

# *Lắng nghe*

Thay vì để giờ phê phán người, hãy dồn hết tâm lực và thời gian

**Xoay**

**nhìn**

**lại**

**mình**



## ***Khi bàn luận một vấn đề cần giải quyết:***

- \* Không trách móc phiên hà.
- \* Tuyệt đối không nêu khuyết điểm của người.
- \* Chỉ nêu cái khó chung để cùng giải quyết.
- \* Lắng nghe ý người. Khuyến khích, thừa nhận ý kiến đóng góp của người.
- \* Hướng đến việc giải quyết vấn đề, trước mắt, không nhắc việc bất đồng đã qua.
- \* Để người nói nhiều hơn mình nói. Vấn đề sẽ tự mở ra.
- \* Đừng nói dài dòng, lòng vòng quá. Tránh thần đề cập đến trọng tâm vấn đề.
- \* Đặt vấn đề trên điểm đồng ý chung nhất căn bản. Triển khai vấn đề trên cơ sở chung nhất đó.

## ***Tư cách người trưởng***

- \* Hy sinh.
- \* Bao dung, đùm bọc.
- \* Thấp mình.
- \* Bỏ qua những điều không quan trọng.
- \* Xí xóa lỗi lầm người nếu thấy chẳng đáng. Không nhắc lại việc đã qua, không trách móc.
- \* Phát huy điều tốt nơi cộng sự.
- \* Biết lắng nghe và sửa đổi.
- \* Duy trì đạo đức cao.
- \* Nhẫn nại, tha thứ, mềm dịu.
- \* Rộng rãi.
- \* Không bao giờ than van, kể lể, kể công khó.

# Ai cũng muốn mình là người tốt

Hãy nêu bật lên cái tốt của người.

Nhìn nhận điều tốt nơi người, tự thâm tâm chứ không phải vì để đạt được mục đích của mình.

Nhận sự đóng góp của người.

Để người có niềm vui trong sự đóng góp.

# Nhìn kỹ tâm Trong mọi lúc

Thấy rõ những máy khởi chấp ngã.

Đừng gắng gượng nhờ vả người, năn nỉ người làm công việc gì, một khi họ đã không thích làm.

Chỉ góp ý xây dựng khi nào biết chắc chắn là tâm người hòa hoãn, nhu thuận, mến thương mình.

Nếu người còn một chút xú tâm bất bình, đối kháng cũng không nên góp ý. Hãy im lặng chờ thời gian tự giải quyết vấn đề.

Chỉ lo tự mình sửa đổi, tạo bầu không khí vui tươi hợp tác trở lại. Tuyệt đối không nhắc lại chuyện cũ, hoặc giải thích, thanh minh.

Để cho người có cơ hội bày tỏ sự bức bối của họ đối với mình; để họ có thể nói hết những bất bình trong lòng với mình.

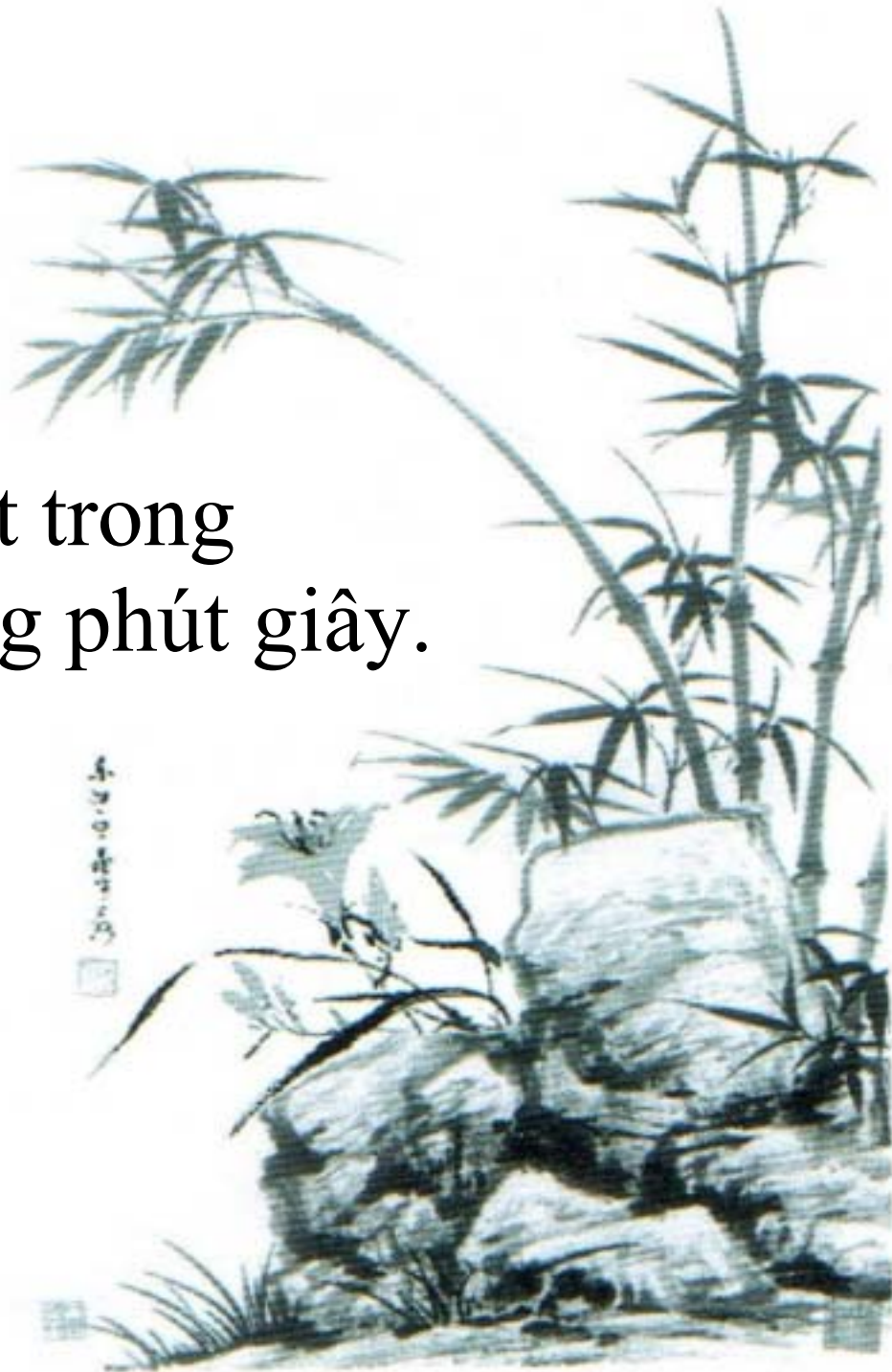
Lắng nghe, không biện bạch, không cắt lời, không cãi vạ.

Người ta không sợ công việc nhiều hay gian khó, mà chỉ không ưa sự chỉ huy, kiểm tra, áp đặt.

Hãy cùng người làm trong sự cộng tác, chia sẻ, thông cảm, khuyến khích.

*Phải biết bỏ qua những việc nhỏ.*

Chết trong  
Từng phút giây.



Hãy trao đổi ý kiến và dung hòa ý kiến trong công việc.

Lắng nghe và tùy thuận ý kiến người.

Sự bất đồng quan điểm rất quan trọng, nó có thể làm đổ vỡ mọi tương giao.

Mọi cố gắng giải quyết lòng vòng có tính chất xoa dịu đều vô ích

Trước những phản ứng của người, luôn luôn giữ thái độ ôn hòa.

Đừng bao giờ tỏ ra mình hơn người, hiểu biết hơn người, cao thượng hơn người.



Trong mọi trường hợp lắng nghe nhiều hơn phát biểu.

Ai cũng muốn tỏ ra mình là người hiểu biết.

Ai cũng muốn được lắng nghe.



Không tham vọng  
không chế ai  
Chỉ thanh thản sống  
theo nhân duyên.

Hưu Xã Ưu Bà Di

Ngu si không phải là thiếu kiến thức, mà là thiếu hiểu biết về chính mình.

Ngược lại với kiến thức, sự hiểu biết chính mình không tích lũy gì cả.

Học hiểu là từ sát na này đến sát na khác.

Không thể hiểu biết chính mình khi còn tồn tại ý định gom chứa hoặc kháng cự.

Chính quá khứ, kinh nghiệm làm ngăn trở sự hiểu biết thực tại sống động.

Biết rõ những chứng tật của người, để trong khi giao tiếp tránh những va chạm không cần thiết.

Biết rõ nhưng không bực bội, không phiền trách và nhất là không đòi hỏi họ phải sửa đổi.

Đã là tập khí lâu xa, đâu dễ ai sửa đổi được trong một lúc.



Biết rõ những chứng tật của mình, để vừa dấy lên liên tỉnh giác.

Biết mình đang bệnh mà nuôi bệnh nào khác kẻ ngu.

Muốn cầu giải thoát mà vẫn theo niệm tham sân si, không bỏ thì biết ngày nào ra khỏi biển lớn sanh tử.

Sự việc như thế nào  
Thấy biết như thế ấy  
Không đòi hỏi khác hơn

Đề cho người có cơ hội bày tỏ sự có mặt và sự đóng góp của mình.

Nhận sự giúp đỡ của người.

Thật lòng nhận biết ưu điểm của người. Và biết những chứng tật của người để tránh đụng chạm, chứ không để bực bội hay muốn sửa đổi.

Mỗi người chỉ tự điều chỉnh được những chứng tật của mình khi họ thật tâm muốn sửa đổi và khi đã đủ thời tiết nhân duyên.

Đừng bao giờ móng ý muốn sửa đổi một ai. Chỉ nên hết lòng sống tinh thức chánh niệm trong từng phút giây, sẽ tự nhiên chuyển hóa được hoàn cảnh.

## *Đừng phê phán một ai*

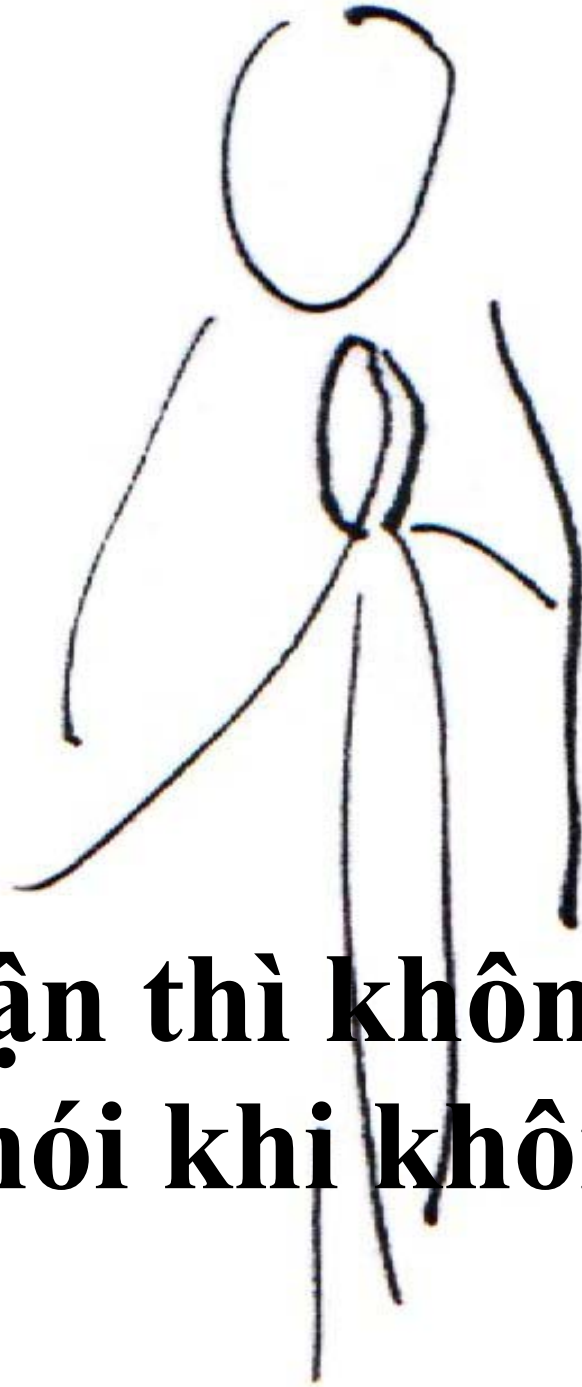
*Sự phê phán vô trách nhiệm của bạn có thể làm người mất ăn mất ngủ và buồn bực từ ngày này sang ngày khác.*

*Mỗi một cách ứng xử của người đều bắt nguồn từ hoàn cảnh ấu thời, môi trường sống, hoặc từ nhiều đời trước.*

*Chỉ nên nhìn ngắm, thấy biết như nó đang là, đừng bắt mẫn hay mong muốn sửa đổi, cũng đừng ngạc nhiên thắc mắc.*

Trong mọi tình huống, đều giữ ôn hòa. Nếu quá bất bình, nên tránh đi nơi khác, làm việc khác.

Không bao giờ nên nói hoặc phát biểu ý kiến lúc trong lòng đang giận hoặc đang phiền bực.



**Giận thì không nói  
Chỉ nói khi không giận**

Chỉ góp ý xây dựng, sửa sai khi người ta  
chân thành hỏi ý kiến mình.

Ai cũng tự cho là mình hay, mình đúng.  
Tự nói lên chỗ khiếm khuyết của người,  
dù với thiện ý, cũng chỉ làm người tức  
giận, bực bội.



## *KHẾ LÝ VÀ KHẾ CƠ*

Là hai mặt thăng bằng tất yếu. Khế lý nên luôn nắm vững điều cương yếu, không hồ nghi, dao động.

Khế cơ nên phải linh động, không được cứng nhắc bám sát điều cương yếu, mà phải khéo mềm dẻo, uyển chuyển, du di, cho thích hợp với hoàn cảnh và lòng người.

Đây là hai điều phải nắm vững để vận dụng trong khi làm việc.



## **Cho qua mọi điều đã qua.**

Những thương tổn, xúc nã trong quá khứ đối với giờ phút hiện tại chỉ là bóng ảnh. Nó có nghĩa và có sức mạnh chỉ vì bạn mê mờ nuôi dưỡng nó.

*Người cần thì giúp  
Thiệt thòi đôi chút có sao.*



Đừng bao giờ  
Khuyên răn ai  
Giữa đám đông.

Đã giúp người rồi  
Xong việc liền thôi  
Không hề kể nhắc  
Như mây tan mất  
Trời lặng trắng trong.



**Sanh**

**tử**

**có**

**chờ**

**ai ?**

*Dù cho mình có phải trăm phần trăm, vừa nổi  
nóng liền là quấy.*

Luôn luôn giữ

*Ăn nhẫn*

*Điềm đạm*

*Từ hòa*

Người khác phạm lỗi lầm  
Mình thật không được chăng?

Mau xoay về tự tỉnh  
Chớ phiền trách bực mình

Hơi thở dài, lặng, sâu  
Vai buông thư, an hòa  
Bầu trời trong rộng sáng  
Ai che dấu gì đâu.



*Hãy nhìn thấy điều tốt nơi  
mọi người.*

*Ai cũng có thể hy sinh và  
nhẫn nại như một người mẹ hay  
người cha.*

*Ai cũng có thể là Phật, là Bồ  
Tát với đức từ, bi, hỷ, xả.  
Điều ấy bình đẳng nơi mỗi  
người.*

*Hãy nhìn và sống với  
Tấm lòng son của mỗi  
Con người*

Thái độ của mọi  
người đối với  
bạn là tấm  
gương soi cho  
bạn biết cách  
hành xử của  
chính mình.



Tu hành chỉ cốt mong đem lại an vui và lợi lạc cho người, nay há vì chút công việc trước mắt làm người phiền não bất an sao ?

*Đừng nên quan trọng việc gì cả.*

Buông sạch

Buông sạch

Buông sạch

Rõng rang

Rõng rang

Rõng rang

Cắt đặt công việc cho người, nói khái quát những điều cần thiết phải làm, nên tránh; rồi để tự người ta làm.

Phải để ít nhất 40% sự tự do sáng tạo cho người cộng sự, dù có những điều không hợp ý mình và gây đôi chút thiệt hại trong công việc. Làm sao bắt được ai theo cái khuôn của mình 100% ? Thành nhà độc tài mất!

Không cần việc phải 100% mới được.

Đời tương đối mà !

Khi có điều bất hòa xảy ra, tất cả điều bạn cần làm là giữ im lặng và tránh đi nơi khác.

Mọi cảm xúc đều không thật, chỉ vì lầm chấp mà sinh phiền giận.

Chỉ một thời gian sau, đợt sóng kia sẽ lắng xuống ở cả hai phía và mọi chuyện sẽ tự ổn thỏa.

Chỉ mở miệng nói khi lòng yên tĩnh, êm ả.

Nếu phải chờ 1, 2, 3 năm để lắng dịu, cũng nên chờ, đừng nôn nóng giải quyết, sẽ chẳng đi đến đâu.

*Khi đã phải nói ra với bạn, hẳn điều ấy đã khiến người ta nặng lòng ít nhiều, mong bạn chia sẻ hay giúp đỡ.*

**Đừng xem nhẹ hay bỏ qua.  
Hoặc bình phẩm phê phán.**



Gặp điều không ưa thích  
Tuyệt đối không mở miệng  
Khéo tránh đi nơi khác.

Gặp việc thích ý  
Cũng không tỏ bày.

Thích và không thích  
Chỉ là những tướng phù động của tâm.  
Khéo xoay lại nhìn tột gốc rễ của nó.

# Nếu anh không tự biết dừng cuộc đời sẽ bắt anh dừng.

Nếu anh không chịu rời tảng đá êm ái ven rùng để tiếp tục cuộc hành trình trước khi trời sụp tối, thì đêm sẽ đến với chó sói và cọp dữ. Lúc ấy, sự sợ hãi và lòng ân hận giúp được gì cho anh?

Điều tốt hoặc xấu nơi mỗi người chỉ là những lượn sóng.  
Biển cả thì muôn đời không khác.



Đừng mong người khác hiểu mình.  
Hãy quên mình đi để hiểu người.

Biết đến khả năng  
Và lòng tốt của người,  
Bạn có thể làm việc chung  
Với bất cứ ai.



# Chân thật

Chân thật ngữ  
Là lời nói phát xuất từ một tâm rỗng lặng.  
Chứ không từ vọng tưởng tình thức.

Ai bị thương tổn cũng đau đớn như nhau.

Mình không chịu đau đớn nổi sao nữa làm người đón đau !

Tuyệt đối không mở miệng  
Khi lời sắp nói có sự bực bội  
Ưa muốn  
Chấp ngã

Khi ai đã đoan chắc điều gì, bạn đừng nên nói thêm một lời  
nào nữa, chỉ im lặng lờ đi cho qua



***Thời gian sẽ  
trả lời mọi  
chuyện.***