

Phật giáo và phương pháp trị liệu chữa lành thân tâm

ISSN: 2734-9195 14:19 06/08/2026

Giới giúp điều chỉnh hành vi; Định làm lắng dịu tâm ý; Tuệ giúp con người nhận rõ bản chất của khổ đau và con đường vượt thoát khổ đau.

MỤC LỤC

1. Quan niệm Phật giáo về sự hiện hữu của thân và tâm
2. Quan niệm Phật giáo về nguyên nhân bệnh tật
3. Những đặc trưng trị liệu của Phật giáo
4. Sự tu tập và chữa lành trong y học Tây Tạng
5. Kết luận

Lấy Phật pháp làm phương dược để chữa trị những căn bệnh tinh thần do ba độc tham, sân và si gây nên có thể nói là tinh túy của giáo nghĩa Phật giáo.

Toàn bộ Kinh, Luật và Luận trong Tam tạng đều có thể được nhìn nhận như một hệ thống **y học Phật giáo**, bởi đối tượng mà hệ thống ấy chữa trị chính là vô minh và phiền não của con người; còn mục tiêu sức khỏe viên mãn mà Phật giáo hướng đến chính là thành tựu Phật quả.

Trong bối cảnh dịch bệnh hoành hành, gây nên biết bao sợ hãi và bất an, người Phật tử khó tránh khỏi tự hỏi: Liệu Phật giáo - một tôn giáo lâu đời nhưng luôn có sức sống mới mẻ - có thể chỉ bày cho chúng ta con đường an tâm hay không? Trong kinh điển Phật giáo có hàm chứa những lý giải về nguyên nhân phát sinh bệnh tật và những nguyên tắc hướng dẫn chữa trị hay không? Tôn giáo và việc điều trị bệnh tật thật sự có mối liên hệ với nhau chăng?

Nếu Giới, Định và Tuệ được xem là cương lĩnh tổng quát của sự tu tập Phật giáo, thì người có tín ngưỡng, với thân thể máu thịt của một con người bình thường, trong quá trình y giáo phụng hành, trì giới và tu định, phải đối diện như thế nào

với những xáo động, bất an, đau đớn và sầu muộn của thân tâm?

Những vấn đề này không chỉ khơi dậy sự quan tâm của người có tín ngưỡng. Nhiều học giả nghiên cứu Phật học cũng đặc biệt chú ý đến phạm trù “*y học Phật giáo*”, khiến lĩnh vực này dần trở thành một hướng nghiên cứu được quan tâm rộng rãi.

Trong bài viết này, chúng tôi tạm sử dụng thuật ngữ “*y học Phật giáo*” để chỉ toàn bộ những giáo huấn và phương pháp thực hành trong giáo lý và tín ngưỡng Phật giáo có liên quan đến việc điều trị bệnh tật và những đau khổ của thân tâm. Khái niệm này không đề cập đến y sinh học phương Tây, cũng không nhằm đối chiếu giữa các hệ thống y học khác nhau.

1. Quan niệm Phật giáo về sự hiện hữu của thân và tâm

Phật giáo phát nguyên từ Ấn Độ. Một phần quan niệm của Phật giáo về sự hiện hữu của thân tâm và phương pháp chữa trị bệnh tật được kế thừa từ nền văn hóa Ấn Độ.

Chẳng hạn, Phật giáo cho rằng đất, nước, lửa và gió là bốn yếu tố cơ bản cấu thành thế giới vật chất. Sự điều hòa hay mất cân bằng giữa các yếu tố ấy quyết định trạng thái khỏe mạnh hay bệnh tật của thân thể.

Trong quyển thứ nhất của Kinh Biệt Dịch Tạp A-hàm từng dạy:

“Thân này tiếp nhận tinh khí của cha mẹ, do bốn đại hòa hợp, nhờ y phục và thức ăn nuôi dưỡng mà thành. Nhưng thân ấy rồi cũng sẽ tan rã, phình trướng, bị côn trùng đục khoét, thối rữa cho đến vụn nát.”

Quyển 20 của Kinh Tăng Nhất A-hàm cũng ghi lại cuộc đối thoại giữa Tôn giả Lộc Đầu và đức Phật về ý nghĩa của bốn giới: đất, nước, lửa và gió. Nội dung cuộc đối thoại phân tích bốn đại từ hai phương diện: những yếu tố bên trong thân thể và những yếu tố thuộc thế giới bên ngoài thân thể.

Kinh điển giải thích rõ đặc tính của từng đại: đất có tính cứng chắc; nước có tính ẩm ướt; lửa có tính ấm nóng; gió có tính chuyển động. Các thành phần bên trong tạng phủ và những yếu tố thuộc môi trường tự nhiên bên ngoài cũng được phân loại theo bốn đại này.

Tư tưởng về bốn yếu tố cơ bản sau đó được mở rộng thành năm đại và sáu đại, nhằm giải thích đầy đủ hơn về danh, sắc, thân và tâm.

Xét một cách cụ thể, sự phân tích danh sắc và thân tâm bao gồm năm thành phần: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Đây chính là năm uẩn giả hợp tạo thành cái “ngã” của mỗi cá thể.

Ngoài sắc uẩn do bốn đại hòa hợp mà thành, bốn uẩn còn lại là thọ, tưởng, hành và thức, lần lượt biểu thị những phương diện hoạt động khác nhau của tâm thức.

Trong Kinh Phật Thuyết Ngũ Uẩn Giai Không, đức Phật giảng dạy cho năm vị Tỳ-kheo rằng, do tính chất vô thường và biến đổi của sắc uẩn mà phát sinh ba loại khổ: khổ khổ, hoại khổ và hành khổ. Bốn uẩn còn lại cũng đều như vậy.

Đức Phật tiếp tục khuyên dạy các đệ tử phải dùng chính trí để quán sát chân thật năm thủ uẩn thuộc quá khứ, hiện tại và tương lai; bên trong hay bên ngoài; thô hay tế; xa hay gần; qua đó nhận rõ tính chất bất khả đắc của chúng.

Bên cạnh đó, Phật giáo sử dụng nguyên lý nhân duyên để giải thích sự hình thành của toàn bộ khối khổ đau trong thế gian: *“Cái này có nên cái kia có; cái này sinh nên cái kia sinh”*.

Đối với vấn đề cái “ngã” cá thể lưu chuyển sinh tử như thế nào trong vòng luân hồi vô tận, Phật giáo trình bày sâu hơn về tiến trình duyên sinh vận hành theo nguyên lý duyên khởi.

Mười hai chi duyên khởi giải thích mối quan hệ nhân quả giữa hoặc, nghiệp và khổ trong ba đời. Nhìn từ phương diện vĩ mô, mười hai chi duyên khởi diễn giải động lực của dòng sinh tử lưu chuyển; nhìn từ phương diện vi mô, nguyên lý ấy cũng có thể được vận dụng để lý giải nguyên nhân phát sinh bệnh tật và phương pháp điều trị bệnh tật.

2. Quan niệm Phật giáo về nguyên nhân bệnh tật

Mối quan hệ giữa Tứ Thánh đế và y học thường được trình bày thông qua phép loại suy.

Trước những triệu chứng đau khổ mà con người thường gặp, người thầy thuốc trước hết phải chẩn đoán bệnh trạng, tìm hiểu nguyên nhân gây bệnh, sau đó tiến hành điều trị thích hợp nhằm giúp thân thể phục hồi trạng thái khỏe mạnh.

Quá trình này tương ứng với tinh thần của Tứ Thánh đế: khổ, tập, diệt và đạo. Vì vậy, có thể nói cấu trúc của y học Phật giáo chính là sự triển khai của Tứ Thánh đế.

Điều Phật giáo quan tâm không chỉ là trạng thái khỏe mạnh của thân và tâm, mà mục tiêu quan trọng hơn chính là sự giải thoát viên mãn. Do đó, con người cần nắm vững những nguyên tắc duy trì sức khỏe thân tâm, lấy đó làm nền tảng cho việc tu tập và thành tựu giác ngộ.

“Tứ đại bất điều” (四大不調), tức trạng thái bốn đại mất cân bằng khiến cơ thể phát sinh bệnh tật, đau yếu hoặc suy nhược, là cách giải thích khái quát của Phật giáo về nguyên nhân bệnh tật.

Trong Kinh Phật Thuyết Phật Y có đoạn giải thích rằng, khi bốn đại mất cân bằng, thân thể có thể phát sinh bốn trăm lẻ bốn loại bệnh; đồng thời, kinh cũng đề cập đến ảnh hưởng của thời tiết và khí hậu bên ngoài.

Mỗi đại trong bốn đại có thể làm phát sinh một trăm lẻ một loại bệnh, tổng cộng thành bốn trăm lẻ bốn bệnh. Quan niệm này thường được đề cập trong các kinh điển như Kinh Tu Hành Đạo Địa, Kinh Phật Thuyết Bào Thai và nhiều kinh điển khác.

Bên cạnh đó, kinh điển còn phân loại bệnh tật theo nhiều tầng mức khác nhau.

Quyển 12 của Kinh Đại Bát Niết-bàn đề cập năm loại thân bệnh:

“Một là bệnh do nước; hai là bệnh do gió; ba là bệnh do nhiệt; bốn là bệnh hỗn hợp; năm là bệnh từ bên ngoài.”

Kinh cũng nêu bốn loại tâm bệnh:

“Một là phẫn khích; hai là sợ hãi; ba là lo buồn; bốn là ngu si”.

Trong năm loại thân bệnh nói trên, nguyên nhân chủ yếu là sự mất cân bằng của nước, gió và lửa, từ đó phát sinh các chứng bệnh thuộc về nước, bệnh thuộc về gió, bệnh do nhiệt và những bệnh hỗn hợp.

“Khách bệnh” là những bệnh vốn không có sẵn trong cơ thể, mà do các yếu tố bên ngoài, hữu hình hoặc vô hình, gây nên sự khó chịu hoặc tổn thương cho thân thể.

Tâm bệnh liên quan đến những trạng thái tâm lý như phiền não, bất an và nhiều hình thức xáo động khác nhau của tâm thức.

Nói một cách tổng quát, nguyên nhân của thân bệnh và tâm bệnh có thể bắt nguồn từ nghiệp quả trong quá khứ, từ những nghịch duyên khó tránh khỏi trong đời hiện tại, hoặc từ ảnh hưởng của sự biến đổi thời tiết và mùa tiết đối với con người.

Kinh Chính Pháp Niệm Xứ liệt kê những biểu hiện của bệnh do côn trùng và bệnh do gió gây nên. Đây là một trong những nguồn tư liệu giúp chúng ta tìm hiểu hệ thống bệnh lý của Ấn Độ cổ đại, đồng thời có giá trị tham khảo quan trọng về mặt học thuật.

Quyển 11 của Kinh Đại Phương Quảng Phật Hoa Nghiêm quy nạp bệnh tật thành bốn loại. Ngoài thân bệnh, tâm bệnh và khách bệnh, kinh còn đề cập đến “*câu hữu bệnh*”, tức những phản ứng sinh lý tự nhiên như đói và khát.

Kinh Phật Thuyết Phật Y chỉ ra mười nguyên nhân khiến con người mắc bệnh. Những nguyên nhân ấy đều có mối quan hệ mật thiết với nếp sinh hoạt và đời sống hằng ngày.

Trong Luật tạng, các thuật ngữ “*chủ bệnh*” và “*khách bệnh*” được dùng để chỉ những trạng thái đói khát và bệnh tật do bốn đại mất cân bằng. Trên cơ sở ấy, Luật tạng phân định thời điểm sử dụng bốn loại thực phẩm và dược phẩm:

- Thời dược;
- Phi thời dược;
- Thất nhật dược;
- Tận hình thọ dược.

Từ quan niệm nhân quả ba đời của Phật giáo, có thể khái quát rằng y học Phật giáo lý giải nguyên nhân bệnh tật trên hai phương diện: nghiệp quả từ đời quá khứ và những nhân duyên trong đời hiện tại.

Những nhân duyên trong đời hiện tại lại được phân tích theo các phương diện như chủ và khách, thân và tâm, bên trong và bên ngoài.

Căn nguyên của tâm bệnh chính là sự vận hành của ba độc tham, sân và si. Khi tâm thức rơi vào trạng thái bất ổn, sự mất cân bằng ấy cuối cùng cũng có thể biểu hiện nơi thân thể dưới hình thức bệnh tật và đau đớn.

Khi luận bàn về tâm bệnh, Phật giáo cũng thường đề cập đến “*ma bệnh*”. Việc chữa trị những bệnh trạng được lý giải là ma bệnh hoặc nghiệp bệnh là một nét đặc thù quan trọng của y học Phật giáo.

Quyển 59, phẩm 37 “*Hiệu Lượng Xá-lợi*” trong Luận Đại Trí Độ đề cập đến tám vạn bốn nghìn loại bệnh, đồng thời chỉ rõ những pháp môn đối trị tương ứng:

- Dùng pháp quán bất tịnh để đối trị tham dục;
- Tu tập tâm từ để đối trị sân hận;
- Dùng pháp quán nhân duyên để đối trị ngu si;

- Hoặc phối hợp nhiều pháp môn để đối trị những phiền não phức hợp.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm)

3. Những đặc trưng trị liệu của Phật giáo

Trong Đại tạng kinh Phật giáo có nhiều kinh điển trực tiếp bàn về việc chữa trị bệnh tật. Một số bản kinh ngay từ nhan đề đã biểu thị rõ nội dung trị liệu, chẳng hạn như:

Kinh Đà-la-ni Năng Tĩnh Nhất Thiết Nhãn Tật Bệnh, Kinh Liệu Trĩ Bệnh, Kinh Chú Xỉ, Kinh Chú Tiểu Nhi, Trị Thiền Bệnh Bí Yếu Pháp và nhiều kinh điển khác.

Phần “*Dược kiên-độ*” trong Luật tạng còn quy định khá chi tiết về thời gian và phương thức sử dụng dược phẩm. Đây là nguồn tư liệu quan trọng đối với việc nghiên cứu y dược học Phật giáo.

Để nhận định bệnh tình, người thầy thuốc thường phải quan sát các biểu hiện bệnh lý, nắm bắt tình trạng cơ thể, sau đó tiến hành chẩn đoán và điều trị nhằm giúp người bệnh phục hồi sức khỏe.

Quyển 15 của Kinh Tạp A-hàm giải thích rằng một vị lương y cần có đầy đủ những năng lực sau:

- Hiểu rõ sự phát sinh của bệnh;
- Biết được căn nguyên gây bệnh;
- Nắm vững phương pháp điều trị;
- Có khả năng giúp người bệnh sau khi bình phục không tái phát bệnh cũ.

Các phương pháp chữa trị được sử dụng khá đa dạng, như bôi thuốc, gây nôn, nhỏ hoặc đưa thuốc qua đường mũi, xông hương, làm ra mồ hôi và nhiều phương thức khác.

Bên cạnh đó, kinh điển còn ghi lại nhiều sự tích chữa bệnh của Kỳ-bà, vị danh y nổi tiếng vào thời đức Phật.

Trong phần “*Dược kiên-độ*” thuộc quyển 40 của Tứ Phần Luật, Kỳ-bà được mô tả đã sử dụng phương pháp ngoại khoa để chữa bệnh trĩ cho vua Tần-bà-sa-la; mổ hộp sọ để điều trị chứng đau đầu cho một vị trưởng giả tại thành Vương Xá; mổ khoang bụng để chữa chứng tắc ruột cho con trai một vị trưởng giả ở Kiều-thưởng-di; đồng thời dùng thức uống chế biến từ tô làm thuốc chữa bệnh đau đầu cho vua Ba-la-thù-đề của nước Uất-thiên.

Những ghi chép ấy phản ánh phần nào diện mạo văn hóa y học của Ấn Độ đương thời.

Xét trên phương diện giao lưu văn hóa y học giữa Trung Quốc và Ấn Độ, những trình bày về triệu chứng, nguyên nhân và cơ chế phát sinh bệnh trong Thích Thiển Ba-la-mật Thứ Độ Pháp Môn và Ma-ha Chỉ Quán thể hiện quan điểm y học do Đại sư Trí Giả kiến lập trên cơ sở dung hợp tri thức y học truyền thống của Ấn Độ và Trung Quốc.

Đại sư Trí Giả cho rằng:

“Bậc thượng y nghe âm thanh; bậc trung y xem sắc diện; bậc hạ y chẩn mạch.”

Điều này có nghĩa là người thầy thuốc có y thuật cao minh có thể dựa vào khả năng quan sát tinh tế để phán đoán bệnh tình; những người có khả năng nhận biết chưa đủ nhạy bén mới cần thông qua việc chẩn mạch để tìm hiểu tình trạng của bệnh nhân.

Quan điểm này có thể đã chịu ảnh hưởng từ bốn phương pháp chẩn đoán của Đông y là vọng, văn, vấn và thiết, tức quan sát, lắng nghe, thăm hỏi và chẩn mạch.

Ngoài ra, Đại sư Trí Giả còn đề xuất có thể thông qua giấc mộng và kinh nghiệm trong thiền quán để phân tích nguyên nhân bệnh tật. Việc vận dụng hai phương pháp này thường có liên hệ với những bệnh trạng được lý giải theo nghiệp lực.

Theo quan điểm nhân quả nghiệp báo, những hành vi đã tạo trong quá khứ sẽ để lại ảnh hưởng và dẫn đến quả báo tương ứng.

Vì vậy, kinh điển Phật giáo ghi nhận rằng ngay cả những đệ tử Phật đã có sự tu chứng, các vị Bồ-tát, cho đến chính đức Phật - bậc đã thành tựu viên mãn - vẫn có thể do nghiệp lực mà biểu hiện những bệnh trạng như tiêu chảy, đau lưng, đau đầu hoặc đau khớp.

Tư tưởng về nghiệp nhân là một trong những đặc điểm nổi bật làm nên sự khác biệt giữa y học Phật giáo và y học truyền thống Trung Quốc, đồng thời cũng là một nội dung cốt lõi trong giáo nghĩa Phật pháp.

Kinh Đại Bát-nhã Ba-la-mật-đa nhiều lần dùng hình ảnh “*viên thần châu*” để ví dụ cho Bát-nhã ba-la-mật-đa thâm sâu. Trí tuệ Bát-nhã có khả năng tiêu trừ những điều độc hại và các bệnh tật của thân thể như bệnh hủi, ác sang và sùng nhọt:

“Mang theo viên thần châu này, mọi bệnh đều được chữa lành.”

Vô lượng công đức của Bát-nhã ba-la-mật-đa có thể đoạn trừ vô lượng pháp ác và bất thiện, dập tắt sự nóng bức và phiền não nơi thân tâm của chúng hữu tình. Từ đó hình thành quan niệm cho rằng tu trì Phật pháp cũng giống như được uống phương thuốc cam lồ của Chính pháp.

Kinh Y Dụ chỉ rõ rằng, khi đức Như Lai xuất hiện ở đời, Ngài: *“Tuyên thuyết bốn loại pháp được vô thượng... khiến các chúng sinh lìa khỏi mọi khổ đau.”*

Lấy Phật pháp làm phương dược để chữa lành những căn bệnh tinh thần do ba độc tham, sân và si gây nên có thể nói là tinh túy của giáo nghĩa Phật giáo.

Hiểu từ phương diện này, toàn bộ Kinh, Luật và Luận trong Tam tạng đều có thể được xem là một hệ thống y học Phật giáo. Đối tượng mà Phật pháp chữa trị chính là vô minh và phiền não của con người; còn mục tiêu sức khỏe viên mãn mà Phật giáo hướng đến chính là thành tựu Phật quả.

4. Sự tu tập và chữa lành trong y học Tây Tạng

Trong quá trình truyền bá và phát triển tại Ấn Độ cũng như bên ngoài lãnh thổ Ấn Độ, Phật giáo đã tiếp nhận và dung hợp những tư tưởng, lý luận, văn bản, phương pháp thực hành và nghi lễ chữa bệnh của nhiều khu vực khác nhau, nhằm làm vơi dịu những đau khổ về thân và tâm của chúng hữu tình.

Có thể nhận thấy rằng, nền văn hóa y học được phát triển trong ba truyền thống lớn của Phật giáo - Phật giáo Hán truyền, Phật giáo Nam truyền và Phật giáo Tây Tạng - vô cùng phong phú.

Trong đó, do hệ thống giáo dục tự viện của Phật giáo Tây Tạng còn bảo tồn khá hoàn chỉnh cấu trúc Ngũ minh, nên xét về phương pháp điều trị bệnh tật của thân thể, y học Tây Tạng - gso ba rig pa, còn gọi là Sowa Rigpa - là một truyền thống vẫn được thực hành rộng rãi và duy trì sức sống mạnh mẽ cho đến ngày nay.

Y học Tây Tạng bắt đầu hình thành từ thời vương triều Thổ Phồn vào khoảng thế kỷ VIII.

Đến thế kỷ XII, danh tăng kiêm y sư Yuthok Yönten Gönpö (1126-1202) đã tổng hợp những tri thức y học của vùng cao nguyên tuyết vực, góp phần định hình bộ y thư Tứ Bộ Y Điển - rGyud bzhi.

Trải qua hơn một nghìn năm, y học Tây Tạng không ngừng được thực hành và kiểm nghiệm trên vùng cao nguyên, từ đó từng bước trưởng thành và phát triển cho đến ngày nay.

Phạm vi ảnh hưởng của y học Tây Tạng không chỉ trải rộng khắp khu vực Himalaya. Theo bước chân của cộng đồng người Tây Tạng lưu vong, nền y học này còn được truyền bá đến nhiều quốc gia và khu vực trên thế giới.

Trước bệnh tật của chúng sinh, người hành nghề y học Tây Tạng xem nỗi đau của người bệnh như nỗi đau của chính mình. Giữa cõi đời bùn lầy, họ lặng lẽ tiến về phía trước, để mỗi bước chân phụng sự lại hóa thành một đóa sen từ bi.

5. Kết luận

Y học Phật giáo nhìn nhận con người trong mối tương quan mật thiết giữa thân thể và tâm thức. Bệnh tật không chỉ phát sinh do sự mất cân bằng của tứ đại, ảnh hưởng của môi trường và nếp sinh hoạt, mà còn có thể liên hệ với nghiệp lực, phiền não và sự vận hành của ba độc tham, sân và si.

Vì vậy, sự chữa lành trong Phật giáo không dừng lại ở việc điều trị những đau đớn của thân thể, mà còn hướng đến việc chuyển hóa tận gốc những bất an và mê lầm trong tâm thức. Giới giúp điều chỉnh hành vi; Định làm lắng dịu tâm ý; Tuệ giúp con người nhận rõ bản chất của khổ đau và con đường vượt thoát khổ đau.

Phật pháp, theo ý nghĩa ấy, chính là phương dược chữa trị căn bệnh vô minh; Đức Phật là bậc Đại Y Vương; còn mỗi người học Phật vừa là người bệnh, vừa là người chủ động thực hành con đường **chữa lành** cho chính mình.

Khi trí tuệ và lòng từ bi được nuôi dưỡng, bệnh tật không còn chỉ là nỗi đau cần tránh né, mà còn có thể trở thành cơ duyên để con người quán chiếu về vô thường, biết trân quý sự sống và mở rộng tình thương đối với muôn loài. Đó chính là giá trị sâu xa mà y học Phật giáo đem lại cho đời sống con người.

Tác giả: **Mai Tĩnh Hiền** - Phó Giáo sư Khoa Phật học, Học viện Văn khoa Pháp Cổ

Viết dịch và Biên tập: **Thích Vân Phong**

Nguồn: 法國遠東學院