

Sự Đau Đớn Là Vị Phật Trong Tôi

(Tỳ Kheo Bồ-Đề 10-11-2016)

(Lê Kim Kha dịch 10-10-2022)

Khi tôi viết về sự sống trong sự đau đớn, tôi không cần phải dùng sự tưởng tượng. Bởi vì từ năm 1976 tôi đã bị bệnh đau đầu mãn tính và nó càng ngày càng nặng hơn kéo dài mấy chục năm. Tình trạng này đã như một tảng đá chặn dòng, ngăn cản sự thiền tập của tôi. Sự đau đớn này thường đã xóa sổ cả một ngày và đêm trên lịch làm việc của tôi, và nhiều khi nó còn kéo dài hơn nữa. Tình cảnh này đã làm tiêu tốn tổng cộng thời gian bằng mấy năm trời để tôi có thể làm những công việc hiệu quả. Bởi vì cơn đau đầu làm cho việc đọc của tôi khó khăn, nhiều lúc nó đã đe dọa tôi sẽ mất luôn sự nghiệp chính là làm một học giả và người dịch tạng kinh của Đức Phật.

Để tìm kiếm sự chữa trị, tôi đã gặp không chỉ những bác sĩ tây y mà còn gặp cả những thầy thuốc đông y ở những vùng xa xôi của Tích Lan thời đó. Tôi đã bị đâm vô số lần bởi những mũi kim châm cứu. Tôi phải mang thân mình đến cho những lương y xoa bóp bấm huyệt Trung Hoa ở Singapore, đã uống nhiều loại thuốc đông y Tây Tạng ở vùng Dharamsala ở Ấn Độ, và còn tìm đến sự giúp đỡ từ những pháp sư và những thầy lang luân xa (chakra) ở Bali, Indonesia. Chỉ đỡ bớt phần nào mà thôi, hiện tôi vẫn sống phụ thuộc vào mấy loại thuốc thang để để giữ cho cơn đau được kiểm soát. Những bác sĩ lương y đó không có cách trị hết tận gốc căn bệnh cho được.

*Đức Phật đã ví sự khổ đau về thân giống như bị bắn bởi một mũi tên.
Còn sự đưa thêm sự khổ đau về tâm [như sân, uú, ái oán, tuyệt vọng, tự
ti] vào sự khổ đau về thân thì giống như bị bắn thêm mũi tên thứ hai vào
chỗ đó.*

Tôi biết trước rằng sự đau đớn mãn tính của thân có thể ăn sâu vào những ngõ ngách bên trong của tinh thần. Nó có thể phủ bóng đen khắp các ngăn của trái tim và kéo người ta xuống những trạng thái sâu não và tuyệt vọng. Tôi không thể nói mình có thể chiến thắng được sự đau đớn này, nhưng trong quá trình quan hệ lâu dài của nó và tôi, tôi đã khám phá được một số điều chỉ-dẫn có thể giúp tôi chịu đựng được sự nếm trải nó.

Trước tiên, thật hữu ích nếu nhận ra sự khác-biệt giữa sự đau khổ của thân và sự phản ứng của tâm đối với nó. Cho dù tâm và thân là đan quyện mật thiết với nhau, nhưng tâm không nhất thiết phải chịu chung số phận như thân. Khi thân cảm nhận sự đau đớn, tâm có thể đứng lùi lại khỏi nó. Thay vì để cho sự đau đớn của thân lôi cái tâm xuống chịu đau khổ cùng nó, tâm chỉ cần quan-sát sự đau đớn đó. Thật vậy, tâm thậm chí có thể xoay chuyển sự đau và chuyển hóa nó thành một phương-tiện để tư dưỡng phát triển nội-tâm.

Đức Phật đã ví sự khổ đau về thân giống như bị bắn bởi một mũi tên. Còn sự đưa thêm sự khổ đau về tâm [như sân, ưu, ai oán, tuyệt vọng, tự ti] vào sự khổ đau về thân thì giống như bị bắn thêm mũi tên thứ hai vào chỗ đó. Người có trí biết dừng lại ở mũi tên thứ nhất. Bằng cách chỉ đơn thuần gọi tên sự đau đớn đó đúng theo bản chất thực của nó, thì người bệnh có thể ngăn chặn không cho nó đi quá khỏi sự khổ đau về thân, và nhờ đó ngăn chặn không cho nó trở thành sự đau thương nhức nhối hành hạ cả phần tinh thần.

Sự khổ đau này có thể được coi là một vị thầy—một vị thầy vừa nghiêm khắc vừa hiệu quả. Bệnh đau đầu của tôi thường được cảm nhận như một vị Phật được lấp đặt trong tôi để thường trực nhắc nhở tôi về Diệu Đế thứ nhất (Sự Thật về Sự Khổ). Với một vị thầy như vậy, tôi hầu như không cần phải tham vấn bài thuyết giảng đầu tiên mà Phật đã nói ở khu Vườn Nai ở Benares (Ba-la-nại). Để nghe được lại âm vang của lời Phật đã tuyên bố rằng “*Mọi thứ được cảm nhận*

đều nằm trong sự khổ” thì tất cả những gì tôi cần làm là chú-tâm vào những cảm-nhận đau đớn đó trong đầu của tôi.

Sự nỗ lực của tôi để xử lý căn bệnh đau mãn tính đã giúp tôi tu tập được sự kiên-nhẫn, sự can-đảm, sự quyết-định, sự buông-xả, và sự bi-mẫn.

Là một người đi theo Giáo Pháp, tôi đặt sự tin tưởng hoàn toàn vào quy luật nghiệp quả. Nhờ vậy tôi biết chấp nhận tình cảnh đau đớn này trong kiếp này chính là một sự phản chiếu của những nghiệp bất thiện mà tôi đã tạo ra trong kiếp quá khứ. Ý tôi không phải muốn khuyên mọi người khi gặp phải những căn bệnh đau đớn thì cứ cam chịu theo nó (như nghiệp quả, quả báo) mà không lo tìm cách chữa trị. Mặc dù có thể có những quả không thể tránh khỏi của một số nghiệp trong quá khứ, nhưng chúng cũng có thể là quả của những nhân trong kiếp hiện tại vốn có thể được loại bỏ bằng sự trị liệu đúng đắn hữu hiệu của y học. Tuy nhiên, khi nhiều loại nhiều cách điều trị đều thất bại và không giúp trị được tình trạng đau bệnh khó trị đó thì một người bệnh có thể khá chắc chắn là có yếu tố nghiệp (*kamma*) trong đó. Bản thân tôi thì không thao thức mất ngủ để cố tìm ra nghiệp quá khứ đó là gì, và tôi cũng khuyên những người bệnh đau khác không nên mất ăn mất ngủ và bị khuấy phục bởi những sự lo âu ám ảnh (về nghiệp) đó. Những sự lo âu ám ảnh đó dễ dẫn tới sự hoang-tưởng và những sự thực-hành mê tín (cúng sao, giải hạn, lạy lục, van vái cúng vái, cầu nguyện ...) vốn sẽ làm cho mình càng thêm ngu mờ (*si*). Trong mọi trường hợp, bằng sự tin tưởng vào quy luật nghiệp quả, một người có thể hiểu rằng *chìa-khóa để dẫn tới sự khỏe mạnh tốt lành tương lai là nằm trong tay mình* (do mình nỗ lực, do mình chuyển hóa). Đó là một điều nhắc nhở để người khi bị đau bệnh biết kiêng cử những hành động việc làm nguy hại bị thúc đẩy bởi sự ác-ý (*sân*), và biết làm những hành động việc làm vị-tha nhắm tới sự gia tăng ích lợi và hạnh phúc cho những người khác.

Sự đau bệnh mãn tính có thể là động lực để tu tập tu dưỡng những phẩm-chất mang lại sự sâu sắc hơn và sự mạnh mẽ hơn cho tính cách của mình. Theo cách này, sự đau bệnh đau đớn có thể được nhìn thấy như một sự phúc-lành hơn là một gánh nặng khổ sở, cho dù dĩ nhiên chúng ta không nên từ bỏ nỗ lực tìm kiếm sự chữa trị khoa học cho căn bệnh của mình. Sự nỗ lực của tôi để xử lý sự bệnh đau mãn tính đã giúp tôi tu tập được sự kiên-nhẫn, sự can-đảm, sự quyết-định, sự buông-xả, và sự bi-mẫn. Đã có những lúc, khi sự đau đớn đã hầu như làm tôi tê liệt bất lực, có lúc tôi đã bị cám dỗ quăng bỏ hết mọi trách nhiệm đối với bản thân và chỉ biết cam chịu với số phận một cách thụ động. Nhưng tôi đã tìm thấy được rằng, khi tôi biết dẹp qua một bên những lo âu lo sợ với căn bệnh đau đớn và chỉ đơn giản chịu nó một cách kiên-nhẫn, thì dần dần sự đau đớn sẽ lặn đi ít nhiều tới một mức độ có thể chịu đựng được. Từ đó tôi có thể có những quyết định tích cực hơn và sống và làm việc một cách hiệu quả hơn.

Sự nếm trải sự đau đớn mãn tính đã giúp cho tôi có thể hiểu được cách mà sự đau bệnh là phần *không thể tách rời* khỏi tình trạng con người. Những người phương Tây có thói quen quên điều này. Sự đau đớn mãn tính đã giúp tôi đồng cảm với hàng tỷ người trên trái đất mỗi ngày phải chịu sự đau khổ còn cao trong thân vì đói; đồng cảm với hàng triệu phụ nữ phải đi nhiều cây số mỗi ngày để đến nơi có nước gánh về nhà để có uống và dùng; đồng cảm với những người ở những nước của Thế Giới Thứ Ba đang nằm trên giường bệnh trong những nhà thương (được trang bị tồi tàn thiếu thốn y bác sĩ) chỉ biết nằm nhìn chăm chăm lên các vách tường.

Mọi cảm-giác dù là loại gì—quá khứ, hiện tại hay tương lai—tất cả cảm-giác đều không phải ‘của-ta’, không phải là ‘ta’, không phải ‘bản ngã của ta’. [Đức Phật]

Ngay cả trong khi đang bị những cơn đau không ngưng ngớt—khi sự đang đọc, đang viết và đang nói đều khó khăn—tôi cũng cố không để nó phá rối những tinh thần của tôi và tôi luôn giữ lời thệ nguyện, đặc biệt là lời thệ nguyện đi theo con đường xuất gia tu hành cho đến khi hết kiếp. Khi sự đau đớn ập xuống đầu và xuống hai vai tôi, tôi dùng sự quán-sát để xem xét những cảm-giác. Điều này giúp tôi nhìn thấy chúng chỉ là những sự kiện phi nhân tính, chỉ là những tiến trình xảy ra ở mức độ thô tế và vi tế thông qua sức mạnh của những điều-kiện tác động, chỉ là những sự cảm nhận với những mức độ, sắc thái và đặc điểm của chúng.

Công cụ mạnh mẽ nhất mà tôi tìm thấy để làm giảm bớt sự tác động của sự đau đớn là công thức thiền ngắn gọn đã được Phật lặp lại trong các bài kinh là: [*“Mọi cảm-giác dù là loại gì—quá khứ, hiện tại hay tương lai—tất cả cảm-giác đều không phải ‘của-ta’, không phải là ‘ta’, không phải ‘bản ngã của ta’.”*]

Ai cũng có thể hưởng dụng lợi lạc từ thủ thuật [lời kinh] này của Phật, không cần chúng ta phải đạt-định sâu hay có được sự đột phá đạt đến trí-tuệ minh sát thâm sâu thì mới ứng dụng nó được. Ngay cả sự việc dùng công thức này trong những khoảng thời gian thiền quán quán chiếu cũng giúp tạo được một khoảng cách giữa người bệnh và sự nếm trải đau đớn của người đó.

Sự thiền quán như vậy cũng tước đi sức mạnh của sự đau bệnh vốn luôn tạo ra những nút thắt của cái ‘danh-tánh cá thể’ (thân kiến) bên trong tâm trí của chúng ta (vì còn nghĩ cảm-giác đau đớn là ‘ta’ hay ‘của-ta’ thì càng nhấn mạnh ‘bản ngã’ và do vậy càng cảm thấy đau đớn thêm, càng thấy ‘ta’ đau đớn hơn), và nhờ đó xây dựng được sự buông-xả và sự nghị-lực. Mặc dù thủ thuật này cũng cần thời gian và sự nỗ lực, nhưng đến khi *03-sự* của công thức thiền quán này [*“không phải ‘của-ta’, không phải là ‘ta’, không phải ‘bản ngã của ta’”*]

—bắt được động lực trốn đi của nó, thì sự bệnh đau mất dần sự

nhức nhối và sự hành hạ của nó, mở ra cánh cửa dẫn đến sự hết đau khổ, cánh cửa dẫn đến sự tự do tột cùng.