TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Drukpa Kunley khuyên dạy về 7 cách mang lại sức khỏe và tuổi thọ

ISSN: 2734-9195 08:30 15/12/2024

Tổ Drukpa Kunley đã khuyên, nếu ta muốn có sức khỏe và tuổi thọ, hãy thực hành theo bảy cách mà ngài chỉ dạy. Bởi vì trong cuộc sống, sức khỏe đóng vai trò vô cùng quan trọng.

Bậc thầy Phật giáo Drukpa Kunley (1455-1529) đã dạy bảy cách nuôi dưỡng các nhân lành để có sức khỏe và sự trường thọ như sau:

Thứ nhất, sức khỏe và tuổi thọ phụ thuộc vào những nghiệp trong quá khứ của mỗi chúng ta. Nếu trong quá khứ, ta sống những đời sống thiện lành, không làm những điều ác, không làm tổn hại muôn loài, không sát sinh, hại vật, thì đời này chúng ta sẽ được quả báo sống mạnh khỏe và trường thọ.

Thứ hai, phụ thuộc vào năng lực và sự chuyên cần tu tập thiền định, thiền quán nơi các vị Phật bản tôn, ví như: **thiền quán** về đức Phật Trường thọ, hay đức Liên Hoa sinh, hay niệm hồng danh, trì tụng các chân ngôn của các ngài. Câu chân ngôn của Đức Liên Hoa Sinh là OM AH HUNG BENZA GURU PADMA SIDDHI HUNG. Om biểu trưng cho thân giác ngộ, Ah tượng trưng cho khẩu giác ngộ, Hung biểu trưng cho tâm giác ngộ siêu việt của ngài, viên mãn khắp pháp giới, Padma tức là ngài thuộc Liên Hoa bộ, Siddhi là sự gia trì của ngài, Hung là tâm thành thỉnh cầu ngài ban gia trì cho con. Như vậy toàn bộ câu chân ngôn OM AH HUNG BENZA GURU PADMA SIDDHI HUNG khi trì tụng, có nghĩa là “con thành tâm đỉnh lễ ngài, xin ngài ban gia trì từ Phật bộ Liên Hoa cho con có sức khỏe và sự trường thọ.”



Thứ ba, sức khỏe và tuổi thọ còn phụ thuộc việc ăn uống và chủng loại cũng như chất lượng thực phẩm mà chúng ta sử dụng. Nếu mỗi người biết ăn uống điều độ, chọn lựa thực phẩm phù hợp, như không ăn uống quá nhiều, không ăn uống quá **khổ hạnh**, không phá hại sức khỏe bởi rượu, thuốc lá, chất nghiện, không ăn máu thịt chúng sinh, nếu biết ăn uống một cách lành mạnh, lựa chọn chế độ ăn uống, thực phẩm phù hợp theo lứa tuổi thì có ảnh hưởng tích cực tới sức khỏe. Đây cũng là lý do trong các khóa lễ, chúng tôi thường chia sẻ nước cam lồ và thuốc gia trì.

Thứ tư, sức khỏe và sự trường thọ còn phụ thuộc lối sống của mỗi người. Nếu ta hành xử do tâm vô minh chi phối, hay do tham lam, sân hận, ghen tỵ chi phối thì chắc chắn sẽ ảnh hưởng không tốt tới sức khỏe mỗi người. Ví dụ đơn giản như khi ta đang sân giận mà lái xe, ta rất dễ lái một cách bất cẩn, hay như khi ta làm việc với tâm ghen tỵ, tham lam, sức khỏe và năng lượng của ta sẽ bị tổn hao rất nhiều. Rất nhiều nhà khoa học hiện đại cũng đã chỉ ra ảnh hưởng của trạng thái tâm tiêu cực, căng thẳng và phiền não tới sức khỏe, tuổi thọ của mỗi người và ngược lại. Bởi vậy nếu có lối sống tích cực, biết làm chủ tâm ý của mình thì sẽ trở thành một nhân tốt lành để ta có sức khỏe và tuổi thọ.

Thứ năm, sức khỏe và sự trường thọ phụ thuộc vào phương pháp thiền định, an trụ nơi bản tâm thanh tịnh nguyên sơ. Bản tâm ta vốn không sinh, không diệt. Trải qua vô số thời gian, dù thân này có có bị diệt nhưng bản chất tâm mãi mãi trường tồn. Bởi vậy nếu ta có thể thiền định, an trụ trong tự tính tâm mình, sẽ tạo ra những năng lượng thanh tịnh, tích cực trợ giúp ta có sức khỏe và trường

thọ.



Thứ sáu, phụ thuộc vào công đức mà ta tích lũy thông qua việc nỗ lực tu tập: tụng kinh, thực hành khóa lễ, cứu mạng chúng sinh, làm việc thiện, hỗ trợ cho các Phật sự, cúng dường Tam bảo, thỉnh cầu truyền trao Phật pháp…Tất cả việc làm này sẽ giúp ta tích lũy nghiệp lành, tăng trưởng công đức, nhờ đó được trường thọ và sức khỏe.

Thứ bảy, sức khỏe và sự trường thọ phụ thuộc nơi lời nói và ngôn từ chúng ta. Khi ta biết tập nói những lời an ổn, những lời tốt lành, không nói lời thô ác, sẽ ảnh hưởng tốt cho sức khỏe chính mình và mọi người xung quanh. Bởi ngôn từ của mỗi người có năng lực tạo ra những năng lượng tích cực hay tiêu cực. Khi ta biết nói chính ngữ, biết trao tặng những lời nguyện cát tường trong các thời khóa trì tụng, thì nhờ năng lực gia trì, những lời nói và tâm nguyện đó có thể trở thành hiện thực. Cho nên những lời nói một cách đúng đắn, có thể mang lại sự bình an, sức khỏe và sự trường thọ cho chúng ta cùng mọi người xung quanh.

Như vậy, tổ Drukpa Kunley đã khuyên, nếu ta muốn có sức khỏe và tuổi thọ, hãy thực hành theo bảy cách mà ngài chỉ dạy. Bởi vì trong cuộc sống, sức khỏe đóng vai trò vô cùng quan trọng. Ở phương diện thực hành, nếu chúng ta không có sức khỏe, không có tuổi thọ, chúng ta rất khó, thậm chí là không thể thực hành Phật pháp. Không có sức khỏe, ta không thể chăm sóc gia đình, không thể dẫn dắt làm các công việc của chúng ta được tốt đẹp. Đó là lý do, trước tiên chúng ta cần thực hành các pháp tu để có sức khỏe, trường thọ thông qua hành trì pháp tu đức Phật A Di đà, đức Phật Trường thọ, đức Liên Hoa Sinh, rồi tới pháp tu Kilaya để tận trừ chướng ngại có thể ảnh hưởng tới sức khỏe, tuổi thọ và sự tu trì Phật pháp.



**Tổ Drukpa Kunley (1455-1529) là một trong những hành giả Phật giáo được kính ngưỡng nhất tại Bhutan và nhiều vùng miền trên rặng Himalaya, nơi ngài vẫn để lại nhiều điển tích và di sản tư tưởng Phật giáo qua nhiều thế kỷ tới nay. Drukpa Kunley sinh tại bộ tộc Gya ở Ralung, Tây Tạng. Ngài nổi tiếng với đời sống du tăng cùng các phương pháp tu trì vượt trên các chuẩn tắc và sự chấp trước giáo điều của xã hội thế tục.*

Tác giả: **Cư sĩ La Sơn Phúc Cường** trích dịch từ bài giảng của His Eminence Gyalwa Dokhampa tại chùa Quế Lâm, Phú Thọ, năm 2023.