Hand Letting Go – Part 3

Good morning everyone! This is today's Dharma Espresso on Hand Letting Go, part 3.

This situation probably does not happen to many of us, but it could happen. It is the story of Monk Bujie's wife who became jealous and angry when she saw him look at another woman. She could not let go of the idea of revenge. Her desire for retribution was so strong that she left him and refused to come back even though he looked for her to apologize. For more than a decade, she stayed in this state of vengeance. She was so enraged that she destroyed her facial beauty and pretended to be mute. She made herself aged and ugly that nobody wanted to look at her. Wasn't that terrible?

In English, this is called a grudge, a long-existing resentment. One incident that upsets us can cause us to disapprove of all other things. Sometimes jealousy and the lack of attention can be that strong. We cannot change our opinion and cannot forgive, even when people want to apologize.

We should give people who made mistakes a second chance. Sometimes, given the second chance, people still make mistakes and we have to give them a third chance. It might take a long time and after several mistakes before they wake up, because not everyone can achieve the awakening state. We can understand this by looking into the structure of the brain. The middle section of the brain that connects the limbic system to other sections is called cingulate gyrus. This section is the middle section of the brain, front to back. It has a special function, which is to connect our emotions directly with our thoughts.

A healthy cingulate gyrus is responsible for the characteristics that we call flexibility, which helps us switch from one thought to another easily. Some people have difficulty changing from one thought to another or cannot think clearly due to a slow rhythm of the cingulate gyrus. For others, this section of the brain is overactive, causing them to think only in black and white, backward or forward, no middle ranges. This is also a kind of illness.

Secondly, a healthy cingulate gyrus not only helps us switch from one thought to another easily, it also helps us to forgive easily, move on, and let go. It is obvious to see why Buddhism is called software, while science is about hardware. It is because our cingulate gyrus is so good that when someone insults us, we can easily let go, we simply smile and move on.

One lady told me: "When my husband did something wrong, I keep thinking about his mistake. I cannot let it go and keep bringing it up. Why is that?" Dear all, it is because this lady's cingulate gyrus is not healthy. It makes her upset and angry, unable to forgive and move on easily.

Why is it that some people can talk nonstop about others' wrongdoings for two, three hours? It is because they've been hurt and angry. They have stored their resentment inside for so long that when they recall those bad things, they release those feelings. They make their angular gyrus worse instead of better. The more we gossip, the longer we dwell on bad things. We stay angry and cannot let go because our brain is not healthy.

There is an important mantra that can help us move on and improve the health of our brain. That is to say to ourselves: “Case closed”. When people say bad things to us, we simply smile. At night, remembering the incident, we tell ourselves,“case closed” and stop thinking about it. Naturally, our angular gyrus will gradually get the signal because it connects to the neocortex, which controls our reasoning, and to the limbic system, which controls our emotions. When we send the “case closed” signal, it will form the habit to do that. What does that mean? It means it will stop thinking about the incident. When someone or your spouse says negative things to you, despite your anger, at night you tell yourself “case closed”. You sweep away what happened during the day.

Sometimes we are interested in things that have nothing to do with us. Why is that? It’s because we see that it affects our loved ones, our friends or relatives, and people who are important in our lives. Therefore, we get upset and lose control. We have the urge to speak up, to gossip in order to feel better. In reality, we are damaging our cingulate gyrus.

Thus, we usually say “let go”, let go of the habit to gossip. When you can no longer gossip about others, you have a very good brain. You see only the goodness in people. You know bad things exist, but you no longer want to talk about them. You can only have good thoughts, your thinking moves on to better places. Isn’t that interesting?

When we cultivate dharma practice, we think of important things to improve our brain. When bad things happen to us, to our spouse, our students, our teacher, our parents, or our friends that we cannot control, we let them go and say “case closed”, and do not think about them. Naturally our brain will gradually redirect and signal to the limbic system that “it’s ok; don’t be upset; don’t store those things in our head and cause self-misery.” The ability to see and keep the positive points and the good things is the ability of the cingulate gyrus.

We have talked about three things:

1. The cingulate gyrus has the ability to be flexible, to move easily from one thought to another.
2. When bad things happen to us, it has the ability to forgive and let go
3. It always sees the positive aspects and stores them in the brain so we can live peacefully.

That is a good brain; it is also our ability to really let go. Please remember these important words: “Case closed”.

Thank you for listening. I wish you the best on this last day of the year. Let’s have “case closed” on the old year and open a better new year. Have a happy and awakening day!

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Tay buông đi – 3

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

Đề tài chúng ta nói là 'buông đi' và mình có nói về một chuyện rất đặc biệt. Chuyện này có thể không xảy ra với nhiều người, nhưng cũng có thể xảy ra. Đó là câu chuyện của vợ ông Bất Giới Hòa Thượng, vì thấy ông này chỉ nhìn một người đàn bà nào đó thôi mà bà ghen và tức. Bà không thể nào buông bỏ ý tưởng là phải trả thù, là phải buông đi, ý tưởng lẫy như vậy mạnh tới độ là bà ra đi. Dù cho ông có đi tìm kiếm bà và xin lỗi đi nữa, bà không thèm về. Trãi qua mười mấy năm như vậy, hận tới mười mấy năm như thế. Hận tới độ mà bà hủy hoại dung nhan của bà và giả thành một người đàn bà câm, không nói năng gì. Hủy hoại dung nhan có nghĩa là bà làm cho già đi, làm cho có vẻ một người mà không ai muốn nhìn tới nữa, dễ sợ chưa các bác.

Người Mỹ gọi là grudge, tức là một sự hận thù mà mình giữ lâu năm trong lòng lắm. Chỉ vì một chuyện thôi là mình phật ý, mình mất lòng, không hài lòng với những chuyện xảy ra. Nhiều khi thiếu sự chú ý và sự ghen tuông cũng mạnh đến độ như vậy. Mình không thay đổi ý kiến được. Dù cho người ta có muốn xin lỗi, mình cũng không muốn chấp nhận.

Người ta làm lỗi, mình nên cho người ta second chance. Thường, với second chance, người ta vẫn tiếp tục làm lỗi và mình vẫn phải give người ta cơ hội thứ ba (third chance). Nhiều khi phải mất một thời gian lâu lắm, người ta phạm rất nhiều lỗi lầm trước khi người ta tỉnh ngộ, bởi vì tỉnh ngộ là con đường không phải lúc nào cũng có thể làm được.

Nhìn vào trong não của mình thì mới biết là vì lý do gì. Trong não của mình, ở vùng giữa não, vùng nối liền limbic và những vùng khác, có một cái tên. Phần não này tên là Cingulate Gyrus. Phần này ở giữa não, từ trước ra sau não. Nhiệm vụ của nó rất đặc biệt là nó liên hệ trực tiếp tới cảm xúc, cảm tình của mình với tư tưởng của mình.

Thí dụ như các bác thấy là đặc tánh mà mình nói là tuỳ, mình dễ dàng, mình không khó khăn, mình có thể đi từ tư tưởng này tới tư tưởng khác rất là mau, rất dễ dàng, đó là bởi vì cái Cingulate Gyrus của mình rất là healthy, khỏe mạnh. Nhưng mà có nhiều người, từ tư tưởng này qua tư tưởng khác, ôi sao mà chậm thế này, mà nhiều khi, không thể nào mà nghĩ cho nó rõ ràng được. Đó là bởi vì cái Cingulate Gyrus không có mau. Nhưng mà có những người, phần não này quá mạnh (over active) thì người ta chỉ biết nghĩ tới trắng và đen thôi, tức là người ta chỉ (*nghĩ một chiều*) có chiều tới hoặc là chiều lui, không có màu sắc ở giữa. Đó cũng là một loại bịnh.

Bây giờ mình đang nói tới cái phần não này hay vô cùng nếu như phần Cingulate Gyrus của bác nó khỏe mạnh thì bác có thể đi từ tư tưởng này qua tư tưởng kia một cách dễ dàng. Thứ nhì, nếu mà khi bác có chuyện gì xấu xa, sai, không đúng với ý tưởng của mình, thì mình rất dễ dàng tha thứ và mình move on, mình let go. À, đây là chuyện mà bây giờ mình mới thấy rõ ra là tại sao phật giáo gọi là software, phần mềm mà khoa học lại nói tới phần cứng (hardware), thì ra là tại vì cái Cingulate Gyrus của mình tốt vô cùng cho nên, khi mà người ta chửi mình một câu là mình move on liền, mình cười một cái rồi xong. Hay là mình thấy chuyện gì sai trái trong đầu mình, thì mình nói Ô!... rồi,...done.

Có một cô nọ nói với thầy: 'Thưa Thầy, tại sao ông chồng của con làm chuyện gì sai rồi thì con cứ kẹt hoài, không thể nào bỏ được, con cứ nghĩ đi nghĩ lại chuyện đó hoài. Con không thể nào mà không nghĩ tới được. Hễ mà có chuyện gì thì con cứ nói chuyện đó hoài'.

Thưa các bác, cái đó là bởi vì cái Cingulate Gyrus của cô này không có tốt, nó bịnh. Vì bịnh cho nên mình không thể nào dễ dàng tha thứ, dễ dàng move on (tức là mình ra khỏi trạng thái đó). Mình không dễ dàng mỉm cười được, lúc nào mình cũng dữ dằn, khó chịu.

Tại sao có người sẵn sàng ngồi nói chuyện với bác hai, ba giờ đồng hồ về chuyện xấu của người khác? Một người có khả năng sẵn sàng ngồi nói xấu người khác như vậy là bởi vì trong lòng họ cũng bị tổn thương (bị hurt), giận dữ. Họ có sự tức tối, resentment trong lòng, họ tồn trữ lâu quá trong đó. Cho nên những câu chuyện họ nói xấu là họ release cái đó, họ không làm cho cái angular gyrus của họ tốt hơn mà còn tệ hơn nữa. Mình mà càng ngồi nói thị phi, càng nói xấu thì tư tưởng càng dồn dập vô, càng làm cho mình dễ nghĩ tới chuyện xấu hơn. Khi mình nhìn người đó, mình cứ tức tối với người đó hoài. Thì té ra, mình không thể nào let go được vì cái phần não đó của mình nó tệ quá, nó hư quá.

Có một câu thần chú rất quan trọng. Nó giúp cho các bác có thể move on, giúp cho phần não đó tốt là bác thường nói với mình 'case closed'. Người ta chửi mình một câu, mình mỉm cười rồi, tối lại, mình nhớ tới chuyện đó mình nói thôi, người đó đã nói với mình xong rồi, 'case closed', không nghĩ tới nữa, thì tự nhiên, cái angular gyrus từ từ nó có signal, vì nó nối liền vùng não của bác là neocortex, sự suy nghĩ của bác, với vùng limbic là vùng cảm tình, cảm xúc của bác. Bây giờ bác cho nó tín hiệu là 'case closed'. Hồ sơ đóng rồi thì tự nhiên từ từ nó sẽ bắt đầu biết cách và nó làm thói quen, nghĩa là gì? - là nó sẽ không nghĩ tới chuyện đó nữa. Không những là người ta nói chuyện xấu về mình, hay là ông chồng, hay là bà vợ nói, tuy là mình tức tối nhưng tối lại, mình nói 'case closed'. Chuyện ngày hôm đó, mình quét đi.

Có khi có những chuyện người ta làm xấu nhưng không hại tới mình, nhưng tại sao mình thấy hứng thú vô cùng? là vì mình thấy rằng chuyện đó đụng chạm tới người mình thương, đụng chạm tới người mà mình có quan hệ. Nó có dính líu tới người quan trọng trong đời của mình cho nên, hễ mà có chuyện gì là tự nhiên, mình cảm thấy có interest lớn, mình tức tối, khó chịu, không làm chủ được tình trạng, mất control. Cho nên mình chỉ muốn làm sao phải nói xấu, phải nói lên, phải làm sao tạo nên thị phi, tạo nên chuyện này cho đỡ tức, đỡ bực nhưng mà thật ra, cái đó chính là mình đang xây dựng một phần của cái não, cingulate gyrus càng ngày càng hư hoại đi.

Cho nên, thường mình hay nói 'Buông đi', buông đi thói thị phi, buông đi thói cứ nói chuyện người này người kia. Khi bác không còn khả năng nói xấu được người ta là cái não của bác quá tốt. Bác chỉ thấy cái đẹp của người ta thôi. Bác biết chuyện xấu nhưng bác không nói được chuyện xấu nữa, bác nói chuyện tốt thôi vì cái thought của bác, cái tư tưởng của bác nó move on, nó move tới chỗ tốt, càng ngày càng tốt hơn. Các bác thấy hay không?

Khi mình tu hành, thì mình sẽ thường thường nghĩ tới chữ rất quan trọng trong đầu để cho cái não nó tốt. Chuyện gì xảy ra xấu với mình, với chồng mình, với vợ mình, với học trò của mình (đối với thầy), với thầy (đối với các bác), với bạn, với cha mẹ thì thường mình thấy chuyện nó tới, mình không control được và nó đi qua rồi thì mình hãy nói 'case closed, không nghĩ tới nữa'. Tự nhiên, não của mình từ từ khôi phục lại phương hướng. Cái não thật sự đúng là phần đó, nó biết. Nó cho cái limbic biết: 'Ok, đừng có giận dữ lên, đừng có tồn trữ

những tín hiệu đó trong đầu mình, làm cho mình đau khổ'. Khả năng thấy được điểm positive, điểm tốt, giữ trong điểm tốt, đó là khả năng của cingulate gyrus.

Mình vừa nói tới ba chuyện:

1- Cingulate Gyrus có khả năng tùy thuận, dễ dàng đi từ tư tưởng này tới tư tưởng khác.

2- Khi có chuyện gì tổn hại tới mình, nó có khả năng tha thứ và buông đi.

3- Khả năng thứ ba là lúc nào nó cũng thấy được chuyện tích cực (positive). Nó giữ chuyện tích cực trong đầu, sống rất là thoải mái.

Đó là cái não tốt, cũng chính là khả năng thật sự buông đi của chúng ta.

Xin các bác giữ một chữ rất là quan trọng 'case closed'.

Cám ơn các bác đã lắng nghe.

Chúc các bác một ngày sắp sửa cuối năm và mình hãy 'case closed' năm ngoái đi và mở ra một năm mới tốt hơn.

Chúc các bác vui và tỉnh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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