

Quy luật của đời người

bởi Thích Chơn Đại

Sinh, già, bệnh, rồi đến cuối chặng đường của một kiếp người là chết. Tất cả những hiện tượng tự nhiên này diễn ra không ngừng trong con người và mọi loài mọi vật. Các giai đoạn (ta tạm gọi như thế, chứ thật ra không có ranh giới nào) sinh ra, trưởng thành, già cỗi và hư hoại đan xen nhau trải dài trên một chiếc trục gọi là ‘cuộc sống’ mà một cực là sự sanh ra trên cuộc đời và cực kia là cái chết.

Quy luật của đời người

Sinh – Lão – Bệnh – Tử: Quy luật của đời người

Bệnh là một hiện tượng hiển nhiên trong cuộc đời. Có mang thân người là có bệnh. Mỗi chúng ta có thể trải qua một hay nhiều lần bệnh, không lúc này thì khi khác, không nặng thì nhẹ. Nếu người nào, đến giây phút này vẫn chưa một lần bệnh thì đó là một hạnh phúc lớn. Nhưng ít ra, người đó cũng chứng kiến người thân của mình bị bệnh và biết chắc rằng, đến một lúc nào đó, mình có thể bị bệnh. Do đó, bệnh là một hiện tượng rất gần gũi với con người mà chúng ta ít nhiều đều có kinh nghiệm, hoặc trực tiếp hoặc gián tiếp. Nói đến bệnh, ai cũng có thể nghĩ đến sự đau đớn, khổ sở, khó chịu, buồn bã, âu lo, sợ hãi và vô số những tâm lý tiêu cực khác. Hễ bệnh là đau. Điều này không ai phủ nhận. Nhưng điều quan trọng là làm thế nào, dù đau (về thân), chúng ta đừng có khổ (về tâm). Bạn có thể thắc mắc đến ngạc nhiên rằng bệnh làm sao mà không buồn không khổ? Tôi đã từng thắc mắc như vậy sau vài lần bệnh, nhưng sau đó, thay vào các thắc mắc là các bài học tự nghiệm ra được. Ở đây, tôi xin chia sẻ với các bạn một vài phương diện tích cực khi đang bệnh hoặc phải sống chung với bệnh.

1. Bệnh là cơ hội để nhận biết tín hiệu cơ thể

Quy luật của đời người

Khi chúng ta bị một chứng bệnh nào đó, chúng ta đừng vội buồn phiền, suy sụp tinh thần, thấy sao mình bất hạnh so với nhiều người khác. Bệnh là một điều tất yếu một khi chúng ta mang thân làm người, nên việc nó đến với người này, chưa đến với người khác, chỉ là vấn đề thời gian mà thôi. Không có gì bất công đâu.

Hãy coi bệnh là cơ hội để mình nhận được tín hiệu của cơ thể báo cho mình biết có gì đó không ổn trong cơ thể của mình. Ví dụ, khi nghe tức ngực, bạn biết rằng điều này nhắc bạn cần đến bác sĩ để khám, và như thế, rất có thể

bạn sẽ biết và tránh được hoặc trì hoãn chứng bệnh mạch vành của tim trước khi mọi việc trở nên quá trễ. Hầu hết các chứng bệnh tiến triển từ nhẹ đến nặng và có những triệu chứng đi kèm.

Nếu chúng ta biết cách lắng nghe cơ thể để kịp thời nhận được tín hiệu thay đổi và có phương pháp xử lý phù hợp, chúng ta đã phần nào biết giữ gìn sức khỏe tốt và đem lại hạnh phúc cho bản thân mình, cho người thân và cho xã hội. Một số bệnh hiểm nghèo, như ung thư, vẫn có khả năng chữa trị nếu được phát hiện ở thời kỳ đầu. Các bệnh khác cũng vậy. Do đó, sẽ không có gì đáng buồn khi chúng ta ‘nghe’ cơ thể không ổn. Thay vào đó, chúng ta nên vui, nếu không vui nổi thì cũng bình tâm, vì ít ra, mình nhận được tín hiệu mà cơ thể gửi cho mình. Hơn nữa, qua một lần nhận tín hiệu như thế, chúng ta phát triển khả năng lắng nghe cơ thể thường xuyên hơn. Nhờ đó, chúng ta biết cách điều chỉnh chế độ ăn uống và sinh hoạt phù hợp hơn với cơ địa của mình.

2. Bệnh là dấu hiệu cho bạn biết rằng bạn cần điều chỉnh cho cuộc sống trở nên thoải mái hơn

Thông thường, khi biết mình bệnh, chúng ta thường để tâm lý tiêu cực phát sinh. Bản năng sinh tồn thôi thúc con người muốn sống, nên không bằng lòng khi bệnh đến với mình, thế là tinh thần suy sụp, sợ hãi nảy sinh. Người nào có tâm lý như thế có nghĩa là đang góp phần đáng kể vào việc hủy hoại thân thể mình và làm cho bệnh càng trầm trọng mặc dù có sự can thiệp của các phương pháp trị liệu.

Rất nhiều chứng bệnh và cơn đau phát sinh do tâm lý căng thẳng. Các bệnh về tim mạch, huyết áp, dạ dày đều có liên quan đến tình trạng rối loạn tâm lý. Tâm lý không ổn định và mất thăng bằng là một trong những nguyên nhân rất dễ đưa đến rối loạn các quá trình trao đổi chất trong cơ thể và gây nên bệnh. Do vậy, khi chúng ta bệnh, chúng ta cần nhận ra rằng đây là cách mà cơ thể báo cho mình biết rằng tâm trí cần nghỉ ngơi nhiều hơn và học cách chuyển hóa những căng thẳng hiệu quả hơn. Làm như vậy là giúp cơ thể nhanh lành bệnh và phòng bệnh về sau một cách hiệu quả.

3. Khi bệnh, chúng ta thấy nhu cầu chăm sóc tâm thức và đời sống tinh thần trở nên cần thiết hơn

Lúc đang mạnh khỏe, chúng ta những tưởng mình là bất tử, nên việc chăm sóc đời sống nội tâm chưa phải là vấn đề cần thiết lắm. Khi bệnh, chúng ta

mới cảm nhận được cảm giác chơi vơi, trống vắng và sợ hãi. Khi ấy, chúng ta mới nhận ra rằng cái mình thật sự thiếu là một tinh thần vững chãi, một nội tâm kiên định để có thể vững vàng trong những tình huống như vậy. Từ đó, chúng ta học được cách chăm sóc tâm mình.

Thật ra, nhu cầu chăm sóc tâm thức cần được thực hiện thường xuyên chứ không đợi đến khi bệnh, vì nó cần thiết hơn cả việc chăm sóc thân thể. Thế nhưng, thông thường, chúng ta ít để ý đến nhu cầu này nên chưa nhận ra. Do vậy, nhiều người sau khi bị bệnh, thường quay về với đời sống tâm linh nhiều hơn. Đối với bản thân tôi cũng vậy, bệnh lần đầu tiên, buồn và nản lắm. Sau đó, thấy tinh thần mình bạc nhược. Như vậy là không được. Khi bệnh mình bất an thì những người thân thêm lo lắng chứ chẳng được gì. Rồi bệnh lần sau, tôi biết cách làm cho mình cảm thấy khá hơn và bây giờ, khi mang trong người căn bệnh mãn tính, tôi học được cách sống chung với bệnh và rút ra được nhiều kinh nghiệm trong quá trình ‘chung sống’ này để cuộc sống dễ chịu hơn.

Một điều có tính quy luật tôi rút ra được là lúc nào tâm tôi bình an và ít dao động, tôi có cảm giác ít đau đớn hơn. Nghĩa là, thân bệnh thì thân ‘đau’, nhưng không vì thân đau mà tâm phải ‘khổ’. Thật ra, khi thân đau, cũng chỉ có một vài bộ phận ở một vài khu vực đau mà thôi. Sự thôi phồng nổi đau ra toàn thân và lan đến cả tâm là một căn ‘bệnh’ khác nan giải hơn cả bệnh lâm sàng mình đang mắc phải. Khi nào chúng ta để cái khổ của tâm gắn với cái đau của thân, cái đau khổ ấy thống thiết và nhức nhối vô cùng.

4. Bệnh dạy cho chúng ta về vô thường.

Già, bệnh, rồi đến cuối chặng đường của một kiếp người là chết. Tất cả những hiện tượng tự nhiên này diễn ra không ngừng trong con người và mọi loài mọi vật. Các giai đoạn (ta tạm gọi như thế, chứ thật ra không có ranh giới nào) sinh ra, trưởng thành, già cỗi và hư hoại đan xen nhau trải dài trên một chiếc trục gọi là ‘cuộc sống’ mà một cực là sự sanh ra trên cuộc đời và cực kia là cái chết. Ở mức độ vi tế hơn, chúng ta cần hiểu rằng trong mỗi tích tắc, bao nhiêu tế bào trong cơ thể chết đi và bao nhiêu tế bào mới được sinh ra. Thế nhưng, để ‘thấy’ được sự thay đổi thì cần phải có những biến chuyển cụ thể, rõ ràng và lớn hơn. Một khi bệnh, chúng ta dễ dàng nhận ra rằng mình đang ‘chuyển giai đoạn’.

Ý thức được vô thường giúp chúng ta ý thức hơn về cách sử dụng và quản lý thời gian của bản thân cũng như điều chỉnh các mối quan hệ với những người xung quanh để có một cuộc sống ý nghĩa hơn. Chỉ có những người trải qua

cơ bạo bệnh mới hiểu được trọn vẹn sức khỏe tốt là một thứ tài sản vô giá, để rồi sau đó, họ không phung phí tài sản ấy.

5. Bệnh làm cho chúng ta tăng trưởng tâm từ bi.

Quy luật của đời người

Khi ta bệnh, ta thấu hiểu nỗi đau của người khác nhiều hơn, nhất là những người mắc bệnh giống mình hoặc bệnh nặng hơn mình. Người xưa nói ‘đồng bệnh tương lân’ quả không sai. Trong đau đớn, chúng ta cảm thấy mình không đơn độc chống chọi với căn bệnh này. Nghĩ đến những người cùng chịu nỗi đau giống mình hoặc hơn mình nữa, chúng ta có thể dễ dàng trải lòng thương yêu đến cả những người không quen.

Tâm đồng cảm, thấu cảm và chia sẻ với những người cùng bệnh rất lớn. Nếu chúng ta tiếp tục nuôi dưỡng tâm lành này, tức là chúng ta đang nuôi dưỡng tâm từ bi của mình. Nhờ đó, chúng ta sẽ có những động thái tích cực và thiết thực góp phần giúp người bệnh vơi nhẹ nỗi đau bằng kinh nghiệm bản thân. Thực tế, khi chứng kiến bệnh tật, thân nhân người bệnh cũng mở rộng tấm lòng và sự đồng cảm đối với những người bệnh. Các chương trình ‘Ước mơ của Thúy’, “Nụ cười của Ben” là những ví dụ sinh động về sự chia sẻ đồng cảm của những người có người thân từng là bệnh nhân nhi ung thư đối với những em bé có cùng số phận.

6. Bệnh giúp chúng ta nuôi dưỡng tâm khiêm hạ và biết đủ

Khi bệnh, chúng ta mới sực nhớ ra rằng cuộc đời mình không phải là không có giới hạn. Giới hạn của con người là lẽ thường xưa nay, nhưng bình thường chúng ta không ý thức đầy đủ về những giới hạn của mình. Nếu thấy người khác bệnh, chúng ta cứ tưởng bệnh chỉ đến với người đó mà không đến với mình. Cho đến khi chính bản thân mình hay người thân bị bệnh như bao người khác, chúng ta mới kịp nhận ra, ai cũng chịu sự chi phối của quy luật tự nhiên: đau, già, bệnh và chết.

Ý thức rằng mình không hơn gì người khác, ít nhất là trong quy luật tự nhiên này, giúp chúng ta bớt đi lòng kiêu hãnh và trở nên khiêm tốn hơn trong cuộc sống. Qua một lần bệnh, chúng ta có thể bớt đi lòng tham cầu một cách đáng kể. Qua một lần bệnh, chúng ta có thể biết cách tổ chức cuộc sống mình hiệu quả hơn và tốt hơn.

7. Bệnh giúp chúng ta có ý chí và nghị lực hơn

Quy luật của đời người

Ý chí và nghị lực là kỹ năng sống cần được rèn luyện trong nhiều tình huống khác nhau trong cuộc sống. Thế thì tại sao mình bỏ qua cơ hội bệnh để rèn luyện kỹ năng này? Tôi bệnh nhiều lần và tôi nghiệm ra một điều, sau mỗi lần bệnh, tôi trở nên mạnh mẽ hơn, nghị lực hơn và rồi các lần bệnh đến và đi cũng nhẹ nhàng hơn.

Thật ra, tôi làm được điều này cũng nhờ nghĩ đến cha tôi, một người trở về từ chiến trường chỉ còn một cánh tay và một chân không bao giờ gập lại được vì một vết mổ, dù những năm tháng ở chiến trường, cha tôi chỉ biết cầm kim, dao mổ và ống chích chứ chưa bao giờ biết cầm súng. Với cánh tay đã mất, cha phải chịu đau đến ba lần cắt (lần đầu cắt bàn tay, lần thứ hai tháo khớp khuỷu tay vì nhiễm trùng, lần thứ ba lại cắt tiếp vì nhiễm trùng nữa). Thế mà cha tôi vẫn vui sống, luôn tích cực trong suy nghĩ và hành động, truyền nghị lực và sức sống còn lại cho những đứa con.

Thế nên mỗi lần đau bệnh, có khi nằm cả tháng trời, có khi đau răng nhức nhối khó chịu, lúc trật khớp chân mất cả tuần mới đi lại được và hiện tại là cơn đau dai dẳng đeo đẳng theo tôi từ mấy năm qua, tôi vẫn thấy không thấm vào đâu so với nỗi đau của cha mình. Nghĩ như thế, tôi vượt qua cơn đau dễ hơn mình tưởng. Cách nghĩ như vậy là liều thuốc giảm đau hiệu nghiệm nhất đối với bản thân mình.

Trên đây, tôi chia sẻ những ‘lợi ích’ khi mình bệnh. Nói như vậy không có nghĩa là tôi muốn bản thân mình hay các bạn, hoặc ai đó bị bệnh. Bệnh là một hiện tượng nằm ngoài ý muốn của con người. Những điều trên, đơn giản là vài phương pháp mà tôi dùng đến mỗi khi bệnh. Đó là những phương pháp hỗ trợ các phương tiện trị liệu y khoa, làm cho bệnh mau lành và giúp người bệnh không hao tổn quá nhiều năng lượng để ‘chống chọi’ với bệnh. Nếu thấy điều nào phù hợp với mình, các bạn cứ thử áp dụng, tôi tin là sẽ có hiệu quả. Nguyên tắc chung để chịu đựng và sống chung với bệnh (đối với các bệnh mãn tính và những thương tật vĩnh viễn do tai nạn) là khi thân đau, đừng để tâm khổ vì cái đau của thân. Hãy xem bệnh là một ‘vị khách không mời’ và đối xử lịch sự với ‘nó’. Đừng xua đuổi vì một khi bị xua đuổi, nó sẽ kháng cự. Việc chúng ta cần làm là tạo một môi trường thích hợp nhất để ‘nó’ tự ra đi. Hãy buông bỏ, nó sẽ tự ra đi không một lời từ biệt đó các bạn ạ.