


Good morning, everyone. This is today's Dharma Espresso on creating a bridge from practicing to cultivating.

Page | 1

For the last three days we have talked about the Abode for the Initial Resolve, Abode for Preparing the Ground, and Abode for Practice Action. These practices are called Transcending Worldliness and Engaging with the World, meaning we do self-practice while cultivating being nice and helpful to others around us. Thus, practicing and cultivating are two connecting aspects, but connecting these two aspects is a big issue for cultivators.

Joined Palms:

When you practice Joined Palms, you have to visualize the seed syllable GHA  and recite the mantra: *Syi Li Syi Li, Om, Bo Na Man Re Ling He Li, Om, Wei Sa La, Wei Sa La, Hum Pan Ja*. If you just recite like this and visualize the syllable, perhaps it will take a long time before you can see any changes in your interaction with others. You might find the serenity, but when people say things, you may get upset. You should remember the names and faces of those who upset you and send them flowers when you practice Joined Palms. Together with the flowers, send them words of endearment. These can be apologies, soothing words, or appeal to them to say kinder words. Any words that help them open their hearts will work. Sometimes you don't need to think about what you should say, simply think that you offer them those flowers with a smile, and in your visualization, you can see clearly that you approach them with flowers and a smile. As simple as that! We do not need to visualize how they look.

That is called a bridge. I've taught how to build this bridge many years ago. We do that every time we practice Joined Palms. There were a few times we affirmed that by visualizing and sending flowers like that to the person who had upset us, we could see the wonder. Why? Because we will not get upset easily, we no longer scold or show our discomfort with that person. Sometimes, we even feel that person starts to accept us and send us endearing words. Therefore, creating a bridge between practicing and cultivating is a very important step in our cultivation, because we bring the goodness in our cultivation to life, to the muddiness of life.

The Jewel Bowl:

You should practice the Jewel Bowl every day. Let the Jewel Bowl absorb all your internal conflicts. Similar to a bowl into which you put rice and everything, mix them up and eat them up, you accept all contradictions. So, when you cultivate, you hold the Jewel Bowl and think how you can accept all contradictions and find resolutions. That is for yourself. At the same time, you say, *"I have to open my heart. If I can't tolerate even one sentence from someone, it's because my heart, my Jewel Bowl, is too narrow. Now I have to open wide my Jewel Bowl."*

While meditating and cultivating the Jewel Bowl, if you see anybody who says sarcastic things to you, you hold the bowl and visualize that it opens up and draws in all the bad things that person said. Those things belong to the past and the Jewel Bowl, as well as our heart, are too big to mind. What mantra do we recite? *Hu Lu Hu Lu Syi Li, Om, Jr Li Jr Li, Wa Dz La, Hum Pan Ja*. While meditating, you put in the bowl whatever comes to your mind to transform them. When you end the meditation and interact with others, you will see that people will listen to you. Your heart has been open large enough to resolve all problems. What is important is how you can create the bridge. Why do we usually get stuck while practicing? It's because we don't know how to create the bridge from practicing to cultivating. It means that when we practice, we can sit for hours, but when we cultivate, we get mad when people just say one sentence; we can't stand even one criticism or comment. The reality is that we do not know how to transform it right in our own heart.

The Jewel Vase:

The Jewel Vase is quite unusual. When you practice the Jewel Vase, you transform all blind spots that lie deep in your heart. Therefore, when you go into seclusion and practice the Jewel Vase, you will see things that are hard to tolerate, things that triggered you easily in the past. Now, while meditating, if you suddenly remember those things or mistakes that you made, you need to immediately think that they all go inside the Jewel Vase. The Jewel Vase will transform everything inside, like water poured into the Jewel Vase will become sweet dew.

You should remember that the Jewel Vase is the life-saving tool for high level meditation practitioners and retreaters, because when you are in solitary retreat, you think of millions of terrible things. You cannot stop them. They all emerge from previous lives and stay in your head. What should you do? Draw them into the Jewel Vase and they will disappear naturally. When you end the meditation, take a walk in the garden, and you will feel lightened.

One person who did not know about the Jewel Vase Dharma was meditating when he recalled how he had treated his mother badly when he was young. When his mother asked him to do the laundry, he not only refused to do it but also scolded his mother badly. He showed no sympathy when his sad mother cried, and even said disrespectful things to her. He was totally against his mother.

Several decades later, he had a lot of difficulties when he practiced cultivating. When he meditated, the image of him scolding his mother always came to his mind. He wanted to repent, but no matter what he did, he could not erase that image. His brain was in a knot and the pain stayed in his heart. Since he was triggered like that, when the meditation was over, he would feel, "Oh, I have lived in conflict, I was such an impertinent son. How can I practice cultivation?" Thus, he left the retreat, and returned to his worldly life, doing a variety of things to try to forget the past. His practice during the retreat was disrupted! If only he knew the expedient means to practice successfully.

Therefore, the Jewel Vase is what would save us. It is wonderful and has the ability to gather and transform all internal conflicts, old schema, and mistakes that were buried deep in our subconscious. We should remember the difference between the Jewel Bowl and the Jewel Vase. The Jewel Vase can transform deep and dark things that we can't recognize, but they emerge as images. The Jewel Bowl holds habits, things that we can see and find.

Generally, the Jewel Bowl and Jewel Vase are interchangeable to transform things in our heart. The Jewel Bowl can transform illnesses, things that we face in life, or our internal conflicts. The Jewel Vase can transform deep and long habits like the story I have just mentioned, or our deep and unresolved guilt feeling that has become a haunting memory which keeps coming back in our mind. The Jewel Vase will transform them gently. If that man had known how to practice the Jewel Vase, he could have stayed to finish his retreat instead of running away from it.

Page | 3

There are some very mysterious things in life. Remember that the Dharma strength is unimaginable. Karma strength is inconceivable, but Dharma strength is also inconceivable. Sometimes we forget that and keep running away from our karmic hindrances instead of believing in the Dharma to save ourselves.

Thank you for listening. I wish you a beautiful and calm day.

Dharma Master Heng Chang

Translated by Mai-Khanh and edited by Hoang-Tam.

Question or comment, please send email to css.translators@gmail.com.

Good morning các bác, các anh chị. Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay, nói về *Tạo nhịp cầu từ tu luyện qua tu hành*.

Page | 4

Trong ba ngày trước, chúng ta nói tới Phát Tâm Trụ, Trì Địa Trụ và Tu Hành Trụ. Đây là những pháp gọi là Xuất Tục, Nhập Thế, tức là vừa tự tu (tu luyện) vừa phải đối xử tốt với những người xung quanh (tu hành), làm sao phải ích lợi cho tất cả mọi người. Cho nên tu luyện và tu hành là hai mặt dính liền với nhau, nhưng nối liền giữa tu luyện và tu hành là một vấn đề rất lớn cho người tu.

1. Tay Hợp Chưởng:

Thí dụ như khi các bác tu Tay Hợp Chưởng thì khi hợp chưởng lại thì phải quán chúng tử GHA 卍 và đọc câu thần chú: *Syi li Syi li, Om, Bo na man re ling he li, Om, Wei sa la, Wei sa la, Hum Pan Ja*. Nếu đọc như vậy rồi quán chúng tử thôi thì có lẽ sẽ rất lâu bác mới có sự thay đổi khi ra ngoài tiếp xúc với người. Có thể khi tu như vậy, bác sẽ thấy tĩnh lặng đấy, nhưng khi nghe người ta nói câu này câu nọ, bác sẽ rất giận dữ. Nhưng nếu bây giờ bác nhớ rõ mặt và tên những người làm bác giận, đến lúc tu Tay Hợp Chưởng, bác hãy gọi hoa tới cho những người này. Cùng với hoa là những lời thân thương của mình gọi tới họ. Có thể là lời xin lỗi, lời xoa dịu, hay lời thỉnh mời các vị đó nói những lời tốt đẹp hơn. Tất cả những gì mình nói tới làm cho họ mở tâm đều được hết. Hoặc là nhiều khi bác không nghĩ sẽ nói gì mà chỉ nghĩ là tôi đem hoa này dâng lên với nụ cười thôi, trong sự quán tưởng, mình thấy rõ ràng mình tới và mỉm cười đưa cho họ đóa hoa. Chừng đó thôi. Họ như thế nào thì mình không cần phải quán tưởng.

Đó gọi là nhịp cầu (bridge). Thầy đã từng dạy cách tạo nhịp cầu này trong nhiều năm trước. Chúng ta làm như vậy mỗi lần tu luyện Tay Hợp Chưởng. Có đôi lần chúng ta khẳng định, mình quán như vậy, gọi hoa tới đúng người đã làm mình giận thì lúc đi vào thực tế sẽ thấy sự mâu thuẫn. Vì sao? Là bởi vì mình không còn giận dữ một cách dễ dàng, không còn mắng chửi, khó chịu với người đó nữa mà nhiều khi còn cảm thấy được người ta bắt đầu chấp nhận mình và gọi tới mình những điều thân thương. Như vậy, tạo một nhịp cầu giữa tu luyện với tu hành là việc rất quan trọng cho chuyện tu hành, bởi vì mình đem chuyện đẹp của chuyện mình đang tu luyện vào trong chuyện đời, vào trong bùn lầy của cuộc sống.

2. Bảo Bát:

Thí dụ như khi tu Bảo Bát thì bác phải tu hàng ngày. Bác phải để Bảo Bát lấy hết tất cả những gì gọi là mâu thuẫn nội tại, giống như là cái bát, cho cơm và tất cả mọi thứ bỏ vào trong đó, trộn vào và ăn hết, bao nhiêu mâu thuẫn đều chấp nhận được. Nếu như vậy khi tu, cầm Bảo Bát đó, bác "*phải nghĩ tới những chuyện trong lòng để làm sao có thể chấp nhận được những sự mâu thuẫn, để làm sao tìm được giải pháp*". Đó là đối với chính mình. Đồng thời cũng nói "*tôi phải mở tâm lượng ra, người nào nói một câu thôi mà tôi chịu không được là vì tâm lượng của tôi, là cái Bảo Bát, nó quá nhỏ nên bây giờ tôi phải mở cái Bảo Bát của tôi cho nó rộng ra.*"

Trong lúc ngồi thiền, nếu nhìn thấy người này hay nói những câu châm chọc mình thì bây giờ, khi tu Bảo Bát, cầm Bảo Bát trong tay, hãy hình dung nó mở rộng ra và nghĩ rằng người kia nói những gì không tốt đều chui vô trong Bảo Bát hết trơn, vì những chuyện đó đã qua rồi, Bảo Bát quá to, tâm lượng mình quá lớn. Mình đọc câu chú gì? *Hu lu hu lu syi li, Om, jr li jr li, Wa dz la, Hum Pan Ja*. **Chuyên quan trọng là làm sao bác có thể tạo ra được nhịp cầu.**

Page | 5

Khi ngồi tu luyện, nghĩ tới những chuyện gì thì bác thu vào trong đó để hóa giải. Đến lúc xả thiền, bác đi ra nói chuyện với người ta hay là bác (engage) đối đầu với bất kỳ chuyện gì thì tự nhiên bác sẽ thấy người ta sẽ nghe theo. Tâm lượng của mình rộng mở đủ, không có vướng mắc.

Đó là hai chuyện rất quan trọng. Tại sao mình tu mà thường hay bị kẹt lung tung là vì không biết làm sao tạo nhịp cầu từ chỗ tu luyện ra tu hành. Tức là khi tu luyện là tu luyện, ngon lành lắm, có thể ngồi hàng giờ vậy. Còn tu hành, khi đụng chuyện bị người ta nói một câu là mình điên lên, người ta chửi một câu, đe dọa cái này cái kia đủ thứ thì chịu không nổi. Đúng ra mình đã không biết phải cần hóa giải từ ngay trong tâm của mình.

3. Bảo Bình:

Bảo Bình cũng lạ lắm. Khi tu Bảo Bình là bác hóa giải những thứ trong lòng bác, đó là những điểm mù sâu sắc lắm, nhiều khi không thấy. Cho nên, khi nhập thất ngồi tu với Bảo Bình thì sẽ thấy bao nhiêu chuyện khó nhịn nhục, những chuyện gì ngày xưa đụng một chút là mình nổ đùng lên (hay trigger nghĩa là lấy cớ, là tạo lý do làm cho mình nổ đùng). Bây giờ, khi đang ngồi tu, bỗng nhiên nhớ lại trước đây có ai đánh chửi cái gì, hay là mình có làm lỗi gì đó, hoặc bất cứ chuyện gì về ký ức ngày xưa ... thì ngay lập tức bác phải nghĩ tất cả đều đi vào trong Bảo Bình. Bảo Bình hóa giải hết những gì trong đó, như nước đổ vào trong Bảo Bình hoàn toàn biến hết thành nước cam lồ.

Các bác phải nhớ Bảo Bình đây là cái cứu mạng (life saving) cho những người tu thiền cao, cho những người nào tu nhập thất bởi vì lúc nhập thất, bác nghĩ hưu, nghĩ vợ, nghĩ trời, nghĩ đất, nghĩ đủ thứ cả... Những chuyện đó thật kinh khủng và quá nhiều, bác không thể nào chận hết được. Từ nhiều đời nhiều kiếp giờ nó trôi lên trong đầu, phải làm sao đây? - Hãy thu nó vào trong Bảo Bình thì tự nhiên, những chuyện đó biến mất. Lúc bác xả thiền, đi tản bộ ngoài vườn, bác sẽ thấy nhẹ hơn.

Có một người không biết pháp Bảo Bình này, trong lúc ngồi thiền, bỗng nhớ lại chuyện lúc nhỏ đã đối xử với mẹ một cách rất hà khắc. Mẹ kêu đi giặt đồ, không đi và còn chửi mắng mẹ lung tung cả. Bà mẹ buồn bực và khóc. Bà khóc mà người ấy cũng không thương tình gì cả, mà còn nói: *mẹ làm như vậy là mẹ không biết ...* thế này thế kia đủ thứ, nghĩa là hoàn toàn chống lại mẹ.

Mấy chục năm sau, khi bác này tu đã gặp rất nhiều khó khăn. Ngồi thiền định mà cứ khởi lên hình ảnh hồi xưa chửi mẹ mình. Muốn sám hối, muốn làm cái gì đi nữa nhưng những hình ảnh đó vẫn không xóa nhòa được. Ốc cứ bị kết như vậy hoài, những đau khổ ấy vẫn còn đeo

đăng trong tâm lòng. Vì bác này bị trigger như vậy rồi, khi xả thiền, bác cảm thấy *Ồ, mình sống mâu thuẫn quá, bất hiểu quá ... làm sao mà tu được*. Thế rồi bỏ ra khỏi thất, không tu nữa, trở lại trần gian làm chuyện này chuyện kia để quên đi chuyện cũ. Như vậy chuyện tu hành trong thất bị gián đoạn rồi! Lẽ ra, trong thất là phải tu cho đàng hoàng nhưng lại không biết cái thiện xảo.

Page | 6

Cho nên, Bảo Bình lại là cái cứu mạng mình. Nó kỳ diệu lắm, khiến cho những mâu thuẫn nội tại, những schema xưa, những lỗi lầm chôn vùi trong tiềm thức của mình, bây giờ vào trong Bảo Bình và được hóa giải đi. Phải nhớ sự khác biệt giữa Bảo Bát và Bảo Bình. Bảo Bình hóa giải những chuyện sâu kín, đen tối mình không thể nhận ra được mà bây giờ nó trồi lên bằng hình ảnh. Còn Bảo Bát là những tập khí, những chuyện mà mình có thể thấy được, có thể tìm ra được.

Thường thường hai Bảo Bát và Bảo Bình có thể hoán đổi cho nhau (interchangeable) để hóa giải những chuyện trong lòng của mình. Bảo Bát có thể hóa giải được thân bệnh hoặc những chuyện mình đang đối diện trong đời, những mâu thuẫn nội tại trong lòng. Nhưng Bảo Bình thì hóa giải những tập khí tiềm lưu sâu xa như câu chuyện Thầy vừa kể, là một **guilt** feeling, một mặc cảm tội lỗi sâu thẳm không cách gì mở ra được, đã trở thành ký ức, lập đi lập lại hoài trong đầu của mình. Bảo Bình sẽ hóa giải một cách rất nhẹ nhàng. Nếu lúc đó bác ấy biết tu pháp Bảo Bình thì sẽ không đến nỗi bỏ thất chạy đi, mà sẽ ở lại làm cho tròn thiền thất của bác.

Ở đời có những chuyện huyền bí vô cùng. Nên biết rằng *Pháp lực bất tư nghi* là sức mạnh của pháp thì không thể nghĩ bàn được. Nghiệp lực bất tư nghi nhưng Pháp lực cũng bất tư nghi. Nhiều khi mình quên chuyện đó, cứ thấy nghiệp chướng tới thì chạy, chứ không biết tin vào pháp để pháp cứu mình.

Cám ơn các bác đã lắng nghe. Chúc các bác một ngày yên đẹp.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Transcribed by Thúy Vân and edited by Tụ Tân.

Question or comment, please send email to css.translators@gmail.com.