

# Phương Pháp Phật Giáo Giúp người nhiễm HIV/AIDS



## chuyển hóa tiêu cực

An Nhiên Sakya

### ĐẶT VẤN ĐỀ

HIV/AIDS gây suy giảm miễn dịch ở người và có khả năng dẫn đến hội chứng suy giảm miễn dịch ở người mắc phải, tạo điều kiện cho những bệnh cơ hội và ung thư phát triển mạnh, đe dọa đến mạng sống người nhiễm (WHO 1982 và UNAIDS 2019). Theo số liệu thống kê của Liên Hợp Quốc về HIV/AIDS năm 2018, toàn thế giới có khoảng 37,9 triệu người hiện đang nhiễm HIV Cục Phòng chống HIV/AIDS (2017). Trong khi đó, tại Việt Nam, tính đến tháng 12/2018, số người nhiễm HIV/AIDS còn sống là 210.450 trường hợp Nguyễn Hữu Chí (1996). “Thế giới phát hiện bệnh nhân nhiễm HIV đầu tiên vào năm 1959. 31 năm sau, vào tháng 12/1990, Việt Nam cũng ghi nhận ca HIV đầu tiên, là một phụ nữ 30 tuổi”.

Theo John Blandford, Giám đốc Chương trình HIV và lao của Trung tâm Phòng chống và kiểm soát dịch bệnh Mỹ (CDC) tại Việt Nam khẳng định: “Việc điều trị



*sớm và tuân thủ phác đồ điều trị sẽ giúp tải lượng virus HIV trong máu xuống dưới ngưỡng (dưới 200 bản sao virus/ml máu). Khi đó người nhiễm không có khả năng lây truyền virus HIV qua đường tình dục và cũng cho phép họ sinh con mà không lo lây nhiễm HIV sang con”.*

Người nhiễm HIV/AIDS thường có những nỗi đau thể xác, có những nỗi khổ tinh thần khiến

thân thể suy nhược, tiêu tụy và phát sinh bệnh tật. Những khổ đau tinh thần cùng tâm bệnh, nếu không được hóa giải và chuyển đổi sẽ khiến con người đau khổ triền miên, cả hiện tại lẫn tương lai. Người nhiễm HIV/AIDS vẫn có thể sống hàng chục năm lạc quan, yêu đời. Chỉ cần người thân, người thương không miệt thị, khinh khi, xa lánh kẻ bệnh tật thì họ vẫn có thể cống hiến khả năng có thể cho đời sống gia đình,

*“Khi ăn chúng ta phải tâm niệm thức ăn như thuốc uống.  
Đừng ăn nhiều quá hay ít quá đều không tốt cho sức khỏe”.*

xã hội. Ngoài ra, nếu người nhiễm HIV/AIDS biết phát huy nguồn năng lượng tỉnh thức, trong sáng và hòa hợp vốn có trong từng ý nghĩ, lời nói và hành động, chắc chắn họ sẽ sống vui, sống khỏe, sống hạnh phúc mỗi ngày. Vì vậy, ứng dụng lòng bao dung của Phật giáo đối với người nhiễm HIV/AIDS là điều cần thiết, giúp họ vượt qua đau khổ triền miên về việc kỳ thị và nỗi đau bệnh tật.

### **NHỮNG ẢNH HƯỞNG TÂM LÝ NGHIÊM TRỌNG**

Người nhiễm HIV/AIDS trải qua những trạng thái tâm lý thay đổi liên tục, từ bàng hoàng, phủ nhận, giận dữ, lo lắng, sợ hãi, trầm uất, cô đơn đến trạng thái chấp nhận tình trạng bệnh tật. Người nhiễm HIV/AIDS khi nhận được kết quả xét nghiệm HIV dương tính thì phản ứng đầu tiên của họ thường là trạng thái bàng hoàng và phủ nhận, không tin rằng mình đã nhiễm HIV. Họ thường tức giận với người lây nhiễm HIV cho mình hoặc khi có cảm giác bị xa lánh, chối bỏ. Người nhiễm HIV/AIDS biểu hiện cảm xúc tức giận đó qua các hành vi đi đi lại lại hoặc im lặng bất thường, tránh nhìn mọi người, tự hành hạ mình. Trong trạng thái cảm xúc này, một số người dễ nảy sinh ý nghĩ “trả thù đời” bằng cách cố tình truyền HIV cho người khác.

Người nhiễm HIV/AIDS hay lo sợ vì nghĩ rằng cái chết của mình đã được báo trước, lo sợ bị mất việc làm; lo sợ có thể khiến gia

đình, người thân bị lây nhiễm; lo sợ không có thuốc điều trị hoặc không đủ tiền mua thuốc; lo sợ mọi người biết tình trạng nhiễm HIV rồi xa lánh, kỳ thị và phân biệt đối xử với mình. Cho nên, họ dễ rơi vào trạng thái trầm uất và tuyệt vọng.

### **ỨNG DỤNG TRIẾT LÝ PHẬT GIÁO ĐỂ SỐNG BAO DUNG VỚI NGƯỜI NHIỄM HIV/AIDS**

*Thứ nhất*, là phương pháp dinh dưỡng. HIV tấn công và phá hủy hệ thống miễn dịch, khiến cơ thể khó chống lại sự nhiễm trùng. Một chế độ ăn uống lành mạnh cũng giúp tăng cường hệ thống miễn dịch và giúp cho người nhiễm HIV khỏe mạnh. Bồ tát Long Thọ có viết: *“Khi ăn chúng ta phải tâm niệm thức ăn như thuốc uống. Đừng ăn nhiều quá hay ít quá đều không tốt cho sức khỏe”*. Do đó, cả Đông lẫn Tây đều công nhận chất dinh dưỡng trong thức ăn đóng vai trò quan trọng tạo đời sống khỏe mạnh. Theo Phật giáo, để có thân khỏe mạnh, chúng ta nên ăn nhiều thực vật, gồm: ngũ cốc, rau, trái cây, bớt đi thịt động vật. Đối với người nhiễm HIV/AIDS, việc bổ sung dinh dưỡng là điều rất cần thiết nhằm tăng cường hệ thống miễn dịch và giúp cho người nhiễm HIV khỏe mạnh.

*Thứ hai*, là phương pháp tu dưỡng tinh thần. Người nhiễm HIV/AIDS thường gặp các phiền não, đau khổ, thất vọng, chán chường,

bất an, trống rỗng là vì có khuynh hướng hướng ngoại, phân biệt đối xử bất bình đẳng từ phía gia đình, xã hội... Vì thế cần phải đẩy lui những phiền não, loại bỏ trạng thái bất an ra ngoài để thăng hoa niềm an vui, thanh thản hạnh phúc trở về với chân ngã, là những cái nằm bên trong con người chứ không ở đâu khác. Vì vậy việc thực hành phương pháp dừng lại (chí), nhìn sâu (quán) vào trong thân tâm mình một cách tĩnh lặng sẽ giúp cho chính mình thăng hoa được trạng thái yên bình, lánh xa những ý tưởng có hại cho sức khỏe thể chất và tinh thần.

Người nhiễm HIV/AIDS biểu hiện cảm xúc tức giận qua các hành vi đi đi lại lại hoặc im lặng một cách bất thường, tránh nhìn mọi người, tự hành hạ mình. Do đó, thực hành hạnh kham nhẫn giúp phát triển đức tính khiêm cung, nhã nhặn, khơi mở lòng bao dung, tập tha thứ cho người để chuyển hóa căn bệnh oán hận bản thân, giúp cho đời sống tinh thần được ổn định. Người nhiễm HIV/AIDS cũng có biểu hiện lo âu và sợ hãi, vì vậy rất cần tập lắng nghe để hiểu, cảm thông...; tập lắng nghe không phán xét, không phê bình, không lên án; tập lắng nghe âm thanh huyền diệu của hơi thở thiên nhiên cũng như hơi thở và nhịp đập con tim của chính mình; lắng nghe các tế bào trong cơ thể lưu chuyển liên tục trong vòng sinh diệt và chuyển hóa... để loại bỏ trạng thái bế tắc bởi lo âu và sợ hãi.



Trời có ngày mưa gió, người có phúc có họa, trong đời người ngoài chuyện sinh - tử thì sức khỏe là điều đáng quý nhất. Người nhiễm HIV/AIDS chỉ cần duy trì và phát triển chữ “Hòa” trong mọi khía cạnh cuộc sống thì ước nguyện thiết yếu trong đời sẽ thành hiện thực. Trong cơ thể chúng ta, nếu khí huyết lưu thông thuận hòa, ta sẽ có cơ thể khỏe mạnh. Trong tâm thức, nếu mọi tư duy và cảm xúc đều dung thông, hòa thuận, không có xung đột nội tại, ta sẽ có đời sống tinh thần vô cùng thanh thản, nhẹ nhàng. Trong gia đình, nếu cha mẹ, vợ chồng, anh chị em, con cháu sống thuận hòa, yêu thương, đùm bọc lẫn nhau thì đó là gia đình tràn đầy hạnh phúc yên vui. Còn với xã hội dù lớn hay nhỏ, nếu lãnh đạo các bộ phận biết dừng lại trước những cơn thịnh nộ, ngồi xuống bao dung, xã hội sẽ càng văn minh, phát triển bền vững.

Dựa trên những nền tảng đó, cho thấy lời Đức Thích Ca Mâu Ni

chỉ dạy cách đây hơn 2.500 năm, vẫn luôn là chân lý sống vô cùng sinh động, mang lại nhiều lợi ích thiết thực cho nếp sống văn hóa, văn minh nhân loại qua mọi thời đại. Đặc biệt, giúp những người nhiễm HIV/AIDS vượt qua được nỗi khổ đau về căn bệnh thể chất, tinh thần bằng lòng bao dung và trí tuệ.

**Tóm lại**, người nhiễm HIV/AIDS thường có những biểu hiện tâm lý bất thường. Vì vậy, một số phương pháp của Phật giáo có thể giúp người nhiễm HIV/AIDS ý thức về các tiêu cực hay những trạng thái tinh thần không lành mạnh như: giận dữ, buồn rầu, trầm cảm, lo lắng và để biết cách chuyển hóa các tiêu cực này cũng như cách nâng cao những tích cực bằng chính nỗ lực của người nhiễm HIV/AIDS.

#### Tài liệu tham khảo:

- Thích Hạnh Bình (2010), Đức Phật và những vấn đề thời đại, Nxb. Phương Đông.

- Nguyễn Hữu Chí (1996), *Nhiễm HIV/AIDS*, Nxb TP HCM, tr. 5-22; 29-207.

- Thích Thiện Hoa (1992), *Phật học Phổ thông* (3 tập), Thành hội Phật giáo TP HCM ấn hành.

- Cục Phòng chống HIV/AIDS (2017), “*Báo cáo công tác phòng, chống HIV/AIDS năm 2017 và nhiệm vụ trọng tâm năm 2018*”.

- Nishi Katsuzo (tái bản 2019), *Những phương thức phục hồi sức khỏe theo tự nhiên* (TS. Trương Thị Thảo dịch), Nxb Lao động.

- Nguyễn Thanh Khuyến dịch (tái bản 2020), *Phòng chống Ung thư*, Nxb. Trẻ.

- Nguyễn Minh (2007), *Những tâm tình cô đơn*, Nxb Tôn giáo.

- UNAIDS (2019), “*Latest global and regional statistics on the status of the AIDSepidemic*”.

#### Nguồn:

- [https://www.unaids.org/en/resources/documents/2019/UNAIDS\\_FactSheet](https://www.unaids.org/en/resources/documents/2019/UNAIDS_FactSheet).

- <https://vietnamnet.vn/vn/suc-khoe/cac-loai-benh/nguoi-nhiem-hiv-dau-tien-tai-viet-nam-la-ai-470205.html>.

- <https://www.truongsinhhocds.com/site/vi/news/Khoa-hoc-Kham-Pha/vi-nhan-thang-ca-the-gioi-nhung-phai-chet-vi-benh-ban-nen-suy-nghi-ve-cach-song-cua-minh-3094.html>.