

## THỰC TẬP LÀM MỚI GIỮA CHA MẸ VÀ CON CÁI



*Mùa Hè năm 1991 Làng Mai đã sáng tạo ra một phép tu quán chiếu để lấp cái hố ngăn cách giữa cha mẹ và con cái. Pháp môn đó đã thành tựu rất đẹp đẽ.*

Năm đó tại Làng Mai có hai nhóm pháp đàm khác nhau. Một nhóm toàn là cha mẹ, một nhóm toàn là các con. Tại vì giữa cha mẹ và các con đã có một hố ngăn cách rất lớn, và họ làm khổ cho nhau.

Theo thời khóa tu học ở Làng Mai, mỗi ngày người nào cũng thức dậy ngồi thiền, ăn sáng trong chánh niệm, đi thiền hành, nghe pháp thoại v.v... Trong khung cảnh đó, tâm mình lắng lại. Mình học ngồi, học nghe, học thở, học ăn trong chánh niệm, cho nên từ từ tâm mình lắng lại, và mình bắt đầu thấy được tình trạng của mình, thấy được liên hệ giữa mình với con mình, với cha mẹ mình. Mình đã từng khổ đau với con mình, hay mình đã từng khổ đau với cha mẹ mình. Trong thời gian tu học tại Làng Mai, nhờ đi thiền, nhờ ngồi thiền, nhờ thở thiền, nhờ ăn thiền, nhờ tiếp xúc với tăng thân mà có được niệm, được định, và tuệ, đủ để nhận diện tình trạng hiện thời của cha con, hay mẹ con. Ngoài những buổi pháp thoại đó, ngoài những buổi thực tập đó, các bậc cha mẹ học pháp đàm với nhau, đưa ra những vấn đề khổ đau có thật của cha mẹ. Tại sao liên hệ giữa mình và các con mình khó khăn như vậy? Tại sao mình thương yêu hết sức, mình đã làm hết tất cả những điều mình có thể làm mà con mình không thấy được! Chúng làm ngược lại tất cả những điều mình muốn chúng làm. Mình đã có những ưu điểm nào, mình đã có những khuyết điểm nào, mình đã có những vụng dại nào để tình trạng đi đến như ngày nay? Đó là đề tài pháp đàm. Tất cả những người làm cha mẹ đều nói ra sự đau khổ của mình, những khó khăn của mình. Đồng thời thấy được những yếu kém của mình. Mình có biết lắng nghe hay không, mình có biết nói với các con bằng lời ái ngữ hay không, đó là những đề tài mà các thầy, các sư cô đưa ra để bậc cha mẹ quán chiếu.

Sau hai mươi ngày quán chiếu, họ đúc kết lại. Đó là họ tự soi sáng bằng cách pháp đàm. Họ ngồi yên, họ biết thở, họ biết nói, họ biết nghe, cho nên họ đạt được một tuệ giác khá lớn. Chung quanh họ còn có tăng thân, còn có các thầy, các sư cô luôn luôn hướng dẫn, giúp đỡ, và chỉ bày cho họ những pháp môn cần thiết. Cho nên sau hai mươi ngày thực tập pháp đàm,

nhóm cha mẹ làm ra một văn bản, tương tự như văn bản mà các sư anh, sư chị đã làm để giúp cho các em sắp thọ giới lớn.

Trong văn bản của các cha mẹ, họ nói ra những điều ao ước của mình, những vụng dại và lỗi lầm của mình đối với con cái. Đây là một cuộc cách mạng đối với những người theo Khổng giáo. Nó là con mình, tại sao mình phải thú tội với nó! Tại sao mình phải xin lỗi nó! Ba xin lỗi con tại vì ba đã làm cái này bậy, cái kia sai! Nhiều bậc phụ huynh không có can đảm làm điều đó, nhưng đến Làng Mai thì họ học và họ làm được điều đó!

Trong bản văn này, các bậc phụ huynh nói ra ba điều: Thứ nhất là những ước mơ, thứ hai là những lỗi lầm, khuyết điểm, và thứ ba là những điều cam kết của họ đối với con cái. Ba má hứa sẽ không làm cái này, không làm cái kia đối với các con nữa. Ví dụ như khen con người ta khi dạy dỗ con mình. Con người ta thì như vậy mà con mình thì như kia! Làm cho con đau khổ rất nhiều khi thấy cha mẹ thấy giá trị con của người khác và trách sao mình không làm được như vậy! Con hàng xóm nó cũng bằng tuổi con, sao nó vào được y khoa, còn con lại chỉ đủ điểm vào âm nhạc? Bộ mày tưởng mày có thể sống bằng nghề âm nhạc của mày há? Những điều như vậy là những lỗi lầm rất lớn của cha mẹ.

Sau khi các bậc cha mẹ làm ra bản này, đúc kết lại, rồi đọc cho nhau nghe, và biết rằng đây là ái ngữ, đây không phải là lời trách móc, la mắng mà là ngôn từ của thương yêu, thì lúc đó mới đem ra sử dụng.



Ảnh: St

Trong khi đó, giới con cháu, họ cũng thực tập tương tự như vậy. Họ được sự hướng dẫn của các

sư cô và sư chú trẻ. Họ không muốn các thầy lớn tuổi, "quá già", ngồi chung trong nhóm của họ, họ không tin rằng cái "thế hệ kia" có thể hiểu được mình! Họ đã đau khổ vì thế hệ kia rồi, họ không nghĩ rằng thế hệ xưa, già, có thể hiểu được họ, cho nên mỗi khi có một người già ngồi vào là họ cứng họng, không muốn nói nữa.

Trong pháp đàm, các em cũng bàn những vấn đề tương tự, nói ra những khổ đau của mình, những ước mơ của mình. Cuối cùng thì các em có những lời thỉnh nguyện, và những lời cam kết. Chúng con xin ba má đừng làm cái này, đừng làm cái kia, tội nghiệp con quá. Chúng con xin cam kết với ba má sẽ không làm điều này, không làm cái kia để cho ba má đừng lo sợ cho chúng con. Ví dụ như con gái đi tới 12 giờ khuya mà chưa về thì thế nào ba má cũng lo. Đó là cái luật tự nhiên trong mọi nền văn hóa. Con hứa rằng trước khi con đi đâu thì con để lại một tờ giấy, ghi rằng thưa ba má, con đi công chuyện này, và khoảng giờ nào thì con về. Con hứa con sẽ làm chuyện đó. Hứa những điều rất cụ thể như vậy, và ba má cũng hứa những điều cụ thể như vậy. Đọc tài liệu đó, rất là cảm động

Hôm hai nhóm pháp đàm họp lại với nhau để tổng kết thì có mặt tất cả các thầy, các sư cô và toàn thể đại chúng. Cả hai bên trình bày ra, và cả hai bên đều khóc. Sau đó họ làm thiền ôm, cha ôm con, mẹ ôm con và họ hòa giải được với nhau trong buổi sinh hoạt đó. Khi trở về, họ bắt đầu lại một giai đoạn mới của đời sống gia đình, đời sống của cha con và mẹ con.

Dưới đây là hai văn bản do những thiền sinh cha mẹ và con cái trong hai nhóm làm trong khóa tu năm đó:

## **NHÓM CON CÁI**

### ***1. Những câu xin và đề nghị của con em đối với cha mẹ***

Chúng con xin có 13 điều thỉnh cầu và đề nghị sau đây kính trình lên cha mẹ:

1. Xin cha mẹ mở rộng lòng cởi mở với người Tây phương hơn, đừng kỳ thị họ.
2. Xin đừng điều tra, nên thăm hỏi và nói năng ôn tồn với con.
3. Xin đặt nhiều tin tưởng nơi con cái hơn.
4. Xin cho con được quyền lựa chọn tối hậu về tương lai và nghề nghiệp của con.
5. Xin khen con nhiều hơn, và đừng trách móc hoài.
6. Xin làm bạn với con và đừng lạm dụng quyền uy làm cha mẹ.
7. Xin đừng chờ đợi, đòi hỏi quá nhiều, hay đặt hy vọng quá cao nơi con, khi vẫn coi con mình còn là con nít.
8. Xin có khả năng lắng nghe con khi con phê bình những điều không đúng của cha mẹ. Xin có thái độ dân chủ và có can đảm nhận lỗi của mình.
9. Xin giải thích cho rõ ràng khi không muốn con làm một điều gì.
10. Xin chấp nhận con mình, đừng so sánh con mình với con người khác.

11. Xin kể cho con nghe về thời thơ ấu của cha mẹ, về văn hóa và phong tục Việt Nam.
12. Xin cha mẹ nên có lòng mong muốn tìm hiểu về văn hóa Tây phương và môi trường sinh hoạt của con (như trong trường học hay ở sở làm).
13. Xin cố gắng giữ lời đã hứa với con.

## **II. Những Điều Con Cái Có Thể Làm Để Giúp Cha Mẹ Thực Hiện Những Yêu Cầu Trên**

Về phần chúng con, chúng con xin nguyện cố gắng làm cho được 12 điều sau đây:

1. Cho cha mẹ biết trước về lịch sinh hoạt của mình để cho cha mẹ tiện sắp xếp chương trình sinh hoạt của gia đình.
2. Nói năng ôn tồn, đừng bắt bẻ cha mẹ.  
Chúng con sẽ viết lên bảng những chi tiết cần thiết cho cha mẹ đỡ lo trước khi chúng con rời nhà.
3. Hiểu là có sự không hợp giữa hai nền văn hóa mà thông cảm cho nhau;  
đừng che giấu cha mẹ dù với mục đích làm cho cha mẹ khỏi lo; mời cha mẹ cùng đi chơi với mình.
4. Tìm hiểu quan niệm của cha mẹ về gia đình; hỏi ý kiến của cha mẹ trong những quyết định lớn trong đời mình;  
tôn trọng những sở thích đời sống của cha mẹ.
5. Hỏi thẳng: "Con có điểm nào tốt?" Nhắc cha mẹ về những điểm tốt của mình một cách khéo léo, dùng ái ngữ thật lễ phép.  
Giảng nghĩa cho cha mẹ biết rằng người Tây phương biết khen nhiều. Mình phải khen cha mẹ.  
Hỏi ý cha mẹ về cách mình xử sự.
6. Giải thích cho cha mẹ biết rõ về khả năng, sở thích, và những khuyết điểm và ưu điểm của mình để cha mẹ bớt đòi hỏi những điều quá tầm tay mình.
7. Học ăn nói khéo léo để cha mẹ dễ thấy và dễ chấp nhận những sai lầm, vụng về của cha mẹ. Nên biết rằng theo phong tục Việt Nam thì đừng đòi hỏi cha mẹ phải thốt ra lời là họ đã làm điều sai.  
Khi đàm luận, nên trình bày những điều mình thấy không ích lợi sẽ xảy ra nếu mình làm theo lời cha mẹ.
8. Cho cha mẹ thời gian để chuẩn bị cách giải thích bằng cách hỏi ý kiến của cha mẹ trước khi xin phép làm một việc gì.
9. Cần chấp nhận cha mẹ trong tình trạng hiện thời của cha mẹ và nên góp ý kiến để giúp cha mẹ; đừng so sánh cha mẹ mình với cha mẹ người khác.
10. Nên chú ý khi cha mẹ nêu ra những việc cha mẹ đã từng làm trong thời thơ ấu và bắt vào đó mà hỏi thêm để cha mẹ có dịp chuyện trò với mình. Nên khéo léo khi hỏi chuyện.

11. Kể cho cha mẹ nghe về những cuộc đi chơi của mình và về kinh nghiệm cá nhân của mình.
12. Giữ lời đã hứa với cha mẹ.

**Ghi nhận những ý kiến được phát biểu thêm:**

- ◆ Muốn chuyển hóa cha mẹ thì chính con cái cần thay đổi tính xấu của mình trước.
- ◆ Nếu con cái có cố gắng thay đổi mà cha mẹ không thấy được sự cố gắng ấy, thì con nên thỉnh giảng hay sách về những bài giảng của Sư Ông để làm quà cho cha mẹ.
- ◆ Nên nhớ rằng không ai có thể thay đổi trong một ngày một buổi. Không nên đòi hỏi mà nên thực tập để cha mẹ có thể thấy được.

Nếu cha mẹ vẫn không thấy thì nên ôn tồn nói cho cha mẹ biết về những điều xấu mà mình đã sửa đổi được.

- ◆ Giúp cha mẹ trong công việc nhà như dọn dẹp, sắp đặt bàn ăn, nấu sẵn nồi cơm v.v...



**NHÓM CHA MẸ**

**I. Những Lỡ Lầm, Khuyết Điểm Của Cha Mẹ**

Các con, cha mẹ biết trong quá khứ cha mẹ đã làm một vài điều để cho các con phải khổ, thí dụ như:

- ◆ Đã bất hòa, to tiếng, gây gổ nhau trước mặt các con.
- ◆ Đã ít dành thì giờ cho các con quá, nên đã không nghe được lời tâm sự của các con.
- ◆ Đã rầy rà các con lớn tiếng, đã sử dụng quyền lực cha mẹ hơi quá để xử ép các con ...
- ◆ Đã không giải thích rõ ràng cho các con khi yêu cầu các con làm một việc gì.
- ◆ Đã thỉnh thoảng quên giữ lời đã hứa với các con.
- ◆ Đã so sánh các con với con của những người khác làm cho các con tự ái.
- ◆ Đã không theo sát sinh hoạt ở học đường và các sinh hoạt khác của các con.

**II. Những Cam Kết Của Cha Mẹ**

Nay đã hiểu qua pháp thoại, pháp đàm và các buổi thực tập quán chiếu, cha mẹ đã thấy, cha mẹ muốn ôm các con vào lòng để hứa với các con những điều như sau:

1. Cha mẹ sẽ cố gắng là tăng thân để tu tập chuyển hóa và muốn cùng với các con là tăng thân tu tập.
2. Cha mẹ sẽ cố gắng tu tập để tạo không khí giữa cha mẹ và trong gia đình.
3. Cha mẹ sẽ cố gắng thu xếp để có nhiều thì giờ mà nghe và hiểu các con.

4. Cha mẹ hứa từ nay sẽ là những đóa hoa tươi mát khi tiếp xúc với các con.
5. Cha mẹ sẽ cố gắng giải thích rõ ràng cho con khi cần các con làm việc gì.
6. Cha mẹ đã hứa điều gì thì sẽ cố gắng giữ lời.
7. Cha mẹ sẽ cố gắng không đem các con so sánh với con người khác, để không làm chạm tự ái các con.
8. Cha mẹ sẽ cố gắng hứa quan tâm giúp đỡ các con và ráng tôn trọng tự do quyết định của các con.
9. Cha mẹ sẽ cố gắng học hỏi thêm văn hóa Tây phương và công nhận những cái hay cái đẹp của nó mà không chỉ đề cập tới những cái xấu của nó.

### **III. Những Ước Mơ Của Cha Mẹ**

Sau đây là những điều cha mẹ yêu cầu các con:

1. Thành thật và cởi mở với cha mẹ về những ước muốn và thao thức liên quan đến tình cảm, học hành của các con.
2. Dành thì giờ với cha mẹ để học hỏi văn hóa và cung cách Việt Nam.
3. Làm xong bốn phận về học hành, trước khi nghĩ đến việc giải trí.
4. Chia xẻ công việc trong gia đình với tỷ lệ hợp lý.
5. Cố gắng tham dự những sinh hoạt chung với gia đình, càng nhiều càng tốt.
6. Biết thảo luận với cha mẹ bằng giọng nói ôn hòa và lễ độ.

Văn bản A –

Tài liệu Tự tỉnh và Đề nghị của con cái và cha mẹ

Đó gọi là làm mới, Beginning Anew. Làm mới tức là nguyện không làm những lỗi lầm cũ nữa, và sẽ theo đó để tránh những lỗi lầm ngày xưa. Danh từ ngày xưa là Sám hối. Nhưng chữ sám hối nó rất nặng nề. Có nhiều người nghĩ rằng sám hối là đi xưng tội. Mình cứ lạy như tể sao thì tự nhiên ở "trên kia" sẽ xóa đi những lỗi lầm của mình. Giống như khi mình viết chữ sai rồi mình tẩy xóa nó đi!

Sám hối không phải là cầu xin tha tội. Sám hối là một phương pháp rất nhiệm mầu ở trong đạo Phật. Sám hối tức là cương quyết nhờ chánh niệm mà ý thức được những lỗi lầm trong quá khứ và quyết tâm chấm dứt, hứa không làm lại như vậy nữa, với sự chứng minh của thầy, của tổ và của các bạn trong tăng thân. Sau khi đã phát lộ, hứa rằng từ nay về sau con sẽ không làm như vậy nữa. Đó gọi là làm mới.

Phương pháp soi sáng và làm mới này là một trong những pháp môn mà Làng Mai sẽ cống hiến cho những trung tâm tu học khác. Tại vì một đoàn thể tu học mà có hạnh phúc là rất quan trọng. Nếu chúng ta làm ra được một đoàn thể tu học có hạnh phúc thì chúng ta làm nền

tặng cho niềm tin của không biết bao nhiêu người! Chúng ta phải có hạnh phúc, và hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Đó là ý nghĩa của pháp môn Hiện Pháp Lạc Trú. Chúng ta không đợi về cõi tịnh độ mới có hạnh phúc, tại vì tịnh độ không phải là ở nơi nào khác, mà ở tại ngay đây, đó là theo chiều sâu của giáo lý tịnh độ, Duy tâm tịnh độ: Di Đà vốn thực pháp thân ta, đó là một câu của Tuệ Trung Thượng Sĩ.

Nguồn link:

<https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/thuc-tap-lam-moi-giua-cha-me-va-con-cai/>