

Thư Thầy trò (58)

- Thư Thầy trò (58)
 - *Tác giả:* Viên Minh - TD
-

Kính thưa Thầy,

Hiện con đang bị bệnh phải cần phẫu thuật, con lại sợ mổ lắm, nên có lên mạng tìm coi có cách trị bệnh nào mà không cần phải phẫu thuật không. Sau khi xem qua, thì con thấy có Thiền Trường Sinh Học trị bệnh rất hiệu quả, và có rất nhiều người sau khi tập đã khỏi bệnh. Con cũng muốn học thử, nhưng ngặt là người học buộc phải mở luân xa, mà con có nghe Thầy giảng là không nên mở luân xa một cách tùy tiện, bởi vì cái gì cần đóng thì nó tự đóng, cái gì cần mở thì nó tự mở, đó là sự vận hành tự nhiên của pháp, nếu tùy tiện mở cái đang cần đóng thì chính là “thọc gậy bánh xe pháp”, nên con cũng rất sợ mình chưa đủ lực, nếu mở thì rất nguy hiểm.

Giờ trong con rất phân vân, không biết phải thế nào cho phải, xin Thầy cho con lời khuyên. Con cảm ơn Thầy, kính chúc Thầy thân tâm luôn an lạc!

Con, TD

Con,

Khi cố gắng rèn luyện để mong cầu hết bệnh là con đã tự tạo áp lực cho mình rồi, áp lực đó vẫn xuất phát từ lo âu, sợ hãi và phiền muộn. Nếu nhân lúc có bệnh mà con nghiên cứu, học hỏi, chiêm nghiệm để thấu hiểu được nguyên nhân, bệnh trạng, điều kiện duyên sinh của nó để biết tự điều chỉnh thì điều này giúp con chuyển hóa được cả hai mặt nhận thức và hành vi (có liên quan giữa tâm bệnh và thân bệnh) và nhờ đó con thấu hiểu thế nào là sống thuận pháp, thế nào là sống đúng giới - định - tuệ, bát chánh đạo. Cho nên thông hiểu bệnh cũng là một phần của sự giác ngộ.

Bệnh xuất phát từ thiếu hiểu biết về thân tâm và môi trường của nó, nên quan trọng là qua thân, thọ, tâm, pháp mà thấy rõ chính mình và ý nghĩa vô thường, khổ, vô ngã của đời sống để không còn chấp trước dính mắc, chứ không phải cố gắng rèn

luyện cách này hay cách khác với tham vọng thỏa mãn mong cầu được thường, lạc, ngã để rồi chỉ tạo thêm cái khổ khác cho mình mà thôi. Bhāvanā có nghĩa là tu chính chứ không phải tu luyện. Tu luyện là mong đạt được trạng thái lý tưởng mà mình mơ ước, do đó chỉ tạo thêm áp lực, còn tu chính là điều chỉnh lại cái sai để trở về với cái đúng vốn đã hoàn hảo.

Có 3 loại tu chính: Tu chính thân (kāya bhāvanā), tu chính tâm (citta bhāvanā) và tu chính tuệ (paññā bhāvanā). Tu thân không phải là cố gắng giữ thân không bệnh, mà là thân không làm điều ác. Tu tâm không phải là cố gắng rèn luyện năng lực thiền định, mà là tâm không tham sân si hay không có dục tưởng, sân tưởng và hại tưởng. Tu tuệ không phải là tích lũy cho nhiều kiến thức, mà là thấy biết đúng bản chất của thân tâm và cuộc sống.

Tâm là yếu tố quan trọng, nếu tâm điềm đạm - không lo lắng sợ hãi - thì bệnh tự điều chỉnh. Cơ thể cực kỳ thông minh, mỗi tế bào có khả năng tự điều chỉnh nếu như được hỗ trợ bởi tâm rộng lượng trong sáng và tự tin. Đồng thời biết nghiên cứu học hỏi để ăn uống đúng dưỡng sinh, ngủ nghỉ hợp thiên nhiên, vận động cơ thể đúng quy luật tự nhiên v.v... cũng hỗ trợ cho thân phát huy khả năng tự động điều chỉnh.

Đó là lý do vì sao Hoàng Đế Nội Kinh dạy nguyên lý chữa bệnh là: *"Điềm đạm hư vô chân khí từng chi, tinh thần nội thủ bệnh an từng lai"* và Lão tử dạy: *"Phù duy bệnh bệnh thị dĩ bất bệnh"* (Thấy bệnh chỉ là bệnh thì đã là không bệnh).

Tất nhiên bệnh thì cần thuốc thang và chữa trị nhưng việc đó cũng tùy duyên, không nên quá lo sợ, mong cầu hay khiên cưỡng. Tập dưỡng sinh để lưu thông khí huyết, mềm dẻo gân cơ, tinh thần thoải mái cũng tốt nhưng không cần phải tập luyện để đạt được một thể trạng lý tưởng. Đôi lúc bệnh lại thức tỉnh chúng ta và giúp chúng ta thoát khỏi tà kiến và tham ái, nên nhiều vị Thánh đã giác ngộ nhờ những cơn bệnh ngặt nghèo. Nói tóm lại, trong họa có phúc, trong phúc có họa khó lường, tốt nhất là cứ trầm tĩnh sáng suốt mà tùy cơ ứng biến hơn là cố gắng giải quyết trong lo âu sợ hãi.

Chúc con thật bình tĩnh.

Thầy Viên Minh

