

How to Cultivate Non-Duality

Good morning everyone! This is Dharma Espresso for today.

Page | 1

In Buddhism, the term “non-duality” from the Avatamsaka Sutra is often mentioned. It is a high level and very important philosophy for the Bodhisattvas. Also, this philosophy is very famous because the Great Master Huineng often talked about it. He was the Sixth Patriarch of Chan Buddhism. He directly influenced the Venerable Master Hsuan Hua’s teachings which, of course, have passed down to us today.

Non-duality is a sublime philosophy as well as the core tradition of our lineage. What is non-duality? “Non” is no. “Duality” is two. The opposite of non-duality is duality. Duality is about two, such as two stories, two polarities, two locations, etc.. It actually means that there are me (myself) and others. What is “I/me”? “I” is when we always think that we are right, and others are wrong - “I am right, they are wrong”. Therefore, we always find a reason to say that the other person is wrong. What is the motivation underneath? Why do we search for that? It’s because we are mad, we are angry. Someone said something to us that didn’t make us feel good inside. Therefore, now we have to find something wrong with that person. Even if he/she is not wrong, we would still have to find something wrong with him/her. It turns out the reason of finding right and wrong is because we are angry.

And why are we angry? It’s because we have a self. We still have our ego. We are angry because clearly, there is a boiling motivation inside. It’s something that we just can’t wait. Like fire, it continues to burn inside. Therefore, we have to find a way to vent. And in order to vent, we have to find a reason, some sort of excuse so we can spit it out. That excuse is that we are right and the other is wrong. We, of course, are always right, and the other person is always wrong. We are the victims. Others cause our suffering. We are the one having the disadvantages, and the others are taking advantages of us. We are the ones that need love but we don’t get it, yet the others get it. It seems as if there’s something always boiling inside us. That’s the darkness underneath that keeps on pushing and pushing. Thus, we are right and the others are always wrong. Sometimes we are good, and others are bad. In order to feel this way, there has to be an excuse involved. This excuse brings out comparison. With comparison, there’s right and wrong and we can’t stop comparing. Our brain can’t stop doing it.

Anger is irrational, and it has always been inside us. Therefore, it’s very difficult for us to get out of dualism; very difficult to attain non-duality because we always want to prove that we are right and others are wrong.

How to Cultivate Non-Duality - Làm sao tu bất nhị

Practically speaking, how do we get out of this duality of right and wrong? How do we get to non-duality? We need to see the source underneath. The source that creates duality is the main one – the irrationality such as anger or flipping can surface very strongly. We take out the irrationality, and then take out the comparison between us and others. The brain (the intellectual part) is doing the comparison. The irrationality is in the subconscious part.

Page | 2 When we take these two out, we will feel very light and free.

Here is a story for you. A group of us went to a restaurant. We already reserved a table for 16 people, but when we got there, it was already used by someone else. So, of course, we got upset. We would feel even more upset if the person taking the table was someone who had a knot with us before. We would tell ourselves, “See, he is so condescending to me. I am being victimized”. From there on, we would talk negatively. This kind of reasoning continues to stay with us. We would never accept that we have anger and passive aggressive within us. We have hundreds of excuses to get angry.

In cases like this, what we should do is to smile first. When we see the devil, we should smile. We smile first, and then we gently educate. Educate what? We gently educate ourselves so that the thinking “we are right, they are wrong” would disappear. We teach ourselves so that we can self-transform. We no longer have the comparison that we are good and they are bad. Often, we have the tendency to think that we are the victims, and this thinking is so strong that it prevents us from getting out of dualism. Hatred is always in our mind, and we cannot forgive. We always find excuses to retaliate to relieve our anger.

Therefore, we can’t control the urge for retaliation, for fighting back to reduce our anger and flipping. They are our weaknesses. They make us always stay in dualism. We can’t get to non-duality.

Non-duality is not something lofty like cultivating to eliminate being object and subject, or being in opposite polarity so that we will completely dwell in the boundless light of our true nature. These are something harder to reach. In reality, the non-duality of everyday life is how to free ourselves from these angry, flipping moments, and from always comparing, trying to prove that we are right and others are wrong. We need to change! When faced with situations where we want to burst out with anger, we should first smile with ourselves, gently breathe in, and smile. We gently educate ourselves. First and foremost, we talk to ourselves so that we can change our perspective and change that dynamic.

Dear everyone, in the cultivation path, flipping is what we are most afraid of. These behaviors are called irrationality. Flipping, easy to get angry, outbursts are those emotions we can’t control or curb. It’s too late for our tongues to cultivate then. It’s also too late for our eyes to cultivate. Our ears at this time can only record our crazy outbursts that we are spitting out.

How to Cultivate Non-Duality - Làm sao tu bất nhị

Therefore, dear everyone, why are we stuck in duality? This is just a literary way to say that we are stuck in anger, hatred, revenge, and being flipping. We tend to keep harboring these irrationalities. Unless we deal with them, they will only get stronger every day, and can happen any time, any place. We can flip at every slight adversity. Therefore, we'd say we like these behaviors. It's because we don't do anything with them – we don't chase them away; we don't recognize them. We continue to be reeling with these behaviors and make others suffer. Sometimes, when others talk to us, we won't be able to listen anymore because our deep anger takes over ourselves again.

Page | 3

Therefore, cultivation means how to transform those latent and irrational sources of energy.

Thank you for listening to Dharma Espresso on how to come back to our own non-dualistic nature. I hope everyone will be happy and awake today.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Làm sao tu bất nhị

Good morning các Bác, các anh chị, đây là Dharma Espresso.

Page | 4

Trong nhà Phật, thường nói tới chữ bất nhị, chữ này nằm trong Kinh Hoa Nghiêm, là một triết lý rất là cao, quan trọng vô cùng của các vị bồ tát. Đồng thời, triết lý này cũng rất nổi tiếng bởi vì người thường hay nói tới chính là ngài Huệ Năng. Vị tổ thứ 6 của thiền tông, vị tổ này là tổ của nhà thiền bên Trung Hoa. Ngài là người trực tiếp ảnh hưởng tới giáo pháp của Hòa Thượng Tuyên Hóa và đương nhiên là truyền xuống chúng ta ngày hôm nay.

Khi nói tới chữ bất nhị là mình nói tới triết lý rất cao siêu, nhưng mà đồng thời cũng là truyền thống cốt tuỷ của dòng phái chúng ta. Thế nào là 'bất'? -'Bất' nghĩa là không phải. 'Nhị' có nghĩa là hai. Đối ngược với bất nhị gọi là nhị nguyên. Nhị nguyên là hai chuyện, hai đầu, hai chỗ. Số hai này, đứng ra nên nói là 'có mình, và người'. Thế nào là mình? 'Mình' là lúc nào mình cũng cho rằng mình là đúng, và người khác là sai. Tôi đúng và họ sai. Cho nên lúc nào mình cũng tìm lý lẽ để nói là người đó sai. Nhưng mà động cơ bên dưới, tại sao mình tìm làm chi vậy? Là vì mình giận, mình tức, mình bị người ta nói cái gì đó làm cho mình khó chịu trong lòng, cho nên bây giờ mình phải tìm cho được người đó sai ở chỗ nào. Cho dù người ta không sai thì mình cũng tìm cho được chỗ sai của người ta. Cái lý do bên dưới của chỗ tìm đúng với sai là bởi vì mình giận.

Mà tại sao mình giận? -là bởi vì mình có cái bản ngã, mình có cái tôi. Mình giận vì mình sôi sục trong người một động cơ, một chuyện mà không thể nào mình có thể chờ được. Như lửa, nó cứ cháy trong người hoài, thành ra mình phải làm sao phun nó ra. Cho nên muốn phun ra thì phải tìm cái lý do, cái cơ gì đó để phun ra. Có đó là mình đúng mà người ta sai. Mình lúc nào cũng có lý cả, còn người ta thì vô lý. Mình là nạn nhân, người ta làm cho mình khổ. Mình là người chịu thiệt thòi, người ta là người ngồi trên. Mình là người cần được tình thương mà không được, người ta lại được. Tức là mình lúc nào cũng l thấy sôi sục trong lòng cả. Đó là cái bóng tối nằm ở phía dưới, nó cứ thúc đẩy, thúc đẩy hoài. Cho nên mình đúng, mà người ta sai hoài. Nhiều khi mình tốt, mà người ta xấu. Muốn như vậy (ở dưới cứ sôi sục) là phải có cái cơ mới được. Cơ nào đó, làm cho mình nổi lên cái sự so sánh, có so sánh rồi là có đúng với sai và mình không ngừng so sánh. Óc của mình không ngừng lại được.

Cái giận là một chuyện phi lý trí, nó đã có sẵn trong người của mình rồi. Cho nên rất khó mà mình ra khỏi thế nhị nguyên, rất khó để đạt được bất nhị, bởi vì lúc nào mình cũng chứng minh là mình đúng và người ta sai.

Nói một cách thực tế, làm sao để mình ra khỏi chuyện đúng với sai này? Làm sao để tới được sự bất nhị? Nguyên nhân là mình phải thấy được cái nguồn ở dưới này. Cái nguồn tạo ra nhị nguyên là nguồn chính, cái irrationality, cái phi lý trí, là sự giận dữ, cái lầy nó nổi quá mạnh

How to Cultivate Non-Duality - Làm sao tu bất nhị

đi. Mình lấy nó ra, xong rồi, mình lấy ra cái sự so sánh giữa mình với người. Cái nào (phần trí thức) là so sánh mình với người, còn cái phi lý trí là dưới phần tiềm thức. Mình lấy hai cái đó ra thì mình sẽ thấy nhẹ nhàng vô cùng.

Page | 5 Cho nên, khi có chuyện gì đập vô người mình, làm mình phải tức giận...

Đây là một chuyện rất là nhỏ thôi các bác. Mình tới một tiệm ăn, đi ăn trong một nhóm. Mình đã đặt 1 bàn 16 người đang hoàng rồi, mà đến khi mình tới thì cái bàn 16 đã bị người ta dành rồi. Thì tự nhiên mình nổi tức đùng đùng lên. Và nếu mà mình thấy người ngồi đó là người mà ngày xưa mình đã có gút thắt rồi thì mình lại càng giận nữa. Và mình sẽ nói rằng đó, thấy chưa, tụi nó khinh thường tui chưa nè. Tức là mình nói người kia khinh thường và mình là nạn nhân. Tụi nó khinh bỉ mình, nói xấu mình. Cái lý luận đó cứ tồn tại hoài. Sự tức giận và cái lầy là cái mà mình không bao giờ chấp nhận cả. Mình có một trăm cái cớ để nói rằng mình phải nổi giận.

Trong trường hợp này, thì mình nên cười trước. Mình thấy quý rồi thì mình nên cười. Mình cười trước, xong rồi mình ôn hòa mình giáo dục. Giáo dục cái gì? - Mình ôn hòa, mình giáo dục chính mình để mà cái thể mình đúng và họ sai nó biến mất. Mình ôn hòa, mình giáo dục chính mình, mình dạy mình, để mình thay đổi chính mình. Mình không còn so sánh là mình tốt và người ta xấu nữa. Thường thường, khuynh hướng mình là nạn nhân mạnh kinh khủng luôn, làm cho mình không thể nào đi ra khỏi nhị nguyên. Lúc nào trong đầu của mình cũng có cái ghét, lúc nào trong đầu của mình cũng không thể tha thứ được. Lúc nào trong đầu của mình cũng tìm ra được cái cớ để mình đập lại cho hả giận.

Cho nên cái hả giận, hả tức, cái mà mình lầy là những cái mình không thể control được. Cái đó là nhược điểm trong cuộc sống của mình. Nó làm cho mình lúc nào cũng ở trong nhị nguyên cả. Mình không thể nào đi vào trong bất nhị.

Bất nhị không phải là cái gì cao siêu như là tu hành làm sao cho hết chủ thể và đối tượng, hết cái thể đối lập để mình hoàn toàn ở trong hào quang ánh sáng của tự tánh. Đó là những cái xa xôi, nhưng mà thật sự cái bất nhị hằng ngày, nói tóm lại, là mình làm sao để giải tỏa những cơn lầy, cơn giận của mình và giải tỏa đi cái thái độ lúc nào cũng so sánh, để cho rằng mình thì đúng, còn người ta thì sai. Mình phải thay đổi đi. Trước những tình hình nào mà tự nhiên mình muốn nổi điên, nổi khùng thì mình phải mỉm cười với chính mình cái đã: Nhẹ nhàng hít thở, mỉm cười. Mình ôn hòa, giáo dục chính mình. Trước tiên là mình nói với mình, để cho mình thay đổi tư thế và mình thay đổi cái dynamic đó.

Thưa các bác, trong sự tu hành, sợ nhất là cái tánh lầy. Tánh mà mình gọi là irrationality. Lầy, dễ giận, bùng bùng một cái, không thể nào kiểm soát, không thể nào kiềm chế được. Cái lưới của mình lúc đó muốn tu thì tu không kịp nữa rồi. Lúc đó, con mắt mình tu, tu cũng

How to Cultivate Non-Duality - Làm sao tu bất nhị

không kịp nữa. Cái lỗ tai của mình bây giờ chỉ ghi nhận lời điên cuồng của mình phun ra mà thôi.

Page | 6 Cho nên, thưa các bác, tại sao mà mình bị kẹt trong nhị nguyên? Nói kẹt trong nhị nguyên là nói cho vãn chương, nhưng đúng ra là mình bị kẹt trong tánh thích lấy, thích giận, thích hận, thích thù. Tánh đó là tánh mà mình cứ giữ hoài; mình không làm gì với cái tánh lấy thì nó càng ngày càng mạnh. Càng mạnh tức là chỗ nào cũng bung ra được cả. Đụng một chút, không vừa lòng là mình lấy, chút xíu không vừa lòng là mình lấy. Thì nó cứ tiếp tục, tiếp tục hoài. Vì vậy cho nên gọi là mình thích, tại vì mình không làm gì hết với nó cả mà, không đuổi nó ra mà, mình không nhận biết nó mà. Mình cứ quay cuồng với nó hoài, và nó sẽ làm cho những người khác đau khổ. Nhiều khi người ta nói, mình cũng không nghe nữa rồi, là bởi vì sự tức giận, cái giận nằm tận cùng dưới đáy, và nó take over mình rồi.

Cho nên tu có nghĩa là làm sao hóa giải những năng lượng gọi là tiềm tàng, phi lý trí đó.

Cám ơn các bác đã lắng nghe làm sao các bác có thể trở về với cái bất nhị của mình. Với Dharma Espresso, cà phê Pháp espresso này, hy vọng các bác sẽ vui vẻ và tỉnh táo hôm nay.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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