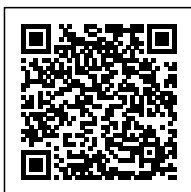


## BỆNH DƯỚI LĂNG KÍNH PHẬT GIÁO



Ảnh: St





Ảnh: St

Theo lăng kính Phật giáo, bệnh được tồn tại dưới 3 hình thức, đó là **thân bệnh**, **tâm bệnh** và **ngiệp bệnh**.

**Một là**, ở hình thức **thân bệnh**. Bệnh được biểu hiện trong sự mất hòa hợp và cân bằng giữa bốn yếu tố cấu thành cơ thể người (đất, nước, gió, lửa) cũng như trong sự tương quan giữa cơ thể người với bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa trong môi trường tự nhiên mà con người sống. Khi một trong những yếu tố của cơ thể không vận hành hay suy nhược, bệnh tật sẽ phát sinh. Quy Sơn Cảnh Sách đề cập “Tuy nãi tứ đại phù trì, thường tương vi bội”, nghĩa là tuy thân này do tứ đại phụ giúp để nó được tồn tại, nhưng trong khi gìn giữ nó vẫn thường hay trái nghịch nhau. Thiền sư Thích Thanh Từ có đưa ra ví dụ, khi gió thạnh thì thân đau nhức, khi đất thạnh thì hơi không thông, khi nước nhiều lửa ít thì thân ốm gầy... Con người tuy có nhiều bệnh, song chỉ do bốn đại bất hòa mà ra. Do đó, sự khỏe mạnh của con người không thể là sự vắng mặt hoàn toàn bệnh tật trong đời sống, mà chỉ là sự vắng mặt bệnh tật ở một mức độ tương đối mà thôi. Để giảm thiểu thân bệnh chúng ta cần luyện tập lối sống lành mạnh; ăn uống khoa học; ngủ nghỉ điều độ; tránh lạm dụng các chất gây say nghiện; tham gia vào các hoạt động thể dục thể thao hay tập thể dục mỗi ngày.

**Hai là**, ở hình thức **tâm bệnh**. Bệnh được phát sinh từ sự vô minh, chấp chước vào “cái tôi” vốn không thực sự hiện hữu, rồi từ “cái tôi” đó hình thành nên những trói buộc vào cái “của tôi”, tức bám chấp vào dục vọng vị kỷ và không muốn chấp nhận quy luật vô thường. Đây chính là nguyên nhân và là nguồn gốc của mọi tâm bệnh như stress, trầm cảm, sợ hãi, lo âu, sân hận, tâm thần phân liệt, rối loạn ăn uống, hành vi nghiện và muôn ngàn kiểu phiền não khác. Thông thường, chúng ta chỉ nhìn vào các nguyên nhân của tâm bệnh thuộc bối cảnh bên ngoài vì thấy thực tế có rất nhiều yếu tố bên ngoài mang đến cho mình sự bất an, bất toại nguyện,... thế nhưng trong chiều sâu quán chiếu, Phật giáo cho biết nguyên nhân đích thật

của tâm bệnh chính là dục vọng, tức là sự thèm khát. Như vậy, muốn giảm thiểu tâm bệnh một cách căn bản và bền lâu, Phật giáo khuyên mỗi người hãy phát triển những trạng thái tâm thiện như hoan hỷ, cởi mở, từ bi, hỷ xả để giảm bớt dục vọng như tham lam, sân hận, si mê,... Kết quả là tâm được thanh thoi, không bám víu và từ đó những nỗi khổ của tâm được đoạn trừ, sức khỏe tinh thần nhờ vậy được cải thiện. Điều này cũng hoàn toàn phù hợp với quan điểm Tổ chức Y tế thế giới khi đưa ra ba trụ cột về sức khỏe tinh thần là sức khỏe tâm thần, sức khỏe tình cảm và sức khỏe đạo đức. Những nghiên cứu về Y học hiện đại cho thấy, người hay ở trong trạng thái thiện, tập trung tư tưởng suy nghĩ về những việc tốt lành, hệ thống não bộ tiết ra các loại hormone giúp cho tâm hồn thật sự an bình, không còn căng thẳng, tiêu cực. Ngược lại, khi tâm ở trạng thái bất ổn, cơ thể có những biến đổi về thể chất và tinh thần có thể trở thành nguy cơ gây bệnh ở nhiều cơ quan khác nhau như tim mạch, gan, thận... và theo Đông y là hại các tạng như can, phế, tỳ, thận.

Vậy làm thế nào để phát triển được các trạng thái tâm thiện, hạn chế trạng thái tâm bất thiện? Đó chính là thực tập thiện trong đời sống hàng ngày, việc thực hành thiện không chỉ để giải thoát khỏi tham ái, chấp thủ, để phát triển trí tuệ và đạt đến an lạc giải thoát mà ở những mức độ nhất định, thiện cũng có khả năng giúp chúng ta chuyển sự bám chấp vào bản ngã thành thế giới quan vô ngã. Như vậy, thiện là một phương tiện quan trọng cho việc có được sức khỏe tâm thần. Một minh chứng là các nhà trị liệu tâm thần phương Tây hiện nay cũng đã và đang sử dụng thiện như một phương thức để ngăn chặn, điều trị và phục hồi những bệnh rối loạn tâm thần.

Cần lưu ý rằng, sự phân chia thành thân bệnh, tâm bệnh ở đây chỉ mang tính chất tương đối vì thân và tâm không thể là những thực thể tách rời mà liên quan duyên sinh nhau trong cùng một hệ thống "con người".

**Ba là, ở hình thức nghiệp bệnh.** Ngoài quan điểm thân bệnh, tâm bệnh vừa trình bày, Phật giáo cho rằng nghiệp là yếu tố quan trọng góp phần vào tình trạng sức khỏe và bệnh tật của con người. Theo Phật giáo, cuộc sống không chỉ giới hạn ở sự hiện hữu của một cá nhân hay một đời trong kiếp sống hiện tại mà nó vận hành theo vòng sinh tử luân hồi nối dài khắp không gian và thời gian. Do đó, sức khỏe và bệnh tật con người liên quan đến nghiệp lành, nghiệp dữ mà họ đã tạo trong quá khứ cũng như hiện tại, tức là tùy vào cách nghĩ, cách hành động và lối sống của chúng ta mà có bệnh. Nghiệp dữ đưa đến bệnh ở đây được Kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt, số 135 dẫn dụ chủ yếu là do não hại, đánh đập, hành hạ, sát hại các loài hữu tình, không tu dưỡng tâm từ, không biết phóng sinh cứu vật. Như vậy, bệnh là do túc nghiệp hành vi trong quá khứ, hay trong hiện tại của chính mỗi người chúng ta tạo thành chứ không ai khác. Căn cứ vào cách nhìn nhận như thế, để giảm thiểu nghiệp bệnh, Phật giáo khuyến khích mỗi người hãy tự tìm ra nguyên nhân của bệnh, cũng như những nỗi khổ niềm đau ở nơi chính mình. Sau đó chữa trị y khoa kết hợp với thực hành các thiện pháp như: tụng kinh, niệm Phật, trì chú, sám hối, thiền chỉ, thiền quán, trì giới, đồng thời thực hành các giá trị đạo đức và tâm linh vô ngã, vị tha như làm phước thiện, trải lòng thương yêu, độ lượng và tha thứ đến mọi loài, mọi người. Làm được như vậy sẽ góp phần chuyển hóa nghiệp lực xấu ác

trong quá khứ thành các thiện nghiệp trong hiện tại, nhờ đó tội diệt phước sinh, bệnh tật thuyên giảm. Ở đây, xin nhấn mạnh, dùng thuốc men và chữa trị y khoa cũng là một trong những tác động chuyển nghiệp bệnh. Bởi lẽ đó, con người phải thận trọng, tránh sự hiểu biết sai lầm có thể dẫn tới thái độ cố chấp không tìm kiếm bất cứ sự chữa trị nào hay từ bỏ việc trị liệu từ Đông - Tây y.

Cần lưu ý rằng, tin nghiệp báo trong mối liên hệ với sức khỏe và bệnh tật không có nghĩa là tin vào thuyết định mệnh, và cũng không phải để bi quan. Nên nhớ, nghiệp chỉ nhấn mạnh đến tính tương quan tương duyên giữa nhân và quả chứ không mang tính chất cố định. Nên nghiệp xấu ở quá khứ làm chính nhân có bệnh ở hiện tại, nhưng bệnh này cũng có thể thay đổi hoặc biến mất do tác động của nghiệp duyên trong hiện tại.

Ngoài ra, theo quan điểm Phật giáo, nghiệp cần được xem xét ở cả hai phương diện: cá nhân và xã hội, biệt nghiệp và cộng nghiệp. Nghiệp cá nhân là các hành vi tạo tác mà mỗi cá nhân đã gây ra để rồi tự mình chịu hậu quả. Nghiệp xã hội là các hành vi tạo tác của cộng đồng xã hội mà cá nhân đó tham gia để rồi hậu quả cả cá nhân đó lẫn cộng đồng xã hội đó đều phải gánh chịu. Ví dụ, tùy thuộc vào một quốc gia có nền y học phát triển hay lạc hậu, đời sống kinh tế xã hội ở mức cao hay thấp, chế độ bảo hộ lao động được đảm bảo hay không, vấn nạn ô nhiễm nhiều hay ít,... sẽ là những điều kiện góp phần làm cho bệnh của các thành viên trong xã hội đó nặng thêm hay giảm nhẹ đi. Do đó, những người đứng đầu xã hội phải chịu trách nhiệm đối với công nhân của họ bằng cách tạo môi trường sinh hoạt lành mạnh, đạo đức, tốt đẹp để mang lại những nghiệp quả tích cực cho xã hội đó.

Tương tự như vậy, biệt nghiệp là nghiệp riêng của mỗi cá nhân, nói rộng ra là mỗi cộng đồng, mỗi quốc gia, vùng lãnh thổ. Cộng nghiệp là nghiệp chung của nhiều người, nói rộng ra là nhiều cộng đồng, nhiều quốc gia, nhiều vùng lãnh thổ hay toàn thế giới. Thử lấy ví dụ, hiện nay thế giới đang đối diện và chịu ảnh hưởng nghiêm trọng về người và của từ đại dịch toàn cầu Covid-19, đó là cộng nghiệp chung của toàn nhân loại. Tuy nhiên, đến giờ phút này vẫn có một vài quốc gia chưa có người nhiễm dịch bệnh, những quốc gia đó gọi là biệt nghiệp. Hoặc, chúng ta thấy có rất nhiều người mắc bệnh (cộng nghiệp), nhưng có người hết bệnh có người lại không qua khỏi (biệt nghiệp). Sự khác nhau giữa người còn kẻ mất khi đều mắc bệnh dịch như thế là do nghiệp quá khứ của những người này khác nhau. Và chìa khóa vàng để giải thoát chính mình khỏi những cảm xúc hoang mang, lo lắng vì dịch bệnh Covid-19 là hãy cùng với Chính phủ chung tay hành động thực hiện các biện pháp phòng chống dịch, đồng thời nỗ lực thực hành pháp, làm thiện tích phước để chuyển hóa nghiệp lực. Khi biệt nghiệp được thay chuyển thì cộng nghiệp cũng sẽ theo đó mà thay đổi dần.



Bệnh tật xảy ra là một thảm họa đe dọa đời sống, bởi nó mang đến cho chúng ta sự đau đớn, sợ hãi và cô đơn. Tuy nhiên, trong những giây phút đó mình hãy giữ hơi thở chính niệm, tỉnh giác. Không những thế, ngay cả khi đang bị đau ốm hoặc có những căn bệnh mãn tính, chúng ta có thể tự giúp mình giảm đau bằng cách suy nghĩ tích cực, duy trì thái độ thái độ sống lạc quan qua sự thực tập chính niệm. Dù thân đang bệnh nhưng nhờ có chính niệm giữ tâm vững chãi thì những sợ hãi, đau đớn cách mấy rồi cũng theo vô thường qua đi và chúng ta sẽ ổn thoi. Chúng ta không tuyệt vọng.

Đồng thời với chính niệm, tỉnh giác chúng ta có khả năng nhận thấy đằng sau bệnh tật đó cũng là một ân sủng, một món quà, báo động cho mình biết trân quý cuộc đời, thời gian và công việc mình đang làm. Thay vì hoang mang làm sức khỏe càng thêm trầm trọng, chúng ta có thể chuyển sự lo lắng ấy thành sức mạnh của việc thực hành pháp để chuyển hóa nghiệp lực. Dĩ nhiên, lúc bệnh thì việc thành tập pháp có phần khó khăn hơn nhưng ngược lại khi ấy chúng ta có nhiều điều kiện hơn để sử dụng thời gian và năng lượng vào việc thực hành pháp chuyển hóa nghiệp lực. Thậm chí, nếu chúng ta không thể ngồi thẳng, hoặc đang nằm trên giường, hoặc bất cứ điều gì, chúng ta vẫn có thể nghĩ đến những ý niệm lành. Chúng ta vẫn có thể quán xét bản chất của thực tại. Chúng ta vẫn có thể suy nghiệm về nghiệp. Chúng ta vẫn có thể nhớ nghĩ về Phật, Pháp và Tăng. Và điều đó khiến cho nghiệp lực chuyển hóa, bệnh tật có cơ hội thuyên giảm, cuộc sống của chúng ta thêm phần ý nghĩa.

Tác giả: **Đại đức Ts Thích Không Tú**

**Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 5/2020**