Phật giáo và Chữa lành

ISSN: 2734-9195 14:15 16/08/2024

Phật giáo là một phức hợp các nguyên lý tâm linh, các pháp môn thực hành và người thực hành đều được thiết kế để nâng cao cuộc sống của con người, tương ứng với tầm hiểu biết và lòng sùng đạo của họ.

Tác giả: **Giáo sư Alfred Bloom**
Việt dịch: **Thích Vân Phong**
Nguồn: Buddhist Study Center

Vào khoảng thế kỷ thứ 5 trước kỷ nguyên Tây lịch, đạo nhiệm màu và hạnh đức Như Lai, giáo lý từ bi, trí tuệ, hùng lực, tự do, bình đẳng Phật giáo từ Ấn Độ bắt đầu lan truyền khắp Châu Á từ khoảng thế kỷ thứ 3 trước Tây lịch khi Ashoka (A Dục vương), một trong những hoàng đế Ấn Độ kiệt xuất, một trong những nhân vật sáng chói nhất trong lịch sử Phật giáo đã ban Thánh chỉ công cử các vị Sứ giả Như Lai mang ánh sáng Phật pháp đến Nam Á và phương Tây.

Nguồn: st

Theo thời gian, Phật giáo đã phát triển thành hai truyền thống chính thức, được biết đến trong thời cổ đại là Phật giáo Tiểu thừa (nguyên gốc là phái Thượng Tọa Trưởng Lão bộ) và Phật giáo Đại thừa (nguyên gốc là phái Đại chúng bộ). Theo nghĩa bóng Tiểu thừa là cỗ xe nhỏ, chở được ít người còn Đại thừa là cỗ xe to, chở được nhiều người.

Ngày nay, chúng ta không dùng thuật ngữ Tiểu thừa hay cỗ xe nhỏ, bởi nó mang tính phân biệt. Phong cách giáo lý của truyền thống sơ khai đó ngày nay gọi là Nguyên thuỷ (Theravada), có nghĩa là "*phái Thượng Tọa Trưởng Lão bộ*". Có những khác biệt đáng kể giữa hai truyền thống mà chúng ta sẽ không đề cập chi tiết, ngoại trừ việc chỉ ra rằng Phật giáo Đại thừa lan rộng chủ yếu đến Tây Bắc và sau đó Bắc và Đông Á, bao gồm các quốc gia Trung Quốc, Mông Cổ, Tây Tạng, Hàn Quốc và Nhật Bản.

Đôi khi Phật giáo được mô tả là một triết lý tìm kiếm một tôn giáo, trái ngược với Cơ đốc giáo là một tôn giáo tìm triết lý. Hệ quả của sự khác biệt này là Phật giáo tập trung vào một số nguyên tắc triết lý nhất định hơn là vào niềm tin. Có những niềm tin nhưng chúng không phải là sự cân nhắc chính. Do đó, trong truyền thống Phật giáo có rất nhiều giáo lý khác nhau, đôi khi mâu thuẫn và khó hiểu nếu người ta không hiểu biết lịch sử đạo Phật.

Tuy nhiên, đạo Phật là một tôn giáo bởi sự thực hành và trong các hình thức cơ sở tự viện của Phật giáo, họ cố gắng thực hiện các nguyên tắc như những kinh nghiệm trong cuộc sống của mỗi cá nhân, trong Tăng đoàn Phật giáo thanh tịnh và hoà hợp.

Cuối cùng, họ hy vọng đạt được sự giác ngộ tối thượng như đức Phật Thích Ca Mâu Ni (Gautama Buddha), nhà tu hành và nhà truyền giáo, người sáng lập ra đạo Phật đã trải qua. Sự nghiên cứu và học thuyết chỉ là thứ yếu so với kinh nghiệm được hướng dẫn bởi một bậc đạo sư và những nguyên tắc chính. Do đó, thiền định là một đặc điểm trung tâm của đạo Phật.

Nguồn: st

Kinh nghiệm giác ngộ tối thượng của đức Phật Thích Ca Mâu Ni (Gautama Buddha) sau sáu năm trải nghiệm tâm linh chuyên sâu, bao gồm các nguyên tắc cơ bản thấm nhuần mọi truyền thống Phật giáo. Đây là con đường Trung đạo giữa hai thái cực của chủ nghĩa khoái lạc và khổ hạnh; Tứ Diệu đế, Bánh Chính đạo và nguyên lý phụ thuộc lẫn nhau, vô ngã và vô thường.

Những giáo lý quý báu này lần đầu tiên được diễn đạt trong cái mà ngày nay gọi là giáo lý và thực hành của Phật giáo Nguyên thuỷ. Như tên gọi, nó nguyên tắc hoá hơn. Truyền thống Phật giáo Đại thừa linh hoạt hơn và dễ thích nghi hơn, để mỗi quốc gia và nền văn hoá nơi truyền bá Phật pháp đều phát triển các phong cách Phật giáo đa dạng, được duy trì cho đến ngày nay.

Phật giáo Đại thừa (Mahayana Buddhism) đã phát triển trên các nguyên tắc nguyên thuỷ và phát triển một quan điểm vũ trụ, phổ quát cho thấy rằng tất cả chúng sinh đều có phật tính và tất cả chúng sinh đều đạt thành Phật quả.

Phật giáo Đại thừa rất tích cực trong việc khẳng định sự sống trên thế giới này, mặc dù nó cũng có niềm tin về thế giới bên kia.

Phật giáo Đại thừa có triết lý giáo dục coi trọng sự khác biệt của mỗi cá nhân, theo đó việc tuyên dương Diệu pháp Như Lai, diễn giảng Phật pháp phải phù hợp với trình độ hiểu biết và sự phát triển tâm linh của người học Phật.

Đây là cơ sở cho khả năng thích ứng và hội nhập của nó với các nền văn hóa bản địa. Nơi đây có đầy đủ chư Phật và các vị Bồ tát đáp ứng nhu cầu tâm linh của mỗi cá nhân. Có rất nhiều thể loại văn học. Trong khi hoà nhập với các truyền thống dân gian, Phật giáo Đại thừa cũng phát triển các hệ thống triết

học tinh tế tập trung vào khái niệm về triết lý Tính không (một lý thuyết triết học cao siêu, thâm diệu về bản thể), khám phá bản chất của thực tại và nhận thức của chúng ta về Phật giáo.

Phật giáo ở Hawaii, Hoa Kỳ chủ yếu là truyền thống Đại thừa dưới nhiều hình thức khác nhau, mà chúng ta thấy trong các giáo phái khác nhau. Có những Phật tử Nam Á từ Việt Nam và Lào; Đông Á từ Trung Quốc, Hàn Quốc và Nhật Bản; và Phật tử Tây Tạng. Có Phật tử Nguyên thủy chủ yếu từ Thái Lan và một số từ Lào và Campuchia.

Phật giáo Đại thừa không bao giờ phủ nhận Phật giáo Nguyên thủy, mà xây dựng giáo lý của họ dựa trên nền tảng và tiền lệ đó. Họ coi Phật giáo Nguyên thủy là giáo lý cơ bản và là nền tảng cho giáo lý Đại thừa nâng cao hơn.

Ngay từ khi Phật giáo khởi thủy đã quan tâm đến sức khỏe, sức khoẻ tinh thần, Thái tử Sĩ Đạt Ta đã đã xuất gia tu hành chứng đắc đạo quả, trở thành một vị Phật hiệu là Thích Ca Mâu Ni, ban đầu đã cố gắng giải quyết vấn đề tồn tại của con người thông qua việc thực hành khổ hạnh cực đoan. Ngài thấy tu hành khổ hạnh cực đoan thái quá là có hại và không hiệu quả trong lộ trình giải thoát giác ngộ.

Ngài khám phá ra rằng sự giác ngộ chỉ có thể đến khi có một trí tuệ minh mẫn chỉ có trong một cơ thể cường tráng. Ngài đã nêu ra Giáo lý Trung đạo giữa các thái cực. Sự phát triển tâm linh chỉ có thể đạt được khi người ta vượt qua những cực đoan thái quá bởi hưởng thụ chủ nghĩa khoái lạc, sự sùng bái lạc thú hoặc cực đoan thái quá bởi khổ hạnh, sự hành xác của cơ thể.

Trung đạo không chỉ là quan điểm sống của Phật giáo, biểu thị tinh thần trung dung cởi mở không cố chấp, nó còn là một hệ thống triết học thâm sâu của Phật giáo Đại thừa.

Đôi khi Đức Phật được mô tả như vị lương y, giáo pháp của Ngài như thuốc chữa bệnh, bởi sự phân tích của Ngài về tình trạng con người tiến hành như một bác sỹ có thể quan sát tình trạng sức khoẻ, tìm kiếm nguyên nhân, kê đơn thuốc và áp dụng nó.

Trong Phật giáo, những điều này được gọi là Tứ Diệu đế hay Tứ Thánh Đế (cattāra-ariya-sacca) tức là bốn sự thật rốt ráo về khổ, sự thật về nguyên nhân khổ, sự thật về diệt khổ, sự thật về con đường diệt khổ. Phạn ngữ sacca có nghĩa là đế, sự thật, chân lý; tức là cái gì thực sự có, là sự thật không thay đổi.

Sự thật đầu tiên là giác ngộ bản chất đời sống là khổ, con người và thế giới vô thường, vô ngã, luôn sinh diệt, biến dị (đổi khác). Người phương Tây thường coi

tuyên thuyết này là sự đánh giá tiêu cực, bi quan về cuộc sống. Đúng hơn nó là nó thực tế, nhìn vào những điều kiện thực tế của cuộc sống con người.

Thuật ngữ đau khổ - Dukkha - đề cập đến một loạt tình trạng, cụ thể là bệnh tật, không chỉ đơn thuần là bệnh tật như một trải nghiệm thể chất, lo lắng, thất vọng, bất mãn. Tính đến việc có sự đau khổ khi phải chia tay những thứ chúng ta yêu thích và gặp phải những thứ chúng ta khó chịu. Có sự đau khổ trong cái mà chúng ta gọi là sự dư thừa hay quá nhiều điều tốt đẹp. Trong Phật giáo thuyết minh đau khổ bao gồm cả hai đặc điểm thể chất và tinh thần.

Dựa trên nguyên lý nhân quả, Phật giáo nhìn nhận vấn đề cốt lõi đau khổ do vô minh gây ra, không nhận thức được bản chất thực sự của cuộc sống và thế giới của chúng ta. Mọi khía cạnh của cuộc sống, chúng ta tránh đối mặt với sự vô thường. Chúng ta bị lừa dối khi tập trung vào sự thường hằng và không nhận ra bản chất vô hồn của mọi vật. Vô hồn là một trong những khái niệm khó hiểu của Phật giáo, và nó có nghĩa là không có bản chất riêng biệt hoặc hoàn toàn có thể tự giải thích hay chứa đựng được.

Mọi thứ đều phụ thuộc lẫn nhau với mọi thứ khác và không nhìn thấy điều này dẫn đến chủ nghĩa vị kỷ của chúng ta cũng như các vấn đề mà chúng ta xung đột với người khác, bởi do theo đuổi lợi ích bản ngã của riêng họ. Chúng ta chỉ nhìn mọi thứ liên quan đến bản thân mình và là những con người ích kỷ, chúng ta gặp phải sự phản kháng trên thế giới, điều này làm cho chúng ta tăng thêm sự bất hạnh và bất mãn.

Đi sâu hơn, nguyên nhân của nhiều hình thức đau khổ là dục vọng, khát khao hay nói chung là tam độc tham lam, hận thù và si mê. Những niềm đam mê này phát sinh từ sự bám chặt bản ngã với mọi thứ, ý tưởng, cơ thể của chúng ta, v.v.

Tuy nhiên, Phật giáo không bi quan, không lạc quan, nhưng thực tiễn, Phật giáo là một hệ thống triết học mang tính khai sáng nhằm hướng con người đến Chân - Thiện - Mỹ và đề xuất một phương pháp trị liệu hoặc chữa lành. Bất cứ điều gì có nguyên nhân đều có thể được khắc phục bằng cách diệt trừ nguyên nhân đấy.

Nguồn: st

Con đường diệt trừ nguyên nhân là Bát chính đạo gồm có tám chi sau:

Chính kiến (skt: samyag- dṛṣṭi, pāli: sammàditthi): thấy đúng. Chính tư duy (skt: Samyak-saṁkalpa, pāli: sammàsankappa): suy nghĩ đúng. Chính ngữ (skt: Samyag- vāc, pāli: sammàvàca): nói đúng. Chính nghiệp (skt: Samyak-karmānta, pāli: samm kammata): làm việc đúng. Chính mạng (skt: Samnyag-ājīva, pāli: sammààjiva): sống đúng. Chính tinh tấn (skt: Samyag-vyāyāma, pāli: sammààyàma): siêng năng đúng. Chính niệm (skt: Samyak- smṛti, pāli: sammà satti): nhớ đúng. Chính định (Samyak- samadhi, pāli: sammà samàdhi): tập trung đúng.

Hệ thống này là một môn học và thực hành tâm linh toàn diện, liên quan đế thể chất và tinh thần. Nó chẳng những nhằm mục đích cải thiện cuộc sống, mà còn giải thoát con người khỏi sự ràng buộc vào sự tồn tại hữu hạn và sự những vòng luân hồi quanh quẩn trong dòng sinh tử. Mục tiêu cuối cùng là chứng đạt Niết bàn.

Mặc dù Phật giáo hướng đến giải pháp tối thượng cho các vấn đề tồn tại, nhưng Phật giáo cũng cung cấp một khuôn mẫu để sống trên thế giới này một cách toàn diện. Ban đầu, nó dành cho những người xuất gia tu sĩ nhưng các nguyên tắc của nó có liên quan đến cuộc sống đời thường.

Hệ thống Bát Chính đạo bắt đầu bằng Chính kiến, góp phần tăng cường sức khoẻ tinh thần. Với cách hiểu đúng đắn và thực tế về bản thân như một quá trình năng động, tiến hoá, chúng ta có thể trở nên dễ thích nghi và linh hoạt hơn khi đối mặt với các tình huống trong cuộc sống. Chấp nhận cuộc sống và vạn vật đều vô thường, chúng ta có thể trở nên thanh thản hơn.

Câu chuyện nổi tiếng về người mẹ Kisā Gotamī cầu xin đức Phật cứu con mình sống lại. Con của bà đã chết và bà rất đau khổ. Bà thiết tha cầu xin đức Phật cứu con của bà. Đức Phật nhận lời, với điều kiện chỉ cần một nhúm hạt cải thôi. Nhưng hạt cải ấy, bà phải đi xin từng nhà, hạt cải nào ở trong gia đình nào không có người chết thì hạt cải ấy mới linh nghiệm, mới cứu sống nổi con trai của bà.

Bà đã mãi đi tìm nhưng không thể tìm thấy gia đình nào mà không có người thân tộc quá cố. Bà đã bừng tỉnh và trở về với đức Phật, ngay phút giây ấy bà hiểu rằng con của bà cũng phải chịu cái chết như tất cả bao nhiêu người khác. Sau đó bà chấp nhận cái chết của con bà.

Năm chi Chính tư duy, Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mạng, Chính tinh tấn theo hướng những khía cạnh bên trong và bên ngoài của các hoạt động sống của chúng ta. Phật giáo tập trung vào các hoạt động của tam nghiệp là ý nghĩ, lời nói và hành động, những thứ có liên quan đến mọi hoạt động của chúng ta. Những điều này nên được tích hợp và hài hoà với sự hiểu biết của chúng ta về thực tại. Nó bao gồm nhiều khía cạnh đạo đức, của cuộc sống thể chất và tinh thần.

Chính niệm và Chính định là những đặc điểm được biết đến nhiều nhất, bởi chúng ta nghe rất nhiều về thiền định trong Phật giáo và các truyền thống khác. Chính niệm là duy trì sự tập trung chú ý, nhận thức về những gì đang diễn ra mà không tập trung vào một đối tượng cụ thể. Đây là sự quan sát khách quan về những gì đang diễn ra bên trong chúng ta và ở thời điểm hiện tại xung quanh chúng ta.

Chính định mô tả sự thống nhất của tất cả các chức năng tinh thần vào một đối tượng thiền định. Nó bao gồm sự tập trung sâu sắc và sự tĩnh lặng. Về cơ bản, thiền định giúp thoát khỏi dòng kích thích gây mất tập trung mạnh vào tâm trí và cho phép phát triển sự thống nhất bên trong của tâm trí.

Như Giáo sư danh dự về y khoa người Mỹ, người tạo ra chương trình Giảm Căng thẳng Dựa trên Chính niệm (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) và Trung tâm Chính niệm trong Y học, Chăm sóc sức khỏe và Xã hội tại Trường Y Đại học Massachusetts, Tiến sỹ Y khoa Jon Kabat-Zinn đã định nghĩa chính niệm như là *"Chú tâm một cách đặc biệt: có chủ đích, an trú trong giây phút hiện tại và không phán xét"*. Đây là một định nghĩa đơn giản và chính xác. Chính niệm là chú tâm vào giây phút hiện tại. Chính niệm là ngưng hoạt động như máy lái tự động và tỉnh dậy với bây giờ và ở đây.

Sự thống nhất này có thể trở thành nền tảng cho nhiều hoạt động sáng tạo hoặc sự tham gia nhiều hơn. Chúng ta gọi đây là tập trung hay làm việc từ sự tĩnh lặng bên trong tâm trí. Trong thiền định, bản ngã của chúng ta và lợi ích của nó trong mọi thứ được đặt sang một bên, cho phép những nhận thức và lựa chọn thay thế khác xuất hiện.

Khi mọi người lên cơn tức giận và muốn trả thù vì bị tổn thương, chúng ta theo dõi hơi thở ra vào một cách nhẹ nhàng, chậm rãi và thong thả trong sự chú ý, đếm từng hơi thở từ 1 đến 10 và ngược lại. Tức là, tạo không gian cho tâm trí thực sự đánh giá tình hình và tìm ra phản ứng phù hợp hơn. Thiền định là một cách tiếp cận tâm linh phát triển hơn đối với các vấn đề của chúng ta.

Phật giáo góp phần vào sức khoẻ tinh thần và thể chất thông qua việc khuyến khích phát triển cách tiếp cận cá nhân thống nhất, và tập trung vào các vấn đề cuộc sống của chúng ta. Phật giáo hỗ trợ sức khoẻ của cơ thể thông qua sự tổng hợp thể chất và tinh thần, trong đó cá yếu tố vật lý và các khía cạnh tâm lý và tinh thần đều là một phần của sự liên tục và mối quan hệ tương hỗ năng động. Ở phương Tây, chúng ta có xu hướng phân biệt giữa xác thịt và thân thể, vật chất và tinh thần, cơ thể và tâm hồn, v.v. Tuy nhiên, Phật giáo coi vạn vật là một quá trình trong đó mọi đặc điểm của sự tồn tại đều phụ thuộc lẫn nhau và tối hậu.

Theo Giáo sư Y khoa Jon Kabat-Zinn: "*Bởi tâm trí đóng vai trò quan trọng trong trải nghiệm của con người về cơ thể và những gì có thể xảy ra trong cuộc sống của họ, nên có vẻ như bệnh viện sẽ là nơi hoàn hảo để đào tạo mọi người về nhận thức thiền định. Họ có thể tối ưu hoá các nguồn lực bên trong của mình để chữa lành và chịu trách nhiệm về sức khoẻ của mình".* (Trung tâm Chính niệm trong Y học - Cuộc phỏng vấn Giáo sư Y khoa Jon Kabat-Zinn)

Giáo sư Y khoa Jon Kabat-Zinn chia sẻ, thiền chính niệm có thể giúp giảm căng thẳng, đau đớn và trầm cảm. Bằng cách giải toả căng thẳng, thậm chí người ta có thể tăng cường khả năng tự chữa lành cơ thể. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng sự tức giận và hận thù ảnh hưởng đến sức khoẻ của chúng ta. Theo nghiên cứu, chúng ảnh hưởng đến bệnh tim (Dalai Lama, Dr. Howard Cutler, "*The Art of Happiness*," New York: Riverhead Books, 1998, p.247.)

Đức Đạt Lai Lạt Ma chia sẻ rằng:

"Những tác động huỷ diệt của lửa sân hận rất rõ ràng, rất hiển nhiên và ngay lập tức. Ví dụ, khi một ý nghĩ hận thù nảy sinh rất mạnh mẽ trong tâm thức các bạn, ngay lúc đó, nó hoàn toàn lấn át các bạn và huỷ diệt niềm an lạc nội tâm của các bạn, sự hiện diện của tâm trí các bạn hoàn toàn biến mất. Khi cơn giận

dữ là lòng hận thù mãnh liệt nảy sinh, lửa sân hận nó huỷ diệt nghệ thuật hoàn hảo nhất của tâm thức các bạn, đây là khả năng đánh giá giữa đúng và sai, cũng như hậu quả lâu dài và ngắn hạn bởi hành động của các bạn". (Ibid., p. 250.)...)

Tuy nhiên, vai trò của đạo Phật trong việc tạo ra các điều kiện sống lành mạnh không liên quan đến các phương pháp chữa trị thần kỳ, sử dụng các phương pháp để giải quyết các yếu tố cảm xúc đi kèm với những nỗi khổ niềm đau và thậm chí làm nó trầm trọng hơn.

Đức Đạt Lai Lạt Ma chỉ ra rằng hạnh phúc không chỉ là một cảm giác, là kết quả của tư duy đúng đắn, nhận thức của con người đúng đắn về sự vật, hiện tượng từ đó có cái nhìn chính xác và tích cực hơn về cuộc sống xung quanh. Các vấn đề của chúng ta bắt đầu với tư duy tiêu cực. Tuy nhiên, tư duy tiêu cực không phải là bản chất của tâm trí chúng ta, và tâm trí có thể được tu luyện để phát triển thái độ tích cực về từ bi tâm, lòng bác ái, sự kiên nhẫn và tâm hào phóng.

Cách tiếp cận này đã hình thành trong cái được gọi là liệu pháp nhận thức, nhằm tìm kiếm nguồn gốc của những tư duy tiêu cực và tự hủy hoại bản thân. Tư duy đúng đắn không chỉ là vấn đề thông tin và niềm tin đúng đắn. Trong Phật giáo tư duy đúng đắn có nghĩa là sự chuyển hoá trong sự nhận thức của một người về bản chất của sự tồn tại. Giác ngộ là sự chuyển hoá toàn bộ bản thể của con người.

Tôi xin gợi ý rằng có những hình thức trị liệu dựa trên phật pháp.

Theo truyền thống Tịnh độ tông (Pure Land tradition), có phương pháp trị liệu quán chiếu nội tâm (Naikan - nhằm khuyến khích mọi người chậm lại một nhịp để nhìn và cảm nhận mọi thứ xung quanh đang diễn ra), một hệ thống quán chiếu nội tâm giúp người ta nhận thức được sự phụ thuộc lẫn nhau của bản thân mỗi người với tha nhân, và khơi dậy lòng biết ơn đối với những cống hiến của họ cho cuộc sống chúng ta. Sức mạnh của lối tư duy tích cực này có thể bù đắp cho những vấn đề cá nhân gay ra sự tiêu cực.

Phương pháp trị liệu Morita, học cách chấp nhận sự thay đổi thất thường của suy nghĩ, cảm giác và đặt nền tảng cho hành vi của mình trong thực tế, cũng như mục đích ở hiện tại. Dựa trên Thiền tông và liệu pháp thực tế, tức là sống hoà hợp với thực tế như nó vốn có. Theo Phương pháp trị liệu Morita:

"K*hoảng cách giữa thế giới hiện tại và thế giới mà chúng ta nghĩ nó như thế nào có thể lấp đầy những hố thẳm nỗi khổ niềm đau. Khi chúng ta không nhìn theo cách nghĩ rằng mình phải nhìn khi không thể hoàn thành mục tiêu của mình*

một cách nhanh chóng, và dễ dàng nghĩ rằng mình có thể hoàn thành nó, chúng ta lo lắng rằng có điều gì đó xảy ra không ổn hoặc chúng ta là nạn nhân của sự bất công."

Thay vì chống lại thiên nhiên vô ích hoặc cố gắng ép buộc theo lý tưởng của chúng ta, có thể chúng ta học cách sống hoà hợp với thiên nhiên. Để sống hoà hợp với thiên nhiên, chúng ta chấp nhận những tài năng, sự không hoàn hảo, những cảm giác đớn đau và những ham muốn thực sự như một phần của bản thân mình.

Tôi xin kết luận với cách chỉ ra rằng, Phật giáo có tất cả các yếu tố của các tôn giáo dân gian phổ biến trên toàn thế giới. Có chư Phật và Bồ tát luôn từ bi gia hộ chúc phúc cát tường. Có những ngôi già lam tự viện Phật giáo và dịch vụ y tế, nơi mọi người tìm kiếm sự xoa dịu chữa lành bệnh tật. Trong số những nhân vật phổ biến nhất là: Đức Phật Dược sư, đấng Y vương Toàn giác, đấng giác ngộ có lòng bi mẫn vô lượng đối với hết thảy chúng sinh.

Ngài hộ trì chúng sinh tránh khỏi những đớn đau về tâm hồn và thể xác, khỏi những hiểm nguy, chướng ngại và giúp họ trừ diệt tam độc tham lam, hận thù và si mê, cội nguồn của mọi bệnh tật và nguy hại; Bồ tát Địa Tạng là một vị Bồ tát đại từ đại bi thệ nguyện độ thế rất rộng lớn. Ngài là giáo chủ của cõi U Minh. Địa là đất, Tạng là trùm chứa. Bồ tát có lập đại nguyện tế độ tất cả chúng sinh cũng như đất là nơi nương tựa cho muôn sự muôn vật nên gọi là Địa, vị Bồ tát quan tâm chăm sóc sức khỏe bà mẹ trẻ em, giúp người quá vãng siêu sinh tịnh cảnh và chữa lành bệnh tật khổ đau.

Kinh Đại thừa Diệu Pháp Liên Hoa phẩm Phổ Môn thứ 25, dành riêng Bồ tát Đại Bi Quán Thế Âm trình bày những phúc báu mà Ngài ban cho chúng sinh. Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh là bài kinh được tụng đọc tại các cơ sở tự viện theo hệ thống Phật giáo Đại Thừa, một văn bản triết học sâu sắc, bản kinh gồm 262 chữ, thường được thụ trì vào những lúc gặp tai hoạ và những vấn đề cá nhân. Có những phật tử được coi là có năng lực chữa lành bệnh tật đặc biệt và được tư vấn nhiều vấn đề. Có những phật tử trong cộng đồng này, một số người nổi tiếng và mộ số thì không.

Ngoài ra, còn có giáo phái Daishi-sama (大師様) dựa trên Chân ngôn tông (真言宗, Shingon-shū), dạng Mật tông tại Nhật Bản, do Không Hải Hoằng Pháp Đại sư (空海弘法大師, 774 - 835), vị Tổ sư sáng lập môn phái Chân Ngôn Phật giáo Nhật Bản. Ngài được biết đến trong truyền thống dân gian như một vị lương y chữa lành bệnh tật, là nhân vật anh hùng văn hóa mang tính chất kỳ vỹ, khổng lồ. Nhiều người ở Hawaii cũng cầu nguyện với Không Hải Hoằng Pháp Đại sư.

Phần lớn tôn giáo Nhật Bản tập trung vào việc chữa lành bệnh tật với các phương pháp khác nhau. Tôn giáo phổ biến tập trung vào những lợi ích trong cuộc sống sức khỏe, sự giàu có và thành công - mặc dù vẫn giữ những niềm tin truyền thống về thế giới bên kia. Các tôn giáo mới tân thời hiện đại cũng duy trì sự nhấn mạnh này.

Phật giáo là một phức hợp các nguyên lý tâm linh, các pháp môn thực hành và người thực hành đều được thiết kế để nâng cao cuộc sống của con người, tương ứng với tầm hiểu biết và lòng sùng đạo của họ. Trọng tâm của đạo Phật là từ bi tâm.

Tác giả: **Giáo sư Alfred Bloom**
Việt dịch: **Thích Vân Phong**
Nguồn: Buddhist Study Center