

Thiền định là dược phẩm chữa lành nguyên nhân của bệnh tật

Các dược phẩm bên ngoài có thể được dùng để chữa trị một căn bệnh thể xác; trong khi đó, dược phẩm bên trong với thiền định cần được dùng để chữa trị nguyên nhân của bệnh và bảo đảm là bệnh không bao giờ tái phát.

Dược phẩm bên trong là gì? Đó là thiền định. Thiền định là dùng tâm của mình, các thái độ sống tích cực của mình, để chữa trị cho chính mình. Và định nghĩa này không chỉ giới hạn trong việc chữa trị một bệnh nào đó, mà còn áp dụng rộng hơn, bao gồm việc điều trị tất cả mọi vấn đề bất ổn cùng với nguyên nhân của chúng. Bệnh tật và tất cả mọi vấn đề bất ổn khác đều được tạo ra bởi các chủng tử bất thiện đang tồn tại trong tâm, cho nên việc loại bỏ nguyên nhân của các bất ổn cũng phải được thực hiện từ tâm. “Thiền định” là tên gọi đơn giản của tất cả những gì mà chúng ta làm với tâm, và đó là cách chữa trị tốt nhất vì nó không gây ra phản ứng phụ.

Thiền định là chìa khóa chính để chữa trị đau khổ, vì đau khổ cũng như hạnh phúc đều do tâm mà ra. Thiền định là cách duy nhất để dập tắt nguyên nhân của đau khổ và tạo ra nguyên nhân của hạnh phúc. Các phương tiện bên ngoài không thể làm được như vậy. Chỉ nhờ vào tâm chúng ta mới làm được. Nếu chỉ dùng thuốc, hay chỉ dùng một pháp quán tưởng đơn giản mà thôi, thì có thể điều trị được một bệnh nào đó, nhưng không đủ để điều trị tâm. Ngoài thiền định ra, sẽ không còn cách nào khác hơn để chữa trị bệnh cùng với nguyên nhân của bệnh.

Trong thiền định, các thái độ tích cực hiền thiện của ta sẽ trở thành dược phẩm bên trong để điều trị tâm và giải quyết nguyên nhân của mọi vấn đề bất ổn. Khi chúng ta phát triển được các phẩm tính tốt đẹp của tâm thì sự chữa trị mới thành công. Những suy nghĩ như thế này sẽ mang đến sự an lạc và chữa lành bệnh tật; trong khi đó, những suy nghĩ như thế kia sẽ mang đến rối loạn và gây tác hại. Bệnh tật và tất cả những vấn đề khác nữa trong cuộc sống chúng ta đều bị những tâm không lành mạnh gây ra. Một tâm không lành mạnh hàm nghĩa là bất cứ hoạt động tâm thức nào quấy nhiễu chúng ta và làm cho ta mất hạnh phúc, và một thân thể không lành mạnh phát sinh từ một tâm không lành mạnh.

Thiền định không chỉ chữa lành bệnh tật mà còn mang sự bình an lớn lao đến cho tâm. Bản chất của các suy nghĩ tích cực là làm cho chúng ta cảm thấy thoải mái và thanh thản. Những suy nghĩ tích cực tốt nhất là các tâm từ ái và bi mẫn. Tâm từ ái là tâm ao ước người khác có được hạnh phúc và nguyên nhân hạnh phúc; tâm đại từ là tự mình nhận lấy trách nhiệm mang hạnh phúc

và nguyên nhân hạnh phúc đến cho người khác. Tâm bi mẫn là ước muốn cho những người khác được thoát khỏi khổ đau và nguyên nhân khổ đau; tâm đại bi là tự mình nhận lấy trách nhiệm làm cho người khác thoát khỏi khổ đau và nguyên nhân của khổ đau. Việc phát sinh các thái độ hiền thiện này có năng lực giúp điều trị được bệnh.

Tâm bi mẫn là người thầy thuốc giỏi nhất. Năng lực chữa bệnh mạnh nhất đến từ việc phát sinh tâm bi mẫn đối với tất cả chúng sinh, không phân biệt nòi giống, quốc tịch, tín ngưỡng hay họ hàng thân thích. Chúng ta cần có lòng bi mẫn đối với tất cả chúng sinh hữu tình, bất kỳ ai cũng mong muốn được hạnh phúc và không muốn phải chịu khổ đau. Chúng ta cần phát triển không chỉ tâm bi – ước muốn giải thoát cho tất cả chúng sinh khỏi mọi khổ đau – mà còn cả tâm đại bi – tự mình nhận lấy trách nhiệm làm việc đó. Điều này sẽ mang đến năng lực điều trị bệnh một cách mãnh liệt và triệt để.

Tâm từ và tâm bi đều có bản chất bình an và lành mạnh, hoàn toàn khác với bản chất của các tâm sân hận, vô minh, tham lam, kiêu căng hay ganh tị. Cho dù một người có tâm bi mẫn sẽ chân thành quan tâm đến người khác và cảm thấy như không thể chịu đựng nổi khi thấy bất kỳ ai đó đang đau khổ, nhưng bản chất cốt lõi của tâm họ vẫn là sự bình an.

Ngược lại, loại tâm khởi lên từ ý xấu ác, muốn hãm hại người khác, không thể thư thái bình an; nó giống như một cái gai sắc nhọn đâm vào tim ta. Sự tham ái cũng có nỗi đau đớn riêng của nó; chúng ta như thể bị cột chặt, bị vắt ép và rất đau đớn khi phải chia cách với đối tượng ta thèm khát. Sự tham ái cũng che mờ tâm thức chúng ta, tạo ra một bức tường ngăn cách chúng ta với thực tại. Khi chúng ta tham luyến một người nào đó, hay thậm chí chỉ là một con vật, chúng ta không thể thấy được thực tiễn đau khổ của đối tượng đó hay phát khởi được lòng bi mẫn từ trái tim ta, vì tham ái đã che mờ tâm ta. Tham ái ngập đầy tâm ta, không còn chỗ để lòng bi mẫn phát sinh. Ngay cả khi ta giúp đỡ đối tượng ấy, ta cũng luôn chờ đợi sự đền đáp. Chúng ta không giúp đỡ chỉ vì đối tượng ấy đang đau ốm hay bị nguy hiểm, mà là với sự mong chờ sẽ được đền đáp trong tương lai theo một cách nào đó.

Khi sự tham ái choán đầy tâm ta, thật khó để sinh lòng bi mẫn. Nếu suy xét kỹ, ta sẽ thấy rằng khi tâm ta ngập tràn sự tham ái mãnh liệt, ta chỉ còn quan tâm duy nhất đến những gì ta muốn. Mục đích chính của ta là hạnh phúc của riêng mình. Thậm chí nếu ta có giúp người khác cũng chỉ vì ta muốn nhận lại được một điều gì đó. Tâm ta bị rối loạn và che chướng. Đối với người mà ta

tham luyện mãnh liệt, ta không thể thấy được rằng ít nhất họ cũng quan trọng như ta; chúng ta không thể yêu thương và chân thành giúp đỡ họ. Dùng tâm đại bi để điều trị tâm, chúng ta sẽ có thể giải quyết các vấn đề bất ổn của chính mình và cả của những người khác. Ý niệm tích cực của tâm bi mẫn không chỉ giúp ta khỏi bệnh mà còn mang đến cho ta sự bình an, hạnh phúc và toại nguyện. Nó giúp ta có khả năng vui hưởng cuộc sống. Nó cũng sẽ mang bình an và hạnh phúc đến cho gia đình và bạn bè, những người quanh ta. Vì chúng ta không có những tư tưởng xấu ác [gây hại] nhắm vào họ, nên những người – hay thậm chí cả loài vật – tiếp xúc với ta đều sẽ cảm thấy hạnh phúc. Khi chúng ta có lòng tốt và tâm từ bi, mối quan tâm chính của ta sẽ luôn là việc tránh không làm tổn hại người khác, và điều này tự nó đã là một sự điều trị bệnh. Người có tâm bi mẫn là người có năng lực chữa trị mạnh mẽ nhất, không chỉ đối với những bệnh tật và bất ổn của riêng họ, mà với cả những bệnh tật và bất ổn của người khác nữa. Một người có tâm từ bi có thể chữa lành bệnh cho người khác chỉ đơn giản bằng sự có mặt của mình.

Đức Lama Zopa Rinpoche