

Đức Phật từng dạy: “Không bệnh là lợi nhất, biết đủ là giàu nhất, bạn lành là thân nhất, Niết-bàn là an vui nhất” (Kinh Pháp cú). Bệnh là một trong bốn nỗi khổ lớn của đời người: Sinh, già, bệnh, chết.

Bệnh tật chẳng những gây đớn đau cho thể xác mà còn gây khổ não cho tinh thần, cả thân và tâm đều không an ổn, khiến con người phải chịu bất lực trước nhiều việc và đôi khi trở thành vô dụng, mất đi giá trị đóng góp cho xã hội và làm lợi ích cho mình, mất đi hạnh phúc trong đời sống.

Ngay cả người tu xem thân tứ đại giả hợp là hư huyền, lấy bệnh khổ làm thuốc hay để từ đó quán chiếu, chứng thật tướng các pháp, nhưng trên bước đường tu hành nếu mang quá nhiều bệnh tật cũng gặp không ít trở ngại. Một khi chưa đạt đến “tâm bình thế giới bình”, chưa thực chứng Bát-nhã thấy “tứ đại giai không” thì vẫn không thoát khỏi những nỗi đau thân xác, những khó chịu về tinh thần, vẫn thấy bệnh tật mang lại cho mình nhiều trở ngại.

Cái thân là một phương tiện quý báu của người tu, nó là chiếc thuyền chở đạo giúp người tu vượt qua khỏi sông mê biển khổ, đến bến bờ an lạc, giải thoát. Nếu không có thân hoặc mang cái thân rệu rã như củi mục thì không sử dụng vào đâu được, hoặc chẳng thể dùng cho nhiều việc có ích. Không có cái thân hoặc cái thân vô dụng thì cái tâm không thể nào phát huy diệu dụng, cái tâm không có phương tiện biểu hiện.

Tóm lại, người tu hành nếu không có sức khỏe, thân mang nhiều bệnh tật thì gặp rất nhiều trở ngại, khó khăn trong việc tu học, xem như gặp phải chướng duyên. Ví dụ như người mắc phải các bệnh lý về xương khớp, cột sống, thoát vị đĩa đệm, thần kinh tọa, thoái hóa cột sống v.v... rất trở ngại cho việc tọa thiền, hành trì tụng kinh, lễ bái, làm các công tác từ thiện nặng nhọc. Có rất nhiều bệnh khi phát lên thì thân xác đau đớn, tinh thần khổ não, rất khó định tâm, tĩnh trí.

Đã mang thân người, không ai là không bệnh, chỉ có điều là nhiều hay ít vậy thôi, cũng như Tổ Quy Sơn đã nói: “Vì nghiệp buộc thọ thân, nên chưa khỏi cái khổ lụy về hình hài” (Quy Sơn cảnh sách). Vì chúng sinh tạo nghiệp mà sinh ra trên thế gian này, vì thọ nghiệp mà có thân và phải chịu những nỗi khổ lụy về thân như đau ốm bệnh hoạn, nóng lạnh, đói khát... Nghiệp đó là gì? Chính là những hành vi tạo tác từ thân, khẩu, ý do phiền não vô minh làm động lực thôi thúc, dẫn dắt.

Vì vô minh phiền não mà tạo nghiệp, vì tạo nghiệp mà phải thọ thân. Thân người do tứ đại, ngũ uẩn giả hợp, mang tính điều kiện, khi nhân duyên thay đổi thì thân người cũng thay đổi. Tổ Quy Sơn diễn tả rất rõ bản chất của kiếp

người như sau: “Bẩm thụ tinh cha huyết mẹ, các duyên giả hợp tạo thành, tuy nhờ tứ đại nâng đỡ, giữ gìn nhưng chúng thường trái nghịch nhau. Vô thường, già, bệnh chẳng hẹn cùng người. Sáng còn tối mất, chỉ trong khoảng sát-na, một tích tắc đã qua đời khác. Ví như sương mùa xuân, móc (mù) buổi sớm, phút chốc liền tan; cây bên bờ vực, dây leo ở miệng giếng, há được lâu bền. Niệm niệm qua nhanh, chỉ trong khoảng một sát-na, chuyển hơi thở đã là đời sau, sao lại an nhiên để ngày tháng trôi qua vô ích?” (SDD).

Bốn nỗi khổ lớn sinh, già, bệnh, chết như bốn cái án đã đóng dấu chờ thi hành. Bốn cái án đó thi hành dần dà nhưng ít ai để ý đến, và thi hành kịch liệt lúc nào không ai biết trước, nhưng điều chắc chắn là ai cũng phải nhận lãnh, không một ai trốn tránh được.

Về bệnh khổ thì tùy nghiệp mà có người bệnh ít, người bệnh nhiều, nhưng không ai không bệnh. Dù người có phước nghiệp về sức khỏe, thọ mạng nhưng khi mang thân tứ đại giả hợp thì phải chịu cảnh biến hoại, do đó không tránh khỏi bệnh khổ.

Ngay cả các vị Bồ-tát do nguyện lực độ sinh mà sinh ra trong cõi đời này, khi đã mang thân tứ đại vẫn phải chịu cảnh sinh, già, bệnh, chết như mọi người khác trên thế gian. Các ngài không phải do nghiệp lực mà thọ sinh, nhưng vẫn không tránh khỏi sự biến dịch vô thường, bởi vì các vị ấy mang thân do duyên giả hợp tạo thành, có hợp sẽ có tan, hữu hình hữu hoại như lời Đức Phật dạy: “Phàm những gì có hình tướng đều là hư vọng” hay “Tất cả pháp hữu vi như chiêm bao, như ảo tưởng, ảo giác, ảo thuật; như bọt nước, như hình như bóng; như sương, như ánh chớp” (Kinh Kim cang Bát-nhã). Chỉ khác là, cũng mang thân tứ đại, phải chịu cảnh biến hoại vô thường do các duyên tan hợp, nhưng các bậc Thánh đã giác ngộ, giải thoát thì khác, thân thể dù bệnh tật nhưng tâm các ngài không phiền não khổ đau, thân bệnh nhưng tâm không bệnh. Các bậc Thánh giải thoát có thể nhờ định lực cao thâm mà xả ly hoàn toàn khổ thọ, an trú trong trạng thái tịnh lạc vi diệu. Từ hàng Thánh A-la-hán có thể nhập Diệt thọ tưởng định để vào trạng thái không còn cảm thọ và tri giác. Tuy nhiên ra khỏi định, thân thể vẫn phải chịu đau nhức, nhưng nhờ tâm xả ly không chấp thủ, luôn nhiếp tâm chánh niệm, có định lực và tuệ giác mà các ngài vẫn tự tại, an lạc, vượt thoát khổ não.

Vì thế, người tu học Phật không phải cầu không bệnh tật, mà là cầu không khổ não khi bệnh tật. Có nghĩa là tu làm sao để đối trước cảnh vô thường, biến hoại, tâm vẫn an nhiên bất động, không phiền não khổ đau như thế nhân

thường tình. Muốn được điều đó chỉ có cách duy nhất là thường tinh tấn huân tu thiền định, trí tuệ, công đức, phước báo.

Khi mang thân tứ đại giả hợp thì không cách gì tránh khỏi bệnh tật, bởi con người và cõi thế gian là do duyên sinh nên vô thường, biến hoại, chỉ có cách là tu tập đến cảnh giới “không có người thọ bệnh khổ”, tâm vô trụ chấp, thể nhập tánh không, chứng thực tại vô ngã.

Ý thức được bệnh khổ gây nhiều trở ngại cho việc hành trì, tu tập, cho nên người tu cần phải nỗ lực tinh tấn học pháp, hành pháp, tận dụng thời gian còn trẻ, còn khỏe mạnh, chưa bệnh tật để học, để tu, để gieo trồng ruộng phước, vun bồi công đức. Không đợi đến khi vô thường xảy đến, thân thể ốm đau bệnh tật hoặc già nua, không còn sức khỏe, không còn đủ sự tinh táo, sáng suốt mới lo tu.

Khi vô thường xảy đến, bệnh khổ hoành hành thì không để gì tu tập, cũng như lời Tổ Quy Sơn nhắc nhở: “Một mai bệnh tật nằm trên giường, các nỗi khổ dồn đến vây quanh bức bách. Sớm tối lo nghĩ, trong lòng lo sợ hoang mang. Đường trước mặt mờ chưa biết về đâu. Bấy giờ mới biết hối hận ăn năn, đến khát đào giếng sao kịp?”.

Như thế thì cần phải có sự chuẩn bị tâm lý, chuẩn bị hành trang cho mình trước khi vô thường xảy đến, để khi gặp cảnh tai nạn hoạn họa, ốm đau bệnh tật chúng ta không hoang mang lo lắng, không sợ hãi, không hối tiếc, ăn năn. Còn khi đối diện với bệnh tật thì sao? Trạng thái tâm vững chãi không dao động, xúc não là điều rất quan trọng. Muốn được như thế cần phải có công phu tu tập do lúc bình thường huân tập, và công phu đó được duy trì tốt, vững chắc trong lúc bệnh tật. Pháp hỷ, pháp lạc có được trong quá trình nghe pháp, ôn lại giáo pháp, quán niệm và hành trì, an trú trong chánh định và tuệ quán sẽ giúp người bệnh vượt qua những nỗi đớn đau thể xác hoặc làm giảm thiểu những nỗi đau đó, đồng thời tâm không rơi vào các trạng thái khổ não. Trong Tương ưng bộ kinh III (chương I, phần Nakulapità), Đức Phật dạy vị gia chủ già nua Nakulapità đang quần quại trong bệnh khổ như sau: “Này gia chủ, quả thật là thân ông bệnh hoạn, ốm đau. Ai mang cái thân này lại cho là không bệnh, dù chỉ trong giây phút, người ấy là người ngu si. Do vậy, này gia chủ, ông cần phải học tập như sau: ‘Dù cho thân tôi có bệnh, tâm tôi sẽ không bị bệnh’. Này gia chủ, ông cần phải tu tập như thế”.

Lời dạy của Đức Phật ấy dành cho tất cả chúng ta, giúp chúng ta chuẩn bị tâm thái để vững vàng vượt qua bệnh khổ.

Xin nguyện chúc cho quý vị thân tâm được an lạc, tự tại, bồ đề tâm kiên cố,
đạo tâm bất thoái chuyển, thiện căn được vun bồi, đầy đủ trí tuệ giác ngộ, giải
thoát

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật