

## Quan điểm của Phật Giáo trước sự đau đớn và bệnh tật

(Bài 2)

Người ta thường đề cập đến quan điểm của các tôn giáo về cái chết, nhưng không mấy khi chúng ta được nghe bàn luận về việc phải làm thế nào để đối đầu với sự đau đớn và bệnh tật mặc dầu con người lại thường hay đau ốm mà chưa chết ngay. Là những người Phật giáo, chúng ta hãy thử tìm hiểu xem mình nên phản ứng ra sao trước sự đau đớn và bệnh tật có thể xảy đến với mình?

Tất nhiên là chúng ta sẽ không quan tâm đến các hình thức cúng kiến, cầu nguyện, dâng lễ..., thường thấy trong tất cả các tôn giáo nói chung. Ngay cả đối với những người không hề tin vào tôn giáo đi nữa, đến khi bất thần phải đối đầu với các thử thách đó thì ngoài việc chữa chạy thuốc men, họ cũng sẽ không biết phải làm gì hơn và đôi khi cũng đành phải cầu khẩn các đấng thiêng liêng, hay ông bà, cha mẹ đã qua đời, kể cả ông táo, ông địa... giúp mình qua khỏi cơn bệnh ngặt nghèo. Người tu tập Phật Giáo cũng như tất cả mọi người, sẽ không sao tránh khỏi những lúc đau yếu, như vậy thì sự tu tập của họ có thể giúp gì được cho họ khi phải đối đầu với những khó khăn ấy? Nhằm giải đáp phần nào câu hỏi trên đây, chúng tôi xin trình bày ba bài giảng ngắn dưới đây của các nhà sư thuộc ba tông phái khác nhau:

- Bài 1: *Cái chết là một thứ bệnh "ung thư"*, do vị tỳ kheo Thái Lan tu tập theo Phật Giáo Theravada là Ajahn Liem (1941-) thuyết giảng.

- Bài 2: *Y khoa cũng chỉ là phép luyện đan*, do vị sư Tây Tạng là Dilgo Khyentsé Rinpoché (1910-1991) thuyết giảng.

- Bài 3: *Không nên hẹn sang ngày hôm sau*, do thiền sư Nhật Bản thuộc thiền phái Tào Động là Đạo Nguyên (Eihei Dōgen, 1200-1253) thuyết giảng.

Bài 2

## Y Khoa chỉ là phép luyện đan chống lại sự đau đớn

Dilgo Khyentsé Rinpoché

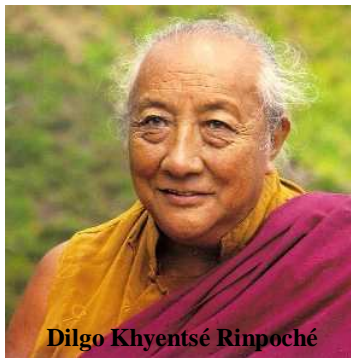
Lời giới thiệu của người dịch:

*Dưới đây là bài giảng thứ hai về chủ đề thái độ của một người tu tập Phật Giáo trước bệnh tật và sự đau đớn, do nhà sư Tây Tạng Dilgo Khyentsé Rinpoché thuyết giảng. Dilgo Khyentsé Rinpoché sinh năm 1910 tại tỉnh Kham (Tây Tạng), xuất gia khi vừa được*

*11 tuổi. Ông biệt tu trong các hang động thuộc vùng núi Denkhok suốt trong thời gian từ 15 đến 28 tuổi. Năm 1959 khi Trung Quốc xâm chiếm Tây Tạng và sau khi Đức Đạt-Lai Lạt-Ma vượt biên sang tỵ nạn ở Ấn Độ, thì ông cũng trốn sang Nepal.*

*Ông được tăng đoàn đưa lên lãnh đạo học phái Ninh Mã từ năm 1987 đến khi ông qua đời vào năm 1991. Ông là một trong số các vị thầy của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma XIV và cả của nhà sư người Pháp là Matthieu Ricard.*

*Tựa của bài giảng có nghĩa là ngành y khoa cũng chỉ là một phép luyện đan (alchimie / alchemy / chế biến "cao đơn hoàn tán") nhằm tạm thời chống lại sự đau đớn và bệnh tật mà thôi, không phải là một giải pháp tối hậu. Phương thuốc của Phật Giáo mang tính cách đích thật hơn, sâu sắc và dứt khoát hơn, nhằm giúp chúng ta đối đầu với mọi thứ bất hạnh, khổ đau và bệnh tật. Dưới đây là phần chuyển ngữ của bài giảng này. Độc giả có thể tìm xem bản tiếng Pháp trên mạng (<http://www.buddhaline.net/Medecine-L-alchimie-de-la>).*



Dilgo Khyentsé Rinpoché  
(1910-1991)

### **Bài giảng của Dilgo Khyentsé Rinpoché**

*Một cơn đau đớn cực độ cũng có thể đưa đến một thể dạng giác ngộ nào đó giúp mình mở rộng tâm thức và con tim hướng vào kẻ khác. Nếu quý vị luyện tập bằng thiền định và nhờ vào phép hiển dăng trong tâm thức tất cả hạnh phúc của mình để đổi lấy khổ đau của kẻ khác và ước mong rằng những gì mình đang gánh chịu là một cách để khổ đau thay cho kẻ khác, thì quý vị cũng sẽ thực hiện được các kinh nghiệm cảm nhận trên đây (tức là đạt được giác ngộ. Nếu bị bệnh tật hay những cơn đau cực độ hành hạ thì mình nên ý thức là tất cả chúng sinh cũng đang khổ đau như thế và ngoài những khổ đau của mình thì mình cũng xin nhận chịu thêm khổ đau của tất cả chúng sinh. Để đổi lại thì mình cũng xin hiển dăng tất cả hạnh phúc của mình cho họ và hy vọng rằng sự đau đớn đang hành hạ mình sẽ làm giảm bớt đi sự đau đớn của tất cả chúng sinh. Sức mạnh từ bi đó sẽ mang lại sự giác ngộ cho mình. Câu trên đây phản ánh một trong những phương pháp tu tập căn bản của Kim Cương Thừa gọi là "tonglen" tức là sự "trao đổi").*

Trước hết quý vị hãy phát lộ trong nội tâm mình tình thương thật mãnh liệt đối với tất cả chúng sinh. Nhằm giúp mình thực hiện điều ấy quý vị nên nghĩ đến một người nào đó thật nhân từ, chẳng hạn như mẹ của mình. Hãy hồi tưởng lại tình thương yêu của mẹ đối với mình. Mẹ phải mang nặng đẻ đau để mang lại sự sống cho mình và nuôi mình không hề quản ngại khó khăn. Người mẹ bao giờ cũng xem hạnh phúc của con mình lớn hơn hạnh phúc của mình và luôn hy sinh tất cả vì con.

Tiếp theo đó quý vị hãy hình dung ra trước mắt mình cảnh mẹ đang phải gánh chịu những nỗi đau thương thật khủng khiếp, người ta đập mẹ xuống đất và đánh đập mẹ thật tàn nhẫn, hoặc ném mẹ vào lửa, hoặc hành hạ mẹ; hoặc thấy mẹ gầy còm chỉ còn xương bọc da và đang chìa tay van xin mình: "Con ơi, cho mẹ một bát cơm!" Hoặc tưởng tượng mẹ phải hóa thân làm một con hươu và đang bị bọn thợ săn xua chó đuổi bắt. Hươu rơi xuống hố sâu, gãy chân và hấp hối, bọn thợ săn xông đến lấy dao đâm chết!

Quý vị tiếp tục hình dung ra những cảnh khổ đau cùng cực mà mẹ mình (hoặc bất cứ một người nào khác làm đối tượng cho việc thiên định của mình) đang phải gánh chịu. Hãy cảm nhận thật mạnh tất cả sự đau đớn ấy của mẹ, đến độ mà lòng xót xa thương mẹ tràn ngập tất cả tâm thức mình. Sau đó thì quý vị mở rộng sự thương cảm đó đến tất cả chúng sinh, và nghĩ rằng tương tự như thế, tất cả chúng sinh cũng đều có quyền được hưởng sự xót thương đó của mình và họ cũng có quyền tránh khỏi những hoàn cảnh đau thương của họ. Quý vị cũng phải nghĩ đến là trong số đó có cả những người mà mình xem như kẻ thù, hay những người đã từng gây ra mọi điều khó khăn cho mình. Hãy nhìn vào các chúng sinh ấy như một đoàn người thật đông và tất cả đang phải gánh chịu đủ mọi thứ khổ nhục dưới muôn nghìn cách khác nhau, kéo dài từ chu kỳ hiện hữu này sang chu kỳ hiện hữu khác.

Quý vị nên hình dung thật chi tiết trong tâm thức mình các hoàn cảnh khổ đau của tất cả chúng sinh. Có những người già nua và đau ốm đang rên siết, có những kẻ nghèo khó không đủ ăn. Có những người đang bị đói khát hành hạ. Có những người đang bị đủ mọi thứ ám ảnh bệnh hoạn dày dạn, hoặc bị các sự thèm khát và hận thù bùng lên mãnh liệt khiến họ trở thành điên rồ.

Khi nào phát lộ được sự thương cảm vô biên đối với các chúng sinh đang đau khổ ấy thì quý vị cũng có thể bắt đầu chuyển sang giai đoạn luyện tập tiếp theo gọi là sự "trao đổi". Nếu có thể thì quý vị hãy hình dung ra trước mắt mình những kẻ đang gánh chịu khổ đau, và đồng thời tưởng tượng rằng mình đang thở ra tất cả không khí trong lồng ngực mình cùng với tất cả hạnh phúc, sức sống, sự may mắn, sức khỏe của mình để hiến dâng cho họ. Nói một cách vắn tắt là quý vị hiến dâng cho họ tất cả những gì quý giá nhất của mình, và tưởng tượng tất cả những thứ ấy là một bát nước cam lô màu trắng, thật mát và rạng ngời. Quý vị hiến dâng bát nước ấy với tất cả lòng chân thật của mình cho tất cả chúng sinh đang đau khổ và ước mong họ đều được hưởng sự mẫu nhiệm của bát nước ấy. Hãy tưởng tượng họ uống đến giọt cuối cùng và nhờ đó khổ đau của họ sẽ chấm dứt và mọi ước nguyện của họ cũng đều sẽ trở thành sự thật. Nếu mạng sống của họ đang lâm nguy thì họ cũng tránh khỏi được và sống lâu hơn; nếu họ là những người nghèo khó thì sẽ được no đủ hơn; nếu họ đang đau ốm thì sẽ được khoẻ mạnh và tràn đầy sức sống.

Đến khi hít vào thì quý vị hãy tưởng tượng rằng mình hít vào phổi một đám khói đen gồm mọi thứ bệnh tật và các độc tố tâm thần của tất cả chúng sinh, trong số đó phải kể cả những kẻ thù của mình nữa. Hãy tưởng tượng rằng sự trao đổi đó sẽ làm nhẹ bớt đi những nỗi đau dày của họ, và đồng thời những thứ khổ đau của họ sẽ hiện ra như một đám sương mù do gió đưa đến. Quý vị hít vào lồng ngực mình tất cả những thứ khổ đau ấy của họ, và khơi động trong lòng mình một niềm hân hoan mênh mông và kết hợp niềm hân hoan ấy với sự cảm nhận Tánh Không (*kết hợp khổ đau của chúng sinh và của*

*mình và hòa nhập tất cả trong một niềm hân hoan tỏa rộng và hòa nhập tất cả với Tánh Không).*

Hãy chuyên cần luyện tập như thế đến một lúc nào đó thì phép quán tưởng ấy sẽ hóa thành một bản chất thứ hai của con người quý vị (*có nghĩ là bản tính của mình là như thế: sẵn sàng hiến dâng hạnh phúc của mình cho tất cả chúng sinh để đổi lấy những khổ đau của họ*). Quý vị không nên nghĩ rằng chúng sinh không cần đến sự giúp đỡ của quý vị, và cũng không bao giờ cho rằng những gì mình làm là đã đầy đủ.

Quý vị có thể thực hiện phép luyện tập này dù là mình đang ở đâu và đang làm gì, kể cả trong những lúc ốm đau. Ngoài những giờ thiền định thường lệ, nếu thực hiện được thêm phép luyện tập này cùng với sự luyện tập tâm thức (*sự tỉnh thức, chú tâm và cảnh giác*) trong những lúc sinh hoạt thường nhật thì nhất định quý vị sẽ gặt hái được nhiều kết quả.

Ngoài ra quý vị cũng có thể tập luyện bằng cách tưởng tượng trong lúc thở ra thì quả tim mình sẽ hóa thành một bầu không gian rộng rãi, và từ bầu không gian đó sẽ tỏa ra một vầng hào quang màu trắng mang theo với nó tất cả hạnh phúc của mình để hiến dâng cho toàn thể chúng sinh trong khắp miền không gian. Khi hít vào thì quý vị tưởng tượng rằng mình đang thu vào tim mình mọi thứ xúc cảm bất loạn và khổ đau của chúng sinh, tương tự như như hít cả một đám khói đen dày đặc, và đám khói ấy sẽ tan biến hết trong vầng hào quang màu trắng, và không để lại một dấu vết nào. Hãy tưởng tượng rằng tất cả những ai đang phải chịu khổ sở và đốn đau đều trút bỏ được những thứ ấy và tìm thấy được niềm hân hoan.

Thỉnh thoảng quý vị cũng nên tập bằng cách tưởng tượng là thân thể mình hóa thành muôn nghìn hình tướng khác nhau và phân tán ra khắp nơi trong vũ trụ. Mỗi khi các hình tướng ấy gặp các chúng sinh đang khổ đau trong vũ trụ thì hiến dâng hạnh phúc của mình và đổi lấy khổ đau của họ.

Quý vị cũng có thể tưởng tượng là mình hóa thành quần áo để hiến dâng cho những ai đang chịu rét lạnh, hóa thành thức ăn cho những ai đang đói, một mái nhà cho những kẻ lang thang; hoặc hóa thành "một viên đá quý nhiệm mầu giúp thực hiện tất cả những điều ước nguyện". Viên đá to lớn hơn cả tâm vóc của thân thể mình, óng ánh màu "xa phía" xanh biếc, và được treo trên đầu một ngọn cờ chiến thắng, nhằm giúp thực hiện bất cứ một ước vọng hay một lời nguyện cầu nào của bất cứ ai.

Hoặc quý vị cũng có thể luyện tập bằng cách nhận lấy về phần mình tất cả mọi sự hung bạo phát sinh từ những thứ xúc cảm tiêu cực, tức là các nguyên nhân mang lại mọi sự bất hạnh, và nghĩ rằng mình sẽ hội đủ khả năng làm tan biến tất cả các nguyên nhân tiêu cực ấy thay cho người khác. Quý vị bắt đầu hình dung ra bất cứ một thứ xúc cảm tiêu cực nào, chẳng hạn như sự thèm muốn; sự thèm muốn ấy có thể chỉ là một sự thu hút hay là cả một sự bám víu thật mạnh vào một người hay một vật nào đó mà mình thích. Tiếp theo đó quý vị lại nghĩ đến một người mà mình ghét bỏ và xem như kẻ thù, và hãy tưởng tượng rằng tất cả các dục vọng của người này sẽ được quý vị gộp chung với các dục vọng của quý vị (*nhận chịu tất cả các nguyên nhân mang lại khổ đau cho mình và cho cả kẻ thù của mình*). Quý vị hãy phát lộ một sự thương cảm thật mạnh đối với người ấy (*tức là kẻ thù của mình*), và sau đó sẽ trải rộng sự thương cảm ấy đến tất cả chúng sinh, bằng cách nghĩ rằng mình sẽ nhận lãnh tất cả các dục vọng của họ (*nhận lãnh tất cả các nguyên nhân mang lại khổ đau cho kẻ thù và cho tất cả chúng sinh*): "Nhờ

đó tất cả chúng sinh sẽ được giải thoát khỏi những dục vọng của họ và sẽ đạt được Giác Ngộ". Quý vị có thể luyện tập phương pháp trên đây theo nhiều cách, thí dụ như thay vì tưởng tượng ra các thứ dục vọng (*sự bám víu, ghét bỏ...*) như trường hợp trên đây, thì quý vị có thể thay vào đó bằng các thứ xúc cảm khác chẳng hạn như sự giận dữ, kiêu căng, sự thèm muốn, các xúc cảm bồn loạn hay bất cứ một thể dạng tâm thần nào có thể khuấy động và làm cho tâm thức quý vị u mê.

Nhằm giúp mình chủ động các thứ xúc cảm trên phương diện sự thật tuyệt đối, thì quý vị hãy khơi động trong tâm thức mình một sự thèm muốn nào đó và tiếp theo đó sẽ gộp thêm các dục vọng khác của tất cả chúng sinh. Sau đó quý vị hãy hướng vào nội tâm mình để phân tích và tìm hiểu những dục vọng ấy. Quý vị sẽ nhận thấy rằng chúng không hề hàm chứa một sự hiện hữu tự tại nào. Khi nhìn vào các thứ dục vọng chồng chất như một quả núi trong tâm thức nhờ vào sự tưởng tượng của mình, thì quý vị cũng sẽ nhận thấy quả núi ấy cũng chỉ đơn giản là một đồng tư duy khổng lồ, hoàn toàn không hàm chứa một sự hiện thực nào. Từ bản chất, tâm thức cũng tương tự như không gian, không hàm chứa một thực thể nào cả (*có nghĩa tâm thức cũng chỉ là Tánh Không*).

Trừ phi đã được luyện tập từ lâu, nếu không thì cũng sẽ thật hết sức khó cho quý vị mang ra ứng dụng các phép luyện tập trên đây khi mà quý vị vẫn còn phải đối đầu trực tiếp với khổ đau (*một khi mà mình vẫn còn bị khống chế bởi khổ đau của chính mình thì làm thế nào có thể nhận chịu thêm khổ đau của kẻ khác và hiến dâng "hạnh phúc" của mình cho họ được. Do đó tu tập theo Kim Cương Thừa thường phải cần đến sự giúp sức của một vị thầy*). Tuy nhiên, nếu chuyên cần thì dần dần quý vị cũng sẽ thành công, ngay cả trường hợp gặp phải những hoàn cảnh khó khăn. Dầu sao đi nữa thì mọi sự rồi cũng sẽ trở nên thuận lợi hơn (*một câu nhằm khuyến khích chúng ta đấy*).

### Vài lời ghi chú của người dịch

Qua bài 1, chúng ta có thể hình dung được phần nào quan điểm của của Phật Giáo Theravada về sự ốm đau trên thân xác. Thân xác đó của mình chỉ là một sự cấu hợp của ngũ uẩn liên kết với vô thường, và đây cũng là kết quả mang lại từ những hành động của chính mình. Những hành động ô nhiễm tất sẽ phải tạo ra một thân xác ô nhiễm. Tất cả đều thật tự nhiên và giản dị. Vì thế chúng ta cũng không nên bám víu vào sự ô nhiễm ấy để mà mang thêm những khổ đau khác nữa một cách vô ích.

Bài 2 trên đây đưa chúng ta vào một thế giới khác, một thế giới thật mầu nhiệm và lạ lùng, một thế giới mà nơi đó mỗi người tu tập đều mở rộng con tim mình để gánh chịu tất cả khổ đau của thế gian này. Khi đã nhìn thấy được khổ đau mệnh mông của tất cả chúng sinh thì khổ đau trên thân xác mình nào có nghĩa lý gì đâu. Khi trông thấy mẹ mình bị người khác hành hạ và đánh đập thì mình sẽ cảm thấy xót xa và đau khổ vô cùng, thế nhưng cái đau khổ ấy thật ra lại không phải là khổ đau của mình mà là của mẹ mình mà mình đã biến nó trở thành cái khổ đau bên trong lòng mình, ở tận đáy tim mình. Khi nào mình biến được khổ đau của tất cả chúng sinh thành khổ đau của chính mình tương tự như khổ đau của mẹ đang xé nát con tim mình, thì sự giác ngộ cũng sẽ theo đó mà bùng lên với mình.

Đây cũng là con đường tu tập của Kim Cương Thừa. Trên con đường đó người tu tập không có một dịp nào hay một giây phút nào để dừng lại mà lo sợ, than khóc, hay chữa chạy, bởi vì tất cả bệnh tật trên thân xác mình và những khổ đau mệnh mông của

tất cả chúng sinh đã được mình làm cho tan biến hết trong Tánh Không. Trên con đường đó, người tu tập bước thẳng vào sự Giác Ngộ ngay trong kiếp sống này.

Bures-Sur-Yvette, 13.10.13

Hoang Phong chuyển ngữ

[www.phatgiaodaichung.com](http://www.phatgiaodaichung.com)

online 10 / 2013