

Lợi ích chữa bệnh trong Thiền Quán

Thiền sư MAHASI SAYADAW

Dịch Anh ngữ: Tỷ kheo Aggacitta -- Dịch Việt ngữ: Tỷ kheo Tăng Định

- Phần II -

D. NHỮNG TRƯỜNG HỢP ĐƯỢC KÊ LẠI TỪ THIỀN SƯ SAYADAW U NANDIYA (ở thiền đường Satipatthana, thuộc làng Taw-Ku, huyện Mu-Donc.)

D.1 Sayadaw U Nandiya, một con người mang chứng bệnh khó chữa và bị các bác sĩ đầu hàng, đã tự mình chữa khỏi

Khi thiền sư U Nandiya còn là một cư sĩ, ngài đã mang trong người nhiều chứng bệnh. Trải qua nhiều năm tháng, ngài mang phải chứng bệnh Hermiphegia (chứng tê liệt một phần chân), bệnh Hydrocele (bệnh sưng bìu dái) và những cơn chóng mặt thường xuyên. Các bác sĩ địa phương đã từ chối chữa trị cho ngài.

Sau khi trở thành một vị Tỳ khuru, ngài bị một cơn sốt nặng và được giảm đôi chút sau bốn tháng chữa trị bằng thuốc men. Sau khi gắng gượng hết mức có thể được, ngài quyết định đi đến tịnh xá Mahasipatthana của vị Sayadaw ở Moulmein để hành Minh Sát. Tuy nhiên, ngài không thể tịnh cốc được vào lúc mới đến vì ngài còn rất yếu. Nhưng trong khi chờ đợi để lấy sức, ngài lại suy nghĩ rằng: "Tuổi già, bệnh và chết không đến chậm. Nếu ta trì hoãn thời khắc ta sẽ rơi vào vực thẳm của ngu si. Chính ngày hôm nay ta sẽ khởi sự hành Minh Sát!" Và bằng quyết tâm, ngài bắt đầu hành Minh Sát vào chính ngày hôm ấy. Ngài chẳng nói chuyện với một ai, tự giam mình trong phòng và vững tâm hành pháp niệm. Chẳng hề nao núng, ngài theo dõi và ghi nhận các cảm thọ sanh lên. Nhờ không thay đổi oai nghi thường xuyên và hết sức nhẫn nại, ngài có thể chuyên chú vào pháp niệm càng lúc càng lâu hơn: Từ một đến hai tiếng, rồi từ hai tiếng đến ba tiếng, rồi từ ba đến bốn tiếng, và cứ tăng dần như thế. Vào lúc mà ngài có thể niệm trong một thời gian sáu tiếng liên tục thì các cảm thọ thô thiển dễ thấy đã giảm thiểu. Và khi ngài có thể duy trì pháp chánh niệm và không bị lay chuyển suốt mười hai giờ trong một oai nghi, thì tất cả những cảm thọ vi tế hoàn toàn biến mất. Bằng phương pháp tự nhiên nhất, ngài đã làm lắng dịu tất cả các khổ thọ có thể thấy được, và nhiều chứng bệnh mà ngài đã mắc phải lúc ấy cũng biến mất. Điều đáng chú ý ở đây là việc chữa trị đã làm lắng dịu mọi chứng bệnh và các cảm thọ đau đớn chung quy cũng do sức nhẫn nại to lớn trong việc chuyên tâm thực hành pháp niệm.

Công bằng mà nói là những đức tánh hiếm thấy về sự nhẫn nại to lớn và cố gắng chăm chỉ như thế thật khó có ai mà có được như ngài U Nandiya. Vì bất cứ cảm thọ nào sanh lên cũng không hề bị bỏ qua, lại được làm đề mục cho pháp niệm. Tuy nhiên, cũng không có ý nghĩ nào như vậy: "Nếu tôi không chiến thắng nó thì tôi sẽ không chịu đựng được nó." Thay vào đó, ý nghĩ là: "Phận sự của tôi là chánh niệm ghi nhận bất cứ cái gì sanh lên". Ngài tiếp tục theo dõi ghi nhận. Và khi làm như vậy, cuối cùng ngài thực sự làm lắng dịu mọi cảm thọ đau đớn.

Mười lăm năm trước khi tròn mười bảy hạ, U Nandiya đã bắt đầu dạy thiền cho các hành giả. Dĩ nhiên phương pháp mà ngài chỉ dạy dựa trên pháp hành Tứ niệm xứ của

ngài Mahasi Sayadaw. Những lời sách tấn đặc biệt được chỉ dạy để duy trì các oai nghi. Cách mà U Nandiya dùng để khuyên các hành giả khi định thay đổi các oai nghi là phải niệm vào chính những ý nghĩ muốn thay đổi ấy trước khi thực sự thay đổi các oai nghi, ngài từ từ kéo dài thời gian duy trì một oai nghi từ 15 phút đến nửa tiếng v.v... Rằng hành động kéo dài thời gian này là một trường hợp thêm vào để niệm mà thôi; nếu cho đó là "khô hạnh" thì không đúng. Người Miến Điện có câu nói rằng: "Nếu sức mạnh không tương xứng thì phải hạ xuống ngã mạn". Cũng vậy, nếu không thể tiếp tục niệm, hãy thay đổi oai nghi rồi niệm tiếp. Bằng cách này, các hành giả có thể niệm từ một tiếng đến hai tiếng, ba tiếng, hoặc lâu hơn. Hơn nữa, tất cả các cảm thọ đau đớn và các chứng bệnh cũng vậy, sẽ hoàn toàn biến mất và họ sẽ cảm thấy dễ chịu và thoải mái nhiều.

Trong bốn oai nghi hành giả nên khởi niệm trong oai nghi ngồi. Khi không thể kéo dài pháp niệm trong tư thế ấy được thì các thiền sư khuyên họ nên niệm trong lúc đi. Cũng vậy, có thể đổi từ oai nghi đi sang đứng, và từ đứng sang nằm. Nhưng vì hành giả có thể ngủ thiếp đi trong oai nghi nằm, nên các thiền sư khuyên họ nên bắt đầu niệm trong tư thế ngồi, và sau đó thay đổi oai nghi theo thứ tự đã kể ra ở trên, mỗi oai nghi nên kéo dài từ một tiếng rưỡi đến hai tiếng. Như vậy, trong khi chuyên tâm hành niệm liên tục và thay đổi bốn oai nghi, thân của hành giả sẽ trở nên nặng, khó cử động và tê cứng - dờ ra như một xác chết - giống như người nằm soài trên giường, người ấy sẽ không còn ngủ thiếp đi được. Không bị che ám bởi vô minh, cũng không phải không hay biết; mà thực ra vẫn có chánh niệm và sự hay biết, người ấy ở trong trạng thái yên tịnh, tiếp tục niệm mà không bị gián đoạn chút nào. Trạng thái an tịnh này có thể kéo dài suốt ngày, có khi cả ngày lẫn đêm. Các hành giả đã kể lại kinh nghiệm của họ là đã thấy các chứng bệnh và các cảm thọ đau đớn biến mất, thân được nhẹ nhàng khi họ đạt đến trạng thái yên tịnh và có chánh niệm như vậy.

Nhiều người đã kể lại một số trường hợp dưới đây, nói về các hành giả trải qua giai đoạn hết bệnh và đau đớn do sự kéo dài dần dần thời gian đổi oai nghi, và những trường hợp về các nữ hành giả bị khiếp sợ, do ngài Sayadaw U Nandiya kể lại, khi ngài đang canh phòng cho họ.

D.2. Tỳ kheo Sayadaw U Vamsapala

Ở tịnh xá Dhammikayone, thuộc ngôi làng Kyaik Kar, huyện Mu Done, ngài đã bị bệnh chóng mặt, bệnh viêm cuống phổi và bệnh sốt rét từ năm 1950. Dầu ngài đã chữa trị bằng thuốc men, nhưng bệnh tình chỉ thuyên giảm tạm thời. Các chứng bệnh cứ tái phát mãi.

Do đó, vì lo ngại cho bệnh tình của mình, ngài bắt đầu thực hành Minh Sát, đầu tiên ngài thực hành hai tuần. Vào tháng 9-1973, ngài lại hành Minh Sát lần thứ hai, kéo dài ba tháng. Ngài có thể niệm liên tục trong oai nghi đứng và ngồi, ngồi thì được mười hai tiếng, và đứng thì được tám tiếng, và bệnh tình đã lắng dịu một cách tốt đẹp.

Đầy tin tưởng, ngài trở lại hành Minh Sát lần thứ ba, khiến các chứng bệnh được chữa khỏi hoàn toàn. Thực ra, trong vòng một tuần, ngài có thể niệm liên tục mười bốn tiếng đồng hồ ở cả ba oai nghi: nằm,ngồi và đứng. Bệnh chóng mặt, viêm mũi và sốt rét cùng những cảm thọ đau đớn trước kia đều dứt tuyệt từ đó. Lần tịnh cốc thứ ba này để hành Minh Sát kéo dài năm tháng mười ba ngày.

Một hôm, khi Sayadaw U Vamsapala đang chuyên chú niệm về các khổ thọ đang sanh thì tiếng keng báo hiệu giờ ăn trưa vang lên. Vẫn mặc, ngài không bỏ oai nghi của mình, mà tiếp tục theo dõi ghi nhận. Đến đêm, sau khi cơn đau đã biến mất, ba loại khổ thọ: chóng mặt, đói và nóng hàu như cùng sanh lên. Trong vòng hai tiếng đồng hồ, khi

chánh niệm ghi nhận chính những cảm thọ ấy, đầu tiên chứng chóng mặt biến mất, rồi đến cơn đói và cuối cùng cơn nóng cũng biến mất.

D.3. Trưởng Lão U Uttara

Ở tịnh xá Ga Mone, thuộc làng Ta Gun, huyện Mu Done, ngài bị bệnh chóng mặt, đau tim, bệnh trĩ, đau ở bộ phận tiêu tiện, bệnh vàng da, đau hai bên hông và chứng đau lưng đã nhiều năm tháng. Vào năm 1975, ngài đến nhập hạ ở tịnh xá Mahasatipatthana và thực hành Minh Sát. Ngài trải qua cảm thọ đau đớn mãnh liệt và khó chịu đựng đến gần như phải chảy nước mắt. Được khuyên nên niệm ngay đến cảm thọ nào sanh lên, đầu tiên ngài chỉ niệm thường thôi, nhưng ngày này qua ngày khác niệm càng mạnh hơn. Vào lúc ngài trú vững trong oai nghi, thì khổ thọ giảm xuống đáng kể. Và khi ngài có thể niệm suốt từ 6 đến 7 giờ liền thì tất cả những chứng bệnh kê trên đều biến mất. Cho đến nay, ngài sống thoải mái ở tịnh xá thường trú của ngài và tiếp tục hành Minh Sát, chẳng cần phải nhờ đến xoa bóp.

D.4. Một vị Tỳ kheo tên là U Tàladhaja

Ngài ở tịnh xá Mahasatipatthana, làng Taw Gu, huyện Mu Done, bị bệnh co thắt ở bụng. Một vị bác sĩ khuyên vị ấy nên giải phẫu chỗ đó.

"Trước khi đi giải phẫu, hãy thực hành Minh Sát", vị Sayadaw U Nandiya đã khuyên vị Tỳ khuru kia như thế.

"Con cứ mót tiểu hoài. Nhưng khi con đi tiểu thì nó chỉ ra một chút thôi"

"Chúng đau bụng của hiền giả có thể là do nước tiểu" Ngài sayadaw động viên và khuyên vị ấy niệm như thế này, "bất cứ lúc nào hiền giả thấy mót tiểu, hiền giả hãy chăm chú ghi nhận rằng: - mót tiểu à, mót tiểu à".

Nhờ theo dõi ghi nhận đúng như lời khuyên của thiền sư, những hạt sỏi trắng li ti từ từ tiết ra. Cuối cùng số hạt sỏi ấy có đến 27 viên. Từ đó trở đi, U Tàladhaja hoàn toàn được chữa khỏi chứng đau bụng ấy và cái tật mót tiểu liên miên cũng kết thúc.

D.5. Tỳ kheo U Siri

Ông là người xuất gia trẻ, đã thọ phép xuất gia và cũng ở chung với thầy hoà thượng U Nandiya, bị chứng chóng mặt, hay mệt, đau co thắt và ù tai. Một hôm nọ, trong khi thực hành Minh Sát theo sự chỉ dẫn của ngài Sayadaw U Nandiya, vị có thể niệm liên tục sáu tiếng đồng hồ; nhờ đó những cảm thọ đau đớn lắng xuống, và vị ấy cảm thấy bớt bệnh hoàn toàn. Nhờ theo dõi ghi nhận liên tục, U Siri đã tự chữa khỏi các chứng bệnh của mình. Ngay cả khi vị ấy niệm trong những lần có thời gian lâu hơn là bảy, tám giờ ... có khi đến mười hai giờ, những lúc như vậy, mọi khổ thọ đều không xuất hiện nữa, vì chúng đã biến mất vĩnh viễn rồi.

D.6. Cô Ma Than

18 tuổi, là con gái của U Thein ở làng Ta Gun, bị chứng chóng mặt đã trên mười năm. Cô ta đi đến thiên đường và thực hành Minh Sát một cách siêng năng và đầy tin tưởng. Vào ngày thứ ba, cô ta có thể niệm liên tục khoảng ba tiếng đồng hồ trong một oai nghi. Khi ấy, cô có thể theo dõi ghi nhận về chứng chóng mặt ấy. Mỗi lần bị niệm chiếu vào là chứng chóng mặt biến mất. Về sau, dầu cô niệm trong những thời gian lâu hơn, bệnh chóng mặt ấy cũng không bao giờ xảy ra nữa - Nó đã được chữa lành hẳn rồi.

D.7. Cô Ma Khin Than

20 tuổi, con gái của U Ngo và Daw Win Kyi ở làng Taw Gu, bị những cơn co thắt ở bụng đã trên mười năm. Rồi cô ta đi đến thiền đường để thực hành Minh Sát. Vào ngày thứ ba, khi niệm có thể kéo dài trong ba tiếng đồng hồ, cô ta mửa ra những cục cục từ trong bụng. Cô cũng đi tiêu chảy. Thiền sư khuyên cô hãy niệm vào những gì đang sanh lên. Sau mười ngày, chứng bệnh ấy không còn xảy ra nữa. Và mãi cho đến ngày nay, bệnh ấy xem như đã hoàn toàn được chữa khỏi.

D.8. Ông U Win

60 tuổi, ở làng Naing Hlone, bị những cơn co thắt ở bụng đã nhiều năm. Ông ta đến thiền đường để thực hành Minh Sát theo sự chỉ dẫn của thiền sư. Ông ta đã mửa ra khoảng hai ống nhỏ gồm những chất cứng (có thể là vật thực không tiêu hoá, hơi giống như phân bị chai cứng), chứng đau bụng cũng từ đó mà biến mất. Nhờ thực hành pháp niệm liên tục khiến chứng bệnh kia không bao giờ xảy ra nữa.

D.9. Ông U Yut

87 tuổi, ở làng Gun Daing, bị chứng chóng mặt và hay đau nhức. Bởi vậy ông ta luôn luôn nhờ người xoa bóp đứng gần bên để giúp đỡ ông ta làm công việc vệ sinh. Hơn nữa, ông cũng đã bị bệnh trĩ và bệnh viêm cuống phổi khi ông ta đến thiền đường để thực hành Minh Sát. Đầu tiên, ông ta chỉ niệm được khoảng một tiếng đồng hồ. Dần dần ông niệm được hai, ba tiếng, rồi đến bốn tiếng. Tất cả các khổ thọ cũng dần dần giảm đi cho đến cuối cùng thì chứng hoàn toàn biến mất.

D.10. Bà Daw Ngwe Thein

Ở làng Ta Gun, bị đau ở đường ruột và bị khối u ở bụng. Dầu đã được chữa trị bằng thuốc men ở bệnh viện chuyên khoa, nhưng các chứng bệnh của bà vẫn không được chữa khỏi. Bởi vậy, bà đến khám ở bệnh viện lớn, và bác sĩ ở đó khuyên bà nên giải phẫu. Bà đã ở tuổi 75, do sức yếu, bà đành trở về nhà, không dám giải phẫu.

"Nếu ta chết, hãy cho ta được chết trong chánh niệm" bà ta nói, và đi đến thiền đường để thực hành Minh Sát. Lúc đầu bà không thể niệm lâu trong một oai nghi được, nhưng dần dần bà có thể niệm lâu hơn. Càng niệm chừng nào thì các chứng bệnh của bà cũng giảm nhiều như vậy. Khi bà có thể duy trì pháp niệm từ năm đến sáu tiếng trong một oai nghi thì tất cả các bệnh của bà thấy đều biến mất. Bây giờ những chứng bệnh ấy đã biến mất ba năm rồi, không còn tái phát nữa (lúc viết bài này năm 1978).

D.11. Bà Daw Sein Ti

55 tuổi, ở làng Kyaik Kwe, bị những cơn co thắt do chướng bụng. Bà ta đã phải uống soda; bệnh ấy đã kéo dài mười lăm năm rồi. Bà đi đến thiền đường để chữa bệnh bằng pháp Minh Sát theo đúng bài thuốc của đức Phật, và niệm theo lời chỉ dẫn của thiền sư. Ngày này qua ngày khác, khi oai nghi của bà đã vững chắc thì tính chất mãnh liệt của cơn bệnh cũng giảm theo. Khi bà có thể niệm liên tục trong bảy tiếng đồng hồ thì chứng bệnh kia cùng những cơn đau hoàn toàn biến mất. Bây giờ (1976) bà được 60 tuổi. Và bà cũng không còn dùng đến soda nữa. Thời gian thực hành Minh Sát của bà là mười sáu ngày.

D.12. Bà Daw Ma Le

Mãi đến năm 30 tuổi, Daw Ma Le của làng Ta Gun Daing đã từng bị những cơn đau ở bụng. Trong quá khứ, những trung tâm dạy thiền không được thành lập giống như ngày nay. Bởi vậy ý nghĩ về việc thực hành Minh Sát đã không xảy đến với bà ta. Khi bà đã 70 tuổi, một trung tâm dạy thiền gần ngôi làng của bà đã rất nổi tiếng, nên bà đã đến

hành Minh Sát vào một ngày nọ. Cũng như hầu hết mọi người, lúc ban đầu bà chỉ có thể niệm sơ sài; nhưng khi thực hành theo sự chỉ dẫn của thiền sư để tăng dần thời gian và duy trì oai nghi, cuối cùng bà đã có thể niệm liên tục từ năm đến sáu tiếng. Khi ấy, bệnh của bà cũng biến mất. Bây giờ (1975) bà thọ được 88 tuổi, còn bệnh thì không bao giờ tái phát.

D.13. Tỳ kheo U Yasa

Là một vị Tỳ khuru thường trú ở tịnh xá Mahayin, thuộc làng Kun Dar, huyện Mu Done, đã mắc phải chứng chóng mặt và sưng ở bìu dái trên hai mươi năm, khi ấy mới đến thiền đường để hành Minh Sát. Chỉ khi vị ấy đạt đến giai đoạn mà có thể duy trì oai nghi trong bốn giờ thì bệnh của vị ấy mới vơi giảm. Khi U Yasa theo dõi ghi nhận thì các chứng bệnh hoàn toàn biến mất. Và khi vị ấy có thể niệm liên tục ở oai nghi đứng trong 12 tiếng thì bệnh không bao giờ tái phát nữa.

D.14. Bà Daw Khyi

Ở thị trấn Kant Baloo, huyện Shwe Bo, đã từng bị té từ trên cây xuống và một phần chân của bà bị liệt. Bà gặp một tu nữ tại thiền đường Mahasi Thathana (bà tu nữ này ở tại tịnh xá Myosa Mahāsatiṭṭhāna thuộc xứ Moulmein), Rangoon, và theo bà ta đi ngang qua Moulmein để đến thiền đường ở làng Taw Gu. Đầu tiên bà không thể niệm nhiều được. Nhưng khi bà đã tiến bộ và có thể niệm trong bốn tiếng đồng hồ thì cơn đau giảm xuống. Khoảng một tháng sau, bà có thể niệm liên tục bảy tiếng và hoàn toàn chữa lành chứng liệt chân.

D.15. Bà Daw Kyawk Khin

Trước khi thiền sư U Nandiya thành lập thiền đường ở làng Taw Gu thì ngài đang trú ngụ ở tịnh xá Mahāsatiṭṭhāna, tại thị trấn Kok Karait, dạy thiền vào khoảng năm 1963, có một người đàn bà ở thị trấn tên là Daw Kyawk Khin, bị một chứng bệnh có tên là Ascites, nó làm căng phồng cái bụng của bà tựa như người đang có chứa. Bà đã đi khám bệnh, và bác sĩ nói rằng:

- Chúng tôi phải giải phẫu chỗ đó. Phí tổn là một ngàn đồng. Nhưng có hết bệnh hay không thì chúng tôi không chịu trách nhiệm.

Vì sợ hãi nên bà không đi giải phẫu. Nhưng do sự động viên và thúc giục của quyền thuộc, khuyên bà nên thực hành Minh Sát, bà đã đến thiền đường một cách rất miệt cưỡng.

"Ở thiền đường ấy có nhiều ma quỷ dữ lắm! Và chúng có thể dọa để cho mình tán tâm loạn trí!" Lời nói ấy đã lan truyền như thế và Daw Kyawk cũng vậy, đã biết chuyện ấy khá rõ. Đó là lý do khiến bà không đi. Nhưng chỉ vì bà không còn cách lựa chọn nào khác, lại do sự thúc ép của quyền thuộc, cuối cùng bà cũng đến thiền đường.

Khi bà đến đó, ngài Sayadaw U Nandiya đã khuyên bà niệm trong lúc nằm - tư thế ấy rất hợp với tình trạng của bà. Khi niệm như vậy, bà thấy thân của mình càng lúc càng nặng nề đến nỗi không còn cử động được. Khi ấy, bà nghĩ rằng mình đã bị ma nhập, vì thế bà đã đánh mất chánh niệm.

"Ta đã bị ma nhập rồi! Chắc ta phải chết! Ôi, các người đã đến để giết ta! Ta sẽ không ở lại đây nữa! Hãy đưa ta về ... !" bà ta la hét om sòm. Khi bà vật vã, đầy cảm tức tất cả những người đã đưa bà đến thiền đường, bà bắt đầu chửi mắng họ đủ cách.

"Đừng rời khỏi đây, bà tín nữ ạ. Đừng giận. Thôi được, hãy sám hối về những điều mà bà đã dại dột nói ra. Bà biết đây, được đến đây và gặp được sư là niềm phúc cho bà lắm rồi đây. Sư sẽ giúp bà trên tình cảm anh em. Nếu bà thực sự không muốn nằm đây, sư sẽ giải thích. Nào, bà có thể đi kinh hành một lát. Khi thấy nặng người hãy niệm: "nặng à, nặng à", và nếu bà thấy nhẹ, cũng niệm: "nhẹ à, nhẹ à". Hãy cố gắng niệm một hai giờ, càng lâu càng tốt. Nếu bà không thể đi được nữa, hãy dừng lại và đứng đó. Khi bà thấy nặng, hãy niệm: "nặng à, nặng à", và nếu bà thấy nhẹ, hãy niệm: "nhẹ à, nhẹ à". Hãy cố gắng niệm càng lâu càng tốt. Sau đó, nếu bà không thể đứng lâu hơn nữa, thì hãy ngồi bên cạnh chiếc giường của bà và niệm một lát. Khi thấy nặng, hãy niệm: "nặng à, nặng à" và khi thấy nhẹ hãy niệm: "nhẹ à, nhẹ à", niệm càng lâu càng tốt, và nếu bà không muốn ngồi nữa, hãy nằm nhẹ nhàng xuống giường, và khi thấy nặng hãy niệm: "nặng à, nặng à", nếu bà thấy nhẹ hãy niệm: "nhẹ à, nhẹ à". Cứ tiếp tục niệm như thế. Nếu bà buồn ngủ thì cứ ngủ. Khi bà đang nằm, đừng có sợ gì cả. Sư sẽ rải tâm bác ái đến cho bà và bảo vệ ... " vị Sayadaw đã thuyết phục nhẹ nhàng và bảo bà ta tiếp tục hành pháp niệm.

Qua phương pháp được chỉ dạy để thực hành pháp niệm trong bốn oai nghi, bà tín nữ là người rất sợ phải nằm, cuối cùng cũng phải nhờ đến oai nghi nằm, vì bà ta không còn có thể niệm trong ba oai nghi kia được. Ngay khi bà có ý định nằm ngủ thì toàn thân của bà trở nên nặng và cứng đờ, nhưng niệm của bà rất thanh tịnh, bà không thấy buồn ngủ nữa. Trong khi niệm như vậy, trong ba tiếng đồng hồ, toàn thân của bà trở nên nhẹ, cái bụng của bà cũng xì hơi và trở lại trạng thái bình thường. Sau đó, bà ta dậy khỏi giường và vui mừng trình lại với vị Sayadaw.

"Bạch Ngài, con rất kinh ngạc, thực sự kinh ngạc! Toàn thân của con đã rất nhẹ! Bạch Ngài, cái bụng của con cũng đã xẹp xuống!"

D.16.

(a) Bà Ma Kyin Myaing ở Moulmein đã chữa khỏi bệnh trĩ trong khi theo dõi chú niệm một cách liên tục trong bốn oai nghi, theo lời chỉ dẫn của thiền sư.

(b) Bà Daw Pyone ở thị trấn Mu Done đã tự chữa khỏi bệnh điếc do thực hành thiền Minh Sát.

(c) Ông Maung Me ở làng Taw Gu đã tự chữa khỏi bệnh đau ở bìu dái và những cơn đau bụng, một bệnh ba năm và một bệnh mười năm. Trong khi đang theo ghi nhận trong bốn giờ liên tục ở oai nghi ngồi và đứng, ông ta không còn phải thoa bóp như trước kia nữa.

(d) Ông U Hnyunt ở làng Kawk Pidaw, đã bị bệnh Hydrocele (bệnh sưng bìu dái) khoảng mười năm; ông ta đến thiền đường để hành Minh Sát. Ông có thể niệm ở oai nghi đứng và ngồi trong ba tiếng. Trong vòng bảy ngày, bệnh của ông được chữa khỏi.

(e) Bà Ma Kun Me, một phụ nữ ở làng Naing Hlone, bị bệnh tê thấp ở chân và chứng áp huyết cao đã mười năm. Bà ta đến thiền đường để thực hành Minh Sát, và kết quả là các chứng bệnh của bà được chữa khỏi.

(f) Bà Daw Thein Tin ở làng Kawk Pi Daw đã tự chữa khỏi bệnh tê thấp ở chân mà đã kéo dài một tháng, nhờ thực hành pháp niệm trong vòng một tuần sau khi đến thiền đường.

(g) Bà Daw Dhammavati, một tu nữ ở làng Ka Lawk Thawk, đến thực hành Minh Sát ở thiền đường. Bà ta thực hành pháp niệm ở cả bốn oai nghi, và có thể theo dõi chú niệm trong mười hai giờ ở tư thế đứng và ngồi. Nhờ đó, bệnh của bà được chữa khỏi.

(h) Ông U Waw, 60 tuổi, ở làng Taung Bawk, đi đến thiền đường để thực hành Minh Sát. Chưa đầy bảy ngày thì ông ta đã tự chữa khỏi bệnh tê thấp ở chân, chứng bệnh ấy đã kéo dài gần 5 năm.

D.17. Cậu Yang Aung

Một thiếu niên tên là Yang Aung, ở làng Taw Gu, bị những cơn đau nhói ở bụng do bị té từ trên cây xuống, lại mang thêm chứng bệnh nhức đầu và buồn. Qua sự tận tâm chữa trị của các bác sĩ địa phương cũng chẳng đem lại kết quả gì đặc biệt. Một vị trưởng lão cũng thốt lên rằng: "Thua rồi, không thể chữa được". Sắc thân của cậu ta rất bệnh hoạn. Cậu đến thiền đường, và trong khi chú niệm, cảm thấy có một cái gì đó trong bụng như đầu mút của cái gì đó đang xoay. Nó cũng phát cơn đau. Sau khoảng mười ngày, một âm thanh như "Gayoke" phát ra từ bụng. "Nó vỡ rồi" cậu ta nghĩ. Cùng lúc ấy một mùi hôi thối đi ra từ miệng, nước miếng cũng ra nhiều và hơi nóng cũng thế. Vào một ngày khác, cậu ta thấy nhẹ người và bớt bệnh. Khi cậu có thể niệm ở tư thế ngồi hoặc đứng trong sáu giờ liên tục thì tất cả chứng bệnh đều biến mất. Cậu có thể niệm sáu giờ liên tục ở tư thế ngồi và tiếp tục sáu giờ nữa trong tư thế nằm. Về sau, cậu trở thành một sa di và đến nay (1976) cậu đang ngụ ở thiền đường Taw Gu.

LỜI NHẬN XÉT CỦA THIỀN SƯ MAHASI SAYADAW

Bài tường thuật trên đây được cung cấp cho thiền sư Mahasi Sayadaw, do bởi thiền sư U Nandiya ở thiền đường Mahàsatiṭṭhàna, thuộc làng Taw Gu, huyện Mu Done, vào tháng 2.1976. chính ngài Sayadaw U Nandiya cũng có thể duy trì pháp niệm liên tục trong mười hai giờ ở oai nghi đứng hoặc ngồi. Và trong khi nằm, vị ấy có thể duy trì pháp niệm từ 24 đến 26 giờ liên tục. Người ta nói rằng trong lúc nằm như vậy, vị ấy chẳng động dậy thân thể hay tay chân cho đến khi ngồi dậy mới thôi. Thân của vị ấy từ đầu chí cuối y như mới nằm vậy. Các hành giả mà đến với vị ấy cũng được khuyên nên kéo dài thời gian chú niệm. Hiện nay, vị ấy đã 90 tuổi, 32 hạ, và vẫn có thể đi lại mạnh khỏe. Bài tường thuật trên của vị ấy chỉ là những trường hợp trị bệnh mà thôi. Các pháp chứng về tuệ quán thì không được nêu ra. Tuy nhiên, cần chú ý rằng sự chữa lành các bệnh nặng là do oai lực của pháp Thất giác chi và Sanh Diệt Tuệ, và cũng do các loại tuệ quán đang sanh trong vị hành giả trong lúc có thể duy trì pháp niệm ở một oai nghi, trong thời gian từ ba giờ trở lên.

E. MỘT SỐ TRƯỜNG HỢP NỔI BẬT VỀ CÁC HÀNH GIẢ THỰC HÀNH MINH SÁT DƯỚI SỰ CHỈ DẪN CỦA THIỀN SƯ U PANDITA

E.1. Bà Daw Khin Sein

50 tuổi, ở số nhà 32, Race Course South Side, Ta Mwe, Rangoon, bị nổi cục ở bụng từ năm 45 tuổi. Suốt từ dạo ấy, chứng tê nhức ở ngực, đau đầu, chóng mặt, chứng khó tiêu và những trạng thái rối loạn khác cũng sanh lên theo. Một khi vật thực ăn vào mà không tiêu hoá được thì bệnh lại trầm trọng hơn. Dầu đã được chữa trị bằng Đông y và Tây y, nhưng chẳng có triệu chứng gì khả quan cả.

Cuối cùng đưa con trai của bà ta, là một bác sĩ, đã đề nghị bà nên giải phẫu. Nhưng vì Daw Khin Sein nghĩ đến việc giải phẫu là phát sợ, và có thể vì bà ta có ước muốn thực hành Minh Sát. Bà ta đã đến thiền đường vào tháng 4, 1975.

Chỉ vài ngày thực hành Minh Sát, chứng bệnh đau đầu với những trạng thái rối loạn khác lại nổi dậy. "Đi đến thiền đường quả là điều sai", khi ấy bà ta ta thán như vậy, và cũng có ý tưởng bỏ trốn thiền đường. Ngoài ra, một chỗ đau cũ ở ngón chân cái của bà do một khúc gỗ nhỏ cứng gây ra trong lúc bà còn trẻ cũng tái phát tựa như mới bị,

khiến bà phải chảy nước mắt. Con đau ở phần trên cánh tay mà bà đã bị cách hai năm về trước cũng tái phát dữ dội.

Dầu tất cả những bệnh tật cũ này tái phát và hành hạ bà dữ dội, bà vẫn chuyên tâm cố gắng thực hành theo lời chỉ dẫn của thiền sư, và trong khi đang chăm chú niệm thì chỗ đau ở ngón chân cái và cơn đau nhức ở phần trên cánh tay hoàn toàn biến mất. Bà cảm thấy mát mẻ trong thân, thoải mái, không còn thấy dấu hiệu nào của những chứng bệnh ấy nữa. Do vậy, bà càng hăng hái hơn trong việc thực hành pháp niệm, và vào ngày hành thiền thứ 28 khối u lớn ở bụng mà đã cương phòng đến ngực gây nhiều phiền toái khó chịu, bắt đầu xẹp xuống, tan rã theo một tiếng "phyoke" rồi tan mất. Kết quả là từ khối u bị vỡ, máu chảy ra đầm đìa trên chiếc xà rồng (váy) của bà, khiến bà phải thay xà rồng khác trong ba ngày liên tục. Như vậy, bà cũng đã có tuệ quán thấy rõ gánh nặng của thân. Và dầu bà đã nghĩ rằng tình trạng ra máu nhiều như thế này sẽ làm cho bà yếu đi, nhưng ngược lại, bà thấy rằng, điều kỳ lạ là bà khỏe mạnh hơn trước, thấy an vui nhẹ nhõm và thân tâm được tươi sáng.

Do sự tan rã của khối u lớn, những bệnh tật phụ theo cũng hoàn toàn biến mất. Bởi vậy ngoài tâm lòng biết ơn các vị Sayadaw, bà cũng rất biết ơn người chồng của bà, vì ông ta đã cho phép bà đi hành thiền. Sau đó, bà vẫn tiếp tục hành thiền với niềm tin kiên cố, để làm thỏa mãn các vị Sayadaw, và cuối cùng bà cũng đạt được tuệ quán phi thường. Dầu trong quá khứ bà rất kiêng cử trong việc ăn vật thực, nhưng từ lúc bớt bệnh trở đi, bà có thể ăn bất cứ món gì mà bà thích, không còn phải ăn kiêng cử hay chọn lựa.

Trong vòng mười ngày sau khi về nhà, bà đi khám bệnh và người ta cho biết là không cần phải giải phẫu nữa. Cho đến hôm nay, sức khỏe của Saw Khin Sein vẫn bình thường, bà làm mọi công việc về xã hội và tâm linh tốt hơn trước.

E.2. Bà Daw Than

59 tuổi, sống ở khu của người lao động tại thiền đường Mahasi Thathana, bị chứng áp huyết cao từ năm 35 tuổi, đã chữa trị bằng Đông y và Tây y, nhưng không hiệu quả. Vì luôn luôn bị lên áp huyết nên bà phải đi đo áp huyết mỗi ngày. Bà rất khổ thân và khổ tâm. Dầu có ý muốn thực hành Minh Sát, nhưng bà đã không làm như vậy, vì nghĩ rằng do tình trạng sức khỏe yếu, bà sẽ không thể giữ pháp niệm được.

Tuy nhiên, vào tháng 5-1975, vì ước muốn đã trở nên mạnh mẽ, bà đã hành Minh Sát tại thiền đường, đó cũng chính là chỗ ở của bà. Mới đầu chẳng có gì đặc biệt, nhưng khoảng năm ngày sau thì áp huyết lên rất cao đến nỗi bà không thể ngẩng đầu lên được; và khi các con của bà đến đưa bà đi bác sĩ, thì bà nghĩ rằng: "Tốt hơn và cao quý hơn cho ta là được chết trong khi đang hành thiền." Bởi vậy, bà không về nhà, mà vẫn tiếp tục hành thiền.

Trong khi đang ngồi niệm, bà bị chao đảo và nghiêng người tựa như sắp ngã xuống. Toàn thân nặng và thụ động. Vẫn kiên trì chú niệm theo bất cứ cái gì đang sanh lên- theo lời khuyên của thiền sư, mà không buông rơi chánh niệm- bà cảm thấy tựa như có cái gì đó đang vỡ tan ở trong ngực. Rồi toàn thân nóng lên. Nhưng tia sáng cũng phát ra. Từ đó trở đi, sự thực hành pháp niệm của bà rất tốt. Lúc đầu bà đã cố gắng hết sức mà chỉ ngồi được một tiếng đồng hồ. Nhưng sau biến cố ấy, bà có thể ngồi niệm được hai tiếng rưỡi, nhưng bà có cảm giác đang ngồi thoải mái nhẹ nhàng chỉ trong một lát, chẳng mệt chút nào. Toàn thân thấy nhẹ và những cảm thọ đau đớn không còn vì chúng đã diệt mất rồi. Bà vẫn tiếp tục hành thiền để làm thỏa mãn các vị Sayadaw cho đến hết mùa an cư, và khi rời khỏi thiền đường, chứng áp huyết cao của bà không còn nữa. Khi bà đi khám áp huyết thì những triệu chứng về áp huyết cao không có mặt. Trong một bài viết, Daw Than tuyên bố rằng bà hoàn toàn hết bệnh áp huyết cao do oai lực của pháp Minh Sát. Hiện nay bà vẫn khỏe mạnh.

E.3. Cô Daw Myint Myint Kyi

Ở số nhà 11, đường Shan Lein, khu San Kyaung, Rangoon, bị bệnh đau tim từ năm 23 tuổi. Vào năm 1966, cô ta đi khám bệnh, và bác sĩ cho biết rằng, cô ta phải nằm viện để giải phẫu trong mười bốn ngày. Vì muốn được quy y Tam bảo - nếu cô ta phải chết trong khi giải phẫu - cô ta mời chư tăng có Đại đức Mahasi Sayadaw dẫn đầu đến nhà trai tăng, dâng cúng các thí vật, thọ quy giới và làm lễ đổ nước bô thí. Khi ấy Đại đức Mahasi Sayadaw đưa ra lời nhận xét rằng nếu cô ta có thể thực hành thiền Minh Sát trước khi đi giải phẫu thì thật tốt đẹp. Bởi vậy, cô ta đến thiền đường, và vào ngày thứ năm sau khi hành thiền, cô thấy trong người như có nhiều mủ. Tim của cô cũng đau. Vì không thể ngồi niệm được, cô ta phải niệm trong khi đi. Khi ấy, sau năm, sáu tiếng đi kinh hành, cô ta bắt đầu ngồi niệm vào lúc 10 giờ tối. Khoảng 20 phút sau, cô ta nghe một tiếng nổ vỡ và cảm thấy như quả tim bị vỡ ra. Bị giật mình, tay và chân của cô bung ra. Cô ta cũng "thấy" một cục bằng hòn bi đang vỡ ra. Sau đó, đầu cô tiếp tục niệm vẫn không có hiện tượng gì xảy ra, chỉ cảm thấy an ổn trong lúc niệm. Rồi trải qua năm ngày thực hành pháp niệm cũng tốt đẹp.

Chỉ sau mười ngày hành thiền, cô ta phải về nhà để đi khám bệnh. Nhân đó, bác sĩ tuyên bố rằng không cần phải giải phẫu nữa. Từ đó trở đi, bất cứ lúc nào có cơn đau nhẹ nhất xảy ra, chỉ cần niệm là nó biến mất. Tháng 4-1977, khi cô đi khám ở bệnh viện, bác sĩ nói rằng bệnh tăng xông đã hết. Chính Daw Myint Myint kyi cũng nói rằng bây giờ cô thực sự thấy khoẻ, chẳng còn một chứng bệnh nào trong người, và chứng áp huyết cao của cô cũng hoàn toàn được chữa khỏi chỉ nhờ hành thiền mà không phải nhờ đến sự giải phẫu nào.

F. MỘT SỐ TRƯỜNG HỢP ĐẶC BIỆT VỀ CÁC NỮ HÀNH GIA TỰ CHỮA KHỎI BỆNH TRONG KHI THỰC HÀNH THIỀN MINH SÁT, DƯỚI SỰ CHỈ DẪN CỦA THIÊN SƯ U SAMVARA

F.1. Bà Daw Thein Khyit

Ở nhà số 114, đường số 27, Rangoon, bị bể xương mắt cá trong khi đang chăm sóc đứa cháu nội, thì sợi dây xích đu mà bà ngồi trên đó bị đứt. Bác sĩ chữa trị cho bà bằng cách gắn đinh ốc. Tuy nhiên, do vết thương, bà không thể co hay xếp chân cho ngay ngắn được, và vì thế mà bà gặp phải nhiều phiền toái. Xem ra tình trạng này đã kéo dài sáu năm rồi. Bà tin nữ đi đến thiền đường. Và vào ngày thứ hai mươi của thời gian thực hành thiền Minh Sát - bà có thể co chân và ngồi thoải mái, vì niệm sâu nên vết thương đã được chữa lành hoàn toàn. Hiện nay (tháng 6) bà vẫn còn thực hành Minh Sát ở thiền đường.

F.2. Bà Daw Nu

64 tuổi, ở nhà số 1, đường Hsin Hla, khu Ah Lone, Rangoon, đã bị chứng rối loạn tiêu hoá từ năm 14 hoặc 15 tuổi. Cứ hai hoặc ba tháng thì bệnh tái phát một lần, bà có cảm giác như cái ngực và lưng ép sát lại với nhau, gây ra nhiều phiền toái. Vào ngày 14 tháng 3 (ÂL), bà đến tại thiền đường và thực hành Minh Sát. khoảng một tuần sau thì bệnh tái phát, ngực của bà bị co thắt và cái bụng thì căng lên đến nỗi bà nghĩ rằng bà sắp ngã xuống. Trong khi theo dõi ghi nhận theo lời chỉ dẫn của thiên sư thì đờm bị trục ra, bà cảm thấy khoẻ và dễ chịu hơn nhiều. Từ ba đến bốn ngày sau, bệnh lại tái phát khi bà đang niệm. Bà cảm thấy như nó đang di chuyển nhẹ nhàng từ bên trong của lưng. Do niệm được liên tục chứng bệnh kia hoàn toàn được chữa khỏi. Hiện nay bà vẫn an vui và khoẻ mạnh.

F.3. Bà Daw Hla

71 tuổi, ở nhà số 118, hẻm 5, đường Sekkawat, bắc Oukkalarpa, bị đau ở gáy và tê nhức, ngứa ngáy từ thái dương đến hốc mắt đã 21 năm. Bà ta luôn luôn mang theo dầu nóng bên người để xoa xức khi nào cần đến. Bà phải tránh những mùi khói khét và thận trọng trong việc ăn kiêng. Khi khom người xuống hay gật đầu, bà thường cảm thấy đau như châm chích ở trong đầu. Vào ngày 16 tháng 3 (âl) (tháng 4-1976), bà đến thiền đường để thực hành Minh Sát. Ba ngày sau, bà cảm thấy đau nhức ở gáy ớt. Dầu bà đã chăm chú niệm, nhưng những cơn đau ấy vẫn không tan đi. Tuy nhiên, bà vẫn kiên nhẫn niệm theo đúng những lời chỉ dạy của thiền sư, và rồi như cái nệm đã được đóng chắc bị rút ra, các cảm thọ đau đớn ấy đã tan mất. Càng tiếp tục niệm, định và tuệ quán của bà càng sâu hơn. Dầu trước kia, bà phải đi bác sĩ hàng tháng, bây giờ thì khỏi cần như vậy nữa. Tất cả các loại dầu thoa bóp cũng không cần thiết. Bà rất vui sướng và hạnh phúc vì các chứng bệnh đã lành hẳn rồi.

F.4. Bà Daw Tha

66 tuổi, ở nhà số 421, đường Dhamma Zone, khu 16, nam Oukkalarpa, bị chứng đau nhức ở vai sau và lưng, bà cảm thấy dường như nó luôn luôn đau nhức, hơi thở cũng khó khăn, và xoa bóp chỉ làm bớt đau chốc lát. Nếu bà ngồi yên trong 15 phút thì sẽ có những cơn đau nhức như vậy đốt cháy ở lưng, tựa như bị một cái gậy đang cháy chích vào. Vào ngày 14 tháng 4 âl (khoảng tháng 5-1977), bà đến thiền đường để thực hành Minh Sát. Bà cẩn thận chú niệm theo sự phòng, xop, ngồi, đưng và đau theo lời chỉ dẫn của thiền sư. Do nhờ kết quả của việc niệm như vậy, cơn đau biến mất. Hai hoặc ba ngày, những cảm thọ đau đớn phát sanh trở lại. Nhờ chăm chú niệm, chúng lại biến mất, chỉ xuất hiện vào lúc khác, nhưng lần này thì đau vô cùng. Bằng sự chú niệm, cơn đau giảm xuống từng bước và rồi lặn mất. Bà cảm thấy thờ ơ dễ chịu và thoải mái. Đến nay bà vẫn an vui thực hành Tứ niệm xứ.

F.5. Bà Daw Nyan Ein

63 tuổi, ở nhà số 108, đường Anawratha, Rangoon, bị tê thấp ở đùi bên phải khoảng 5 năm rồi. Lúc đang đi thì bắp đùi căng lên. Khi lễ Phật cũng vậy, bà không thể ngồi cho ngay ngắn được. Bà phải ngồi trong tư thế vụng về, dùng đầu gối để làm vật chống đỡ ở bên dưới. Mỗi tháng bà phải xoa bóp hai hoặc ba lần, nhưng chẳng khá hơn được bao nhiêu. Dầu có nhiều người hỏi thúc bà thực hành Minh Sát, nhưng bà không dám vì bà không thể ngồi đúng tư thế được. Vào hôm trước của ngày lễ Thingyan (lễ tạt nước cầu may mắn của những người thợ bát quan trai và thực hành Minh Sát, và cũng là lễ tạt nước mừng năm mới), nhằm ngày 15 tháng 3 âl (tháng 4-1976), bà đến thiền đường để thực hành Minh Sát. Do kết quả của sự siêng năng chú niệm theo đúng lời chỉ dạy của thiền sư, một tháng sau bà có thể ngồi ngay ngắn. Rồi vẫn tiếp tục niệm như vậy, chứng tê thấp ở đùi của bà hoàn toàn biến mất. Bà đã lấy lại sức khỏe bình thường và tiếp tục hành thiền cho đến khi bà nghe cuốn băng về Nyansin. Hiện nay bà vẫn đang hành Minh Sát.

F.6. Bà Daw Kyin Yone

68 tuổi, ở nhà số 439, đường Kone The, Rangoon, bị bệnh viêm phổi, hen suyễn trước ngày hành Minh Sát bốn năm. Trong mùa nóng nực, bà không những bị kiệt sức mà còn tệ hơn nhiều. Cứ mỗi lần lên cơn ho, bà thường khạc ra khoảng nửa muỗng đàm, và việc uống cà phê ăn những món ăn nhẹ khác cũng khiến cho bệnh tái phát nặng hơn. Bà không thể nằm ngủ một cách tự nhiên, mà phải nằm sấp. Mỗi đêm bà thường ngồi dậy khoảng ba lần. Ban ngày thì bệnh nặng hơn. Tiền chữa bệnh lên đến hai, ba ngàn đồng. Vào ngày 26 tháng 2 âl (tháng 3-1976) bà đến thiền đường để thực hành Minh Sát. Sau mười ngày, chứng bệnh suyễn của bà biến mất trong khi bà đang chú niệm. Bà

chẳng còn phải tránh những món ăn ngọt nữa. Bà tiếp tục hành thiền cho đến khi nghe cuốn băng về Nyanzin. Nhờ hết bệnh, bà được khoẻ mạnh và an vui.

F.7. Bà Daw Kyin Shwe

52 tuổi, ở nhà số 231, đường Awbar, thị trấn Taik Kyi, bị bệnh rối loạn tiêu hoá từ năm 41 tuổi. Khi nào không có vật thực thì dạ dày phát đau, và nếu ăn vào nhiều vật thực quá thì nó cũng đau. Thường thường bà chỉ ăn cháo. Bà đã được bác sĩ tiêm chích và cũng đã nằm viện để chữa trị. Dầu bệnh có thuyên giảm tạm thời, nhưng nó vẫn tái phát hoài hoài. Các bác sĩ dày kinh nghiệm người Miến Điện cũng đã chữa trị cho bà, nhưng chỉ bớt tạm thời rồi nó cũng tái phát như cũ. Không biết bao nhiêu là tiền được chi ra cho việc chữa trị. Và bà đã gầy đi. Cuối cùng bà phải nhờ đến soda luôn luôn có sẵn bên người để bắt cứ khi nào cần đến. Suốt mười một năm bà đã khổ sở với chứng bệnh ấy.

Vào ngày mùng 5 tháng 3 âm (tháng 4-1976), bà đến thiền đường để thực hành Minh Sát. Bốn hoặc năm ngày sau thì bệnh biến mất trong khi bà đang chú niệm. Tuy nhiên, vào ngày thứ hai mươi, bệnh trở lại. Bằng sự chú tâm và theo dõi ghi nhận cơn đau như thiền sư đã chỉ dạy, cơn bệnh hoàn toàn biến mất sau hai ngày. Nó không bao giờ trở lại nữa. Vào ngày 22 tháng 4 âm (khoảng 42 ngày sau khi đến thiền đường) thì bà có thể nghe cuốn băng nói về Nyanzin, và sau đó vẫn tiếp tục hành thiền cho đến ngày 8 tháng 5 âm. Hiện nay bà không còn phải kiêng tránh các loại vật thực mà có thể ăn thêm nữa cũng được. Bà cũng lên cân, không cần tiêm chích, và đem về nhà số thuốc men mà bà mang theo để uống, vì không dùng đến. Ngay bây giờ, vào lúc ghi lại bài tường trình này (tức là vào ngày 26 tháng 5 âm), bà vẫn được khoẻ mạnh và an lạc.

F.8. Bà Daw Tin Tin

52 tuổi, ở nhà số 42, đường Ye Kyaw Myaung Kyi, Rangoon, bị té ngã và bị đau ở đùi bên trái. Qua sự chữa trị bằng nhiều loại thuốc men, bệnh có thuyên giảm đôi chút nhưng không bớt hẳn. Trong khi lễ Phật và ngay cả khi xin giới, bà không thể ngồi ngay ngắn được vì phải chịu những cơn đau. Khi bà đến thiền đường để thực hành Minh Sát thì chứng bệnh ấy đã trải qua hai năm rồi. Vào lúc ngồi sau khi đã nguyện ngồi một giờ, bà trải qua tình trạng khó ngồi, tựa như có một cục lớn đang lòi ra ở mông. Lúc đầu bà chỉ ngồi được ba thời một ngày. Sau mười lăm ngày hành thiền, bà có thể ngồi 2 đến 3 giờ mỗi thời, và trên năm thời mỗi ngày. Cuối cùng bà có thể ngồi lâu đến bốn tiếng. Mười lăm ngày sau bà hoàn toàn bớt bệnh. Hiện nay bà vẫn khoẻ mạnh, không còn lệ thuộc vào thuốc men hay xoa bóp. Tính chung, bà đã hành Minh Sát được năm mươi ngày cho đến khi bà nghe cuốn băng về Nyanzin (diễn tiến của tuệ Minh Sát). Ở nhà, cũng vậy, bà thường hành thiền bất cứ khi nào có thể được.

Vẫn còn rất nhiều bài tường thuật khác về những ca bệnh được chữa khỏi một cách đáng chú ý. Tuy nhiên, cần tin rằng bằng bấy nhiêu bằng chứng cũng vừa đủ, và chúng tôi xin kết thúc về ca bệnh ở đây.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [I](#) | [II](#) | [III](#)

Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Tăng Định và Tỳ kheo Thiện Minh, Chùa Kỳ Viên, Quận 3, Sài Gòn, đã gửi tặng phiên bản điện tử (Bình Anson, tháng 5, 2001)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 01-06-2001