

Thân bệnh Tâm không bệnh

Người đời luôn mong ước được trẻ mãi không già, mạnh khoẻ không bệnh, sống khoẻ không chết và ái ân đoàn tụ, nhưng sự thật thì không như ý muốn. Chư thiên, người đời cho đến Chuyển luân Thánh vương, chư Phật Thế Tôn cũng không thoát khỏi quy luật ấy. Cho nên, Đức Phật khuyên các Tỳ-kheo hãy nỗ lực tu tập bốn pháp: Giới, Định, Tuệ và Giải thoát của Hiền thánh để đạt Niết-bàn, không còn tái sinh nữa.

Có thân nên có bệnh

Kinh điển ghi lại rất nhiều trường hợp các Tỳ-kheo, Phật tử mang trọng bệnh, nhưng sau khi tụng kinh, nghe pháp thì lành bệnh hẳn. Dĩ nhiên, pháp Phật chủ yếu là dùng để đối trị tâm bệnh, nhưng có rất nhiều kinh cho thấy pháp ấy còn trị cả thân bệnh. Như trường hợp Tôn giả Đại Ca-diếp (Mahà Kassapa) mắc trọng bệnh, đau đớn kịch liệt, khó có thể kham nhẫn. Thế Tôn đến thăm và nói tóm lược Thất giác chi, nghe xong Tôn giả liền lành hẳn bệnh.

Kinh ghi: “Này Kassapa, bảy giác chi này do Ta chơn chánh thuyết giảng, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến thẳng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Thế nào là bảy? Niệm giác chi, này Kassapa, do Ta chơn chánh thuyết giảng, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến thẳng trí, giác ngộ, Niết-bàn (lược). Xả giác chi, này Kassapa, do Ta chơn chánh thuyết giảng, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến thẳng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Bảy giác chi này, này Kassapa, do Ta chơn chánh thuyết giảng, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến thẳng trí, giác ngộ, Niết-bàn”¹. Kinh điển ghi chép, các pháp khác như Tứ bất hoại tịnh, Ngũ căn, Ngũ lực... đều có khả năng trị liệu như thế.

Tuy nhiên, Đức Phật từng khuyên “Dù thân có bệnh nhưng đừng để tâm bệnh!”. Điều này có nghĩa phải chấp nhận một sự thật là có thân ắt phải có bệnh. Lão Tử chẳng đã nói “Ngô hữu đại hoạ, vị ngô hữu thân” đó sao? Cho nên, giáo pháp của Đức Phật là nhằm đến mục đích đạt được tâm giải thoát, tuệ giải thoát, cho dù thân này phải chịu sự biến dịch sanh tử, nhưng tâm không bệnh.

Chuyện kể rằng, khi Đức Phật trú tại vườn Nai trong rừng Quỷ (Bhesakalāvane migadāya), núi Thi-mục-ma-la, nước Bạt-kỳ, cư sĩ Na-ưu-la, tuổi đã 120 đến thăm Thế Tôn và tâm sự rằng: “Tuổi con nay đã suy yếu, lại mang tật bệnh, có nhiều điều ưu não. Nguyện xin Thế Tôn tùy thời dạy dỗ khiến cho chúng sanh được an ổn lâu dài”. Phật dạy: “Như những gì ông đã

nói, thân có nhiều lo sợ, đau đớn, nào đáng để cậy nương. Nó chỉ có lớp da mỏng bao phủ lên. Trưởng giả nên biết, ai ý tựa vào thân này, để có thể thấy được cái vui trong chốc lát, đó là tâm niệm của kẻ ngu, chứ không phải là điều quý của người trí. Cho nên, này Trưởng giả, dù thân có bệnh, nhưng không để tâm bệnh. Như vậy, này Trưởng giả, hãy học điều này”².

Thân bệnh

Kinh Phật thuyết Phật y (3) nói trong thân thể con người vốn có bốn thứ bệnh cơ bản. Một là bệnh do đất, hai là bệnh do nước, ba là bệnh do lửa, bốn là bệnh do gió. Khi yếu tố gió lấn lướt các yếu tố khác thì hơi thở dồn dập; lửa lấn lướt thì nhiệt lượng cơ thể tăng cao; nước trấn áp thì người lạnh như băng; đất tăng trưởng thì cơ thể trở nên trầm nịch nặng nề. Đó là nguyên nhân phát sinh ra bốn thứ bệnh. Từ bốn thứ bệnh này lại phát sinh ra bốn trăm lẻ bốn thứ bệnh khác.

Thân bệnh và tâm cũng bệnh

Xem ra, con người không chỉ có hơn bốn trăm loại bệnh mà có vô số bệnh. Có những căn bệnh phát sinh do tứ đại không điều hòa, do thời tiết thay đổi, do tiêu thụ thực phẩm không an toàn, do sinh hoạt quá độ và do nghiệp đã tạo...

Nếu như một người chưa học hỏi, nghe Chánh pháp, thì khi đối diện với sự sinh khởi, biến hoại, vị ngọt, tai họa, xuất ly của sắc thân, người ấy sẽ không thấy biết như thật. Do không thấy biết như thật, cho nên đối với sắc thân này đã nảy sinh ý niệm tham ái, ưa thích, đắm trước, rồi dẫn đến sự chấp trước cho rằng ngã là chủ thể của sinh mạng, hoặc giả cho rằng sắc thân này là tôi, là của tôi. Vì chấp trước như thế nên khi sắc thân này phát sinh bệnh tật, biến hóa, bại hoại thì tâm cũng theo đó mà bị tác động khiến sinh khởi ưu, bi, não, khổ, khiếp sợ, luyến tiếc, không buông bỏ được, gây chướng ngại giải thoát và làm cho bệnh thêm trầm trọng.

Cũng vậy, đối với thọ, tưởng, hành, thức, trong mỗi thứ đó mà cho rằng nó có ngã, ngã là chủ thể của sinh mạng, hoặc là nó nâng đỡ cho ngã, hoặc là ngã ở trong đó, hoặc là trong đó có ngã. Vì cho rằng trong sinh mạng có một cái ngã tồn tại bất biến, là chủ thể của sinh mạng, cho nên kết quả tất nhiên là khi sắc thân này có bệnh thì tâm cũng bệnh theo.

Nói một cách khác, do không thấy biết như thật, tức không thấy biết cuộc đời vô thường, các pháp vô ngã nên sinh tâm luyến ái cái ta và cái của ta, từ thân thể này cho đến tài sản vợ con, danh lợi, sự nghiệp... Do đó, khi lâm bệnh, dù bệnh không có gì nặng, nhưng cái tâm lý lo lắng, sợ hãi, sợ chết, vợ mất

người thân, không còn cơ hội thụ hưởng cuộc sống... làm cho bệnh trầm trọng hơn. Đó là thân bệnh và tâm cũng bệnh.

Thân bệnh, tâm không bệnh

Khác với người phàm phu không học hỏi Chánh pháp, một vị Thánh đệ tử đã học rộng nghe nhiều Chánh pháp, đối với sự sinh khởi, biến mất, vị ngọt, tai họa, xuất ly của sắc thân, vị ấy thấy biết đúng như thật. Do thấy biết đúng như thật cho nên đối với sắc thân vị ấy không tham ái, ưa thích, đắm trước; không cho rằng sắc thân này là ngã chủ thể sinh mạng của tôi, cũng không cho rằng trong sinh mạng này có một chủ thể khác, hay sắc thân này thuộc về ngã chủ thể kia. Vì không nghĩ tưởng như thế, cho nên khi sắc thân phát sinh biến hóa, bại hoại, tâm không thể theo đó mà bị tác động, thì không thể có ưu, bi, nã, khổ, khiếp sợ, luyến tiếc, không buông bỏ được, gây chướng ngại giải thoát.

Cũng vậy, đối với thọ, tưởng, hành, thức, những thứ nhóm họp thành sinh mạng này cũng giống như vậy, không cho rằng trong đó có một cái ngã là chủ thể của sinh mạng tồn tại bất biến, cho nên khi sắc thân này bệnh, tâm không vì đó mà sinh bệnh.

Một khi thân bệnh mà tâm không bệnh, thì dù thân bệnh nặng cũng không vì vậy mà khổ, ngược lại còn lạc quan, tự tin và tinh tấn hành trì, thực tập lời Phật dạy, lấy thân bệnh làm đối tượng thiền quán, tập buông xả, sống thanh thoi, nhờ vậy có thể chuyển hóa được nghiệp lực đã tạo mà vượt qua tật bệnh. Nhưng khi tâm có bệnh, cho dù thân thể có khỏe mạnh cũng chẳng có gì an vui.

Mạng người như năm tuyết

Thân người giống như năm tuyết, tất sẽ tan chảy. Cũng như năm đất, rồi cũng vỡ vụn, không thể giữ lâu; cũng như quáng nắng, huyễn hóa, hư ngụy không thật; cũng như năm tay không, dùng để gạt con nít.

Có bốn điều rất sợ hãi, sẽ mang đến thân này không thể ngăn che được, cũng không thể dùng ngôn ngữ, chú thuật, thuốc men, phù thư để có thể trừ khử.

Một là già làm bại hoại tráng niên khiến không nhan sắc. Hai là bệnh làm bại hoại người không bệnh. Ba là chết làm bại hoại hết mạng căn. Bốn là vật hữu thường trở về vô thường.

Già, bệnh, chết, vô thường như bốn ngọn núi lớn, từ bốn phương dồn ép đến chúng sanh, không thể dùng sức gì ngăn cản được⁴.

Vô trụ Niết-bàn

Tăng nhất A-hàm còn lưu lại một bản kinh in đậm dấu ấn vô thường trên thân thể Thế Tôn trong những ngày tháng cuối cùng thị hiện giữa thế gian⁵. Người đời luôn mong ước được trẻ mãi không già, mạnh khoẻ không bệnh, sống hoài không chết và ái ân đoàn tụ, nhưng sự thật thì không như ý muốn. Chư thiên, người đời cho đến Chuyển luân Thánh vương, chư Phật Thế Tôn cũng không thoát khỏi quy luật ấy. Cho nên, Đức Phật khuyên các Tỳ-kheo hãy nỗ lực tu tập bốn pháp: Giới, Định, Tuệ và Giải thoát của Hiền thánh để đạt Niết-bàn, không còn tái sinh nữa.

Kinh kể chuyện Tôn giả Bà-ca-lê là một người có tín giải thoát, nhưng vẫn chưa được lậu tận, thân lại mang bệnh lâu ngày. Vì không muốn chịu khổ thân bệnh thêm nữa nên muốn tự sát. Trong khi toan cầm dao đâm vào ngực, thì niệm tưởng công đức Như Lai, lại nghĩ mình xuất gia ở trong pháp Như Lai chưa được chứng đắc mà đã mạng chung, ngay đó thiên quán về năm uẩn và thấy sự thật tất cả các pháp có sanh đều có tử. Thấy vậy rồi liền được tâm giải thoát, khỏi lậu hoặc. Bấy giờ Bà-ca-lê nhập Niết-bàn mà không cần phải tự sát.

Tỳ ma Ba-tuần dùng thần lực tìm kiếm xem thần thức Bà-ca-lê đang ở đâu nhưng không cách nào tìm được. Các Tỳ-kheo cũng muốn biết. Thế Tôn dạy: “Thần thức Tỳ-kheo Bà-ca-lê không còn trụ vào bất cứ đâu. Thiện gia nam tử kia đã Bát Niết-bàn (Vô trụ xứ Niết-bàn)⁶.”

Thích Nguyên Hùng