nghĩa là hiểu biết rỏ ràng và đúng đắn, thấu triệt chân tướng của vạn pháp xuyên qua ánh sáng của ba đặc tướng: vô thường, khổ và vô ngã, sự hiểu biết trực tiếp về chân lý do đức Phật dạy, như một khả năng cần thiết để đạt được giác ngộ.

Sau khi loại bỏ vô minh (avidyā), người ta bắt đầu nhìn thấy chân lý và con đường (marga), mở ra. Thiền định, (Samādhi) và Trí tuệ (Panna) có thể hỗ trợ giải quyết các vấn đề sức khỏe tâm thần.

Tác giả: **Durga Charan Mishra**
Việt dịch: **Thích Vân Phong**
Nguồn: https://timesofindia.indiatimes.com