

## Hand Letting Go, Part 2

Page | 1 Good morning everyone, this is the Dharma Espresso for today.

Today's topic is Hand Letting Go, part 2. It reminds me of the story of *The Smiling, Proud Wanderer* by Jin Yong. In that story, Monk Bujie (meaning "No Rules") before being a monk, was married, had a wife and a daughter. When the daughter was still a baby, the three of them were sitting in front of the house enjoying the surroundings. Suddenly, a very beautiful young lady, gorgeously dressed, riding a horse, was passing by. His eyes did not stop following the riding lady until she disappeared in the distance. Enchanted, obviously, admiring, no doubt. Noticing his behavior and his unspoken admiration for another lady, the wife was enraged and left him. He subsequently took the daughter to Mount Heng to join the nun sect there, and later, she became nun Yilin.

The wife left home but she did not let go. Unfortunately, she did not practice Hand Letting Go. She left enraged, and full of resentment. She resented for not having her husband's undivided love, for having lost his love. She resented because their love had been broken (a tiny bit).

So where did she go? It turned out that she secretly followed him up to Mount Heng, disguised herself as a deaf and dumb person. Under disguise, she was able to watch her daughter grow up in the temple for 18 long years. Is it possible that resentment can be kept alive that long? Yes, resentment can survive 20, 30, 40, 50 years, one's whole life, and the next.

Master Ngo Dat, because of an arrogant thought, suddenly saw appearing on his knee a sore resembling a face (nowadays called abscess). The abscess was very painful, unless covered with a large piece of meat. This was a revenge that continuously survived one life after another. Isn't it terrible?

Revenge is the main focus for which we need to practice Hand Letting Go. Letting go, not leaving. Leaving with hatred would be troublesome. Oftentimes, such hatred may start simply by jealousy, hatred, or from lack of attention.

You can see this easily if you read the story of *Demi-Gods and Semi-Devils* (or *The Eight Books of the Heavenly Dragon*). Lady Ma was the wife of the deputy chief of the Beggars' Sect. In a formal event, she dressed up beautifully, prepared delicious food and special tea to

## Hand Letting Go – Tay buông đi # 2

Page | 2

serve the chief of the Beggar's Sect, named Qiao Feng. But Qiao Feng, when served, without a single glance at the tea, the food, her dress, or her beautiful face, just nodded with a simple "thank you, big sister". So angered for not getting the sect chief's attention, she was determined to kill him by any means possible. She even resorted to killing her husband, sleeping with a man, and instigating him to incite members to rebel against the sect chief. All these manipulations became the story of *Demi-Gods and Semi-Devils*, a lengthy martial arts heroes novel by Jin Yong.

As you see, such a very small thing as jealousy, not getting attention, can lead to hatred and havoc. Wouldn't it be scary that just because of jealousy, not getting enough attention, the wife of Monk Bujie and Lady Ma did those crazy things to gain that attention? However, for various reasons, at times such attention may not simply be received, or in the way one we would want. We therefore have to let go. But what do we let go? Anger, jealousy, feeling of loss, which could lead to unpredictable consequences, and would harm not only others, but also ourselves, the society, and the universe.

This is a very important point! Nowadays, it is discovered that in the workplace, according to statistics, up to 65% of employees not getting enough attention or appreciation by supervisors would cause disturbances. Not receiving praise is interpreted as not getting attention, which incites jealousy and anger, causing unpredictable consequences.

The same applies at home. Husband and wife, without sufficient kind words or attention for each other, would have problems. Therefore, attention should not be given to another person, especially of the opposite sex.

Those are very simple things but are the main causes of problems. Hand Letting Go is letting go the very moment we realize that we want to get others' attention. The easiest way is that we should let go when people don't remember or pay attention to us. Americans have a very simple saying: "Let it be." It also means let everything be as is and "let go".

However, we cannot let go when we get so angry that we keep talking with others. At times those long talks could take up to 1 or 2 hours, and mostly for bad-mouthing, criticizing, or complaining. Those conversations, whether on the phone or in face-to-face get-togethers, would only indicate that one needs attention that one has not received. Unfortunately, the people we talk with are those having the same jealousy problem. Thus the saying: "Birds of a feather flock together." We usually contact those with similar problems and keep chatting in uncontrolled directions for the full 1, 2, or 3 hours, and feel relieved. Such false emotional relief continues while one stirs things up from not receive the attention needed. If we fail to recognize our needs for attention, fail to let it be and smile, we will continue to stir things up and get more jealous. This face of jealousy of ours, we do not see it, but others do.

## **Hand Letting Go – Tay buông đi # 2**

In short, that is the reason why we need to practice letting go, seeking the attention of no one else. The Hand Letting Go practice helps us recognize that yearning for others' attention. We should often pay attention to ourselves and, in a gentle way, give our attention to others.

---

Page | 3 I will continue this topic tomorrow. Thank you for listening.

**Dharma Master Heng Chang**

*(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)*

## Tay buông đi 2

Good morning các bác, các anh chị, đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay.

Page | 4

Đề tài chúng ta nói là Tay buông đi. Thầy nhớ tới Tiểu Ngạo Giang Hồ. Trong câu chuyện đó có một vị tên là Bất Giới Hoà Thượng. Khi chưa xuất gia, Hoà Thượng này có gia đình, có vợ và bà sinh ra một em gái. Khi cô gái này còn sơ sinh (còn trẻ thôi), hai vợ chồng và cô con gái này ngồi trước cửa ngắm cảnh. Bất ngờ có một cô tiểu thư cưỡi ngựa đi ngang, cô này quá đẹp và mặc quần áo lộng lẫy. Khi cô này đi ngang, ông nhìn theo dáng vóc của cô cho tới lúc người và ngựa đã đi xa hút. Đắm đuối, đương nhiên, trầm trồ trong lòng, đương nhiên. Bà vợ thấy được điệu bộ của chồng và thấy ông trầm trồ khen ngợi trong lòng một cô gái khác (đương nhiên là ông không khen ngoài miệng nhưng bà biết được), bà tức giận vô cùng và bà bỏ đi. Ông đem cô gái bỏ lên núi Hằng Sơn để cô tu và cô sau này trở thành sư cô Ni Lâm.

Bà vợ này bỏ đi chứ không phải là buông đi. Rất tiếc là bà không tu cái tay buông đi. Bà bỏ đi, bà giận, bà lầy và bà hận. Hận là bà không thể chiếm hữu được ông, hận là bà mất đi tình thương của ông. Hận là tình thương bị sút mẻ (sút mẻ chút xíu thôi).

Nhưng mà bà bỏ đi đâu? thì ra là bà theo dõi ông và bà cũng lên núi Hằng Sơn, giả thành một người câm và điếc. Bà giả dạng (đổi mặt, người) để ngày nào bà cũng thấy được cô con gái lớn lên trong chùa...như vậy, trong vòng 18 năm. Bà hận như vậy trong suốt 18 năm. Có thể nào chúng ta giữ một mối hận thù lâu dài như vậy hay không? Câu trả lời là 'yes'. Có nhiều khi chúng ta hận 20 năm, 30 năm, 40 năm, 50 năm, cả đời hận thù, hận từ kiếp này qua kiếp khác.

Ngài Ngô Đạt quốc sư, đột nhiên, vì một tư tưởng kiêu ngạo mà tự nhiên đầu gối của ngài mọc lên một cái mặt (bây giờ mình gọi là cái mặt nhọt). Mụn nhọt đó cần có một miếng thịt đắp lên thì nó mới đỡ đau, nếu không thì nó đau lắm. Thưa các bác, đó là mối thù từ đời này qua đời khác, kiếp này qua kiếp khác, dễ sợ chưa?

Thù là đề tài chủ yếu nhất để chúng ta cần tu cái Tay buông đi. Buông đi chứ không phải bỏ đi các bác. Bỏ đi mà trong lòng vẫn còn hận thù thì phiền lắm. Nhiều khi, như các bác thấy đó, sự hận thù này chỉ khởi đầu bằng một sự ghen tuông thôi. Ghen, tức, không được sự chú ý.

Nếu bác coi lại chuyện Lục Mạch Thần Kiếm hay là Thiên Long Bát Bộ thì các bác cũng thấy một chuyện nhẹ nhàng thôi. Mã phu nhân là vợ của vị phó chưởng môn Cái Bang. Bà này, trong ngày đại lễ, bà ăn mặc thật đẹp, làm đồ ăn rất thịnh soạn, pha trà rất ngon, đem ra

## Hand Letting Go – Tay buông đi # 2

mời giáo chủ Kiều Phong. Nhưng khi đem ra, Kiều Phong không những là không nhìn trà, không nhìn đồ ăn, không nhìn áo quần bà, không nhìn mặt đẹp của bà gì hết, không hề nhìn tới mà chỉ gật đầu 'Cám ơn tâu tâu' thôi. Bà này tức vô cùng vì cảm thấy không được sự chú ý của vị bang chủ và vì vậy cho nên bà nhất định làm đủ mọi cách để giết vị bang chủ đó. Thậm chí là bà giết chồng của bà, bà ngủ với một người có khả năng tạo phản và bà quậy lên cả câu chuyện, tạo thành chuyện Lục Mạch Thần Kiếm, hay Thiên Long Bát Bộ, là một bộ võ hiệp rất dài của Kim Dung.

Page | 5

Nói như thế để các bác thấy, một chuyện rất nhỏ, ghen thôi đó, mà cũng có thể tạo thành hận thù, tạo thành loạn. Ghen, không được sự chú ý.

Bà vợ của Bất Giới Hoà Thượng hay Mã phu nhân, chỉ vì ghen, là không được đủ sự chú ý của người mình thương, và vì vậy cho nên điên lên và làm đủ thứ chuyện để đạt được sự chú ý đó. Các bác thấy dễ sợ chưa? Nhưng sự chú ý đó, nhiều khi người ta không thể nào cho được, các bác. Người ta không cho được, vì chuyện này, chuyện kia nên người ta không thể cho đúng đắn được hay là đúng theo như ý niệm của mình được. Mình phải buông đi. Buông đi cái gì? - Buông đi lòng tức tối, ghen tuông, huyệt hăng. Lòng đó tạo thành rất nhiều chuyện không thể nào lường được. Không những là hại người, còn hại mình, hại vũ trụ, hại xã hội.

Thưa các bác, đó là điều rất quan trọng. Bây giờ, người ta khám phá ra trong chỗ làm việc, những người employes không được ông boss, ông chủ chú ý tới đủ, không khen đầy đủ (theo như thống kê, đa số 65% những người làm việc không được ông chủ khen), tạo thành mối đại loạn. Phần lớn, những người không được khen, thường là họ quậy lên. Không được khen là một cách khác nói rằng tôi không được chú ý, và không được chú ý nên tôi ghen, tôi tức, và ghen tức thì tạo nên đủ thứ cả.

Ở nhà cũng vậy các bác. Vợ chồng với nhau mà không đủ lời ngọt ngào với nhau, không cho đủ sự chú ý với nhau được mà chú ý tới người khác bên ngoài là mình sẽ tạo ra nội loạn ngay. Cho nên vợ chồng với nhau cũng phải thương, phải cho sự chú ý và không nên đem sự chú ý tới một người nào khác. Nếu người phối ngẫu cần sự chú ý thì mình nên cho. Người phối ngẫu cần sự chú ý của mình nhưng mình lại đem sự chú ý đó hướng vào một người khác, nhất là một người khác phái với mình thì chết.

Đó là những chuyện hết sức giản dị nhưng lại là đầu mối của loạn. Tay buông đi là buông đi giây phút đầu tiên mà mình biết là mình có ý hướng muốn đạt được sự chú ý của người khác. Cách dễ nhất là khi mà người ta không chú ý tới mình, không nhớ tới mình thì mình nên buông đi. Người Mỹ có một câu rất giản dị: Let it be! (Thôi được rồi!). Let it be cũng có nghĩa là để yên vạn sự, buông xả vạn duyên. Chữ 'để yên vạn sự' bản thân nó cũng là một sự buông xả, buông đi, let it go rồi.

## Hand Letting Go – Tay buông đi # 2

Page | 6

Nhưng mà nhiều khi mình không thể nào làm như vậy được, mình tức tối lên và mình không ngừng nói chuyện với người này, người khác. Mức độ nói chuyện của mình nhiều khi tới 1, 2 g đồng hồ mình nói với người ta, mà toàn là chuyện xấu của người này người nọ, toàn là chuyện phê bình, toàn là chuyện than vãn. Khi mà nói như vậy, nếu các bác có thói quen nói chuyện phone, hoặc là thói quen mời người này tới ăn uống xong rồi, để mà xả xú bấp (nói xấu) thì bác biết rằng té ra là mình cần sự chú ý của người mình thương mà không được sự chú ý đó. Rất tiếc là mình kêu người tới để nói chuyện không phải là kêu người mình thương để nói chuyện mà mình kêu những người cùng có sự ghen ghét, ghen tuông để mình nói. Người ta gọi là 'đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu'. Cho nên, thường là mình kêu những người cũng rất là khó chịu, những người cũng có những chuyện ghen tuông, ghen ghét để mình nói, và mình đâu có nói một, hai phút đâu, mà là một, hai giờ, ba giờ. Nhiều khi trong phone, mình nói không ngừng, mình nói lung tung cả. Càng nói mình càng thấy sung sướng vô cùng. Mình tưởng sung sướng đó là giải tỏa nỗi niềm bên trong, không, một khi mình chưa được sự chú ý đó thì mình vẫn tiếp tục quậy. Nếu mình không biết nhận tri là mình đang cần sự chú ý và mình Let it be, mỉm cười thì mình sẽ tiếp tục càng lúc càng quậy hơn, càng lúc càng ghen tuông hơn. Mặt của mình hiện lên một nỗi ghen tuông vô cùng nhưng mình lại không thấy. Người khác nhìn thì thấy sao mà cái mặt chua như vậy, nhưng mình lại không biết, nghĩ rằng mặt mình vẫn ngọt ngào.

Thưa các bác, đó là lý do tại sao chúng ta phải tập buông đi, không cần sự chú ý của ai khác. Tay buông đi làm cho mình dễ nhận ra cái ý mong muốn được sự chú ý đó. Nhiều khi mình hãy tự chú ý và hãy đem sự chú ý của mình tới người khác một cách nhẹ nhàng hơn. Ngày mai thầy sẽ tiếp tục đề tài này, cảm ơn các bác đã lắng nghe.

**Thầy Hằng Trường thuyết giảng**

*Nhóm Đánh Máy và Phiên Dịch Hội Từ Bi Phụng Sự thực hiện.*