



Chấp nhận chính mình - linh chú thứ 6

(Pháp thoại của Sư Ông giảng ngày 15-01-2012 - khóa An Cư Kiết Đông)

Nếu chúng ta chấp nhận được mình, chúng ta biết mình là ai thì chúng ta cũng chấp nhận được người khác và biết được người khác là ai. Nếu chúng ta không chấp nhận được chính mình thì chúng ta cũng không chấp nhận được người khác.

Có những người trong chúng ta không chấp nhận được bản thân, chúng ta có mặc cảm mình thua người và giận bản thân của mình. Đã không chấp nhận được mình thì làm sao mình có thể chấp nhận được người khác? Không chấp nhận nhau thì sống với nhau không có hạnh phúc. Hạnh phúc trong đoàn thể được dựa trên sự thực tập chấp nhận.

Mình phải bắt đầu: Tôi chấp nhận tôi, tôi là một dòng tiếp nối, vì tổ tiên, ông bà, cha mẹ tôi như vậy nên bây giờ tôi chấp nhận như vậy. Trong tôi có những tài năng và những yếu kém, tôi chấp nhận những tài năng và những yếu kém đó trong tôi. Nhưng nói như vậy không có nghĩa là tôi bất lực, bằng sự tu tập tôi có thể phát triển những tài

năng và chuyên hóa bớt từ từ những yếu kém trong tôi. Hai công việc đi đôi với nhau, một bên là chấp nhận gia tài để lại, chấp nhận dòng liên tục và một bên là có ước mơ làm cho hay hơn, chấp nhận và ước mơ đi đôi với nhau.

Có tuệ giác đó thì mình sẽ không đau khổ khi người ta chê mình, tại vì nhìn vào mình mình thấy trong mình có những tích cực và những tiêu cực, có tài năng và yếu kém. Những tài năng hay yếu kém đó không hẳn là của một cái ngã riêng mà là do sự trao truyền. Mình phải chấp nhận tất cả và sự chấp nhận đem lại cho mình bình an. Mình chấp nhận rằng mình có những đức hạnh, những tài năng và những yếu kém.

Nếu có một người khen mình: Anh giỏi quá đi!

Mình phải biết phản ứng như thế nào cho đúng với chánh pháp. Mình có thể nói: Bạn nói đúng một phần nào đó, tại vì trong tôi có những tích cực thật. Nhưng bạn cũng nên biết rằng trong tôi cũng có những yếu kém, thành ra câu khen ngợi của bạn chỉ đúng một phần thôi.

Mình thoát ra khỏi cái mặc cảm hơn người. Khi được một người khen thì mình phải nói thầm

trong bụng: Tôi có một vài cái tích cực như vậy. Nhưng tôi biết trong tôi có rất nhiều tiêu cực. Mình không nói ra nhưng mình nghĩ như vậy, mình giữ được sự khiêm nhường, mình không làm hư mình.

Ví dụ có người tới chê mình: Anh là đồ vô tích sự, anh là người có quá nhiều yếu kém! Mình đáp lại: Anh chỉ nói đúng một phần nào đó thôi. Tôi cũng có những đức tính rất tốt, tôi cũng có những tài năng.

Mình có thể đáp lại bằng lời nói hoặc bằng sự im lặng nhưng phải có câu: "Anh chỉ nói đúng một phần nào đó thôi" (You are only partly right) Đây là câu linh chú thứ 6. Mình có thể nói ra lời, nhưng nếu không nói ra thì chắc chắn mình cũng phải nói trong lòng mình. Khi một người tới khen mình, mình phải nhớ đọc câu linh chú đó: Anh quá khen, nhưng anh chưa thấy những yếu kém của tôi, anh chỉ thấy được một phần sự thật.

Chấp nhận được mình rồi thì mình có bình an và mình có khả năng chấp nhận được người kia. Mình không đòi hỏi người kia nữa, mình chấp nhận người đó như vậy thôi. Mình có sự mong ước người đó qua sự tu tập có thể phát triển cái hay, cái đẹp và làm giảm bớt cái không hay, không đẹp nơi người đó. Nhưng mong ước này không phải là áp lực hay sự phê phán. Mình đối xử với mình như vậy, mình thấy trong mình có cái tích cực và cái tiêu cực, mình chấp nhận hết cả hai và mình có sự bình an. Nhưng không ai ngăn cấm mình có ước mơ.

Với sự thực tập mình có thể làm lớn lên cái tích cực và làm giảm bớt cái tiêu cực. Mình đã ước mơ cho mình thì mình cũng ước mơ cho người kia như vậy. Vì vậy trước khi phê bình mình phải nhớ chấp nhận người đó trước. Thay vì nói em là một người vô tích sự, mình có thể nói: Em có nhiều cái hay lắm, nhưng em cũng còn những yếu kém. Chị muốn em thực tập như thế nào để giảm thiểu những yếu kém đó. Mình nói như vậy thì người kia sẽ hạnh phúc hơn vì có những người rất là mong manh, rất sợ soi sáng.

Khi đã chấp nhận được những yếu kém của chính mình, mình có bình an thì nhìn người khác mình có thể dễ dàng chấp nhận được họ. Nhìn người khác và chấp nhận được thì trong mắt của mình có ánh chấp nhận và người đó rất hạnh phúc. Nếu mình nhìn bằng con mắt soi mói, chỉ trích thì người đó sẽ rất khổ. Vì vậy mỗi người trong mình phải có ánh mắt chấp nhận: Anh ơi, chị ơi, em ơi, tôi chấp nhận anh, chấp nhận chị, chấp nhận em như vậy.

Con mắt của mình tỏa ra sự chấp nhận. Dù người đó có sự yếu kém và mình ước mơ người đó có thể chuyển hóa được, nhưng mình phải thấy rằng trong người đó cũng có những tích cực, không người nào mà không có những tài năng. Khi bị một người chỉ trích mình phải căn cứ trên tuệ giác đó để nói: Người đó chỉ thấy một phần của mình thôi mà chưa thấy hết được mình. Sự thật là như vậy, làm sao mình thấy được hết người kia? Chính mình mà mình còn không thấy được thì làm sao mình thấy được người kia?

Sống trong một đoàn thể mình phải có sự khiêm nhường, mình phải thấy mình không có một cái ngã riêng biệt, mình là sự tiếp nối của dòng họ, tổ tiên. Tất cả những tài năng, đức hạnh mà mình có, mình đừng tưởng là của mình. Tất cả đều là do tổ tiên truyền lại, mình phải có lòng biết ơn tổ tiên đã trao truyền cho mình những hạt giống của tài năng, đức hạnh. Nếu có một hình hài mạnh khỏe, xinh đẹp, mình cũng đừng tự hào, tại vì đó là của tổ tiên chứ không phải của mình. Nếu mình có vài yếu kém, vài tật xấu thì đó cũng là của tổ tiên trao lại, mình đừng bị kẹt vào cái ngã và giận mình. Điều quan trọng nhất là chấp nhận, mình phải chấp nhận chính mình.

Chấp nhận chính mình không có nghĩa là chịu chết trong tình trạng đó, mình vẫn có thể có ước mơ, với sự thực tập mình có thể phát triển những tài năng, những tích cực và giảm thiểu những yếu kém. Mình đối xử như vậy đối với chính mình thì mình bắt đầu có thể đối xử với người kia cũng như vậy. Mình nhìn người kia bằng con mắt chấp nhận, người kia sẽ hạnh phúc lắm. Điều đó không có nghĩa là mình không ước mơ cho người đó,

mình vẫn ước mơ người có thể phát triển những tích cực và chuyển hóa bớt những tiêu cực nơi họ. Nên câu linh chú thứ 6 mà tôi đề nghị là: Anh nói đúng một phần (You are partly right)

Khi người ta khen mình thì chỉ đúng một phần, và khi họ chê mình thì cũng chỉ đúng một phần. Chúng ta, ai cũng có những tài năng và những yếu kém, mình đừng để cho khen hay chê làm mình đau khổ.

Mình cũng phải cẩn thận khi khen hay chê người khác. Mình chỉ nói những ước mơ của mình, mình đừng chê hoặc khen, mình đừng làm cho cái ngã của người kia hay cái ngã của mình bung ra.



Tóm lại là:

- Không có một cái ta riêng biệt mà chỉ có một dòng tương tục như hình ảnh một dòng sông. Mình phải nhìn mình như dòng sông, mình là sự tiếp nối của tổ tiên, cha mẹ, ông bà mà không phải là một cái ngã riêng. Mình là tổ tiên, là ông bà, là cha mẹ.

- Phải chấp nhận tất cả những tích cực và tiêu cực trong dòng tương tục đó. Một dòng sông do từ những dòng chảy khác nhau tới làm thành, mình thấy trong dòng sông đó một bên là nước đục và một bên là nước trong. Mình phải chấp nhận hết, tại vì dòng suối chảy vô thế nào thì dòng sông sẽ như thế đó.

- Phải ước mong bồi đắp và chuyển hóa, bồi đắp những tích cực và chuyển hóa, thanh lọc những yếu tố đang còn tiêu cực trong dòng tương tục đó.

Đó là những điều mình làm cho mình về phương diện tự độ, tự tu. Làm được cho mình thì sự liên hệ giữa mình và những người khác sẽ tốt, tại vì nhìn người khác mình cũng thấy họ không có cái ta riêng biệt mà họ là những dòng tương tục. Nếu họ có tài năng thì đó là do tổ tiên, ông bà trao truyền cho họ và nếu họ có những hạt giống tiêu cực thì cũng do tổ tiên, ông bà trao truyền lại. Mình phải chấp nhận người đó như vậy. Khi mình đã có cái thấy thì mắt mình lộ ra sự chấp nhận, mình nhìn bằng hiểu và thương.

Hiếu là thương, mình nhìn người kia bằng con mắt chấp nhận thì họ sẽ đỡ khổ rất nhiều. Trong đoàn thể thanh thoả có người hơi nhạy cảm, một cái nhìn hơi phê phán cũng làm người đó run lên và đau khổ. Đôi khi mình không phê phán, nhưng người đó lại nghĩ rằng mình phê phán, giống như con chim đã từng bị thương thấy cái cây hơi cong thì tưởng đó là cây cung sắp bắn mình. Vì vậy mình phải biết nhìn bằng con mắt chấp nhận, từ bi. Cái hiểu đưa tới cái thương, muốn hiểu thì phải có cái thấy, thấy rằng người đó không có một cái ta riêng biệt, người đó chỉ là một dòng tương tục, người đó đã tiếp nhận những tích cực và những tiêu cực từ quá khứ. Mình phải chấp nhận sư em, sư anh, sư chị mình như vậy.

Cách đây ba hôm, xóm Thượng họp và đồng ý cho ba em tập sự được xuất gia. Hôm qua tôi đưa ba em đi thiền hành với tôi ở Sơn Hạ. Khi được

đại chúng chấp nhận thì mình biết là có hiệu và thương và mình có cảm tưởng thoải mái, hạnh phúc. Vì vậy mình phải tập nhìn những người trong đại gia đình của mình với con mắt chấp nhận. Điều đó không có nghĩa là mình không có ước mơ cho người đó.

Mình nói: Nay sư em, sư em có những tích cực mà sư em nên giữ gìn và bồi đắp để sư em và đại chúng có hạnh phúc. Nhưng sư em có một vài tiêu cực mà sư em có thể tự lực hoặc nhờ chúng giúp sư em chuyển hóa từ từ để cho sư em và chúng có hạnh phúc thêm. Mình nhìn và nói được như vậy thì người kia sẽ không đau khổ và phẩm chất của an lạc, hạnh phúc trong đại chúng được nâng cao.

Con mắt của mình nói được rất nhiều, nhiều khi mình không nói nhưng mắt của mình nói. Mình phải có cái thấy để mắt nói lên được sự chấp nhận người kia. Mình là một gia đình, phải chấp nhận nhau thì mình mới có hạnh phúc và có cơ hội đem lại hạnh phúc cho những người khác. Chấp nhận được chính mình thì mình có an lạc, hạnh phúc và chấp nhận được mình rồi thì mình sẽ chấp nhận được người khác. Hạnh phúc trong nếp sống cộng đồng sẽ trở thành sự thật.

Sinh hoạt quán niệm tháng 12 năm 2015

- Ngày quán niệm đầu tháng 12 năm 2015 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

ngày thứ Bảy 5 tháng 12 từ 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều tại UUCF, 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết:

<http://crpev.org/thuyentu/>

- Một khóa tu bằng Anh ngữ do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn sẽ được tổ chức từ chiều thứ sáu 11 tháng 12 tới chiều thứ Tư 16 tháng 12 năm 2015, tại trung tâm Claymont Court, Charlestown, WV. Để biết thêm chi tiết, xin xem trang web: http://mpcf.org/retreat_inner_child_2015-12.html.
- Sinh hoạt quán niệm với tăng thân MPCF do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức tại UUCF, 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Xin xem trang web: <http://www.mpcf.org/workshops.html>

* Nửa ngày quán niệm vào thứ Bảy 19 tháng 12 từ 8:45 giờ sáng tới 1 giờ chiều.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$3,867.88
Đóng góp tháng 11	\$110.00
Phước sương MPCF	-\$100.00
Quỹ còn	\$3,877.88
