

Openness, Serenity, Self-reflection, and Forgetting

Good morning everyone, this is Dharma Espresso. Today, we will talk about openness, serenity, self-reflection, and forgetting.

Page | 1

Our ancestors had these interesting sayings:

“Calm the mind through openness.
Maintain the mind in serenity.
Use the mind for self-reflection.
Transcend the mind by forgetting.”

What does “Calm the mind through openness” mean? To have a peaceful mind, we need to be open, with an openness as vast as the sky and as immense as the infinite universe. Thus, on the flip side, when our mind is narrow and limited, we feel restless and disturbed.

“Maintain the mind in serenity”. We have to cultivate daily the dharma as well as our mind. When visualizing the seed syllables or reciting the mantras, we need to maintain the same peaceful and mindful state as when we meditate. Maintaining mindfulness requires serenity. What contributes to serenity? It means not to get angry at every single trigger, to constantly have a chaotic mind, or to impulsively react to outside catalysts. Reactiveness is different from responsiveness. We react when we are unnerved. The irrationality hidden in our subconscious erupts and disturbs our serenity. So in order to maintain mindfulness and serenity, we need to stay grounded and see pass the triggers, the excuses, the irrationality, or the anger.

“Use the mind for self-reflection”. We rarely utilize our mind; we run after our thoughts instead. We often do not look back at ourselves from a third party perspective. We need to reflect on the way we stand, walk, sit, talk, and think. Self-reflection shines a light into us and helps us really see ourselves better. That is a wonderful discovery. For example, when I listen to my past lectures, I sometimes feel uneasy because I recognize some mistakes that I did not notice at the time of the lectures which need to be edited. Similarly, we sometimes do or say things unintentionally and later regret because our words or our criticism were mean-spirited or generated from jealousy. We always think that we are telling the truth, but beneath the pretext of “telling the truth” is our motive of selfishness, uneasiness, and jealousy. We take opportunity to say something under the disguise that “I am telling the truth. What I say is correct”. In reality, our action stems from a lack of love, attention, or happiness. We only see our own perception but do not understand the emotional trigger. Self-reflection, thus, is very important. It stops our righteousness, the incorrect assumption that we are always right, that we know, protect, and represent the truth. We have to use our mind to recognize the actual triggers behind our thoughts and be proactive instead of reactive. Then we can avoid being led by our thoughts which, unbeknown to us, are propelled by our irrationality.

Lastly, “Transcend the mind by forgetting”. What do we mean by “forgetting”? It does not mean that we have Alzheimer’s disease and forget things. Forget means forgive. We embrace

Openness, Serenity, Self-reflection, and Forgetting – Hư Bình Chiếu Vong

Page | 2

others and do not mention or bring up people, past mistakes or miseries. The transcending mind is aware of the ego. In order to transcend, it forgets. If you learn meditation from me, you would notice that we have to dis-identify ourselves with the object during meditation. How this is wonderful! When we disidentify, we forget. In life, sometimes we need to forget to unburden ourselves. It is said that fish can only live in murky water because they will not come out under clear water for fear of being caught. You might want to forgive your children and ignore/forget their occasional wrongdoings or speech. If you keep reminding them of their mistakes every time you see them, they won't be able to stand it. Similarly, if a husband or a wife continues to bring up his/her spouse's past mistakes, their marriage may suffer. Therefore, forgetting is a virtue of a transcendent person whose forgetfulness arises from an elevated mind that no longer attaches to irrationality, jealousy, or anger.

To calm the mind, remember “the vast openness”.

To maintain serenity, remember not to let the underlying irrationality surface.

To use our mind, remember to self-reflect in order to understand ourselves better and know what motivates or triggers us.

To transcend, remember the word “forget”. Do not hold on to old memories. Transcending is a continuous evolvment and transformation as opposed to standing still and resisting to change.

Today we learn four words: openness, serenity, self-reflection, and forgetting.

I wish you a beautiful, joyful, and calm day!

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Hư Bình Chiếu Vong

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

Page | 3

Cổ nhân thường nói bốn câu rất hay, thưa các bác:

*“An tâm tại hồ hư,
Trì tâm tại hồ bình,
Dụng tâm tại hồ chiếu,
Ngộ tâm tại hồ vong”*

“An tâm tại hồ hư”, nghĩa là sao? Muốn tâm an định thì mình phải làm sao cho Hư. Hư là gì? Hư có nghĩa là openness, là to như bầu trời, rộng như bầu không gian vô tận. Cho nên khi mình bất an, bức rức, là bởi vì tâm mình nhỏ hẹp, không đủ rộng.

“Trì tâm tại hồ bình”. Trì là giữ. Mình phải tu tâm hằng ngày như tu pháp vậy. Quán chiếu chúng tử tự hay đọc kinh, đọc kệ, phải giữ tâm làm sao cho không mất đi những đặc tính khi mình ngồi thiền, gọi là trì tâm. Trì tâm là cần phải bình. Bình là sao? Nghĩa là đừng có đưng chút là mình nổi nóng lên; lúc nào tâm cũng xào xáo lên, hễ gặp chuyện thì mình phản ứng liền. Phản ứng gọi là reactive, không phải đặc tánh responsive. Phản ứng tức là mình bị động. Những chuyện mà mình gọi là phi lý trí, irrational, ở dưới tiềm thức bung lên, nhảy lên làm cho mình không được bình. Cho nên, muốn cho trì tâm thì phải bình, mình phải nhìn xuyên qua những cái gì mà nó trigger, làm cho mình nổi điên. Nhìn xuyên qua những cái cơ, những cái lầy, những cái giận để tâm được bình.

“Dụng tâm tại hồ chiếu”. Dụng tâm là sử dụng cái tâm của mình. Ít khi nào mình sử dụng tâm của mình, phần nhiều mình chạy theo tư tưởng. Nhiều khi mình không nhìn lại chính mình, nhìn từ mình mà ra, mà không nghĩ một người thứ ba nào nhìn mình. Cho nên, cách mình đi đứng, ngồi, nói, suy nghĩ, mình phải nhìn lại chính mình. Chiếu là nhìn lại chính mình, phản quang là hồi chiếu, ánh sáng quay ngược lại để nhìn lại chính mình. Các bác thấy đó là một chuyện cực kỳ hay. Thí dụ như Thầy giảng bài, Thầy nghe lại bài Thầy giảng. Nhiều khi Thầy thấy khó chịu trong lòng vì mình nói sai cái này cái kia, và phải edit lại, vì khi mình nói mình không để ý. Cũng vậy, lúc mình sống, mình làm nhiều chuyện mình không để ý, và nhiều khi mình thấy rất ăn năn, hối hận, bởi vì những lời phê bình, lời nói của mình hoàn toàn có ác ý, hoàn toàn là bởi mình ghen tuông, mình đố kỵ. Lúc nào mình cũng nghĩ mình nói sự thật, nhưng thật sự ra thì bên dưới lời nói sự thật đó là lý do, là cái cơ để mình nói, là vì mình có rất nhiều sự ích kỷ, bất an và đố kỵ. Cho nên, mình lợi dụng cái bức xúc bên ngoài, “Ồ, tui nói sự thật, tui nói thiệt mà”, chứ thật sự trong lòng của mình, mình là người bị thiếu tình thương, bị thiếu sự chú ý, bị thiếu niềm vui. Vì vậy cho nên, bất kỳ chuyện gì, mình cũng tìm cách để mình nói và nói rằng: “Tui nói sự thật, tui không có nói gì sai bậy cả”. Thật sự ra, mình không hiểu được cái emotional trigger, mình chỉ hiểu được vision perception của mình mà thôi. Chiếu rất là quan trọng, chiếu làm cho mình ngưng lại cái đặc tánh lúc nào cũng cho mình là đúng, lúc nào cũng cho mình là nắm sự thật, cho mình

Openness, Serenity, Self-reflection, and Forgetting – Hư Bình Chiếu Vong

là người bảo vệ, đại biểu cái sự thật này. Cho nên, mình phải dụng tâm, sử dụng cái tâm này, nắm lấy cái tâm, nhìn vào cái trigger, cái cơ, tại sao tư tưởng này, tư tưởng kia xảy ra để mình mới dùng nó được, chứ không thì mình bị dụng. Tư tưởng nổi lên thì mình chạy theo lung tung, mình không biết bên dưới cái tư tưởng, cái động cơ là những chuyện phi lý trí khác.

Page | 4

Cuối cùng, “*Ngộ tâm tại hồ vong*”. Quên, thế nào là quên? Quên không phải là mình bị Alzheimer, mình quên chuyện này chuyện kia. Quên có nghĩa là mình bao dung, mình tha thứ, mình không nói tới chuyện đó, mình không nghĩ tới người đó, mình không truy tới những nỗi đau khổ. Cho nên Ngộ tâm hay vô cùng. Ngộ tâm là nhận ra cái bản ngã của mình, muốn như vậy thì vong. Các bác tu thiền với Thầy, các bác thấy mỗi lần mình ngồi thiền, thì mình phải dis-identify mình với cái đối tượng đó. Hay vô cùng. Khi mình disidentify tức là mình vong, mình quên đi. Trong cuộc sống, nhiều khi lơ đi để cho mình được sống nhẹ nhàng. Cho nên người ta nói, nếu mà mặt nước trong quá thì cá sẽ không ra, tại vì sợ bị bắt, cho nên nước mờ đục thì cá mới sống được. Nhiều khi các bác thấy con cái mình làm xấu, nên tha thứ, bao dung, lơ đi. Đó gọi là vong, quên đi. Hễ bác gặp nó, bác cứ nói những chuyện mà nó đã từng làm xấu; nhắc đi nhắc lại lời nó nói thì nó không thể sống được. Với chồng, với vợ cũng vậy, cứ lập đi lập lại những lỗi lầm ngày xưa thì không ai mà sống được với nhau hết. Thành ra nhiều khi quên, mới đúng thực là người ngộ, bởi vì mình quên không phải mình quên chuyện đó hay người đó, thật sự tâm mình không còn ở cái đó kìa, tức bực, giận lẫy nữa.

An tâm thì phải nhớ chữ Hư - hư không rộng lớn.

Trì tâm thì phải nhớ chữ Bình - đừng để cho những thói quen phi lý trí, giận lẫy ở phía dưới nổi tung lên.

Dụng tâm thì mình phải nhớ tới chữ Chiếu - sử dụng cái tâm để chiếu, nhìn lại chính mình đi. Nhìn lại để biết được cái động cơ phía sau, cái trigger, cái cơ phía sau ở chỗ nào.

Ngộ tâm thì mình phải nhớ chữ Quên. Đừng có giữ khư khư trong đầu những hình ảnh cũ. Ngộ là một sự tiến hóa không ngừng, thăng hóa không ngừng, chứ không phải là ở tại một chỗ mà thôi.

Hôm nay mình học được bốn chữ: Hư, Bình, Chiếu và Vong.

Chúc các bác một ngày yên đẹp, vui và tỉnh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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