

Tự tứ - từ phản tỉnh đến thanh tịnh

ISSN: 2734-9195 10:43 23/09/2026

Tự tứ cũng giúp chúng ta hiểu một điều rất quan trọng: hòa hợp không phải là không có bất đồng, mà là biết giải quyết bất đồng bằng tâm chân thành và giới luật.

1. Tiếng chuông thức tỉnh thiền môn

Mái chùa thanh tịnh, giữa tiếng chuông mõ sớm hôm và nhịp sống tu học của đại chúng, người xuất gia từng ngày học cách trở về với chính mình, buông bớt những vọng tưởng, chuyển hóa tham sân và tháo gỡ những trói buộc của vô minh để hướng đến đời sống tỉnh thức.

Ba tháng an cư kiết hạ là khoảng thời gian quý báu để chư tăng ni cùng thúc liễm thân tâm, gìn giữ giới hạnh, tinh tấn tu học và nhìn lại chính mình. Bởi trên con đường tu tập, điều khó nhất không chỉ là nhận ra lỗi lầm của người khác, mà còn đủ tỉnh thức để thấy những thiếu sót, những tập khí và những biểu hiện của cái tôi vẫn còn hiện diện nơi chính bản thân mình.

Trong ý nghĩa ấy, ngày Tự Tứ vang lên như một tiếng chuông nhắc nhở người tu dừng lại để soi sáng chính mình, đồng thời mở lòng đón nhận sự góp ý chân thành của đại chúng.

Tự Tứ không phải là một cuộc xét lỗi để làm tổn thương nhau, mà là một phương pháp tu tập giúp mỗi người biết lắng nghe, biết nhận ra điều chưa đúng, biết sửa mình và cùng nhau giữ gìn sự hòa hợp, thanh tịnh của Tăng đoàn.

Từ đó, Tự Tứ không chỉ là một nghi thức được thực hành vào cuối mùa an cư, mà còn chứa đựng một tinh thần tu học rất sâu sắc, muốn tiến bộ trên đường đạo, người tu phải biết nhìn lại chính mình; muốn đại chúng được hòa hợp, mỗi người phải biết lắng nghe và nâng đỡ lẫn nhau.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Vì vậy, tìm hiểu nguồn gốc và ý nghĩa của Tự Tứ cũng là tìm hiểu một phương pháp giúp người xuất gia trưởng dưỡng giới đức, nuôi lớn tâm khiêm hạ và cùng nhau xây dựng đời sống Tăng đoàn thanh tịnh.

Từ tinh thần Tự Tứ vì thế mang một giá trị rất đẹp, người tu không sống khép kín trong cái nhìn của riêng mình, mà biết nương tựa vào đại chúng để soi sáng cho nhau. Một lời góp ý chân thành có thể giúp người đang đi sai hướng trở về đúng đường, một thái độ biết lắng nghe có thể hóa giải nhiều hiểu lầm, một tâm niệm khiêm cung có thể giữ gìn sự hòa hợp của cả chúng.

Khi mỗi người biết nhìn lại mình, đại chúng được thanh tịnh, khi đại chúng biết thương nhau, Tăng đoàn có thêm sức mạnh và khi Tăng đoàn sống trong hòa hợp, ánh sáng của Chính pháp có điều kiện được tiếp nối và lan tỏa.

Từ ý nghĩa đó, việc tìm hiểu về Tự Tứ không chỉ giúp chúng ta trở về với một sinh hoạt truyền thống của Tăng đoàn, mà còn mở ra một cách nhìn rất gần gũi đối với đời sống hôm nay. Trong bất cứ cộng đồng nào, từ gia đình, xã hội cho đến chốn thiền môn, con người đều cần biết lắng nghe, biết nhận lỗi, biết sửa mình và biết góp ý cho nhau bằng tình thương.

Một tập thể muốn được bền vững không thể chỉ dựa vào sự đúng đắn của một cá nhân, mà cần có tinh thần cùng soi sáng, cùng nâng đỡ và cùng chịu trách nhiệm.

Tinh thần Tự Tứ không chỉ được nhìn lại như một nghi thức được truyền thừa từ quá khứ, mà còn được nhận diện như một phương pháp tu tập sống động: giúp mỗi người biết trở về với chính mình, biết lắng nghe người khác, biết sửa mình trước khi sửa người và cùng nhau giữ gìn sự thanh tịnh, hòa hợp giữa lòng Tăng đoàn.

Bởi sau cùng, tiếng chuông của ngày Tự Tứ không chỉ vang lên giữa chốn thiền môn. Đó còn là tiếng chuông đánh thức mỗi người trở về với chính mình- trở về để thấy, để hiểu, để sửa đổi và để bước tiếp trên con đường tu học bằng một tâm thế khiêm cung, chân thành và tỉnh thức.

2. Tự tứ - nhìn lại chính mình

Trong đời sống Phật giáo, mùa an cư kiết hạ là khoảng thời gian đặc biệt để người xuất gia tạm gác bớt những duyên bên ngoài, trở về với đời sống nội tâm, cùng đại chúng thức liễm thân tâm, học hỏi giáo pháp, giữ gìn giới luật và nuôi dưỡng đạo lực.

Sau một thời gian cùng nhau sống trong khuôn khổ an cư, ngày Tự tứ xuất hiện như một điểm kết tinh của cả mùa tu học. Nếu an cư là thời gian cùng nhau quay về tu tập thì Tự tứ là thời điểm mỗi hành giả nhìn lại những gì mình đã làm, đã nói, đã nghĩ trong suốt thời gian ấy để tiếp tục điều chỉnh con đường tu học của chính mình.

Tự tứ vì thế không nên chỉ được hiểu là một nghi thức cuối mùa an cư. Đằng sau nghi thức ấy là một phương pháp giáo dục con người rất sâu sắc.

Người tu được mời gọi mở lòng trước đại chúng, cho phép huynh đệ chỉ ra những điều mình có thể chưa thấy, chưa nghe hoặc chưa nhận thức đầy đủ về chính mình.

Người được góp ý không xem lời chỉ dạy là sự xúc phạm, mà xem đó là cơ hội để soi lại thân tâm; người góp ý không xem mình là người phán xét, mà xem mình đang có trách nhiệm giúp huynh đệ cùng tiến bộ trên con đường phạm hạnh.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Điều này đặc biệt có ý nghĩa trong đời sống con người, bởi chúng ta thường dễ nhìn thấy lỗi của người khác hơn lỗi của chính mình. Một lời nói của người khác có thể khiến chúng ta nhớ rất lâu, nhưng một lời nói của mình làm người khác tổn thương thì đôi khi lại dễ dàng bỏ qua.

Một hành động của người khác có thể khiến chúng ta phê phán, nhưng khi chính mình hành động tương tự, chúng ta lại có rất nhiều lý do để biện minh.

Tự tứ mở ra một phương pháp tu tập rất đặc biệt: không chỉ tự nhìn lại mình bằng con mắt của mình, mà còn khiêm cung đón nhận cái nhìn của đại chúng để thấy rõ mình hơn.

Tự tứ có thể được hiểu như một tiến trình đi từ phản tỉnh đến thanh tịnh. Phản tỉnh là quay về nhìn lại chính mình; lắng nghe là chấp nhận sự soi sáng của người khác; nhận lỗi là dám đối diện với điều chưa đúng; sửa lỗi là biến sự nhận biết thành hành động; và thanh tịnh là kết quả của một quá trình liên tục như vậy.

Nếu chỉ có nghi thức mà không có sự chuyển hóa nội tâm thì Tự tứ chưa đi đến chiều sâu của nó. Nhưng nếu người tu biết đem tinh thần Tự tứ vào từng ngày sống, thì mỗi ngày đều có thể trở thành một ngày trở về với chính mình.

3. Nguồn gốc và ý nghĩa của pháp tự tứ

3.1. Tự tứ là mở lòng để được đại chúng soi sáng

Trong truyền thống Luật tạng, Tự tứ được đặt trong mối liên hệ mật thiết với đời sống an cư của Tăng đoàn. Sau một mùa cùng nhau tu học, chư Tăng thỉnh cầu đại chúng chỉ cho mình những điều có thể đã sai phạm để được sửa chữa. Tứ Phần Luật trình bày pháp Tự tứ với tinh thần *“Người Tỳ kheo phải phát tâm thỉnh cầu đại chúng, nếu thấy, nghe hoặc nghi mình có lỗi thì hoan hỷ chỉ dạy để người ấy sửa đổi.”*^[1] Ý nghĩa của pháp này rất sâu sắc. Người tu không khép mình trong cái nhìn chủ quan của bản thân mà chủ động đặt mình trước đại chúng.

Điều đó cho chúng ta thấy đời sống Tăng đoàn không phải là nơi mỗi người chỉ tự mình quyết định mình đúng hay sai, mà là một cộng đồng trong đó giới luật, đại chúng và sự tỉnh thức cùng giúp nhau tiến bộ. Người khác có thể thấy nơi mình điều mà chính mình không thấy; người khác có thể nghe một lời nói của mình mà mình không nhận ra sức tác động của nó; người khác có thể nhận biết một tập khí mà chính mình đã quen đến mức không còn nhận ra nữa. Bởi vậy, mở lòng để được chỉ dạy không phải là tự hạ thấp mình, mà là biểu hiện của một người thật sự muốn tiến bộ.

Đây cũng là điểm rất khác giữa tinh thần Tự tứ và tâm lý tự vệ thông thường của con người. Khi bị góp ý, phản ứng đầu tiên của chúng ta thường là giải thích, biện minh hoặc chứng minh mình không sai. Tự tứ dạy một thái độ khác: trước hết hãy lắng nghe, sau đó bình tĩnh suy xét, nếu đúng thì hoan hỷ tiếp nhận và sửa đổi. Chính thái độ ấy làm cho lời góp ý trở thành một phương tiện tu tập thay vì trở thành nguyên nhân của sân hận và chia rẽ.

3.2. Đức Phật mở lòng trước đại chúng

Ý nghĩa ấy được thể hiện đặc biệt rõ trong Kinh Tương Ưng Bộ. *“Trong một buổi Tự tứ, đức Phật ở Đông Viên, giảng đường Lộc Mẫu, cùng khoảng năm trăm vị Tỳ-kheo. Ngài chủ động mời đại chúng nói lên nếu có điều gì cần chỉ trích Ngài về thân hay về lời nói.”*^[2] Hình ảnh đức Phật chủ động mở lòng trước đại chúng mang một giá trị giáo dục rất lớn.

Đức Phật là bậc Đạo sư nhưng Ngài không đặt mình ra ngoài tinh thần lắng nghe. Điều này giúp chúng ta hiểu rằng địa vị cao không đồng nghĩa với việc không cần được góp ý. Trái lại, người càng có trách nhiệm lớn càng phải có khả năng lắng nghe sâu hơn. Một người có thể lãnh đạo người khác nhưng vẫn cần người khác giúp mình nhìn thấy những điểm mà chính mình chưa thấy.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Đối với người xuất gia hôm nay, đây là một bài học đặc biệt quý giá. Trong mùa an cư, một hành giả sống gần đại chúng trong một khoảng thời gian dài. Những thói quen, cách ứng xử, cách nói năng, tinh thần làm việc, khả năng giữ oai nghi và thái độ đối với huynh đệ đều có cơ hội được bộc lộ rõ hơn.

Vì vậy, ngày Tự tứ không chỉ là dịp hoàn thành một nghi thức sau ba tháng an cư, mà là lúc mỗi hành giả tự hỏi: trong thời gian sống cùng đại chúng, tôi đã thật sự tu tập chưa; tôi đã làm cho đại chúng thêm an vui hay có khi làm cho người khác phiền lòng; tôi đã biết lắng nghe hay vẫn thường làm theo ý riêng; tôi đã biết nhận lỗi hay vẫn còn bảo vệ cái tôi của mình? Nếu mỗi hành giả thật sự đặt những câu hỏi ấy trước ngày Tự tứ thì nghi thức Tự tứ sẽ không còn là hình thức, mà trở thành kết quả tự nhiên của cả một mùa an cư.

3.3. “Kiến, Văn, Nghi” - nói có trách nhiệm, nghe có chính niệm

Trong truyền thống Luật tạng Pāli, pháp Pavāraṇā cũng đặt trọng tâm vào việc mời đại chúng chỉ ra những điều đã được thấy, đã được nghe hoặc còn nghi ngờ. [3]

Nguyên tắc “kiến, văn, nghi” cho thấy đức Phật rất coi trọng trách nhiệm của lời nói. Điều mình thật sự thấy khác với điều mình nghe người khác kể; điều mình nghe trực tiếp khác với điều được truyền qua nhiều người; còn điều mình nghi ngờ thì càng không thể biến thành một kết luận chắc chắn.

Vì vậy, Tự tứ không phải là dịp để con người gom góp những điều không thích về người khác rồi nói ra trước đại chúng. Nếu lời nói xuất phát từ sân hận, thành kiến hoặc ý muốn trả đũa thì dù mang danh nghĩa góp ý, nó vẫn có thể tạo thêm tổn thương.

Đem nguyên tắc ấy vào đời sống thiền môn hôm nay, chúng ta càng thấy giá trị của nó. Một lời nói thiếu thận trọng có thể làm một người bị hiểu lầm; một câu chuyện được truyền đi nhiều lần có thể biến đổi hoàn toàn so với sự việc ban đầu; một nghi ngờ nếu không được kiểm chứng có thể trở thành nguyên nhân chia rẽ.

Tự tứ dạy người nói phải biết mình đang nói điều gì, nói trên cơ sở nào và nói với tâm gì; đồng thời dạy người nghe không nên lập tức phản ứng, mà cần bình tĩnh suy xét xem điều được nói có đúng hay không. Đây chính là nghệ thuật nói sự thật mà vẫn giữ được tình thương, và nghe sự thật mà không đánh mất sự khiêm cung.

3.4. Tự tứ không phải là phê bình, mà là cùng nhau tu sửa

Một điểm rất cần được nhấn mạnh là Tự tứ không nhằm tạo ra người thắng và người thua. Người góp ý không phải là người chiến thắng, người được góp ý cũng không phải là người thất bại. Cả hai đều đang cùng tu. Người nói phải tu tâm từ và khẩu nghiệp; người nghe phải tu tâm khiêm cung và khả năng tiếp nhận.

Nếu người nói nghĩ rằng mình có quyền phán xét người khác, Tự tứ sẽ biến thành cuộc xét lỗi. Nếu người nghe nghĩ rằng mình bị xúc phạm khi được góp ý, Tự tứ sẽ biến thành sự đối đầu. Chỉ khi cả hai cùng hiểu rằng mục đích cuối cùng là thanh tịnh thân tâm và bảo vệ sự hòa hợp của Tăng đoàn thì Tự tứ mới trở thành một pháp tu đúng nghĩa.

Bởi vậy, Tự tứ có thể được xem là một trong những phương thức rất đẹp để Tăng đoàn tự điều chỉnh chính mình. Nó không dựa trên sự sợ hãi, mà dựa trên lòng tin; không dựa trên quyền lực cá nhân, mà dựa trên giới luật; không nhằm hạ thấp người khác, mà nhằm giúp nhau trưởng dưỡng đạo nghiệp.

4. Từ phản tỉnh đến thanh tịnh

4.1. An cư là thời gian trở về với chính mình

Mùa an cư kiết hạ không chỉ là khoảng thời gian người xuất gia ở yên một nơi để tránh những duyên đi lại bên ngoài. Sâu xa hơn, an cư là cơ hội để hành giả thu nhiếp thân tâm, sống gần gũi đại chúng, học pháp, hành trì, giữ giới và nhìn lại chính mình.

Trong hoàn cảnh ấy, ngày Tự tứ chính là lúc những gì đã được tu tập trong suốt mùa an cư được đưa trở lại trước đại chúng để soi chiếu.

Một hành giả có thể trong ba tháng học được nhiều kinh điển, nghe nhiều bài pháp, tham dự nhiều thời khóa, nhưng nếu sau ba tháng ấy vẫn không nhận ra một tập khí của chính mình thì sự học ấy chưa thật sự đi sâu vào đời sống.

Có người học rất nhiều về lòng từ nhưng trong cách nói chuyện vẫn làm người khác tổn thương; có người học nhiều về khiêm cung nhưng khi bị góp ý lại nổi giận; có người nói nhiều về hòa hợp nhưng trong sinh hoạt đại chúng vẫn muốn người khác làm theo ý mình. Ngày Tự tứ chính là cơ hội để những khoảng cách giữa điều mình học và điều mình sống được nhìn thấy rõ hơn.

Vì vậy, hành giả an cư không nên đợi đến ngày Tự tứ mới bắt đầu nhìn lại mình. Mỗi ngày trong mùa an cư đều có thể là một ngày chuẩn bị cho Tự tứ. Sau mỗi ngày, hành giả có thể tự hỏi mình đã sống như thế nào, đã giữ oai nghi ra sao, đã nói những lời gì, đã làm việc với tâm trạng nào và đã đối xử với huynh đệ bằng tâm gì. Nếu có điều chưa đúng thì sửa ngay, để đến ngày Tự tứ không phải chỉ đứng trước đại chúng nói lời cầu chỉ dạy, mà trong nội tâm đã thật sự có một quá trình tự soi và chuyển hóa.

4.2. Người hành giả phải học cách lắng nghe

Trong đời sống an cư, lắng nghe là một pháp tu rất quan trọng. Sống chung với đại chúng đồng nghĩa với việc chúng ta không thể lúc nào cũng làm theo ý riêng. Mỗi người có một thói quen, một hoàn cảnh, một tính cách và một cách nhìn khác nhau. Nếu thiếu khả năng lắng nghe, những khác biệt nhỏ sẽ dần trở thành nguyên nhân của bất hòa.

Ngày Tự tứ nhắc lại cho hành giả rằng mình không thể chỉ nhìn mình bằng chính mình. Có những điều mình nghĩ là bình thường nhưng người khác lại cảm thấy khó chịu; có những lời mình nói không có ý xấu nhưng cách nói lại khiến người khác tổn thương; có những việc mình làm vì nghĩ rằng mình đang giúp đại chúng nhưng cách thực hiện lại chưa phù hợp. Nếu không có người nhắc, mình có thể tiếp tục lặp lại mà không biết.

Do đó, được người khác chỉ ra lỗi không phải là điều đáng buồn. Đáng buồn là không còn ai muốn nói thật với mình. Một hành giả có thể được nhiều người khen nhưng vẫn chưa chắc tiến bộ; ngược lại, một lời góp ý chân thành đôi khi có thể giúp người ấy thay đổi cả một tập khí lâu năm.

4.3. Biết nhận lỗi là biểu hiện của đạo đức

Trong Kinh Pháp Cú, những lời dạy thuộc Phẩm Tự Ngã nhấn mạnh: *“Trước hết phải biết tự điều phục mình, tự đặt mình vào điều đúng đắn và nhận rõ sự thanh tịnh hay nhiễm ô trước hết bắt nguồn từ chính mình.”*^[4] Ý nghĩa của lời dạy này soi sáng rất rõ tinh thần Tự tứ: người tu không thể chỉ dùng giáo pháp để sửa người khác mà phải dùng giáo pháp để soi lại chính mình.

Biết nhận lỗi không làm cho người tu nhỏ đi. Trái lại, đó là dấu hiệu của người có nội lực. Người yếu thường sợ nhận sai vì nghĩ rằng nhận sai sẽ làm mình mất giá trị; người có nội lực hiểu rằng một lỗi lầm được nhận ra và sửa chữa sẽ làm cho mình trưởng thành hơn. Bởi vậy, ngày Tự tứ cần được nhìn như một ngày nuôi dưỡng tâm khiêm cung, chứ không phải ngày làm cho người tu mặc cảm.

4.4. Từ nhận lỗi đến sửa lỗi

Nhận lỗi mới chỉ là bước đầu. Một hành giả thật sự tu tập phải đi xa hơn, đó là sửa lỗi. Nếu sau ngày Tự tứ, một người biết mình thường nóng giận nhưng vẫn tiếp tục nóng giận; biết mình nói nhiều nhưng không chịu giữ lời; biết mình có tâm thiên vị nhưng vẫn tiếp tục thiên vị; biết mình dễ tự ái nhưng không chịu học cách lắng nghe, thì Tự tứ chưa thật sự tạo nên sự chuyển hóa.

Do đó, có thể nói con đường của Tự tứ gồm năm bước liên tục: thấy lỗi, nghe lỗi, nhận lỗi, sửa lỗi và không tái phạm. Trong đó, bước cuối cùng rất quan trọng. Nếu một người chỉ biết xin lỗi nhiều lần nhưng không thay đổi cách sống thì sự sám hối chưa đi đến tận cùng.

Tự tứ vì vậy không phải là một ngày để nói thật nhiều lời về lỗi lầm, mà là một ngày để xác định lại hướng đi của đời sống. Sau khi nghe đại chúng chỉ dạy, hành giả cần tự hỏi mình sẽ sửa điều ấy như thế nào trong những ngày tiếp theo.

5. Tự tứ trong đời sống hành giả

5.1. Tự tứ phải được chuẩn bị trong an cư

Nếu muốn ngày Tự tứ thật sự có ý nghĩa, hành giả cần chuẩn bị từ đầu mùa an cư chứ không phải chỉ đến cuối mùa mới chuẩn bị. Ba tháng an cư có thể được xem như một hành trình tự soi. Mỗi ngày hành giả nhìn lại một chút, sửa một chút, lắng nghe một chút, bớt cái tôi một chút; đến ngày Tự tứ, sự chuyển hóa ấy đã có nền tảng.

Trong đời sống thực tế, hành giả có thể bắt đầu bằng những việc rất đơn giản. Khi được phân công công việc, hãy làm với tinh thần trách nhiệm thay vì chỉ làm việc mình thích. Khi thấy huynh đệ làm chưa đúng, trước hết hãy xem lại tâm của mình rồi mới góp ý. Khi bị người khác nhắc nhở, đừng vội phản ứng. Khi có điều bất đồng, đừng đem kể với nhiều người trước khi trực tiếp trao đổi với người liên quan. Khi nghe một thông tin về người khác, đừng lập tức tin và truyền đi. Khi nhận ra mình đã làm người khác buồn, hãy chủ động xin lỗi. Những việc ấy tuy nhỏ nhưng chính là tinh thần Tự tứ được đưa vào đời sống.

5. 5.2. Tự tứ trong sinh hoạt đại chúng

Mùa an cư là thời gian sống chung, vì vậy những bài học của Tự tứ phải được thể hiện trong từng sinh hoạt cụ thể. Trong giờ công phu, hành giả học cách giữ sự trang nghiêm; trong giờ học pháp, học cách lắng nghe; trong giờ làm việc, học cách trách nhiệm; trong sinh hoạt chung, học cách nhường nhịn; khi có bất đồng, học cách đối thoại; khi được giao việc, học cách không lựa chọn theo sở thích cá nhân.

Có khi một hành giả không phạm lỗi lớn nhưng lại có những thói quen nhỏ làm đại chúng mệt mỏi: thường xuyên đi trễ, làm việc thiếu trách nhiệm, nói chuyện không đúng lúc, sử dụng điện thoại trong thời khóa, không giữ vệ sinh chung, không tôn trọng người phụ trách hoặc luôn muốn người khác phục vụ mình. Những điều ấy nếu được nhìn bằng con mắt tu tập thì đều là cơ hội để soi lại bản thân.

Ngày Tự tứ giúp hành giả hiểu rằng tu không chỉ nằm trong thời khóa tụng kinh, tọa thiền hay nghe pháp. Cách chúng ta rửa chén, quét sân, làm việc chung, giao tiếp với huynh đệ và tiếp nhận lời nhắc nhở cũng chính là đời sống tu.

5.3. Tự tứ trong việc đối diện với những bất đồng

Trong một đại chúng đông người, bất đồng là điều khó tránh. Người tu không phải là người không bao giờ bất đồng với người khác; người tu là người biết giải quyết bất đồng bằng phương pháp của người tu.

Khi có điều không vừa ý, hành giả trước hết phải nhìn lại tâm mình. Có phải sự việc thật sự nghiêm trọng, hay do mình đang mệt mỏi, tự ái hoặc chấp vào ý riêng? Có phải người kia cố ý làm sai, hay chỉ vì cách nhìn của hai người khác nhau? Có phải mình đã nghe đầy đủ chưa, hay mới nghe một phía?

Chính những câu hỏi ấy giúp hành giả đi từ phản ứng sang quán chiếu. Nếu cần góp ý, hãy chọn thời điểm thích hợp, nói thẳng nhưng không làm tổn thương. Nếu mình sai, hãy nhận lỗi. Nếu người kia sai nhưng đã thành tâm sửa đổi, hãy biết bao dung. Nếu sự việc vượt quá khả năng giải quyết của hai người, hãy nhờ vị giáo thọ, vị trưởng chúng hoặc người có trách nhiệm hướng dẫn. Đây là cách đem tinh thần Tự tứ vào việc xây dựng sự hòa hợp trong mùa an cư.

5.4. Tự tứ và việc giữ gìn tâm không thiên vị

Một vấn đề khác rất đáng lưu ý trong đời sống đại chúng là tâm thiên vị. Trong quá trình sống chung, chúng ta thường dễ thân với người hợp tính và khó chịu với người trái ý. Từ đó có thể phát sinh việc đánh giá người khác không còn dựa trên sự thật mà dựa trên cảm tình.

Tinh thần Tự tứ giúp hành giả nhìn lại điều này. Nếu mình góp ý cho một người vì thật sự muốn người ấy tiến bộ thì đó là tâm xây dựng; nhưng nếu mình chỉ vì không thích người ấy mà tìm lỗi để nói thì đó không còn là tinh thần Tự tứ. Ngược lại, nếu một người thân với mình mắc lỗi mà mình không dám nói, còn người mình không thích mắc lỗi thì mình nói rất nặng, thì sự công bằng trong đời sống đại chúng cũng đã bị tổn thương.

Tự tứ vì vậy không chỉ giúp sửa lỗi cá nhân mà còn giúp hành giả soi lại những thành kiến, cảm tình và tâm phân biệt của chính mình.

5.5. Tự tứ và người phụ trách trong mùa an cư

Mặc dù trọng tâm của bài này là hành giả an cư chứ không phải người trụ trì, nhưng trong một đại chúng an cư vẫn có những vị được giao trách nhiệm hướng dẫn, điều phối và chăm sóc sinh hoạt. Những vị này càng cần thực hành tinh thần Tự tứ.

Người phụ trách không nên nghĩ rằng mình được giao việc thì mình luôn đúng. Trách nhiệm càng lớn càng cần lắng nghe nhiều hơn. Khi phân công công việc, cần công bằng; khi xử lý sai phạm, cần dựa trên giới luật và nguyên tắc; khi nghe phản ánh, cần tìm hiểu đầy đủ; khi quyết định một việc liên quan đến nhiều người, cần cân nhắc ý kiến của đại chúng.

Tinh thần này được soi sáng rất rõ qua hình ảnh Đức Phật trong Kinh Tương Ưng Bộ, khi Ngài chủ động mời đại chúng chỉ dạy về những điều thuộc thân và lời nói^[5]. Dem hình ảnh ấy vào đời sống an cư, người phụ trách không phải là người đứng trên đại chúng, mà là người đang nhận một trách nhiệm để phục vụ đại chúng. Vì vậy, biết nghe ý kiến của huynh đệ không làm giảm vai trò của người phụ trách mà giúp trách nhiệm ấy được thực hiện đúng tinh thần phụng sự.

5.6. Ngày Tự tứ phải trở thành điểm khởi đầu mới

Một sai lầm dễ gặp là xem ngày Tự tứ như ngày kết thúc mùa an cư. Thật ra, Tự tứ nên được xem là một điểm chuyển tiếp: nhìn lại ba tháng vừa qua để bắt đầu một giai đoạn tu tập mới tốt hơn.

Nếu trong mùa an cư nhận ra mình nóng giận, sau Tự tứ phải phát nguyện học cách điều phục sân. Nếu nhận ra mình nói nhiều, phải học cách giữ khẩu. Nếu nhận ra mình thiếu trách nhiệm, phải thay đổi cách làm việc. Nếu nhận ra mình thường tự ái, phải học cách lắng nghe.

Nếu nhận ra mình còn nhiều thành kiến, phải tập nhìn người bằng tâm bình đẳng hơn. Như vậy, ngày Tự tứ không khép lại bằng nghi thức mà mở ra bằng một lời phát nguyện âm thầm trong mỗi hành giả: từ hôm nay, tôi sẽ sống tỉnh thức hơn những ngày đã qua.

6. Từ thanh tịnh đến hòa hợp

Tự tứ là một pháp tu có chiều sâu đặc biệt trong đời sống Tăng đoàn. Từ nguồn gốc trong Luật tạng, chúng ta thấy rõ Tự tứ được xây dựng trên tinh thần mở lòng để đại chúng chỉ dạy những điều mình có thể đã sai phạm.

Từ hình ảnh đức Phật chủ động mời đại chúng chỉ dạy trong Kinh Tương Ưng Bộ, chúng ta nhận ra rằng người càng có trách nhiệm càng cần có khả năng lắng nghe. Từ nguyên tắc “kiến, văn, nghi” trong truyền thống Luật tạng, chúng ta học được cách nói có căn cứ, không biến nghi ngờ thành kết luận và không biến góp ý thành công kích. Từ tinh thần tự điều phục trong Kinh Pháp Cú, chúng ta hiểu rằng sự thanh tịnh trước hết phải bắt đầu từ chính mình.

Nhìn từ đời sống mùa an cư, Tự tứ càng trở nên gần gũi và thiết thực. Ba tháng an cư không chỉ là thời gian cùng nhau ở yên một nơi, mà là thời gian để hành giả học cách sống chung, làm việc chung, tu học chung và soi chiếu lẫn nhau.

Chính trong những việc tưởng như rất nhỏ của đời sống hằng ngày mà tập khí của mỗi người được bộc lộ. Cách chúng ta nói chuyện, cách chúng ta làm việc, cách chúng ta phản ứng khi bị nhắc nhở, cách chúng ta đối xử với người hợp ý và người không hợp ý, tất cả đều là những tấm gương phản chiếu nội tâm.

Bởi vậy, ngày Tự tứ không nên chỉ là ngày hành giả nói rằng mình xin đại chúng chỉ lỗi. Điều quan trọng hơn là trong suốt mùa an cư, mỗi người đã thật sự chuẩn bị tâm thế để nghe hay chưa. Có người nói rất hay về khiêm cung nhưng không chịu nghe lời góp ý; có người nói nhiều về hòa hợp nhưng lại không chịu nhường nhịn; có người nói về từ bi nhưng trong đời sống chung vẫn dễ nổi giận. Tự tứ chính là cơ hội để khoảng cách giữa giáo pháp và đời sống được nhìn thấy rõ hơn.

Từ góc độ ấy, có thể nói Tự tứ là một con đường đi qua năm bước: nhìn lại, lắng nghe, nhận lỗi, sửa đổi và thanh tịnh. Nhìn lại để không sống trong vô minh về chính mình; lắng nghe để không bị giới hạn bởi cái nhìn chủ quan; nhận lỗi để vượt qua tự ái; sửa đổi để biến sự hiểu biết thành hành động; và thanh tịnh để đời sống ngày càng nhẹ nhàng, chân thật và hòa hợp hơn.

Đặc biệt, đối với người hành giả an cư, Tự tứ còn là bài học về trách nhiệm đối với đại chúng. Mỗi người không chỉ tu cho riêng mình. Một người biết giữ giới giúp đại chúng an ổn; một người biết giữ lời giúp đại chúng bớt phiền não; một người biết nhường nhịn giúp đại chúng thêm hòa hợp; một người biết nhận lỗi giúp đại chúng có thêm niềm tin; một người biết sửa mình có thể trở thành tấm gương cho người khác. Vì vậy, sự thanh tịnh của một cá nhân luôn có ảnh hưởng đến sự thanh tịnh của cộng đồng.

Tự tứ cũng giúp chúng ta hiểu một điều rất quan trọng: hòa hợp không phải là không có bất đồng, mà là biết giải quyết bất đồng bằng tâm chân thành và giới luật. Một đại chúng mà không ai dám nói thật chưa chắc đã là đại chúng hòa hợp. Một tập thể mà mọi người chỉ nói những điều thuận ý nhau chưa chắc đã là tập thể thanh tịnh. Hòa hợp thật sự là khi người ta có thể nói điều cần nói mà không làm tổn thương nhau, có thể nghe điều trái ý mà không sinh sân hận, có thể nhận ra mình sai mà không thấy mất phẩm giá, và có thể sửa mình mà không cần ai ép buộc.

Vì vậy, giá trị lớn nhất của Tự tứ không nằm ở việc chúng ta nói được bao nhiêu lỗi của mình, mà nằm ở chỗ sau khi nghe, chúng ta có thay đổi hay không. Một người biết lỗi nhưng không sửa thì Tự tứ chưa hoàn thành. Một người sửa lỗi nhưng vẫn kiêu mạn thì sự thanh tịnh chưa trọn vẹn. Một người biết lắng nghe, biết nhận lỗi, biết sửa mình và ngày càng sống hòa hợp với đại chúng thì tinh thần Tự tứ đã thật sự đi vào đời sống.

Nếu mỗi mùa an cư đều được kết thúc bằng một lần Tự tứ chân thành, thì mỗi mùa an cư không chỉ giúp hành giả tích lũy thêm kiến thức Phật pháp mà còn giúp mỗi người trưởng thành hơn trong cách sống. Và nếu tinh thần ấy được duy trì sau mùa an cư, thì Tự tứ không còn là một ngày trong năm mà trở thành một nếp sống tu học.

Mỗi tối trước khi nghỉ, hành giả có thể tự hỏi hôm nay mình đã nói gì, làm gì, đã làm ai vui, làm ai buồn, chỗ nào mình còn nóng giận, chỗ nào mình còn cố chấp, chỗ nào mình đã biết nhường nhịn và ngày mai mình cần sửa điều gì. Nếu có thể sống như vậy thì mỗi ngày đều là một lần Tự tứ, mỗi ngày đều là một lần trở về.

Từ một nghi thức cuối mùa an cư, Tự tứ trở thành một phương pháp tu tâm. Từ sự phản tỉnh của cá nhân, Tự tứ góp phần xây dựng sự thanh tịnh của đại chúng. Từ sự thanh tịnh của đại chúng, Tăng đoàn có thể giữ gìn sự hòa hợp. Và từ một Tăng đoàn biết tự soi, biết lắng nghe, biết sửa mình, Phật pháp được biểu hiện không chỉ qua kinh sách và nghi lễ mà qua chính đời sống của những người đang tu học.

Có thể nói, Tự tứ là một cuộc trở về. Trở về với giới luật, trở về với đại chúng, trở về với sự chân thật và sâu xa nhất là trở về với chính mình. Khi biết nhìn lại mình, chúng ta bớt trách người. Khi biết lắng nghe, chúng ta bớt cố chấp. Khi biết nhận lỗi, chúng ta trở nên khiêm cung. Khi biết sửa lỗi, tâm được nhẹ nhàng. Và khi mỗi người đều biết tự sửa mình, thì sự thanh tịnh không còn là một khái niệm được nói trong kinh điển, mà trở thành một nếp sống thật sự trong từng hành giả, từng ngôi chùa và từng cộng đồng tu học.

Tự tứ, vì thế, không chỉ là ngày trở về để nhận lỗi. Tự tứ là ngày trở về để thấy mình rõ hơn, sửa mình sâu hơn và sống thanh tịnh hơn. Đó là con đường từ phản tỉnh đến thanh tịnh, từ thanh tịnh đến hòa hợp, và từ hòa hợp đến sự trưởng dưỡng lâu dài của Tăng đoàn.

Tác giả: **Thượng toạ Thích Thiện Hạnh**

Phó Viện Trưởng Phân Viện NCPHVN tại Hà Nội

Tài liệu tham khảo:

1] Phật-đà-da-xá và Trúc-phật-niệm dịch, Tứ Phần Luật, quyển 37-38, Đại Chính Tân Tu Đại Tạng Kinh, tập 22, Đại Chính Nhất Thiết Kinh San Hành Hội, Tokyo, 1934.

2] Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Tương Ưng Bộ, Tập I, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, Thành phố Hồ Chí Minh, 1993.

3] Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Pháp Cú, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, Thành phố Hồ Chí Minh, 1996.

4] Long Thọ Bồ-tát tạo luận, Cưu-ma-la-thập dịch, Đại Trí Độ Luận, quyển 22, Đại Chính Tân Tu Đại Tạng Kinh, tập 25, Đại Chính Nhất Thiết Kinh San Hành Hội, Tokyo, 1934.

5] I. B. Horner dịch, The Book of the Discipline (Vinaya-Piṭaka), Volume IV - Mahāvagga, Luzac & Company Ltd., London, 1951.

6] Thích Phước Sơn, “An cư và Tự tứ”, tài liệu nghiên cứu về nguồn gốc, ý nghĩa và phương thức thực hành pháp Tự tứ trong truyền thống Phật giáo.

Chú thích:

[1] Phật-đà-da-xá và Trúc-phật-niệm dịch, Tứ Phần Luật, quyển 37-38, Đại Chính Tân Tu Đại Tạng Kinh, tập 22, Đại Chính Nhất Thiết Kinh San Hành Hội, Tokyo, 1934, tr. 833-834.

[2] Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Tương Ưng Bộ, Tập I, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, Thành phố Hồ Chí Minh, 1993, tr. 237-238, Kinh Tự Tứ.

[3] I. B. Horner dịch, The Book of the Discipline (Vinaya-Piṭaka), Volume IV - Mahāvagga, Luzac & Company Ltd., London, 1951, Mahāvagga IV, Pavāraṇākkhandhaka-Invitation, tr. 208

[4] Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Pháp Cú, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, Thành phố Hồ Chí Minh, 1996, Phẩm Tự Ngã, các kệ 157-165.

[5] Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Tương Ưng Bộ, Tập I, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, Thành phố Hồ Chí Minh, 1993, tr. 237-238.