

BỆNH DUYÊN

Khó ai thoát khỏi bệnh hoạn, không nhiều thì ít, chẳng ở độ tuổi này thì ở độ tuổi kia. May mắn cho tôi là 10 năm qua chỉ đau ốm 2 lần. Giờ đây bình tâm suy xét lại, tôi thầm cảm ơn lúc bệnh hoạn như thế. Nhận định trên tất nhiên có lý lẽ của nó.

BỆNH KHỔ

Bệnh hoạn là khổ. Phật thuyết rằng thế gian có 8 cái khổ : sanh, lão, bệnh, tử khổ, thương yêu chia lìa khổ, ghét nhau gặp gỡ khổ, cầu mong không được là khổ, lo rầu phiền não khổ. Không khổ sao được khi quý vị hiểu được là thân người do bốn đại (đất, nước, gió, lửa) hợp lại mà thành. Nếu một yếu tố chẳng điều hòa thì phát sanh 101 bệnh, mà bốn đại không điều hoà thì 404 bệnh sinh khởi. Như địa đại chẳng điều hòa thì thân thể nặng nề; thủy đại chẳng điều hòa thì thân thể phù thủng; hoả đại chẳng điều hòa thân thể nóng nảy; phong đại chẳng điều hòa thân thể động chuyển. Cảm giác trăm đốt đau khổ nên tay chân chẳng cử động được theo ý muốn, ngồi mà đứng dậy phải nhờ người vịn. Miệng khô, lưỡi thụt, mũi nghẹt; mắt chẳng thấy, tai chẳng nghe, những đồ dơ nhớp tuôn ra, rồi nằm ỳ trên ấy ! Tâm thần khổ não giọng nói bi ai, buồn thảm. Bà con đến thăm nuôi ngày đêm chăm sóc chẳng chút nghỉ ngơi; món ngon vật quý ngọt thơm, khi đưa vào miệng đều biến thành vị đắng.

Chỉ chừng ấy lời kinh trong “Pháp cú thí dụ” nói về cái khổ bị bệnh đã làm cho chúng ta ớn lạnh rồi. Tôi nghĩ rằng những người bị bệnh nặng tất hẳn kinh qua những cảm giác ấy. Đến lúc ấy, dù tiền bạc đầy kho, người hầu chạt nhà, thê thiếp đầy rẫy cũng chẳng ích lợi gì. Thật là lạ, những khi tôi khỏe mạnh chẳng lúc nào những ý nghĩ

bi quan xuất hiện. Thế mới biết, khi con người suy yếu, khí lực kém đi thì tâm lý tiêu cực liền đến, chúng dần vật mình, làm mình suy kiệt nhanh hơn tác hại của cơn bệnh.

NGUYÊN NHÂN BỆNH KHỔ

Từ xưa, Phật nêu 10 nguyên nhân khiến người bị đau có ba món thuộc về tâm: lo sâu; giận dữ; buồn lung (kinh Trị Bệnh). Làm sao mà không lo sâu được khi mà con người ngày nay bị phân hóa mãnh liệt bởi đồng tiền, danh vọng, sắc dục? Trong “Quan Thế Âm Tín Luận” những lo rầu ấy được phân tích như sau: Nghĩ tưởng đến chức danh hiện tại của mình không được chắc chắn bền vững, nên bị khổ. Nghĩ tưởng hiện tại mình đang thiếu thốn, hoặc tiền của hoặc danh tiếng, hoặc vật dụng, hoặc lợi tức, nên bị khổ. Nghĩ đến địa vị thấp hèn của mình nên bị khổ. Nghĩ tưởng đến số phận hẩm hiu, nghèo đói mà phải chịu đựng nên bị khổ. Nghĩ tưởng đến sự việc khó khăn mà hiện nay chưa giải quyết được, nên bị khổ. Nghĩ tưởng đến sự thất bại của công việc mà mình đang thọ chịu, nên bị khổ. Nghĩ đến thế lực hiện tại mạnh mẽ của kẻ nghịch, nên bị khổ. Nghĩ tưởng đến tội lỗi đã phạm nên bị khổ. Nghĩ tưởng đến sự việc vui mừng đã qua mà mình tiếc rẻ nên bị khổ. Nghĩ đến danh chức hoặc tiền tài của mình đã mất, tiếc của mà bị khổ. Nghĩ tưởng đến người thương yêu đã qua đời, mình thương nhớ nên bị khổ. Nghĩ tưởng đến sự việc ác của kẻ nghịch đối với mình, mình tức giận nên bị khổ. Nghĩ tưởng đến sự chưa đền đáp công ơn của kẻ khác, mình buồn bã, nên bị khổ. Nghĩ tưởng đến tương lai không bảo đảm, để giữ gìn danh chức hoặc sản nghiệp, mình lo lắng nên bị khổ. Nghĩ tưởng đến bệnh tật, chết chóc sẽ đến với mình nên mình kinh nghi sợ sệt, nên bị khổ. Nghĩ tưởng đến công việc mình mưu tính, không chắc chắn là thành tựu tương lai, mình ngại nên bị khổ. Nghĩ đến cảnh đắc thắng ở tương lai của địch thủ mình nên mình kinh nghi sợ sệt, nên bị khổ. Nghĩ tưởng đến việc tội lỗi của mình bị người khác vạch trần, mình

tất buồn tủi nên bị khổ... Tự trung, ở ba thời quá khứ, hiện tại, vị lai con người luôn lo sầu nên kinh Phật chỉ rõ: “Cõi sanh tử rục rữa. Vô lượng khổ vây quanh.”. Hiện nay, hiện tượng này rất rõ nét. Bởi lo rầu nên đâm cáu ghét, giận dữ. Từ đó, khổ lại chồng lên cái khổ. Đây là những nguyên nhân chính sinh ra bệnh tật thể xác và tinh thần.

Vào thời kỳ mà trình độ khoa học kỹ thuật siêu hiện đại, phương tiện vật chất càng thừa mứa, tiện nghi sinh hoạt thường nhật càng văn minh, những căn bệnh lại diễn tiến theo xu hướng phức tạp hơn, vi tế hơn, nhưng hậu quả thì di hại nặng nề. Những chứng bệnh như “stress”, “rối loạn tiền đình”, “trầm uất”, “căng thẳng thần kinh quá mức”, “hoang tưởng”, “dục tính đồng giới”...đều phát xuất từ những căn nguyên trên. Từ đây dẫn đến những chuyện động trời: tự tử tập thể, rủ nhau tự tử, lừa thể ngồi thiền tập thể, kết hôn của giới đồng tính luyến ái, cuộc thi hoa hậu của người thay đổi giới tính... Vừa qua, sáng ngày 02.10.2008 giới hâm mộ điện ảnh Hàn Quốc sửng sốt khi hay tin Choi Jin Sil, 40 tuổi, nữ minh tinh màn bạc tự tử. Trước đó vài tháng, vào ngày 09.08.2008, nam tài tử Ahn Jae Hwan, 36 tuổi cũng tìm đến cái chết. Một năm trước đó, nữ diễn viên Jung Da Bin, 27 tuổi, tự kết liễu đời mình vào sáng ngày 10.02.2007. Nữ ca sĩ trẻ tài hoa Unee tự vẫn vào ngày 19.01.2007. Diễn viên trẻ Lee Eun Joo ra đi vĩnh viễn bằng liều độc dược vào tháng 12.2004. Đây là thảm kịch ở xứ sở kim chi, còn ở Trung Quốc, mọi người không quên cái chết tự tử từ lâu cao của nam tài tử điện ảnh nổi tiếng Trần Quang Vinh vào năm 2007. Tất cả họ đều ở giai đoạn chín muồi của tài năng, sự nghiệp đang tỏa sáng thế mà những căn bệnh tâm thần, tựa hồ như chẳng đổ một giọt máu nào ra ngoài, nhưng thực tế đã cướp đi sinh mạng của họ khá dễ dàng. Từ chỗ này, chúng ta có thể thấy tâm bệnh nguy hại hơn thân bệnh.

Oái ăm thay, mỗi khi bị chảy máu hoặc thương tích ở tay, chân hay ở bụng thì người ta tức tốc đến bệnh viện. Song le, cái bệnh của tâm nghĩa là những tư tưởng bất thiện đến mức cuồng loạn, mấy ai để ý. Điều này cũng không mấy khó hiểu! Hiếm ai chịu đối mặt với tâm trí của mình, với “thằng tôi” của mình, cho nên không biết hấn nghĩ gì đối đối phó. Ngược lại, những người bị tâm bệnh (số này chắc là đông đảo vô cùng) đi tìm những thú vui nghe nhìn, những phương tiện giải trí kỹ thuật số, thoải mãn tận cùng cho cảm giác ngũ quan của họ. Loài người vốn ở trong cõi dục giới nên sắc dục có lẽ là mạnh mẽ nhất. Những trò tìm kiếm phim ảnh khiêu dâm trên mạng trở thành quen thuộc với mọi người, nhất là giới trẻ. Theo số liệu thống kê, ở Trung Quốc có 2/3 thanh niên đến với Internet, còn ở Nhật bản đâu đâu cũng có bán phim ảnh, báo chí khiêu dâm. Một bộ phim mang tên “Nhật bản cái gì cũng có” ghi lại rằng mỗi tháng ở xứ sở hoa anh đào sản xuất ra khoảng 10.000 cuốn phim tình dục (chưa tính tới 4 món dục còn lại là tiền bạc, ăn uống, ngủ nghỉ, danh vọng). Lúc đó, họ trở thành kẻ buông lung, phóng dật lại thêm một nguyên nhân bị bệnh hoạn. Thật hay, khi tôi hiểu thêm được một thực tế sống động về ngữ nghĩa tiếng Hán Việt: bệnh hoạn. Khi có bệnh tức là có hoạn nạn, không thể tránh khỏi!

KHÔNG CẦU KHÔNG BỆNH

Tuy Phật mô tả cảnh bệnh khổ thật khủng khiếp nhưng Ngài không đi theo chiều hướng bi quan tiêu cực. Chính Phật vì thấy *cảnh bệnh khổ mới phát nguyện xuất gia tầm đạo* đó sao? Trong “Luận Bảo Vương Tam Muội” Phật dạy “Ở đời *đừng cầu không bệnh tật vì không bệnh tật thì tham dục dễ nảy sinh*”. Nhờ có bệnh hoạn con người mới biết quý trọng sức khỏe, không dám buông lung trong các tà hạnh. Nguyên tắc này đã từ lâu trở thành một trong “Mười điều tâm niệm” của người học Phật, tu Phật.

Tựa như đất nước ly loạn mới biết tôi trung, nhà nghèo mới hay con thảo, qua lăng kính Phật giáo thì bệnh tật tuy làm thân ta suy yếu nhưng đối với người hiểu Pháp, thì đây là dịp tự vấn bản thân, quán xét vô thường ngộ hầu được tinh tấn tu tập. Quả thật có vào bệnh viện mới thấy tính vô thường của đời người, thỉnh thoảng từng chiếc xe ca chở bệnh nhân vào nhà xác. Khi giảng về “Bốn điều quán niệm”, Lama Chagud Tulku cho rằng kinh nghiệm địa ngục không đâu xa mà nó nằm ngay trong bệnh viện, nơi những nạn nhân chịu nỗi khổ đủ loại. Nữ sỹ Quách Huệ Trân, là bác sỹ chuyên khoa ung bướu ở một bệnh viện lớn tại Đài Loan, bà chứng kiến đủ căn bệnh ung thư, nhiều thảm trạng sức khỏe của bệnh nhân. Theo bà, đó là một dịp để bà thấy rõ đường đi của nghiệp báo đang vận hành theo quy luật nhân-quả. Từ đó bà viết được tác phẩm “Tiếng hát trên sông Hằng” với ngụ ý *khí đau ốm hầy nhân đó mà chiêm nghiệm luật nhân-quả để giữ được thái độ bình thản*. Nhà Phật không dùng từ “bệnh tật”, “bệnh hoạn” mà gọi là “*bệnh duyên*” là bởi lý do này. Bệnh là cơ hội, là chất xúc tác để cho phản ứng hóa học “tâm linh” được xảy ra theo chiều hướng tích cực trong hiện tại và cho tương lai.

Một số căn bệnh phát xuất từ tâm có thể dùng phương pháp thiền định của Mật tông để chữa trị. Theo tạp chí y học trên trang Web MD Health ngày 25.03.2005, các nhà nghiên cứu thuộc Trung tâm Thuốc và Phòng bệnh tự nhiên của Mỹ và Đại học Maharishi (bang Iowa, Mỹ) sau khi tổng hợp hơn 600 công trình nghiên cứu về chứng huyết áp cao trong 15 năm qua, khuyên nên ngồi thiền để trị chứng huyết áp cao và bệnh stress. Theo nghiên cứu, kiểu ngồi thiền tốt nhất là nên ngồi thả lỏng tư thế toàn thân, nhắm mắt, thở đều, lặp đi lặp lại một câu thần chú Mật tông. Mỗi lần khoảng 20 phút, mỗi ngày 2 lần.

Ngoài ra, theo những kết quả khoa học, tiến sỹ Emoto người Nhật đã thí nghiệm được là bức xạ từ trường của một cốc nước đã được 500 người từ khắp nước Nhật, cùng chú nguyện những lời thánh thiện thì tinh thể của nước được chụp ra hình bông hoa 6 cánh rất đẹp; chất lượng nước sạch hơn hẳn nước công cộng, dù nó cũng được lấy ra từ vòi nước công cộng. Trong kinh “Thiên quang nhãn” ghi rằng để trừ được nội bệnh và ngoại bệnh hành giả dùng câu chân ngôn (thần chú) OM KILI KILI VAJRA HÙM PHAT đều đặn mỗi ngày sẽ có hiệu quả vì đó là Bản nguyện Từ bi của Quán Thế Âm Bồ Tát. Công năng của thần chú không thể nghĩ bàn.

Xin được kết thúc bài này bằng câu kệ của Đức Phật

Không bệnh lợi nhất

Biết đủ giàu nhất

Sân hận hại nhất

Niết bàn vui nhất

Nguyện cho những ai đang có bệnh hoạn, hãy xem đó là duyên lành của mình mà suy ngẫm về giáo pháp!

Nguyễn Hữu Lợi (11/2008)