

Văn - Tư - Tu

☞ Thích Đạo Quảng

Văn, Tư, Tu (Lắng Nghe, Suy Nghĩ, Thực Tập) còn gọi là Tam Học, một cụm từ quá quen thuộc với những người học Phật trong mọi truyền thống tu tập. Điều khó khăn chung cho tất cả chúng ta là hiểu Văn, Tư, Tu như thế nào và ứng dụng Văn, Tư, Tu như thế nào cho có lợi ích trong việc tu tập. Nếu một phật tử Nghe, Suy nghĩ, và Thực hành đúng trong tinh thần Chánh Pháp thì sẽ có lợi cho bản thân, gia đình, và xã hội. Ngược lại một người phật tử Nghe, Suy nghĩ, và Thực hành không đầy đủ thì không đem lại lợi ích gì cho mình và mọi người xung quanh.

I. VĂN

Tất cả mọi người ai cũng có khả năng Nghe và Lắng Nghe, tuy nhiên khả năng đó nhiều hay ít thì tùy thuộc ở mỗi cá nhân. Thông thường thì ai cũng Lắng Nghe một cách khá dễ dàng những điều ngọt dịu, êm tai dù là điều trái với lẽ thật. Hoặc có khi mình chỉ thích nghe những điều hợp với sở thích, suy nghĩ, hay quan điểm riêng của mình. Trong tinh thần của Phật dạy là tập nghe được tất cả mọi âm thanh trong cuộc đời này; nghe những điều hay, điều đẹp, và luôn cả những điều cay đắng, giả dối mà tâm mình không nổi phiền muộn. Nghe được những điều vui và cả những điều không vui. Bởi vì mình không Lắng Nghe hết được thì mình sẽ không hiểu hết được mọi vấn đề. Trong suốt những năm tháng còn tại thế Đức Phật đã Lắng Nghe những điều như vậy. Nếu ai có khả năng nghe hết mọi âm thanh ngọt bùi, cay đắng, chân thật, hay giả dối mà vẫn giữ được thái độ bình tĩnh thì người đó đã thành công trong việc Lắng Nghe.

Listen - Think - Practice is referred to as the Three Studies & Practices, a familiar and traditional method of studying Buddhism. The challenge for most of us is having a true understanding of Listen-Think-Practice and how to correctly apply it so that it is beneficial to our daily practice. If a Buddhist can listen, think, and practice correctly in accordance with the Right Dharma, he will reap much benefit to himself, his family, and society. On the other hand, a person who listens, thinks, and practices incompletely will not bring benefits to himself or to those around him.

I. LISTEN

Everyone has the ability to Listen and Deeply Listen, however great or small depends on each individual. Usually, everybody can easily do deep listening to words that are sweet, loving, and pleasing to the ears, even if they are far from the truth. Sometimes, we just like to hear things that are consistent with what we personally like, think, and believe. Buddhism teaches us to practice listening to all sounds in our lives; listen to things that are pleasant and enjoyable, but also listen to things that are bitter, false, and deceitful and yet not be upset or distress by them. Listen to things that are joyous, in addition to things that are not joyous. When we don't deeply listen, we don't fully understand the situation. When Buddha was still alive, he practiced deep listening. When someone has the ability to hear all sounds (sweet, bitter, real, false, etc.) and still be calm, peaceful, and composed, he has mastered Deep Listening.

Hình ảnh của Đức Quán Thế Âm Bồ Tát là lắng nghe những âm thanh đau khổ của mọi chúng sanh để hiểu và giúp họ thoát khỏi khổ đau. Đây là một điều rất khó khăn cho những người học Phật.

Trong thực tế đòi hỏi rất nhiều kiên nhẫn để nghe những điều bất như ý và kể cả những điều hay, điều tốt mà lặp đi lặp lại nhiều lần thì cũng rất khó khăn cho người nghe. Một trong những yêu cầu đầu tiên của một người Phật Tử là tập nghe. Thực tế trong nhiều năm qua nhìn lại sinh hoạt GDPT VN tại Hoa Kỳ có bao nhiêu lần vui, buồn, đổ vỡ chỉ vì không lắng nghe được tiếng nói, tâm nguyện của quý Huynh Trưởng. Cho nên phải có những phương pháp tập lắng nghe mà không phán xét, không phản ứng, không bị kinh nghiệm cá nhân cản trở trong khi nghe.

Đây là phương pháp mà chúng ta có thể thực tập trong khi nghe:

- Phải nói rõ mình có bao nhiêu thời gian để nghe
- Yêu cầu nên nói những vấn đề cụ thể
- Hãy nghe một cách chăm chú, không cần phải suy nghĩ gì thêm
- Vừa nghe và quán sát thái độ, ngữ điệu của người nói
- Nên tóm tắt những điều mình đã nghe

Có nhiều lần chúng ta đã từng nghe, “Tôi tưởng chị nói như vậy...., tôi tưởng anh nói như kia....” Mỗi người phải tự biết khuyết điểm của mình để giúp cho mình phát triển khả năng lắng nghe. Bởi vì muốn hiểu thì phải nghe một cách rõ ràng và chính xác.

II. TƯ (Suy Nghĩ, Suy Gẫm)

Tư là sự suy nghĩ quán chiếu để hiểu thật kỹ và thật sâu. Ta thường có thói quen là “tin

The image of Avalokitesvara Bodhisattva is deep listening to the sufferings of all beings, in order to understand and help all beings alleviate afflictions. Applying this concept is very challenging for all Buddhist practitioners.

In reality, it takes a lot of patience to listen to things that are not in accordance to our liking, and good things that are repetitively said over and over again are also hard to hear. One requirement of a Buddhist is to first practice listening. When we look back several years at the Vietnamese Buddhist Youth Association (GDPT), so many happy/sad times, split-ups, departures, etc. are results of not listening to the leaders' (Huynh Truong's) wishes and thoughts. Therefore, there has to be ways to practice deep listening, without judgment, reaction, personal bias, or prejudice.

Here are ways to practice true listening:

- *Clearly state how much time we have available to listen*
- *Request the speaker only speaks on the selected, chosen topic*
- *Listen attentively, without having to think, analyze, or respond*
- *Listen to not only the words, but the behavior and tone of the speaker*
- *Summarize back what we heard*

So many times we hear, “I thought you had said this..., I thought you had said that...” Each person has to know his own weaknesses, in order to develop and improve his ability to practice deep listening. In order to fully understand, we have to listen attentively and accurately.

II. THINK (Reflect, Contemplate)

Thinking is reflecting and contemplating carefully and deeply, in order to fully

hay không tin” khi nghe bất cứ một điều gì. Trong bài kinh Karmala, Đức Phật đã từng dạy rằng, “*Đừng vội tin*” khi nghe bất cứ một điều gì từ bất cứ một ai dù đó là người có uy quyền nhất, dù đó là điều được truyền tụng từ xa xưa. Hãy nên suy nghiệm và quán xét rồi đem thực hành vào trong đời sống của chính mình để có thêm chánh kiến mà phân biệt đúng hay sai. Hãy nên nhớ rằng Đức Phật giảng dạy sau khi Ngài đã Giác Ngộ, nên rất hợp lý, hợp tình và chính xác, còn chúng ta hôm nay (Tăng, Ni cũng như Phật Tử) đang còn tu tập nên sự hiểu biết còn rất giới hạn. Vậy thì khi nghe bất cứ một điều gì từ sách vở, báo chí, ngay cả những bài giảng về Phật Pháp cũng nên hết sức cẩn thận để đừng kẹt vào “tin hay không tin”.

Sau đây là một vài phương pháp để tập suy nghĩ:

- Điều này có hợp lý không (căn cứ vào giáo lý căn bản Phật Pháp)?
- Người nói hoặc viết có hiểu đúng vấn đề hay không?
- Người nói hoặc viết đang ở trong hoàn cảnh nào?
- Điều này có ứng dụng được hay không?
- Điều này có lợi ích cho tập thể hay chỉ cá nhân?

Nhìn lại sinh hoạt của tổ chức GDPT trong nhiều năm qua chúng ta thường hay rơi vào tình trạng “tin hay không tin”, “theo hay không theo”. Đạo Phật là Đạo của khoa học mà khoa học thì không có tính tuyệt đối. Do vậy khi nghe, khi đọc, khi thấy bất cứ một điều gì hãy nên thực tập quán sát, suy nghĩ để có thêm Chánh Tư Duy. Để hiểu một vấn đề cần phải có đầy đủ những tài liệu đáng tin cậy, những nghiên cứu nghiêm túc và sự sáng suốt khi học hỏi. Luôn tự nhắc nhở mình hãy mở rộng tầm nhìn và sự hiểu biết để thấy và biết sự thật của các pháp.

understand. We have the tendency to “believe or not believe” when we hear something. In the Karmala Sutra, Buddha teaches, “Don’t rush in believing” when we hear something from someone, even if that person is well-renowned or that information has been passed down from centuries. Instead, we should evaluate and examine it, apply it into our daily life in order to acquire right perceptions and views, so we can differentiate right from wrong. Remember that Buddha began teaching after he attained Enlightenment; therefore his teachings are reasonable, appropriate, and accurate, while the rest of us (including Sanghas) are still practicing so our knowledge/understanding is still limited. Therefore, whenever we receive any information from books, media/news, and including Buddhist lessons, we should be extremely careful in not being stuck and caught up with “believing or not believing”.

Here are ways to practice true thinking:

- *Is this information logical and reasonable (does it align with the basic concepts of Buddhism)?*
- *Does the speaker/writer fully understand the material?*
- *Where is the speaker/writer coming from, what is his circumstances and basis?*
- *Is this information applicable or not?*
- *Does this information benefit everyone or only to the individual(s)?*

Looking back at GDPT’s activities over the past years, we often put ourselves in situations of “believe or not believe”, “follow or not follow”. The Buddhism religion is based on science, and in science nothing is one-way (absolute). Therefore, when we hear, read, or see anything, we should practice examining and seeing things

III. TU

Sau khi đã Lắng Nghe và Suy Nghĩ một cách đúng đắn rồi thì đòi hỏi mỗi cá nhân phải ứng dụng vào trong đời sống hàng ngày của chính mình. Đây cũng là điều khác biệt giữa Phật Giáo với những tôn giáo khác là Đức Phật nhấn mạnh sự thực hành hơn là niềm tin thiếu thực hành. Điều mà chúng ta thấy rất rõ là phật tử có một giáo lý rất hợp lý, hợp tình, thực tập được, và đem lại lợi ích ngay cho đời này, tiếc thay trong thực tế thì người con Phật chưa tận dụng hết được gia tài quý báu mà ta hay gọi là Pháp Bảo này. Ví dụ bài pháp về Tứ Diệu Đế thì ai cũng thuộc lòng, huynh trưởng nào cũng biết hết nhưng khi đối diện với những Khổ Đau của mình hoặc người thì có mấy ai vận dụng được giáo lý Bốn Sự Thật Cao Quý này để giải quyết được Khổ Đau?

Như một người thầy thuốc giỏi; định bệnh chính xác mà bệnh nhân không uống thuốc đúng theo phương pháp đã chỉ dẫn thì e khó mà lành bệnh. Văn, Tư, Tu phải được thể hiện ít nhiều trong suy nghĩ, hành động, và lời nói hàng ngày của mỗi chúng ta. Mỗi ngày, mỗi đêm phải tự biết nhìn lại mình để soi chiếu lại tự thân mà biết bỏ đi những điều xấu đã phạm và biết những điều hay mà âm thầm nuôi dưỡng trong đời sống hàng ngày.



as they truly are in order to have Right Thinking. To fully understand something, we need to have reliable resources and materials, crucial studies and research, and a clear mind when learning. Always remind ourselves to be open-minded in our perceptions and understanding, in order to see and fully comprehend the true nature of all matters.

III. PRACTICE

After deep Listening and deep Thinking, we have to apply it into our daily life and Practice. This is where Buddhism differs from other religions; Buddha emphasizes the importance of Practicing and applying, over just blindly believing without applying. What we do see clearly is that Buddhist teachings are applicable, relevant, practical, and have direct benefits to our present lives but unfortunately, we Buddhists do not fully utilize all these riches that we call Dharma Treasure. For example, everyone has memorized the Four Noble Truths; all the leaders (Huynh trưởng) understand the lesson, but when directly faced with sufferings in one's lives or other people's lives, is anyone able to apply what our Great Teacher, Buddha has taught us on how to cease and annihilate those sufferings?

Just like a great doctor who has diagnosed the illness precisely and prescribed a treatment, but if the patient won't follow the treatment plan and take his medication correctly as prescribed then it's hard for the patient to get better. Listen-Think-Practice has to be present in our thoughts, actions, and speech, on a daily basis. Each day and each night, we have to look internally and reflect on ourselves, and know what bad traits/behavior to purge and what good good traits/behavior to nurture and develop.

Có lẽ người con Phật phải can đảm để thấy rõ một điều là mình chưa làm homework đủ để thấy được sự lợi ích của việc Tu tập hàng ngày. Chắc chắn là không ai có thể làm hết được những điều mình Nghe, mình đã Suy Nghĩ tuy nhiên mình phải thành thật với chính mình với mọi người là mình đã làm được tới đâu để thông cảm cho nhau và giúp đỡ nhau cùng tu tập. Đã hơn một lần mà bạn đã nghe những lời như vậy “Ồ! Thầy đó, Anh đó, Chị đó nói hay mà chẳng làm được gì bao nhiêu?” Cá nhân tôi thường hay nói với những người phật tử rằng “Thầy biết nóng giận là điều xấu nhưng Thầy vẫn còn nóng giận khi có việc bất như ý, rất mong quý phật tử chân tình nhắc nhở cho Thầy.” Do vậy khi một người Thầy, một người huynh trưởng dạy cho các em một bài học nào đó về Phật Pháp thì phải nói rõ là “Chúng ta đang cùng nhau tu tập, chứ không phải là tôi đã làm xong rồi và nay dạy lại cho anh hay cho chị.” Khi nói đến Tu tập thì cũng nên hiểu rằng mình chia xẻ những điều đã làm được và cả những điều mình thực tập mà vẫn bị thất bại dài dài. Bạn hãy nhớ lại đi, năm xưa Thái Tử Tất Đạt Đa cũng thất bại nhiều lần hoặc gặp rất nhiều chướng ngại trước khi trở thành Phật, Bạc Giác Ngô vẹn toàn.

Sau đây là một vài phương pháp để nhìn lại sự Tu tập của mình và người khác:

- Mình đã làm được bao nhiêu trong bài học, bài giảng này?
- Phải thành thật với mình và người đang nghe.
- Nếu chưa làm được thì tự hỏi tại sao?
- Chân tình học hỏi ở những Thầy, Cô, hay anh chị có kinh nghiệm hơn.
- Luôn nhắc nhở mình Tu tập là một con đường dài đòi hỏi sự hy sinh và kiên nhẫn.

Perhaps, we Buddhists should boldly acknowledge that we haven't done enough homework to see the benefits of daily Practicing. Of course, no one can apply everything that we have heard or have thought and reflected; however, we have to be honest with ourselves and others on where our practice is at, so that we can sympathize with each other and together help each other further practice. Many times you have probably heard, "Oh! That Abbot, that guy, or that lady gives a good talk but hasn't really done much." I have often told other people, "Although I know that anger is a bad trait, I still get mad when things don't turn out as I wish, so I hope you all will kindly remind me when that happens." Hence, when a teacher/abbot or a leader (huynh trưởng) teaches the youth a Buddhist lesson, he should clearly state upfront, "This is a lesson that we can together practice, not a lesson that I have mastered and now teaching back to you." When speaking of Practicing, we should share things that we have been able to do, in addition to things that we have not had much success in mastering. If you recall, long ago Prince Siddhattha was unsuccessful several times in his practice before attaining complete Enlightenment.

Below are ways to help examine our Practices and other's:

- *We have completed (able to do) what portion of this lesson?*
- *Be honest with ourselves and to those who are listening to us.*
- *If we had not been able to do it successfully, why?*
- *Whole-heartedly learn from teachers or others who have more experiences*
- *Remind ourselves that Practicing is a long path, requiring much sacrifices and patience.*

Nhìn lại sinh hoạt của Phật Giáo Việt Nam cũng như sinh hoạt của G.Đ.P.T.V.N gần như mình thiếu sự Tu Học rất nhiều, hoặc là phương pháp tu học mang nặng tính lý thuyết hơn tính thực hành. Nếu nhìn sâu, nhìn rộng ra xa hơn nữa chúng ta sẽ thấy rõ một điều là những đổ vỡ trong liên hệ giữa anh em, vợ chồng, bạn bè, thầy trò, và ngay cả chiến tranh xưa đều xuất phát từ những nguyên nhân là do con người không Lắng Nghe nhau được, thiếu Hiểu Biết với nhau, Suy Nghĩ thiếu Chánh Tư Duy, và Nói nhiều hơn Làm. Ước mong những người con Phật, nhất là huynh trưởng khắp nơi can đảm để nhìn lại mình, nhìn lại tổ chức của mình mà cùng nhau xây dựng khả năng Lắng Nghe, Suy Nghĩ, và Tu Tập để làm đẹp đời mình, gia đình, tổ chức, và xã hội. Hãy giúp mình thay đổi cách nghe, cách hiểu, cách sống cho tốt đẹp trước khi mong đợi sự thay đổi ở nơi những người xung quanh. Khi mình thay đổi thì mọi sự sẽ thay đổi theo, ít hay nhiều thì tùy vào năng lực tu tập của mình.

Looking back at the activities of Vietnamese Buddhism and activities in the Vietnamese Buddhist Youth Association (GDPT), it appears we lack much in our Study & Practices, or our way of studying Buddhism emphasizes too much on facts and concepts instead of on practical applications. If we examine closely and overall, we will see that the root causes of most problems that separate people and disconnect husband and wife, friends, teacher and student, and including countries at war are people not practicing deep listening, not understanding each other, not have Right Thinking, and Speaking more than Doing. There is great hope that Buddha's disciples, especially leaders (huynh trưởng) everywhere, can have the audacity to look internally at themselves, to look closely at their organization, and together build the foundation for Deep Listening – Thinking – Practicing, in order to improve their lives, families, organizations, and society and community. Each person has to change and improve the way he/she listens, thinks and understands, and lives righteously before asking others to change. When we change, other things will also change respectively, whether these are large or small changes depend on our own capability to practice and improve.

CÂU HỎI

(Lưu ý: Xin mỗi câu trả lời trong khoảng ½ tới 1 trang; Font chữ 12)

- 1) Làm thế nào để tăng trưởng khả năng Lắng Nghe của mình và của Anh Chị Em? Nhiều khi ACE trong GDPT không lắng nghe nhau, xin đưa ra một vài phương pháp trong sinh hoạt của G.Đ.P.T để ACE Lắng Nghe nhau hơn?
[What can be done to improve our's and other's (anh chị em) ability to practice Deep Listening? Many times, leaders and members in GDPT do not listen deeply to each other; give some ways in GDPT's activities that can help members and leaders practice Deep Listening better?]

- 2) Trong sinh hoạt hàng ngày ở gia đình, chỗ làm việc, G.Đ.P.T thường hay có nhiều ý kiến khác nhau dẫn đến tranh cãi, chia rẽ ...“Ai cũng cho mình đúng”. Xin bạn đưa ra một vài phương pháp cụ thể để giúp nhau có được Suy Nghĩ đúng, hay Chánh Tư Duy. Bạn có thể nêu ra một vài bài tập về xây dựng khả năng Tư Duy đúng cho tổ chức G.Đ.P.T.V.N?
[In our daily lives, family, work, and GDPT, there are usually many different opinions that lead to argument, separation, etc. “Everyone thinks they are right”. Give some practical examples to help each other attain Right Thinking. You could provide various lessons/ways to develop the ability to have right thinking in the GDPT organization?]

- 3) Theo sự hiểu biết của bạn, trong ngôi Chùa bạn đang sinh hoạt, hay trong G.Đ.P.T bạn đang tham gia đã ứng dụng giáo lý Tam Học (Văn, Tư, Tu) được nhiều hay ít, tại sao ?
[According to your understanding, does the temple or GDPT where you attend apply greatly or not so greatly the teaching of the Three Studies & Practices (Listen – Think – Practice), why?]