

Tâm khỏe mạnh mới mong thân khỏe mạnh

Phật thường dạy các đệ tử rằng “tỷ kheo thường đời tam phân bệnh” (người xuất gia phải mang trong người một ít bệnh). Câu nói có ngụ ý rằng bệnh tật cũng là một trong những cách giúp người tu tập hiểu được bản thân, hiểu được cuộc đời vô thường.

Nếu chúng ta tế nhị quan sát những người tính tình nóng nảy, hay bực tức sẽ dễ dàng phát hiện họ đang mắc một số bệnh như chức năng gan suy nhược, tuyến nội tiết không đều... Mỗi khi tinh thần suy nhược, chán chường, đó là lúc thân tâm đều mệt mỏi, không đủ sức làm việc, xử lý tình huống. Trường hợp đó chúng ta thường quy kết rằng do tâm bất an nên ảnh hưởng đến sức khỏe. Nỗi đau vật chất quả thực ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe tinh thần. Có thể nói rằng, tâm làm chủ thân, nếu tâm suy nhược, khiếm khuyết thì nhất định sẽ ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe của thân thể.

Cho nên, thân bệnh có thể chữa lành thông qua việc chữa tâm bệnh. Trước hết, chúng ta phải chấp nhận một sự thật rằng thân thể vốn luôn tiềm ẩn các mầm bệnh. Có người từng hỏi tôi: ai mới là người không mắc thân bệnh? Tôi nói: “Người không mắc bệnh đã chết hết rồi, không có người không mang bệnh”. Vì chỉ có người đã chết mới không còn có nơi để sinh bệnh chứ người còn sống thì ai cũng có bệnh cả.

Tâm an vạn sự an – Tâm tịnh trú xứ trang nghiêm

Tâm làm chủ thân, nếu tâm suy nhược, khiếm khuyết thì nhất định sẽ ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe của thân thể.

Tâm làm chủ thân, nếu tâm suy nhược, khiếm khuyết thì nhất định sẽ ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe của thân thể.

Sinh, già, bệnh, chết là quy luật tự nhiên, từ khi sinh ra con người đã không ngừng tiến đến cái chết, không ngừng bị lão hóa, không ngừng phát triển các mầm bệnh, thậm chí nó còn để lại trong gen di truyền. Có thể nói, ai cũng đang mang bệnh, chỉ là bệnh nặng, nhẹ khác nhau thôi chứ không phải đợi đến già, sinh bệnh rồi mới chết. Bất luận bạn có cảm thấy đau hay không thì thực tế ai cũng đang mắc bệnh cả. Như tôi đây, từ nhỏ đã mang nhiều bệnh, thân thể gầy yếu, suy nhược nên tôi rất biết tự chăm sóc bản thân. Tôi thường kiêng ăn quá no, uống quá nhiều, không làm việc quá sức, có lẽ vì thế mà đến nay tôi vẫn sống khỏe mạnh. Vì nhiều bệnh nên tôi thường thấy mình kém phúc, nghiệp chướng nặng nề, tôi cũng thường thấy xấu hổ vì điều này. Tuy nhiên, theo tôi thì bệnh là “được phúc nhờ họa”, tức bệnh là họa nhưng thông qua bệnh hiểu được nhiều thứ, đấy là phúc.

Ngược lại, có người hiếm khi mắc bệnh, nhưng một khi có bệnh đều là bệnh hiểm nghèo. Thực ra, người khỏe mạnh thường cậy khỏe, ăn uống bừa bãi, không biết tiết chế nên càng làm tăng thêm cơ hội cho mầm bệnh trong người phát triển. Từ điều này chúng ta thấy, người thường cảm thấy có bệnh trong người cũng là một điều phúc, nên trong luận Bảo vương tam muội có nói “nghĩ đến thân thể thì đừng cầu không tật bệnh”.

Tuy vậy cũng không có nghĩa là chúng ta cần sống trong thấp thỏm bất an vì tật bệnh. Tôi có người bạn thường than thân trách phận với tôi rằng đâu đâu trên thân cũng mắc bệnh, có lúc than rằng có lẽ tôi không sống nổi đến tháng sau! Cách nói và nghĩ như thế sẽ ảnh hưởng không tốt đến mình và mọi người, đấy cũng không phải là người có đời sống nội tâm lành mạnh.

Làm việc an toàn và thâm tâm an ổn

Bệnh tật cũng là một trong những cách giúp người tu tập hiểu được bản thân, hiểu được cuộc đời vô thường.

Bệnh tật cũng là một trong những cách giúp người tu tập hiểu được bản thân, hiểu được cuộc đời vô thường.

Vì thế, chúng ta nên nghĩ rằng “bệnh tật chỉ là một trong những điều tất yếu không thể tránh khỏi của con người”, một là để nhắc nhở chúng ta thêm trân trọng sự sống, hai là để hiểu được cuộc đời vô thường, sinh lão bệnh tử là tất yếu. Khi nghĩ được như thế, một khi sinh bệnh, bạn không bị chao đảo, ảnh hưởng đến tâm lí. Có người mất hết niềm tin và nghị lực sống một khi phát hiện mình mang bệnh nặng. Bị bệnh thì chữa trị, chữa trị không khỏi thì ít nhất cũng không nên để chúng trở thành tâm bệnh. Phát hiện bệnh là điều nên mừng chứ không phải là điều nên lo, vì ít ra trong trường hợp xấu nhất, bạn cũng có sự chuẩn bị trước để hoàn thành những việc cần làm. Nên, biết mình mang bệnh hẳn là một điều đáng mừng vậy.

Nhìn theo quan điểm Phật giáo, phàm là con người sinh ra trong đời này ai cũng có vô lượng tội đã làm trong vô lượng kiếp quá khứ. Một khi lâm bệnh nghĩa là một lần nghiệp quả báo ứng, đó là cách trả nợ ác nghiệp mình tạo trong quá khứ, đã làm được thì phải chịu được chứ chẳng có gì phải âu lo cả. Ngoài ra, Phật thường dạy các đệ tử rằng “tỷ kheo thường đối tam phân bệnh” (người xuất gia phải mang trong người một ít bệnh). Câu nói có ngụ ý rằng bệnh tật cũng là một trong những cách giúp người tu tập hiểu được bản thân, hiểu được cuộc đời vô thường.

Trên đây là những quan điểm, những cách nhìn nhận về tật bệnh giúp chúng ta có cái nhìn thấu đáo, chính xác về thân bệnh. Nếu biết vận dụng các quan

điểm vào cách nhìn nhận, đánh giá tật bệnh của bản thân thì tuy thân thể không khỏe mạnh nhưng vẫn không ảnh hưởng đến tâm lí, không đến nỗi buồn rầu, tuyệt vọng khi mang bệnh.

Dưới mái hiên chùa - thân tâm an lạc

HT. Thích Thánh Nghiêm