



Lợi ích chữa bệnh trong Thiền Quán

Thiền sư MAHASI SAYADAW
Dịch Anh ngữ: Tỷ kheo Aggacitta
Dịch Việt ngữ: Tỷ kheo Tăng Định

Phật lịch 2544 - Thường lịch 2000

Lời giới thiệu

Hiện nay, phong trào hành thiền tại Việt Nam và trên thế giới đang ngày càng được phát triển, tại Myanmar có nhiều trung tâm Thiền Minh Sát (Vipassanà), nơi đó các nhà Sư và các Phật tử đang ngày đêm thực hành Thiền Quán để thanh lọc thân tâm, ở Âu Mỹ nhiều trung tâm Thiền Minh Sát đã được mọc lên để giúp cho các thiền sinh nơi này thực tập những lời dạy của Đức Phật một cách sống động. Thiền Quán không những giúp chữa bệnh phiền não trong tâm mà còn giúp hành giả vượt qua những cơn bệnh ngặt nghèo thể xác.

Tác phẩm "Phương pháp chữa bệnh bằng Thiền Quán" của Thiền sư Mahasi Sayadaw do Thượng tọa Tăng Định phiên dịch sang Việt ngữ giúp cho chúng ta có một niềm tin vững chắc vào kết quả hữu hiệu của Thiền Minh Sát.

Trong tinh thần xiển dương pháp hành, tôi xin trân trọng giới thiệu tác phẩm "Phương pháp chữa bệnh bằng Thiền Quán" đến quý độc giả nhất là các thiền sinh Việt Nam đang tu tập Thiền Quán.

Thiền viện Phước Sơn, Đồi Lá Giang
Mùa an cư năm 2000
Tỷ kheo Bửu Chánh

- Phần I -

A. PHƯƠNG PHÁP MÀ ĐỨC PHẬT ÁP DỤNG ĐỂ CHỮA BỆNH CHO CHÍNH NGÀI:

Trong suốt mùa an cư kiết hạ thứ bốn mươi lăm và cũng là mùa an cư cuối cùng, Đức Phật trú ngụ tại Vesàli, trong ngôi làng Veluva. Các bộ kinh Mahāvagga, Dīghanikāya và Mahāvagga, Samyutta Nikāya đều có ghi rằng: Lúc bấy giờ Đức Phật lâm vào một cơn trọng bệnh, nhưng cuối cùng Ngài đã tự chữa khỏi chứng bệnh ấy bằng phương pháp thiền Minh Sát.

*Athakho vassūpagatassa bhagavato kharo ābaddho uppajji mārājantikā
bālhavedanā vattanti. Bhagavato tā sato sampajāno avihannamāno
adhivāsesi.*

Lúc bấy giờ (lúc Ngài an cư kiết hạ tại ngôi làng Veluvana), một cơn trọng bệnh đã sanh lên trong người của Đức Thế Tôn. Những cảm thọ đau đớn và mãnh liệt đã sanh lên. Tựa như chẳng hề bị bức bách hay buồn khổ, Ngài đã nhẫn nại (trong khi) đang chánh niệm (và) giác tỉnh với những cảm thọ đau đớn và khó chịu đựng ấy.

Bài kinh trên ghi lại cách duy trì sự nhẫn nại trong khi đang chánh niệm và tỉnh giác, và thái độ không biểu lộ sự đau đớn, lại được giải thích tỉ mỉ thêm trong phần chú giải như sau:

Satim sùpatthitam katvà nànena paricchinditvà adhivàsesi.

Sau khi áp dụng chánh niệm một cách đúng mức và dùng tuệ quán để phân biệt bản chất của thọ, Ngài đã nhẫn nại.

Tikà (phụ chú giải) giải thích nhóm chữ "phân biệt bằng tuệ quán" như vậy: "Dùng tuệ quán để phân biệt sự hiện hữu chốc lát của các cảm thọ đau đớn khi chúng phân nhỏ ra, hay phân biệt bản chất đau khổ của chúng, hay thấy rõ sự vắng mặt của cái ta; Ngài đã nhẫn nại. Trong khi nhiếp phục cơn đau và bằng pháp ghi nhận các tướng (tức là vô thường, khổ, vô ngã) mà đã được phân loại rõ ràng bằng tuệ quán, Ngài đã chấp nhận và chịu đựng được những cảm thọ ấy. Nếu nói rằng Ngài bị đau đớn là không đúng."

Vedanànuvattanavasena aparàparam parivattanam akaronto apiliyamàno adukkhiyamànova adhivàsesi.

Bằng cách theo sát khổ thọ mà không tạo ra sự thay đổi hay động dậy, lặp đi lặp lại; tựa như không hề bị bức bách, tựa như không hề bị đau đớn hay khổ, Ngài đã duy trì sự nhẫn nại.

(Trên đây là bài giải thích theo *Annhakathà* và *Tikà*. Ngày nay, khi các hành giả có được tuệ quán thấy rõ cảm thọ đau đớn xảy ra từng lúc từng lúc, và thấy rõ các cảm giác ấy đang tan rã ra từng phần nhỏ trong khi đang chuyên tâm chánh niệm ghi nhận "đau à, đau à" v.v... thì hành giả có thể cảm nhận được cơn đau đang vui dịu và cảm thấy thoải mái dễ chịu nhờ trạng thái không đau đớn. Bài kinh trên, theo đúng với kinh nghiệm thực tiễn của các hành giả ngày nay là rất rõ ràng).

Tiếp tục bài kinh:

Athakho bhagavato etadahosi, "yvàham anàmantetvà upanntthàke, anapaloketvà bhikkhusangham, parinibbàyeyyam me etam na kho patirùpam aham imam àbàdha viriyena patipànàmetvà jìvitasankhàram adhitthàya vihareyyam yamnunà" ti.

Lúc bấy giờ, một ý nghĩ chợt đến với Đức Thế Tôn như vậy: "Nếu Ta nhập Niết Bàn mà không báo trước cho hàng đệ tử của Ta biết, không thông báo với chúng Tăng về việc làm của ta, thì thật không phải. Lành thay nếu ta sống, duy trì mạng sống sau khi đã diệt trừ cơn bệnh này bằng pháp tinh tấn".

(*Atthakathà* nêu ra hai loại tinh tấn: Một loại tinh tấn liên quan đến thiền quán - *vipassanà* và một loại liên quan đến quả của định - *phalasamàpatti*. Loại tinh tấn thứ hai mang ý nghĩa "sự tinh tấn đặc biệt", không được rõ ràng, bởi vì nó chỉ do kết quả của thánh đạo - *ariyamagga* - và do thiền quán *vipassanà* tạo ra. Nếu nói rằng sự tinh tấn ở trên ám chỉ đến tinh tấn trong thiền Minh Sát thì rõ ràng hơn.)

*Athakho bhagavà tam àbàdhaù viriyena panàmetvà jìvitasankhàram
adhitthàya viharati. Athakho bhagavato so àbàdho patippassambhi.*

Sau đó (sau khi suy nghĩ như vậy), đức Thế Tôn trú, sau khi đã diệt trừ cơn bệnh ấy bằng sự cố gắng (trong thiền Minh Sát) và duy trì mạng sống. Bảy giờ (khi đã trú như vậy), cơn bệnh dữ dội ấy của đức Thế Tôn đã được lắng dịu (nghĩa là được chữa khỏi).

Trong đoạn kinh này, *Atthakathà* giải thích thêm về sự biến mất của cơn bệnh như sau:

*Bhagavà tam divasam mahàbodhipallanke abhinavavipassanaù
patthapento viya rùpasattakam nigguurbam nijjatam katvà
cuddasàhàkàrehi sannetvà mahàvipassanàya vedanam vikkhambhetvà.*

Vào ngày hôm ấy (có thể là vào đêm mười sáu tháng sáu), đức Thế Tôn giống như khi Ngài thực hành pháp Minh Sát (mới được khám phá) trên đại bồ đoàn (dưới gốc của cây mà Ngài sẽ chứng đắc Phật quả), sau khi thực hành bảy cách quán về sắc và bảy cách quán về Danh, không chướng ngại, không rối ren, sau khi đã thực hành viên mãn mười bốn pháp quán, sau khi đã đoạn trừ cảm thọ đau đớn của cơn bệnh bằng pháp đại Minh Sát (ở điểm này, chúng ta có thể thấy rõ là những cảm thọ đau đớn có thể bị đoạn diệt bằng pháp quán vipassanà) trong mười tháng (từ mười sáu tháng sáu đến rằm tháng tư) quyết không để cho những khổ thọ này sanh khởi. (Ngài) quyết định như vậy (và) nhập vào quả định khi đã bị đoạn trừ bởi chánh định (samàpatti), trong mười tháng (đến rằm tháng tư) các khổ thọ của cơn bệnh mãi mãi không bao giờ sanh lên nữa.

Tam tạng *Pàli* và *Atthakathà* cho thấy rõ rằng các khổ thọ có thể bị đoạn diệt bằng phương pháp thiền Minh Sát hay bằng quả định (*phalasamàpatti*). Do đó, cần chú ý rằng các bậc thánh có thể làm lắng dịu các khổ thọ bằng cả hai cách, đó là thiền Minh Sát và quả định; còn đối với những kẻ phàm phu (*puthujjana*), chỉ sử dụng được pháp Minh Sát mà thôi. Khả năng chữa trị các chứng bệnh và đoạn trừ các cảm thọ đau đớn qua con đường độc nhất - thiền Minh Sát - càng làm cho chúng ta tin tưởng hơn - qua những bằng chứng được kể lại dưới đây:

B. HAI TRƯỜNG HỢP DO ĐẠI ĐỨC MAHASI SAYADAW KỂ LẠI:

B.1. Một vị Trưởng lão tự chữa trị khỏi chứng bệnh rối loạn tiêu hóa kinh niên

Vào khoảng năm 1945, tại một ngôi làng mang tên Leik Chin, cách ngôi làng Seik Khun bốn dặm về hướng tây bắc, một vị trưởng lão nọ chỉ nghe nói về phương pháp thực hành thiền Minh Sát của ngài Mahasi Sayadaw, đã đồng ý tin ngay, và bắt đầu thực hành pháp quán niệm tại chùa của ngài. Xem ra chỉ trong vòng vài ngày, định và tuệ quán của thiền Minh Sát phi thường đã sanh lên và chứng bệnh rối loạn tiêu hóa kinh niên mà ngài đã chịu đựng trên hai mươi năm, hoàn toàn biến mất. Chứng bệnh kinh niên ấy đã hành hạ ngài từ khi ngài còn là một vị sa di mười tám tuổi và khiến ngài phải uống thuốc và xoa bóp mỗi ngày. Ngoài chứng bệnh ấy ra, ngài còn bị các chứng về thấp khớp, khiến ngài phải xoa bóp mỗi ngày mới bớt đau.

Nhờ chuyên tâm vào pháp niệm, tất cả những chứng bệnh ấy hoàn toàn biến mất; từ nay ngài có thể sống thoải mái mà không phải nhờ đến thuốc men hay xoa bóp. Các đệ tử Tỳ khuru của ngài kể lại rằng: "Vị trưởng lão có tin tưởng sâu đậm rằng, nếu pháp quán niệm được thực hành đúng với phương pháp của thiền Minh Sát thì bất cứ bệnh nào cũng có thể được chữa khỏi, nên ngài luôn luôn áp dụng phương pháp chữa bệnh qua thiền Minh Sát mà không nhờ vào thuốc men thường tình, bất cứ khi nào ngài cảm

thấy bất an hoặc bệnh hoạn. Ngài thường khuyên nhủ các đệ tử Tỳ khuru, sa di và thiện nam tín nữ hãy thực hành pháp ấy khi nào có bệnh".

B.2. Cai rượu qua pháp niệm.

Maung Ma sống ở làng Zaung Dan, cách ngôi làng Seik Khun nơi mà anh sanh ra hai dặm về phía bắc. Anh ta còn trẻ, có vợ và rất nghiện rượu. Vào khoảng năm 1945, các anh chị của Maung Ma đều là những người siêng năng hành thiền ở tịnh xá Mahasi; họ thuyết phục anh ta thực hành thiền Minh Sát. Maung Ma hứa làm theo và chịu khổ sự vào một ngày đã định. Đến ngày ấy, khi các anh chị đến gọi Maung Ma đi đến chỗ hành thiền thì thấy anh ta đang quờ quạng trong men rượu. Vào ngày hôm sau, các anh chị của Maung Ma ra đi sớm hơn và đến trước khi anh bắt đầu uống rượu; nhờ vậy, họ đã đưa anh vào cốc thiền mà không gặp khó khăn nào. Maung Ma tinh tấn thực hành theo lời chỉ dạy của ngài Mahasi Sayadaw và thấy thỏa mãn trong pháp đến nỗi anh không chịu rời khỏi chùa để về nhà. Maung Ma nói rằng anh muốn trở thành một vị Tỳ khuru.

"Vì anh đã có gia đình, do đó hãy tiếp tục lo cho xong các phận sự của mình trước đã. Lần sau khi nào thấy có thể xuất gia được thì đến tu", ngài Sayadaw đã an ủi anh ta như thế và cho anh ra về.

Maung Ma thực tâm rất tôn kính Pháp. Người ta nói rằng ngay khi anh ta đang mang hàng hoá trên vai và đi bán chúng, anh vẫn không rời chánh niệm, và trong khi gặt lúa cũng vậy, cứ mỗi lần gặt anh đều ghi nhận ít nhất là ba lần. Một lần khác, Maung Ma tự hỏi rằng liệu mình có còn thêm rượu nữa không. Anh ta đưa ca rượu lên miệng và nhấp một hớp, rồi nhanh chóng nhìn vào tâm của mình xem có ưa thích uống không. Xem ra, trong khi chú tâm theo dõi như vậy bốn, năm, sáu lần thì tuệ Minh Sát sanh lên và phát triển đến chỗ tịnh diệt.

Về sau, khi Maung Ma đang trải qua một cảm thọ đau đớn từ cơn bệnh ngặt nghèo, anh ta vẫn không bỏ qua pháp niệm quý báu của mình. Vào đêm mà anh sắp lìa đời, trong khi đang chánh niệm ghi nhận các cảm thọ trong thân, anh ta kể lại với vợ như sau:

- Bây giờ khúc chân từ mắt cá đến đầu gối không còn sống nữa. Sự sống chỉ còn lại từ đầu đến bánh chè mà thôi. Ôi, bây giờ sự sống chỉ còn từ hông trở lên ... bây giờ chỉ còn từ rốn ... và bây giờ chỉ còn ở giữa ngực, trong quả tim.

Từng bước, từng bước, anh đã mô tả những thay đổi đang sanh lên trong thân của mình. Cuối cùng anh ta thốt lên:

- Tôi sắp chết đây. Đừng sợ chết. Một ngày nào đó em cũng phải chết thôi. Hãy lấy đó mà phát triển tinh tấn trong việc thực hành pháp ...

Và thực vậy, ngay sau những lời nhắn nhủ cuối cùng đến vợ nhà, anh ta đã trút hơi thở cuối cùng.

Đây là bài tường thuật, cho thấy phương pháp trị liệu bằng pháp có thể chấm dứt tật nghiện rượu mãi mãi cho đến hết cuộc đời.

C. BẢY TRƯỜNG HỢP DO NGÀI SAYADAW U SUJATA KỂ LẠI

C.1. Một nữ hành giả tự chữa trị chứng khối u ở bụng:

Vào khoảng tháng 9 năm 1962, Daw Khin Thew, một phụ nữ ở tại Ta Mue, Rangoon, bắt đầu hành thiền Minh Sát tại thiền đường Thathana của thành phố. Ba ngày sau, tôi

thấy một nhóm nữ hành giả đang vây quanh và xoa bóp cho bà ta.

- Chuyện gì xảy ra thế? Tôi hỏi.

- Con đang kiểm chế cơn đau. Daw Khin Thew trả lời.

- Có một khối u trong bụng của con, nên con không thể ngồi lâu được. Chỉ sau nửa tiếng đồng hồ là cái bụng của con lại phát cơn đau, nên con đành cáo lỗi để nhờ người thoa bóp. Con đã đi bác sĩ, ông ta nói rằng có một khối u lớn trong bụng và cần phải giải phẫu để cắt bỏ khối u ấy. Đến nay đã bốn năm rồi. Năm nay thì ông ta nói: "Không được rồi, phải giải phẫu thôi!" nhưng nếu giải phẫu thì con sẽ chết trong khi pháp là chỗ nương tựa đáng tin cậy con lại chưa đạt được. Con nghĩ rằng mình phải cố gắng để thực hành pháp Minh Sát này. Nghĩ vậy, con đã đến đây; và bây giờ, sau khi ngồi thiền được vồn vện một tiếng đồng hồ thì những cơn đau dữ dội ở bụng lại bộc phát ...

- Thế mà bà chẳng cho sư biết chuyện này ngay từ đầu. Tôi nói. Đức Phật đã thuyết giảng bài kinh Tứ niệm xứ để người ta có thể thực hành pháp niệm trong bốn oai nghi là đi, đứng, nằm, ngồi. Trong trường hợp của bà, để ngăn chặn cơn đau ở bụng, bà phải ngồi dựa vào vách, hay ngồi dựa vào ghế, thậm chí nằm dài để niệm cũng được. Chỉ ngồi như vậy, bà sẽ thấy không đau. Bà có thể ngồi hoặc nằm để niệm tùy thích. Khi định và tuệ quán sanh lên thì khối u của bà sẽ tan mất. Tôi chỉ bảo cho bà ta như thế.

- Con sẽ tiếp tục hành thiền theo lời dạy của Ngài Sayadaw, nhưng con vẫn muốn đi khám bác sĩ. Bà ta yêu cầu và tôi đã cho phép bà ta làm như thế.

Bởi vậy bà ta về nhà và đi khám bác sĩ. Sau khi khám cho bà, bác sĩ nói rằng:

- Bà sẽ phải chịu đựng một cuộc giải phẫu để lấy khối u ra. Bà không được tiếp tục ngồi (thực hành Minh Sát). Nếu bà ngồi, bà có thể chết.

Tôi bắt đầu biết chuyện đó khi bà ta trở lại, sau hai ngày ở nhà.

Trong trường hợp ấy, bà phải cương quyết hành thiền; dầu bà còn sống hay sẽ chết, hoặc khối u ấy có tan biến hay không, chắc chắn chúng tôi sẽ biết rõ điều đó. Nếu bà muốn ngồi trên ghế hay dựa vào vách v. v. .bà có thể làm như thế. Trong khi nằm, bà cũng có thể chánh niệm được. Trong những lúc ăn cơm cũng vậy, trong khi đưa tay ra lấy vật thực, cầm trong tay và đưa nó lên ... há miệng, đưa vào miệng, nhai, nuốt, ... bà phải tiếp tục niệm theo mỗi hành động ấy. Tất cả điều này đều đúng với những gì mà đức Thế Tôn đã thuyết giảng, và Đại đức Mahasi Sayadaw cũng đã giải thích và chỉ dạy thiền cho việc thực hành thiền Minh Sát.

Daw Khin Thew tiếp tục hành thiền theo những lời chỉ dạy trên. Khoảng mười lăm ngày sau, trong khi vừa ăn vừa niệm Minh Sát, bà ta cảm thấy có một mùi rất hôi thối. Không biết là cái gì, bà ta suy xét một lát, rồi nghĩ rằng chắc đó là mùi hôi thối từ khối u ấy.

- Nếu quả thực đúng như vậy, thì khối u của bà có thể đang tan rã. Tôi nhắc nhở khuyến khích bà. Thật đúng như tôi đã nói, cái khối u to lớn của bà dần dần tan biến, và cuối cùng nó đã biến mất. Daw Khin Thew vô cùng vui sướng. Khi bà ta trở lại bác sĩ để tái khám thì bác sĩ rất đỗi ngạc nhiên.

- Ô, khối u đã mất rồi! Bà đã làm cách gì thế? Ông ta ngạc nhiên hỏi.

- Tôi đã thực hành thiền Minh Sát ở thiền đường Mahasi Thathana. Dầu bác sĩ đã nói là nếu tôi ngồi thiền thì tôi sẽ chết, bây giờ không những tôi không chết mà khối u của tôi

cũng đã biến mất! Bà ta trả lời đắc thắng.

Và ông bác sĩ thốt lên rằng:

- Ô, thật vậy sao, pháp của bà thật là màu nhiệm (Hình như vị bác sĩ kia là người Ấn Độ).

C.2. Một vị Tỳ khuru tự chữa khỏi bệnh bướu:

Một vị Tỳ khuru tám hạ ở ngôi làng Kin Byar, thị trấn Shwe Bo, đến tại thiền đường Mahasi Thathana, Rangoon, và bắt đầu thực hành thiền Minh Sát vào ngày mùng 3 tháng 10 (âl) - khoảng tháng mười một năm 1974 -. Tên của ngài là U Sobhana và ngài bệnh bướu ở bụng từ khi ngài còn là một vị sa di mười bảy tuổi. Sau các bữa ăn, cục bướu thường cương ra ở hông bên phải, khiến ngài không làm sao mà ngồi cho được, ngài nói như vậy. Nếu không có cách nào hay hơn thì ngài thường phải đè bàn tay vào phần dưới của khối u, và chỉ khi ấy ngài mới có thể ngồi yên được. Nhiều người bảo ngài nên đi bệnh viện và giải phẫu khối u ấy đi. Nhưng ngài thì sợ giải phẫu, do vậy ngài cứ để yên mọi chuyện đâu vào đó.

Trong thời gian nhập hạ của ngài ở thiền đường Mahasi Thathana, Rangoon, ngài thường không nằm sau các bữa ăn, mà thay vào đó chỉ ngồi hướng thẳng đến nhà Phát lồ và tiếp tục hành Minh Sát. Trong khi đang ngồi, ngài thường chống tay vào chỗ có khối u. Sau khoảng hai mươi ngày tinh tấn hành thiền, ngài không chống tay vào chỗ bướu ấy nữa (bắt đầu từ lúc ngồi sau bữa ăn), vì ngài thấy rằng mình có thể ngồi rất thoải mái và niệm cũng rất tốt. Chỉ khi ấy ngài mới nhận ra rằng khối u của mình đã tan mất rồi. Ngài có thể ngồi trên ba tiếng đồng hồ, vào trong một thời gian năm ngày liên tục, ngài có thể duy trì pháp niệm không gián đoạn suốt cả ngày lẫn đêm, mà chẳng nằm ngủ chút nào. Vào ngày nhập hạ thứ bốn mươi lăm, ngài có đủ khả năng để nghe bốn bằng nói về Nyazin (sự diễn tiến của Tuệ Minh Sát). Đến bây giờ, Đại đức U Sobhana đang làm những phận sự của một vị Tỳ khuru thường trú. Chứng đau bướu của ngài không còn nữa và ngài mãi mãi khoẻ mạnh.

C.3. Một vị thiện nam bị một cục bướu lớn, đã tự chữa khỏi:

U Aung Shwe, 45 tuổi, ở tại Daing Wun Kwin, Moulmein, bị một cục bướu lớn ở bụng. Khi đến khám ở bệnh viện, người ta cho biết rằng, ông ta cần phải đi giải phẫu nó. Bởi vậy, với quyết tâm thực hành thiền Minh Sát, là chỗ nương tựa, trước khi phải giải phẫu, ông ta đến tại thiền đường Mahasi Thathana, Rangoon và bắt đầu thực hành thiền Minh Sát vào ngày 20- tháng 5 âl (khoảng tháng 6-1968). một hôm, trong khi đang hành Minh Sát, ông ta đi vào tuệ quán, và cục bướu ở bụng của ông ta bỗng vỡ ra, sau đó nó tan chảy và máu mủ bắn ra. Tựa như ông ta có thể nghe bằng tai và thấy bằng mắt vậy. Từ đó, ông ta hoàn toàn thoát khỏi bệnh bướu. Sau khi tiếp tục hành thiền để làm thỏa mãn các vị thầy của mình, cuối cùng ông ta đạt được đầy đủ tất cả tuệ quán. Cho đến nay thì ông ta vẫn khoẻ mạnh và an vui làm các phước sự của mình về cả pháp học lẫn pháp hành.

C.4. Một hành giả tự chữa khỏi bệnh viêm khớp ở đầu gối:

Vào ngày 10- tháng 7 âl (khoảng tháng 8-1951), Ko Mya Saung, 40 tuổi, đã đến thiền đường Myin Gyan, một chi nhánh của thiền đường Mahasi, và khởi sự hành Minh Sát dưới sự chỉ dẫn của một vị Sayadaw. Ko Mya Saung mang bệnh viêm khớp đầu gối đã 5 năm. Xem ra chứng bệnh vẫn không chữa khỏi được, dầu đã trải qua sự chữa trị của nhiều bác sĩ, anh ta lấy làm lo lắng và vì vậy đã đến thiền đường Myin Gyan để hành Minh Sát. Trong khi đang hành pháp, hai đầu gối bị sưng lên, và càng ghi nhận chú niệm chừng nào thì cơn đau càng tăng lên. Khi vị Sayadaw đã cho lời chỉ dạy, anh ta

cương quyết theo dõi ghi nhận không hề chùn bước. Con đau cứ hành hạ quá đôi khiến nước mắt chảy ròng trên mặt và thân của anh ta bị đảo tới đảo lui, hoặc thỉnh thoảng thót người lên. Trạng thái này kéo dài đến bốn ngày. Và trong khi đang cố gắng hành Minh Sát như vậy, anh thấy bằng trực cảm là đầu gối và các đốt xương đang vỡ ra. Đây hốt hoảng, anh ta gào lên:

- Ôi, nó vỡ! Cái đầu gối to lớn của tôi đã vỡ!

Sau biến cố ấy, anh ta quá khiếp đảm đến nỗi không dám niệm tiếp nữa. Tuy nhiên, nhờ sự cổ vũ của các vị Sayadaw, anh lại tiếp tục niệm; cuối cùng, chỗ sưng và cơn đau ở đầu gối hoàn toàn biến mất và Ko Mya không còn khổ sở với chứng bệnh ấy nữa.

C.5. Một vị tu sĩ tự chữa khỏi bệnh do ăn phải vật thực có bùa

Một vị Sayadaw (tu sĩ), 55 tuổi, tên là U Sumana, ở tại tịnh xá của làng Nga Da Yaw, về hướng tây bắc của Pyin Gyan, đến tại thiền đường Myin Gyan vào ngày 2 tháng 7 (khoảng tháng 8-1957) và thực hành thiền Minh Sát. Vị Sayadaw vào lúc bấy giờ rất bất an trong tâm do bị một khối sưng lớn ở bụng; và đầu ngài có được sự vui giảm đôi chút nhờ sự chữa trị của nhiều bác sĩ, ngài vẫn không thể chữa khỏi hẳn được; và vì thế, ngài quyết định thực hành Minh Sát.

Xem trong thời gian an cư kiết hạ, ngài bị đẩy tới, kéo lui, bị đánh bằng khuỷu tay, bị giật nảy người và thường xuyên bị quấy rầy bởi bốn loại ngài này. Ngài kể rằng ngài có thể trông thấy hình tướng diện mạo của chúng. Và khi ngài cương quyết ghi nhận chúng thì ngài phải chịu những sự co thắt và những cơn đau khó chịu ở bụng. Quá khiếp đảm, ngài bắt đầu thu xếp mọi thứ để về nhà. Rồi vị Sayadaw ở thiền đường Myin Gyan nói với ngài rằng:

- Đừng sợ hãi. Chứng bệnh ấy đến đúng lúc chắc chắn sẽ tiêu tan. Ráng niệm để chiến thắng nó! Niệm ở đây là niệm Thất giác chi, nếu hiền giả thật sự bị khiếp đảm thì chúng tôi sẽ cử người đến canh phòng cho hiền giả.

Được an ủi nhờ những lời đoán chắc và sách tấn của vị thiền sư, Sayadaw U Sumana thay đổi ý định, không về chùa nữa, và thay vào đó ngài tiếp tục hành Minh Sát. Một buổi sáng sớm nọ, một cơn đau mãnh liệt phát sanh từ trong bụng, khiến ngài phải xoắn ruột ở sau hè. Trong khi đang xoắn như vậy, ngài thấy những cục cục và mù có màu xanh nhạt, đỏ lợt, vàng lợt và lục nhạt đang tiết ra. Thân của ngài thấy nhẹ nhàng và hoạt bát lên. Từ đó trở đi, ngài hoàn toàn hết bệnh ấy. Ngài rất thỏa mãn và vui sướng đến nỗi ngài vội vã đi đến ông thầy ở thiền đường và nói rằng:

- Những nỗi đau đớn của tôi đã hết rồi! Hoàn toàn hết rồi! Chúng đã biến mất rồi!

Như vậy, ngài Sayadaw U Sumana đã khởi sự hành Minh Sát vào ngày mùng 2 tháng 7 (âm), và đến tháng tám sau đó thì ngài đã tự chữa khỏi bệnh. Sức khỏe trở lại bình thường, ngài tiếp tục hành thiền ở thiền đường cho đến hết mùa an cư.

C.6. Một hành giả cao tuổi tự chữa khỏi chứng bệnh hen (suyễn)

U Aung Myint, 70 tuổi, ở tại ngôi làng Le Thit, về hướng đông của Myin Gyan, khởi sự hành Minh Sát tại thiền đường Myin Gyan vào ngày 22 tháng 8 (âm) (khoảng tháng 9-1964). Ông ta bị bệnh hen (suyễn) đã 30 năm. Khi trao 30 kyats (tiền Miến Điện) cho người thị giả của vị thiền sư, ông ta thỉnh cầu ông thầy của mình rằng:

- Nếu con chết thì hãy dùng số tiền này để lo mai táng cho con.

- Đừng lo lắng, này đại thí chủ! Ta sẽ chăm lo mọi chuyện, vị Sayadaw đã hứa chắc với ông ta. Ông hãy cố gắng hành thiền đi!

Sáu ngày sau, do kết quả của việc hành Minh Sát, tình trạng của ông ta tệ hơn nhiều. Những cơn khó thở và sự thở hổn hển làm ông ta không thể ăn ngay cả cháo suốt hai ngày, và khiến ông ta bị đuối sức đến nỗi ông phải khò người xuống khi đang ngồi, giống như một người gù lưng. Những hành giả khác nghĩ rằng ông già này sắp chết đến nơi rồi nên đến vây quanh để giúp ông ta, và họ báo tin với vị Sayadaw của họ. Vị Sayadaw đến sách tấn và khuyên ông niệm theo cơn mệt của mình. U Aung tin thọ và bắt đầu niệm, "mệt à, mệt à"; sau hai tiếng đồng hồ thì cơn mệt được thay thế bằng một cảm giác dễ chịu và thoải mái.

Khoảng một tuần sau, ông ta lại lâm vào tình trạng như cũ. Và suốt ba ngày liền không thể ăn cháo được. Nhiều người nghĩ rằng chắc chắn ông ta sẽ chết thôi. Vị Sayadaw lại một lần nữa quả quyết với ông ta rằng chứng bệnh ấy sắp hết và sau những lời sách tấn, khuyên ông ta hãy chuyên tâm vào pháp niệm. Nghe vậy, những người ở quanh vị hành giả già bèn mỉm cười và xì xào rằng:

- Ông ta hầu như đã ở gần cửa tử! Làm sao ông ta có thể niệm được chút nào nữa?

Về phần ông U Aung, trong khi chuyên tâm chú niệm đúng như những lời sách tấn của vị Sayadaw - bằng cơn mắt tuệ quán, ông ta thấy cái bụng của mình vỡ ra và những cục mủ có màu xanh lơ, đỏ lơ, vàng lơ và lục nhạt đang chảy ra.

- Bạch ngài, cái bụng to lớn của con đã vỡ ra rồi! Ông ta kêu lên. Sau đó, ông ta tiếp tục hành pháp niệm theo sự chỉ dẫn của vị Sayadaw, và không còn khổ sở bởi bệnh suyễn ấy nữa, vì nó đã tiêu mất rồi. Bởi vì U Aung Myint đã từng làm một vị Tỷ khuru nên khả năng thuyết giảng của ông ta giúp ông ta có thể giảng pháp cho bạn bè và những quyến thuộc khi trở về lại nhà. Cho đến nay (1973), ông ta vẫn còn sống và khỏe mạnh.

C.7. Một hành giả tự chữa khỏi chứng phong ngứa

Vào ngày 19 tháng 10 (ÂL) - khoảng tháng 11 năm 1974, Maung Win Myint 20 tuổi, ở tại số nhà 90, đường Pan Zo Tan, Rangoon, khởi sự hành Minh Sát tại thiền đường Mahasi Thathana. Cuối cùng anh ta đã tự chữa khỏi chứng bệnh ngoài da của mình. Đây là bài tường thuật của anh ta.

"Khi tôi mười sáu tuổi, tôi đã đến tại Shewe Gyint. Ở đó tôi đã ăn nhiều loại thịt nai, thịt mèo rừng, rắn, kỳ đà, tắc kè và những loại thịt khoai khẩu khác, toàn thân của tôi, cả tay lẫn chân, bắt đầu ngứa ngáy và nhức nhối. Máu của tôi bị nhiễm độc. Da của tôi có những vết đốm màu trắng. Hằng đêm tôi thường thức dậy để cào gãi những chỗ ngứa, hầu như suốt cả đêm. Do điều này mà việc học hành của tôi không tiến bộ được và cảm thấy bị sụt lùi."

"Tôi đến chữa trị nơi bác sĩ M.J đúng ba tháng, không sót một ngày nào. Tôi phải uống thuốc và tiêm chích mỗi ngày. Tiền chữa bệnh mỗi lần như vậy là 8 kyat. Nhưng bệnh vẫn không được chữa khỏi."

"Sau đó tôi đi đến một chuyên gia chữa bệnh ngoài da, là bác sĩ K.L, lại được tiêm chích và uống thuốc. Sau hai tháng chữa trị mà cũng chẳng ăn thua gì. Tiền thuốc lên đến mười kyat mỗi ngày. Tôi không thể thưởng thức những buổi biểu diễn ở nhà hát dầu chỉ vài chốc lát. Hầu như mọi lúc tôi đều phải đối diện với chứng bệnh phong ngứa cay nghiệt này. Từ năm 16 tuổi đến 20 tuổi, tôi phải chịu đựng tình trạng bệnh hoạn này mà chẳng có một ngày nào được thoải mái."

Vào ngày 2-12-1974, ông nội tôi gọi tôi đến thiền đường này để hành Minh Sát. Chỉ trong vòng hai phút sau khi tôi đã ngồi thì cơn ngứa lại sanh lên. Dầu tôi vẫn chánh niệm theo dõi nó, nó cũng chẳng biến mất. Vào ngày 11 tháng 12, cơn ngứa lại khởi lên dữ dội hơn, khiến tôi phải trốn khỏi thiền đường. Nhưng ngay khi về lại nhà, chứng ngứa vẫn như cũ, thế là tôi phải làm hai công việc xen kẽ, niệm rồi lại gãi, gãi rồi lại niệm. Đến khi trời vừa sáng, ông nội gọi tôi trở lại thiền đường. Dầu thực tình tôi không muốn theo ông ta, nhưng dù sao tôi cũng phải trở lại đó. Vào lúc xế chiều, tôi đi đến vị Sayadaw và kể cho ngài biết rằng tôi không thể niệm được vì chứng ngứa quá mức chịu đựng.

"Hãy ghi nhận để khắc phục nó, rồi chứng ngứa cũng sẽ biến mất thôi. Khi con đi chích thuốc, con sẽ phải trả tiền cho việc tiêm chích ấy và con cũng cảm thọ đau đớn khi bị chích vào người. Nếu con chánh niệm ghi nhận thì con không phải trả tiền gì cả, lại không cảm thấy đau chút nào." Vị Sayadaw đã đáp lại bằng những lời sách tấn cổ vũ. Rồi vị Sayadaw nói thêm rằng:

- Hãy nhẫn nại và chuyên chú ghi nhận cơn ngứa ấy. Đừng để pháp niệm bị đứt quãng! Rồi thế nào nó cũng sẽ diệt mất.

Đầy tin tưởng, tôi trở lại ngồi vào tiết 5 giờ chiều. Chỉ sau 5 phút là cơn ngứa khởi lên. Bằng quyết tâm khắc phục nó, tôi chuyên chú niệm: "ngứa à, ngứa à" và cuối cùng nó đã biến mất! Tôi vui sướng. Trong tiết đầu của đêm, khoảng từ sáu đến bảy giờ chiều, cơn ngứa lại xuất hiện. Lúc này cơn ngứa thật sự nhiều hơn và nó khiến cho tôi phải chảy nước mắt. Dầu tôi đã quyết tâm vững chí ghi nhận nó - tâm niệm mà người cứ run rẩy như bị ma nhập vậy - nhưng cơn ngứa vẫn không lặn đi. Rồi tôi lại chú tâm vào cái bụng phồng xẹp và quay sang theo dõi ghi nhận nó. Trong khi đang làm như vậy, kỳ diệu thay, cơn ngứa bỗng biến mất!

Vào những ngày sau, cứ mỗi lần cơn ngứa xuất hiện là tôi bắt đầu niệm, thế là nó lặn mất. Tôi sung sướng và tiếp tục ngồi hăng hái hơn. Vào ngày thứ hai mươi thì cơn ngứa trở lại. Đầu tiên nó không chịu lặn đi dầu tôi đã niệm vào nó. Nước mắt chảy ra và toàn thân tôi rướm rướm mồ hôi. Thành linh, toàn thân tôi có những đợt biến động, nhưng tôi vẫn vững tâm chánh niệm, nên cuối cùng chứng ngứa ấy đã biến mất. Tôi cũng chẳng có một ý nghĩ nào để tìm hiểu xem nó đã xảy ra như thế nào!

Trong tiết ngồi thiền từ ba đến năm giờ sáng, vào ngày 10-1-1975, chân, tay, lưng và đầu của tôi đều bị ngứa một cách trầm trọng. Nhờ pháp ghi nhận, cơn ngứa biến mất. Nhưng về sau, khi đang niệm thì toàn thân tôi bỗng nổi ngứa, và pháp niệm lại được chiếu vào, tất cả những cảm thọ ngứa ngáy bỗng nhiên lại biến mất, như nó đang thoát ra ở đỉnh đầu; cơn ngứa khó chịu mà tôi đang cảm thọ cũng theo đó mà biến mất. Vào khoảng 11 giờ sáng khi tôi đang ngồi một lát bên ngoài trước khi tắm, một con chó lạc đến ngồi bên cạnh tôi. Tôi đuổi nó đi, vì tôi không thể chịu nổi mùi hôi hám của nó. Nhưng khi tôi vào phòng thì mùi hôi thối vẫn còn ở ngay đó.

Tôi tự hỏi: "mùi hôi thối này từ đâu đến?" Và bắt đầu nhìn quanh, chỉ thấy rằng chính thân của tôi mang mùi hôi ấy! Tôi vội vã đi tắm, thoa xà phòng lên người và cọ rửa kỹ càng. Nhưng vô ích, vì mùi hôi thối ấy vẫn không tẩy đi được. Đúng hai ngày, cho đến ngày thứ mười hai, mùi hôi ấy xì ra từ người tôi. Vì quá xấu hổ, tôi chẳng nói chuyện này cho vị Sayadaw biết vào lúc ấy. Sau đó, trong khi đang chánh niệm ghi nhận nó, thì mùi hôi của nó biến mất. Tất cả cảm thọ ngứa ngáy cũng biến mất. Máu của tôi được trong sạch trở lại, những đốm trắng trên người cũng biến mất và da của tôi có sắc bình thường, tươi mát và khả ái.

Về sau, khi tôi đến bệnh viện da liễu để khám lại, các y tá rất đổi ngạc nhiên, vì họ đã từng nói rằng: "dầu anh có chích thuốc bao nhiêu chẳng nữa cũng không thể chữa khỏi

bệnh này đâu." Chắc hẳn họ phải ngạc nhiên thôi! Sau đó họ hỏi bệnh của tôi được chữa bằng cách nào, tôi trả lời:

- Tôi đến thiền đường Mahasi Thathana và thực hành thiền Minh Sát. Khi tôi đang tiếp tục quan sát và ghi nhận các Danh Sắc đang sanh lên, thì chứng bệnh ấy hoàn toàn biến mất.

- Thế à! Họ trầm trồ khen ngợi, "Ồ, pháp này thật sự có năng lực".

Đây là bài kể lại do vị Sayadaw U Sujata nghe được từ hành giả Win Myint, là người đã bị bệnh ngứa ngoài da suốt bốn năm.

-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

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 KỂ LẠI TỪ THIỀN SƯ SAYADAW U NANDIYA (ở thiền đường Satipatthana, thuộc làng Taw-Ku, huyện Mu-Don.)

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 Tỷ khưu, 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 chắc chắn 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 "khổ 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 tĩnh, 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 tĩnh 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 tỉnh 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 tỉnh 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 kể trên đều biến mất. Cho đến nay, ngài sống thoải mái ở tỉnh 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 tỉnh 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 khru kia như thế.

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

"Chứng 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 thiền 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 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 khưu 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 mài.

"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 Thaw, 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 Baw, 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 nhưc đầu và bướt. 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 thể. 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 Mahāsatiṭṭhāna, 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 nhưc 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 phồng 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 khoẻ 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 thoả 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 khoẻ 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 khoẻ 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 thoả 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 khoẻ 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 đồ nước bố 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 khỏe, 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 THIỀN 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 thiền sư thì đờm bị trục ra, bà cảm thấy khỏe 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 khỏe 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, xộp, ngồi, đựng 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 thở 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 âl (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 âl (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 âl. 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 âl), 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 lồi 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](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 01-06-2001

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 III -

G. SỰ LÀNH BỆNH LÀ KẾT QUẢ CỦA THẤT GIÁC CHI (BOJJANGA)

Theo các bài tường thuật được kể lại ở trên, những chứng bệnh nguy kịch được chữa lành mà không phải do năng lực của bùa chú hay thuốc men quả là một điều rất hay và kỳ diệu. Dĩ nhiên, bằng cái nhìn của những người coi trọng thuốc men thì những trường hợp như vậy không thể tin được. Tuy nhiên, vì những bài tường thuật trên về những người đã được chữa khỏi các chứng bệnh là hoàn toàn có thật, nên không tin chỉ hạ thấp trình độ hiểu biết và thu hẹp tầm nhìn của mình mà thôi. Về điểm này, một bài giải thích về nguyên nhân làm bớt bệnh có lẽ là thích hợp. Do đó, một bài giải thích như vậy sẽ được nêu ra dưới đây:

Một thuở nọ, Đại đức Mahākassapa Thera không được khoẻ, bị lâm trọng bệnh. đức Thế Tôn đã thuyết bài pháp về Thất giác chi và chứng bệnh kia hoàn toàn biến mất do nghe bài pháp ấy. Đại đức Mahākassapa Thera cũng nghe bài pháp ấy do đức Phật thuyết ra và được khỏi bệnh hoàn toàn. Chính đức Phật cũng được bớt bệnh hoàn toàn khi ngài nghe bài pháp về Thất giác chi mà ngài đã yêu cầu trưởng lão Cunda tụng. Hầu hết những người Phật tử đều biết rõ biến cố này. Và đối với những người mà đã nghe và đã biết như vậy, thì việc chữa lành các chứng bệnh do năng lực của pháp Thất giác chi là điều có thể chấp nhận và tin được.

Qua những ví dụ kể trên, người ta có thể hỏi rằng: "Có phải các chứng bệnh biến mất là do âm thanh của bài pháp trong khi đang được tụng? Hay do pháp Thất giác chi sanh lên trong chính mình nhờ chú tâm đến bài pháp ấy?" trong khi sự lành bệnh có thể là do âm của bài pháp được tụng ra, cũng nên chú ý rằng các chứng bệnh có thể biến mất do bởi niềm tin trong sáng ... , mà sanh lên trong khi nghe tụng bài kinh ấy. Đường thế ấy, cũng nên xét rằng, sự bớt bệnh có thể xảy ra do năng lực của bài pháp Thất giác chi đang sanh lên, do chú niệm trong khi đang nghe bài pháp ấy. Trong ba cách này, cách cuối cùng vững chắc nhất. Do đó, một bài giải thích ngắn sẽ được nêu ra về sự lành bệnh do cách thứ ba. Đức Phật đã thuyết bài pháp đến Đại đức Mahākassapa và Đại đức Moggallāna như vậy:

"Sattime Kassapa bojjhangā (sattime Moggallāna bojjhangā) maya sammadakkhātā bhāvitā bahulikātā abhinnaṇā sambodhāya samvattanti."

Này Kassapa! Bảy pháp giác chi này mà Như Lai đã thuyết ra đầy đủ, khi đã được làm cho hoạt hoá trong người, khi đã được phát triển nhiều lần, sẽ dẫn đến tri kiến do nhờ tuệ quán; dẫn đến tri kiến do sự giác ngộ; và dẫn đến Niết bàn, là sự chấm dứt tất cả pháp ô nhiễm, tất cả mọi đau khổ.

Ở đây, nhóm chữ "mà đã được thuyết giảng đầy đủ" có nghĩa là "các pháp mà đã được thuyết ra một cách đúng đắn và như thật chỉ do từ kinh nghiệm của tự thân". Một số người có thể thuyết về các vấn đề thuộc thể tục hay tâm linh mà không phải do từ kinh

nghiệm cá nhân hay trí tuệ tự chứng, chỉ dựa vào sự suy luận của chính họ mà thôi. Những loại pháp như vậy không thể gọi là đúng đắn thực sự được. Còn đức Phật, vì ngài thuyết pháp sau khi đã có được kinh nghiệm cá nhân và trí tuệ tự chứng, khiến người khác cũng có thể lãnh hội và hiểu biết như ngài, nên không thể có lỗi lầm được: chỉ là chân lý mẫu mực. Như vậy đức Phật đã tán dương "*Sammadakkhàta* - pháp Thất giác chi mà đã được thuyết giảng một cách hoàn hảo"

Trong nhóm chữ "dẫn đến tri kiến do nhờ tuệ quán", người ta có thể hỏi rằng: "Những pháp nào được tri kiến, được biết, do cách phi thường nào?" Tứ diệu đế được biết, không phải do học hay nghe, mà bằng cách rất đặc biệt- bằng tuệ quán trực giác của cá nhân. Trong chính ta chỉ có Danh và Sắc mà thôi. Ở khắp thế gian, bên trong những người khác cũng vậy, chỉ có Danh và Sắc mà thôi. Theo ý nghĩa rốt ráo, thực ra chẳng có cái gì là chúng sanh cả. Qua trí tuệ trực giác của chính mình, chính tuệ quán thấy được rằng, do sự sanh và diệt không ngừng, Danh và Sắc chỉ là hiện tượng có tính chất vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*). Có thể nào để có được loại tuệ quán này mà chỉ do học suông về bài pháp Thất giác chi? Rõ ràng là không. Bởi vậy đức Phật, vì muốn chúng ta biết rằng loại tuệ quán này chỉ có thể xảy ra do sự hoạt hoá của bảy pháp giác ngộ trong chính mình và do sự hoạt hoá và phát triển nhiều lần của chúng, Ngài giải thích rằng:

Khi đã hoạt hoá trong chính mình, khi đã phát triển nhiều lần.

Tương tự đối với nhóm chữ "dẫn đến tri kiến do" sự giác ngộ cũng vậy. Vô minh (*avijja*) và si mê (*moha*) che ám chúng ta không cho thấy được rằng cứ mỗi lúc có xảy ra sự thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ, chỉ có hai loại hiện tượng, là Danh và Sắc, mà đặc tính của chúng là vô thường, khổ, vô ngã. Trên thực tế, sự nhận biết một đối tượng mà có thể thấy bằng mắt là đàn ông, đàn bà ... Như chúng ta thường nhận biết ngay sau giây phút thấy đầu tiên, là cái biết sai lạc hay si mê - *moha*. Cũng vậy, sự nhận biết các cảnh trần khác (âm thanh, mùi vị ...) như chúng ta thường nhận biết ngay sau giây phút đầu tiên mới nghe ... , chỉ là cái biết sai lầm hay si mê - *moha*. Bởi vậy cái biết sai lạc thông thường của si mê hằng che ám không cho chúng ta thấy như thật. Ngược lại, cái biết mà đi theo pháp niệm ngay sau cái thấy ... là cái biết như thật, tức là thấy sanh và diệt của Danh và Sắc (*nàmarūpa*) và thấy biết đặc tánh chân thực của nó là vô thường, khổ, vô ngã. Biết sự thật theo cách này không gì khác hơn là trí tuệ hay tri kiến mà sự có mặt sau khi đã đi xuyên qua tấm màn của si mê. Nếu bảy pháp giác chi đã hoạt hoá và đã phát triển trong khi chánh niệm ghi nhận vào mỗi lúc thấy, nghe ... , thì trí tuệ sanh lên xuyên qua tấm màn si mê như đã mô tả. Vì biết được một điều gì đó mà rất khó biết, nên cái biết ấy được gọi là thông tuệ. Sự xảy ra của thông tuệ sẽ trở nên rõ ràng khi Niết bàn cuối cùng được tỏ ngộ do tuệ đạo. Do đó đức Thế Tôn nói rằng: "Dẫn đến thông tuệ do sự giác ngộ".

Theo như điều vừa được giải thích, do thông tuệ phát sanh nhờ tuệ quán của thiền Minh Sát hoặc tuệ đạo, tất cả các pháp ô nhiễm và những vòng đau khổ đều diệt tắt. Bởi vậy bài kinh nói rằng: "*Nibbàṇaya samyattanti* - dẫn đến sự chấm dứt tất cả mọi ô nhiễm và tất cả đau khổ". Sau khi đã nêu một bài giới thiệu tóm tắt như vậy về bài kinh, tiếp theo là những chi tiết sẽ được bàn đến dưới đây:

*Katame satta - satisambojjango kho kassapa mayà sammadakkhato
bhāvito bahulikato abhinnàya sambodhàya nibbàṇaya samvattati.*

Thế nào là bảy? Thực vậy, này Kassapa, niệm giác chi mà Như Lai đã thuyết đầy đủ rồi, khi đã hoạt hoá trong chính mình, khi đã được tu tập nhiều lần, dẫn đến sự hiểu biết qua tuệ quán, dẫn đến sự hiểu biết qua giác ngộ, dẫn đến sự chấm dứt tất cả mọi ô nhiễm, tất cả đau khổ.

Niệm hay quan sát ghi nhận của sự thấy, nghe v.v... cứ mỗi lần xảy ra như vậy gọi là *satisambojjhango*. *Bojjhanga* xuất phát từ chữ *bodhi* - tuệ giác hay sự giác ngộ; và *anga* là nhân tố, bởi vậy ghép lại thì có nghĩa là: "Nhân tố giác ngộ hay giác chi". Thực ra nó chỉ về nhân tố của tuệ Minh Sát và tuệ đạo (*ariyamagga*). Theo lối giải thích bậc thấp, thì *nàmarùpaparicchedananna* (tuệ phân biệt danh sắc) và hai loại tuệ quán kể sau cũng có thể được xem là *bojjhaigo*. Tuy nhiên, trong bộ Chú giải (*Atthakathà*), có đoạn giải thích rằng, theo lối giải thích bậc cao, các pháp giác chi chỉ bắt đầu từ sanh-diệt tuệ (*udayyabbaya-nàna*). Những trường hợp lành bệnh kể trên, sự biến mất của bệnh và cơn đau có thể rõ ràng hơn từ giai đoạn của sanh-diệt tuệ. Tuy nhiên, các hành giả mà đang tinh tấn niệm và có đầy nhiệt tâm cũng có thể được bớt bệnh từ lúc định của thiền Minh Sát trở nên mạnh.

Bởi vậy, mỗi lúc có sự ghi nhận, như "phòng à", "xọp à", "ngồi à", "đụng à", "suy nghĩ à", "đau à", "thấy à", "nghe à" v.v... Sự ghi nhận ấy được gọi là niệm giác chi (*satisambojjhanga*). Cần lưu ý rằng sự bớt bệnh xảy ra hoặc sự biến mất của các chứng bệnh và các cảm thọ đau đớn đều do niệm giác chi đã phát triển theo mỗi lúc ghi nhận. Nhờ ghi nhận qua niệm giác chi được tốt nên trạch pháp giác chi (*dhammavicaya*) và những giác chi còn lại cũng sanh lên mạnh mẽ.

Trạch pháp (*dhammavicaya*) là loại tuệ quán xem xét Danh-Sắc (*nàmarùpa*), nhờ đó mà phân biệt được những tánh chất độc nhất của chúng, và những đặc tánh thông thường về sự danh và diệt, tức là vô thường, khổ và vô ngã. Tuệ quán này đang được tu tập trong khi phân biệt như vậy vào mỗi lần ghi nhận. Không cần phải nói, bằng tuệ quán này, hay gọi theo cách khác là *dhammavicayasam bojjhanga*, "sự hiểu biết qua tuệ quán" v.v... đã được thành tựu. Do đó đức Phật thuyết rằng:

Dhammavicayasambojjhanga kho kassapa mayà sammadakkhàto bhāvito bahulikato abbhinnàya sambodhàya nibbànàya samvattati.

Quả thật vậy, này Kassapa, trạch pháp giác chi, mà Như Lai đã thuyết đầy đủ rồi, khi đã được làm cho hoạt hóa trong chính mình, khi đã được tu tập nhiều lần, dẫn đến sự hiểu biết qua tuệ quán, dẫn đến sự hiểu biết qua sự giác ngộ; dẫn đến Niết bàn - là sự chấm dứt tất cả mọi ô nhiễm, tất cả đau khổ.

Tiếp theo, tinh tấn cũng được quan sát ghi nhận vào mỗi lúc niệm. Tinh tấn đây là tinh tấn giác chi (*viriya sambojjhamga*). Rồi khi sự quan sát ghi nhận được tốt đẹp khác thường thì hỷ và sự nhiệt tâm sẽ trở nên rõ ràng. Nó được rõ ràng một cách đặc biệt, đáng chú ý khi Sanh Diệt Tuệ sanh lên. Theo sau trạng thái hỷ giác chi ấy, trạng thái an tịnh của thân và tâm được gọi là *passaddhi*. *Passaddhi* này cũng hiện rõ khi niệm được tốt đẹp. *Samàdhi* là tánh chất của tâm được ổn định vững chắc và được đặt vào, tựa như dính vào đối tượng được niệm vào mỗi lúc quan sát ghi nhận. Đối với định giác chi này, nó sẽ rõ ràng vào mỗi lúc quan sát ghi nhận ngay từ thời điểm mà niệm bắt đầu tốt đẹp. Đức Phật tán dương Tấn giác chi và những giác chi còn lại như sau:

Viriya, pīti, passaddhi, samàdhi -sambojjhango kho kassapa mayà sammadakkhàto bhāvito bahulikato abhinñàya sambodhàya nibbànàya samvattati.

Quả thật vậy này Kassapa, Tấn -, hỷ -, tịnh -, định giác chi, mà đã được Như Lai thuyết giảng đầy đủ rồi, khi đã được làm cho hoạt hóa trong chính mình, khi đã được tu tập nhiều lần, dẫn đến sự hiểu biết qua tuệ quán, dẫn đến sự hiểu biết qua sự giác ngộ; dẫn đến Niết bàn - là sự chấm dứt mọi pháp ô nhiễm, mọi đau khổ.

Khi sự ghi nhận và tuệ quán được tốt đẹp một cách thù thắng, không cần có sự cố gắng đặc biệt để làm rõ ràng đối tượng được ghi nhận, hoặc để quan sát ghi nhận có thể là tuệ quán của niệm có thể sanh lên tựa như đang biết một cách tự phát. Ở thời điểm này, điều rõ ràng là không có sự quá mức, cũng không có sự quá kém, mà chỉ là một sự quân bình giữa tín (*saddha*) và tuệ (*pañña*), giữa tấn (*virīya*) và định (*saṃādhi*). Trạng thái quân bình này được gọi là Xả giác chi (*upekkhā sambojjhaṃgo*) mà rất khó biết được. Chỉ khi nào người ta đạt được Sanh Diệt Tuệ qua thiền Minh Sát thì nó mới được biết rõ bằng kinh nghiệm cá nhân.

Xả giác chi này cũng được đức Phật tán dương như vậy:

*Upekkhāsambojjhaṃgo kho kassapa mayā sammadakkhātā bhāvito
bahulikato abhinñāya sambodhāya nibbānāya samvattati.*

Thật vậy, này Kassapa, Xả giác chi, mà đã được Như Lai thuyết giảng đầy đủ rồi, khi đã được làm cho hoạt hóa trong chính mình, khi đã được tu tập nhiều lần lặp đi lặp lại, dẫn đến sự hiểu biết qua tuệ quán, dẫn đến sự hiểu biết qua sự giác ngộ, dẫn đến Niết bàn - sự chấm dứt của tất cả mọi ô nhiễm, tất cả đau khổ.

Đây là bài pháp đầy đủ chi tiết mà Đức Thế Tôn đã thuyết giảng đến Đại đức Mahākassapa, về Thất giác chi. Bài pháp này cũng được đức Thế Tôn thuyết giảng cho Đại đức Moggallāna, chỉ thay thế chữ "này Kassapa" bằng chữ "này Moggallāna". Sau khi đã thuyết giảng đầy đủ chi tiết, đức Phật kết luận như vậy:

*Ime kho Kassapa satta bojjhaṅgā mayā sammadakkhātā bhāvitā
bahulikātā abhinñāya sambojjhāya nibbānāya samvattanti.*

Thật vậy, này Kassapa, bảy pháp giác chi này mà Như Lai đã thuyết giảng đầy đủ rồi, khi đã được làm cho hoạt hóa trong chính mình, khi đã được tu tập nhiều lần lặp đi lặp lại, dẫn đến sự hiểu biết qua tuệ quán, dẫn đến sự hiểu biết qua sự giác ngộ, dẫn đến Niết bàn - sự chấm dứt của tất cả mọi ô nhiễm, tất cả đau khổ.

Tương truyền rằng sau khi nghe thời pháp về Thất giác chi, cả Đại đức Mahākassapa và Đại đức Moggallāna đều được khỏi bệnh hoàn toàn. Biến cố này có thể được xét như vậy: Sau khi suy niệm về các pháp giác chi mà đã được tu tập rồi trước khi chứng đắc đạo quả A la hán, và khi nhiệt tâm phát triển chúng lần nữa trong khi đang xem xét Danh - Sắc đang xảy ra ngay lúc ấy, các chứng bệnh đã biến mất.

Cũng như các bác sĩ phương Tây hiện nay thường nói rằng: "Nếu những tiểu vi sinh tốt (tức là tiêu thụ) với sự hỗ trợ của thuốc men, mà chiến thắng những tiểu vi sinh xấu (vi khuẩn/vi rút) bằng cách tiêu diệt chúng, thời sẽ có sự bình phục; cũng vậy, người ta có thể nói rằng: "Chứng bệnh được chữa khỏi bởi vì các sắc xấu (*rūpa*), biến mất, hay đã bị tiêu diệt, sau khi bị những sắc tốt và trong sạch tẩy trừ qua Thất giác chi."

Đại đức Mahākassapa và Moggallāna đều là những vị A la hán có thể tự mình tu tập các pháp giác chi một cách tự nhiên. Tuy nhiên, việc tu tập chúng sau khi đã nghe bài pháp ấy sẽ mạnh hơn nhiều so với việc tu tập chúng mà chưa nghe bài pháp ấy. Cũng có thể nói rằng đức Phật thuyết bài pháp này là nhằm mục đích khiến cho người nghe tu tập các pháp giác chi một cách mạnh mẽ khác thường, để chữa lành chứng bệnh. Ngay cả đức Phật sau khi nghe bài pháp đó mà Ngài đã yêu cầu Đại đức Cunda tụng, đã diệt trừ được cơn bệnh mà Ngài đã mắc phải lúc bấy giờ. Xét qua điều này, ta thấy rằng nghe pháp là một việc rất quan trọng. Do đó, người nên có sự quan tâm theo dõi và lòng tôn kính khi pháp được thuyết ra bởi bất cứ ai có khả năng thuyết giảng đúng

đần. Người cũng phải thận trọng đừng để có ý nghĩ bất kính như vậy "Tôi đã biết bài pháp này rồi! Vị này không thể thuyết điều gì khác ngoài điều mà tôi đã biết!"

Nói về đức Phật và các vị A la hán có thân an lạc trong đời sống hiện tại của các ngài do tu tập các pháp giác chi trong khi thực hành pháp quán vipassanà, bộ Khandhavagga sauryutta bằng tiếng pàli có đoạn như vậy:

Api ca ime dhammà bhàvità bahulikatà itthadhammasusavihàràya ceva samvattanti. Satisampajannàya ca.

Dầu đối với vị A la hán không có sự tăng tiến của pháp mới cũng không có sự lớn mạnh của pháp cũ qua thiền quán vipassanà về các đặc tánh, tức là vô thường, khổ và vô ngã, trong năm thủ uân. Nhưng những pháp giác chi (bojjhanga) và đạo chi này (magganga) mà sanh lên trong khi phân biệt rõ các đặc tánh vô thường, khổ và vô ngã, trong nhóm Danh Sắc đáng chú ý mà đã hiển lộ rõ ràng theo mỗi lúc đang thấy, đang nghe, đang đụng, đang biết v.v...

Khi đã được làm cho hoạt hóa trong chính mình, khi đã được tu tập nhiều lần, dẫn đến đời sống hiện tại an lạc của thân, cũng như có được pháp niệm và tỉnh giác.

Bài giải thích chi tiết về đoạn kinh Pàli trên đã được bàn đến trong bài pháp của ngài Mahasi về bài kinh *Silavanta* .

Đối với những kẻ đang hành pháp trong hiện tại mà chưa phải là những vị A la hán, ngoài việc sống an lạc sau khi được bớt bệnh và đau, họ cũng có thể có được những lợi ích kể trên, đó là *abhinñaya sambodhaya nibbàna samvattanti*. Những lợi ích chính yếu trong việc tu tập các pháp giác chi thông qua thiền quán vipassanà không gì khác hơn là những pháp được nêu ra trong *abhinñaya ... samvattanti*. Thân được an lạc do bớt bệnh chỉ là lợi ích phụ và vô nghĩa. Do đó, những ai thực hành pháp Minh Sát, muốn hết bệnh, cũng nên tiếp tục duy trì pháp niệm cho đến khi đạt được sự liễu ngộ Tứ diệu đế, là pháp chân thực, qua tuệ quán và tuệ giác, và đạt được sự chứng ngộ Niết bàn - là sự chấm dứt tất cả mọi đau khổ - qua tuệ đạo (*magganà*) và tuệ quả (*phalanà*)./.

Phụ Lục I

CHỮA BỆNH BẰNG TÂM LÝ, THIỀN ĐỊNH VÀ TINH THẦN

Jack Kornfield

Thậm chí những người tập thiền giỏi nhất cũng có những tổn thương cũ cần phải xoa dịu.

Đối với hầu hết mọi người, tập thiền không phải là điều tối ưu. Tốt nhất, nó là một phần quan trọng của con đường cởi mở và tỉnh thức đầy phức tạp.

Trong đời sống tinh thần, tôi không thấy được tầm quan trọng to lớn trong việc ý thức về những mặt trái của chúng ta, những khía cạnh của riêng ta, của thực tế mà chúng ta vẫn không ý thức được. Là một người hướng dẫn tu tập chánh niệm theo Phật giáo - được biết như là thiền quán, đương nhiên tôi có lòng tin vững mạnh về những giá trị hữu ích khi tập thiền. Những khóa thiền tích cực có thể giúp chúng ta làm tan đi những

ảo ảnh và có thể dẫn đến những khả năng hiểu biết rất quan trọng về sự thật ẩn dấu bên trong và bằng cách nào đó làm giảm muộn phiền trong thâm tâm.

Tuy nhiên tu tập thiền tích cực cũng có những giới hạn. Nói về những giới hạn này, tôi không muốn nói suông mà nói từ những kinh nghiệm của riêng tôi và từ đáy lòng của tôi.

Một số người đã tập thiền sau khi điều trị ở khoa tâm lý trị liệu. Mặc dù họ thấy cách điều trị (không dùng phẫu thuật) có giá trị nhưng những giới hạn của nó đã dẫn họ tìm kiếm một sự rèn luyện tinh thần. Đối với tôi, điều này hoàn toàn ngược lại. Trong khi tôi có được những lợi ích to lớn từ việc rèn luyện ở thiền viện ở Thái Lan và Miên Điện, tôi đã chú ý hai điều nổi bật. Thứ nhất, có những giai đoạn khó khăn chính trong cuộc sống của tôi như là sự cô đơn, những mối quan hệ riêng tư (thân tình), công việc, những tổn thương thời thơ ấu và những nỗi sợ hãi - tất cả thậm chí đều rất sâu đậm - và thiền không thể giúp ích gì được. Thứ hai, trong số gần mười Tỷ kheo người phương Tây (và rất nhiều thiền sư người châu Á) mà tôi đã gặp trong suốt thời gian ở châu Á trừ một vài ngoại lệ đặc biệt, thì hầu hết đều không có được sự trợ giúp nào từ việc tập thiền trong những giai đoạn quan trọng trong cuộc sống của họ. Nhiều người bị tổn thương sâu sắc, bị ám ảnh (loạn thần kinh chức năng) sợ hãi, đau buồn và thường xuyên tu tập để che dấu và tránh những việc khó đương đầu của chính bản thân họ.

Khi tôi trở về Tây Âu để nghiên cứu tâm lý, rồi bắt đầu dạy thiền, tôi đã nhận thấy được những hiện tượng tương tự. Ít nhất là một nửa số thiền sinh, những người đến tham dự những khóa tu ba tháng đầu, trong thời gian tu tập không thể thực hiện bài tập "thả lỏng - hoàn toàn không suy nghĩ - vứt bỏ những tạp niệm", đơn giản bởi vì họ vẫn đang vướng mắc nhiều tổn thương, sợ hãi, nỗi đau buồn chưa được giải tỏa và những công việc chưa hoàn thành xong trong quá khứ. Tôi cũng có cơ hội quan sát được những nhóm người tập thiền thành công nhất - gồm những thiền giả đã tu tập thiền - và đạo Phật Tây Tạng - những người có tâm định mạnh mẽ và hiểu biết sâu sắc về vô thường và thực hiện tâm vị tha. Thậm chí sau nhiều khóa thiền tích cực, hầu hết những người tập thiền tiếp tục trải qua những khó khăn to lớn, giai đoạn vô ý thức và bị bó buộc trong cuộc sống của họ, bao gồm nỗi sợ hãi, khó khăn trong công việc, tổn thương trong những mối quan hệ và những tâm hồn khép kín. Họ tiếp tục tìm cách để sống đúng đắn và tiếp tục trở lại với những khóa thiền để tìm kiếm sự trợ giúp và điều trị. Nhưng bản thân của việc ngồi thiền là để duy trì tâm chánh định và không để tâm dính mắc - thường cung cấp cho chúng ta phương pháp để điều trị và phương pháp thực sự tách tâm trí của ta ra khỏi những đau khổ thể xác và tinh thần.

Những vấn đề này cũng tồn tại ở hầu hết những người hướng dẫn thiền quán. Nhiều người chúng tôi hoàn toàn loại bỏ tạp niệm và thậm chí sau khi tu tập tích cực, trải qua những "kinh nghiệm khai sáng" ban đầu, việc ngồi thiền để lộ ra những bản chất chính yếu của chúng ta: tham, sân và si mê. Nhiều vị thiền sư thiền quán, hiện giờ hoặc những lúc gần đây đang ở tại khoa tâm lý trị liệu để thảo luận về vấn đề này.

Cần lưu ý rằng đa số gần hai mươi trung tâm lớn nhất của dòng Thiền Tây Tạng, đạo Hindu và việc thực hành thiền quán ở Mỹ đã chứng kiến những biến động quan trọng, tập trung ở bản thân những người thiền sư (ở cả người châu Á và người phương Tây), liên quan đến những vấn đề về quyền lực, giới tính, lòng trung thực và sự đam mê. Ở đây có điều gì đó cần được tìm hiểu, lưu tâm đến. Nếu chúng ta muốn tìm sự giải thoát và lòng trắc ẩn thực sự, chúng ta cần có thể học điều gì?

Một vài kết luận hữu ích cho việc hành thiền của chúng ta

1) Đối với hầu hết mọi người, sự hành thiền không phải là tất cả. Trong hoàn cảnh tốt nhất, nó là một phần quan trọng của con đường cởi mở và tỉnh ngộ đầy nhiều khê. Tôi

tin tưởng rằng thiền sẽ mang lại những phẩm chất cao hơn, những chân lý phổ quát, nhân cách, tâm lý, và chuyển hóa "những biến cố nhỏ nhỏ" của riêng chúng ta. Tôi ước ao điều đó là như vậy, nhưng kinh nghiệm thực tế đã chưa chứng minh điều đó. Nếu chúng ta có ý định chấm dứt đau khổ và đạt được giải thoát, chúng ta không thể nào giữ hai trạng thái này riêng biệt trong cuộc sống chúng ta.

2) Chúng ta không thể nhận thức được hoàn toàn những phần khác nhau trong thân và tâm của mình. Ý thức được những hoạt động nào đó thì không phải tự động ngưng những hoạt động khác lại, đặc biệt khi nỗi sợ hãi và sự tổn thương của chúng ta rất trầm trọng. Điều này hoàn toàn đúng đối với tất cả chúng ta, cả người dạy cũng như người học. Vì vậy chúng ta thường xuyên gặp những thiên sinh có thể chú niệm, điều khiển được hơi thở và thân thể của mình nhưng lại hoàn toàn không làm chủ được cảm thọ của họ và những người khác thì lại có thể làm chủ tâm nhưng không làm chủ được thân của mình.

3) Sự chánh niệm chỉ có khi chúng ta tự nguyện, sẵn sàng theo dõi mỗi khi chúng ta gặp phải đau khổ. Điều này không có nghĩa là chúng ta quên hết những phần đời riêng tư như mọi người vẫn sợ mà là học cách để điều khiển chúng để chúng ta có thể thực sự giải thoát bản thân mình khỏi những "trở ngại" to lớn và đầy đau khổ của quá khứ. Cách giải thoát đau khổ này có công hiệu nhất khi chúng ta có mối quan hệ thân tình với người khác.

4) Thiền và sự thực hành có thể dễ dàng dùng để đè nén và tránh cảm xúc hoặc để thoát khỏi những khó khăn trong cuộc sống. Những nỗi đau buồn khó chi phối được. Nhiều người chống lại những nguyên nhân tâm lý, sự riêng tư trong sự chịu đựng của họ, có quá nhiều nỗi đau thực sự phát sanh trong cơ thể, phần đời riêng và những gì chúng ta hạn chế. Nó thậm chí còn khó khăn hơn đối diện với những thử thách chung khi ta tập ngồi thiền. Chúng ta sợ đau khổ, những riêng tư bởi vì chúng ta không biết bằng cách nào để nó có thể xuôi theo ý ta khi ta tập thiền và khi ta mở rộng tâm lòng của mình.

Chúng ta cần nhìn lại toàn bộ cuộc sống và tự hỏi bản thân "mình đang ở đâu và đang tránh né điều gì? Mình có sử dụng việc tập thiền để trốn tránh không? Mình ý thức được điều gì và ở đâu thì mình sợ hãi, bối rối hoặc tù túng?"

5) Có nhiều khía cạnh tiêu cực (nỗi đau buồn, những công việc chưa được hoàn tất, sự giao tiếp xã hội và cẩn thận trong những mối quan hệ, giới tính và sự ân ái, những vấn đề nghề nghiệp và công việc, những nỗi ám ảnh và sợ hãi nào đó, những tổn thương dễ dàng và còn nhiều thứ khác) mà cách chữa trị hữu hiệu của phương Tây tổng cộng lại nhanh hơn và thành công hơn ngồi thiền. Những bản chất quan trọng này không thể được xem là "nhân cách tầm thường". Freud nói anh ấy muốn giúp mọi người yêu thương và làm việc. Nếu chúng ta không thể hết lòng yêu thương và làm những công việc có nghĩa cho cuộc sống, vậy thì chúng ta thiền để làm gì? Thiền có thể trợ giúp trong những lúc này. Nhưng nếu sau khi ngồi một lát, bạn phát hiện ra rằng bạn vẫn có công việc phải làm, hãy tìm một người trị liệu giỏi hoặc những cách khác để làm chủ một cách có hiệu quả những tình trạng này.

Tất nhiên có những người chữa bệnh tâm thường và nhiều cách điều trị bị hạn chế. Chỉ khi thiền, bạn mới tìm thấy được những điều tốt nhất. Ngoài khoa tâm lý trị liệu truyền thống của thập niên 1940 - 1950, đã có nhiều bác sĩ tâm lý mới với nền tảng tinh thần mạnh mẽ như là tổng hợp tâm lý, tập hít thở, chơi với cát, và bộc lộ hết những chuyển biến tâm lý cá nhân. Cách điều trị tốt nhất - giống như tập ngồi thiền - dùng sự nhận thức của mình để xoa dịu con tim và không quan tâm nhiều đến những vấn đề thường nhật cũng như những nỗi lo sợ và bó buộc, giải thoát và làm tâm trí thoát khỏi những ảo tưởng, những đau khổ quá mức và không cần thiết. Đôi lần, một người có thể thấu hiểu sâu sắc nhất về lòng vị tha, sự cởi mở, qua một vài phương pháp tâm lý.

6) Điều này có đồng nghĩa với việc chúng ta nên thay thiền bằng điều trị tâm lý không? Không hẳn vậy. Cách điều trị tâm lý cũng không hẳn là một giải pháp. Cái chính là sự ý thức và ý thức phát triển theo đường xoắn ốc. Nếu bạn tìm kiếm tự do điều quan trọng nhất tôi có thể nói với bạn là luyện tập tinh thần luôn luôn hình thành theo một chu trình. Có những giây phút nội tâm khi sự tĩnh lặng rất cần thiết, sau đó là những lúc hướng ngoại đề sống và hòa nhập với những nhận thức thâm lặng, cũng như những lúc được sự giúp đỡ từ những mối giao hảo thân tình và sâu sắc với người khác. Đây là những giai đoạn quan trọng như nhau trong việc luyện tập. Không ghi ngờ gì về sự phát triển trước tiên của bản ngã và rồi đến vô ngã. Cả hai luôn luôn tiếp nối nhau. Bất cứ giai đoạn nào của tu tập cũng gồm định và tĩnh lặng, được theo sau bởi những mức độ mới của việc cảm nhận những tổn thương và lịch sử gia đình, bởi việc đặt những cảm xúc qua một bên, bởi nhiều vấn đề cá nhân hơn. Có thể đối diện tất cả những lĩnh vực này trong việc tu tập tinh thần. Những gì được đòi hỏi là lòng can đảm đối mặt với toàn bộ những gì nêu ra. Rồi chúng ta có thể mới tìm thấy sự thanh thản thâm trầm mà chúng ta tìm kiếm - cho bản thân chúng ta và cho thế giới của chúng ta.

Tóm lại, chúng ta phải mở rộng quan điểm của chúng ta về sự tu tập bao gồm toàn bộ cuộc sống. Giống như những bức tranh thiền chân trâu của đạo Phật Nhật Bản, cuộc hành trình tinh thần dẫn dắt ta sâu vào rừng và hướng ta trở về nơi họp chợ một cách lặp đi lặp lại, cho đến khi chúng ta có thể tìm thấy lòng thương cảm và chắc chắn sự giải thoát của con tim trong mỗi tình huống./.

-ooOoo-

Phụ Lục II

CHỮA BỆNH BẰNG TÂM LÝ, THIỀN ĐỊNH VÀ TINH THẦN

Frances Vaughan

Những câu hỏi về thuyết hiện sinh liên quan đến tự do, cái chết và việc tìm kiếm ý nghĩa xác thật sẽ mở rộng những lĩnh vực về tâm linh. Khoa tâm lý trị liệu quan tâm đến những nghi vấn sâu xa nhất của cuộc sống, có những chứng minh về tâm tư thâm kín.

"Tâm lý trị liệu là nghệ thuật, khoa học, và tập thực hành nghiên cứu bản chất của tâm linh và tu tập những điều gì có thể làm giảm bớt hoặc an lạc tâm thức". -- James Bugental - Psychotherapy and Process (1978)

Mối quan hệ giữa tâm lý trị liệu và tinh thần được xác định phần nào bằng cách chúng ta định nghĩa về tâm lý trị liệu ra sao. Sự đa dạng của những cách thức trị liệu tâm lý hiện nay được chia rõ thành bốn lĩnh vực: tâm lý, đạo đức, nhân cách, và về những chuyển biến tâm lý con người. Trong những lĩnh vực này, chỉ lĩnh vực chuyển biến tâm lý con người mới được quan tâm rõ rệt trong lĩnh vực tinh thần.

Tuy nhiên, người ta gọi trị liệu tâm lý là khoảng thời gian tu hành ở trần thế trong cuộc đời của chúng ta, bởi vì con người tìm kiếm những lời tư vấn của bác sĩ tâm lý khi bị căng thẳng hoặc bất ổn, cũng giống như họ đã từng xin lời khuyên của linh mục giáo xứ. Một vài nhà tâm lý có thể và thực hiện tốt vai trò của người hướng dẫn tinh thần cho khách hàng của mình. Nhưng hầu hết thì không thể làm được điều đó. Thật là không may mắn, một vài thiền sư (người hướng dẫn tinh thần) được huấn luyện như là nhà tâm lý. Ranh giới giữa hai lĩnh vực này không rõ ràng lắm. Và trên thực tế, có một sự trùng hợp rất ý nghĩa. Tuy nhiên, có những khác biệt quan trọng được tạo ra giữa vai trò của một bác sĩ tâm lý và vai trò của người hướng dẫn tinh thần.

Một trong những điểm khác biệt chính giữa bác sĩ tâm lý và việc giảng dạy là điều trị tâm lý, những khách hàng hướng dẫn và quyết định nội dung của những buổi nói chuyện. Bác sĩ tâm lý hướng ứng theo bất cứ cách nào được cho là thích hợp, theo lòng tin và việc rèn luyện của họ. Mặt khác những nhà hướng dẫn cung cấp cho những thiên sinh của mình nội dung phải được học hoặc là tu tập. Bác sĩ tâm lý (nhà tư vấn) người mà có tham vọng là một người hướng dẫn về mặt tinh thần nên đặc biệt cẩn thận về bất cứ xu hướng hướng dẫn thái quá hoặc làm ra vẻ họ biết những gì tốt nhất cho khách hàng của mình hơn là cho phép khách hàng tìm cách giải quyết của riêng họ.

Những thiền sư cổ truyền có khuynh hướng coi trọng kỷ luật, sự tuân thủ và sự thanh cao như là những đòi hỏi cơ bản của việc luyện tập tinh thần. Họ có thể xem bất cứ hành động làm tăng sự nổi bật cá tính, sự lựa chọn cá nhân và sức mạnh bản ngã như là chống lại những nguyên tắc của lòng vị tha. Những nhà tâm lý truyền thống, mặt khác, có thể đánh giá những khổ hạnh tinh thần như là trốn tránh trách nhiệm bản thân, những mối quan hệ, và là phương tiện để thoát khỏi những đòi hỏi của cuộc sống trong thế giới. Sự gia tăng những cá nhân có đạo đức phụ thuộc vào quá trình cá nhân hóa, biến nó thành đặc quyền của riêng bạn và tập tự do lựa chọn. Bởi vì những phương cách khác nhau này có lẽ dường như không dung hòa hoặc mâu thuẫn với nhau nên người ta đề nghị rằng tốt nhất chỉ bắt đầu những khổ hạnh tinh thần sau khi hoàn thành việc phát triển nhân cách. Ví dụ, kiểu mẫu phát triển nhân cách của Ken Wilber mô tả vòng xoay cuộc sống con người là gồm vòng cung hướng ra ngoài của sự phát triển bản ngã con người, đến trước vòng cung hướng vào trong của sự phát triển tâm lý tinh thần.

Là một nhà tâm lý, tôi đã làm việc nhiều năm với nhiều cá nhân ở cả hai lĩnh vực: cá nhân và tinh thần. Trong khi những bản đồ theo dõi sự phát triển rất hữu ích vì nó như là một khung tham chiếu, thì cuộc sống không bao giờ giống như những sơ đồ trên lý thuyết. Người ta thường xem tâm lý trị liệu như là một cách trị liệu, đó là, bởi vì nó rất có ích cho việc xoa dịu những tổn thương tinh thần trong quá khứ. Tuy nhiên, đây chỉ là một phần của những gì có thể xảy đến trong quá trình trị liệu. Sự phát triển việc trị liệu tâm lý được định hướng là sẽ không bị hạn chế của kiểu mẫu trị liệu y học. Những câu hỏi thuộc thuyết hiện sinh liên quan đến tự do và sự tìm tòi những ý nghĩa này chắc chắn sẽ thúc đẩy những lĩnh vực tinh thần. Bất cứ khi nào một người đối mặt với những khủng hoảng có liên quan đến tồn tại sống còn hoặc giáp sát với cái chết, những lo lắng tinh thần có chiều hướng xuất hiện. Do vậy, trị liệu tâm lý lưu tâm đến những nghi vấn sâu xa nhất của cuộc sống có những chứng minh về tinh thần rất sâu sắc.

Trong mối quan hệ điều trị tâm lý, bác sĩ tâm lý không giống như những người hướng dẫn tinh thần, họ không đặt niềm tin vào khách hàng. Tuy nhiên, khi dễ dàng nhận thức về việc hạn chế tin tưởng, tâm lý trị liệu có thể thúc đẩy và giúp đỡ quá trình phát triển tâm lý. Sự thành công của những phương cách trị liệu thích hợp đã chỉ ra những ảnh hưởng mạnh mẽ của lòng tin trong cuộc sống hàng ngày. Chọn lựa một cách tinh táo lòng tin đúng lúc khi phạm vi hướng dẫn rộng lớn đã có sẵn là một thử thách có thể được thăm dò khi trị liệu.

Người ta thường nghĩ rằng mục đích cả điều trị tâm lý lẫn tu tâm là giải tỏa những chịu đựng. Tuy nhiên, điều trị tâm lý ấn định mục đích của mình là sự bình an chứ không phải là sự hoàn hảo, và việc gắng sức đạt được một chuẩn mực tinh thần từ triển vọng điều trị tâm lý có thể là trở ngại đối với việc điều trị.

Tuy nhiên, điều trị tâm lý tinh thần cũng có nhiều điểm chung. Đặc biệt nhiều quá trình đã tạo nên một tâm lý lành mạnh cũng như tạo ra sự phát triển tinh thần đầy đủ. Ví dụ, tiến trình sau đây là một phần bao gồm toàn bộ sự phát triển ở cả hai mặt tâm lý và tinh thần.

Nói sự thật: nói thật về những điều thâm kín là điều chính yếu để phát triển và thay đổi có hiệu quả. Những nhà tâm lý sẽ giữ kín những điều này.

Giải tỏa những cảm xúc tiêu cực: sự trợ giúp của bác sĩ tâm lý có thể làm dễ dàng việc giải thoát sự sợ hãi, tội lỗi và sự giận dữ và điều này có giá trị cho hoạt động cá nhân và tinh thần.

Nỗ lực và kiên định: Tiến bộ trong việc hoàn thiện cá nhân và tâm hồn có thể được tăng cường bởi sự nỗ lực và tính kiên định, mặc dù quá gắng sức có thể có hiệu quả ngược lại. Một sự phản đối có hiểu biết trong điều trị tâm lý có thể có ích cho người tìm kiếm sự hoàn thiện tâm hồn. Khả năng tạo ra một quyết tâm kiên định, theo đuổi đến cùng những mục đích, và cư xử theo con đường đúng với niềm tin đã chọn là những đòi hỏi thiết yếu cho tất cả mọi mặt tinh thần.

Xác thực và lòng tin cần: Việc xác thực được củng cố hơn khi những gì một người nói và làm phản ánh một cách chính xác những gì họ nghĩ và cảm nhận. Rất cần thiết để một người tránh sự ngụy tín và tăng thêm uy tín. Khi người ta cảm thấy không đáng tin cậy, họ không tin vào cảm nhận của họ về người khác hoặc về thế giới. Tin tưởng bản thân rất cần thiết khi lựa chọn một bác sĩ tâm lý hay một người chỉ dẫn.

Nhất quán và toàn vẹn: Những kết quả nhất quán từ những bài tập về tính xác thực và sự toàn vẹn phụ thuộc vào việc chấp nhận những điều từng trải của một người. Cứ để cho mọi việc xảy ra còn hơn để họ sống trong tôn giáo ảo ảnh và khước từ là điều cơ bản để có tâm lý lành mạnh và hoàn thiện tâm hồn.

Hiểu biết và tha thứ: Hiểu tất cả là tha thứ cho tất cả trong luyện tập tinh thần. Người ta được dạy phải tha thứ cho người khác. Trong điều trị tâm lý, người ta học tha thứ cho bản thân. Cả hai đều cần thiết cho sự tha thứ trọn vẹn và đầy đủ.

Tình thương: tâm lý trị liệu và tu tập tâm linh cả hai đều có thể dẫn đến việc mở rộng tấm lòng và tăng khả năng cho và nhận tình thương. Tâm hồn đánh thức việc nhận thức về sự hiện diện của tình thương trong cuộc sống chúng ta, điều trị tâm lý sẽ nuôi dưỡng tình thương trong những mối quan hệ.

Nhận thức: Điều sâu xa trong sự cân bằng tâm lý và tu tập tâm linh là cả hai đều cải tạo nhận thức và việc chú tâm không có mục đích. Một bác sĩ tâm lý mà giúp đỡ những khách hàng tăng khả năng tự nhận thức thì có thể có lợi trong việc hành thiền, mà sẽ tăng sự nhạy cảm những sắc thái cảm nghiệm.

Giải thoát: Cân bằng tâm lý và tu dưỡng tinh thần cả hai đều có thể mang đến sự giải thoát khỏi những khái niệm giới hạn của bản thân. Thoát khỏi sự sợ hãi và ảo tưởng, khỏi quá khứ và tình trạng ban đầu là mục tiêu chung.

Hầu hết việc điều trị tâm lý có khuynh hướng hoạt động theo tiêu chí là sự quan tâm, với mục đích làm giảm niềm đau thương và mâu thuẫn, tăng khả năng yêu thương và làm việc. Điều này được miêu tả như là biến chuyển những giấc mơ, biến đổi những cơn ác mộng thành những giấc mơ hạnh phúc và yên bình hơn. So với mức độ hoàn hảo nhất, tu dưỡng tinh thần được hướng tới việc thức tỉnh, và trở nên ý thức về bản tính của mơ ước và người mơ ước là ai. Ở mức độ cao nhất, cứu liệu những chuyển biến tâm lý con người hướng vào việc nghiên hiện cả hai điều này.

Cả hai trị liệu tâm lý và tu dưỡng tinh thần đều cho ta một tâm lý lành mạnh và sự phát triển về tinh thần. Những vấn đề tâm lý không giải quyết được có thể làm trở ngại sự hoàn thiện ở một mức độ nào đó và thỉnh thoảng những vấn đề như vậy chỉ xuất hiện sau khi quá tu tập tinh thần. Người nghiên cứu phải chú ý sự hạn chế của bác sĩ tâm lý

và người hướng dẫn tinh thần. Sự tinh thông ở một lĩnh vực không làm cho một người trở thành chuyên gia ở lĩnh vực khác và chỉ có rất ít người thông thạo tốt ở cả hai lĩnh vực. Việc phát triển tâm lý và tinh thần liên quan mật thiết không thể tách rời và cả hai luôn xuyên suốt cuộc sống. Trên thực tế, những chuyên gia tâm lý và hướng dẫn tinh thần làm những gì họ có thể để giải tỏa sự đau khổ và giúp con người hoàn thiện nhân cách./.

-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 (Binh Anson, tháng 5, 2001)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 01-06-2001