

THÍCH NHẤT HẠNH

# Đồng Chủng an lạc

Phương cách xây dựng tăng thân



**VHSG**

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA SÀI GÒN

# Mục lục

Lời nói đầu.....	4
<b>Chương 01: Xây dựng Tăng Thân .....</b>	<b>5</b>
Khả năng dựng Tăng.....	5
Giáo dục dựng Tăng.....	13
Phương cách dựng Tăng.....	15
Phương tiện quyền xảo để dựng Tăng .....	19
Tập khí của người mới xuất gia.....	21
Thương với tinh thần Xả.....	22
Lý tưởng của người tu.....	24
Năng lượng của Tăng Thân.....	26
<b>Chương 02: Tăng Đoàn của Bụt.....</b>	<b>28</b>
Sự hình thành tăng đoàn nguyên thủy của Bụt.....	28
Ngày Bồ tát tụng Giới .....	30
Tinh thần dân chủ trong Tăng Đoàn.....	31
Thầy Mục Kiền Liên làm bốn phận Sư Anh (Kinh Tư Lượng).....	32
Nội dung kinh Tư Lượng: Những nguyên do khiến một người tự cô lập hóa và cách đối trị.....	34
<b>Chương 03: Luật Tạng và Tăng Đoàn.....</b>	<b>49</b>
Sự hình thành của tam tạng kinh điển.....	49
Giáo lý truyền khẩu .....	49
Ghi chép kinh điển để lưu truyền .....	50
Luật Tạng và những nguyên tắc sống chung an lạc .....	51
Giới và Luật.....	51
Túc số của một tăng đoàn xuất gia .....	53
Cách đạt quyết định chung trong một tăng đoàn .....	53
Các loại Yết Ma.....	54
Khi có sự bất đồng trong chúng .....	58
Quyền biểu quyết và quyền phủ quyết .....	58
Áp dụng Luật tạng cho mọi giới.....	59
<b>Chương 04: Xây Dựng Tăng Thân tại Làng Mai.....</b>	<b>61</b>
Nguồn gốc môn phái.....	61
Tăng thân Đạo tràng Mai Thôn.....	61
Những trung tâm tu học chính của Mai Thôn Đạo Tràng .....	63

Các chùa ở Làng Mai .....	63
Các đạo tràng tại Hoa Kỳ.....	64
Mô thức dựng tăng tại Làng Mai.....	64
Phối hợp tinh thần dân chủ và tinh thần thâm niên của truyền thống ....	64
Ban điều hành.....	66
Trú trì .....	67
Hội đồng Giáo thọ .....	69
Cách làm quyết định chung theo truyền thống .....	70
Cách làm quyết định chung tại Làng Mai .....	70
Sự uyển chuyển của ban điều hành.....	73
Các Pháp Dựng Tăng Tại Làng Mai .....	75
Nâng đỡ và khuyến khích giới trẻ .....	75
Theo chúng là thực tập dựng Tăng.....	79
Đối trị với Thế Tam Giác .....	83
Đệ Nhị Thân.....	88
Y Chi Sư .....	90
Phép soi sáng .....	91
Nghệ thuật tưới hoa .....	92
Thực tập Ba Cái Lạ và Năm Cái Lạ .....	92
Thân cận Thầy, gần gũi Bụt.....	93
<b>Chương 05: Một Mô Thức Tăng Đoàn Tại Gia.....</b>	<b>97</b>
Thế tam giác trong gia đình.....	98
Tuổi thọ và những cơn bão tố trong gia đình.....	99
Tiếng chuông Chánh Niệm .....	100
Cái bánh Thạch Sanh.....	101
Gia tài vô giá để lại cho con.....	103
Một mô thức thực tập nhìn sâu.....	106
Truyền thông là chìa khóa hạnh phúc .....	109
Sự hài hòa của hai nền văn hóa.....	111
Nói với người trẻ.....	113
Quý vị nên nhìn lại .....	115

# Lời nói đầu

Tăng là đoàn thể những người nguyện cùng tu học, là nơi nương tựa, nuôi dưỡng, cung cấp năng lượng của sự vững chãi, thành thoi cho người tu. Tu học mà không có tăng thân thì rất dễ rơi rụng, rất khó thành công.

Tăng thân không phải tự nhiên mà có, cũng không phải do công sức của một người mà thành; mọi người phải góp tâm xây dựng mới có tăng thân. Muốn thành công trong việc xây dựng tăng thân, ta phải biết nghệ thuật dựng tăng. Vì vậy, trong chương trình giáo huấn tại các Phật học Viện, tăng sinh cần phải được học hỏi và thực tập môn học Dựng Tăng.

Phật giáo ở Việt Nam cũng như ở Tây phương đều đang trông chờ ở khả năng dựng tăng của chúng ta. Xây dựng được một tăng thân vững chãi, chúng ta giúp cho đời rất nhiều trong lãnh vực hoằng hóa độ sanh.

Trong Tam tạng kinh điển đạo Bụt, Luật tạng là những phương thức và quy luật về nếp sống an lạc và hạnh phúc của một tăng đoàn xuất gia. Tại Làng Mai chúng ta đã thiết lập một mô thức dựng tăng, đặt trên căn bản của Luật tạng. Mô thức sinh hoạt đó không những chỉ có thể áp dụng cho các tăng đoàn xuất gia, mà còn rất hữu ích cho các tăng thân cư sĩ tại gia, và ngay cả trong đời sống gia đình nữa.

Nội dung sách này gồm những tài liệu liên hệ đến việc xây dựng tăng thân, trích từ các bài pháp thoại của tôi trong khoảng thời gian từ 1991 đến 2001. Trọng tâm là những giới luật căn bản về một tăng chúng hòa hợp do Luật tạng qui định, và những pháp môn hữu ích cho việc dựng tăng đang được thực tập tại Làng Mai. Ngoài ra, phần cuối của sách còn có những phương thức để giúp cha mẹ con cái sống chung như một tăng thân an lạc và hạnh phúc, trong xã hội đa văn hóa ngày nay.

# Chương 01: Xây dựng Tăng Thân

Chúng ta có thể ví tăng thân như một khu rừng, trong đó các phần tử là những cây đứng thẳng bên nhau, mỗi cây mang một sắc thái, một thứ bậc cao thấp, nhưng tất cả đều cùng đóng góp cho sự lớn mạnh của khu rừng. Khi thấy các cây đứng vững bên nhau như vậy, chúng ta có cái cảm giác của sự uy nghiêm, sự hùng vĩ của rừng thiêng.

Tăng đoàn cũng vậy, khi mọi phần tử của tăng đoàn đi đứng nằm ngồi trong chánh niệm, tăng đoàn đó phát ra một năng lượng hùng tráng của sự vững chãi, của sự thanh thoi.

Năng lượng của tăng thân là một năng lượng có khả năng che chở mình, chuyển hóa mình. Mọi thành phần trong tăng thân đều có nhiệm vụ đóng góp vào việc phát khởi năng lượng đó. Sự đóng góp đó gọi là xây dựng tăng thân. Xây dựng tăng thân là công trình rất quý báu của người xuất gia cũng như tại gia.

Khi tôi lớn lên như một sư chú, một vị thầy trẻ, nhìn quanh tôi thấy các bậc tôn túc ở trong giáo hội có khá nhiều thầy học giỏi, có khá nhiều thầy giảng diễn hay, có khá nhiều thầy có khả năng làm chùa, lập hội, nhưng các thầy có khả năng xây dựng tăng thân thì không có được bao nhiêu vị.

Trong số những vị có tài năng xây dựng tăng thân, ta có thể kể Hòa Thượng Trí Thủ, ngày xưa Ngài đã từng ở chùa Ba La Mật, thôn Vĩ Dạ, và Hòa Thượng Thiện Hòa, ngày xưa ở chùa Ấn Quang. Các Ngài giống như những con gà mẹ, xòe hai cánh ra để ấp ủ, nuôi nấng không biết bao nhiêu gà con dưới đôi cánh bao dung và ấm áp của mình.

## Khả năng dựng Tăng

Không phải có ý muốn thành lập tăng thân là ta có thể thành lập được một tăng thân. Ý hướng có đó nhưng có thể ta không có tài năng, không biết nghệ thuật.

Đức Thế Tôn là một người có tài năng thành lập tăng thân. Ngay trong năm đầu của sự nghiệp giáo hóa, Ngài đã lập được một tăng thân xuất gia trên một ngàn hai trăm vị. Đức Thế Tôn đã biết sử dụng tài năng của các thầy lớn như thầy Xá Lợi Phất, thầy Mục Kiền Liên, thầy Phú Lô Na để giúp Ngài trong việc giáo hóa tăng đoàn.

Sở dĩ Đức Thế Tôn thành công lớn trong sự nghiệp hoằng pháp của Ngài, một phần quan trọng là do sự kiện Đức Thế Tôn có một tăng thân xứng đáng. Trong tăng đoàn của Ngài có những bậc đã chứng ngộ, đã đạt tới những thánh quả, tuy nhiên cũng có những thầy, những sư cô còn yếu kém, lao đao. Tất cả những điều đó đều đã được ghi vào trong sách sử.

Tăng đoàn của đức Thế Tôn có chánh niệm, có từ bi, có trí tuệ, có chứng đắc nhưng cũng có những ganh tị, những vướng mắc. Tuy vậy, sự có mặt của chất phàm ở trong tăng thân đã không làm giảm đi cái giá trị và hiệu năng của tăng đoàn của Bụt. Vua Ba Tư Nặc là một trong những người đã xác nhận điều đó. Một hôm nhà Vua bạch với Bụt rằng: "Bạch Thế Tôn, mỗi khi con nhìn tăng đoàn của Ngài, thì con có niềm tin nhiều hơn ở nơi Ngài".

Câu nói đó có nghĩa là khi nhìn Ngài thì con đã có niềm tin, nhưng khi nhìn tăng đoàn của Ngài thì con lại có nhiều niềm tin ở Ngài hơn. Tại vì tăng thân đó là tác phẩm của Đức Thế Tôn. Tăng thân của Đức Thế Tôn là đoàn thể sáng ngời mà chúng ta đang quay về nương tựa. Chúng ta cũng thuộc về tăng thân của Đức Thế Tôn, và chúng ta cũng đang đi trên con đường sáng ngời đó.

Làng Mai thường dùng danh từ tăng thân, tức là xem tăng bảo như một cơ thể.

Sống trong tăng thân, chúng ta là một tế bào của tăng thân, và tăng thân là cơ thể thứ hai của chúng ta. Cơ thể đó cũng là một ngôi chùa, và chúng ta phải luôn luôn có mặt với ngôi chùa đó, chăm sóc ngôi chùa đó, để cho ngôi chùa tăng thân được ấm cúng, không hoang vắng lạnh lẽo như chùa Bà Đanh.

Mỗi chúng ta đều có bồn phạn xây dựng tăng thân, tại vì tăng thân là nơi nương náu của chúng ta. *Phương cách xây dựng tăng thân hay nhất là biến mình thành một yếu tố xứng đáng của tăng thân, bằng cách đi, đứng, nằm, ngồi trong chánh niệm.* Khi thấy mình vững chãi như vậy, những yếu tố khác của tăng thân cũng sẽ vững chãi theo. Mình xây dựng tăng thân của mình bằng sự thực tập hơi thở chánh niệm, chứ không phải bằng những trách cứ, những bình phẩm và những than phiền của mình. Những trách cứ và phê bình ấy chẳng những không giúp cho tăng thân an lạc thêm mà còn làm cho tăng đoàn điêu đứng, lao đao! Nếu muốn tăng thân này còn là chỗ nương náu của chúng ta thì chúng ta phải biết xây dựng cho nó. Tuy nó có những khuyết điểm, những yếu kém, nhưng nó là một trong ba bảo vật của chúng ta, nó là Tăng bảo, là nơi nương tựa vững chãi nhất của chúng ta trong giờ phút này.

Phật giáo tại Việt-Nam cũng như Phật giáo ở Tây phương đang rất trông đợi ở khả năng thực tập dựng tăng của chúng ta. Dựng tăng là một danh từ mới, nó có nghĩa là xây dựng một đoàn thể tu học. Chúng ta sẽ thành công hay không, chúng ta sẽ có hạnh phúc với tư cách một người tu hay không, là do chúng ta có khả năng dựng tăng hay không.

Sau này, có thể quý vị sẽ thành công trong việc xây cất những ngôi chùa đồ sộ, có bồn đao ra vào, tiền bạc rất dồi dào, nhưng có thể quý vị không xây dựng được một tăng thân tu học. Tu học chung với một tăng thân rất là quan trọng. Dù chúng ta có vốn liếng nhiều cách mấy đi nữa, dù chúng ta có tu học lâu năm cách mấy đi nữa, chúng ta cũng vẫn cần một tăng thân. Sống với một tăng thân vững chãi thì chúng ta được bảo đảm là sẽ tu hành tinh tấn và sẽ đạt thành đạo quả.

Nhìn chung quanh, chúng ta thấy có nhiều người không có khả năng dựng tăng. Họ không nuôi đệ tử được, họ quá khát khe, làm cho các đệ tử bỏ đi sau khi vào chùa vài ba tháng. Họ không có khả năng thương yêu, không có khả năng dạy dỗ, không có khả năng thấy được cái khó khăn của người học trò, của những người cộng sự của mình. Vì vậy họ không thực hiện được việc dựng tăng.

Một người tu không có tăng thân, thì người đó sẽ không thành công. Người Việt có câu: *Tăng ly chúng tăng tàn, hồ ly sơn hồ bại*. Nếu người tu rời bỏ tăng thân của mình thì sẽ thất bại trong con đường tu tập, cũng như một con hổ bỏ rừng mà xuống đồng bằng thì thế nào cũng bị người ta bắt làm thịt, lột da. Người tu có một thế đứng vững như chúa sơn lâm, có tiếng nói hiệu quả như tiếng hổ rống, nhưng nếu thầy tu bỏ tăng thân mà ra lập chùa riêng, thì thân phận của thầy cũng sẽ như một con hổ lìa rừng.

Khuynh hướng của con người là khi gặp đau khổ, mình muốn trốn tránh cái hoàn cảnh đau khổ đó, muốn thoát ly, muốn đi tìm một hoàn cảnh mà mình nghĩ là tốt hơn.

Ở trong gia đình, khi cơm không ngon, canh không ngọt, khi có vấn đề với bố, với mẹ, với anh chị, với các em thì mình luôn luôn muốn thoát ly gia đình. Ở trong tăng đoàn cũng vậy, khi không có hạnh phúc với thầy, với sư chị, sư anh, sư em, mình muốn bỏ đi nơi khác. Đó là một tâm trạng rất là con người trong tất cả các nền văn hóa, Đông cũng như Tây.

Sống trên trái đất này, lúc vui mừng hơn hờ chúng ta gọi nó là hành tinh xanh, lúc tâm tư buồn chán, ta gọi nó là cõi ta bà! Mỗi khi gặp điều không vui, chúng ta mơ tưởng tới những nơi khác. Mơ được lên cung trời Đao Lợi, được lên cung điện của chị Hằng, dù chưa biết cung trời Đao Lợi ra sao, chị Hằng sống ở góc nào trên mặt trăng lạnh cóng và nóng bỏng, nhất là không có không khí để thở. Tuy vậy, ta cứ muốn chạy trốn hiện tại!

Vì biết được tâm tính trốn chạy đó của chúng sanh, Bụt đã dùng biết bao nhiêu phương tiện để giáo hóa. Chúng ta nghe nói đến rất nhiều cõi tịnh độ. Ở phương Tây, có cõi cực lạc của Bụt Di Đà. Ở phương Đông có cõi Diệu Hỷ của Bụt A Súc. Chúng ta còn có cõi tịnh độ của Bụt Di Lạc, cũng rất hấp dẫn. Chúng ta có nhiều cõi tịnh độ là vì các thầy, các tổ thấy cái nhu yếu đó trong con người, cho nên các thầy, các tổ đã tạo những cõi như vậy, để chúng ta có thể trốn thoát cái đau khổ trong hiện tại. Tuy nhiên, chúng ta phải biết nhìn những tạo tác này



như là những phương tiện quyền xảo, bằng không, chúng ta sẽ đi vào một lối thoát hoàn toàn đi ngược lại với chân tinh thần Hiện pháp lạc trú.

Phương pháp của Bụt ngay từ bài thuyết pháp đầu tiên tại vườn Lộc Uyển là mình phải đối diện với khổ đau, nhìn sâu vào khổ đau để thấy được bản chất của nó, và khi thấy được bản chất của khổ đau thì đồng thời sẽ thấy được con đường thoát khổ. Đó là phương pháp Tứ Diệu Đế. Thoát khổ bằng phương thức chuyển hóa chứ không phải bằng lối trốn chạy nó. Vì vậy khi tu học bằng cách trốn chạy là mình đi ngược lại chân tinh thần đạo Bụt. Cái khổ ở ngay trong tâm ta như bóng với hình, làm sao ta chạy trốn nó được? Chuyển hóa nó, biến rác thành hoa, là phương thức duy nhất để diệt khổ cho mình và cho người.

Trong sự sống hàng ngày, có lúc mình thấy mệt quá, chán quá, bực quá với sư anh, sư chị, sư em. Những lúc đó mình có thể đi thiền hành để nuôi dưỡng thêm chánh niệm, để có dịp nhìn kỹ sự việc. Cuối cùng thì phương cách tu học hữu hiệu nhất của mình là trở lại đối diện với sự thật thứ nhất của Tứ Diệu Đế: Khổ đau là điều có thật *trong cuộc đời*. Vì vậy chúng ta phải phục hồi cái tinh thần Hiện Pháp Lạc Trú, nghĩa là tu tập như thế nào để có thể có được hạnh phúc ngay bây giờ và trong hoàn cảnh này. Rồi bỏ tảng thân này để đi tìm một tảng thân khác mà mình nghĩ là có nhiều an lạc hơn là đi ngược lại chân tinh thần của Bụt dạy, và không thể nào thành công trên đường tu học.

Khi đi tu, mình phát lời đại nguyện: *Chỗ nào mình ở, chỗ đó phải có đạo tràng*. Học trò mình cũng có thể nuôi dưỡng mình, cũng có thể bảo vệ mình, chứ đừng nói gì đến những bạn đồng tu của mình. Chúng ta thấy biết bao nhiêu người xuất gia đã rơi rụng khi bỏ đi ra sống riêng một mình. Trong khi đó lý tưởng của người xuất gia là rất lớn. Chúng ta có cả trăm ngàn sư cô, sư chú đang tu học và thực tập ở Việt-Nam, họ thiếu sự chăm sóc, thiếu sự chỉ dẫn con đường tu tập. Trong số đó có hàng chục ngàn người đang lâm vào thế đứng của con hổ lìa rừng. Vì vậy, nếu chúng ta thương Bụt, thương Tổ, thương thầy, nếu chúng

ta có tâm lân mẫn, thì không thể nào chúng ta lại không chăm sóc cho họ, không thể nào chúng ta làm ngơ trước hoàn cảnh của họ. Đó không phải là Bồ đề tâm, không phải là hạnh nguyện lớn. Chúng ta phải có lòng lân mẫn đến thế hệ tương lai, chúng ta phải để thì giờ và năng lượng để chăm lo cho các sư cô, các sư chú, để hướng dẫn cho họ, để bảo bọc họ. Nếu chúng ta bị kẹt vào trong một ngôi chùa, chỉ biết lo cho bốn đạo của ta, tìm sự an vui hạnh phúc nhỏ nhỏ trong khung cảnh đó thì chúng ta không thương Thầy đủ, không thương Bụt đủ, và không có tâm Bồ đề lớn đủ để có thể thành tựu cuộc đời của một kẻ tu hành.

Muốn có khả năng xây dựng tăng thân, ta phải sống và thực tập trong một tăng thân. Chúng ta phải thực chứng, phải tiếp xúc, phải đụng chạm, thì chúng ta mới có đủ hiểu biết về lối sống của một tăng thân. Trong tăng thân, chúng ta sống với những người rất dễ thương, rất an lạc, nhưng đồng thời chúng ta cũng sống với những người khó khăn, khát khe, luôn luôn có khuynh hướng kỳ thị và phán xét. Chính trong chúng ta cũng có những thói hư tật xấu đó. Nếu chúng ta không thực tập chánh niệm thì chúng ta không thể chuyển hóa được, và chúng ta không học được phương pháp quy tụ một tăng thân có hạnh phúc.

Trong khi mình làm cho người học trò của mình có hạnh phúc, làm cho người sư anh, sư em, sư chị của mình có hạnh phúc, thì lúc đó là mình đang đào tạo cái khả năng dựng tăng của mình. Nếu không thì mình cũng sẽ như vị trụ trì kia, nuôi đệ tử nhưng bất lực khi thấy họ bỏ chùa, bỏ thầy sau một thời gian ngắn.

Vì vậy khi đang sống trong một đạo tràng, quý vị phải chú trọng đến những thực tập này, chúng còn quan trọng hơn cả việc học kinh, ngồi thiền, nghe pháp thoại, dự pháp đàm. Làm chị, làm anh mình phải học nghệ thuật dựng tăng cho thật thấu đáo.

Làm anh nghĩa là sao? Làm anh nghĩa là có khả năng thương yêu dù cho em mình có những khuyết điểm, có những khó khăn. Dù cho nó có nói nặng với mình, dù nó có hiểu lầm mình, có ghét mình, thì mình

vẫn tha thứ, vẫn bao dung, mình vẫn có thể hiểu để thương được người em ấy như thường.

Làm sao để thương được người khó thương? *Cách duy nhất là quán chiếu để thấy rõ* hoàn cảnh của người đó, thấy được những khó khăn mà người đó đang bị kẹt vào. Thấy được vậy, hiểu được vậy thì tự nhiên mình chấp nhận được người đó, và mình có sự thương yêu. Cũng nhờ vậy mà từ từ mình có thể hòa hợp được với người đó, sống vui với người đó, và tạo nên an lạc cho cả tăng chúng. Ngược lại nếu mình sử dụng quyền làm anh, làm chị, làm trụ trì để chỉ la rầy và quở trách thì mình sẽ không thành công trong việc dựng tăng.

Một ví dụ rất nhỏ: Nếu thấy sư em của mình mang vớ màu mà mình nói: Em không được mang *vớ màu, thầy đã dạy, sao em không biết vâng lời?* thì người em đó, có thể vì đã có nội kết với mình, sẽ mang thêm hai ba đôi vớ màu mè khác nữa! Có thể người sư em không thích vớ màu đến độ đó, nhưng vì vốn không ưa người anh, cho nên sư em đã hành động như vậy. Kết quả là một chuyện nhỏ mà đã tạo nên cái không khí ngột ngạt cho cả tăng đoàn! Lý do là sự truyền thông giữa hai anh em rất yếu kém, và vì sư anh không biết sử dụng ái ngữ.

Mình chỉ có thể giúp được em khi mình biết thương nó. Đây là một sự thực tập cần sự kiên trì. Muốn thương mình phải hiểu. Có thể rằng người em không còn đôi vớ sạch nào khác và hôm nay trời lạnh hơn thường lệ. Nếu không hiểu mà vẫn chỉ dạy thì sự chỉ dạy của mình đã thất bại ngay từ trong trứng nước, vì nó đã được đặt trên một kiến thức sai lầm về người em. Làm chị, làm anh là phải làm thế nào để giữ vững được cái khả năng truyền thông, cái nhịp cầu thông cảm. Khi nhịp cầu thông cảm mất đi, thì không ai giúp mình làm được gì nữa cả. Có những lúc sư anh không nói chuyện được với sư em, có những lúc bốn sư em không nói chuyện được với hai sư chị, nhưng không ai chịu cầu cứu sự giúp đỡ của tăng đoàn. Như vậy là mình đã thất bại trong tư cách của người em, cũng như thất bại trong tư cách của người chị. Đó tuy là những chướng ngại, nhưng đó cũng chính là những cơ hội để cho mình thực tập pháp dựng tăng, để cho mình tu học. Nếu tất cả đều êm ấm, đều dễ dàng, đều thuận hòa, thì mình

không thể nào có dịp để thực tập. Không phải chỉ có sư anh, sư chị mới cần thực tập, các sư em lại càng cần phải thực tập nhiều hơn. Nếu mình không thiết lập được sự truyền thông với anh mình, với chị mình, thì mình thất bại trong sự tu tập chuyển hóa của mình. Người anh có trách nhiệm, nhưng người em cũng có trách nhiệm.

Chỉ trong vòng hai hay ba tháng chuyên cần hạ thủ công phu để nhận diện và thực tập là mình đã có thể thiết lập được sự truyền thông với người anh, với người em, với người chị của mình. Nếu mình coi đó là công phu mà mình cần phải hạ thủ trước nhất, thì đích thực mình đang rèn luyện cái khả năng gây dựng tăng thân của mình.

Chúng ta thấy có những vị cao tăng có tài năng dựng tăng. Họ chỉ cần đến địa phương đó một lần thôi, và tuy ở đó chưa ai biết Phật pháp là gì cả, nhưng chỉ một thời gian sau, đạo tràng được thành lập, và đại chúng tụ hội về tu học đông đảo.

Ở Làng Mai chúng ta có danh từ Tăng Nhãn, nghĩa là con mắt tăng, tiếng Phạn có thể dịch là *Sangha Kaku*. *Mắt tăng là con mắt càng ngày càng sáng, càng ngày càng có từ bi*. Có từ bi thì có trí tuệ. Mắt tăng có thể thấy được những ưu điểm, cũng như những khuyết điểm của mỗi chúng ta. Ta phải biết sử dụng mắt tăng, tại vì đó là đôi mắt của ta, chứ không phải mắt của người khác. Mỗi chúng ta đều có ba thân: Phật thân, Pháp thân, và Tăng thân. Nếu không có ba thân đó thì chúng ta không phải là người tu. Tăng thân là thân của ta, Pháp thân là thân của ta, Phật thân cũng là thân của ta. Ở trong ta, Phật thân, Pháp thân, và Tăng thân có thể còn yếu đuối. Ta phải biết sử dụng mắt tăng để làm cho tăng thân ta càng ngày càng lớn mạnh.

Những danh từ tăng thân, tăng lực và tăng nhãn rất hay. Nếu không có tăng thân, chúng ta sẽ bơ vơ, cơ cực, thiếu thốn, và chúng ta không có môi trường của người tu. Tăng thân lớn nhất của chúng ta là tăng thân mười phương. Tăng thân gần gũi nhất là tăng thân mà trong đó ta đang sống chung đời sống hàng ngày. Chúng ta phải tin vào tăng thân, dù tăng thân của chúng ta chưa hoàn hảo. Tăng thân của chúng ta đang đi tới trên đường tu tập, vì vậy tăng nhãn của chúng ta càng

ngày càng sáng thêm, và chất liệu từ bi trong cái nhìn của tăng thân càng ngày càng lớn hơn. Ta phải thấy rằng con mắt của tăng thân có thể hướng dẫn ta, và ta là một phần của tăng thân, cho nên chính ta cũng phải đóng góp phần ta vào việc nuôi dưỡng tăng thân của ta.

Mỗi khi tăng thân khen ngợi hay giáo huấn ta, ta phải quỳ xuống, ta phải chắp tay, ta phải nhận chịu tất cả những điều đó, thì ta mới có thể tiến được trên con đường tu học. Ngược lại, nếu ta đưa cái tự ái, cái ngã mạn của mình ra để đối phó thì không bao giờ ta tiến bộ được. Vì vậy ở Làng Mai, chúng ta có phương pháp cầu được soi sáng. Ta cần nghe sự thật, và sự thật đó đôi khi có thể từ một em bé nói ra. Trẻ con thường không biết cân nhắc, rào đón, nên dễ có khả năng nói ra sự thật.

Người sư anh, sư chị, sư em kia, vì lòng thương mà nói ra, nhưng ta có thể tiếp nhận lời đó như một sự chỉ trích, phát khởi từ một thái độ khát khe. Ta phải thực tập quán chiếu thì mới có khả năng nghe được lời nói của tăng thân. Là anh, ta phải học làm anh. Là em, ta cũng phải học làm em. Học được những điều này thì ta sẽ thành công trên bước đường tu học. Tinh thần này rất gần với tinh thần *Chính danh* của Khổng Giáo. Anh thì phải đích thực là anh, em cũng phải là em đích thực, chị cũng phải là chị đích thực. Khi mọi người đích thực là mình, thì tăng thân trở nên một môi trường nuôi dưỡng, bảo bọc không những cho mình, mà còn cho biết bao nhiêu người khác đang nương tựa vào tăng thân.

## **Giáo dục dựng Tăng**

Chúng ta có rất nhiều trường Phật học căn bản, trường Phật học trung cấp, trường đại học Phật Giáo. Trong chương trình học, chúng ta có đủ các môn, đủ loại chương trình. Chúng ta dạy về lịch sử, về giáo lý, về tổ chức, về Kinh, về Luật, về Luận, đôi khi chúng ta còn dạy về tâm lý học, về văn minh học nữa. Tuy vậy, trong những chương trình giáo dục, ta không thấy có môn quan trọng nhất cho tăng ni sinh, đó là môn Xây Dựng Tăng Thân.

Chúng ta mong các trường từ Cơ bản cho đến Phật học cao cấp, đưa môn học đó vào chương trình huấn luyện, nếu không thì chúng ta sẽ không có tương lai. Vị giáo sư giảng dạy môn này phải là người có kinh nghiệm và đã thành công trên bước đường dựng tăng.

Môn xây dựng tăng thân không phải chỉ gồm những bài thuyết pháp, những giờ pháp đàm, những công trình khảo cứu. Xây dựng tăng thân đòi hỏi những hành động cụ thể ngay trong thời gian đang học chứ không phải khi chúng ta tốt nghiệp Viện Cao đẳng Phật học rồi thì chúng ta mới bắt đầu xây dựng tăng thân. Sau khi tốt nghiệp và được phái đi làm việc, thì xây dựng tăng thân chỉ là một sự nối tiếp của công việc mà chúng ta đã làm từ lúc còn ở trong học viện.

Xây dựng tăng thân không phải bằng những lời soi sáng mà bằng những hành động của ta, bằng cách ta đi, đứng, nói cười trong chánh niệm, bằng hành động giúp người sư anh, giúp người sư em, giúp người sư chị của ta.

Chúng ta đã từng thấy có những bậc tôn túc có tài năng lớn, tổ chức hay, thuyết pháp giỏi, nhưng lại không xây dựng được tăng thân. Ta phải nghiên cứu lý do tại sao, phải nhìn vào trường hợp của từng người để xem tại sao vị đó có chùa rất lớn, có nhiều phương tiện để nuôi chúng, để dạy chúng, nhưng vì có nào mà chúng cứ bỏ chùa ra đi? Không phải vị đó không thấy được tầm quan trọng của sự gây dựng tăng thân. Vị đó rất muốn gây dựng tăng thân, nhưng vị đó không có nghệ thuật dựng tăng.

Có những người có khiếu xây dựng tăng thân, sinh ra là đã có hạt giống đó, đã có năng khiếu đó, đã có sở thích đó ở trong mình. Nhưng nếu trong chương trình đào tạo tăng tài, họ được học về xây dựng tăng thân, và được đem những điều đã học ra để áp dụng, thì cái hạt giống, cái khả năng, cái khiếu xây dựng tăng thân của những người đó sẽ được phát triển rất nhanh, và họ sẽ trở nên những người dựng tăng tài giỏi.

Nếu thiếu năng khiếu đó, nghĩa là hạt giống đó trong ta còn quá yếu kém, thì qua sự học hỏi và thực tập, ta vẫn có thể xây dựng được tăng

thân, tuy không hay bằng những người tài giỏi, nhưng ít ra thì chúng ta cũng biết phương pháp dựng tăng và cũng có thể làm được.

Vì vậy mỗi tăng sinh, mỗi ni sinh đều phải được dạy dỗ và đào luyện khả năng xây dựng tăng thân. Không cứ phải làm trụ trì mình mới có trách vụ xây dựng tăng thân. Cố nhiên trách vụ của vị trụ trì rất lớn trong việc bảo hộ, che chở, gầy dựng tăng thân, nhưng bất cứ ở địa vị nào ta cũng phải thực tập xây dựng tăng thân cả.

## Phương cách dựng Tăng

Cái khả năng bao dung, ôm lấy được mọi người trong tăng thân, là đức tính căn bản của người dựng tăng. Có những phần tử tươi mát, có đầy cõi mở, có đầy thiện chí, và có khả năng hiểu được và tiếp nhận được sự xây dựng. Đối với những người đó, công trình xây dựng tăng thân không lấy gì làm khó. Tuy nhiên, trong chúng thế nào cũng có những người khó khăn, có thành kiến, có tập khí sâu dày, không có nhiều khả năng hiểu và tiếp nhận. Với những người đó, chúng ta cần có kiên nhẫn, cần có thái độ bao dung, cần có khả năng ôm ấp.

Những người dễ thương mà mình thương thì đâu có khó gì, và đâu có phải là một sự thực tập? Người ta đã dễ thương rồi thì mình đâu cần thương nữa, gần người đó mình chỉ thừa hưởng sự *dễ thương của người đó mà thôi*. Người không dễ thương mà mình thương được thì đó mới là một sự thực tập thương. Thực tập thương ta cần có đức kiên nhẫn và tấm lòng rộng mở. Rộng mở để đừng gạt người đó ra ngoài. Cái khuynh hướng gạt bỏ ấy có mặt trong tất cả chúng ta. Khi thấy một phần tử khó chịu quá, mình thường hay tự nhủ, thôi người này làm khổ chúng nhiều quá, mình phải gạt người này ra ngoài.

Ngày xưa trong tăng đoàn của Bụt cũng vậy, có những phần tử quá khó mà chính Đức Thế Tôn cũng phải đồng ý cho họ rời khỏi tăng đoàn. Bao dung đúng là đức tính căn bản của người dựng tăng, nhưng chúng ta thử đặt vấn đề: *Bao dung đến mức độ nào?*

Chúng ta hãy nhớ lại câu chuyện giữa Đức Thế Tôn và vị điều mã sư. Vị điều mã sư đến xin tu học với tư cách một cư sĩ. Một hôm Bụt hỏi ông ta rằng:

- Ông điều phục những con ngựa của ông bằng cách nào? và đối với những con ngựa cứng thì ông làm sao?

Vị điều mã sư nói:

- Bạch Thế Tôn, với những con ngựa dễ dạy con có thể sử dụng những biện pháp ngọt ngào, nhưng với những con ngựa cứng đầu, con phải dùng những biện pháp mạnh, phải dùng roi, phải dùng dây xích, phải trừng phạt, vì nếu dùng sự ngọt ngào thì con sẽ thất bại. Trong đàn cũng có những con ngựa cần cả hai lối đối xử, biện pháp ngọt ngào lẫn biện pháp mạnh. Bạch Đức Thế Tôn, đó là cách con điều phục những con ngựa của con. Bụt hỏi thêm:
- Nếu cả ba phương pháp đó đều không thành công thì ông phải làm sao?
- Trong trường hợp đó con phải giết con ngựa. Tại vì để nó ở trong đàn, nó sẽ là gương xấu và cả đàn ngựa sẽ hư hết.

Nói xong, vị điều mã sư mới nhìn Bụt và hỏi:

- Bạch Thế Tôn, con muốn biết Đức Thế Tôn dạy các thầy và các sư cô bằng phương pháp nào? và trong trường hợp có những vị khó dạy thì Đức Thế Tôn dùng biện pháp gì? Bụt trả lời:
- Tôi cũng làm giống như ông vậy. Có những thầy, những sư cô rất dễ dạy, chỉ cần nói ngọt, nói nhẹ nhàng là được, nhưng cũng có những vị cần phải dùng biện pháp mạnh, như biệt trú, sám hối v.v... Ngoài ra cũng có những vị cần đến cả hai biện pháp.

Lúc đó vị điều mã sư bèn hỏi Bụt câu hỏi mà Ngài đã hỏi ông:

- Bạch đức Thế Tôn, trong trường hợp không áp dụng được cả ba phương pháp đó đối với một thầy hay một sư cô thì Đức Thế Tôn làm thế nào?



Ngài mỉm cười và bảo:

- *Tôi cũng làm giống như ông vậy.*
- *Làm giống như con là làm sao?*
- *Tôi cũng phải giết người đó!*
- *Nhưng tu đạo từ bi thì làm sao Đức Thế Tôn giết được?*

Bụt mỉm cười:

- *"Giết" ở đây chỉ có nghĩa là không cho ở trong chúng nữa. Nếu không được ở trong tăng đoàn thì coi như về phương diện đời sống tâm linh, người đó đã chết.*

Xuất gia là ta bắt đầu sinh ra trong một đời sống tâm linh. Sống trong gia đình của tăng thân, ta được bảo vệ, được che chở, được nuôi dưỡng. Nếu bị mòi ra khỏi tăng đoàn thì có khác gì mình đã chết trong đời sống tâm linh của mình?

Nhắc lại câu chuyện này là để thấy rằng ngay chính trong tăng đoàn nguyên thủy của Bụt, cũng có những phần tử rất khó dạy. Dù Đức Thế Tôn có thương, tăng đoàn có thương thì người đó vẫn bị trục xuất ra khỏi tăng đoàn. Sự có mặt của vị đó trong tăng đoàn không phải là một khuyến khích cho các vị trẻ mà còn tạo ra sự rối loạn và đánh mất rất nhiều sự vững chãi của tăng đoàn. Do đó mà ta phải buộc lòng đưa vị đó ra khỏi tăng đoàn. Làm như vậy không có nghĩa là trừng phạt, mà chỉ vì tăng thân nên đành phải hành động.

Đây không phải là phép hành xử căn cứ trên pháp trị. Trên phương diện hình thức thì đó là pháp trị, tức là giải quyết bằng pháp luật. Đối lại với pháp trị là đức trị, tức là giải quyết bằng tình thương. Tuy vậy tình thương không phải bao giờ cũng ngọt ngào. Khi vị điều mã sư bắt buộc phải dùng roi để đánh một con ngựa thì không có nghĩa là vì giận mà người đó đánh con ngựa. Nếu vì giận mà người đó đánh con ngựa thì ông ta không phải là một vị điều mã sư giỏi. Cũng như làm cha mẹ, khi giận mà đánh con thì chúng ta không phải là cha mẹ giỏi. Ta có thể phạt con để răn dạy, nhưng trong lòng ta có sự đau xót. Con

ta phải được giáo dục cho đàng hoàng, vì vậy có khi ta phải rầy la hoặc phải giáo giới nó. Đức Thế Tôn ngày xưa cũng vậy, trong tăng đoàn có những phần tử bất hảo, có những phần tử gây rối loạn, cho nên Ngài buộc lòng phải đưa những người đó ra khỏi tăng đoàn, nhưng trong lòng vẫn có sự đau xót, có sự tội nghiệp. Vì vậy ở đây không phải là vấn đề giận hờn, vấn đề trừng phạt, mà là vấn đề đào tạo, đào tạo trên căn bản của tình thương.

Từ bi có nhiều mặt, từ bi có thể được tỏ lộ dưới nhiều hình thức, có khi là ngọt ngào, có khi không ngọt ngào, nhưng không ngọt ngào không có nghĩa là không thương. Có người cho rằng nếu biểu lộ sự ngọt ngào trong tình thương thì người kia sẽ lờn, vì vậy mà họ thường không tỏ lộ tình thương của mình. Hành động như vậy họ cũng có lý của họ. Tại vì người kia có thể lợi dụng sự dễ dãi, lợi dụng sự bao dung của mình để đi trên hướng đi không chính đáng. Vì vậy khi thương mình phải có sự thông minh, đừng để cho người kia lợi dụng tình thương đó để đi vào ngõ không chính đáng. Vì vậy đôi khi ta phải áp dụng phương pháp thứ hai tức là vừa ngọt ngào, vừa cứng rắn.

Khi bắt một người phải biệt trú, phải sám hối, không được tham dự vào những sinh hoạt của tăng thân, không có nghĩa là mình không muốn cho người đó hưởng những ngọt ngào của tăng thân, mà chỉ vì người đó cần một sự luyện tập nào đó để có thể trở về vị trí của một người xuất gia. Những biện pháp đó không phải là trừng phạt, gọi là trừng phạt thì không đúng. Nếu tăng đoàn xem đó là một hình phạt thì chính tăng đoàn đã sai lầm, tại vì tất cả mọi hành động của chúng ta đều phải được phát xuất từ tình thương. Buộc người đó biệt trú, gọi người đó trở về nhà, không được sống với tăng đoàn nữa, đó cũng là do tình thương.

Ở Mai thôn, chúng ta đã từng gọi một vài sư cô, sư chú về, không cho tu nữa, nhưng chúng ta đã làm vậy vì tình thương. Chúng ta tổ chức thiền trà cho họ, chúng ta mua vé máy bay cho họ, chúng ta cho họ tiền túi, chúng ta căn dặn họ khi về nhà phải sống đời cư sĩ như thế nào để đừng bị đau khổ. Vì vậy mà việc cho một người xuất chúng,

hay bắt người đó phải sám hối hay biệt trú, tất cả những điều đó đều phát xuất từ tình thương. Tình thương này phải được nhìn dưới một khía cạnh khác, thương không phải luôn luôn ngọt ngào, tình thương nhiều khi khoác áo của sự cay đắng.

Đạo Bụt gọi đó là phương tiện quyền xảo. Tiếng Phạn là Upyakausalya, tiếng Anh là Skillful Means, tiếng Pháp là Moyens habiles. La rầy là một phương tiện, bắt phải biệt trú, bắt phải sám hối là những phương tiện khác. Những phương tiện đó phải khéo léo. Chúng ta đừng làm một cách cứng ngắt, một cách máy móc. Những phương tiện được thi thiết (tức là thiết lập ra) phải có tính cách mềm dẻo và trong đó phải chứa đựng tình thương để cho đương sự đừng nghĩ rằng đây là sự ghét bỏ, đây là sự oán hận, đây là sự trừng phạt. Vì vậy sau chữ phương tiện ta còn có chữ quyền xảo.

## **Phương tiện quyền xảo để dựng Tăng**

Bụt và các vị Bồ Tát đã thi thiết ra những phương tiện quyền xảo để cứu độ chúng sanh, không bị đóng khung trong những luật lệ cứng ngắt. Khi cần dịu ngọt thì dịu ngọt, khi cần cay đắng thì phải cay đắng, khi cần mềm dẻo thì mềm dẻo, khi cần cứng rắn thì phải cứng rắn, nhưng bất cứ lúc nào biện pháp cũng được hướng dẫn bởi tâm từ bi. Người đứng ra xây dựng tăng thân phải học những điều đó và phải có rất nhiều kiên nhẫn. Mình phải cho đương sự cơ hội để có thể trình bày cho mình và cho tăng thân về hoàn cảnh của họ, khó khăn của họ, và quan điểm của họ. Khi cho họ một cơ hội như vậy mình phải cho họ đủ thời gian để chuẩn bị, nghĩa là mình phải có sự từ bi trong hành xử của mình.

Từ bi không có nghĩa là mình cứ để đương sự tiếp tục hành xử như vậy. Để như vậy mà không dạy, không la rầy là đi ngược lại tinh thần gọi là phương tiện quyền xảo. Có lúc chúng ta phải lập tức hành động, không để cho tình trạng kéo dài, thì mới gọi là thương, còn làm ngo để cho đương sự muốn làm gì thì làm, đó là ngược với tình thương. Dù ta có bị nhìn như là một người khất khe, một người cứng rắn, không có trái tim, thì chúng ta cũng phải giải quyết. Dù bị hiểu

lầm, nhưng với tư cách của một điều mã sư, chúng ta phải hành động. Có thể không ai biết trong tim ta có sự từ bi, nhưng chúng ta phải làm như vậy mới có thể độ được người.

Khi đi qua cổng chùa ở Việt-Nam, ta thường thấy có hai vị gác cổng, một là ông Thiện, và một là ông Ác. Ông Thiện thì mặt rất dễ thương, tay cầm bông sen. Còn ông Ác thì khuôn mặt rất dữ tợn và tay cầm một binh khí. Chúng ta cần cả ông Thiện lẫn ông Ác trong phép dựng tăng. Học sâu vào giáo lý, chúng ta biết rằng cả ông Thiện lẫn ông Ác đều là hóa thân của Bồ Tát Quán Thế Âm. Ông Thiện thì chỉ mỉm cười, khen rằng con làm vậy là giỏi lắm, không sao đâu, con đừng sợ. Ông Ác thì lại la rầy: Đừng lộn xộn, nếu không thì bị một chiêu này! Tuy vậy ông Ác cũng là một hóa thân của ông Thiện, trong tâm có đầy đủ chất liệu từ bi, nhưng bề ngoài trông rất đáng sợ. Ta có thể thấy được đức Quán Thế Âm dưới hai hình tướng, và khi ta thấy được cả ông Thiện lẫn ông Ác đều chỉ là phương tiện quyền xảo, thì lúc đó chúng ta mới thấy được đức Quán Thế Âm. Chúng ta đừng nghĩ rằng đức Quán Thế Âm luôn luôn có hình dáng hiền từ, mình làm gì cũng được, mình nói gì cũng được, Ngài chấp nhận hết. Không phải vậy! Đức Quán Thế Âm có từ bi rất lớn vì Ngài có trí tuệ rất lớn.

Mình là thầy, mình là sư anh, mình là sư chị, mình dạy các em, thì mình cũng phải học cho được cái đức đó từ Bồ Tát Quán Thế Âm, có tình thương nhưng không để bị lợi dụng. Nếu cần, mình phải có can đảm để cắt, để tĩa. Sự cắt tĩa đó có thể gây ra đau nhức, nhưng sự đau nhức đó cũng tương tự như sự đau nhức trong một cuộc giải phẫu, có thể làm lành bệnh của đương sự.

Khi một sư em mới vào tu, sư em chưa được học nhiều, sư em chỉ có tâm bồ đề lớn thôi. Có thể sư em còn mang theo những thói hư tật xấu ngoài đời. Mình biết con đường của sư em còn dài, nên mình cho sư em đầy đủ thời gian để đi tới. Nhưng như vậy không có nghĩa là mình không bắt đầu hướng dẫn sư em. Khi mới gia nhập một tăng thân thì mình chưa biết rõ tăng thân, chưa đi được quãng đường nào với tăng thân. Các sư anh sư chị có người đã đi mười năm, hai mươi năm cùng với tăng thân, còn mình thì mới chập chững, mình còn có

tâm tò mò, mình còn có tâm phán xét là chuyện rất dễ hiểu. Cũng như thầy Pháp Ấn, trước khi đi tu thầy đã đậu tiến sĩ, đã ưa tìm tòi nghiên cứu, và đã đọc rất nhiều sách Phật. Cho nên lúc mới thọ giới sa di, mỗi ngày thầy hỏi tôi hai ba chục câu hỏi về những triết lý rất thâm huyền của đạo Bụt. Tôi chỉ mỉm cười trước những câu hỏi đó mà không trả lời. Tôi bảo: Con hãy tập thờ, tập đi đứng nằm ngồi cho thuần nhuyễn. Một năm sau thì thầy không còn hỏi câu nào nữa cả.

## **Tập khí của người mới xuất gia**

Ở đây cũng vậy, khi mới gia nhập tăng đoàn, mình còn những tập khí ở ngoài đời. Mình nhìn sư anh, sư chị qua những tập khí đó và mình có thể có đôi mắt dò xét, đòi hỏi, phê bình, lên án của người chưa tu. Mình tưởng rằng mình có thể hiểu được tăng thân, mình phê phán được tăng thân. Nhưng mới tu được nửa năm thì mình đâu có đủ khả năng để phán xét tăng thân, phán xét những người đã đi trước mình từ lâu. Ví dụ sư chị đã dày công lắm mới tìm được cho mình một cái bình bát, mình nói: Bình bát của một sư cô sao nó to vậy? Bình này của các thầy mà! Em là sa di ni tại sao không được bình bát nhỏ hơn và mới hơn? Như vậy có nghĩa là làm trụ trì mà sư chị không công bằng! Trong khi đó thì sư chị đã cố gắng trong suốt mấy ngày mới tìm ra được cho mình một cái bình bát. Nói vậy tức là mình không hiểu và mình nói theo cái tập khí dễ dàng phán xét, dễ dàng lên án ở ngoài đời. Vì cái tập khí đó mà mình đã không tiếp nhận được tình thương của sư chị, và mình cũng đã không biểu lộ được cái tình thương của mình đối với sư chị. Đó là một sự thiệt thòi rất lớn cho mình.

May mắn cho tăng thân, nhờ sư chị đã tu học nên khi nghe nói vậy sư chị không buồn phiền mà chỉ mỉm cười và nói rằng: Sư em mới nhập lưu thì lẽ đương nhiên sư em có thói quen nói như vậy, nhưng vài năm nữa thì sư em sẽ không còn nói như vậy nữa đâu. Trong lòng sư chị có từ bi nên sư chị mới hành động được như vậy.

Cái tập khí ở ngoài đời của mình còn mạnh, có lúc mình bị nó kéo đi xa hơn, vì vậy mình tạo ra một bức tường giữa mình với tăng thân, và mình đau khổ vì điều đó. Mình đòi hỏi sư anh phải chăm sóc mình

như thế này, sự chi phải thương mình như thế kia, và chính mình đau khổ vì những điều đòi hỏi ấy. Mình không tập làm được một cây ở trong rừng, đứng rất thẳng bên những cây khác.

Nhiệm vụ của người tu là phải học những điều này. Lập tức đứng dậy cho thật thẳng và chăm lo cho thế đứng của mình. Khi mình đứng thẳng được rồi thì mình có thể bắt đầu đóng góp cho tăng thân, mình bắt đầu làm công việc xây dựng tăng thân. Mình đi, đứng, nằm, ngồi, gìn giữ giới luật về cả ba phương diện thân, khẩu, ý cho thật uy nghi, đem hết tất cả tấm lòng của mình ra để học hỏi, đừng đi tìm những tiện nghi nhỏ nhỏ, đòi người này thương, đòi người kia để ý, đòi bình quyền, đòi được chia sẻ đồng đều, những điều đó không quan trọng đối với người tu. *Cái quan trọng là mình phải đứng cho thật thẳng ở trong tăng thân.* Đứng với tăng thân thì tự nhiên mình sẽ lớn lên rất mau. Chỉ chừng đó là mình đã tích cực đóng góp cho tăng thân rồi. Góp sức trong việc dựng tăng thì thế nào mình cũng tạo được hạnh phúc.

## **Thương với tinh thần Xả**

Tôi muốn nói thêm về đức bao dung. Chúng ta biết rằng bao dung là một quá trình thực tập. Bao dung có nghĩa là mở trái tim của mình ra và chấp nhận được tất cả mọi người. Điều này không phải là điều dễ. Có những người mở trái tim của mình ra một cách dễ dàng, mời bạn vào ngồi hạng nhất trong trái tim của mình. Có những người không bao giờ làm được, họ nghĩ bụng, thôi tim tôi hết chỗ rồi, không có chỗ cho anh trong trái tim của tôi. Đó là khuynh hướng tự nhiên của họ. Tu là phải đi ngược lại khuynh hướng đó, phải làm thế nào để trái tim mình càng ngày càng lớn, để có thể bao dung được những người mình không ưa, những người không hợp với mình. Như vậy, đức bao dung đi song song với tinh thần tứ vô lượng tâm, tức là trái tim không biên giới. Vô lượng tức là không đo được, không cân được, không đếm được, không thể tìm ra ranh giới được. Tâm của Phật là tâm vô lượng:

*Bậc Đại Giác xuất hiện nơi cõi ta bà*

*Tấm lòng ôm trọn cả thái hư.*

Mình là học trò của Đức Thế Tôn, mình chưa làm được như vậy, nhưng mình nguyện đi theo hướng đó, nghĩa là mình phải thực tập mở trái tim của mình ra để cho ai cũng có được một chỗ ngồi ở trong đó. Tuy khó nhưng mình có thể làm từ từ. Thành công hay không trên con đường tu học của mình là ở chỗ mình có làm được chuyện này hay không. Nếu mình chỉ ngồi đó để phán xét, để chọn lựa xem ai là người mình có thể đem vào trái tim mình, ai là người sẽ vĩnh viễn ngồi ở ngoài trời lạnh, thì mình sẽ không bao giờ thành công trong cuộc đời tu học của mình cả.

Trong bốn tâm vô lượng Từ, Bi, Hỷ, Xả, tâm Xả là tâm không theo phe phái, tâm đối xử một cách đồng đều. Cũng như một bà mẹ thương sáu đứa con. Trong sáu đứa thế nào cũng có đứa dễ thương, và có đứa ít dễ thương hơn. Có đứa chưa bao giờ làm cho mình khổ đau, nhưng cũng có đứa từng làm cho mình buồn rầu cay đắng. Một bà mẹ đích thực thì phải thương hết tất cả các con. Trái tim của Thế Tôn là như vậy, không phải chỉ thương sáu đứa, nhưng thương tất cả, từ loài người cho đến mọi loài thú vật, cây cỏ, đất đá. Mọi loài chúng sanh đều có chỗ đứng thanh thoi trong trái tim của Bụt.

Đức Thế Tôn dạy chúng ta phải thương với tinh thần của Xả, tức là phải đối xử cho đồng đều. Có những sư anh sư chị rất dễ thương, ta thương hơi nhiều, nhưng cũng có những sư chị, sư em tuy mình đã cố gắng quá mà vẫn chưa thương được! Đó là vấn đề không phải của một mình ta mà là vấn đề của tất cả mọi người.

Có thể có người nghĩ rằng thầy thương mình ít hơn sư anh hoặc sư chị mình, nhưng đó là sự thực tập của thầy. Thầy thương như thế nào, thầy dạy như thế nào để mỗi người đều có thể đi tới trên con đường lý tưởng của mình, đó là việc của thầy. Nếu mình đem tâm so đo, tâm thiên cận, đem những cái tập khí của mình ra để đo lường tâm của thầy, thì mình sẽ không làm sao thấy tâm thầy được. Mỗi loại hoa trong vườn cần được chăm sóc một cách khác nhau. Mỗi sư anh, sư chị, sư em của mình cũng cần được chăm sóc một cách khác nhau.

Như vậy không có nghĩa là kỳ thị. Làm thế nào để người đó có thể đi tới trên con đường đạo nghiệp, đó là vấn đề. Không phải tại người đó theo cùng tôn giáo với mình mà mình thương, không phải tại người đó có cùng một màu da với mình mà mình thương, không phải tại người đó dễ thương với mình mà mình thương. Mình thương là tại người đó cần đến tình thương của mình. Chỉ đơn giản có vậy thôi. Thương là tại vì người đó đang đau khổ và cần đến tình thương của mình. Tình thương đích thực vượt khỏi biên giới của quốc gia, của tôn giáo, của lý tưởng, của cá nhân, của màu da. Vì vậy mà ta gọi nó là tình thương không biên giới, là vô lượng tâm.

## Lý tưởng của người tu

Tu chẳng qua là học thương. Mỗi ngày thương nhiều hơn một chút là đã khá rồi. Không ai bắt buộc mình phải thương một cách toàn hảo ngay trong những bước đầu. Chúng ta biết rằng trong tâm ta có những kỳ thị, có hạt giống của sự đòi hỏi, có hạt giống của sự vương mắc, ta không muốn sư chị thương người đó nhiều hơn thương ta, ta không muốn sư anh thương người đó nhiều hơn thương ta, ta không muốn thầy thương người đó nhiều hơn thương ta. Ta khổ là vì những tư tưởng đó. Ta đang đi tìm những cái mà ngoài đời thiên hạ đang đi tìm. Đã đi tu, vậy mà ta vẫn đi tìm những cái mà người ngoài đời thường muốn. Ta phải đi tìm một cái gì cao cả hơn, không phải là những tiện nghi trong đời sống hàng ngày. Chúng ta đi tìm một lý tưởng, và chúng ta phải thực tập tình thương đó, tình thương không có biên giới, và chúng ta phải học từ sư anh của ta, từ sư chị của ta, tại vì họ đã đi trước ta mười năm, hai mươi năm rồi. Những người đó có thể đã thành công lớn, cũng có thể những người đó mới thành công ít thôi, nhưng bốn phận của ta là đi theo con đường đó. Tu tức là *học thương, nhưng không thương theo kiểu kỳ thị, vương mắc. Học thương theo đường hướng* trái tim không có biên giới, ta học chấp nhận tất cả mọi người.

Có thể khi một sư chị, một sư anh hay một sư em nào đó ngồi bên ta, ta cảm thấy thoải mái, an lạc, hạnh phúc, vì vậy ta hay kiếm cách đến



ngồi gần người đó. Như vậy ta không có cơ hội để chăm sóc những người anh, người chị, người em của ta đang cần đến ta. Nếu chúng ta chỉ muốn hưởng sự tươi mát, sự an lạc cạnh người ta thương, thì ta sẽ không có cơ hội để huấn luyện, để vun bón tình thương không biên giới của ta. Vì vậy ta phải thông minh hơn trong việc tu học. Tuy biết ngồi gần người mình thương thì có hạnh phúc, nhưng phải tập ngồi bên những người khác để học hiểu và tập thương. Nhờ vậy mình mới có thể đi đến con đường thành tựu đạo nghiệp.

Khi cả "hai người thương ngồi bên nhau" đều thấy được như vậy, thì hai bên sẽ nâng đỡ lẫn nhau để cùng thực tập hiểu và thương. Nhà văn *Antoine de Saint Exupéry*, tác giả cuốn *Le Petit Prince* viết rằng: "Thương nhau không phải là ngồi đó nhìn nhau, mà phải cùng nhìn về một hướng". Tuy ngồi đó để hưởng sự có mặt của nhau, nhưng cả hai phải cùng nhìn về một hướng, tức là phải tập thương, và làm cho đối tượng tình thương của mình càng ngày càng lớn thêm. Nếu cùng hiểu như vậy thì hai người có thể nâng đỡ cho nhau, vì vậy hạnh phúc của ta trở thành một động lực giúp chúng ta đi tới. Chúng ta không cần ngồi cạnh nhau 24 giờ một ngày, tại vì chúng ta biết làm như vậy thì chúng ta không đi tới được. Vì vậy cả hai người đều phải căn dặn nhau rằng mình phải cùng đi tới. Sự anh làm chuyện của sự anh, sự em làm chuyện của sự em, chúng ta cùng phải đi tới trên con đường mở rộng trái tim. Hai chị em cũng vậy, hai chị em cũng có thể hưởng được sự ngọt ngào của nhau, nhưng hai chị em phải nhắc nhau rằng chị em mình không cần ngồi bên nhau 24 giờ mỗi ngày, chúng ta hãy sử dụng tình thương của chúng ta để đi tới, và hai người nâng đỡ, yểm trợ nhau để cùng tiến tới được trên con đường thực tập hiểu và thương. Đó là cái nguyên tắc mà chúng ta phải đi theo. Đại chúng nên tổ chức pháp đàm về đề tài này để học hỏi và chia sẻ thêm với nhau.

## Năng lượng của Tăng Thân

Tăng là đoàn thể của những người cùng thực tập, cùng đi trên một con đường mà mình nương tựa vào để tu học. Tăng không phải là danh từ để chỉ riêng những người xuất gia.

Thầy Giác Viên có làm một bài thơ bằng chữ Hán, tựa là Tăng lực, đăng ở bích báo của Làng Mai. Tăng lực tiếng Phạn là Sangha bala. Tăng có một năng lực rất lớn, và sức mạnh quan trọng nhất là sức mạnh có thể nâng đỡ chúng ta, bảo hộ chúng ta, để chúng ta đừng rơi rụng, giúp cho chúng ta trong mọi khía cạnh tu tập. Có những điều mà chúng ta không làm được, hoặc làm rất khó khi sống một mình, nhưng khi sống cùng với tăng thân thì điều đó trở nên rất dễ dàng, rất tự nhiên, và chúng ta có thể làm mà không cần phải cố gắng, không bị mệt nhọc. Đó là nhờ năng lượng tập thể của tăng thân, tiếng Anh là Sangha energy hay *collective energy of the Sangha*, một năng lượng rất cần thiết cho sự tu tập, chuyển hóa của từng cá nhân.

Tăng thân không phải tự nhiên mà có, cũng không phải là do công sức của một người mà thành. Tăng thân được tạo ra do công trình của nhiều cá nhân. Cá nhân làm ra tập thể. Muốn tập thể vững mạnh và có năng lượng, thì cá nhân có bốn phận phải tạo ra năng lượng cho tăng thân bằng năng lượng riêng của mình. Cho nên khi mình có mặt, và sự có mặt của mình có phẩm chất của chánh niệm, thì tự nhiên mình cung cấp cho tăng thân thêm năng lượng. Khi vắng mặt trong những sinh hoạt tập thể thì mình không đóng góp được sinh khí cho tăng thân, tăng thân không được hưởng năng lượng của mình.

Ví dụ khi chuông báo chúng tỉnh lên, có thể lúc đó mình đang ở ngoài sân, trong nhà bếp, hay ngoài vườn rau. Nghe tiếng chuông, mình nhiếp tâm chánh niệm để thở, thì lúc đó mình làm cho năng lượng tăng thân lớn mạnh thêm lên. Đó là sự đóng góp của mình cho năng lượng của tăng thân, đó là sự đóng góp của mình cho sự xây dựng tăng thân. Chúng ta có niềm tin ở nhau, chúng ta biết rằng lúc nghe chuông, người bạn, người anh, người chị, người em của chúng

ta, dù đang ở đâu, họ cũng đang thở trong chánh niệm, và đang tạo ra năng lượng cho tăng thân. Trong niềm tin đó, chúng ta sống với nhau.

Ta biết rằng, nếu ta nấn ná lại đây thêm đôi ba phút thì cũng được, nhưng nếu ta có mặt tại nơi vân tập ngay lúc đó thì vẫn tốt hơn. Vì vậy khi nghe chuông báo chúng, ta nên rời công việc đang làm để đến góp mặt cùng với tăng thân, dù sự góp mặt đó chỉ là đứng nói đũa, chờ lấy cơm cho buổi thọ trai. Chúng ta đừng trì hoãn và nghĩ rằng vì cái đũa còn dài quá, ta đến đó cũng chỉ mất thì giờ chờ đợi thôi. Đứng xếp hàng cùng với tăng chúng, ta thực tập hơi thở chánh niệm với tất cả pháp thân của ta, thì sự có mặt của ta là một sự đóng góp rất quý giá cho sự tu tập của tăng thân, cho sự xây dựng tăng thân. Nhờ có ta đứng đó mà bước đi của người bạn tu của ta sẽ vững chãi hơn.

Có lẽ chính quý vị cũng đã có kinh nghiệm đó. Khi đi thiền hành chung, mỗi bước chân của chúng ta đều được nâng đỡ, được yểm trợ bằng chánh niệm của những người có mặt. Vì vậy sự có mặt của ta rất cần thiết cho những người bạn tu của ta. Chúng ta đừng để cho người bạn tu của chúng ta mất cơ hội đó. Chúng ta phải có mặt ngay từ lúc đầu của buổi thiền hành, của buổi cơm trưa, hoặc của buổi chấp tác.

Ngồi thiền cũng vậy. Nếu không đi ngồi thiền thì ta không đóng góp năng lượng của ta cho tăng thân, chúng ta làm cho tăng thân đói. Tăng thân đang cần năng lượng của chúng ta, không đi ngồi thiền tức là ta bỏ đói tăng thân. Mặt khác, vì không đến ngồi thiền, ta không thừa hưởng được năng lượng tu tập của tăng thân, cho nên ta cũng bị đói. Cái kết quả tất nhiên của cơn đói đó là cái bồ đề tâm của ta càng ngày càng bị hao mòn, và ta sẽ không thành công trong cuộc đời tu tập, ta không góp phần xây dựng tăng thân.

Càng có nhiều năng lượng, tăng thân càng vững chãi, càng thành thoi. Vì vậy xây dựng tăng thân là tạo thêm năng lượng chánh niệm cho chính mình để đóng góp cho năng lượng chung của cả tăng đoàn.

## Chương 02: Tăng Đoàn của Bụt

Sau khi dạy dỗ bọn trẻ con trong xóm, Bụt đã tìm ra rằng: "Những phương tiện để ta diễn giải đạo lý có thể gọi là những cánh cửa, những pháp môn, mở ra để con người đi vào và hiểu giáo pháp. Vậy pháp môn là kết quả tự nhiên của sự tiếp xúc giữa ta và quần chúng, chứ không phải là do sự sắp đặt đơn phương của ta khi ngồi dưới cội bồ đề".

Nghĩ như vậy, Bụt thấy rằng đã đến lúc người cần trở lại với xã hội con người để cho vành xe chánh pháp bắt đầu chuyển động trên con đường gieo rắc những hạt giống của đạo giải thoát. Bốn mươi chín ngày đã đi qua từ khi đạo tinh thức đã được chứng đạt. Bụt quyết định trưa mai sẽ rời tụ lạc *Uruvela*, tạm biệt khu rừng êm mát bên sông *Neranjara*, tạm biệt cây bồ đề và bọn trẻ, để bắt đầu bước đường hoàng hóa độ sanh.

### Sự hình thành tăng đoàn nguyên thủy của Bụt

Ngày hôm sau, Bụt đến Vườn Nai để độ cho Kiều Trần Như Kondaa và bốn người bạn tu của thầy, là Bhaddiya, Vappa, Mahnma và Assaji. Bụt đã cho cả năm thầy thọ giới tỳ kheo, và họ trở thành những đệ tử đầu tiên của Bụt. Như vậy, khởi đầu tăng đoàn nguyên thủy của Bụt là một tăng đoàn gồm có năm người, thành hình sau bài pháp thoại về Tứ Diệu Đế do Bụt nói tại Vườn Nai.

Nhờ sự tu học tinh chuyên, năm vị dần dần đạt được cái thấy màu nhiệm. Kiều Trần Như là đệ tử đầu tiên của Bụt đắc quả A-La-Hán và cũng là vị tỳ kheo cao tuổi hạ nhất trong Giáo Hội Tăng Già sau này. Hai tháng sau, đến phiên Vappa và Bhaddiya. Cuối cùng, Mahnma và Assaji cũng đạt được quả vị A-La-Hán. Bụt rất vui mừng, Ngài nói: "*Chúng ta đã có một đoàn thể xứng đáng với tên gọi Sangha, đoàn thể của những người biết sống cuộc đời tỉnh thức*".

Về sau, Da-xá (Yasa), một thanh niên khao khát đời sống lành mạnh, nhờ duyên may nên được gặp Bụt tại vườn Lộc Uyển vào một buổi

sáng tinh sương. Chàng được Bụt dạy về phương pháp tiếp xúc với những hiện tượng màu nhiệm của vạn vật, và cách nhận chân những khổ đau vì dục lạc trong cuộc đời. Sau khi nghe lời Bụt dạy, chàng cảm thấy tâm hồn khô cạn của mình như được tưới mát bởi những giọt nước thanh lương, cho nên chàng quỳ xuống dưới chân Bụt, xin được làm học trò xuất gia của Ngài. Bụt chấp thuận. Chàng được thầy Kiều Trần Như xuống tóc và nhường cho một chiếc y và một bình bát của thầy mà thầy chưa dùng đến. Nghe tin Yasa xuất gia, 54 người bạn của chàng cũng lần lượt đến xin theo gót chân Bụt, cho nên lúc đó tăng đoàn của Bụt đã lên đến 60 vị tỳ kheo.

Lần thu nhận đệ tử đông đảo nhất của Bụt là vào một buổi chiều Ngài đứng bên bờ sông Ni Liên Thuyền đàm luận về nguyên ủy vũ trụ và về nguyên lý duyên sinh cùng Đạo sĩ Uruvela Kassapa, lãnh tụ môn phái Bái Hỏa, môn phái thờ lửa như là bản chất uyên nguyên của vũ trụ. Trong lúc đàm đạo, bỗng nhiên đạo sĩ Uruvela Kassapa sụp lạy dưới chân Bụt, khóc nức nở và nói: *"Sa môn Gotama, con đã lâm lỗi hết hơn một nửa đời người, giờ đây xin thầy chấp nhận con là đệ tử của thầy để con có cơ duyên học hỏi và tu tập theo con đường giải thoát"*. Bụt chấp nhận. Hôm sau khi biết tin, gần năm trăm vị đệ tử của Kassapa cũng xin xuất gia theo Bụt. Vài ngày sau đó, hai em của Uruvela Kassapa là Nadi Kassapa và Gaya Kassapa cũng đưa giáo đoàn gần bảy trăm đệ tử của mình về xin Bụt xuất gia theo đạo giải thoát. Trong ba tháng liên tiếp sau đó, Bụt cư trú tại Gayasisa để giáo huấn các vị khát sĩ. Giáo đoàn đạt tới nhiều kết quả lớn trên đường tu học. Ba anh em Kassapa đã trở thành những vị phụ tá rất đắc lực cho Bụt trong việc hướng dẫn và giáo huấn tăng đoàn.

Hai năm sau ngày Bụt thành đạo, vào một sáng cuối hạ, Srputta và Moggllana, lúc đó đang tu học cùng giáo đoàn du sĩ, gặp thầy Assaji đi khất thực trong thành phố Rajagaha. Hai người cảm phục cái phong độ ung dung và giải thoát của thầy, nên đã lạng lẽ đi theo thầy về đền Suppatittha trong Rừng Kè để xin Bụt cho xuất gia. Bụt chấp thuận, và sau này họ trở thành hai đệ tử xuất sắc của Bụt. Khi Srputta (Xá Lợi Phất) và Moggllana (Mục Kiền Liên) bỏ giáo đoàn du sĩ để

theo Bụt, thì hai trăm năm mươi vị du sĩ cũng theo hai người đến xin Bụt cho theo học đạo.

Vì vậy chỉ trong một thời gian ngắn trên bước đường hoàng hóa độ sanh, Bụt đã xây dựng được một tăng đoàn đông đảo và uy nghi, và kinh điển thường nhắc đến con số 1250 vị tỳ kheo trong Tăng Đoàn Nguyên Thủy của Người.

Hội đó tăng đoàn chưa có giới và luật để tụng đọc mỗi tháng, và cách tổ chức rất đơn giản, không theo những nghi luật như bây giờ.

## **Ngày BỒ tát tụng Giới**

Cái truyền thống mà cứ nửa tháng các thầy họp nhau lại, sống chung với nhau một ngày, thân cận nhau và để thuyết giới với nhau, là một truyền thống rất đẹp, được thiết lập ngay trong thời Bụt còn tại thế. Điều này Bụt và các thầy học được từ một vài nhóm ngoại đạo. Những năm đầu, giáo đoàn chưa có truyền thống hội họp 15 ngày một lần. Trong khi đó thì các vị ngoại đạo trong vùng, họ tổ chức đến gặp nhau định kỳ, ở lại hàn huyên, đàm luận, chia sẻ, và tỏ tình thân với nhau suốt cả ngày. Quý thầy trong giáo đoàn bèn xin Bụt tổ chức tương tự. Bụt là người cởi mở, nên Bụt chấp thuận.

Bắt đầu từ đó, giáo đoàn các vị khất sĩ cứ 15 ngày họp lại sống chung với nhau một ngày để cho các vị mới xuất gia được thân cận với các vị cao đức mà học hỏi. Đó là một ngày rất hạnh phúc của tăng đoàn.

Ngày đó gọi là ngày Bồ tát Tụng giới, tiếng Pali là Uposatha và tiếng Phạn là Upasavatha mà ta dịch là cận trú. Cận trú là sống thân cận, gần gũi với nhau, sống cùng với các vị A-La-Hán, các bậc thầy có đức độ. Đúng theo truyền thống thì mình phải tổ chức làm sao để mọi người đều được tham dự tụng giới, sống với nhau trọn ngày trong tình huynh đệ, tình thầy trò.

Phân tích ra thì tiền từ "U" có nghĩa là nuôi lớn lên, dịch là trưởng tịnh, tức là nuôi lớn sự thanh tịnh, làm cho sự thanh tịnh của mình nó lớn lên. Theo Luận Câu xá, Abhidharma-koa-tra, thì hậu từ "tha" có

*nghĩa là duy trì, đặt để. Như vậy ngày bố tát thuyết giới là một ngày rất quan trọng trong sinh hoạt của tăng đoàn, vì vậy ta phải tìm mọi cách để tham dự, nhất là khi mình mới xuất gia.*

Theo truyền thống thì không vì những duyên có tầm thường mà có thể bỏ ngày tụng giới. Chỉ trừ những lúc đau yếu, tai nạn, cháy nhà, lụt lội, hay có sự tranh chấp trong giáo đoàn thì mình mới dời lại ngày tụng giới.

## **Tinh thần dân chủ trong Tăng Đoàn**

Tăng đoàn ngày hội Bụt còn tại thế đã được tổ chức theo tinh thần dân chủ. Trong bối cảnh lịch sử rất giai cấp của xã hội Ấn Độ thời đó, tinh thần dân chủ này quả là một điều rất đặc biệt.

Khi một người được chính thức chấp nhận là một thành phần của tăng đoàn, thì người đó được tham dự vào tất cả những quyết định về sinh hoạt của tăng đoàn, đặc biệt là được quyền phủ quyết, với điều kiện sự phủ quyết đó được dựa trên những căn bản vững chãi về luật. Ví dụ, mọi người trong tăng đoàn muốn làm việc đó, nhưng có một người chống lại. Nếu người đó đưa ra những lý do phù hợp với luật tạng, thì quyết định của đại đa số không thành công, và buổi họp phải được triệu tập lại.

Như vậy trong cuộc sống của tăng đoàn hội Bụt còn tại thế, tính cách dân chủ trong tăng đoàn rất là quan trọng. Nếu muốn cho người chống đối thuận theo quyết định của đa số, thì mình phải trình bày, phải thuyết phục để cho người đó có thể thấy được tại sao đa số muốn như vậy, nếu không thì cái quyết định đó sẽ không thành.

Tinh thần dân chủ đó được qui định rất rõ ràng trong Luật tạng, và Luật tạng chỉ đề cập đến phương cách sinh hoạt của một tăng đoàn gồm những người xuất gia mà thôi.

Đọc Luật tạng ta thấy được cái khả năng xuất chúng trong việc điều hành và dựng tăng của Bụt. Tinh thần dân chủ trong phương pháp thành lập và tổ chức Giáo Hội Tăng Già trên 2600 năm trước đây, so

với Hiến Chương Liên Hiệp Quốc ngày nay, thì Hiến Chương vẫn còn thiếu sót rất nhiều.

## **Thầy Mục Kiên Liên làm bốn phận Sư Anh (Kinh Tư Lượng)**

Kho tàng kinh điển đạo Bụt có rất nhiều kinh dạy về vấn đề hòa hợp tăng thân. Trong thời Bụt còn tại thế, thầy Mục Kiên Liên đã đóng góp rất nhiều cho việc dựng tăng của Bụt, từ cách thầy thực tập và chuyển hóa bản thân, cho đến những bài pháp thoại quý giá để chia sẻ kinh nghiệm tu học với các sư em trong tăng đoàn.

Chúng ta hãy học một kinh có tính cách rất thực dụng và quý giá cho sự thực tập chung trong tăng thân, do thầy Mục Kiên Liên nói, đó là kinh Tư Lượng.

Kinh Tư Lượng có mặt trong tạng Pali lẫn trong Hán tạng. Trong tạng Pali, kinh nằm ở trong Trung Bộ (*Majjhimanikaya*, 15) mang tên là *Kinh Anumana*, chúng ta dịch là kinh Tư Lượng, vì chữ tư lượng đã được dùng trong kinh tương đương ở Hán tạng, tức là kinh Tỳ Khưu Thỉnh. Trong Hán tạng, Tỳ Khưu Thỉnh là kinh số 89 của Bộ Trung A Hàm. Hiện giờ tại Làng Mai chúng ta may mắn có được cả hai văn bản, một bằng tiếng Pali, tức là kinh Tư Lượng, một bằng chữ Hán, tức là kinh Tỳ Khưu Thỉnh.

Khi so sánh hai văn bản, chúng ta thấy hơn 90% những điều trong hai kinh rất phù hợp với nhau. Như vậy, ít nhất là 90% nguyên văn lời kinh đã được giữ lại cho đến nay. Những điều khác biệt giữa hai kinh là những chi tiết không quan trọng lắm.

Kinh có một tác dụng xây dựng tăng thân rất công hiệu. Tuy kinh này không do Bụt nói, nhưng trong thời Bụt còn tại thế, các thầy, các sư cô đọc kinh này rất đều. Ta có thể nói sau giới bản, đây là kinh được tụng đọc nhiều nhất, vì nó có tác dụng xây dựng tăng thân một cách rất thực tiễn, nó giúp tạo hạnh phúc trong cuộc sống chung để sự thực tập của tăng đoàn dễ thành công hơn.



Tư lượng có nghĩa là so sánh, đo lường, quán chiếu. Đúng ra ta phải dịch là tỷ lượng, tỷ tức là so sánh, lượng là đo lường. So sánh ở đây là so sánh người khác với mình, đem hai người đặt gần nhau để xem có những điều nào giống và điều nào không giống nhau. Tư lượng dịch tiếng Anh là *Inference*.

Sở dĩ ta không dùng chữ tỷ lượng, lý do thứ nhất là vì tỷ lượng có màu sắc của Nhận thức luận, tương tự như luận lý học. Lý do thứ hai là trong bản chữ Hán của Trung A Hàm, các Tổ đã dùng chữ tư lượng. Trong bản của Pali Text Society, tên kinh được dịch là *Discourse on the measuring in accordance with*, tức là lấy bản thân mình mà so sánh với bản thân của một người bạn đồng tu. Nhìn vào bản thân người bạn đồng tu rồi nhìn vào bản thân của mình để suy tưởng, để quán chiếu, xem mình có thể học được điều gì và không nên học điều gì từ bạn, một hình thức trông người lại ngẫm đến ta. Do đó mình có thể dịch là *The discourse on measuring and reflecting*. Tuy không có các chữ "in accordance with" cũng vẫn đủ nghĩa.

Như đã nói ở trên, kinh này không do Bụt nói, mà do thầy Ma Ha Mục Kiền Liên nói. Chúng ta biết rằng trong thời của Bụt, có những thầy rất giỏi, đã đóng vai sư anh trong tăng đoàn nguyên thủy rất tuyệt diệu. Hai vị sư anh lớn nhất, hai cánh tay phải của Bụt là thầy Xá Lợi Phất và thầy Mục Kiền Liên. Chỉ hai năm sau ngày thành đạo, Bụt đã thu nhận hai đệ tử lớn này, và hai thầy đã là những bàn tay xây dựng tăng thân rất là hữu hiệu của Bụt. Hai thầy cũng đã gặp nhiều khó khăn, cũng đã bị ganh tị, nhưng hai thầy đã đóng vai trò huynh trưởng rất tròn đầy.

Trong khóa tu mùa Thu vừa qua chúng ta đã học một kinh do thầy Xá Lợi Phất nói, đó là kinh Thủy Dự. Qua kinh đó, sư anh Xá Lợi Phất đã dạy cho các sư em phương pháp đối trị với cơn giận. Trong khóa An cư kiết Đông năm nay chúng ta bắt đầu khóa tu bằng kinh Tư Lượng do thầy Ma Ha Mục Kiền Liên dạy.

Khi nghe nói đến thầy Mục Kiền Liên, chúng ta chỉ có một ý niệm là thầy rất thân với thầy Xá Lợi Phất, và thầy là một bậc đại hiệu. Chúng

ta thường gọi thầy là Bồ Tát Đại hiếu Mục Kiên Liên. Ít ai biết được thầy là một vị sư anh rất hiếu các em của mình, và đã chia sẻ với các em những kinh nghiệm tu học hết sức thực tế. Công trình xây dựng tăng thân của thầy Mục Kiên Liên rất lớn và kinh này là một trong rất nhiều bằng chứng về công lao của thầy.

Do sự truyền thừa khác nhau nên hai văn bản của kinh không đồng nhất về điểm kinh này đã được nói tại đâu. Theo kinh Tư Lượng của tạng Pali thì kinh này được nói tại Susumragina. Theo Hán tạng thì kinh tương đương là Tỳ Khuru Thỉnh đã được nói tại tu viện Trúc Lâm. Tu viện này không phải là tu viện Trúc Lâm ở thành Vương Xá. Tuy vậy chi tiết này không quan trọng lắm. Điều quan trọng là lời kinh rất giống nhau, và nội dung của hai kinh cũng rất giống nhau.

Tên kinh trong bản Hán tạng có thể dịch là *Lời Thỉnh Cầu Của Vị Khất Sĩ*. Chi tiết về tên kinh rất là quan trọng vì trong kinh Tư Lượng, tức là kinh thuộc về tạng Pali, ý về sự thỉnh cầu của một vị khất sĩ cũng đã được đề cập đến rất rõ.

## **Nội dung kinh Tư Lượng: Những nguyên do khiến một người tự cô lập hóa và cách đối trị**

Hôm đó là một ngày trong mùa an cư kiết hạ, thầy Mục Kiên Liên ngồi dưới bóng cây, chuyện trò cùng các sư em. Thầy gọi thêm các vị khác đến để dạy kinh này. Bắt đầu bài pháp thoại, thầy nói: Này các bạn đồng tu, ví dụ có một vị khất sĩ thỉnh cầu các vị khất sĩ khác, và nói rằng: *Xin các bạn đồng tu hãy chuyện trò với tôi. Tôi mong rằng tôi được các bạn đồng tu thương tưởng đến và nói chuyện với tôi.* Tại sao lại xảy ra chuyện một vị đồng tu phải yêu cầu các vị đồng tu khác nói chuyện với mình? Tại vì vị đó có cảm tưởng bị cô lập hóa ở trong đại chúng, vị đó có cảm tưởng không ai trong đại chúng muốn nói chuyện với mình.

Trong tạng Pali, nguyên văn đoạn mở đầu kinh Tư Lượng như sau:

*Này các bạn đồng tu, giả sử có vị khất sĩ thỉnh cầu các vị khất sĩ khác, nói rằng: "Các bạn đồng tu hãy chuyện trò với tôi, tôi mong rằng tôi được các*

*bạn đồng tu thương tưởng và chuyện trò với tôi. Nếu vị khất sĩ ấy là người mà kẻ khác khó nói chuyện với được, nếu vị ấy là người có những tính nết làm cho kẻ khác không nói chuyện với được, nếu vị ấy là người thiếu kiên nhẫn, thiếu cởi mở, không có khả năng tiếp nhận những lời phê bình, khuyên bảo và dạy dỗ của các bạn đồng tu phạm hạnh, thì các vị này xét rằng không thể nói chuyện với vị ấy, không thể dạy bảo vị ấy, không thể đặt niềm tin vào vị ấy.*

Đó là chủ đề mà kinh nêu ra. Trong đại chúng thỉnh thoảng có người mang cảm giác cô đơn. Họ có cảm tưởng rằng các bạn đồng tu không ai muốn nói chuyện với mình, mình không được tăng thân chú ý và tin tưởng. Nói theo người đời là bị tẩy chay.

Để so sánh, chúng ta hãy đọc đoạn mở đầu của kinh Tỳ Kheo Thỉnh trong Trung A Hàm.

*Bấy giờ tôn giả Đại Mục Kiền Liên nói với các vị khất sĩ: Các vị hiền giả, nếu có một vị khất sĩ thỉnh cầu các vị khất sĩ khác như sau: Xin các tôn giả hãy nói chuyện với tôi, hãy dạy dỗ tôi, hãy khiển trách tôi, xin đừng để tôi bị lâm vào tình trạng khó khăn. Tại sao có tình trạng ấy? Tại vì, thưa các hiền giả, nếu có một người quen lối nói ngang bướng, bị kéo đi bởi những lối nói ngang bướng, thì các bạn đồng tu phạm hạnh sẽ không còn ưa nói chuyện với vị ấy, sẽ không dạy dỗ vị ấy, sẽ không khiển trách vị ấy, và vì thế vị ấy bị lâm vào tình trạng khó khăn, lý do vì thói quen nói ngang bướng đó.*

Sự truyền thông bị cắt đứt vì cách mình đối xử với tăng thân. Trong bản Hán văn có danh từ "Nan ngã" hay "Nạn ngã" mà có người dịch là xin các vị đồng tu đừng "làm khó tôi". Nan là khó. Tôi thấy dịch như vậy có thể đưa đến sự hiểu lầm, giống như các vị đồng tu muốn làm khó vị này, cho nên tôi đã dịch lại là: "Xin các bạn đồng tu đừng để tôi lâm vào tình trạng khó khăn" để diễn ý chữ Nan. Nó có nghĩa là khi mình có cảm tưởng bị cô lập, không ai muốn nói chuyện với mình thì mình lâm vào tình trạng khó khăn, chứ không phải những người khác muốn làm khó mình, muốn cô lập mình vì một lý do nào đó. Chính mình xin các vị đó hãy giúp mình để mình khỏi bị rơi vào tình trạng khó khăn trong hiện tại.

Sau phần mở đầu bài pháp thoại, thầy Mục Kiền Liên nêu ra một số nguyên do khiến cho một vị khất sĩ không được các vị khất sĩ khác nói chuyện với, khuyên bảo giùm, hay dạy dỗ cho. Thầy khuyên tất cả mọi thành phần trong tăng đoàn nên quán chiếu lại mình, xem mình có những tánh tiêu cực nào khiến cho các thầy khác không thân cận được với mình.

Đối tượng của kinh này không phải chỉ là một hay hai người trong tăng thân, mà là tất cả mọi người, tại vì nếu không thực tập theo những lời dạy của kinh thì bất cứ vị nào trong tăng đoàn cũng có thể lâm vào tình trạng khó khăn đó.

Chúng ta hãy đọc tiếp: Ở đây, này các *bạn đồng tu*, nếu một vị khất sĩ bị *vướng vào tà dục, bị tà dục lôi kéo, thì đó là một tính nết khiến cho các bạn đồng tu khó nói chuyện với vị ấy.*

Khó nói chuyện ở đây có nghĩa là không có cơ hội để dạy bảo vị đó, không có cơ hội để khiển trách, để chỉ rõ những lỗi lầm của vị ấy, vì vậy mà không thể đặt niềm tin vào vị ấy.

*Như vậy nguyên do đầu tiên khiến cho một thầy hay một sư cô bị cô lập hóa là tà dục, và bị tà dục sai sử, lôi kéo.*

Bản chữ Hán gọi là ác dục. Ở đây mình dịch là tà dục. Tà tức là không ngay thẳng, ác có nghĩa là không lợi ích, có tính cách phá hoại, và dục là cái muốn. Có cái muốn tốt, có cái muốn xấu. Điều muốn tốt không gọi là tà dục. Những cái muốn xấu, những sự đam mê có thể phá hoại con người mình, phá hoại tương lai mình, thì gọi là tà dục hay ác dục. Trong bản dịch tiếng Việt mình dùng danh từ tà dục cho nhẹ nhàng hơn. Khi mình có một ý muốn như muốn tu, muốn học, muốn độ đời, và cái muốn đó không có tính cách vì danh, vì lợi, vì thèm khát danh vọng, tiền bạc, hay sắc dục, thì cái muốn đó, cái dục đó không gọi là tà dục.

Nếu vị khất sĩ hay nữ khất sĩ vướng vào một tà dục thì đó là nguyên do khiến cho các bạn đồng tu không muốn nói chuyện với người đó, không có cơ hội dạy dỗ người đó, tại vì người đó có sự ngoan cố trong

tà dục của mình. Mặc tôi, tôi làm như vậy mặc tôi! Càng nói tôi lại càng làm tới cho bõ ghét. Nói vậy, nghĩ vậy, hành động vậy một thời gian thì các vị đồng tu sẽ không đến với mình nữa. Cho nên kinh nói rằng: Khi một vị khất sĩ bị *vuông vào tà dục, bị tà dục lôi kéo... Lôi kéo tức là bị sai sử*. Bị đặt dưới sự lôi kéo và sai sử của tà dục thì mình không có trí tuệ nữa, và mình bắt đầu nói bướng. Khi mình nói bướng, các bạn đồng tu sẽ có cảm tưởng không thể nói chuyện với mình được, và họ sẽ tránh nói chuyện với mình.

Thỉnh thoảng chúng ta cũng thấy những trường hợp như vậy. Một vị khất sĩ hay nữ khất sĩ có tà dục, có sự ham danh, ham lợi hoặc ham sắc. Vị đó có tính ngoan cố, để cho bản thân bị tà dục sai sử, lôi kéo. Tâm tính đó biểu hiện ra trong ngữ ngôn, trong thái độ, cho nên tuy các bạn đồng tu ban đầu có cố gắng giúp đỡ, dạy bảo, nhưng một thời gian sau thì không còn kiên nhẫn nữa. Kết quả là vị đó lâm vào tình trạng khó khăn của sự bị cô lập. Vị đó từ từ cảm thấy mình bị mất tầng thân, và một ngày nào đó sẽ thấy rằng tầng thân này không còn là tầng thân của mình nữa, cho nên vị đó bỏ tầng thân mà đi.

Ai đã lấy tầng thân ra khỏi tầm tay của mình? Chỉ có mình thôi, không có người nào có thể lấy tầng thân ra khỏi vòng tay của mình cả. Khi tự cô lập hóa mình đối với các bạn đồng tu, thì từ từ mình sẽ mất tầng thân, mình có cảm tưởng tầng thân này rỗng bỏ mình, tầng thân này không còn thân cận với mình nữa. Kỳ thực lý do khiến cho mình *có cảm tưởng cô đơn là cách sống của mình, cách hành xử của mình trong đời sống hàng ngày làm cho tầng thân không tới với mình được, không nói chuyện, hay dạy dỗ mình được*.

Trong bản chữ Hán nói rất rõ: Mình bị cô lập là vì cách nói ngang bướng của mình, vì thói quen nói ngang bướng của mình. Cách nói ngang bướng và thói quen nói ngang bướng đó bắt nguồn từ những nguyên do bên trong mà hiển lộ ra.

Chúng ta hãy dựa vào kinh Tư Lượng trước, rồi thỉnh thoảng sẽ đối chiếu với kinh Tỳ Kheo Thỉnh ở trong Hán tạng.

***Nguyên do thứ hai là vị ấy chỉ biết khen mình và chê người.***

Mình có thể nghĩ rằng tất cả những người trong tăng thân không có ai đáng làm sư anh, sư chị của mình hết. Nhìn người bạn đồng tu nào cũng thấy những tật xấu, không thấy điều nào tốt cả. Điều này hàm chứa sự thật là mình không thấy *và mình không biết chính mình cũng có những tật xấu* của các sư anh và của các sư em mình. Mình chỉ thấy những sư em, sư chị, sư anh của mình có những tật xấu đó mà thôi.

***Nguyên do thứ ba là dễ nổi giận và bị cơn giận chi phối.***

Chúng ta chưa phải là những bậc thánh, thành ra việc nổi giận là việc có thể xảy ra. Khi chưa phải là bậc thánh, ai cũng có lúc nổi giận. Nhưng người tu thì phải biết cách đối trị và săn sóc cơn giận của mình. Mình có quyền giận, nhưng đồng thời *mình có bốn phận phải săn sóc cơn giận của mình, phải chuyển hóa cơn giận của mình. Nếu biết cách chăm sóc và chuyển hóa cơn giận thì mình sẽ không bị cơn giận chi phối.* Chỉ khi nào mình không biết tu tập, không biết thờ, không biết đi thiền hành, không biết quán chiếu thì mình mới bị cơn giận chi phối, và khi bị cơn giận chi phối thì mình vùng vằng, mình tỏ thái độ bất bình bằng con mắt, bằng cử chỉ và bằng lời nói của mình. Vì vậy mà các bạn cùng tu có cảm tưởng không giúp mình được, không đến nói chuyện với mình được, không thể chỉ bảo cho mình được.

Có thể rằng khi giận, mình không biết mình giận, và khi mình có một cái nhìn không thiện cảm, mình không biết mình đang có cái nhìn không thiện cảm. Có thể là mình đang vùng vằng không dễ thương mà mình không biết là mình đang vùng vằng không dễ thương. Có thể là mình nói những câu không hòa dịu, có tính cách hạch hỏi và nạt nộ người khác mà mình không biết lời nói của mình không có tính cách dễ thương, mình tưởng mình luôn luôn dịu dàng và nhỏ nhẹ. Đó là vì mình thiếu chánh niệm, mình cần một cái gương để soi. Nếu không có gương để soi thì mình phải nhờ tăng thân, nhờ sư anh và sư em cho biết. Mỗi khi mặt em đỏ lên không dễ thương thì sư anh phải nói đây là lúc em đang không dễ thương. Phải có một người chỉ cho mình thì mình mới tiến được. Mỗi khi người kia có một cái nhìn không thiện cảm thì mình thấy ngay, mỗi khi người kia có một thái độ không dễ thương thì mình cảm thấy liền, mỗi khi người kia trong

giọng nói có sự bực bội, cái kính thì mình biết lập tức. Nhưng khi mình phạm vào những điều đó thì mình không biết, và mình tưởng rằng mình không có những khuyết điểm của người kia. Kỳ thực là mình có, và đôi khi còn có nhiều hơn người kia nữa. Vì vậy người tu may mắn là người có sư anh, sư em, sư chị nhắc nhở cho mình, chỉ cho mình những lúc mình không tươi mát, những lúc mình cái kính. Có được những người như vậy thì mình mới được che chở và được nuôi dưỡng. Nếu không có người đến với mình, nói cho mình hay và chỉ cho mình thấy những điều lầm lỗi, thì mình thiếu may mắn.

***Nguyên do thứ tư: hoặc vì giận vì giận mà ôm ấp một nỗi hiềm hận.***

Giận là một điều mà hiềm hận là một điều khác. Có nhiều người giận nhưng sau khi giận thì thôi, không còn nghĩ tới nữa. Rất dễ chịu. Nổi trận lôi đình, nhưng sau khi hết giận thì cười nói với mình trở lại rất dễ thương. Nếu giận mà không ý thức rằng mình giận, không biết quán chiếu, không biết nhận diện, chuyển hóa cái giận của mình thì cái giận đó đi vào trong chiều sâu của tâm thức, trở thành một nội kết lớn và khối nội kết đó gọi là hiềm hận. Cũng như khi mình bị cảm. Mới bị cảm mà không chịu uống thuốc, để cho cơn cảm đó thấm sâu vào thân, thì sự chữa trị sẽ khó hơn. Khi sự hiềm khích hoặc sự hận thù bám sâu vào trong tâm ta, thì khối nội kết sẽ phát hiện ra bên ngoài dưới hình thức mình vùng vằng, mình khó chịu mà mình không biết. Điều nguy hại là ở chỗ mình không hay biết những sự việc đó. Khi nghe nói "anh say rồi", người say rượu không bao giờ nhận thấy mình say. Tôi mà say? Tôi đâu có say! là nhưng câu trả lời đầu lưỡi của họ. Cũng vậy, khi nghe nói anh giận rồi đó, thì mình thường khẳng định: Tôi đâu có giận? nhưng kỳ thực thì mọi người đều thấy mình đang giận. Đó là tại mình không có gương để soi. Tăng thân có thể đóng vai trò của một tấm gương để cho mình soi. Không còn tấm gương ấy thì nguy lắm cho đời tu học của mình. Ai cũng có quyền giận, nhưng nếu không biết tu tập để chuyển hóa thì cái giận ấy sẽ trở nên một khối nội kết trong ta, nó làm hại bản thân ta, và làm hại luôn cả bạn tu của ta nữa.

***Nguyên do thứ năm: hoặc vì giận hờn, hiềm hận mà trở nên cái kính.***

Tiếng Anh gọi là bad mood. Lâu lâu cáu kỉnh một lần thì được, nhưng cáu kỉnh hai mươi bốn giờ mỗi ngày thì nhiều quá, người khác sẽ thấy mình không dễ chịu, họ rút lui, và mình sẽ có cảm giác bị tẩy chay.

*Nguyên do thứ sáu: hoặc vì hiềm hận mà nói những lời có tính cách cáu kỉnh.*

Trong nguyên do thứ năm, sự cáu kỉnh chỉ thể hiện qua bộ điệu. Ở đây sự cáu kỉnh biểu lộ qua lời nói. Nên biết rằng khi nói, nếu chúng ta có một cảm xúc thì tự nhiên lời nói của chúng ta có những âm ba rung động khiến cho người đối thoại biết ta đang cảm xúc. Khi chúng ta sợ, thất vọng, buồn tủi hay giận hờn thì những cảm xúc đó biểu hiện ra trong lời nói của chúng ta. Đôi khi người đối thoại nhận biết mà chính mình lại không hay. Đó là vì mình thiếu chánh niệm. Chỉ cần một câu nói ba bốn chữ thôi là đủ làm cho mình mất một sư anh, một sư chị, hay mất một sư em. Gặp mình, vị đó có thể chào vì lễ phép, nhưng họ không còn muốn tiếp xúc với mình nữa. Nói có ba bốn chữ, nhưng mình đã phải trả một giá rất đắt, nó làm cho mình mất một người bạn đồng tu, và có khi mất cả tăng thân.

Bằng trí năng, có thể mình thấy rất rõ rằng tăng thân này là cái mình cần nhất ở trên đời, là cái nhu yếu quan trọng nhất trong đời mình, vậy mà mình vẫn cứ đánh mất tăng thân đó. Trí tuệ của mình thấy rõ điều đó, nhưng vì mình quá yếu, mình thiếu tu tập, mình có tập khí sâu dày cho nên mình phản lại trí tuệ của mình, mình làm ngược lại điều mà trí tuệ của mình thấy rõ, cho nên mình rơi vào hoàn cảnh cô đơn.

Tại Làng Mai, sự thực tập xây dựng tăng thân được xem là quan trọng nhất trong chương trình tu học. Nếu muốn thành công trong việc hành đạo sau này, ngay bây giờ chúng ta phải học pháp môn xây dựng tăng thân cho thật đàng hoàng. Một *người không có khả năng xây dựng tăng thân, sẽ không có khả năng độ đời. Tại vì không có tăng thân thì không làm được gì hết. Chúng ta biết rằng trong quá trình tu tập, chúng ta chuyển hóa được là nhờ tăng thân. Một vị thầy giỏi cách nào đi nữa cũng không làm được gì nếu không có tăng thân. Vì vậy tôi*



nhắc lại rằng trong thời gian thụ huấn và thực tập ở Làng Mai, quý vị phải học cho được và thực tập cho thành công phương pháp xây dựng tăng thân.

***Nguyên do thứ bảy: hoặc vì vị ấy lên án người bạn đồng tu đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm.***

Lỗi này đôi khi chỉ là một sự vụng về, một tri giác sai lầm của mình, nhưng tại mình cố chấp, cho nên khi người bạn đồng tu chỉ cho mình những lỗi đó thì mình nổi giận và mình lên án họ. Người đó có thể là vì thương mình nên chỉ cho mình những lỗi lầm. Bạn bè anh em thì ai cũng phải giúp nhau như vậy, nhưng vì mình không có khả năng tiếp nhận, không có khả năng nghe, cho nên mình ruồng bỏ tấm gương soi của bạn cho mượn, mình giận luôn tấm lòng tốt của người bạn tu. Mình nổi giận nên mình trả đũa bằng cách lên án họ.

***Nguyên do thứ tám: hoặc vì vị ấy miệt thị người bạn đồng tu đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm.***

Mình không còn muốn nhìn mặt người đó nữa, cầm bằng người đó không còn là bạn của mình, không còn là tri kỷ của mình nữa. Tri kỷ gì mà lại chỉ trích người ta! Mình nghĩ như thế. Thực ra thì người hiểu mình, người có đủ thương yêu để chỉ cho mình những yếu đuối của mình, mới đúng là người tri kỷ của mình. Vậy mà mình đã bỏ mất người bạn, bỏ mất cây đuốc chỉ đường, mất đi một cơ hội để thấy rõ mình.

***Nguyên do thứ chín: hoặc vì vị ấy chỉ trích trở lại người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm.***

Chính anh là người đã phạm lỗi đó chứ không phải là tôi! Chính anh mới là sân si, chính anh mới là khó chịu, chính anh mới là cái kính chứ không phải tôi! Tại vì trong lòng mình đã có khối hiềm hận cho nên khi nghe người chỉ lỗi, chẳng những mình đã không chịu lỗi mà còn chỉ trích ngược lại người đó.

***Nguyên do thứ mười: hoặc vì vị ấy chất vấn trở lại người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm.***

Chất vấn tức là đặt ra những câu hỏi tới tập để cho người kia sợ mà lần sau không dám nói ra lỗi của mình nữa.

*Nguyên do thứ mười một: hoặc vị ấy tránh né vấn đề bằng cách hỏi người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm, những câu hỏi khác, không ăn nhập gì đến những vấn đề của người kia nêu ra.*

Nói rõ ra là vị ấy trả lời ngoài vấn đề, đánh lạc hướng, hoặc để lộ sự bực bội, giận dữ và bất mãn.

*Nguyên do thứ mười hai: hoặc vị ấy không giải thích được một cách thỏa đáng hành động của mình khi người kia chỉ lỗi cho mình.*

Tại sao anh làm vậy? mình không trả lời một cách thỏa đáng được, mình cứ nói vòng quanh!

*Nguyên do thứ mười ba: hoặc vị ấy thô tháo và có ác ý.*

Thô tháo tiếng Pháp là *grossière*, và ác ý là *mauvaise intention*.

*Nguyên do thứ mười bốn: hoặc vị ấy ganh ghét và keo kiệt.*

Cho mà tiếc, nói mà cũng hà tiện, giúp mà không hết lòng.

*Nguyên do thứ mười lăm: hoặc vị ấy mưu mô và lường gạt.*

*Nguyên do thứ mười sáu: hoặc vị ấy cứng đầu, ngoan cố và tự kiêu.*

*Nguyên do thứ mười bảy: hoặc vị ấy vướng vào thế tục.*

Tuy xuất gia, nhưng trong đời sống hàng ngày mình vẫn còn vướng những lề thói thế tục, không có khả năng buông bỏ lề thói ô trược. Anh đã đi tu nhưng những điều anh làm có vẻ "đời" quá! Cuộc sống của anh không có phẩm chất tự tại, giải thoát, thanh thản của người tu. Cách nói năng, cách hành xử của anh còn có tính cách thế tục quá.

Đó là mười bảy nguyên do khiến cho mình bị cô lập hóa, làm cho các bạn đồng tu không đến với mình được, không nói chuyện với mình

được, không dạy bảo mình được, không chỉ bày cho mình những lỗi lầm của mình được, và cuối cùng thì họ mất niềm tin nơi mình.

Tất cả những điều đó chứng tỏ rằng thầy Đại Mục Kiền Liên biết rất rõ những gì đã xảy ra trong tầng thân. Hóa ra ngày xưa cũng giống như ngày nay! Trong tầng đoàn của Bụt ngày xưa cũng đã có những vấn đề giống như trong tầng đoàn của chúng ta ngày hôm nay!

Sau khi đã nói qua mười bảy nguyên do khiến cho một vị khất sĩ cảm thấy bị cô lập, cảm thấy mình đang từ từ đánh mất tầng thân, thầy Đại Mục Kiền Liên nói đến mười bảy đức tánh làm cho tầng thân càng ngày càng thương mến mình. Các bạn trong tầng thân có thể đến nói chuyện với mình một cách dễ dàng, dạy bảo cho mình những lỗi mình phạm, và đặt niềm tin lớn ở nơi mình. Mười bảy đức tính đó, chẳng qua là sự vắng mặt của mười bảy tính không tốt mà thôi.

*Này các bạn đồng tu, vì những đức tính, những nguyên do nào mà một vị khất sĩ được nhận thức là một người mà kẻ khác có thể dễ dàng tới với được và dễ dàng nói chuyện với được? Ở đây, này các bạn đồng tu, nếu một vị khất sĩ không vướng vào tà dục, không bị tà dục lôi kéo, thì đó là một đức tính khiến cho các bạn đồng tu có thể dễ dàng tới với vị ấy và nói chuyện với vị ấy. Và đây là những đức tính khác khiến cho các bạn đồng tu có thể dễ dàng tới với mình và nói chuyện với mình: Hoặc vị ấy không tự khen mình chê người; Hoặc vị ấy không nổi giận và không bị cơn giận chi phối; Hoặc vị ấy vì không giận cho nên không ôm ấp một nỗi hiềm hận; Hoặc vị ấy vì không hiềm hận cho nên không cấu kình; Hoặc vị ấy không vì hiềm hận cho nên không nói những lời có tính cách cấu kình; Hoặc vị ấy không lên án người bạn đồng tu đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; Hoặc vị ấy không miệt thị người bạn đồng tu đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; Hoặc vị ấy không chỉ trích người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; Hoặc vị ấy không chắt vấn trở lại người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; Hoặc vị ấy không tránh né bằng cách hỏi người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm bằng những câu hỏi khác, không trả lời ngoài vấn đề, không để lộ sự bực bội, giận dữ và bất mãn của mình; Hoặc vị ấy giải thích được một cách thỏa đáng hành động của mình cho người đã hỏi mình về lỗi lầm mình đã phạm; Hoặc vị ấy không thô tháo và không có ác ý; Hoặc vị ấy không ganh ghét và xan tham; Hoặc vị ấy*

*không mưu mô và lường gạt; Hoặc vị ấy không cứng đầu và tự kiêu; Hoặc vị ấy không có vẻ thế tục, không vướng vào thế tục và lại có khả năng buông bỏ. Đây các bạn đồng tu, đó là những đức tính làm cho một vị khất sĩ được nhận thức là một người mà kẻ khác có thể dễ dàng tới với được, và dễ dàng nói chuyện với được.*

Xin đại chúng nghe tiếp, những câu sau đây thuộc lãnh vực quán chiếu về bản thân mình và là rất quan trọng:

*Này các bạn đồng tu, vị khất sĩ cần phải đối chiếu tự ngã với tự ngã (nghĩa là tự ngã của người đó và tự ngã của mình) mà tư lượng như sau: Người ấy vì có tà dục và bị tà dục lôi kéo cho nên ta thấy người ấy không dễ chịu và ta không ưa thích người ấy. Cũng như thế, nếu ta có tà dục và bị tà dục lôi kéo thì kẻ khác sẽ thấy ta không dễ chịu và họ sẽ không ưa thích ta.*

Đây là những lời dạy bảo rất cụ thể. Khi mình thấy một người có tà dục và đang bị tà dục sai sử thì mình biết rằng người đó không dễ chịu và mình khó đến với người đó. Thấy vậy, ta hãy quay lại nhìn bản thân mình, và tự bảo: Nếu bản thân ta có tà dục, và đang bị tà dục sai sử, thì ta cũng sẽ không dễ chịu và người khác cố nhiên sẽ không ưa thích ta v.v...

Cứ như vậy mà quán chiếu từ điều thứ nhất cho đến điều thứ mười bảy.

Trong kinh có ghi rằng đây là kinh đã được các thầy tụng đọc rất nhiều. Khi tụng, các thầy đọc các lời quán chiếu về bạn đồng tu, kể đến đọc các lời quán chiếu về bản thân mình để mọi người có cơ hội thực tập quán chiếu: Người đó vì như vậy cho nên ta không ưa thích họ, nếu ta cũng như vậy thì những người khác cũng sẽ không ưa thích ta.

Ngày xưa kinh này được xem là Ba-La-Đề-Mộc-Hoa, tức là Giới Bản, vì vậy mà các thầy tụng đọc rất thường xuyên.

Ta hãy nghe thầy Đại Mục Kiền Liên dạy tiếp:

Này các bạn đồng tu, vị khất sĩ cần phải đối chiếu tự ngã với tự ngã mà tư lượng như sau: Trong giờ phút này ta có đang ôm ấp tà dục và ta có đang bị tà dục lôi kéo hay không?

Đó là quán chiếu. Ngay trong giờ phút này ta có đang bị một cái đam mê nó sai sử hay không?

Nếu trong khi tư lượng mà vị khất sĩ thấy được rằng trong giờ phút này ta đang có ôm ấp tà dục và ta đang bị tà dục lôi kéo thì vị khất sĩ ấy phải tinh tiến để đoạn trừ tâm hành bất thiện ấy. Nếu trong khi tư lượng mà vị khất sĩ thấy được rằng trong giờ phút này ta không đang ôm ấp tà dục, và ta đang không bị tà dục lôi kéo thì vị khất sĩ ấy hãy sống với tâm niệm hân hoan và biết mình cần tu học tinh tiến để nuôi dưỡng thêm những tâm hành tốt đẹp như thế.

Đoạn kinh này được lặp lại với điều thứ hai là khen mình, chê người. Sau đó đến điều thứ ba là nổi giận và bị con giận chi phối v.v...

Kinh nói tiếp: Này các bạn đồng tu nếu trong khi quán chiếu, một vị khất sĩ thấy rõ rằng trong tâm mình các tâm hành bất thiện chưa được đoạn trừ thì vị ấy phải nỗ lực tinh tiến để đoạn trừ. Còn nếu trong khi quán chiếu, vị khất sĩ thấy rõ ràng trong tâm mình các tâm hành bất thiện đã được đoạn trừ thì vị ấy hãy sống với tâm niệm hân hoan, và biết mình cần tu học tinh tiến để nuôi dưỡng thêm những tâm hành tốt đẹp như thế.

Này các bạn đồng tu, cũng như một người thanh niên hay một cô thiếu nữ, tuổi còn thanh xuân, còn ưa trang điểm, thường ưa nhìn mặt mình trong một tấm gương thật trong thật sáng. Hoặc nếu không có gương thì nhìn vào một bát nước thật trong thật sáng, nếu thấy một vết nhơ nào ở trên mặt thì người ấy phải lập tức lau rửa vết dơ ấy đi. Còn nếu không thấy một vết dơ nào trên mặt, người ấy sẽ lấy làm bằng lòng và sẽ tự bảo: Tốt lắm, mặt ta rất sạch. Cũng như thế, này các bạn đồng tu, trong khi tư lượng thấy các tâm hành bất thiện còn chưa được đoạn trừ, vị khất sĩ sẽ tinh tiến đoạn trừ chúng. Còn nếu trong khi tư lượng thấy các tâm hành bất thiện đã được đoạn trừ, vị khất sĩ sẽ được sống trong tâm niệm hân hoan, và biết mình cần tu

học tinh tiến thêm để nuôi dưỡng thêm những tâm hành tốt đẹp như thế.

Tôn giả Đại Mục Kiền Liên nói như vậy xong, các vị khất sĩ hân hoan, tin tưởng tiếp nhận những lời dạy của thầy.

Đó là kinh Tư Lượng. Nếu chúng ta dịch kinh này theo đúng nguyên văn thì nó sẽ dài gấp mười bảy lần. Vì vậy mà chúng ta dịch vắn tắt, nghĩa là chỉ liệt kê mười bảy điểm tiêu cực làm cho một khất sĩ bị lâm vào tình trạng khó khăn mà thôi. Khi liệt kê mười bảy điểm này, điểm nào cũng phải có lời hướng dẫn về cách quán chiếu, nghĩa là phải quán chiếu đủ ba trường hợp. Ví dụ khi quán chiếu về thói quen hay lên án tức là điểm thứ hai của kinh, ta phải bắt đầu:

Hoặc vì vị ấy lên án người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm, vì vậy cho nên các vị đồng tu khó có thể đến với người đó, nói chuyện với người đó, dạy dỗ người đó và chỉ cho người đó những lỗi của mình đã phạm. Vì vậy cho nên người đó lâm vào tình trạng khó khăn.

Kế đến vị khất sĩ cần phải quán chiếu rằng:

Nếu người đó là một người quen lên án người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm, thì người đó không phải là người dễ thương và ta sẽ không ưa thích người đó. Trong trường hợp ta là người ưa lên án người đã chỉ cho ta lỗi lầm ta đã phạm thì ta cũng sẽ là một người không dễ thương và những người khác sẽ không ưa thích ta.

Sau cùng, vị khất sĩ cần phải quán chiếu rằng:

Trong giờ phút này ta có tật xấu là hay lên án người đã chỉ cho ta lỗi ta đã phạm hay không, nếu có thì ta phải tinh tiến tu tập để diệt trừ điều đó. Nếu không, ta hãy hân hoan biết rằng mình đang đi trên con đường tốt, và mình phải thực tập thêm để nuôi dưỡng tính tốt mà mình đã có trong tâm của mình.

Như đã nói ở trên, sau khi thầy Đại Mục Kiền Liên dạy kinh này, các thầy trong giáo đoàn Nguyên thủy tụng đọc kinh này thường xuyên để mọi người có cơ hội quán chiếu. Họ không tụng đọc riêng rẽ mà

tụng đọc chung với nhau. Vì vậy khi học kinh này xong, chúng ta cũng phải tạo cơ hội để cả tăng thân cùng thực tập, đừng cất kinh vào tủ.

Kinh Tỳ Khưu Thỉnh đã được Hội đồng Giáo Thọ Làng Mai dịch và in trong Nghi Thức Tụng Niệm Đại Toàn với tựa đề là Kinh Tiếp Nhận Soi Sáng. Chúng ta nên nghiêm mật hành trì.

Khi so sánh kinh Tư Lượng và kinh Tỳ Khưu Thỉnh, ta thấy hai kinh rất giống nhau. Điều này cho ta một niềm vui rất lớn. Một tông phái được truyền xuống Tích Lan, vào thế kỷ thứ ba trước chúa Kitô, và một tông phái thành lập ở Kashmir, cách nhau đến mấy ngàn năm, vậy mà các thầy trong hai tông phái vẫn giữ được nguyên bản của kinh, và giờ đây khi so lại, ta thấy nội dung hai kinh rất tương tự. Điều đó giúp ta tin tưởng rằng đây đích thực là những lời giảng dạy của thầy Đại Mục Kiền Liên, không còn nghi ngờ gì nữa. Do đó mà khi tụng đọc, chúng ta có hạnh phúc và cảm thấy rất may mắn vì sự truyền thừa đích thực của kinh quý báu này.

Khi học những kinh nói về lý thuyết, chúng ta cảm thấy có hạnh phúc vì được phiêu lưu trong thế giới của những tư tưởng uyên áo. Ngược lại, đây là một kinh rất thực tế, giảng dạy trực tiếp về phương cách thực tập để chuyển hóa những tâm hành tiêu cực của chúng ta.

*Những kinh có lời giảng dạy thực tế, giúp ta chuyển hóa nội tâm là những kinh mà chúng ta rất cần đến.*

Có người không biết uống thuốc khi lâm bệnh, khi thuốc được trao cho thì tìm cách trốn chạy. Cũng vậy, có người sợ nghe Pháp thoại, vì sợ ngồi chung với đại chúng thì Pháp thoại có thể động tới những niềm đau ở trong mình. Pháp thoại có tính cách thực tế, nó chỉ cho mình những vấn đề mà mình đang ôm ấp, và khi nó động tới những vấn đề có thật của mình thì mình cảm thấy mất hạnh phúc, mình chỉ muốn trốn chạy, mình chỉ muốn nghe những lý thuyết cao viễn mà thôi.

Đôi khi trong một Pháp thoại mình tìm được loại y dược mà mình đang cần. Điều này xảy ra rất thường. Trong khi nghe Pháp thoại, bài Pháp có thể cống hiến cho mình môn thuốc mà mình đang cần để chữa bệnh, nhưng mình lại không thể tiếp nhận được thứ thuốc đó, rất là uổng phí. Khi nghe Pháp thoại mình thấy tâm bị xúc động, nghĩa là lúc đó những niềm đau của mình bị đánh động tới. Thay vì đem hết tâm hồn để tiếp nhận món thuốc quý báu để có thể chữa được bệnh của mình, mình lại nghĩ quanh nghĩ quẩn: Hình như có sự em nào "học lại" với thầy cho nên hôm nay thầy nói vậy là để rầy la mình, và những lời thầy vừa nói là chỉ nhắm riêng một mình mình thôi, mình là đối tượng của phần Pháp thoại này! Do tâm trạng đó mà mình không có khả năng tiếp nhận môn thuốc mà chính mình đang cần đến.

Lời dạy của Bụt thường được gọi là viên âm. Viên âm có nghĩa là lời nói có tính cách tròn đầy, đánh động tới tất cả mọi căn cơ. Viên âm nó còn có nghĩa là kế cơ. Kế cơ là rất phù hợp với tình trạng của mình. Chính vì nó là viên âm cho nên nó đánh động được tới vấn đề đích thực của mình. Nếu mình không cởi mở, không nhân cơ hội đó để tiếp nhận những phương thuốc mà chính bản thân mình cần hơn ai hết, mình cứ suy quanh nghĩ quẩn, thì lúc đó tâm mình không thanh thản, không đủ thanh tịnh để tiếp nhận món thuốc quý báu mà bài Pháp thoại có thể cống hiến.

Tôi đã thấy có những người sợ nghe Pháp thoại. Không dám vào nghe Pháp thoại vì họ mang tâm trạng đó. Đó là những trường hợp rất đáng thương.



## Chương 03: Luật Tạng và Tăng Đoàn

Muốn có những quy luật để một tăng đoàn có thể nương vào đó mà sống hài hòa, hạnh phúc, và đúng theo tinh thần giáo pháp, chúng ta phải căn cứ vào Luật tạng, đồng thời phải biết sự hình thành của giới luật, nghĩa là phải biết những nhân duyên do đó các giới luật được đặt ra, thì lúc áp dụng ta mới không đi lạc đường, không áp dụng sai.

### Sự hình thành của tam tạng kinh điển

#### Giáo lý truyền khẩu

Mặc dầu những lời giáo huấn của đức Thế Tôn không được ghi chép lại lúc Bụt còn tại thế, vì hồi đó chưa ai biết viết mà cũng chưa ai có giấy. Tuy vậy các đệ tử của Ngài đã thuộc nằm lòng những lời giáo huấn của Bụt và truyền khẩu từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Điều may mắn là ba tháng sau ngày Bụt nhập diệt, vào năm thứ tám triều Vua A Xà Thế (*Ajatasattu*), đại đức Mahakassapa (Đại Ca Diếp), người thường được các vị khất sĩ trong giáo đoàn tôn trọng như vị đại đệ tử thứ tư sau Kondaa (Kiều Trần Như), *Sariputta* (Xá Lợi Phất) và *Moggallana* (Mục Kiền Liên), quyết định triệu tập một đại hội gồm năm trăm vị đại đệ tử thật tu và thật học của Bụt, chọn lựa từ trong các giáo đoàn khất sĩ, về thủ đô *Rajagaha* để ôn tụng và kết tập tất cả những kinh và luật mà Bụt đã dạy. Vua Ajatasattu đã đứng ra bảo trợ lần kết tập kinh luật này. Đại hội đã khai mạc vào đầu mùa an cư năm đó, và kéo dài trong sáu tháng.

Trong đại hội, đại đức Upali (Ưu Ba Ly) vốn nổi tiếng về luật học đã được mời lên ôn tụng giới luật. Nhờ những câu hỏi của đại đức Mahakassapa mà đại đức Upali nhắc lại được hết những nhân duyên do đó các giới luật được thiết lập.

Đại đức Ananda (A Nan Đà) được đại hội thỉnh lên tụng tuyên tất cả những bài pháp thoại của Bụt nói, gọi là kinh. Nhờ những câu hỏi của đại đức Mahakassapa và của đại chúng mà đại đức Ananda có dịp nói

ra hết những chi tiết về thời gian, nơi chốn và cơ duyên đã đưa tới mỗi pháp thoại của Bụt.

Cố nhiên là đại đức Upali và Ananda không thể nhớ hết mọi chi tiết, nhưng nhờ sự có mặt của năm trăm vị khất sĩ có thật học và thật chứng mà trong lần kết hợp đầu tiên này, toàn thể giáo lý của Bụt đã được ôn tập rành mạch và sắp xếp thành Tam tạng kinh điển gọi là Kinh, Luật và Luận của đạo Bụt. Tuy vậy, ôn tập chỉ là để tăng chúng nhớ lại những lời Bụt dạy rành mạch hơn, nhưng vẫn chưa ghi chép lại được.

Sau đó các vị A-La-Hán lại kết tập lần thứ hai (một trăm năm sau) và lần thứ ba (hai trăm ba mươi sáu năm sau) để ôn tụng và bổ túc giáo pháp của Bụt.

### **Ghi chép kinh điển để lưu truyền**

Theo truyền thống Nam Tông, mãi cho đến khoảng năm 83 trước Dương Lịch, tức là gần nửa thế kỷ sau ngày Bụt nhập diệt, dưới triều vua *Vaa Gmani Abhaya của xứ Tích Lan*, các vị A-La-Hán mới kết tập thêm một lần nữa tại Aluvihara, một ấp nhỏ thuộc đảo Tích Lan, cách Candy khoảng 30 cây số. Đây là lần kết tập thứ tư của các đại đệ tử của Bụt, và là lần đầu tiên trong lịch sử Phật giáo, tam tạng kinh điển được ghi chép lại trên lá bối, bằng tiếng Pali, còn gọi là tiếng Nam Phạn. Ta nên nhớ rằng đây là ý kiến của Phật giáo Nam Tông.

Nhờ những đại hội kết tập mà ngày nay chúng ta có Tam Tạng kinh điển đạo Bụt, trong đó Kinh tạng (Sutta-piaka) là những lời của Bụt dạy, Luật tạng (Vinaya-piaka) gồm những giới luật qui định nếp sống của tăng đoàn, và Luận tạng (Abhidhamma-piaka), những tác phẩm để hệ thống hóa, giảng giải thêm về giáo lý đạo Bụt.

Kể về số lượng thì tam tạng kinh điển in thành sách ngày nay, dày bằng mười một lần quyển thánh kinh của Kitô giáo.

## Luật Tạng và những nguyên tắc sống chung an lạc

Luật tạng là một nền văn học rất quan trọng trong đạo Phật mà không mấy ai nắm vững. Trong giáo đoàn, những vị giỏi về kinh thì được gọi là Kinh sư (*Sutra Master*), những vị giỏi về luận thì gọi là Luận sư (*Abhidharma Master*), và các vị nắm vững về luật thì gọi là Luật sư (*Vinaya Master*).

Muốn nắm vững luật học trong đạo Phật, ta phải học riêng về luật ít nhất là ba năm. Ở Việt-Nam từ xưa tới nay, thời nào cũng có một số các vị tinh thông về Luật tạng.

Trước khi thị hiện Niết bàn, Phật có nói rằng: "Sau khi tôi nhập diệt, giới luật sẽ thay tôi để làm thầy của quý vị, ở đâu có giới luật thì ở đó có tôi. Nếu tăng đoàn thực tập giới luật nghiêm chỉnh thì giáo pháp của tôi sẽ có thể ở lại với quý vị đời đời kiếp kiếp, nếu không, giáo pháp của tôi sẽ ở lại với quý vị rất ngắn". Do đó Luật tạng là một nền văn học mà người tu học và dựng tăng phải học để biết, dù chúng ta không muốn làm những nhà chuyên môn về luật học.

### Giới và Luật

Hơn 20 năm sau ngày thành đạo, Phật đã không đặt ra những giới luật nhất định cho tăng đoàn của Ngài, mà chỉ đưa ra những điều răn thích hợp mỗi khi cần đến. Luật tạng đạo Phật ghi đầy đủ lý do tại sao và trong trường hợp nào Phật đã đặt ra một giới, và mô tả rành mạch các nghi thức sám hối của chư Tăng.

Chúng ta có hai danh từ là giới và luật. Có khi chúng ta gọi chung là giới luật. Tuy nhiên giới hơi khác với luật.

Giới tiếng Phạn là Sila, mình phiên âm là Thi-la, có nghĩa là những hành vi, những tập quán, những đạo đức của mình, tiếng Anh có thể dịch là Precept hay Morality, ngày nay mình dịch là Mindfulness Trainings. Đó là những nguyên tắc, những điều khoản hướng dẫn cho mình đi đúng đường, bảo vệ cái an ninh, cái tự do của mình.

Luật tiếng phạn là Vinaya, mình phiên âm là Tỳ-nại-gia, gồm những hiến chế, những nguyên tắc, những pháp thức, những quy luật, quy phạm để mình có thể sống hài hòa, hạnh phúc và đúng theo giáo pháp. Những nguyên tắc sống chung để có an lạc, để có hòa hợp, để có thể thực tập được giáo pháp của Phật, những nguyên tắc giúp cho mình vượt thắng những khó khăn, rắc rối v.v... Tất cả những vấn đề đó đều thuộc về luật.

*Vì vậy giới cũng là luật, nhưng phạm vi của luật lớn hơn phạm vi của giới. Luật bao gồm nhiều lãnh vực hơn giới.*

Nghiên cứu về luật học, chúng ta thấy trong cách sinh hoạt của tăng đoàn ngày xưa, có những phép tắc mà bây giờ chúng ta có thể áp dụng được vào trong cộng đồng quốc gia, hay cộng đồng gia đình, cộng đồng xã hội.

Ví dụ bảy phương pháp để giải quyết những tranh chấp ở trong tăng đoàn ngày xưa, ngày nay Liên Hiệp Quốc cũng có thể áp dụng được vào cách giải quyết những tranh chấp quốc tế. Trong gia đình, chúng ta cũng có thể học được những phương pháp như sám hối, hội nghị gia đình, tương tự như những thực tập ở Làng Mai.

Thật ra, luật pháp trong các nước tân tiến ngày nay cũng đã áp dụng những nguyên tắc đi tới quyết định của tăng đoàn của Phật ngày xưa. Ví dụ trong các phiên tòa, người ta cũng cho triệu tập những người đại diện cộng đồng và lập nên một Bồi Thẩm Đoàn (*Jurors*) để làm quyết định của các vụ kiện. Trong các hình sự (criminal), luật pháp cũng cần 100% *Jurors* đồng ý về một quyết định, thì quyết định đó mới thành hình được. Trong tăng đoàn ngày xưa của Phật, những quyết định quan trọng cũng đã cần 100% các thầy đồng ý thì quyết định đó mới thành hình.

Cố nhiên 2600 năm là một thời gian rất dài, cho nên có những điều không còn hợp thời nữa, nhưng trong Luật tạng có rất nhiều viên ngọc rất quý mà xã hội ngày nay có thể áp dụng sau khi đã chế biến cho hợp thời.

Văn hiến Luật tạng có thể gọi là Hiến pháp của tăng đoàn mà ta phải học công phu lắm mới nắm vững được. Trong một tăng đoàn, phải có những vị luật sư thì tăng đoàn đó mới có phẩm chất cao.

### **Túc số của một tăng đoàn xuất gia**

Theo luật của đạo Phật, muốn được gọi là tăng đoàn, ít nhất phải có bốn người, và bốn người đó phải là bốn người đã thọ Upasampadā, ta gọi là Cụ túc giới, nghĩa là 250 giới khất sĩ. Đó là một *tăng đoàn hợp pháp nhỏ nhất có thể được chính thức* gọi là tăng đoàn. Cố nhiên, khi không có bốn vị khất sĩ trong chúng, ta vẫn có thể tu học được, nhưng nói về một tăng đoàn hợp với Luật tạng, thì phải có ít nhất là bốn vị khất sĩ.

Trên phương diện sinh hoạt, một tăng đoàn bốn người không được làm những công việc mà tăng đoàn năm người có quyền làm, ví dụ như tổ chức thọ Cụ túc giới, tổ chức lễ Tự tứ (*Pravāranā*) vào mỗi cuối mùa an cư v.v...

Thông thường thì một tăng đoàn gồm hai mươi khất sĩ là một tăng đoàn có thể làm được tất cả mọi điều theo luật định.

### **Cách đạt quyết định chung trong một tăng đoàn**

Phương pháp để giải quyết tất cả các vấn đề trong tăng đoàn gọi là phương pháp Yết ma. *Yết ma là phương pháp bầu phiếu và quyết định tập thể*. Vì vậy, là người hướng dẫn chúng tu học, ta phải rất vững vàng trong nghệ thuật Yết ma, và phải giải quyết các vấn đề chung theo phương pháp Yết ma thì mới dễ thành công và nhẹ nhàng cho chúng tu học.

Yết ma tiếng Phạn là Karma, tiếng Trung hoa là Tác pháp biện sự, tiếng Anh là Taking action, *Taking decision*. *Tất cả mọi quyết định trong một chúng tu học đều phát sinh từ Yết ma*.

Luật tạng định nghĩa rằng: Yết ma là hành *động*, là *nghiệp*, là *hành vi*. *Hành vi ở đây là hành vi tập thể chứ không phải là hành vi cá nhân, collective decision, collective action taken by the whole community.*

## Các loại Yết Ma

Yết ma có ba phương thức, loại đúng pháp nhất gọi là Tăng pháp Yết ma.

Phương thức Yết ma đầu tiên gọi là Tâm niệm Yết ma, Mental Karma, tức là Yết ma ở trong tâm mình mà thôi. Như vậy ta thấy đạo Bụt rất là linh động, mềm dẻo chứ không cứng nhắc theo luật. Ví dụ khi tu học một mình, ta cũng có thể làm lễ Yết ma tỵ tứ, Yết ma bố tát tụng giới, Yết ma an cư, Yết ma nhập thất v.v... Trong trường hợp đó ta lấy tâm mình làm Bụt, làm Tăng. Ta quỳ xuống lạy Bụt và Tăng trong tâm, rồi làm Yết ma một mình, đó gọi là tâm niệm Yết ma.

Pháp Yết ma thứ hai gọi là Đối thú Yết ma. Đối thú Yết ma tức là trước mặt mình chỉ có một hay hai người khác. Trong trường hợp này mình vẫn có thể quỳ xuống và làm lễ Yết ma. Tuy rằng không đúng luật và không lý tưởng lắm, nhưng vẫn hay hơn Tâm niệm Yết ma. Đối tiếng Anh là Facing.

Phương pháp thứ ba gọi là Tăng pháp Yết ma (*Sangha karma*), *pháp yết ma đúng luật nhất*. Đây là lúc mà trước mặt mình có ít nhất ba vị khác. Tăng pháp Yết ma cũng có ba trường hợp.

1. Đơn bạch Yết ma, tiếng Pali là *Natti kamma*, tiếng Anh là Single announcement. Đơn tức là một lần, bạch là nói ra. Trong sinh hoạt của chúng, có những việc mà chỉ cần vị Yết ma, hay một vị chức trách nào đó, thỉnh một tiếng chuông, đứng lên và tuyên bố ra, thì tự nhiên nó thành pháp, thành quyết định. Ví dụ sau khi đại chúng đã dùng cơm trưa xong, Sư cô Đoàn Nghiêm đứng lên thỉnh một tiếng chuông và nói rằng: Thưa đại chúng, hôm nay vì phải chuẩn bị Giới đàn nên chúng ta sẽ không có thiên trà ở xóm Thượng như thường lệ, xin thông báo để đại chúng biết. Đó là đơn bạch Yết ma. Trong trường hợp đó có thể có vài người hỏi tại sao mình không làm cả hai chuyện

được v.v..., nhưng vì công việc này không phải quá quan trọng để phải bỏ phiếu, cho nên chỉ cần đơn bạch Yết ma là có quyết định. Nếu muốn hỏi thêm cho đủ chi tiết thì có thể hỏi ngay lúc đó, nhưng không cần đại chúng họp lại để quyết định.

Trong một vài tu viện, chỉ cần sử dụng phép đơn bạch Yết ma mà các thầy, các cô đã có thể giải quyết được đến bốn, năm mươi phần trăm công việc sinh hoạt của chúng.

Tuy vậy một người phải nói ra để cho mọi người biết, nếu không thì có lỗi, và người khác có thể trách tại sao không nói ra mà lại làm. Đây là một nguyên tắc mà mình phải vâng theo, tại vì khi đã nói ra thì sẽ không còn ai trách móc, và mình giữ được hòa khí và sự an lạc cho đại chúng.

2. *Bạch nhị Yết ma, tiếng Pali là Natti dutiya kamma. Bạch nhị tức là nói hai lần. Một quyết định quan trọng hơn, cần có sự đồng ý rõ rệt của đại chúng nên mình phải làm bạch nhị Yết ma. Ví dụ sau khi đại chúng thọ trai xong, Sư cô Chân Đức đứng lên nói rằng: Thưa đại chúng, thứ sáu này là ngày tụng giới, nhưng vì duyên sự cần kíp nên một số các vị chức sắc ở trong cộng đồng đề nghị rằng: Thay vì tụng giới vào thứ sáu, mình sẽ tụng giới vào ngày thứ ba tuần sau, và chỉ có tuần này là thay đổi như vậy thôi, xin trình đề nghị đó lên để đại chúng biết.*

Tụng giới là một việc rất quan trọng, không đi tụng giới mà cũng không gọi theo đại diện thì mình phạm giới. Vì vậy, nếu Sư cô Chân Đức không cho biết thì có nhiều người sẽ bị phạm giới, vì họ không biết ngày tụng giới đã đổi nên hoặc không tham dự, hoặc không nhờ người đại diện cho mình. Vì vậy mà Sư cô Chân Đức phải bạch nhị. Trong pháp bạch nhị phải bạch hai điều: Thứ nhất là phải trình bày rõ ràng vì lý do như vậy, như vậy v.v... *mà buổi tụng giới ngày thứ sáu phải dời lại đến thứ ba tuần tới vào lúc mấy giờ, và tại đâu. Đó là bạch nhất, tức là nói ra lần thứ nhất. Nói xong Sư cô tiếp: Đây là lời tác bạch. Sau đó mới tới bạch nhị tức là hỏi rằng: Vậy thưa đại chúng, đại chúng có đồng ý chấp thuận điều đó hay không? Đó là câu hỏi mà cũng là lời bạch thứ hai. Nếu mọi người im lặng thì Sư cô sẽ nói: Đại chúng đã giữ sự im*

lặng, như vậy là đại chúng đã chấp thuận, chúng ta cứ như vậy mà thi hành.

Trong giới luật của phái Đàm-vô-đức (*Dharmagupta*) là phái mà Việt-Nam ta thực tập theo, thì có khoảng 78 trường hợp trong đó chúng ta phải dùng phương pháp Yết ma bạch nhị. Ngoài ra còn có vào khoảng 40 trường hợp mà ta phải dùng Yết ma bạch tứ.

3. Yết ma bạch tứ, tiếng Pali là *Natti catuddha kamma*, dành cho những quyết định rất quan trọng, vì vậy mà phải để cho đại chúng có thì giờ suy nghĩ cho kỹ. Ví dụ như quyết định có cho một người thọ giới hay không? hoặc quyết định có cho một người làm thường trú hay không? v.v... Đó là những điều rất là quan trọng, vì người đó được thọ giới (sa di hoặc khất sĩ), hay được thường trú, có liên hệ rất lớn đến hạnh phúc của đại chúng, vì vậy mà phải dành thì giờ cho đại chúng suy nghĩ cho thật kỹ.

Tất cả mọi sinh hoạt lớn trong đại chúng thuộc về sinh hoạt của tăng đoàn mà thành tựu được, là nhờ phương pháp gọi là Tăng pháp Yết ma.

Trong các buổi truyền giới cũng vậy. Truyền giới là một sinh hoạt rất quan trọng của tăng đoàn, vì vậy mở đầu cho lễ truyền giới, ta cũng phải sử dụng phương pháp Yết ma bạch tứ. Nếu không làm theo phương pháp Yết ma này thì lễ truyền giới đó không có giá trị.

Sau đây là một mẫu tác pháp Yết Ma, sử dụng cho lễ truyền giới Sa di.

Thầy Yết Ma: Đại chúng đã tập hợp đầy đủ chưa?

Thầy Thủ Chúng: Thưa, đại chúng đã tập hợp đầy đủ.

Thầy Yết Ma: Có sự hòa hợp không?

Thầy Thủ Chúng: Thưa, có sự hòa hợp.

Thầy Yết Ma: Đại chúng tập hợp hôm nay để làm gì?



Thầy Thủ Chúng: Thưa, đại chúng tập họp hôm nay để hộ niệm cho lễ Xuất Gia và thực hiện Yết Ma Truyền Giới Sa Di.

Thầy Yết Ma: Xin các vị Tôn Đức khát sĩ nam và nữ lắng nghe! Các vị giới tử với pháp danh sau đây ..... đang cầu xin được thọ giới Sa Di và đã thỉnh được Tôn Đức (trước ... sau ...) làm Thân Giáo Sư. Các vị giới tử nói trên đã trình bày là họ thanh tịnh, không có gì chướng ngại. Nếu thấy thời gian thích hợp và không có gì trở ngại, thì xin các vị Tôn Đức chấp thuận cho các giới tử ấy tiếp nhận giới Sa Di. Đây là lời tác bạch. Tác bạch như thế có thành không?

Đại chúng: Thành.

Thầy Yết Ma: Xin các vị Tôn Đức khát sĩ nam và nữ lắng nghe! Các vị giới tử với pháp danh sau đây ..... đang cầu xin được thọ giới Sa Di và đã thỉnh được Tôn Đức (trước ... sau ...) làm Thân Giáo Sư. Các vị giới tử nói trên đã trình bày là họ thanh tịnh, không có gì chướng ngại. Nếu thấy thời gian thích hợp và không có gì trở ngại, thì xin các vị Tôn Đức chấp thuận cho các giới tử ấy tiếp nhận giới Sa Di. Vị nào trong đại chúng chấp thuận thì xin giữ im lặng, vị nào không chấp thuận thì nên nói lên.

(im lặng)

Đây là lần hỏi thứ nhất.

Thầy Yết Ma: Xin các vị Tôn Đức khát sĩ nam và nữ lắng nghe! Các vị giới tử với pháp danh sau đây ..... đang cầu xin được thọ giới Sa Di và đã thỉnh được Tôn Đức (trước ... sau ...) làm Thân Giáo Sư. Các vị giới tử nói trên đã trình bày là họ thanh tịnh, không có gì chướng ngại. Nếu thấy thời gian thích hợp và không có gì trở ngại, thì xin các vị Tôn Đức chấp thuận cho các giới tử ấy tiếp nhận giới Sa Di. Vị nào trong đại chúng chấp thuận thì xin giữ im lặng, vị nào không chấp thuận thì nên nói lên.

(im lặng)

Đây là lần hỏi thứ hai.

Thầy Yết Ma: Xin các vị Tôn Đức khát sĩ nam và nữ lắng nghe! Các vị giới tử với pháp danh sau đây ..... đang cầu xin được thọ giới Sa Di và đã

*thỉnh được Tôn Đức (trước ... sau ...) làm Thân Giáo Sư. Các vị giới tử nói trên đã trình bày là họ thanh tịnh, không có gì chướng ngại. Nếu thấy thời gian thích hợp và không có gì trở ngại, thì xin các vị Tôn Đức chấp thuận cho các giới tử ấy tiếp nhận giới Sa Di. Vị nào trong đại chúng chấp thuận thì xin giữ im lặng, vị nào không chấp thuận thì nên nói lên.*

*(im lặng)*

Đây là lần hỏi thứ ba.

Thầy Yết Ma: Đại chúng các vị khất sĩ đã giữ im lặng qua ba lần hỏi, chúng tôi biết toàn thể đã chấp nhận. Tác pháp Yết Ma Truyền Giới Sa Di như vậy đã thành. Xin cảm tạ đại chúng.

### **Khi có sự bất đồng trong chúng**

Có những trường hợp trong đó Yết ma không thành vì có người chống đối, cho nên công việc không tiến hành được. Người chống đối phải là một người có giới phẩm trong giáo đoàn, và có thẩm quyền chống đối.

Gặp trường hợp đó chúng ta phải làm một tác pháp Yết ma để hoãn lại hành sự. Sau đó đại chúng phải cố thương thuyết, cố tìm một phương thức để cho vị có tư tưởng chống đối đó chấp thuận. Nếu chưa đạt được sự đồng tâm này thì đại chúng hãy khoan tập hợp làm tác pháp Yết ma.

Vì vậy khi cần tổ chức Yết ma để quyết định một việc lớn cho đại chúng, trước hết người có trách nhiệm nên thăm dò ý kiến chung, thì mới dễ thành công và tạo được an lạc cho đại chúng tu học.

### **Quyền biểu quyết và quyền phủ quyết**

P phủ quyết ngày xưa gọi là Già, tức là ngăn cản, là thiết lập một chướng ngại vật để cho chuyện bất thành. Bất cứ một vị khất sĩ nào có giới phẩm, có tinh thần giới luật đảng hoàng đều có quyền Già, tức là có quyền phủ quyết. Tiếng Pháp là *Droit de véto*, tiếng Anh là *Right of*

*veto. Như vậy ta thấy giáo đoàn đạo Bụt đã có tinh thần dân chủ từ 2600 năm về trước.*

Tuy vậy, nếu là Sa di, ta không có quyền phủ quyết những vấn đề thuộc lãnh vực tỳ kheo, trừ những người đã được chấp nhận làm giới tử để thọ giới lớn.

Những người ở xa trú xứ, tuy rằng họ là những thành phần của giáo đoàn và có cùng một giới phẩm, nhưng họ không có quyền biểu quyết hay phủ quyết.

Theo nguyên tắc thì dù người đó đang trên đường đi về trú xứ, họ cũng không có quyền dùng những phương tiện truyền thông như điện thoại, thư từ, E-mail, hoặc Fax để diễn bày sự phản đối của mình. Ví dụ trong Làng có người đi Paris, bị kẹt không về kịp, thì dù người đó quan trọng đến bao nhiêu cũng không có quyền phủ quyết đề nghị của tăng đoàn. Đó là điều luật định.

Khi làm phép Yết ma, những thành phần của giáo đoàn phải ngồi gần nhau, gần như thế nào để có thể đưa tay ra mà chạm vào nhau được, thì phép Yết ma đó mới hợp pháp. Ngược lại nếu một người ngồi xa tăng chúng chừng năm bảy thước thì người đó không có quyền biểu quyết hay phủ nhận. Đó là những tập tục đã được quy định trong Luật tạng.

## **Áp dụng Luật tạng cho mọi giới**

Trên đây là luật nói về giáo đoàn của *các vị khất sĩ*. Tuy nhiên, chúng ta cũng có thể đem những luật này áp dụng cho giáo đoàn các vị sa di, các vị tiếp hiện và các vị cư sĩ tại gia.

Đạo Bụt truyền sang Âu Mỹ trong thế kỷ này đã được giới tại gia tiếp nhận trước tiên, và họ đang thực tập rất nghiêm chỉnh. Vì vậy việc nghiên cứu giới luật đạo Bụt để chọn những phần áp dụng được của Luật tạng vào giáo đoàn của những người tiếp hiện, hay ưu bà tắc, ưu bà di là *rất cần thiết và quan trọng*. Tại sao chúng ta lại không thừa hưởng được những kinh nghiệm 2600 năm của giáo đoàn đạo Bụt để làm cho đời sống tinh thần hiện giờ của chúng ta lớn lên?

*Vì vậy tôi mong các vị cư sĩ tại gia, nhất là giới tiếp hiện tại gia, nghiên cứu và đề nghị những phần áp dụng được của Luật tạng vào đời sống của những người chưa xuất gia, để chúng ta có thể cống hiến cho đời một căn bản của nếp sống an lạc và hạnh phúc theo chân tinh thần đạo Phật.*

## Chương 04: Xây Dựng Tăng Thân tại Làng Mai

Làng Mai, còn gọi là Mai Thôn Đạo Tràng, là một trung tâm thiền tập, thiết lập năm 1982, gần thành phố Bordeaux, miền Tây Nam nước Pháp.

Trong những năm đầu, khuôn viên thiền viện có nhiều cây hồng ăn trái (Percimon), nên trung tâm mang tên là Làng Hồng. Về sau, các thiếu nhi Việt-Nam ở khắp nơi về làng tu học, đã góp tiền túi lại để trồng 1250 cây mai thuộc loại Prunier d'Agen, tên tiếng Anh là Plum tree, trái rất ngon ngọt. Từ đó Làng Hồng được gọi là Làng Mai, tiếng Anh là *Plum Village*, và tiếng Pháp là *Village des Pruniers*.

### Nguồn gốc môn phái

Gốc rễ của Mai thôn Đạo tràng tại Pháp là chùa Từ Hiếu ở Việt Nam. Vì vậy khi tu học theo Pháp môn Làng Mai, chúng ta là những con cháu của Từ Hiếu.

Trong thông bạch đầu năm Bính Tý (1996), viết vào dịp kỷ niệm 150 năm khai sơn Tổ đình, tôi có nói rằng: Tôi vẫn còn nhớ ngày nào còn là *chú điệu ngồi nhớ cỏ bên bờ hồ bán nguyệt trước chùa, vậy mà bây giờ đã phải đứng lên thay mặt cho các vị tôn đức nói tiếng nói của môn phái*.

Ngày nay, tâm tôi vẫn thấy rõ hình ảnh chùa tổ với lối kiến trúc tương tự Lăng Vua Tự Đức, với cổng Tam Quan nhìn qua màn sương bạc phủ mặt Hồ Sen, tạo nên một khung cảnh rất an tĩnh cho khách viếng chùa, giúp họ dễ dàng bỏ lại sau lưng những vướng mắc của cuộc đời.

### Tăng thân Đạo tràng Mai Thôn

Sau ba mươi năm thực tập dựng tăng, ngày nay Tăng thân Làng Mai không những chỉ gồm giới xuất gia, gốc từ nhiều nước khác nhau hiện đang thường trú tại các trung tâm tu học, mà còn rất nhiều tăng

thân khác trên khắp năm Châu kể cả tại Việt-Nam. Đây là những tăng thân thuộc giới Tiếp Hiện, giới Bồ Tát, Năm Giới, Hai Lời Hứa, và các Tác viên Xã hội, đang chấp trì và tu học theo pháp môn Làng Mai.

Hiện nay trên thế giới có hơn năm trăm (500) tăng thân tu tập theo pháp môn của Làng, và Năm Giới là căn bản cho sự hành trì của họ. Năm giới quý báu và Nghi Thức Tụng Giới đã được in trong *Nghi thức Tụng Niệm năm 1994* và trong *Nghi Thức Tụng Niệm Đại Toàn năm 1999*, phát hành rộng rãi tại hải ngoại cũng như ở Việt-Nam. Ngoài tiếng Việt, nghi thức này đã được xuất bản bằng nhiều thứ tiếng khác như tiếng Pháp, tiếng Anh, tiếng Ý, tiếng Hòa Lan, tiếng Na Uy, tiếng Đan Mạch, tiếng Đức, tiếng Y Pha Nho, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Ba Lan, tiếng Tiệp, tiếng Nga, tiếng Đại Hàn, và tiếng Trung Hoa.

Tại các trung tâm tu học chính của môn đồ Từ Hiếu ở hải ngoại, như Mai Thôn Đạo Tràng (miền Tây Nam nước Pháp), Tu Viện Thanh Sơn và Rừng Phong (miền Đông bắc Hoa Kỳ), và Vườn Lộc Uyển (miền Tây Nam Hoa Kỳ), đại chúng thường trú tu học trên một trăm vị mà phần chủ lực là giới xuất gia. Mỗi năm, các chùa và các tu viện này tổ chức những khóa tu cho hàng ngàn người, tới từ hơn 25 quốc gia trên thế giới.

Như vậy, sau ba mươi năm thực tập xây dựng tăng thân, Làng Mai như một cành non của cây đại thụ Từ Hiếu, đã xiển dương Pháp phái Lâm Tế trong xã hội Tây phương, và đã lập được một truyền thống thiền tập đạo Bụt sâu rộng trong quần chúng Phật tử cũng như trong giới không có gốc từ Phật giáo. Trong thời gian đó, đã có hàng trăm ngàn người Âu, Mỹ, Nga, Úc, Trung Hoa, Nhật Bản... xin tiếp nhận và hành trì Năm Giới. Người nào cũng có Pháp danh bắt đầu bằng chữ Tâm, thế hệ thứ 43 Pháp phái Lâm Tế và cũng là thế hệ thứ 9 dòng Liễu Quán.

## Những trung tâm tu học chính của Mai Thôn Đạo Tràng

### Các chùa ở Làng Mai

Ngày nay tại Làng Mai có ba chùa, tọa lạc tại miền Tây Nam nước Pháp, cách thành phố Bordeaux khoảng một tiếng rưỡi đồng hồ lái xe.

- Chùa của các thầy và các sư chú ở *Thénac*, gọi là chùa Pháp Vân, thuộc Xóm Thượng của Làng (*Upper Hamlet*).
- Chùa của các Sư cô ở *Dieulivol*, gọi là chùa Từ Nghiêm, thuộc Xóm Mới (*New Hamlet*).
- Chùa thứ ba ở *Loubès-Bernac*, cũng dành cho các Sư cô gọi là chùa Cam Lộ, thuộc Xóm Hạ của Làng (*Lower Hamlet*).

Mỗi chùa đều có một vị trú trì do đại chúng thường trú trong chùa đó bầu ra. Tại thời điểm này, trú trì chùa Pháp Vân là thầy Nguyễn Hải, trú trì chùa Từ Nghiêm là Sư Cô Trung Chính mà hiện giờ, vì Sư cô đang ở Vườn Nai nên Sư cô Định Nghiêm làm xử lý thường vụ, và vị trú trì chùa Cam Lộ là Sư cô *Gina*, tức là *Sư cô Diệu Nghiêm*, người *Ái Nhĩ Lan*.

Ngoài ra, Xóm Thượng còn quản lý một xóm khác gọi là Xóm Đoài (*West Hamlet*). Chúng ta có thể nói đây là “Khách sạn năm sao” của Làng Mai. Chùa Cam Lộ cũng quản lý thêm Xóm Trung (*Middle Hamlet*). Người Việt thích ở xóm này, họ nấu toàn món ăn Việt-Nam, và nói toàn tiếng Việt, rất vui. Chùa Từ Nghiêm phải quản lý thêm hai xóm khác là Xóm Mới Đầu Thôn và Xóm Mới Lưng Đồi. Như vậy Làng Mai không phải chỉ có ba xóm mà có đến bảy xóm.

Vào mùa Hè, Làng phải mở cửa hết cả bảy xóm mới có đủ chỗ để đón tiếp thiên sinh. Tuy vậy, rất nhiều thiên sinh vẫn phải cắm lều ở các xóm mới có đủ chỗ ở.

## Các đạo tràng tại Hoa Kỳ

Vào những năm cuối của thế kỷ thứ 20 và đầu thế kỷ thứ 21, Làng Mai đã thiết lập thêm hai trung tâm tu học tại Hoa Kỳ.

Trung tâm thứ nhất tại tiểu bang Vermont, miền Đông Bắc Hoa Kỳ, gồm có Tu viện Rừng Phong (*Maple Forest Monastery*), thành lập vào tháng chín năm 1997, và Đạo tràng Thanh Sơn (*Green Mountain Dharma Center*) thành lập vào tháng tư năm 1998. Đạo tràng Thanh Sơn tọa lạc tại *Hartland–Four Corners*, tiểu bang Vermont, là thiền viện dành cho Ni chúng, do sư cô Chân Đức làm trú trì. Tu Viện Rừng Phong còn gọi là Tu Viện Thạch Lang (*Stoneboy*), ở South Woodstock, tiểu bang Vermont, dành cho Tăng chúng, do thầy Pháp Đăng trông coi.

Trung tâm thứ hai là Đại Ân Sơn-Lộc Uyển Tự, còn gọi là Vườn Lộc Uyển hay Vườn Nai (*Deer Park Monastery*) tại *Escondido*, tiểu bang California, miền Tây Nam Hoa Kỳ. Đây là một vùng đồi núi trùng điệp, hùng vĩ và rất yên tĩnh, rộng 400 mẫu tây (*acres*), tạo lập vào tháng Bảy năm 2000. Tu Viện Lộc Uyển cũng có hai xóm tu học, Xóm Vững Chãi (*Solidity Hamlet*) dành cho Tăng chúng, mà thầy Giác Thanh là vị trú trì đầu tiên, và Xóm Trong Sáng (*Clarity Hamlet*) dành cho Ni chúng, hiện do sư cô Trung Chính chăm sóc.

## Mô thức dựng tăng tại Làng Mai

### Phối hợp tinh thần dân chủ và tinh thần thâm niên của truyền thống

Phương pháp dựng tăng của Làng Mai là sự phối hợp giữa tinh thần thâm niên (*seniorship*) của truyền thống và tinh thần dân chủ (*democracy*) của thế hệ mới.

Trong truyền thống đạo Bụt từ xưa đến nay, những vị tu học thâm niên luôn luôn được tin cậy nhờ kinh nghiệm và tuệ giác của họ. Những vị này có thể là vị đại trưởng lão (*Mahathera*) hay trưởng lão (*Thera*).



Nương vào họ tức là dựa vào nguyên tắc thâm niên. Tuy nhiên ta có thể phối hợp tinh thần thâm niên này với tinh thần dân chủ để cho mọi người trong tập thể có quyền phát biểu kinh nghiệm và ý kiến của mình.

Điểm quan trọng nhất trong mô thức điều hành mà Làng Mai đề nghị là vị trú trì không quyết đoán mọi việc. Sự quyết định về sinh hoạt của tăng thân phải căn cứ vào nhận thức của số đông. Nói vậy không có nghĩa vị trú trì không còn trách nhiệm nào. Trách nhiệm của vị trú trì vẫn còn rất lớn.

Tuy trách nhiệm lớn nhưng nhờ có một ban điều hành cho nên vị trú trì có nhiều thì giờ hơn để chăm lo những công việc khác mà ban điều hành không thể gánh vác được. Cũng tương tự như thể thức của một nước quân chủ lập hiến: Có Vua, nhưng cũng có quốc hội và có chính phủ. Chính phủ chỉ lo việc hành pháp, và công việc mà hành pháp làm phải hoàn toàn dựa trên quyết định của lập pháp tức là do quốc hội đề ra. Nói rõ hơn, cơ quan lập pháp đưa ra quyết định, còn cơ quan hành pháp thì thực thi những quyết định đó. Vị quốc vương chỉ lo chăm sóc thần dân đứng về phương diện hạnh phúc, tình cảm, đồng thời yểm trợ cho các cơ quan lập pháp và hành pháp với tư cách của người anh cả, của người cha, người mẹ.

Mô thức này đã áp dụng nhiều năm tại Mai thôn đạo tràng, và rất thành công. Tôi đề nghị các tăng thân ở Lộc Uyển, ở miền Bắc Hoa Kỳ và ở Úc Đại Lợi nên áp dụng mô thức này để dựng tăng và tạo hạnh phúc cho đại chúng. Các vị ở *Santa Barbara, Hoa Kỳ đang xây dựng một tăng thân mang tên là Quang Cảnh (Clear view Sangha)*, quý vị cũng nên nghiên cứu và học hỏi về phương cách tổ chức này.

Thường thường trong truyền thống xưa, những người mới thọ giới hoặc sắp sửa thọ giới không được đóng góp nhiều trong những quyết định của tăng đoàn. Các vị trưởng thượng, nhất là thầy trú trì thường quyết định mọi chuyện. Tuy vậy, trong thế kỷ dân chủ này thì người nào cũng được đóng góp ý kiến, nhất là những người trẻ, những

người còn là Sa di, Sa di ni, những người tập sự xuất gia, những người cư sĩ, đều được khuyến khích phát biểu cái thấy của mình.

Có nhiều người thường không chịu phát biểu vì họ sợ nói ngược lại ý của các bậc trưởng thượng. Chúng ta phải khuyến khích họ và cho họ biết rằng: đóng góp cho tăng thân là đóng góp cái thấy của mình, dù cái thấy đó có phù hợp với đại đa số hay phù hợp với cái thấy của các vị trưởng thượng hay không. Con mắt của một người dù đó là người lớn, người có nhiều kinh nghiệm, cũng chỉ là con mắt của một cá nhân. Con mắt của tăng thân mới là con mắt thấy sâu, thấy rộng. Vì vậy mà chúng ta phải nương vào tăng nhãn để quán sát. Dùng mắt tăng để nhìn sự việc, nhìn hoàn cảnh chứ không bao giờ chỉ căn cứ vào mắt của một cá nhân.

Nhìn vào chi tiết tổ chức Tăng đoàn Làng Mai, chúng ta thấy có những cơ cấu sau đây:

### **Ban điều hành**

Mỗi chùa đều có một ban điều hành. Ban điều hành được dịch là Executive Council. Xóm Thượng không dùng danh xưng đó mà gọi là *The Care Taking Council*.

Thành viên của ban điều hành là những người có khả năng làm việc, có thể thực hiện được những quyết định của đại chúng. Trong Ban điều hành có những vị đã thọ giới lớn, nhưng cũng có những vị sa di. Người có khả năng làm việc đều được mời vào ban điều hành, không hẳn họ phải lớn tuổi, phải thâm niên. Nếu có cư sĩ thường trú thì họ cũng được cử đại diện vào ban điều hành. Đây là một cơ cấu đại diện cho mọi thành phần trong tăng thân, và được mọi người bầu lên với một nhiệm kỳ rõ ràng. Thành viên có thể được bổ sung hay thay thế nếu cần. Điều này cũng phải được hội đồng của tăng thân quyết định.

Trên nguyên tắc, một tăng đoàn thường có bốn chúng: Những người xuất gia nam (Tỳ kheo và Sa di), những người xuất gia nữ, (Tỳ kheo ni và Sa di ni), cận sự nam (nam cư sĩ), và cận sự nữ (nữ cư sĩ). Do đó

trong những buổi họp quyết định sinh hoạt của tăng thân, phải có mặt của cả bốn chúng.

Tuy vậy chùa Pháp Vân chỉ có Tỳ kheo, Sa di và cư sĩ nam thường trú, cho nên tất cả những quyết định có liên hệ đến đời sống hàng ngày của chùa là do đại hội của tăng chúng thuộc ba thành phần kể trên quyết định. Tương tự như vậy, tại chùa Từ Nghiêm hay Cam Lộ, các sinh hoạt từ tinh thần đến vật chất, từ thực tập tu học cho đến sinh hoạt kinh tế, đều do đại hội của các vị Tỳ kheo ni, Sa di ni, và cư sĩ nữ thường trú trong mỗi chùa quyết định.

Khách tăng, khách ni và những khách cư sĩ, đều không được mời tham dự những buổi họp này, vì họ không phải là những thành phần thường trú của tăng thân.

### **Trú trì**

Vị trú trì của mỗi chùa được các vị thường trú trong chùa đó bầu ra và được ban điều hành phụ lục.

Trú trì là người có bốn phận nhìn từ trên xuống dưới, từ trong ra ngoài. Thấy có vấn đề nào cần thì giải quyết vấn đề đó, nhưng vị trú trì không làm thay công việc cho ban điều hành, không giẫm chân lên ban điều hành, mà để cho ban điều hành có toàn quyền thi hành những quyết nghị của đại tăng, tức là của tất cả các vị thường trú trong chùa.

Sống tại Làng Mai, chúng ta đã có một ban điều hành tại mỗi chùa, mỗi người đều có đệ nhị thân để săn sóc, người nào cũng có y chỉ sư, ta lại có thêm một hội đồng giáo thọ, vậy thì phần vụ của vị trú trì là gì?

Vai trò của trú trì rất quan trọng cho hạnh phúc của tăng đoàn.

Nhiệm vụ thứ nhất của vị trú trì là chăm sóc hạnh phúc cho từng người đứng về phương diện ân cần, hỏi han, nâng đỡ. Đó là công việc của một người cha, một người mẹ, người anh lớn, người chị lớn. Thấy

một sư em rầu rầu là đến thăm hỏi, vỗ về, nâng đỡ. Vị trú trì phải có mặt với mọi người 24 giờ mỗi ngày để chăm lo hạnh phúc cho chúng.

Nhiệm vụ thứ hai của vị trú trì là tìm cách phát hiện tài năng của mỗi cá nhân trong tăng đoàn của mình. Ai cũng có tài năng, không tài này thì tài khác. Người đó có thể đàn hay, hát giỏi, đóng bàn ghế rất đẹp, đây kinh nghiệm tổ chức, sử dụng máy vi tính thành thạo v.v... Nếu vị trú trì biết nhận diện và tạo cơ hội cho người đó thi thố tài năng của mình để tạo hạnh phúc cho chúng, thì vị trú trì đã trực tiếp làm tăng hạnh phúc của chúng rất mau chóng.

Trong các tài năng của con người, tôi thấy có một tài năng mà tôi cho là quan trọng nhất, đó là tài *sống hòa hợp được với mọi người một cách rất dễ dàng. Không bao giờ có vấn đề*, tôi với ai cũng được, sống với ai cũng an lạc, đưa mọi người đến với nhau một cách rất dễ dàng. Ví dụ như thầy Pháp Nguyên, một vị khất sĩ trẻ, mới có 20 tuổi mà có thể liên hệ với tất cả các sư anh và các sư chị một cách rất dễ dàng, đưa sư anh tới với sư anh, đưa sư chị tới với sư chị. Đó là một tài năng mà vị trú trì phải phát lộ.

Một tài năng căn bản khác là sống *không có vấn đề ở trong chúng. Mình sống rất đều* đặn, không xuống thấp quá, mà cũng không lên cao quá. Lên cao thì tốt thật, nhưng lên cho thật cao rồi tuột xuống thật thấp, thì thà rằng đừng lên cao còn hơn. Đừng có thái độ thà một phút huy hoàng *rồi chột tắt*, vì thái độ ấy *liều lĩnh quá và gây bất an* cho chúng nhiều quá!

Có những người tu học trung bình, nhịp độ tăng tiến vừa phải, ấy vậy mà trong vòng vài ba năm họ trở thành cột trụ của chúng. Một tăng thân có được những phần tử như vậy là một tăng thân có phước rất lớn. Vì vậy khi có một vị khách tăng, hoặc một vị khách cư sĩ, có sự vững chãi thành thoi, có khả năng chuyển hóa, có khả năng đóng góp tính vững chãi và hạnh phúc cho tăng thân thì bốn phận của thầy trú trì là phải mời vị đó ở lại với chúng lâu chừng nào tốt chừng đó. Người đó là một hạt giống tích cực có thể đưa vào trồng trong mảnh đất của tăng thân.

Nói vậy không có nghĩa là chỉ có vị trú trì mới có bốn phận khám phá tài năng. Có những tài năng bị mai một, tại vì trong đoàn thể có những người quá tài giỏi, quán xuyên hết mọi việc, cho nên những người nhỏ không có cơ hội thi thố tài năng của mình. Bề ngoài họ giống như không có khả năng, nhưng kỳ thực nếu có cơ hội thì con giao long sẽ vẫy vùng, sẽ bay lên đến tận trời xanh.

Tôi đã thấy những người xuất gia trẻ, ban đầu mang mặc cảm không làm được công việc của các anh lớn, của các chị lớn. Họ tin như vậy, các anh lớn, các chị lớn cũng tin như vậy. Nhưng hai niềm tin đó đều sai lầm. Tại vì đã có những trường hợp, vì công việc hoàng pháp, các anh lớn, chị lớn vắng mặt, bắt buộc người em phải ra gánh vác. Sau một vài tháng, khả năng của người sư em đó phát triển rất nhanh, và người ấy đã trở thành một người rất giỏi.

Tôi thấy không ai là không có tài năng, nếu không có tài này thì có tài khác. Chỉ vì mình không biết làm phát hiện và không tạo điều kiện phát triển cho tài năng của người đó mà thôi. Cho nên phát hiện và tiến cử người đó với tăng thân là bốn phận của không phải một mình vị trú trì mà còn là bốn phận của mọi thành phần trong tăng chúng.

Chỉ làm hai việc kể trên một cách đàng hoàng thì vị trú trì cũng đã sử dụng hết thì giờ trong ngày của mình. Đó là thì giờ của thương yêu và của khám phá. Không có gì đẹp hơn hai việc đó. Ngoài ra vị trú trì cũng có nhiệm vụ yểm trợ cho hội đồng điều hành và góp ý góp sức cho hội đồng trong khi hội đồng thực thi những quyết định của đại chúng.

## **Hội đồng Giáo thọ**

Hội đồng Giáo thọ tại Mai Thôn Đạo Tràng gồm những vị xuất gia đã được truyền đăng làm giáo thọ. Hội đồng giáo thọ chịu trách nhiệm về phẩm chất tu và học của đại chúng xuất gia cũng như tại gia, đang thực tập tại đạo tràng. Các vị giáo thọ phải trực tiếp giảng dạy, trực tiếp chăm sóc sự tu học của đại chúng. Nếu mình chỉ có thể giáo dục được cho một số nhỏ những người xuất gia và tại gia, thì tuy mình có

làm công việc của một giáo thọ, nhưng mình chưa đễ thì giờ, chưa lo đủ, chưa chu toàn bổn phận của mình. Mình phải thật sự đứng ra giảng dạy với tư cách một vị giáo thọ cho một số đông người hơn.

Khi là một giáo thọ, không những mình chỉ giảng dạy bằng những bài giảng, mà còn bằng cách sống hàng ngày của mình nữa. Mình phải làm gương cho các sư em, cho các người đến thực tập với mình. Mình làm gương trong sự nói năng hòa ái, trong những bước chân có chánh niệm.

### **Cách làm quyết định chung theo truyền thống**

Trong một tăng đoàn truyền thống, quyền quyết định tối hậu thuộc về những người đã thọ giới lớn. Tuy vậy, những vị này chỉ có thể nói tiếng cuối cùng sau khi đã lắng nghe mọi người. Trước khi nghe cho tận nguồn cơn, họ chưa có quyền đó. Đã lắng nghe hết và đã hiểu được tâm tư của từng người, lúc đó mình mới căn cứ vào những điều đã nghe, đã hiểu để làm quyết định.

Trong truyền thống, để làm một quyết định quan trọng, các thầy phải thực tập pháp Tăng già yết ma theo phương thức đã trình bày ở chương 3.

Sau khi đã làm xong tác pháp Yết ma thì điều được tuyên bố sẽ trở thành quyết định chung. Ban điều hành sẽ đem ra áp dụng và không ai được cãi lời, dù đó là vị sư trưởng.

Trong trường hợp cần có một thay đổi về quyết định đó, vị trú trì phải triệu tập các vị đã thọ giới lớn và làm lại phép Tăng già Yết ma. Ban điều hành không thể đơn phương thay đổi quyết định.

### **Cách làm quyết định chung tại Làng Mai**

Phương thức điều hành của chúng ta là phối hợp tinh thần truyền thống, tức là truyền thống Tăng già Yết ma bạch tứ, và tinh thần dân chủ, nghĩa là tất cả mọi người đều được phát biểu. Nói như vậy có nghĩa là với những quyết định quan trọng, chúng ta cũng làm lễ Yết

ma bạch tứ. Trước khi làm ta phải tham khảo ý kiến của các vị Sa di, Sa di ni, tiếp hiện và cư sĩ thường trú. Mọi người trong tăng chúng đều có cơ hội để nói lên cái thấy, trình bày ý kiến của mình trước khi hội đồng các vị thọ giới lớn thực hiện phép Yết ma bạch tứ.

Khi làm một quyết định theo phương thức này, chúng ta sẽ thấy có sự tháo gỡ, và tăng thân có hạnh phúc lớn hơn. Phương thức này có thể áp dụng trong một thiền viện, trong một tăng thân địa phương, hay trong một đơn vị gia đình. Trong kho tàng của đạo Bụt có những nguồn tuệ giác, những kinh nghiệm mà mình có thể đem ra chia sẻ với đời sống ở ngoài xã hội.

Dân biểu trong các quốc hội cũng áp dụng những nguyên tắc tương tự, họ cũng dựa trên đa số phiếu của dân biểu để làm quyết định. Điều khác biệt là phẩm chất của sự lắng nghe và phẩm chất của ái ngữ của họ rất yếu kém. Họ theo phe phái, nên họ không biết lắng nghe, nhất là nghe những người thuộc các phe đối lập. Do đó quốc hội tuy có hình thái của một nền dân chủ, nhưng không có phẩm chất của ái ngữ, của lắng nghe. Chúng ta phải đưa tinh thần đạo đức vào quốc hội. Đó là bổn phận của mọi công dân khi bỏ phiếu. Cử tri có thể đòi hỏi ứng cử viên quốc hội phải có khả năng lắng nghe, có khả năng ái ngữ. Chúng ta không nên bầu vào quốc hội những người chỉ biết luận chiến và tranh chấp.

Trong những nước tự do dân chủ, nếu chúng ta biết sử dụng phương pháp đạo Bụt, thì quốc hội cũng như chính quyền sẽ là những công cụ tạo dựng an lạc và hạnh phúc cho dân. Ngược lại, ta sẽ trở nên nạn nhân của quốc hội và nạn nhân của chính quyền. Đó gọi là Engaged Buddhism, đem đạo Bụt đi vào cuộc đời, đem tuệ giác và kinh nghiệm 2600 năm của đạo Bụt áp dụng vào đời sống hàng ngày.

Trong tăng đoàn, đôi khi có những trường hợp cấp bách, không thể triệu tập được tứ chúng để đi đến một quyết định mới. Lúc đó ta phải cấp tốc triệu tập những vị đã thọ giới lớn, đang có mặt tại trú xứ, để thực hiện pháp tăng già yết ma. Dù cấp bách đến mấy, những quyết

định quan trọng không bao giờ có thể do một người quyết định, dù người đó là sư trưởng hay vị trú trì.

Chúng ta đã biết rằng việc triệu tập những buổi họp của đại chúng để nghe tất cả mọi người phát biểu ý kiến về một vấn đề cần làm, là một thực tập căn bản và thiết yếu của một tăng thân. Khi nghe, mình phải nghe bằng lỗ tai của Bụt, và khi nói, mình cũng phải nói bằng trái tim và ngôn từ của Bụt. Người lớn có bốn phận phải khuyến khích người trẻ nói lên ý kiến của mình trong các buổi họp. Chỉ khi nào người trẻ có thể nói được một cách tự nhiên, thoải mái trong khi góp ý, thì các anh chị lớn mới thành công, và tăng đoàn mới có tương lai. Phương thức “cả vú lấp miệng em” dùng ở ngoài đời là một điều tối kỵ, một lối hành sự có công năng hủy hoại tăng đoàn.

Khi đã làm quyết định xong tức là công việc lập pháp đã hoàn thành, ban điều hành phải thi hành quyết định đó. Họ có bốn phận của ban hành pháp.

Trong một tu viện, đôi khi ban điều hành còn non nớt, chưa có kinh nghiệm. Nếu vì vậy mà các sư anh sư chị cáng đáng công việc thay cho họ, thì các vị vi phạm vào những quy luật đã được đặt ra trong truyền thống. Mình không làm như vậy được, mình chỉ có quyền đưa ý kiến hoặc giúp ban điều hành một tay. Mình không thể giẫm chân lên ban điều hành và làm công việc thay cho họ khi họ không nhờ mình.

Chùa Cam Lộ, chùa Từ Nghiêm, Chùa Pháp Vân, Xóm Trong Sáng, Xóm Vững Chãi, Tu viện Núi Xanh, Tu viện Thạch Lang, ở đâu cũng vậy, mình phải biết làm theo nguyên tắc đó. Lúc đầu có thể họ còn non yếu, nhưng thực tập từ từ họ sẽ có kinh nghiệm hơn lên. Người Tây phương cũng thường nói:

*Teach me, I will forget,  
Show me, I will remember,  
Let me do it, I will understand.*



Đó là những thực chứng, những chỉ dẫn mà tôi đã nói liên tiếp nhiều lần trong những năm qua. Chúng ta phải nắm cho vững, phải thực tập cho thành công điều này thì hạnh phúc của tăng thân mới tăng tiến nhanh được. Nếu chúng ta có hòa hợp, có hạnh phúc lớn, có tình thương lớn, có thể ôm ấp và bảo hòa, thì chúng ta mới xứng đáng là nơi nương tựa cho những người đang cần đến chúng ta.

Tại Làng Mai ban điều hành luôn luôn có liên hệ mật thiết với hội đồng giáo thọ và thầy hay sư cô trú trì. Những công việc quen thuộc hàng ngày trong chúng, ban điều hành có thể tự làm, không phải hỏi ý kiến ai cả. Nhưng khi có những việc quan trọng hơn, khó khăn hơn, thì ban điều hành phải liên hệ và phải hỏi ý kiến. Nếu là việc có liên hệ đến sự thực tập và học hỏi của chúng, ban điều hành phải tham cứu với hội đồng giáo thọ, nếu là vấn đề có liên hệ tới căn bản tổ chức, căn bản hành chánh, thì liên hệ với vị trú trì. Nếu vị trú trì thấy vấn đề quan trọng, cần triệu tập một buổi họp cấp tốc của tăng chúng để giải quyết, thì chính vị trú trì sẽ đứng ra triệu tập buổi họp. Ngược lại, nếu thấy giải quyết được mà không cần bận tâm đến đại chúng, vị trú trì sẽ đề nghị phương cách giải quyết và chịu trách nhiệm về quyết định này trước đại chúng, ban điều hành chỉ có nhiệm vụ thi hành.

Trong gia đình cũng vậy, chúng ta nên triệu tập hội nghị gia đình để quyết định những việc có liên quan đến hạnh phúc chung, thì phẩm chất hòa hợp trong gia đình mới tăng trưởng được.

### **Sự uyển chuyển của ban điều hành**

Làng Mai có những quyết định mà cả ba chùa phải họp lại mới làm được, nhưng cũng có những buổi họp riêng của tăng chúng hay ban điều hành của mỗi chùa. Những buổi họp riêng của ban điều hành mỗi chùa để phân chia công việc, nhiều khi rất nhanh và rất dễ dàng. Uống chung với nhau một bình trà là ban điều hành đã đủ giờ để quyết định những công việc phải làm.

Ở Xóm Thượng các thầy, các chú rất thường uống trà với nhau, “hơi tốn trà một chút”, nhưng tình huynh đệ dễ phát triển. Họ dùng

những buổi uống trà như là những “buổi họp hành lang”, trao đổi cái thấy của mình, cho nên khi vào họp chính thức với đại chúng, họ rất dễ làm quyết định chung. Vì vậy việc uống trà của Xóm Thượng cũng có nhiều ích lợi.

Có một lần tôi nghe phàn nàn rằng các thầy ở Xóm Thượng uống trà hơi nhiều! Tôi mỉm cười nói rằng: Nếu uống trong chánh niệm và biết dùng thì giờ uống trà để tu tập thì có sao đâu? Nó có ích và thiết thực hơn là ngồi thiền cho thật nhiều, tụng kinh cho thật nhiều mà không nhìn mặt nhau được! Bất cứ một thực tập nào có thể giúp tháo gỡ, đưa lại được sự truyền thông giữa những người ở trong tăng thân, đều quý giá hết, đều là những pháp môn đi đúng tinh thần giáo pháp của Phật, đều là tạo dựng lục hòa.

Như đã nói ở trên, ba chùa ở Làng Mai có ba ban điều hành riêng biệt. Có những buổi họp mà cả ba ban điều hành phải gặp mặt nhau, có những buổi họp họ chỉ cần nói qua điện thoại chừng năm bảy phút là giải quyết được vấn đề. Ví dụ hôm có pháp thoại ở Xóm Thượng. Vì ở đây công việc xây cất còn lơ dờ và công trường còn bẽ bộn, Xóm Thượng điện thoại nhờ Xóm Mới tổ chức pháp thoại giùm. Xóm Mới hoan hỷ. Xóm Thượng điện thoại cho tôi và cho Xóm Hạ, là xong một quyết định có liên quan đến cả ba chùa. Tinh thần chị ngã em nâng, tinh thần tương thân tương ái giữa các ban điều hành, giúp cho công việc rất nhiều.

Tuy ba ban điều hành không sinh hoạt cùng một mô thức, nhưng mỗi ban một vẻ, bổ túc cho nhau, và ban này có thể học được từ ban kia những phương pháp làm việc rất quý giá và dễ thương. Nguyên tắc làm việc của họ là một nghệ thuật uyển chuyển, không cứng nhắc, không câu nệ. Giống như những đường máy bay chứ không cứng nhắc như đường xe lửa. Không gian thênh thang cho nên họ có nhiều lối đi.

## Các Pháp Dụng Tăng Tại Làng Mai

### Nâng đỡ và khuyến khích giới trẻ

Đôi khi các em bé cũng có những cái thấy rất ngộ nghĩnh của các em mà người lớn không có. Vì vậy khuyến khích các em nói, là một điều cần thiết. Có những vấn đề có liên quan đến hạnh phúc của các em, thì nó cũng có liên hệ đến hạnh phúc của người lớn. Tại vì nếu các em không hạnh phúc thì làm sao người lớn có hạnh phúc được?

Lắng nghe các em là một điều rất quan trọng. Các em thường chưa nói giỏi trước đám đông, ta phải biết lắng nghe và khuyến khích các em, để cho người trẻ có cơ hội đóng góp. Nhất là cho họ nói lên những ý kiến không phù hợp với ý của người lớn. Đây là điều rất quan trọng trong phương pháp dụng tăng của Đạo Tràng Mai Thôn. Khi đã nói được ý của mình, người trẻ có cảm tưởng đã đóng góp được vào sự điều hành của chúng, cho nên lúc đó họ sẽ không có cảm tưởng mình chỉ là người bị lãnh đạo hoặc đứng ngoài lề.

Cũng vậy, các vị tân tỳ kheo, tân tỳ kheo ni cần phải được khuyến khích nói lên ý kiến của mình. Em cứ nói đi, ý kiến của em có thể không phù hợp với các chị lớn, nhưng các chị rất cần nghe ý kiến của em, em đừng rụt rè, em nên mạnh dạn làm bốn phận của một thành phần tăng thân, em nên đóng góp cho hạnh phúc của tăng đoàn. Mình phải nhắc lại những lời khuyến khích này nhiều lần để giúp các vị trẻ. Đó là sự thực tập hàng ngày của mọi sư anh và sư chị trong chúng.

Sự thực tập này đưa lại một tình trạng thông suốt và thoáng khí ở trong tăng thân. Nó lấy đi cái không khí bế tắc, tại vì mình có cảm tưởng mình đã có thể nói được cái ý nghĩ từ trong trái tim của mình, cho nên tâm mình hết bế tắc, nhờ vậy mà hạnh phúc của tăng chúng lớn lên một cách rất nhanh chóng. Chỉ cần một tuần lễ thực tập là hạnh phúc của tăng chúng đã có thể tăng gấp bội. Trong gia đình cũng vậy, mình phải làm cho tiêu tan cái mặc cảm rằng người đó nhỏ, ý kiến người đó không quan trọng. Ý kiến của con rất quan trọng, ý

kiến của em rất quan trọng, mình phải luôn luôn nhắc con em điều đó. Đối với người hay ngại ngùng, hay mắc cỡ thì mình lại càng phải giúp họ nhiều hơn. Các sư anh, sư chị nếu không làm chuyện đó thì mình không làm đúng bổn phận của người lớn.

Cái khuynh hướng muôn đời của cha mẹ, của thầy, của các anh chị lớn là cứ nghĩ rằng các con còn nhỏ, các em chưa có kinh nghiệm, vì vậy mà không để ý đến cái tâm tư, cái ao ước, cái bế tắc của các em. Bậc cha mẹ, bậc thầy cứ cứ nghĩ rằng mình có đủ tuệ giác, mình cứ làm theo cái biết, cái hiểu của mình thì các em sẽ được nhờ! Các vị nghĩ rằng mình đã thương con em mình hết sức, nhưng thực ra cái thương của mình nhiều lúc không bắt nguồn từ cái hiểu, cho nên nó có hại. Các sư anh, sư chị cứ nghĩ rằng mình tự quyết định điều này, tự ý làm việc kia là lợi lạc cho các sư em. Nói vậy có thể là không đúng. Tại vì khi mình chưa hiểu, chưa thấy những bế tắc, những mong ước của em mình, thì mình chưa thương đúng mức. Cái thương phải được làm bằng cái hiểu. Khi cái hiểu chưa có thì mình đừng quá tin là mình đang thương.

Việc cha mẹ làm khổ con, các anh chị làm khổ em là một hiện tượng rất phổ biến mà mình không hay. Các bậc thầy cô cũng vậy, phải hiểu học trò của mình trước khi quyết định.

Đối với một ban điều hành còn non kém cũng vậy. Khi lập ban điều hành rồi thì họ có nhiệm vụ chu toàn công việc do chúng giao phó. Mình là trú trì, mình là vị sư trưởng, mình không được giẫm chân ban điều hành. Ngược lại, nếu ban điều hành không chu toàn nhiệm vụ, thì đó là lỗi của tất cả đại chúng, nhất là lỗi của các sư anh sư chị lớn, và cũng là lỗi của thầy. Chúng ta không chấp nhận tình trạng có ban điều hành mà các sư anh sư chị phải cáng đáng hết mọi việc, và ban điều hành ngồi không.

Có thể rằng ban điều hành chưa đủ kinh nghiệm. Việc này đã xảy ra tại các chùa ở Làng Mai. Nhưng không phải vì vậy mà các sư anh, sư chị đứng ra cáng đáng công việc, để cho ban điều hành muôn đời không biết làm việc, mãi mãi thiếu kinh nghiệm.

Trong thực tế thì các ban điều hành tại ba chùa ở Làng Mai, sau sáu tháng làm việc họ đã lớn lên rất nhanh và trở nên rất giỏi trong việc điều hành. Có nhiều sư em lúc đầu tưởng không đóng góp được gì, nhưng nay đã trở nên những người rất giỏi trong tăng thân. Chính những sư em đó cũng đã nghĩ rằng: để các sư anh làm, để các sư chị làm, mình còn dại khờ lắm, không xứng đáng nổi đâu! Tuy vậy khi đưa họ ra và họ đã nắm lấy tay chèo thì họ lớn lên rất nhanh, họ trở thành những người lãnh đạo rất giỏi.

Những đứa em của mình, những đứa con của mình cũng vậy, đừng cho rằng chúng là con nít. Mình phải cho các em một cơ hội để các em lớn lên. Tại đạo tràng Mai Thôn, trong những năm gần đây, tôi rất mừng khi thấy các sư chú và sư cô trẻ trưởng thành nhanh chóng và trở nên rất giỏi. Không ai có thể ngờ rằng sư chú hoặc sư cô đó có thể đóng được vai trò Tri sự hoặc vai trò Trú trì. Họ có cái thấy mới, có kỹ thuật mới, cho nên có thể họ làm dễ dàng hơn những thế hệ trước. Điều đó mình phải thấy rõ. Mình phải loại bỏ tư tưởng người đó còn nhỏ, không có mình thì không có việc gì có thể thành công.

Trong các chùa, dù là chùa Tô, cũng có người nghĩ như vậy. Không có mặt tôi thì việc gì cũng hư hết! Nếu mình tiếp tục nghĩ như vậy thì không bao giờ có tương lai. Mình phải tập luyện cho giới trẻ, phải nâng đỡ họ để từ từ họ đóng vai trò của mình, thay thế được mình. Tôi đã và đang thực tập như vậy thì quý vị cũng nên thực tập như vậy. Nếu đức Thế Tôn không thực tập như vậy thì làm sao tăng đoàn đứng vững được sau khi Thế Tôn nhập diệt? Mình phải giúp cho các thầy, các cô lớn lên, làm cho các sư em lớn lên, làm cho các con mình lớn lên, thì mình mới có tương lai. Mình có mặt ở đó để nếu các em có những thiếu sót nào thì mình đề nghị, mình hướng dẫn, hoặc giúp các em một tay, nhưng tuyệt đối không la rầy. Mình phải biết sử dụng ái ngữ để giúp các em. Khắc ra lửa cũng chẳng ích lợi gì. Ngày xưa tôi cũng đã từng làm vậy nhưng thấy không ích lợi gì, nên tôi đã bỏ phương pháp khắc lửa! Giờ tôi chỉ dùng phương pháp thương yêu và nâng đỡ thôi. Chính nhờ vậy mà người trẻ mới lớn lên được, và họ mới trở thành những pháp khí của tăng đoàn.

Trong tăng đoàn, khi mình tin vào người trẻ, mình để cho người trẻ phát triển những tài năng và sáng kiến của họ, thì mình sẽ có nhiều hạnh phúc, nhất là mình thấy có sự tiếp nối. Nếu không có sự tiếp nối, nếu các con em của mình không lớn lên được, là chỉ tại mình mà thôi. Tại vì mình chấp lấy ý của mình, cách của mình, mình cho ý đó là nhất, cách đó là nhất. Mình phải học hỏi từ học trò của mình, phải học hỏi từ con em của mình. Khi mình thấy một sư em nét mặt hơi rầu rầu, thì mình phải biết đó là một tiếng chuông báo động. Có gì đã xảy ra thì nét mặt em mới rầu như vậy. Mình đừng vô tâm đùa rằng: trời còn có lúc nắng lúc mưa, huống hồ là sư em? Thời tiết cũng có gió mây báo hiệu, thì nét rầu rĩ của sư em cũng là một báo động cho tăng đoàn. Mình đừng coi thường. Phải đến gần thăm hỏi, và khuyến khích sư em nói ra tâm sự.

Ban đầu em không nói, tại em ngại làm sư anh giận, sư chị giận, vì điều em nói ra có thể đi ngược lại cái nhận thức của sư anh, sư chị, của ba má, cho nên em không nói. Nếu để em giữ mãi nỗi niềm đó trong tâm, em sẽ mang nội kết lớn, và mình sẽ khổ. Do đó mình phải kiên nhẫn mở lòng ra, mình phải chứng tỏ mình có khả năng lắng nghe, để sư em tin tưởng mà nói lên tâm trạng của sư em. Khi chưa làm được điều đó thì mình chưa đóng được vai trò của người phụ huynh.

Cũng có thể nét mặt rầu rầu của một sư em hay của một đứa con là một cơ hội cho mình xét lại cách hành xử của mình, xét lại lẽ lối làm việc của mình. Làm cho sư em hạnh phúc tức là làm cho mình hạnh phúc. Sư em cười được là một thành công của mình. Con mình cũng vậy, nó hạnh phúc, nó cười được đó là sự thành công của cha mẹ.

Nhân đây chúng ta nên đề cập đến một yếu tố khác, đó là yếu tố tận tình. Khi đại chúng đàm luận về một vấn đề để đi đến một quyết định, theo phương pháp ý hòa đồng duyệt, mỗi người phải có cơ hội đóng góp cái thấy, cái tuệ giác, và cái nhìn của mình. Cố nhiên mình phải làm sao để những người trẻ, những người ít nói, có cơ hội học hỏi để trình bày cái thấy của họ. Khi các anh lớn các chị lớn ngồi lắng nghe các em một cách kiên nhẫn, một cách tận tình thì mình làm cho

các em lớn lên rất nhanh. Nghe họ, cố gắng hiểu họ và công nhận giá trị ý kiến của họ, là những điều rất quan trọng trong việc thực tập đứng về phương diện làm anh, làm chị.

Điều lợi thứ nhất của việc thực tập này là các em của mình sẽ lớn lên rất nhanh. Điều lợi thứ hai là nếu mình biết lắng nghe các em, thì các em sẽ biết lắng nghe mình. Có thể trong quá khứ mình chỉ biết ra lệnh, tại vì mình đã nghĩ rằng các em không biết công việc, chưa có kinh nghiệm, vì vậy mà mình đã lấy quyền làm anh, làm chị trong khi hành sự. Nếu mình cứ tiếp tục như vậy thì làm sao em mình lớn lên được? Có khi mình có cảm giác rằng các em không nghe mình, không nhận được cái tuệ giác của mình, đó là tại vì mình đã không biết lắng nghe các em! Gậy ông đập lưng ông thì còn than thở vào đâu được nữa?

### **Theo chúng là thực tập dựng Tăng**

Trong các buổi họp, có lúc mình thấy đại tăng làm một quyết định mà mình nghĩ là không được toàn bích cho lắm. Trong trường hợp ấy, dù mình là người trưởng thượng, mình vẫn phải theo quyết định của chúng. Đó là trường hợp đã xảy ra cho tôi. Có nhiều buổi họp tôi thấy quyết định của đại chúng không phù hợp lắm theo cái thấy của tôi, nhưng tôi đã theo.

Mình phải theo chúng thì mình mới tạo được an lạc cho tăng đoàn. Trong trường hợp có chuyện gì xảy ra sau đó, mình có thể nói rằng: Hôm trước tôi đã báo động với đại tăng về chuyện đó rồi. Mình có thể nhân cơ hội ấy để đóng góp thêm về cái thấy của mình, hầu trong buổi họp kỳ sau, quyết định sẽ hay hơn. Tuy vậy không bao giờ được chống quyết định của đại chúng, vì đại chúng có tăng nhãn, đại chúng có tăng nhĩ. Mình quy y tăng cho nên đi theo đại chúng là điều mình phải làm.

Cũng có thể sau một thời gian, mình thấy đại chúng đúng và mình sai. Thường thường là như vậy, đại chúng thường quyết định đúng. Dù sao đi nữa, nếu có điều gì muốn đóng góp, mình cũng phải để từ

từ rồi đóng góp sau. Trong gia đình cũng vậy, không nên tạo ra thế tranh chấp, đối lập, vì nó rất tai hại, nó làm giảm đi cái phẩm chất của sự sống chung.

Trong gia đình cũng như tại các tu viện, mình phải thấy rằng quy y tăng không phải là một lời tuyên bố, hay một sự phát nguyện. Quy y tăng là một sự thực tập.

Sau khi đã trình bày hết những điều trong tim mình ra, mình phải theo tăng chúng dù quyết định của họ không đáp ứng với điều mình nghĩ. Mình chỉ bản khoản khi mình đã không nói hết những điều trong tim của mình với buổi họp; nói ra rồi là mình đã làm tròn bổn phận đối với tăng đoàn. Trách nhiệm là trách nhiệm chung, cho nên mình có thể an tâm khi thực tập quy y tăng trong những buổi họp.

Vì những lẽ đó, dù đang không ở trong những buổi họp, nếu là anh lớn, chị lớn, mình cũng phải khuyến khích các em nói hết những điều trong lòng của họ. Chỉ nói ra được những ao ước của họ thôi, thì hạnh phúc của tăng thân đã lớn lên rồi. Chưa làm gì hết mà sinh khí của tăng đoàn đã luân lưu, đã có *“ventilation”*, làm cho những bế tắc tan biến đi, đã có sự rộng rang ở trong cơ thể của tăng thân, và niềm hạnh phúc lan rộng trong tăng chúng.

Chúng ta biết rằng khi cơ thể bị bế tắc, máu không chảy đều thì chúng ta sinh ra đủ chứng bệnh. Nếu làm cho máu huyết lưu thông thì các chứng bệnh đó sẽ tự biến đi. Tăng thân cũng vậy. Tăng thân cũng là một cái thân thể, cho nên mình rất cần khai thông máu huyết. Ngồi nghe tất cả mọi người trình bày ý kiến riêng, kể cả những người nhỏ, là một thực tập rất quan trọng trong pháp dựng tăng của chúng ta.

Nếu buổi họp dài quá, người chủ tọa có thể đề nghị ngưng họp để ngày mai tiếp tục. Mình không cần phải giải quyết xong vấn đề ngày hôm nay. Bây giờ mình có thể đi thiền hành hay ra chơi thể thao, mình đừng ráng họp cho xong. Tham dự buổi họp là một sự thực tập, không phải là một công tác.



Ngồi nghe mọi người trong tăng thân nói những điều từ đáy tim của họ là một phép thực tập vô cùng quan trọng. Phương thức là mình ngồi lắng nghe, mình cho người đó một cơ hội để nói ra những điều mà lâu nay họ chưa được nói. Người đó đã không nói được có thể là tại trong quá khứ mình đã không thực tập, người đó có mặc cảm, người đó không thấy thoải mái khi nói, một phần là tại mình đã không tạo cơ hội, đã không khuyến khích người đó. Mình là thầy, là sư anh, là sư chị, mình có bốn phận phải khai thông cho các sư em. Những sư em đó là sự nối tiếp của mình. Do đó, nếu có sự bế tắc từ những sư em, thì mình làm gì có tương lai? Vì vậy mình đừng vì cương vị sư anh sư chị lớn của mình mà quyết định hết giùm họ rồi biểu họ đi theo, bất chấp những khổ đau, những bế tắc của họ. Đó là một điều rất tai hại.

Trong gia đình cũng vậy, việc cha mẹ ngồi nghe con nói là việc quan trọng nhất trong phương cách xây dựng hạnh phúc gia đình. Làm cha mẹ ta phải nhớ điều đó. Cha mẹ phải ngồi nghe con nói. Các sư anh sư chị phải ngồi nghe em nói. Ban quản trị, ban điều hành, hội đồng giáo thọ, các vị trưởng thượng v.v... phải biết ngồi lắng nghe. Biết ngồi nghe thì những hành động, những quyết định của mình mới đem lại hạnh phúc cho cộng đồng của mình, cho tăng thân của mình.

Ái ngữ và lắng nghe là hai thực tập căn bản của pháp dụng tăng của chúng ta.

Tôi xin gởi đến quý vị một thực tập quan trọng khác để giữ vững lục hòa trong chúng xuất gia. Ví dụ trong một cuộc họp của những người thọ giới lớn để đi đến quyết định tối hậu, đại đa số đã đưa tay biểu quyết đồng tình, và mình thấy có điều gì trong đó không được ổn, mình không đồng ý hoàn toàn. Nếu điều đó không quan trọng lắm và mình không cố thủ ý kiến của mình lắm, thì mình nên đưa tay đồng ý để cho sự hòa thuận của đại chúng không bị tì vết. Ví dụ có 20 người họp, mà 18 người đã đưa tay đồng ý, họ đều là những người đã thọ giới lớn, mình không tán đồng, việc cũng đã xong. Nếu mình đưa tay tán đồng thì chẳng những quyết định không thay đổi, mà sự hòa thuận của tăng chúng còn được vẹn toàn. Cái đó gọi là ý hòa đồng

duyet, mình bỏ cái ý kiến riêng của mình. Khi bỏ được ý riêng rồi thì thấy sao mà nó dễ quá! Tôi cũng đã từng làm như vậy ở Làng Mai. Có khi tôi thấy không bằng lòng lắm với ý kiến của chúng, nhưng tôi đã tự nhủ là thôi, cứ để cho chúng quyết định để cho chúng có thể lớn lên, cho nên tôi đã bỏ ý kiến của mình. Đó là tôi đã thực tập ý hòa đồng duyệt.

Theo truyền thống thì vị sư trưởng có một quyền gọi là quyền phủ quyết, droit de véto. Tại vị sư trưởng thuộc về một thế hệ đã ở lâu trong truyền thống, biết về luật và thấu hiểu tinh thần căn bản của truyền thống. Nếu vị sư trưởng thấy quyết định của đại chúng không đi đúng nguyên tắc căn bản của truyền thống, thì vị sư trưởng có thể dùng quyền phủ quyết của mình mà chặn đứng công việc đó được. Tuy rằng 19 người thuận, nhưng vị sư trưởng không thuận, thì quyết định đó cũng không thành. Trong lịch sử của Làng Mai chưa bao giờ xảy ra chuyện đó. Trong quá khứ, tuy thấy quyết định của đại chúng không thích hợp với tinh thần truyền thống lắm, tôi đã từng nói rằng: Đại chúng đã có ý kiến như vậy, nhưng xin đại chúng hoãn lại quyết định ngày hôm nay để tôi có dịp trình bày thêm ý kiến, hầu giúp đại chúng thấy rõ vấn đề hơn mà có thể đi đến một quyết định hay hơn. Quyết định không phải chỉ là X hay Y, nó có thể nằm giữa X và Y, hoặc là Z. Khi cái chính đề phù hợp được với phản đề, thì mới có thể đi đến một tổng hợp được.

Mình là vị sư trưởng, mình là vị trú trì, nếu mình thấy rằng quyết định này do đại đa số đồng ý, nhưng nó chưa phải là quyết định đúng, thì mình có thể dùng quyền phủ quyết của mình được. Nhưng mình thường không dùng quyền đó, trừ trường hợp vấn đề đó là vấn đề sinh tử. Tại vì dùng quyền phủ quyết, nó sẽ có hại trong tương lai. Cũng giống như cơ thể của ta, khi cần lắm thì mới giải phẫu, nếu không thì cơ thể ta sẽ đau đớn và mất nhiều sức. Cách tốt nhất là vị sư trưởng xin đại chúng hoãn lại cho một ngày, để mình có thể trình bày thêm một vài cái thấy thuộc về truyền thống. Sau đó mình có nhiều giờ hơn để trình bày lời hơn lẽ thiệt, và nhờ đó mà quyết định được sửa đổi đôi chút cho phù hợp.

Việc xuất gia của các sư cô thuộc gia đình Trà Mi tại Làng Mai, tuy nhẹ hơn, nhưng cũng là một ví dụ. Đứng trên phương diện tập sự xuất gia, năm đó bên nữ có 6 vị, bên nam có 5 vị. Tôi thường nói rằng, khi chấp nhận một người xuất gia thì mình phải lo cho người đó 100% về thể chất cũng như về tinh thần. Mình phải bảo đảm cho người đó về mọi thứ, từ thuốc men chữa trị, cho đến chuyện thăm viếng gia đình, giấy tờ hợp lệ, tất cả mọi vấn đề. Vì nghe như vậy, các sư cô thận trọng, cho nên trong quyết định sơ bộ, trong sáu vị nữ chỉ có hai vị được nhận.

Trong khi đó tôi có cái nhìn khác. Vì vậy trong một buổi nói chuyện, tôi đã trình bày về tinh thần của truyền thống, về cái khả năng chuyển hóa một khi đã được nhập vào tăng đoàn. Sau khi nghe tôi nói, các sư cô đã chấp nhận được bốn người, thay vì hai. Về sau tăng chúng mới thấy quyết định cho bốn người xuất gia là hay hơn quyết định cho hai người. Tại vì hai người được nhận vào sau, đột nhiên tình trạng sức khỏe của họ cũng như niềm vui của họ tăng tiến rất nhanh. Họ đã vượt thoát tất cả những khó khăn về sức khỏe của họ như có một phép màu hiển hiện!

Vì vậy phương pháp ý hòa đồng duyệt là rất quan trọng. Nếu có thì giờ, chúng ta phải ngồi với nhau đầy đủ để chúng ta có thể có cái nhìn sâu hơn với nhau mà đi đến một quyết định tốt hơn. Nếu thấy quyết định đó chưa hoàn toàn là niềm hạnh phúc cho tất cả mọi người thì chúng ta nên kiên nhẫn để thêm một hai tiếng đồng hồ nữa để nghe thêm ý kiến.

### **Đối trị với Thế Tam Giác**

Trong sinh hoạt hàng ngày của tăng đoàn, nhiều lúc một liên minh thành hình mà mình gọi là thế tam giác, rất nguy hiểm cho hạnh phúc của tăng thân.

Thế tam giác được thành lập khi một người trong tăng thân có những khổ đau, có những bực tức, và nghĩ rằng một người khác trong tăng thân là nguyên do khổ đau và bực tức của mình. Người đó không đủ

khả năng chuyển hóa những khổ đau của mình, người đó không đủ coi mở, không biết lắng nghe và thiếu ái ngữ, nên không thể đến nói thẳng được với người mà họ nghĩ đã tạo nên những khổ đau cho họ. Vì vậy, theo khuynh hướng tự nhiên, người đó đi tìm một người khác để than thở. Cái than thở đó có thể là một cơ hội để một thể liên minh giữa hai người thành hình, để chống lại người thứ ba.

A đến với B và sau khi A đã thành công trong việc kéo B về phe mình thì thể liên minh đó trở thành một mối đe dọa cho C, người mà A nghĩ rằng đã tạo nên khổ đau cho mình. Thế tam giác này có thể thiết lập bất cứ ở đâu, trong bất kỳ một đoàn thể nào, và nó cũng có thể xảy ra ngay trong gia đình của mình nữa. Tình trạng này rất phổ biến ở Á châu cũng như ở Tây phương.

Vì vậy để tạo hạnh phúc chung, chúng ta phải chống lại thế tam giác đó. Khi thấy nó hình thành, chúng ta phải tìm cách bẻ gãy nó ngay trong trứng nước.

Là con người, khi đau khổ mà không giải quyết được, mình thường đi tìm một người khác để than thở. Người đó cảm động vì đau khổ của mình, cho nên từ chỗ không ghét người kia, một cảm giác ghét bỏ đã từ từ hình thành trong người đó.

Sự chia sẻ có thể rất ích lợi. Có mặt người thân, có một người có thể hiểu được mình, mình tìm đến để tâm sự. Nếu cấm không cho than thở, nỗi khổ niềm đau của mình không được bộc lộ thì nó sẽ trở thành những tảng nội kết sâu dày. Cho nên phải được than thở, và khi tìm được một người đồng ý nghe, thì mình có cảm giác bớt khổ. Nếu người đó cũng về phe với mình và nói lời trách móc người kia thì mình càng thấy hả dạ hơn! Vô tình hai người đã lập ra một thể liên minh để chống lại người kia. Dù chưa nói gì, chưa làm gì, nhưng đi qua đi lại nhìn nhau thì ánh mắt đã đổi khác. Người kia cảm nhận được, và người kia bắt đầu thấy khó chịu!

Than thở và tạo được phe phái như vậy có giúp cho mình bớt khổ không? Điều đó chưa biết chắc. Tìm được một người đồng ý với điều mình nghĩ, chưa chắc mình đã bớt khổ. Tại vì những buồn bực,

những sân si vẫn còn đó, chúng chưa có cơ hội và điều kiện để chuyển hóa, cho nên ta phải xét lại cái khuynh hướng đi tìm B để than thở. Tất cả chúng ta ai cũng đã từng là B, ai cũng đều đã đóng vai của B. Chúng ta cũng có khi đã lỡ lầm, chúng ta đã đồng ý quá dễ dàng với A, và chúng ta sẵn sàng lập ra một thế liên minh với A.

Vì vậy, nếu là B ta phải biết cách cư xử. Ta không thể nói thẳng rằng: Tôi không thể nghe anh được, tôi không muốn nghe một người nói xấu một người khác! Khi có một người đau khổ đến với ta, ta có bốn phận phải thực tập hạnh lắng nghe, nghe bằng tâm rộng rang, tâm từ bi. Như vậy khi đóng vai B, chúng ta phải có thì giờ để lắng nghe A, lắng nghe trong chánh niệm, với tâm cởi mở của mình.

Lắng nghe như vậy, B có thể thấy A có những tri giác sai lầm về C, và B có thể cải chính giúp C. Nhưng trước khi đính chính, mình nên nghe cho hết cội nguồn, nghe cho hết đầu đuôi câu chuyện. Lắng nghe và tìm biết cho chắc những điều A nghĩ trong lòng, lúc đó mình mới hiểu được A, đồng thời mình cũng hiểu được cả C. Tại vì qua những điều A nói, dù sự thật có bị bóp méo, bị biến hình qua nhận thức sai lầm của A, nhưng căn cứ trên nhận thức độc lập, trên cái tuệ giác của mình, mình có thể thấy được những điểm đúng, điểm sai của A nghĩ về C. Nhờ vậy mà mình hiểu được A, và hiểu được luôn cả C. Qua lời than thở, đôi khi mình cũng thấy được cái tri giác sai lầm của A đối với chính mình nữa! Ví dụ như A nghĩ rằng mình có thể về phe với A để chống lại C, kỳ thực mình không muốn chuyện đó xảy ra tí nào!

Ta phải đóng vai trò của B cho thật khôn khéo. Ta phải ngồi lắng nghe với tất cả trái tim và tất cả sự có mặt của mình. Sau khi nghe tường tận rồi thì mới tìm cách chỉ cho A những điểm mà A đã nhận thức sai lầm về C. Mình không làm trạng sư bên vực cho C, nhưng vì mình thương A, mình thấy A đang kẹt vào những tri giác sai lầm về C, cho nên mình giúp A tháo bỏ những tri giác sai lầm đó, để cho A bớt khổ.

Ngược lại nếu mình vô trách nhiệm, mình về phe với A và nói: “Đúng rồi, anh nói rất đúng, chị nói rất đúng, C rất xấu”, thì chẳng những

mình không giúp gì được cho A, mà mình lại còn làm cho những tri giác sai lầm của A càng ngày càng mạnh, và A càng đau khổ thêm.

Giả dụ C thực sự có một vài vụng về trong khi nói, trong khi làm, trong khi tư duy, tức là có vụng về trong ba nghiệp thân, khẩu, ý, thì điều mà B phải làm là nhắc cho A thấy rằng tuy C có một vài vụng về như vậy, nhưng C có rất nhiều cái tốt. Thường thì khi thấy vài tính tiêu cực nơi một người, mình có khuynh hướng quên hết những điều tích cực của người đó. Đó là điều rất quan trọng mà B phải nhắc cho A nhớ. C có hàng chục cái tích cực mà chỉ có một hai điều tiêu cực, vậy mà cách trình bày của A làm cho ta có cảm tưởng rằng bất cứ điều gì của C cũng đều là đen tối và xấu xa cả. Không cẩn thận, vô tình mình tự biến thành nạn nhân của sự sai lầm của A!

Nhờ sự sáng suốt, nhờ có nhận thức độc lập của mình mà mình có thể thấy được rằng A bị mờ mắt và cái thấy của A bị bóp méo vì thành kiến, vì một vài cái tiêu cực của C. Vì vậy, điều thứ hai mà B phải làm là chỉ cho A thấy những điểm tích cực, những điều dễ thương của C. Chỉ cần làm việc đó thôi thì A cũng đã bớt khổ rồi. Tại vì có thể chính A cũng đã thấy như vậy, A cũng đã từng thấy C có những điều rất dễ thương, nhưng vì quá giận, nên A đã không thấy gì ngoài những điều đáng giận của C. Khi được B khôn khéo nhắc những điểm tích cực của C, thì tự nhiên trái tim của A dịu lại, nên A bớt khổ.

Chưa cần đến với C, mình chỉ cần có mặt với A thôi, thì A cũng đã bớt khổ rồi. Chúng ta phải làm công việc của B cho khôn khéo. Nếu quý vị chưa biết và chưa từng làm công việc của B, thì đây là lúc phải học làm công việc của B.

Trong bất kỳ một tầng thân hay đoàn thể nào, tại gia hoặc xuất gia, thế tam giác là mầm mống của sự chia rẽ, xáo trộn, làm mất hạnh phúc của tầng thân, mà bất cứ ai trong tầng đoàn cũng đều có bổn phận phải bẻ gãy nó ngay từ trong trứng nước.

Sau khi đã làm được hai việc: Tháo gỡ những tri giác sai lầm trong A, và nhắc cho A nhớ những điểm tích cực của C, nếu tình trạng vẫn chưa hoàn toàn được giải tỏa, B nên đề nghị A đi cùng mình đến gặp

C để giải bày mọi chuyện. Một mình, A không đến được với C, có hai người thì việc tiếp xúc sẽ dễ dàng và nhẹ nhàng hơn nhiều. Đây cũng là một liên minh giữa B và A, nhưng là một liên minh tốt, một liên minh giúp cho A an lạc, và giúp cho hạnh phúc của tăng đoàn tồn tại. Sự liên minh này không phải là một thế tam giác mà là một thủ thuật phá tan thế tam giác ở trong môi trường sinh sống của mình.

Sự gặp gỡ giữa A và C với sự có mặt của B là một hành động tích cực trong việc bẻ gãy thế tam giác đang mạnh nha trong tăng đoàn. Chỉ cần nửa tiếng đồng hồ, chỉ cần sử dụng ái ngữ thì cuộc gặp gỡ này sẽ giúp A và C trở nên thân tình trở lại, và có thể là họ sẽ thương nhau hơn trước nữa. Sau khi trải qua những cơn sóng gió, người ta thường thương nhau nhiều hơn.

Đó là sự thực tập dựng tăng của B. Chúng ta ai cũng đều là B, chúng ta phải đóng vai trò của B cho thật giỏi.

Chúng ta cũng đã từng là A, chúng ta đã có những vụng về trong khi là A, vì vậy chúng ta đã đi tìm B. Nếu may mắn gặp một B tu tập vững vàng, thì B sẽ giúp ta giải tỏa những tri giác sai lầm, sẽ nhắc ta nhớ những tích cực của C, và cuối cùng sẽ giúp ta đến với C.

Sự thực tập này đã được đưa ra tại đạo tràng Mai thôn từ nhiều năm nay, gọi là Thực tập pháp bẻ gãy thế tam giác.

Khi thấy một thế tam giác tượng hình, chúng ta có bốn phận bẻ gãy. Tại vì chúng ta có thể không phải là A, không phải là B, mà cũng không phải là C. Chúng ta là D, chúng ta đứng ngoài thế tam giác, nhưng chúng ta đứng chung trong tăng thân. Nếu để thế tam giác thành hình trong đoàn thể của mình, trong gia đình của mình thì chẳng những mình không phải là người thực tập giỏi, vì sớm muộn gì hạnh phúc của tăng đoàn, của gia đình cũng sẽ bị sút mẻ, và chính mình cũng bị vạ lây.

Nếu không tự can thiệp được thì D phải cầu cứu người khác trong tăng thân, kể cả cầu cứu thầy mình. Đừng bỏ qua, đừng nói rằng tội thầy quá, chuyện gì cũng phiền thầy, nói vậy là không đúng. Không

làm được mà cũng không cho thầy biết, để cho tình trạng trở nên trầm trọng, thì càng tội cho thầy hơn.

Khi thấy mình không giải quyết được, trong vòng một hay hai ngày, ta phải tìm một vị lớn hơn mình, khéo léo hơn mình để nhờ trợ lực giải quyết. Không những B phải làm chuyện đó, mà A, C, D và tất cả chúng ta đều phải làm chuyện đó cho tăng thân. Tất cả chúng ta đều có bốn phận phải phá tan thể tam giác hình thành trong tăng đoàn.

## **Đệ Nhị Thân**

Một thực tập khác trong tăng đoàn của Làng Mai là sự thực tập đệ nhị thân, tức là thân thứ hai của ta. Ta phải chăm nom, săn sóc thân thứ hai của ta. Cố nhiên mình không thể chăm sóc và gần gũi tất cả mọi người trong tăng thân. Vì vậy mình đã được chỉ định một thân thứ hai để chăm sóc.

Ví dụ trong đoàn thể của mình chỉ có bốn người: A, B, C, và D. Bản thân mình là thân thứ nhất, người mình cần chăm sóc là thân thứ hai của mình. Ta có thể phân định đệ nhị thân theo cách cách sau đây:

A là thân thứ hai của B,  
B là thân thứ hai của C,  
C là thân thứ hai của D,  
D là thân thứ hai của A.

Như vậy, trong tăng đoàn ai cũng có người để chăm sóc, và ai cũng được chăm sóc cả.

Chăm sóc ở đây có nghĩa là lo toan và giúp đỡ khi đệ nhị thân của mình bị đau ốm, bị phiền não, hay bị bận rộn quá. Lo cho đệ nhất thân tức là bản thân của ta đã đành, chúng ta còn có bốn phận lo cho đệ nhị thân của ta nữa, nhất là những lúc đệ nhị thân của ta sa xuống thấp quá.

Ví dụ như trong một chuyến đi, khi mình đã leo lên xe bus mà không thấy đệ nhị thân của mình, thì mình phải kiếm cho được người đó. Nếu mọi người trong đoàn đều làm như vậy, thì ai cũng được săn sóc,



được giúp đỡ, và không ai bị bỏ bê. Đau yếu, phiền muộn, dòi chỗ ở, đi xe, lên tàu v.v... trong trường hợp nào mình cũng lo cho đệ nhị thân của mình.

Khi đệ nhị thân của mình sa xuống thấp về tinh thần thì mình phải tìm cách để đưa người đó lên trở lại. Khi người đó không mỉm cười được, mình phải tìm đủ cách giúp người đó mỉm cười. Khi người đó bị cảm nặng thì chính mình phải lo cơm, cháo và thuốc men cho người đó. Cố nhiên nếu không đủ sức, mình có thể cầu viện một sư anh, một sư chị hay một người thân khác.

Đó là cách sống có đệ nhị thân áp dụng tại các chùa ở Mai thôn đạo tràng, tại tu viện Rừng Phong, Thanh Sơn và tại trung tâm Lộc Uyển. Chúng ta phải chấp hành cho thật nghiêm chỉnh phương pháp đệ nhị thân này.

Đặt trường hợp A là đệ nhị thân của mình, và mình là R. Nếu A đang đau khổ thì mình phải biết và mình phải chăm sóc, mình phải hỏi han. Nếu A tìm đến B để nhờ vả, thì mình phải thấy mình đã đóng vai R không giỏi. Mình là người chăm sóc cho A mà tại sao A không đến với mình được? Có thể là mình không biết lắng nghe. Trong trường hợp đó mình phải tự báo động, phải thấy rằng có lẽ đệ nhị thân của mình đang đi tìm một liên minh để tạo thế tam giác! Mình là người chịu trách nhiệm đầu tiên!

Cố nhiên tất cả chúng ta đều là thành phần của tầng thân, mà ta gọi là T, nhưng một trong chúng ta là R, người chịu trách nhiệm lớn nhất về A. Tất cả T đều có bốn phận tìm cách hóa giải thế tam giác, nhưng R là người chịu trách nhiệm lớn nhất. Vì vậy quý vị phải đóng vai trò R của mình, lo việc chăm sóc đệ nhị thân của mình cho thật chu đáo.

Trong bất cứ một đoàn thể nào, xuất gia, cư sĩ, gia đình, hoặc hội đoàn, chúng ta đều có thể áp dụng những phương pháp này để nâng cao phẩm chất hạnh phúc của sự sống chung.

## Y Chỉ Sư

Một phương cách thực tập khác của chúng ta là hệ thống Y chỉ sư. Y chỉ sư là những người đã thực tập lâu ngày, đã có kinh nghiệm, và có thể làm chỗ nương tựa cho những người đang thực tập còn non nớt. Y có nghĩa là nương tựa vào. Cũng như khi trồng cây, mình phải đóng một cái cọc để cho cây dựa vào mà lớn mạnh trong thời gian còn non yếu. Y chỉ sư tiếng Anh gọi là Mentor.

Một người đã tu học lâu năm, dù là một cư sĩ, cũng có thể làm y chỉ sư cho hai ba người khác. Ngày xưa trong thời của Bụt, những thầy giỏi có thể làm y chỉ sư cho 10 hoặc 20 người. Có vị làm y chỉ sư cho cả 30 người. Ngày nay chúng ta chỉ làm y chỉ sư cho ba, bốn người thôi. Trách vụ của chúng ta nhẹ hơn nhiều.

Khi làm y chỉ sư cho người nào, chúng ta phải chịu trách nhiệm về phẩm chất tu học và đời sống tinh thần của người đó. Mình phải biết cái gì đang xảy ra cho người mình đang dẫn dắt. Nếu mình là một người anh hay chị ở trong gia đình, thì cố nhiên mình đóng vai mentor cho các em mình. Nếu các em đông quá, mình có thể chia ra, mỗi anh lớn, mỗi chị lớn làm mentor cho hai em. Ngày nay gia đình ở Tây phương rất nhỏ, chỉ có một hay hai con, nên không cần phải có Mentor. Gia đình ở Việt-Nam đông con hơn nhiều, nên hệ thống Y chỉ sư vẫn rất hữu ích.

Không hẳn mình phải giỏi về mọi mặt, và phải bao thầu hết chuyện hướng dẫn và dạy dỗ người y chỉ của mình. Khi không kham nổi, mình có thể cầu viện sự giúp đỡ của các sư anh sư chị đã tu tập lâu năm, đã có những thành thoi an lạc hơn mình.

Tại làng Mai có các thầy, các sư cô mới tu đến năm thứ ba hay thứ tư mà đã có thể làm y chỉ sư cho các vị mới xuất gia. Họ dạy dỗ rất hay, và thay thế thầy rất chu toàn. Sư em của mình cũng giống như đệ tử của mình, như em của mình, như con của mình vậy. Một người anh, một người chị lớn trong gia đình cũng phải tập đóng vai đùm bọc cho em út của mình. Chúng ta có danh từ đệ tử rất là hay. Đệ là em, tử là con. Đệ cũng là tử, mà tử cũng là đệ. Có khi ta gọi là em, có khi ta gọi

là con, họ là sự tiếp nối của mình. Lo cho họ là lo cho chính mình. Người ta chăm sóc có thể được gọi là *y chỉ đệ* (*mentee*).

Muốn cho sự chăm sóc có kết quả, mỗi tháng vị y chỉ sư nên báo cáo cho hội đồng giáo thọ biết về tình trạng của những y chỉ đệ của mình, để hội đồng giáo thọ biết mà dạy dỗ, ví dụ như cho những bài pháp thoại thích hợp, đưa ra những phương pháp tu tập thích hợp hơn cho nhu cầu của đại chúng. Vì vậy sự truyền thông giữa những y chỉ sư và hội đồng giáo thọ để giúp đỡ cho những người tu còn non yếu, là điều rất cần thiết.

### **Phép soi sáng**

Làng Mai còn có một pháp môn thực tập dụng tăng gọi là Phép soi sáng, căn cứ trên truyền thống lễ Tụ Tứ của Tăng đoàn xuất gia tổ chức để soi sáng cho nhau.

Kinh điển nói nhiều đến Phật nhãn, Tuệ nhãn, và Pháp nhãn, nhưng chưa thấy đề cập đến Tăng nhãn. Vì vậy, dựa trên căn bản của giáo lý đạo Phật, chúng ta sáng tác thêm danh từ Tăng nhãn để diễn đạt sự sáng suốt và xác thực trong cái nhìn của một tăng thân so với cái thấy của một cá nhân.

Thực tập soi sáng ở Làng Mai, thay vì cầu một người như quy định trong Lễ Tụ Tứ, chúng ta thành khẩn thỉnh cầu sáu sư anh, sư chị và sư em soi sáng giúp ta. Sau thời gian quán chiếu, họ sẽ viết cho ta một lá thư soi sáng, trình bày những nhận xét của họ về các điểm tích cực và tiêu cực trong đời sống tu tập của ta. Nhận được thư, ta căn cứ vào đó để tu tập và chuyển hóa.

Gần đây phương pháp thực tập soi sáng ở Làng Mai đã đi xa hơn: Thay vì thỉnh cầu sáu vị, ta có thể thỉnh cầu toàn thể tăng đoàn soi sáng giúp cho ta.

Cách thỉnh cầu và phương thức hành trì, tôi đã trình bày trong nhiều bài pháp thoại. Pháp môn này cũng đã được ghi lại trong cuốn Năm Cánh Tỏa Kỳ Hương. Quý vị nên tinh tiến hành trì Pháp môn này.

## Nghệ thuật tưới hoa

Tôi còn nhớ một dịp lễ Phật Đản tại Xóm Hạ, có rất nhiều gia đình từ Toulouse và Bordeaux về tham dự. Trong bài Pháp thoại hôm đó, tôi nói về nghệ thuật tưới hoa trong đạo Bụt. Khi đề cập đến cách tưới hoa cho người bạn đời, tôi để ý thấy một phụ nữ ngồi nghe mà nước mắt đầm đìa. Sau buổi thiền hành, tôi đến gần người chồng và nói: “Anh, đóa hoa của anh đang cần được tưới tâm!”

Anh bạn nghe lời.

Trên đường từ Làng Mai về Bordeaux, khoảng một tiếng rưỡi đồng hồ lái xe, anh đã thực tập nghệ thuật tưới hoa. Về đến nhà thì người vợ trở thành một con người mới, vui vẻ và hạnh phúc hơn trước nhiều.

Cũng như chúng ta, anh bạn đã học, đã từng thực tập nghệ thuật tưới tâm hạnh phúc cho mình và cho người. Nhưng đã lâu lắm, anh bỏ quên viên bảo châu có sẵn trong ché áo, cho nên anh trở thành người cùng tử như Bụt đã dạy trong kinh Pháp Hoa.

Chúng ta phải thực tập và nhắc nhở nhau cho thật đều đặn về những gia bảo tâm linh này. Đừng đóng vai của người *“Biết rất nhiều nhưng thực tập chẳng bao nhiêu!”*

## Thực tập Ba Cái Lạ và Năm Cái Lạ

Pháp môn thực tập ba cái lạ hay năm cái lạ là phương pháp thực tập xây dựng tăng thân rất hiệu nghiệm của tăng đoàn Làng Mai. Chỉ cần thực tập những cách lạ này trong vòng ba tháng thì hoàn cảnh của chúng ta, tức là Y báo của chúng ta sẽ thay đổi và hạnh phúc của tăng đoàn cũng như của riêng ta sẽ tăng tiến rất nhanh.

Tôi đã nhiều lần giảng dạy về phương pháp lạ cũng như đã soạn ra những lời khấn vái căn bản để quý vị sử dụng trong lúc thực tập những cái lạ này.

Điều tôi mong mỏi là trong suốt khóa tu năm nay, mỗi đêm sau giờ thiền tọa, mỗi người đều thực tập ba cái lạ cho thật tinh chuyên. Mình phải hạ thủ công phu thì mới mong chuyên hóa được những nội kết sâu dày.

## **Thân cận Thầy, gần gũi Bụt**

Sáng nay tôi có gặp một vị xuất gia mở cửa vào phòng một cách rất vội vã. Lúc mở cửa ra thì vị ấy thấy tôi đang đứng ở bên trong. Hình như vị đó đang gấp gáp sửa soạn, chuẩn bị đón tiếp phật tử đến thăm tu viện, cho nên đã mở cửa thiếu chánh niệm. Tôi không trách cứ mà chỉ nhẹ nhàng hỏi: *“Con mở cửa có chánh niệm không vậy?”*. Thật ra lúc đó tôi cũng sắp mở cửa bước ra thì từ bên ngoài, vị đó mở trước để bước vào! Chỉ cách nhau có một giây. Nếu tôi mở cửa thì tôi sẽ mở nhẹ nhàng hơn, có chánh niệm hơn, vì tôi đã được thầy tôi dạy một lần hồi tôi còn mười sáu tuổi.

Ở Làng Mai thỉnh thoảng cũng có vị đi hấp tấp, hoặc mở cửa hấp tấp, và xui xẻo thay, họ bị thầy bắt gặp! Thường thì mình đi có chánh niệm, mình mở cửa có chánh niệm lắm, không biết sao hôm nay mới vừa thất niệm một lần đầu thì lại bị thầy thấy! Đúng là mình bị tổ trác! Tôi biết vậy cho nên thay vì trách cứ, tôi chỉ nhẹ nhàng nhắc: *“Con mở cửa có chánh niệm không vậy?”* Câu hỏi đó là để giúp học trò của mình.

Thật ra, ngôn từ hòa ái không phải là điều duy nhất mà mình có thể làm để giúp cho học trò của mình. Cái mình có thể làm là chính mình mở cửa có chánh niệm, chính mình phải có pháp thân, phải làm gương cho học trò của mình.

Trong sự thực tập này tôi xin nhắc tất cả quý vị một điều rất quan trọng. Đó là phải tập nhìn thầy theo phương pháp vô tướng, đừng đợi thấy sắc thân của thầy mới thấy thầy có mặt bên mình. Thầy đang ở trong mình, thầy đã trao truyền thầy cho mình, thầy có trong từng tế bào của mình rồi. Mỗi khi mình đi đứng có chánh niệm, là thầy đang đi, đang đứng với mình. Trong câu thơ tôi giảng hôm trước: *“Bước*

*chân con hãy về thanh thân” là có sự thực tập này. Mỗi khi con bước một bước chân thanh thân, thì lúc đó thầy cũng đang bước với con và thầy đang có mặt với con.*

Nếu mình có cảm tưởng là mình xa thầy, mình không có liên hệ sâu sắc với thầy, thì mình nên viết thơ, hay tìm dịp đến ngồi với thầy để tạo nên cơ hội được gần gũi thầy. Nhưng kỳ thực *muốn có cái liên hệ thật sâu sắc với thầy, thì mình chỉ cần bước những bước chân cho thật chánh niệm. Tại vì thầy cũng đang làm vậy, và khi mình bước như vậy thì năng lượng của thầy sẽ hùng hậu, và tràn đầy trong người của mình.*

Mình phải thấy thầy với mình là một, phải thấy thầy ở trong mình. Không cần bước nhiều bước, chỉ cần một bước cho thật thanh thân thôi là bước chân ấy có thể đưa mình về với thầy rồi, mình đã gần thầy rồi. Gần thầy thật tính, chứ không gần thầy trong hình tướng. Không hẳn phải đợi thầy đi máy bay sang đây, mình mới được gần thầy. Trong kinh Kim Cương Bụt có nói:

*Tìm ta qua hình sắc,  
Cầu ta qua âm thanh,  
Là kẻ hành tà đạo,  
Không thể thấy Như Lai.*

Nhân đây tôi muốn giảng thêm về mấy câu này để quý vị hiểu rõ hơn.

Nguyên văn câu chữ Hán Nhược dĩ sắc *kiến ngã*, có nghĩa là nếu tìm ta qua hình hài, tức là qua cái sắc tướng. Dịch lại cho rõ nghĩa hơn là nếu chỉ **biết tìm ta qua hình tướng. Minh thêm hai chữ “chỉ biết”** vào cho nó rõ nghĩa hơn. “Ta” tức là Bụt, có thể tìm được Bụt qua hình tướng chứ tại sao không? Nhưng ở đây ý muốn nói là “không phải **ta chỉ như vậy”**. Nếu **chỉ nhìn qua hình tướng** thì lúc đó mình bị kẹt vào tướng. Nếu biết tìm “ta” qua những cái không có hình tướng nữa, thì lúc đó tuy mình vẫn căn cứ vào hình tướng nhưng mình không bị kẹt vào hình tướng.

*Dĩ âm thanh cầu ngã, nghĩa là nếu chỉ biết nhận diện ta qua âm thanh. Giọng nói sang sảng ở tu viện Kỳ Viên, đúng là giọng nói của Bụt, nhưng nếu mình nghĩ rằng chỉ có giọng nói đó mới là Bụt, thì mình bị kẹt vào âm thanh.*

Hình tướng đó, âm thanh đó là hình tướng, là âm thanh Bụt, có sai đâu? Ba mươi hai tướng tốt, tám mươi vẻ đẹp, tên là Siddhattha, ngồi trên đỉnh Linh Thứu, đó chính là Bụt. Nhưng không phải **chỉ** có những hình ảnh đó mới là Bụt. Vấn đề không phải là mình bỏ tướng, bỏ âm thanh. Vấn đề là mình không bị kẹt vào tướng, kẹt vào âm thanh. Cho nên mình nên đưa vào hai chữ “chỉ có” trong bản dịch để cho rõ thêm ý kinh.

Với câu Thị nhân hành tà đạo, (thì người đó hành tà đạo), ta nên sửa lại là: *Thì người đó chưa hoàn toàn đi trên con đường chánh đạo, hay: Thì người đó chưa đi trọn được vào con đường chánh.*

Chúng ta nhận diện đức Thế Tôn qua cái sắc tướng của Siddhattha cũng được, nhưng chưa đủ. Nếu nhận diện đức Thế Tôn qua những bài Pháp thoại của Ngài nói, thì đâu có gì sai? chỉ có điều là những yếu tố đó chưa đủ để ta thấy rõ đức Thế Tôn. Cho nên làm như vậy không phải là tà đạo, mà chỉ là chưa hoàn toàn đúng cách để nhận diện Thế Tôn thôi. Thực ra làm như vậy là người đó đã hướng vào con đường chánh rồi, nhưng chưa hoàn toàn đi trên con đường chánh, chưa đi vào con đường vô tướng. Vô tướng không có nghĩa là chống đối tướng. Vô tướng có nghĩa là không bị kẹt vào tướng.

*Bất năng kiến Như Lai, là chưa thấy được hoàn toàn diện mục của Như Lai. Diện là khuôn mặt, mục là con mắt, tức là chân tướng của Như Lai. Dịch lại như vậy nghe rõ ràng hơn.*

Trong kinh, bài kệ này nghe rất hùng tráng, làm cho ta có cảm tưởng rằng mình phải chống lại tướng mới là hành chánh đạo. Nếu đã là con người tự do thì ta đâu có cần chống đối gì?

Ví dụ khi tôi sang Vườn Nai, quý vị nói có thầy đây, nếu tôi đang ở tại Làng Mai, quý vị nói không có thầy đây, tức là quý vị chưa thấy

được tôi một cách vô tướng. Mỗi khi mình bước một bước chân có chánh niệm, có hạnh phúc, có thanh thoi, thì mình thấy thầy đang bước, thầy đang có mặt trong mình, thầy có mặt ngay trong giờ phút hiện tại, *cái đó gọi là thấy được thầy mà không bị kẹt vào tướng.*

Khi gặp một sư em, một sư anh, hay một đạo hữu đi hấp tấp, mình biết rằng *người đó đang không có thầy trong họ.* Trong khi đó mình đang có thầy, mình đang có Bụt, thì mình có thể nhắc họ bằng cách đưa lên một ngón tay rồi mỉm cười, thì tự nhiên mình đã đưa thầy đến với người đó. Mình là sư em mình cũng có thể làm như vậy để giúp cho sư anh hoặc sư chị của mình.

Trong chúng ta thế nào cũng có những người thỉnh thoảng vì công việc đã trở thành hấp tấp, quên lãng, không nắm được hơi thở, không giữ được bước chân chánh niệm. Chúng ta có bốn phận phải giúp nhau. Em giúp anh lúc này và anh sẽ giúp em lúc khác. Chúng ta cần phải giúp nhau, tại vì không ai toàn bích trong sự tu tập chánh niệm cả. Đừng nói rằng người kia không tu! Người kia có tu, nhưng tu chưa đến mức mà mình trông đợi. Mình cũng vậy, mình cũng chưa tu đến mức mình trông đợi. Là anh em, là chị em, mình giúp nhau một cách rất dễ thương, không lên án, không buộc tội. Mình chỉ cần mỉm cười, và với một ngón tay, mình có thể dịu dàng đưa thực tướng của thầy về với họ. Rất là dễ thương, rất là hữu ích.

Mình phải có Bụt, có thầy trong mọi giây phút của cuộc sống hàng ngày, thì hạnh phúc và sự an lạc của mình mới lớn lên, và lúc đó mình mới có thể giúp Bụt có mặt, giúp thầy có mặt nơi sư em, sư chị, sư anh của mình, và nơi người cư sĩ đến thực tập với mình.



## Chương 05: Một Mô Thức Tăng Đoàn Tại Gia

Trong gia đình, ta cũng có thể áp dụng những cơ cấu tổ chức đời sống tương tự như trong một thiền viện. Ví dụ ta có thể xem ông cha như là vị trụ trì, bà mẹ là phó trụ trì, kiêm thủ quỹ. Tuy làm cha làm mẹ, chúng ta không nên toàn quyền quyết định mọi việc, mà phải để cho con cái tham dự vào những quyết định có liên quan đến hạnh phúc của gia đình. Như vậy phẩm chất hạnh phúc trong đời sống mới lên cao, và con cái mới trưởng thành nhanh hơn được.

Có qua có lại, biết chia sẻ với con cái, không phải là một sự ngẫu nhiên, mà đó là một sự thực tập kiên trì, một nghệ thuật sống chung an lạc. Đừng nghĩ rằng con mình còn nhỏ dại, chưa đủ khả năng đóng góp ý kiến, cho nên mình quyết đoán hết mọi việc mà không bao giờ bày tỏ cho con cái biết tại sao mình làm như vậy, tại sao mình không làm như vậy. Cha mẹ lắng nghe các con là một sự thực tập rất quan trọng trong đời sống gia đình. Khi mình biết lắng nghe và chấp nhận giá trị ý kiến của con cái, thì con cái sẽ biết lắng nghe mình, và bắt đầu hiểu được mình. Trước đó chúng không lắng nghe mình, vì chúng đã học cái tính không biết *lắng nghe của mình!* Con cái giống cha mẹ thì mình trách vào đâu được nữa?

Trong một gia đình dù chỉ có hai vợ chồng, ta cũng có thể tổ chức theo thể chế dân chủ như vậy.

Những vấn đề thường xảy ra trong một tăng đoàn như đã nói trước đây, cũng thường xảy ra trong một gia đình có hay không có tu học. Có tu học thì mình biết cách đối trị và gia đình tránh được phong ba bão táp. Nếu không thì gia đình sẽ trôi lăn trong phiền não và hạnh phúc có thể tan nát toi bời.

Tôi xin trình bày với quý vị những vấn đề thường gặp trong gia đình, đồng thời hướng dẫn cách sống như một tăng thân để đối trị với những vấn đề đó.

## Thế tam giác trong gia đình

Trong gia đình, cha mẹ cũng thường tạo ra thế tam giác, thường lập phe phái để đánh bại "kẻ thù". Trong bài Tâm ca số bảy, Phạm Duy đã dựa lên bài thơ tựa đề "Kẻ Thù Ta Không Phải Là Người" của tôi để nhắc đi nhắc lại cho mọi người nhớ rằng "*kẻ thù ta đâu có phải là người*" trong bảy điệp khúc của bản nhạc. Có thể mình cũng đã hát nhiều lần câu này nhưng mình vẫn không nhớ, vẫn không thấy được điều đó. Ở đây, "người đó" lại là người ta thương, người ta cùng chia sẻ sự sống, thì làm sao người đó lại là kẻ thù của ta được? Ấy vậy mà trong khi giận, ta cứ xem họ là kẻ thù!

Có những đứa bé còn non dại, cứ nghe mẹ nói đêm nói ngày về những thói hư tật xấu của Ba, cho nên nó tin vào những điều đó, và trở nên nạn nhân của những đau khổ của mẹ. Tội nghiệp hơn nữa là nó ngây thơ liên minh với mẹ để chống lại ba, một người có thể thương nó nhất trên đời! Dụ dỗ trẻ con theo mình thì rất dễ, tại vì trẻ con không có nhận thức độc lập, nhất là khi mình là mẹ nó, mình dễ lợi dụng lòng thương của nó. Như vậy là tội lắm cho cả nó lẫn ba nó.

Vì vậy, tu tập chung với một tầng thân là điều rất cần thiết cho những cư sĩ tại gia. Trong tầng thân có người có thể thấy được tình trạng đó, thấy được sự hình thành của thế tam giác ở trong gia đình ấy, và họ sẽ đến để giúp bẻ gãy thế tam giác đó cho gia đình. Khi đến thăm, họ có thể nói cho các cháu nghe về những điểm tích cực của ba các cháu, nhờ đó mà các cháu thấy ba của các cháu một cách rõ hơn. Họ cũng có thể nói rằng tuy mẹ dễ thương như vậy, nhưng đôi lúc mẹ cũng có những vụng về đối với ba. Vì vậy mà mẹ đã làm cho ba bực bội, gắt gỏng. Các cháu nên giúp mẹ, để mẹ có thể hành xử nhẹ nhàng hơn, tươi mát hơn đối với ba. Các cháu thừa sức làm việc đó.

Kẹt vào trong thế tam giác, dù do mẹ hay ba tạo ra, thì gia đình có thể không có hạnh phúc trong nhiều năm nhiều tháng, và có thể đi đến tan nát, rất tội nghiệp.

Chìa khóa để tháo gỡ những bế tắc, những khó khăn trong gia đình là sự có mặt của một tầng thân. Nếu gia đình đó có tu học với một tầng

thân, và nếu người mẹ, người cha hay các cháu biết cầu cứu tăng thân, thì bàn tay tăng thân sẽ ân cần tìm tới để giúp gỡ rối, bẻ gãy thế tam giác tai hại đó cho gia đình.

## **Tuổi thơ và những cơn bão tố trong gia đình**

Những chú bé và những cô bé thường rất dễ vui, nhưng có một điều họ rất sợ, đó là khi cha mẹ giận nhau và cãi nhau. Khi cha mẹ giận nhau, nổi nóng lên, hai bên làm khổ nhau, thì những đứa bé đau khổ vô cùng. Những lúc đó, cả ba lẫn mẹ không biết con mình đang khổ, ba mẹ quên rằng mình đang có một hay hai đứa con ở trong nhà, mình làm khổ nhau tức là đồng thời mình làm khổ con của mình. Đã lớn, mình chịu đựng khổ đau dễ hơn những em bé. Các em còn bé bỏng, trái tim của chúng đang còn non nớt, vì vậy mỗi khi em bé thấy cha mẹ la mắng nhau, làm khổ nhau thì trái tim của em bé bị rạn nứt, em đau khổ vô cùng. Nhiều khi em phải chạy đi tìm một chỗ để trốn.

Ngày xưa ở nhà quê, chung quanh nhà chúng ta có vườn, có cây ổi, cây quít, hoặc có ao, cho nên các em có thể chạy ra, thoát khỏi không khí ngột ngạt, để đuổi bắt con bướm, con chuồn chuồn. Các em cũng có thể lánh sang nhà hàng xóm để chơi với bạn bè. Ngày nay, mình không còn sinh môi đó. Gia đình ở thành phố, trong khu chung cư, cho nên mỗi khi ba mẹ giận nhau, thì em bé không có chỗ để trốn nữa. Nhiều em phải đi vào phòng tắm, vào nhà cầu, khóa cửa lại và khóc một mình! Ấy vậy mà ba mẹ vẫn không để ý, vẫn tiếp tục nói những câu độc địa, vẫn làm khổ nhau mà không biết rằng trong lúc đó mình đang tàn hoại đứa con có thể là duy nhất của mình.

Con mình sẽ mang trong tim những vết thương trầm trọng, và vết thương sẽ còn hoài ngay cả lúc em đã lớn khôn. Có nhiều đứa bé quyết định lớn lên sẽ không lập gia đình, không đi lấy chồng, lấy vợ, không có con. Tại vì lập gia đình mà khổ như ba mẹ bây giờ thì lập gia đình làm gì, có con để làm gì!

Có nhiều đứa bé mới bảy, tám tuổi mà đã mang tâm trạng đó. Tội nghiệp lắm cho các em! Bậc cha mẹ phải tránh tai nạn đó cho con cái.

Chúng ta phải tránh hoàn cảnh ba mẹ làm khổ nhau trước mặt con trẻ. Mỗi khi không khí gia đình nặng nề như một con bão tố, thì ta phải làm sao cho con bão tố đó đi qua cho thật nhanh, đừng để cho nó ở lâu trong nhà.

## Tiếng chuông Chánh Niệm

Tại Làng Mai chúng ta có một pháp môn gọi là Phòng thờ và Tiếng chuông chánh niệm. Mỗi nhà nên có một căn phòng gọi là Phòng thờ, trong đó mình có thể có một cái bàn thấp, một bình bông, một cái chuông nhỏ, và một số tọa cụ đủ cho gia đình dùng. Khi tâm mình bất an, mình buồn khổ, mình giận hờn, thì mình đi vào trong phòng này, đóng cửa lại, ngồi xuống, thỉnh một tiếng chuông, và thực tập những hơi thở chánh niệm. Thở như vậy chừng mười hay mười lăm phút thì mình sẽ thấy khỏe ra. Nếu không thực tập như vậy thì cơn giận của mình sẽ bùng lên, mình sẽ la mắng gây gổ với người kia, và mình sẽ tạo ra cơn bão tố ở trong gia đình.

Năm ngoái có một em bé theo ba mẹ về Làng dự khóa tu mùa Hè. Gặp bé ở Xóm Thượng, tôi hỏi: Này con, mỗi khi ba con nổi nóng lên thì con có thể làm gì để giúp ba? Em lắc đầu thưa: Con không biết làm gì hết, lúc đó con sợ lắm, con chỉ biết chạy trốn thôi!

Thật ra khi đến Làng Mai, mình có thể học được nhiều điều để làm và giúp ba mẹ mỗi khi ba mình nổi giận, hay mẹ mình nổi giận. Mình có thể mời mẹ hay ba vào phòng thờ để thở với mình. Điều này mình phải có sự đồng ý trước của ba và mẹ. Trong gia đình thế nào cũng có những lúc vui vẻ, mình dùng những cơ hội đó để xin ba mẹ ký một hiệp ước với nhau. Mình có thể nói: *Ba ơi, mẹ ơi, kỳ sau, nếu ba mẹ giận nhau và nói những câu đau lòng làm cho con sợ, thì con có được phép đi vào phòng thờ thỉnh chuông để ba mẹ nhớ thở như Sư Ông đã dạy không? Cố nhiên trong giây phút đó, ba mẹ đang vui cho nên ai cũng dễ dàng đồng ý: Được, lần sau nếu con thấy ba mẹ bất hòa, thì con được phép vào phòng thờ để thỉnh chuông, giúp cho ba mẹ nhớ mà thở chung với nhau, để khỏi làm khổ gia đình trong đó có con. Ba mẹ cũng có đến Làng Mai, ba mẹ cũng đã được học với Sư Ông rồi.*

Nhờ thực tập như vậy mà mình bớt khổ và hết sợ trong những lúc ba mẹ bất hòa. Mình cũng có thể nói với mẹ: *Mẹ ơi, mỗi khi ba nổi nóng, và nói một điều gì không dễ thương với mẹ, thay vì mẹ nói lại một câu, thì mẹ có thể đi theo con vào phòng thờ, và chúng ta thờ với nhau, có được không mẹ?* Khi hai mẹ con đã đồng ý với nhau, thì khi ba nói câu gì không dễ thương, mình sẽ đến nắm tay mẹ và nói: *Mẹ, mình vào phòng thờ của Sư Ông đi mẹ!* Khi thấy vậy thì ba sẽ tỉnh lại, ba sẽ phục hai mẹ con, tại vì hai mẹ con biết thực tập trong những lúc khó khăn. Mình cũng có thể làm vậy với ba. Mỗi khi mẹ nói điều gì không dễ thương làm cho ba phật lòng và sắp nổi giận, thì mình đến nắm tay ba và nhỏ nhẹ: *Thôi ba đừng trả lời, hai ba con mình vào phòng thờ đi ba!*

Có một điều rất hay là khi mình còn nhỏ, khi mình đang còn tươi mát, mình có thể dùng cái tươi mát đó để giúp ba, giúp mẹ. Bàn tay bé nhỏ của mình nắm lấy bàn tay của ba, kéo ba vào phòng thờ. Vào phòng rồi, mình có tiếng chuông, mình có Bụt, và mình sẽ được bảo vệ.

Trong gia đình, chúng ta phải ký một hợp đồng: *Khi nghe tiếng chuông ở trong phòng thờ, là nghe tiếng của đức Thế Tôn gọi, và trong nhà ai cũng phải ngừng lại để thờ, không ai được lớn tiếng sau đó nữa. Nếu lớn tiếng tức là mình không có sự kính trọng đối với Bụt.*

Cả gia đình phải cam kết với nhau điều này mới được. Cái đó gọi là Hiệp Ước Sống Chung An Lạc, mà tất cả các gia đình đến Làng Mai đều được học qua. Dem phương pháp này về nhà để thực tập chừng ba tháng, thì quý vị sẽ thấy không khí trong gia đình trở nên dễ chịu hơn nhiều. Những vết thương trong trái tim của em bé sẽ được xoa dịu, nhờ vậy mà lành đi từ từ.

## **Cái bánh Thạch Sanh**

Nếu chưa thính được chuông và chưa kịp làm phòng thờ, mình có thể dùng một cái bánh. Đây là một cái bánh đặc biệt mà tôi thường trao cho các cháu đến Làng, mang về để thực tập. Bánh này không làm bằng bột, bằng đường như bánh bông lan. Bánh này rất lạ, nếu mình tiếp nhận được từ Sư Ông và mang về nhà thì bánh còn hoài, giống

như cơm trong cái nồi của chàng Thạch Sanh vậy, ăn không bao giờ hết.

Phương pháp thực tập đó gọi là *Cái Bánh Ở Trong Tủ Lạnh*. Tôi đề nghị quý vị mang phương pháp này về nhà và tinh tấn thực tập, để thấy sự màu nhiệm của cái bánh Thạch Sanh.

Một ngày nào đó, lúc đang ngồi ở phòng khách hay trong phòng ăn, nếu thấy ba mẹ sắp giận nhau và không khí trở nên nặng nề, khó chịu, mình hãy đem cái bánh đó ra để đem lại hòa khí cho gia đình.

Bắt đầu, mình thở vào và thở ra ba lần cho đủ can đảm, rồi mình nhìn mẹ và gọi:

- *Mẹ ơi, mẹ!* Mẹ nhìn mình và hỏi:
- *Cái gì con?* Mình sẽ nói:
- *Con nhớ hình như mình còn cái bánh cake ở trong tủ lạnh.*

Có hay không có bánh ở trong tủ lạnh thì mình vẫn nói thế. Mục đích là mình làm cho mẹ ngừng lại sự đôi co với ba. Câu đó nó còn có nghĩa là ba ơi, mẹ ơi, đừng làm khổ con nữa! Lúc đó ba mẹ sẽ hiểu, mẹ sẽ nhìn mình và nói:

- *Đúng rồi con, con ra vườn dọn bàn ghế để mẹ đi lấy bánh và nước, rồi mang ra sau.*

Khi mẹ nói câu đó được là mình thoát nạn rồi! Mình liền chạy ra vườn, và lúc đó mẹ cũng có cơ hội để rời trận chiến với ba. Trước đó thì mẹ không dám đi vì đang ngồi với ba mà tự nhiên bỏ đi thì vô lễ quá, và là một hành động châm thêm dầu vào lửa. Nhờ vậy mà mẹ có cơ hội để vào bếp. Nếu hai mẹ con tiếp tục ngồi trong không khí nóng bức đó thì độc hại cho thân tâm của mình vô cùng.

Trong khi mẹ đi vào nhà bếp, mở tủ lạnh để lấy bánh hay đi đun nước để pha trà, thì mẹ sẽ tiếp tục thở theo phương pháp đã học ở Làng Mai, tiếp tục mỉm cười cho nhẹ nhàng thân và tâm. Ba ngồi lại một mình trong phòng khách và nhận ra rằng hai mẹ con đang thực tập

những điều đã học được ở Làng Mai. Ba thầm nghĩ, nếu mình không thực tập thì hóa ra mình quê quá, mình mau quên quá! Cho nên ba cũng bắt đầu thực tập hơi thở có chánh niệm, và dần dần sự nóng bức trong người dịu lại và ba bắt đầu thấy thương hai mẹ con. Cho nên sau khi trà bánh đã bày xong thì ba lững thững ra vườn để cùng tham dự buổi trà đàm với hai mẹ con, trong một bầu không khí nhẹ nhàng và hiểu biết.

Nếu ba vẫn ngần ngại chưa ra, thì con có thể chạy vào nhà, nắm lấy tay ba, đặt lên má mình rồi nũng nịu:

- *Ba ơi, ba có thương con không ba? Ba ra uống trà, ăn bánh với con đi ba.*

Có một điều cần nhớ là dù không có bánh, con vẫn nói có bánh trong tủ lạnh. Nếu không có bánh cake thì có Ice-cream, nếu không có Ice-cream thì có món khác. Nếu không có gì cả thì mẹ vốn là người rất giỏi, chỉ trong vòng năm mươi phút đã có thể tạo được món ăn thích hợp cho buổi trà đàm. Mẹ của con rất giỏi, vì vậy người Việt-Nam chúng ta gọi mẹ là nội tướng.

Như vậy là Sư Ông đã trao truyền cái bánh cake cho các con để mang về nhà thực tập. Sau này ba mẹ sẽ làm phòng thờ, mình sẽ có tiếng chuông, mình đem Bụt về, mình đem Pháp về, đem Tăng về, đem giới về, nhất là mình đem Làng Mai về với gia đình mình, nhờ vậy mà cuộc sống trong nhà sẽ được êm ấm.

## **Gia tài vô giá để lại cho con**

Những người trẻ tới làng thường nói rằng: *Gia tài quý giá nhất mà cha mẹ có thể để lại cho con là hạnh phúc trong đời sống gia đình của chính cha mẹ.*

Cha mẹ luôn luôn muốn cho con sau này có hạnh phúc, vì vậy cha mẹ muốn để lại cho con những gia tài như là nhà cửa, ruộng đất, hay là một trương mục tiết kiệm trong ngân hàng, hoặc giúp cho con một số tiền để học, hầu con đậu được mảnh bằng bác sĩ, kỹ sư. Cố nhiên

những điều đó là *những ước muốn phát xuất từ lòng thương con của cha mẹ, muốn con có một nền tảng để sống cho thoải mái sau này*. Tuy vậy, thường thường thì con cái không cần nhiều đến những lo lắng và thương yêu theo mô thức đó. Điều con cái cần nhất là một cuộc sống gia đình êm ấm, trong đó cha mẹ hòa thuận và có hạnh phúc ngay ngày hôm nay. Vì vậy mà các người trẻ đã đồng ý rằng món quà lớn nhất mà cha mẹ có thể tặng cho con cái là hạnh phúc của cha mẹ trong đời sống gia đình.

*Tâm tư này của các con phải được các bậc cha mẹ nghe và hiểu. Tại vì nếu cha mẹ có hạnh phúc với nhau thì con cái cũng có hạnh phúc ngay trong thời thơ ấu. Quan trọng hơn nữa là khi lớn lên, lập gia đình, các con cũng sẽ làm được như vậy, tại vì trong suốt thời gian sống với gia đình, các con thấy cha săn sóc mẹ, mẹ săn sóc cha, nghe cha nói những câu dịu ngọt với mẹ, nghe mẹ nói những câu dịu dàng với cha. Hai người tạo hạnh phúc cho nhau bằng những lời nói, những cử chỉ, những tư tưởng dễ thương. Vì vậy tuy cha mẹ không trực tiếp dạy con bằng lời, nhưng đã dạy con bằng cách hành xử của cha mẹ đối với nhau. Đó là phương thức giáo hóa hữu hiệu nhất mà đạo Phật gọi là thân giáo. Nhờ vậy mà lớn lên, khi có người bạn hôn phối, con cái cũng sẽ làm được như cha mẹ vậy.*

Cho nên gia đình là một trường đại học, trong đó có hai giáo sư quan trọng là cha và mẹ. Nếu cha mẹ có thể hiểu được nhau, có thể thương yêu nhau, có thể tạo được hạnh phúc cho nhau, thì đó là một môi trường rất tốt cho con cái sinh trưởng. Khi tốt nghiệp, khi rời trường đại học đó thì con cái đã có đủ khả năng để tạo hạnh phúc cho người mình thương. Vì vậy bậc cha mẹ nên nhớ rằng trong gia đình, không những mình chỉ đóng vai trò của người cha, người mẹ, mà mình còn đóng vai trò của những vị giáo sư dạy về thương yêu nữa.

Mỗi khi mình có một lầm lỗi, làm khổ cho nhau, mình phải biết xin lỗi con. Sau giờ cơm tối, mình mời cả mẹ lẫn con vào phòng thờ, thỉnh ba tiếng chuông rồi mình nói: Ba xin lỗi mẹ, ba xin lỗi con, ba đã hơi nóng; vì mất chánh niệm nên sáng nay ba đã nói một câu không dễ thương với mẹ. Ba hứa rằng từ nay về sau ba sẽ không nói những câu



thiếu thương yêu như vậy đối với mẹ nữa. Nói vậy xong, cả gia đình yên lặng theo dõi hơi thở để được thấm nhuần sự thương yêu theo phương pháp Bụt dạy. Sau đó ba thỉnh ba tiếng chuông, cả gia đình đứng dậy, ôm nhau trước khi rời phòng thờ. *Không ai cần nói thêm lời nào.*

Nếu ba làm được như vậy, nói ra được một câu như vậy thì con cái sẽ kính phục ba vô cùng. Nếu mẹ có đủ tha thứ, bao dung để ôm trọn ba con vào lòng thì con cái cũng sẽ kính phục mẹ vô cùng. Nó sẽ thấy ba mẹ là những hình ảnh lý tưởng của cuộc đời.

Ngược lại, nếu ba dùng quyền làm cha, nạt nộ và không cho con cái nói, thì con cái sẽ không có được cái kính phục đó. Mình chỉ học được với người mà mình kính phục thôi. *Cái uy quyền của mẹ, cái uy quyền của ba là ở chỗ hai người biết kính trọng nhau và biết tạo hạnh phúc cho nhau, chứ không phải ở chỗ có thể trừng phạt mình, có thể cấm đoán mình.*

Đạo Bụt có giáo lý gọi là luân hồi. Luân hồi có nghĩa là đi lòng vòng, không bao giờ chấm dứt. Nhiều khi bà ngoại có những tật xấu, bà truyền lại cho mẹ, mẹ truyền lại cho mình, và mình truyền tật xấu đó lại cho con gái mình. Đó gọi là luân hồi, là cái vòng lẩn quẩn. Chỉ có tu tập mới chuyển hóa được những tật xấu đó, và nhờ vậy mà mình sẽ **không truyền lại những cái tiêu cực cho con** cháu sau này. Cho nên tu học là một phương pháp để cắt đứt luân hồi, cắt đứt cái vòng lẩn quẩn trong gia đình dòng họ.

Ví dụ khi còn trẻ, thấy ba mình ép buộc mình quá, mình không có tự do, và mình nghĩ rằng sau này khi có con, mình sẽ để cho con mình có nhiều tự do hơn. Mình dứt khoát sẽ làm như vậy. Nhưng khi lớn lên, khi có gia đình, có con, thì mình cũng đối xử giống hệt như cách mẹ mình, như cách ba mình đã đối xử với mình! Cái vòng luân hồi lẩn quẩn rất là kỳ. Nếu biết tu tập, mình có thể chuyển hóa được những tập khí tiêu cực mà mình đã tiếp nhận từ cha, từ mẹ, và mình sẽ không trao truyền lại cho con cháu đời sau. Đó là phương cách báo *hiếu thâm sâu nhất cho tổ tiên dòng họ của mình.*

Khi bắt ép con theo ý của mình, không phải là vì mình có ác tâm với chúng, không phải là vì mình muốn làm cho chúng khổ. Sâu thẳm trong lòng, mình muốn cho con cái nên người, cho con cái hạnh phúc. Mình nghĩ rằng nếu không làm như vậy thì con cái sẽ đau khổ suốt đời. Cho nên, mình ép buộc con cái làm vậy là vì cái hạnh phúc của con cái. Hạnh phúc đâu thì chưa thấy, mà chỉ thấy con mình đang khổ, tại vì chúng cảm thấy không có một chút tự do nào hết. Cha mẹ đừng ép buộc con cái, đừng nói rằng các con ráng đi, ráng chịu khổ cực, ráng theo những giáo điều của cha mẹ đi, rồi sau này sẽ được sung sướng, sẽ được lên thiên đàng! Con cái tuy có lý trí, có nhận xét, nhưng chúng không có quyền sử dụng những khả năng đó, vì chúng phải làm theo lời ba, theo lời mẹ như một con người máy, thì mới được xem là con có hiếu, con ngoan!

## Một mô thức thực tập nhìn sâu

Ở tiểu bang Texas có một cô thiếu nữ thương một người con trai, nhưng ba của cô, một bác sĩ, nhất định không chấp nhận anh chàng kia. Lý do là trong tâm của ông đã có một anh chàng khác cho con gái. Ông nói với con rằng:

- *Con phải kết hôn với người con trai này thì mới có hạnh phúc, còn lấy người kia thì con sẽ khổ suốt đời.*

Đó là ý niệm của ba. Cô con gái không đồng ý, cô nghĩ rằng nếu cưới anh chàng này thì chắc mình chết! Thấy mặt là đã ghét, làm sao sống chung được!

Hai cha con không đồng ý với nhau, chống đối nhau, cho nên không khí trong gia đình rất ngột ngạt, khó sống. Có thể trong những gia đình khác thì sự chống đối lại xảy ra giữa hai mẹ con. Mẹ có ý này, con có ý khác, và ai cũng tin chắc là mình đúng. Có khi mình giận quá nên nói những câu không dễ thương chút nào: Mẹ chọn anh đó thì mẹ cưới cho mẹ đi, đây là đám cưới của con chứ đâu phải của mẹ!

Hôm đó hai cha con ở Texas đến tìm gặp tôi, và tôi mở cho họ một cánh cửa. Tôi đã nói rằng: Hai cha con đều có tuệ giác trong vấn đề

này. Cha có nhận xét, có kinh nghiệm của cha, nhưng con gái cũng có trí tuệ, cũng có kinh nghiệm của con gái. Vậy tại sao mình lại phải theo kinh nghiệm của một người mà không phối hợp kinh nghiệm và tuệ giác của hai người? Tại sao hai cha con, mỗi người không làm trạng sư bệnh vực cho anh chàng của mình? Tôi không đề nghị quý vị ngồi lại làm trạng sư và bệnh vực bằng lý thuyết, bằng lời nói mà tạo thêm khó khăn. Quý vị nên làm trạng sư theo phương thức thực tập nhìn sâu, nhận xét thực tế.

Tôi giải bày thêm về đề nghị đó: Tuần sau, gia đình mời một trong hai anh chàng đó đến chơi và ở lại cuối tuần như là một người khách, và mọi người trong gia đình phải đối xử với anh ta với tất cả những lịch sự mà mình có thể dành cho một người khách quý. Dù anh ta là "chàng của ba" nhưng cô con gái cũng phải đối xử rất lễ độ, rất ngọt ngào. Tại vì cha mình đã cho mình một cơ hội để thấy rõ anh chàng này hơn. Trong hai ngày thứ bảy và chủ nhật, chàng ta là khách quý của gia đình, mọi người phải làm những gì có thể làm được để tạo an lạc và thoải mái cho chàng, kể cả cô gái. Không được kiểm soát ánh mắt, mà phải đưa hết thiện chí của mình ra để hoàn thành cái nhiệm vụ của mình. Trong hai ngày đó, cả gia đình có thể cùng đi coi phim, cùng đi picnic, và người con trai có cơ hội để sống trọn vẹn một cuối tuần với gia đình của cô gái. Nếu người con gái không làm hết lòng mình trong việc cộng tác với người cha, thì đến lúc mình có quyền mời chàng trai mình chọn đến, người cha cũng sẽ không làm hết sức của cha. *Vì vậy người con gái phải tự nguyện làm hết sức mình để chính mình có cơ hội hiểu chàng, và để cho cha có cơ hội giới thiệu người cha chọn với mình.*

Tuần kế, gia đình mời anh bạn của cô con gái đến. Anh ta cũng là bạn quý của cả gia đình, cũng ở lại hai ngày cuối tuần, và mọi người trong gia đình, nhất là ông cha, đều phải tự nguyện tham dự vào việc săn sóc, làm cho anh ta hạnh phúc và thoải mái trong thời gian ở lại. Trong hai ngày đó ông cha sẽ có cơ hội thấy và biết về anh chàng của con chọn. Đây là cơ hội của con gái để giới thiệu anh chàng của mình với gia đình và nhất là với cha mình.

Hai bên đều có cơ hội đồng đều, rất công bằng. Nếu cần thì có thể lặp lại việc tiếp đãi đó lần thứ hai hay lần thứ ba, cho đến khi cả gia đình thấy được chiều sâu của cả hai anh chàng.

Có thể sau một thời gian thì người cha đổi ý. Ông có thể nói: Ngày trước, ba có thành kiến đối với bạn của con, nhưng bây giờ ba thấy nó cũng có những điều dễ thương. Đó là sự thành công của cô gái. Cố nhiên là tuệ giác của ba và của cô con gái về hai anh chàng, càng ngày càng lớn. Khi tuệ giác lớn lên thì quyết định ít bị sai lạc hơn. Sau một thời gian, gia đình có thể ngồi lại pháp đàm, bàn về hai anh chàng đó, và cùng quyết định với nhau. Tại vì vấn đề hạnh phúc của cô con gái không phải chỉ là vấn đề riêng của cô. Nó có ảnh hưởng đến mọi người trong gia đình.

Ở Tây phương người ta thường nói đây là vấn đề hạnh phúc cá nhân của con, thành ra chỉ một mình con quyết định thôi, gia đình đừng nên xen vào quyết định này.

Tây phương ngày xưa có lẽ không như vậy, nhưng ngày nay Tây phương là gần như vậy. *It's my own happiness, it's my own business!* Điều đó không đúng, tại vì mình là con gái trong gia đình, hạnh phúc của mình cũng là hạnh phúc của ba, của mẹ, của các anh chị em. Vì vậy mỗi người trong gia đình đều phải có quyền có ý kiến. Như vậy mới đúng, và sau này hạnh phúc hay đau khổ của mình mới được gia đình tận tình chia sẻ.

Gia đình trở nên một tăng thân, và con mắt của tăng thân thì lúc nào cũng sáng hơn con mắt của cá nhân. Ngay cả các em nhỏ năm, sáu tuổi của mình, chúng cũng tinh lắm trong ý kiến của chúng, đừng nên xem thường những nhận xét của các em. Em có thể thấy những điều mà mình không thấy. Có thể khi có mặt mình anh chàng là vậy, nhưng khi không có mặt mình, anh chàng rất khác! Nên nhớ rằng trẻ con có ít thành kiến hơn người lớn, cho nên ý kiến của chúng thường trung thực hơn.

Sau khi được tôi mở cho cánh cửa đó thì hai cha con trở về nhà thực tập, và họ thực tập rất thành công.

Cái chi tiết "cuối cùng thì cô gái chọn chàng trai nào" không là quan trọng lắm! Điều quan trọng là gia đình đã phục hồi được sự hài hòa giữa hai cha con, và tạo dựng được hạnh phúc cho cả gia đình.

Phương pháp đó không phải tự tôi đặt ra mà là một phương pháp Bụt đã giảng dạy. Bụt nói rằng mỗi người đều có tuệ giác và kinh nghiệm riêng. Sống trong một gia đình hay trong một tăng thân, mình phải tổng hợp tuệ giác của mọi người trong tăng thân đó. Nhờ có cơ hội để được mọi người lắng nghe, nên mình mất đi cái cảm giác cô đơn, cái mặc cảm không ai hiểu mình, một mình mình biết, một mình mình hay!

Cảm giác cô đơn là một điều rất tội nghiệp cho người trẻ mới lớn lên. Làm cha mẹ mình phải thấy được điều đó. Mình hướng dẫn con mình đi trên một con đường dài chứ không phải đến một ngã tư nào đó thì mình bỏ con bơ vơ, tự nó chịu trách nhiệm hoàn toàn về cuộc đời của nó!

Thật ra thì ông bà cha mẹ, tổ tiên của mình luôn luôn đi theo mình để bảo hộ cho mình. Theo giáo lý của đức Thế Tôn thì ông bà, cha mẹ của mình có mặt trong từng tế bào của cơ thể mình. Mỗi khi mình có khó khăn, mình cầu cứu với ông nội, bà nội, cầu cứu với tổ tiên của mình, nhờ đó mà mình có thêm can đảm, có thêm năng lượng để đối phó với hoàn cảnh. Nếu mình đi một cách đơn độc thì cuộc đời của mình sẽ rất vất vả, khó khăn.

## **Truyền thông là chìa khóa hạnh phúc**

Mình là mẹ, mình là cha, mình hay có cảm tưởng là chỉ có mình mới đủ trí khôn và kinh nghiệm, còn con mình còn nhỏ dại, chưa biết gì, cho nên mình ép con làm theo ý mình. Vì vậy mà sự truyền thông giữa mình và con cái bị đứt đoạn. Khi sự truyền thông giữa mình và con mình không có, thì làm sao có hạnh phúc? Hạnh phúc ngay bây giờ còn không có, làm sao có hạnh phúc trong tương lai? Đức Thế Tôn nói tương lai được làm bằng chất liệu của hiện tại. Cho nên chuyện quan trọng nhất giữa cha mẹ và con cái là giữ vững sự truyền thông, cha mẹ và con cái có

thể chia sẻ như hai người bạn, hai người đồng hành thì lúc đó mới thành công được. Khi cánh cửa truyền thông bị đóng lại thì cha, mẹ và con cái ai cũng khổ đau.

Đạo Bụt dạy ta cách sử dụng ái ngữ và cách lắng nghe, như là hai phương pháp mầu nhiệm để mở lại cánh cửa truyền thông. Là cha, là mẹ, mình đừng dùng ngôn ngữ của uy quyền mà nói với con. Mình nên dùng ngôn ngữ của tình thương mà nói với chúng. Khi nói được với con bằng ngôn ngữ của tình thương, của hiểu biết, thì con mình sẽ trở về và có thể nói cho mình nghe về những khổ đau, khó khăn và lo nghĩ của nó. Lúc đó mình mới hiểu được con, lúc đó mình mới thật sự thương con. *Trước đó mình tưởng là mình thương, nhưng cái thương này không bắt nguồn từ cái hiểu, nên mình càng thương, thì con mình càng ngọt ngào, càng khổ sở.*

Ở Làng Mai mình thường nói rằng thương mà không biết thương thì làm cho người mình thương bị thương (tích). Người mình thương có thể là con trai của mình, con gái của mình, hay chính là vợ hoặc chồng mình. Nếu ba ngồi với con mà nói được rằng: "Con ơi, con có nghĩ là ba hiểu được con không? Những khó khăn, những khổ đau của con ba có hiểu được không? Con nói cho ba nghe đi, tại ba muốn biết để ba có thể thương con theo phương pháp của Bụt dạy". Nói được như vậy thì con sẽ có cơ hội mở trái tim của con cho ba thấy.

Mẹ cũng vậy, mẹ cũng phải hỏi: "Này con gái của mẹ, con hãy nói thật cho mẹ biết đi, con có nghĩ là mẹ hiểu được con không? Mẹ có hiểu được những đau khổ, những khó khăn và những ước vọng của con không? Nếu mẹ chưa hiểu được thì xin con giúp mẹ hiểu, vì nếu mẹ không hiểu thì mẹ sẽ tiếp tục nhân danh tình thương mà làm cho con khổ". Ngôn ngữ đó đạo Bụt gọi là ái ngữ, *loving speech*.

Khi con mình nói, mình phải biết lắng nghe. Đôi khi con nói một điều rất bất ngờ cho mình, nói điều ngược lại cái nhận thức của mình, mình cũng phải lắng nghe, mình đừng nổi nóng, tại vì mình đã tự nguyện lắng nghe con nói. Đó gọi là *đế thính*, *deep listening*.

Mình phải để cho nó nói, đừng cắt lời nó, đừng lên án nó. Khi lắng nghe nó nói trong vòng nửa tiếng, một tiếng, hay ba tiếng đồng hồ bằng phương pháp để thính, mình mới có thể thấy tâm tư của con sâu hơn, mình hiểu con của mình nhiều hơn, và mình mới bắt đầu nhận ra rằng con mình, tuy còn nhỏ, nhưng có những nhận xét sâu sắc, có những nhu yếu riêng của nó.

Mình bắt đầu nhận ra rằng, lâu nay mình đã làm cho con mình đau khổ. Hãy nhìn kỹ con mình, nó đang có hạnh phúc hay đang đau khổ? Nếu nó đang đau khổ thì mình cũng đau khổ, và có thể chính mình là một trong những nguyên nhân đau khổ của con.

## **Sự hài hòa của hai nền văn hóa**

Khi sinh sống trong một xã hội Tây phương, mình phải có đức tin ở nền văn hóa của họ và phải kính trọng những tập quán của xã hội đó.

Con mình được nuôi dưỡng và lớn lên trong môi trường của người Tây phương; học tiểu học, trung học, đại học Tây phương, thì cố nhiên chúng sẽ được dạy cách suy nghĩ, cách nói năng, cách hành xử của người Tây phương. Khi chúng đưa những cư xử đó về nhà, thì mình lại không đồng ý, mình chống đối! Mình phản ứng bằng lời nói, bằng hành động làm cho con mình ngần ngại, không hiểu tại sao. Mình phàn nàn, mình chỉ trích: "Mày Tây quá! Mày ăn nói giống Mỹ quá! Mày không có cái phong cách của người Việt".

Như vậy là oan cho các con quá! Chúng học được nền văn hóa Tây phương và khi đem ra sử dụng thì lại bị buộc tội là lai Mỹ, lai Tây! Có thể trong khi tiếp xúc với đời sống Tây phương, con mình đã thu nhận quá nhiều điều không mấy hay đẹp của các nền văn hóa đó, cho nên mình thấy khó chịu khi con cái hành động hay nói năng. Nhưng hãy công bình mà xét, mình chịu trách nhiệm chính trong việc giáo huấn và hướng dẫn con mình. Trong nền văn hóa Việt-Nam có những điều hay, mình đã tiếp nhận được chưa? Mình có hành xử đúng theo không? Nếu có thì tại sao mình không tìm cách trao truyền cho con những cái hay, cái đẹp đó của nền văn hóa dân tộc?

Mình bận rộn quá, mình lo cho có nhiều tiền, có nhiều xe, có nhà lớn, mình không có thì giờ với con, mình không đủ tâm để nói với con những lời dịu dàng, nhỏ nhẹ. Chính mình không làm hiển lộ được cái hay cái đẹp của nền văn hóa dân tộc, thì làm sao mình trao truyền được cho con những cái hay cái đẹp của nền văn hóa đó? Con mình đã được tai nghe mắt thấy và đã được thực tập những điều mà mình muốn con làm chưa? Vậy mà mình cứ trách nó là không có cái phong thái của người Việt!

*Muốn cho con cái giữ được cái hay, cái đẹp của cả hai nền văn hóa, mình phải mở rộng cánh cửa truyền thông giữa con với mình.*

Nền văn hóa nào cũng có những châu báu ngọc ngà và những rác rến xấu xa. Nền văn hóa Tây phương cũng vậy, mà nền văn hóa Đông phương cũng vậy. Ở đâu cũng có những tích cực, và đâu cũng có những và tiêu cực. Phần tích cực thì mình phải tinh chuyên, kiên trì lắm mới học hỏi và tiếp nhận được, còn phần tiêu cực thì chỉ trong vòng một tuần lễ là mình tiêm nhiễm khá nhiều rồi. Đừng trách con mình sao học điều xấu thì nhanh quá, mà những điều tốt thì phải dạy hoài! Không phải chỉ một mình con mình đâu, đó là *tâm địa chung của chúng sanh*, cho nên *Bụt mới thị hiện đản sanh*.

Vì vậy mình phải rất cẩn thận khi đưa con đi vào xã hội Tây phương, làm sao để giúp cho nó thâm nhập được những tinh hoa, những nét đẹp của nền văn hóa Tây phương, mà đừng vướng vào những rác rến của họ. Trong khi đó, mình là người đại diện cho nền văn hóa Đông phương, mình phải tìm cách trao truyền cho con mình những tinh hoa của nền văn hóa Đông phương. Những điều lỗi thời, cổ hủ của nền văn hóa đó, mình nên bỏ đi.

Muốn trao truyền được cho con những cái hay, cái đẹp của nền văn hóa Đông phương, chính mình phải sống theo những tinh hoa đó, phải làm hiển lộ những vẻ đẹp đó trong đời sống hàng ngày của mình. Trao truyền không phải bằng lời nói, *bằng lý thuyết suông, mà bằng hành động, bằng cách mình chào hỏi, cách mình tiếp đãi bạn bè,*



*cách mình nói năng với vợ, với con, cách mình nghe con nói. Đạo Bụt gọi đó là sự trao truyền bằng thân giáo.*

Nếu sự truyền thông được mở rộng, ngồi trên xe với con cũng có thể là một cơ hội để mình trao truyền cho con những châu báu, ngọc ngà của nền văn hóa dân tộc. Nếu giữa mình và con không có sự truyền thông thì làm sao mình trao truyền được? Kết quả là mình cũng như con sẽ khở sở về những câu trách cứ, rầy la.

## **Nói với người trẻ**

Các con của mình cũng vậy, những người trẻ nên biết rằng trong nền văn hóa Tây phương có những cái hay cái đẹp, nhưng cũng có nhiều rác rến rất nguy hiểm. Ngược lại, trong văn hóa Đông phương tuy có những điều xưa cũ, lỗi thời, nhưng kỳ thực trong đó cũng có những điều rất tuyệt vời mà mình phải học.

Mình học từ đâu? Trước hết là từ ba mẹ. Mình có thể hỏi: "Ba mẹ ơi, những gì hay của nền văn hóa dân tộc, ba mẹ nói cho con nghe đi! Những cuốn sách nào con phải đọc để hiểu thêm về lịch sử, văn hóa, nghệ thuật của văn hóa Việt-Nam?"

Đó là những giây phút hạnh phúc nhất của gia đình. Ba mẹ có cơ hội chỉ dẫn cho các con, và con cái có dịp học hỏi những cái hay cái đẹp của nền văn hóa dân tộc.

Lúc nghe hỏi vậy, ba mẹ sẽ vui vẻ trả lời: Có nhiều lắm con, để từ từ rồi ba mẹ sẽ nói cho con biết, bây giờ ba mẹ chỉ nói vài ví dụ về sự liên hệ giữa con cái với cha mẹ, hoặc giữa người nhỏ với người lớn. Trong lãnh vực này, người Việt-Nam chúng ta có những tập quán sau đây:

*Con cái không bao giờ gọi cha mẹ bằng tên như con đã từng nghe bạn con gọi ba nó là John, là Michael. Muốn gọi ba mẹ, mình thường bắt đầu bằng chữ thưa, ví dụ thưa ba, thưa mẹ.*

*Đưa vật gì cho ba mẹ hay người lớn hơn, ví dụ như tách trà, bát cơm, hay xâu chìa khóa, mình luôn luôn đưa bằng hai tay.*

*Trên bàn ăn, con cái không bao giờ ăn trước cha mẹ, và trước khi ăn, mình nói: Mời ba mẹ và cả nhà dùng cơm.*

*Con cái có thể trình bày công chuyện với cha mẹ nhưng không bao giờ cãi tay đôi với cha mẹ. Cãi cọ khác với bàn thảo ở cách dùng chữ và giọng nói cao thấp.*

*Lúc sắp rời nhà, mình thường nói: Thưa ba mẹ con đi chơi (hay đi học, đi làm). Lúc vừa về đến nhà, mình nói: Thưa ba mẹ con mới về.*

*Khách của ba mẹ đến nhà, con cái nên ra chào: Thưa bác mới đến, hoặc dạ con chào bác. Chào xong mình có thể phụ ba mẹ rót nước mời khách, rồi xin phép vào phòng. Mình không bao giờ ở lại góp chuyện khi không được mời, hoặc không bao giờ chào khách của ba mẹ bằng cách đưa tay lên vẫy và nói: Hi!.*

*Để bày tỏ lòng kính trọng và sự lễ độ của mình, con cái thường vòng tay lại khi nói chuyện với cha mẹ hay người lớn tuổi. Mình chỉ cần vòng tay lại một lần khi bắt đầu câu chuyện, ví dụ "thưa bác mới đến". Sau đó mình nên để tay xuống và nói chuyện bình thường, tự nhiên.*

*Muốn đưa bạn về nhà chơi, con cái thường xin phép ba mẹ trước, và khi bạn đến nhà, mình dẫn ra giới thiệu với ba mẹ trước khi tiếp bạn của mình.*

*v.v...*

Còn rất nhiều tập tục và truyền thống đẹp khác, nhưng nếu các con làm được những điều kể trên là đã ngoan lắm, và các con đã rất xứng đáng là con có hiếu của ba mẹ, và là học trò giỏi của Sư Ông.

Tất cả những điều đó là những điều mà cả gia đình phải cùng thực tập mới làm được, và những giây phút hạnh phúc đó sẽ nuôi dưỡng con cái, đồng thời nuôi dưỡng cha mẹ.

Đề tài này thầy Huyền Quang và tôi cũng đã viết chung với nhau trong cuốn Đạo Phật Áp Dụng Vào Đời Sống Hàng Ngày, quý vị có thể tìm đọc thêm.

## Quý vị nên nhìn lại

Những điều này có thể quý vị đã biết, nhưng tại quý vị không được tiếp xúc với tăng thân, không về chùa, không được ai nhắc nhở, thành ra quý vị không thực tập trong đời sống hàng ngày, cho nên tình trạng càng ngày càng khó khăn, cái liên hệ giữa mình và các con càng ngày càng bế tắc, và mình có cảm tưởng sự liên hệ với con cái đã tuột ra khỏi bàn tay của mình.

Vì vậy đây là lúc mình phải nhìn lại, mình phải để ra hai ba tuần lễ để nhìn lại mà thay đổi cách *sinh sống, cách đối xử và liên hệ với con cái để tạo hạnh phúc cho gia đình.*