

NĂNG LỰC CHỮA LÀNH CỦA LÒNG BI MẮN

Lama Zopa

Sự kết luận của tất cả những điều này thì như tôi đã đề cập ở trên. Lòng bi mẫn đối với chúng sinh là phương pháp tối hảo, cách đối trị tuyệt vời nhất để tẩy trừ những chướng ngại của cuộc đời; lễ puja tuyệt hảo để diệt trừ những chướng ngại cho sự thành công của cả việc thực hành Pháp, sự chứng ngộ lẫn những công việc thế gian, chẳng hạn như những công việc kinh doanh của bạn.

Có lần ở Tây Tạng có một gia đình rất giàu có, cô con gái của họ bị những tinh linh ám nhập. Cô ta hoàn toàn trở nên điên loạn. Gia đình cô đã thỉnh mời nhiều Lạt Ma địa phương là những vị thường cử hành những lễ puja và cầu nguyện cho dân chúng trong vùng đó, nhưng không giúp được gì. Một hôm có một nhà sư bình thường đi khát thực ngang qua đó, vì thế gia đình cô mời nhà sư lên lầu để xem ông có thể giúp được gì cho cô con gái của họ không. Có lẽ nhà sư là một geshe, tôi không biết rõ nhưng dù sao thì ông đã cố gắng cử hành nghi lễ Mật thừa geg-tor – ban torma (3) cho nhưng người ám nhập, giống như khi chúng ta dâng cúng ba torma vào lúc bắt đầu các lễ nhập môn. Nhưng trong khi ông tụng thần chú NAMO SARVA TATHAGATA BEU MEGA... SOHA, nâng torma cúng cho những tinh linh ám nhập thì cô gái bắt chước những hành động của ông và cũng lập lại thần chú đó. Vì thế nhà sư biết rằng việc này không ích lợi. Ông ngưng cử hành nghi lễ và thay vào đó trùm lên đầu chiếc zen (khăn của tu sĩ) và thiền định về lòng bi mẫn đối với nỗi khổ của tinh linh và của cô gái. Khi đó tinh linh nói với nhà sư qua thân cô gái: “Xin để cho tôi đi. Tôi sẽ ra khỏi cô ta,” và cô gái hết bị ám. Cô gái hoàn toàn điên dại bởi sự ám nhập của tinh linh cuối cùng đã được cứu thoát nhờ lòng bi mẫn. Đó là điều duy nhất có thể chữa lành cho cô gái. Đây chỉ là một ví dụ của việc làm thế nào lòng bi mẫn trở thành một trong những phương pháp tối hảo, mạnh mẽ nhất trong việc giải trừ những chướng

ngại.

Phương thuốc bi mẫn cũng là liều thuốc tốt nhất để chữa lành bệnh, cách đối trị tốt nhất đối với các bệnh tật. Có nhiều câu chuyện về những người đã khỏi bệnh bằng thực hành bi mẫn của pháp tonglen, là phương pháp chữa bệnh cho bản thân mình bằng cách nhận lấy nỗi khổ của người khác. Có một đệ tử ở Singapore bị bệnh AIDS. Vị guru đầu tiên của anh là Rato Rinpoche, một Lạt Ma rất cao cấp sống ở Dharamsala mà bản thân ngài đã mắc một dạng bệnh Parkinson. Qua người phụ nữ làm công tác phiên dịch tại Thư viện Tây Tạng cho Geshe Sonam Rinchen [Ruth Sonam], Rinpoche đọc thực hành tonglen cho người đệ tử này – nhận vào mình nỗi khổ của chúng sinh và hiến tặng họ hạnh phúc, công đức, thân thể và v.v.. của riêng mình – và bảo người phiên dịch gửi bài này cho anh ở Singapore.

Anh ta đã thực hành trong bốn ngày và khi tới bệnh viện để kiểm tra, các bác sĩ đã không tìm thấy dấu vết của bệnh AIDS. Khi nghe nói về điều này tôi nghĩ rằng chắc hẳn anh đã phải thiền định nhiều giờ trong bốn ngày đó, vì thế tôi đã hỏi anh đã thực hành bao nhiêu lâu. Anh nói: “Năm phút mỗi ngày.

Năm phút một ngày! Có thể xảy ra một chuyện như thế? Trong khi anh ta thiền định, anh cảm thấy một lòng bi mẫn không thể chịu đựng nổi đối với tất cả những người đang đau khổ vì bệnh tật, đặc biệt là bệnh AIDS, và cảm thấy không còn quan tâm gì tới những vấn đề của riêng mình nữa. Anh ta cảm thấy một lòng bi mẫn không thể tin nổi, anh không thể chịu đựng nổi nỗi khổ của bệnh AIDS mà những người khác đang phải trải nghiệm. Trong năm phút đó những giọt nước mắt bi mẫn lăn trên má anh. Vì thế mặc dù mỗi ngày anh chỉ thực hành năm phút, nhưng anh đã thực hành rất, rất mãnh liệt. Lòng bi mẫn mà anh phát triển thì hết sức mạnh mẽ, và lòng bi mẫn mạnh mẽ đó chỉ trong bốn ngày, mỗi ngày năm phút, thực hành Bồ Đề tâm đặc biệt nhận vào mình nỗi khổ của chúng sinh và hiến tặng họ hạnh phúc và công đức của riêng mình và v.v.. đã đủ để chiến thắng bệnh AIDS của anh.

Lòng bi mẫn chữa lành bệnh tật ra sao? Nó hoạt động thế nào? Những bệnh tật xuất phát từ nghiệp tiêu cực – những hành vi bất thiện, những hành động được thực hiện

với sự tham luyến, với một tâm thức bất tịnh – và lòng bi mẫn, Bồ Đề tâm, tâm vị tha thương yêu người khác và tìm kiếm sự Giác ngộ, là phương tiện tịnh hóa hữu hiệu nhất đối với nghiệp tiêu cực, chẳng hạn như những nghiệp gây nên các bệnh tật.

Như Shantideva đã nói trong chương giảng về những lợi ích của Bồ Đề tâm trong quyển Bodhicharyavatara (Hướng dẫn vào Bồ Tát Hạnh) – và tôi sẽ dịch nó hơi thoáng một chút để ý nghĩa của bài kệ trở nên rõ ràng – “Nhờ nương tựa vào một vị anh hùng bạn tự giải thoát mình khỏi mọi nguy hiểm lớn lao.” [Chương 1, câu kệ 13.] Nó có nghĩa là, chẳng hạn như nếu bạn sắp bị hành hình hay có một sự nguy hiểm nào đó cho cuộc đời bạn, thì đôi khi cách duy nhất mà bạn có thể tự giải thoát mình là nương tựa vào một người hết sức mạnh mẽ. Mọi hiểm nguy mà chúng ta đối mặt là nghiệp tiêu cực mạnh mẽ, hầu như vô tận, nặng nề như một trái núi, mà chúng ta từng tạo ra trong đời này và đã tích tập suốt hàng trăm ngàn - thực ra là từ vô thủy - những đời trước. Vị anh hùng có thể cứu thoát ta là Bồ Đề tâm mà sự thực hành nó có thể tịnh hóa những ngọn núi nghiệp nặng nề, mạnh mẽ này chỉ trong chốc lát.

Nhờ nương tựa tâm anh hùng của Bồ Đề tâm, thái độ từ bỏ cái tôi và yêu mến người khác, chúng ta có thể tịnh hóa nghiệp tiêu cực nặng nề này trong thời gian của một cái búng ngón tay.

Shantideva nói tiếp: “Vì thế, tại sao những người tận tâm không nương tựa vào điều này?” Nói cách khác, ngài nói rằng nếu bạn là một người cẩn trọng, vì sao bạn không thực hành Bồ Đề tâm? Bồ Đề tâm có năng lực tịnh hóa phi thường như thế; nếu bạn là người thông tuệ, cẩn trọng, tận tâm, tỉnh giác thì tại sao bạn không thực hành Bồ Đề tâm? Lòng bi mẫn là tâm tích cực, mãnh liệt tới nỗi khi người đàn ông ở Singapore phát khởi nó thật mạnh mẽ, anh ta đã tịnh hóa nhiều nghiệp tiêu cực tới nỗi anh đã tịnh hóa được nghiệp đã khiến cho anh mắc bệnh AIDS. Nhờ lòng bi mẫn tịnh hóa nghiệp tiêu cực nên sau bốn ngày anh đã thoát khỏi bệnh AIDS. Đó chỉ là một ví dụ.

Vì thế, lòng bi mẫn không chỉ là puja tuyệt hảo, giống như câu chuyện của cô gái bị tinh linh ám nhập, không chỉ là phương pháp tốt nhất để giải trừ những chướng ngại của cuộc đời, mà nó còn là phương thuốc tuyệt vời, siêu việt để chữa lành bệnh tật.

Với tâm của riêng bạn, đâu là cách tốt nhất để chiến thắng bệnh ung thư hay mọi bệnh tật nhờ việc thiền định? Đó là nhờ phát triển lòng bi mẫn, nhờ phát sinh lòng bi mẫn vì nỗi đau khổ của những người khác.

Bất kỳ khi nào bạn kinh nghiệm sự đau đớn trong mắt bạn hay một nơi nào khác trong thân thể, ngay khi nó bắt đầu, phương thức chữa trị tức thời là sự thực hành thiền định Bồ Đề tâm đặc biệt, nhận vào bản thân bạn nỗi khổ của chúng sinh và hiến tặng họ mọi hạnh phúc, công đức, thân thể và của cải của bạn. Với lòng bi mẫn hãy nhận vào bạn nỗi khổ của họ và với lòng từ ái hãy hiến tặng những người khác hạnh phúc, công đức, thân thể, của cải và v.v.. Ngay khi nỗi khổ bắt đầu, dù đau đớn tới đâu, cách chữa trị tức thời, cách đối trị lập tức, phương pháp tuyệt hảo, mạnh mẽ nhất để xử sự với nó là tonglen, sự nhận và cho, thực hành đặc biệt của Bồ Đề tâm. Mặc dù thường thì tôi rất lười thực hành Pháp, nhưng nhờ thiện tâm của nỗi đau đớn tôi đã nhớ tới việc thực hành.

Thiền định này hữu hiệu tới nỗi ngay cả trước khi bạn bắt đầu thực hành thực sự, giây phút bạn bắt đầu chuẩn bị tâm bạn để nhận nỗi khổ của người khác thì sự đau đớn đã ngừng lại. Điều này cho thấy rằng ngay cả niệm tưởng yếu ớt nhất của việc hoán đổi bản thân bạn với người khác, chỉ nghĩ tới việc nhận nỗi khổ của người khác, chỉ chuẩn bị tâm bạn để làm điều đó thì cũng đã đủ làm ngừng lại nỗi đau đớn. Vì thế, nếu một hôm bạn đi bác sĩ và thỉnh linh ông ta nói: “Ồ, bạn bị ung thư,” hay đại loại như thế, hoặc bạn bắt đầu bị một sự đau đớn, thì điều tôi khuyên bạn làm là hãy lập tức bắt đầu thiền định về Bồ Đề tâm. Đó là phương thuốc tức thì mà bạn nên dùng.

Một lần kia, đại yogi Ngagpa Chopawa đang ở trên đường đi Odi để thực hành những giai đoạn cuối cùng của tantra. Trên con đường cạnh con sông ngài nhìn thấy một người đàn bà cùi bần thiêu trông thật gớm ghiếc, toàn thân đầy những vết thương tươm máu. Bà ta yêu cầu ngài đưa bà sang bờ sông bên kia, nhưng ngài phớt lờ và tiếp tục đi. Một lát sau, đệ tử của ngài là nhà sư Getsun Tsimbulwa đi tới và người đàn bà yêu cầu ông đưa bà qua sông. Ngay khi ông nhìn thấy người đàn bà cùi, ông cảm thấy một lòng bi mẫn không thể chịu đựng nổi và không chút do dự ông để bà ta trên lưng rồi

bắt đầu qua sông. Ngay giữa dòng, hình tướng của người đàn bà bệnh tật hoàn toàn biến thành bậc giác ngộ, nữ Bồ Tôn Dorje Pagmo, Vajrayogini, ngài đưa nhà sư tới cõi tịnh độ của ngài, ở đó nhà sư chắc chắn được giác ngộ.

Điều gì đã xảy ra khi lúc đầu bà ta xuất hiện là một người đàn bà tầm thường, đầy bệnh tật, không thể chạm tới và sau đó xuất hiện trong dáng vẻ thanh tịnh của Bồ Tôn? Lúc đầu, tâm nhà sư bị nghiệp tiêu cực ngăn che, bởi tâm bất tịnh đó ông thấy bà ta chỉ là một người đàn bà bình thường đang đau khổ và không phải là một bậc giác ngộ. Nhưng bởi ông cảm thấy một lòng bi mẫn không thể chịu đựng nỗi nỗi đau khổ của bà và hoàn toàn từ bỏ bản thân để phụng sự bà ta nên toàn bộ nghiệp tiêu cực nặng nề của ông được tịnh hóa ngay khi ở giữa dòng sông. Khi ấy cái nhìn của ông về người đàn bà hoàn toàn thay đổi và ông thấy bà là một bậc giác ngộ. Cái thấy của ông trở nên hoàn toàn thuần tịnh, và bà đưa ông tới cõi tịnh độ, ở đó bản thân ông đạt được giác ngộ. Như thế, bạn có thể thấy lòng bi mẫn để tịnh hóa nghiệp tiêu cực, tịnh hóa tâm thức thì mãnh liệt ra sao.

Tôi nghĩ rằng tôi sẽ ngừng lại ở đây. Bây giờ thì không có lý do gì để tiếp tục nữa. Có lẽ chúng ta có thể tiếp tục vào ngày mai, nếu có ngày mai. Dù thế nào đi nữa, tôi sẽ tiếp tục chủ đề trên vào ngày mai, nhưng bây giờ, để kết luận, tôi muốn nói về mục đích của việc nhập thất này.

Trích "Bồ Đề Tâm và Lòng Bi Mẫn"