

# Đức Phật bên trong

---

Tỳ khưu Bodhi là một tu sĩ người Hoa kỳ, ông xuất gia tại Sri Lanka năm 1972. Ông là một học giả Phật học nổi tiếng ở Tây phương, và đã dịch nhiều bộ kinh quan trọng từ kinh tạng Pali sang Anh ngữ, trong đó có Tương Ứng Bộ Kinh, *Sumyatta Nikaya*, (*The Connected Discourses of the Buddha*, Wisdom Publications). Hiện ông sống tại tu viện Bodhi Monastery ở New Jersey. Dưới đây là bài chia sẻ của Tỳ khưu Bodhi về kinh nghiệm sống với cơn đau của mình, và chúng ta cũng có thể áp dụng lời khuyên này của ông vào những khó khăn khác trong thân cũng như ở tâm.

--- oOo ---

Khi tôi viết về đề tài sống với cái đau, tôi không cần phải dùng đến trí tưởng tượng của mình. Từ năm 1976, tôi bị khổ sở với một chứng bệnh nhức đầu kinh niên, và nó chỉ tăng dần thêm theo năm tháng. Tình trạng này cũng giống như có ai đó khiêng một tảng đá hoa cương thật to chặn ngay trên con đường tu tập của tôi. Cơn đau ấy thường xóa trắng hết những chương trình trong ngày của tôi, và nhiều khi còn kéo dài hơn nữa. Nó đã lấy mất đi ít nhất cũng là vài năm về năng suất trong những sinh hoạt của tôi. Cơn đau đầu ghê gớm này đôi khi khiến tôi khó có thể nào làm tròn công việc của mình, là một học giả cũng như một dịch giả về kinh điển Phật giáo.

Tôi đã thử tìm mọi phương thuốc chữa. Tôi không những chỉ chữa trị theo y học Tây phương, mà còn đi hút thuốc với các bác sĩ Đông y tại những làng hẻo lánh xa xôi ở xứ Sri Lanka. Tôi đã từng bị đâm vô số lần bởi những mũi kim châm cứu. Cơ thể tôi đã được bẻ nắn bởi những nhà chuyên môn xoa bóp người Trung hoa tại Singapore. Tôi cũng đã uống những liều thuốc bản xứ của người Tây tạng tại Dharamsala, và đi tìm sự giúp đỡ nơi các thầy trị tà và chuyên chữa luân xa tại Bali. Nhưng tất cả chỉ giúp giảm bớt một phần nào thôi! Hiện giờ tôi vẫn đang uống một số thuốc để giúp kiểm soát cơn đau của mình. Căn bệnh ấy vẫn không thể nào bị diệt tận gốc rễ.

Tôi biết rất rõ rằng, cơn đau dài lâu của cơ thể có khả năng ăn mòn vào tận tâm can, len lỏi vào mọi ngõ ngách của tâm hồn ta. Nó có thể phủ bóng đen lên con tim mình, và lôi ta xuống tận vực thẳm của chán nản và tuyệt vọng. Tôi không dám tuyên bố rằng mình đã chiến thắng và khuất phục được cái đau, nhưng trong mối liên hệ dài lâu với nó, tôi cũng đã khám phá ra một số những nguyên tắc có thể giúp ta chịu đựng được cơn đau này. Và tôi xin được chia sẻ đến các bạn.

Điều trước nhất, là ta cần nên thấy được sự khác biệt giữa một cái đau nơi thân, với lại phản ứng của tâm mình đối với cái đau ấy. Mặc dù thân và tâm có một liên hệ rất mật thiết với nhau, nhưng tâm ta không nhất thiết phải chịu cùng chung một số phần với lại thân. Khi thân ta có một cơn đau, tâm ta có thể lùi ra xa một chút. Thay vì bị lôi kéo vào, tâm ta có thể bước lui lại và quan sát nó. Thật ra, với một sự thực tập, tâm ta có thể quay ngược cơn đau lại, và biến nó thành một phương tiện để giúp ta tăng trưởng.

Đức Phật có so sánh cái đau ở thân cũng giống với người bị bắn một mũi tên. Và chúng ta thường cộng thêm vào cái đau ở thân ấy bằng nỗi đau của tâm (sự khó chịu, thù hận, than van, trách móc...), điều ấy cũng giống như là ta lại bị bắn thêm một mũi tên thứ hai. Một người có tuệ giác sẽ dừng lại ở mũi tên thứ nhất. Nếu như ta biết đơn giản gọi đúng được tên thật của cái đau, ta sẽ giữ cho nó không lan rộng ra ngoài phạm vi vật lý, và không để cho nó làm thương tổn sâu xa đến tâm hồn mình.

Ta có thể xem cái đau như là một vị thầy - một vị thầy rất khắc khe nhưng cũng có thể rất là hùng hồn. Tôi thường có cảm giác như cơn đau đầu của mình là một vị Phật nội tại gắn liền trong thân (a built-in buddha), lúc nào cũng nhắc nhở tôi về sự thật màu nhiệm thứ nhất, khổ đế. Có được một vị thầy như vậy thì tôi đâu cần gì phải nghe bài Pháp đức Phật dạy ở Lộc Uyển gần thành Ba la nại. Mỗi khi muốn nghe âm thanh vang dội của lời Phật tuyên bố rằng, *bất cứ những gì có thể cảm nhận được đều nằm trong vòng khổ đau*, tôi chỉ cần chú ý đến những cảm xúc đang có mặt trong đầu mình thôi!

Là một người đi theo con đường của Pháp (dharma), tôi hoàn toàn đặt trọn niềm tin vào luật nghiệp quả (karma). Vì vậy, tôi cũng chấp nhận tình trạng đau đớn này có thể là do một nghiệp quả bất thiện nào đó tôi đã gây nên trong quá khứ. Nhưng không phải tôi khuyên bạn rằng, nếu như ta có một cơn bệnh nào thì cứ việc chấp nhận ngay là do nghiệp quả. Vì mặc dù đó có thể là quả trái không tránh được của nghiệp xưa, nhưng nó cũng có thể là kết quả của những nguyên nhân trong hiện tại, và nếu ý thức được điều ấy, ta có thể chữa trị rất hiệu quả khi tìm ra được phương cách thích hợp. Nhưng khi ta đã thử nhiều cách khác nhau rồi, mà tình trạng vẫn cứ bướng bỉnh và ngoan cố, thì ta có thể tin chắc rằng đó là do nghiệp quả.

Thú thật với bạn là tôi không bao giờ mất công suy nghĩ hay thắc mắc tìm hiểu xem cái nghiệp ấy là gì, và tôi cũng khuyên bạn đừng bao giờ để cho nó làm mình phải mất ngủ hoặc lo nghĩ mất thì giờ vô ích. Chúng rất dễ dẫn ta đến những suy tưởng viển vông, và rồi là những thực tập mê tín dị đoan. Điều quan trọng là khi ta có niềm tin vào luật nghiệp quả, ta sẽ hiểu rằng chìa khóa của tương lai và hạnh phúc đang nằm ngay trong tay ta. Nó nhắc nhở ta đừng làm những gì gây thêm khổ đau cho người khác, và cố gắng làm những điều mang lại lợi ích và hạnh phúc cho người chung quanh.

Một cái đau kinh niên có thể là một sự nhắc nhở, khuyến khích ta phát triển thêm những đức tánh tốt lành. Được như vậy, ta có thể xem đó như là một điều may mắn thay vì là một gánh nặng. Nhưng lẽ dĩ nhiên là ta cũng vẫn tiếp tục làm những gì cần thiết để tìm một phương thuốc



chữa. Sự cố gắng để đối trị với cơn đau kinh niên của mình đã giúp tôi phát triển một thái độ kiên nhẫn, can đảm, nghị lực, an tĩnh và tâm từ. Có những lúc, khi tôi hoàn toàn trở nên bất lực vì cơn đau, tôi chỉ muốn buông bỏ hết mọi trách nhiệm và bổn phận của mình, và chịu khuất phục trước số phận. Nhưng rồi tôi khám phá ra rằng, khi tôi gác qua một bên những lo nghĩ về cái đau, chỉ việc đơn giản kiên nhẫn có mặt với nó, cuối cùng nó sẽ giảm cường độ xuống và trở nên dễ thở hơn. Và từ đó, tôi có thể có những quyết định hữu lý hơn và làm việc hiệu quả hơn.

Kinh nghiệm về một cái đau kinh niên này giúp tôi ý thức được rất rõ ràng, chúng ta sẽ không thể nào tách rời được cái đau ra khỏi tình trạng của con người. Đó là một điều mà chúng ta, những người sống ở Hoa kỳ, quen với những sự dễ chịu, đầy đủ, và sung túc, rất dễ quên đi việc ấy. Cái đau kinh niên đã giúp tôi cảm thông được với hàng tỷ người khác hiện vẫn đang sống trong khát đói, thiếu ăn mỗi ngày, với hàng triệu phụ nữ phải đi bộ hàng cây số để gánh nước về cho gia đình, với những quốc gia còn chậm tiến, họ còn ngủ trên những chiếc giường thô sơ, các nhà thương thiếu vệ sinh căn bản, bệnh nhân nằm nhìn lên những bức tường lạnh căm.

Ngay giữa những lúc cơn đau bùng lên dữ dội - khi tôi không còn đọc sách, viết lách, và nói năng được nữa - tôi vẫn không để cho nó làm bối rối tâm hồn mình, tôi vẫn giữ theo lời nguyện thực tập, nhất là nguyện rằng sẽ tiếp tục đi trên con đường này cho đến trọn đời. Khi cơn đau từ đầu lan rộng ra xuống hai vai, tôi dùng thiền tập để quan sát sâu sắc những cảm thọ ấy. Nó giúp tôi thấy được chúng chỉ là những sự kiện hoàn toàn vô ngã. Chúng là những tiến trình xảy ra trên các bình diện thô sơ và vi tế do các năng lực của điều kiện, và mỗi cảm xúc đều có một cơ cấu, màu sắc, mùi vị riêng rất đặc thù của chính nó.

Tôi khám phá phương cách hay nhất để xoa dịu ảnh hưởng của cơn đau, là áp dụng một công thức đã được lặp đi lặp lại nhiều lần trong các bài pháp của đức Phật: "Bất cứ đó là một cảm thọ nào - trong quá khứ, hiện tại hay tương lai - tất cả những cảm thọ ấy đều *không phải là của tôi, không phải là tôi, và không phải là cái ngã của tôi.*" Sự thực tập ấy không đòi hỏi ta phải có một định lực mãnh liệt hoặc một tuệ giác sâu xa nào, nó cũng vẫn sẽ mang lại cho ta rất nhiều lợi ích. Thực tập công thức quán chiếu ấy sẽ giúp ta tạo nên một khoảng cách giữa ta và cái kinh nghiệm đau đớn của mình.

Sự quán chiếu ấy sẽ không còn cho phép cái đau có quyền hạn tạo nên một cái tôi trong tâm nữa, và nhờ vậy ta cũng được trở nên an tĩnh và có nhiều can đảm hơn. Mặc dù phương cách này đòi hỏi thời gian và công phu thực tập, nhưng khi ba điều quán niệm ấy - *không phải là của tôi, không phải là tôi, và không phải là cái ngã của tôi* - trở nên vững mạnh, cái đau sẽ mất đi quyền lực của nó, cánh cửa chầm dứt khổ đau sẽ hé mở, và cánh cửa ấy sẽ dẫn ta đến một sự tự do vô cùng rộng lớn.

*Built-in Buddha, by Bhikkhu Bodhi*

*Nguyễn Duy Nhiên phỏng dịch*  
<http://duynhien.multiply.com/>