

Lời Phật dạy

Ai cũng có bệnh

Bệnh tật là một nỗi khổ lớn, luôn gắn liền với đời sống con người. Hầu như không một ai tránh khỏi bệnh tật, có khác chăng là bệnh nặng hay nhẹ và bình phục chậm hay nhanh ở mỗi người.

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có hai loại bệnh này. Thế nào là hai? Bệnh về thân và bệnh về tâm.

Này các Tỷ kheo, chúng ta thấy có chúng sinh tự nhận là mình không có bệnh về thân được một năm, được năm năm, được mười năm, được năm mươi năm, cho đến được một trăm năm.

Nhưng này các Tỷ kheo, rất khó tìm được ở đời là những chúng sinh tự nhận mình không có bệnh về tâm dù chỉ trong một khoảnh khắc, trừ những bậc Thánh đã đoạn trừ các lậu hoặc.

(ĐTKVN, Tăng Chi Bộ II, chương 4, phẩm Các căn, phần Bệnh [trích], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.86)

Lời bàn:

Theo tuệ giác Thế Tôn, dù cho những người ấy có sức khỏe, tráng kiện đến mấy thì vẫn là người bệnh, vì tâm bệnh. Ảnh minh họa.

Theo tuệ giác Thế Tôn, dù cho những người ấy có sức khỏe, tráng kiện đến mấy thì vẫn là người bệnh, vì tâm bệnh. Ảnh minh họa.

Bệnh tật là một nỗi khổ lớn, luôn gắn liền với đời sống con người. Hầu như không một ai tránh khỏi bệnh tật, có khác chăng là bệnh nặng hay nhẹ và bình phục chậm hay nhanh ở mỗi người.

Có vô số chứng bệnh đang hành hạ con người, chung quy không ngoài thân bệnh và tâm bệnh. Với tiến bộ không ngừng của y học, hiện nay nhiều căn bệnh nan y đã có thuốc chữa. Và tương lai, trong chừng mực nào đó, có thể nói giải quyết các vấn đề về thân bệnh không phải là điều khó, sẽ được thực hiện nhanh chóng nhờ các thành tựu y học hiện đại. Thực tế cho thấy hiện có nhiều người rất ít bệnh và một vài trường hợp cá biệt suốt đời gần như không bị bệnh.

Tuy nhiên, theo tuệ giác Thế Tôn, dù cho những người ấy có sức khỏe, tráng kiện đến mấy thì vẫn là người bệnh, vì tâm bệnh. Tâm con người mang bệnh thường trực với các triệu chứng là những biểu hiện liên tục của tham lam, thù hận, ganh tỵ, bực bội, căng thẳng, yêu ghét, buồn vui..., nói chung là tâm tán loạn, mất kiểm soát, không thể làm chủ chính mình. Thân và tâm vốn quan hệ

mật thiết, tác động và chi phối hỗ tương lẫn nhau nên khó thiết lập được sự khỏe mạnh toàn diện, khi chỉ chú trọng giải quyết các vấn đề về thân bệnh mà bỏ quên hoặc xem nhẹ đến trị liệu tâm bệnh.

Tin Phật, áp dụng lời Phật dạy để hoàn thiện chính mình

Và đây cũng chính là một trong những vấn đề then chốt của các phương thức trị liệu hiện đại. Tâm bệnh cũng cần nội soi, phẫu thuật, băng bó... và phải dùng các loại thuốc đặc trị tương thích như thân bệnh. Có nhiều phương thức trị liệu tâm bệnh nhưng Thiền định Phật giáo, có thể nói là đặc sắc và toàn triệt nhất. Hiện nay, ngành tâm lý trị liệu đã phát triển, thiền định được áp dụng và đem lại hiệu quả điều trị cao nhưng thực sự chưa được nhiều người quan tâm.

Thực ra tâm bệnh mới chính là căn nguyên cho các trường hợp thân bệnh. Vì vậy, dù thân đau yếu hay khỏe mạnh vẫn cần trị liệu tâm bệnh. Các phương thức Thiền định Phật giáo sẽ giúp chúng ta ổn định sức khỏe, tâm lý một cách an toàn và hiệu quả nhất. Hãy đến với Thiền để trị liệu thân tâm; để sống vui, khỏe và thọ.

Quảng Tánh