

# LỢI ÍCH CỦA THIỀN ĐỊNH VÀ SỰ HY SINH

do Bà Aung San Suu Kyi viết  
(Hoang Phong chuyển ngữ)

Mùa kiết hạ đã đến. Đây là dịp dâng y cho những người tu hành và cũng là dịp giúp mỗi người trong chúng ta cố gắng ý thức sâu xa hơn nữa giá trị của một người Phật tử.

Tại Miến điện, chúng tôi xem các thành viên của tăng đoàn là những vị thầy vừa giảng dạy lại vừa hướng dẫn chúng tôi trên con đường thật dài của bát chánh đạo. Những vị thầy tốt không nhất thiết chỉ ban cho chúng ta những bài thuyết giáo uyên bác, mà còn khuyên bảo chúng ta phải cư xử như thế nào trong cuộc sống thường nhật để giữ được sự hiểu biết đúng, suy nghĩ đúng, ngôn từ đúng, hành động đúng, phương tiện sinh sống đúng, cố gắng đúng, chú tâm đúng và tập trung tâm thức đúng.

Cách nay khá lâu, trước khi bị quản thúc tại gia vào năm 1989, tôi được vị đại sư U Pandita dành cho một buổi hội kiến. Ngài là một vị thầy ngoại hạng, một bậc sư phụ đúng với truyền thống ngàn xưa. Vị thầy thánh thiện U Pandita đã giải thích cho tôi thế nào là chánh ngữ. Ngôn từ không những chỉ dùng để nói lên sự thật mà còn phải mang lại sự hài hòa giữa con người, sự thân thiện, niềm an vui và cả sự lợi ích nữa. Chúng ta phải noi gương Đức Phật để nói lên những lời chân thật và thiết thực, dù cho những lời nói ấy đôi khi không được êm tai đối với người nghe.

Vị thầy thánh thiện U Pandita còn khuyên tôi nên trau dồi sự tỉnh thức. Trong số năm khả năng tinh thần (lòng tin, sự hăng say, sức tập trung, trí tuệ và sự tỉnh thức) chỉ có sự tỉnh thức là không bao giờ trở thành quá dư thừa. Một lòng tin quá đáng thiếu sự hỗ trợ của trí tuệ sẽ biến thành một thứ đức tin mù quáng, một trí tuệ đơn thuần thiếu sự hỗ trợ của lòng hăng say sẽ tạo ra đủ mọi thứ mưu mẹo khiến mọi người lánh xa. Sự nhiệt tình quá đáng kèm theo sự tập trung tâm thức non kém sẽ mang lại sự đờ đẫn. Thế nhưng đối với sự tỉnh thức thì chẳng bao giờ xảy ra tình trạng quá đáng, mà lúc nào cũng vẫn còn thiếu.

Khái niệm Phật giáo về sự tỉnh thức mà vị thầy thánh thiện U Pandita ra sức chỉ dạy cho tôi đã chứng minh một cách hùng hồn tính cách đích thực và giá trị của nó xuyên qua những năm tháng dài bị quản thúc. Noi gương các bạn đồng hành Phật tử của tôi trước đây, tôi quyết định dành trọn thời gian bị quản thúc để thiền định. Tuy nhiên đây không phải là một quyết tâm dễ mang ra thực hiện. Vì không có thầy bên cạnh chỉ dạy nên bước đầu tập tành của tôi mang đầy thất vọng. Có những ngày tôi không thể nào thực hiện được một tâm thức kỷ cương đúng với sự đòi hỏi của phép thiền định. Sự bực dọc phát sinh khiến lắm lúc tôi cảm thấy thiền định có vẻ mang lại nhiều tệ hại hơn là lợi ích. Nếu không nhớ lại lời khuyên trước đây của một vị đại sư lừng danh cho biết việc thiền định chính là cách tu tập mang lại lợi ích cho chính mình, thì có lẽ tôi cũng đã bỏ dở dang.

Các lời giáo huấn của tăng đoàn đã hỗ trợ tôi rất nhiều trong các sinh hoạt chính trị. Trong suốt cuộc hành trình vận động tranh cử đầu tiên của tôi trên khắp lãnh thổ Miến điện, tôi đã đón nhận được vô số lời khuyên vô giá của các vị tu hành khắp nơi. Tại tỉnh Prome một vị thầy thánh thiện khuyên tôi lúc nào cũng nên hình dung trong tâm hình ảnh của nhà sư ẩn dật Sumeda, một người đã hy sinh dạng giác ngộ mà mình đã đạt được để đổi lấy vô số kiếp nhọc nhằn với ước vọng cứu độ chúng sinh khỏi khổ đau. Vị thầy thánh thiện của tỉnh Prome trên đây đã khuyên tôi: «Phải vượt lên những khó khăn của chính mình để mang lại an lành và công lý dù cho phải trải qua một thời gian thật dài».

Vị trụ trì một ngôi chùa ở tỉnh Pakokhu lập lại với tôi những lời khuyên mà ngài đã từng dặn dò cha tôi cách nay hơn 40 năm:

**« Con chớ khiếp sợ khi người ta tìm cách dọa nạt con,  
Thế nhưng con cũng không nên hoàn toàn không sợ hãi.  
Con không nên say sưa mỗi khi người ta tán tụng con,  
Thế nhưng con cũng không nên hoàn toàn không say sưa ».**

Nói một cách khác, nếu muốn giữ được lòng can đảm và sự khiêm tốn thì cũng không nên loại bỏ sự thận trọng và cả sự kính trọng chính mình một cách đúng mực.

Khi đến tỉnh Natmawk quê của cha tôi thời thơ ấu, tôi đến viếng ngôi chùa cha tôi đến học ngày còn bé. Vị trụ trì ngôi chùa giảng cho tôi nghe về bốn nguyên nhân đưa đến sự băng hoại và suy đồi, bốn nguyên nhân ấy như sau :

- **bất lực không đủ khả năng tái tạo lại những gì đã mất ;**
- **phó mặc không hàn gắn những gì bị hư hại ;**

- không quan tâm đến tầm quan trọng của sự chùng mụt ;
- đưa lên hàng lãnh đạo những người thiếu đạo đức và khả năng hiểu biết kém cỏi.

Vị trụ tri còn giải thích thêm cho tôi chính đây là những lời khuyên đúng theo quan điểm Phật giáo hướng vào mục đích kiến tạo một xã hội công bằng và phần vinh trong thời đại tân tiến ngày nay.

Đây là những lời tràn đầy trí tuệ mà một vị thầy thánh thiện đã 91 tuổi ở tỉnh Sagaing đã khuyên bảo tôi khi tôi đi ngang vùng miền trung Miến điện. Ngài phác họa ra những khó khăn có thể xảy ra cho tôi khi tôi muốn thực hiện thể chế dân chủ cho quê hương Miến điện, ngài nói với tôi như sau :

**« Con sẽ bị người ta tấn công và phi báng chỉ vì hoài bão của con muốn thực hiện một nền chính trị lương thiện. Thế nhưng con phải bảo vệ hoài bão ấy. Con phải thực hiện nó trong khổ đau, và sau này con sẽ gặt hái được phúc hạnh ».**

**Hoang Phong** chuyển ngữ  
09.02.11