

About Speaking

Good morning, everyone! This is Dharma Espresso for Monday about Speaking.

Page | 1

Since this is the beginning of the week, perhaps we can all be happy. I'd like to mention a few interesting words from the sages so we can remember them this whole week and maybe for our whole life. The ancients said:

Many doors and windows make the house breezy and airy.

Many words are the cause of misfortune and failure.

Very often we don't realize that when we talk too much on the phone, we tend to say some wrong things. When I'm in a good mood during my Dharma teaching, sometimes I say inappropriate things, so afterwards I have to ask brother Thang or brother Hai to edit this part or that part. Why? Because I was on a roll and was not being mindful of my words.

Consequently, talking too much can cause danger because we cannot control our tongue when we have too much fun.

Thus, when people around you say something painful or hurtful to you, you should tell yourself, "Oh, take it easy! They just made a slip of the tongue." Don't mind them; otherwise, you'll remember them and feel bad for a long time. The fact is, when people are having fun, they're always talking up a storm, telling all kinds of jokes without realizing that they're hurting us. Hence, we should forgive them and drop the matter. We should also remember to be careful and talk mindfully when we are having fun.

The ancients also said, "*Many words bring many failures.*" It's not good to keep talking on and on about the same thing. I used to give Dharma talks that lasted 2-3 hours. Nowadays, I've reduced them to 5-7 minutes talks called Dharma Espresso. Talking too long can be unhealthy and dangerous!

Many words mean that we sometimes consider the pros and cons and discuss the ins and outs too much. We think we're smart and clever, unaware that the more we talk, the more we go astray. "Many words" here doesn't mean too wordy, but talking about too many things, some not on target. It also means jazzing things up, exaggerating what people said to draw attention to ourselves. We want others' recognition and admiration, and that's the problem.

For the seniors, age 50 and above, empty-nested or living alone in your advanced age, sometimes you don't have anybody to talk to all day long. So when people call and ask you something, you feel very happy and talk too much, exaggerating things to show that you're important and knowledgeable. This can be dangerous. You should ask yourself, "Why did I talk so much?" The ancients found the reason for that, and explained, "When the internal energy or heat is not calm and peaceful, what we say may bring about many problems."

As you can see, when the internal energy is not peaceful, our speech brings about failures. To calm our energy, we have to sit in meditation, breathe very gently, deeply, and subtly; otherwise, we can get angry quickly. Eating too much stimulating food is also dangerous. Therefore, you have to be very careful about what you eat. Eating too spicy food can make your tongue go wild and talk gibberish.

Therefore, you have to be careful and should practice sitting meditation. Practice breathing slowly so your words gradually become more gentle and soft. Don't raise your voice and jabber about all kinds of things. Practice controlling your words and remember this lesson:

Many doors and windows make the house breezy and airy.

Many words are the cause of misfortune and failure.

Speech from agitated internal energy brings about failure.

Only peaceful internal energy can produce success.

With the beginning of the week, we should be careful with our tongue, talk gently, and only talk when necessary; otherwise, just smile. You notice that my disciple Khai Nghiem seldom talks and always listens, which is very good. Too much talking results in too much failing. We don't need to talk, just smile gently. When we have to talk, say a few words that make sense and have depth and reason. That is our success.

Thank you for listening. Have a good week, a lovely day, and keep your words interesting and meaningful.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Về lời nói

Good morning các bác, các anh chị, đây là dharma espresso cho ngày thứ hai. Có lẽ là đầu tuần, thì lúc nào chúng ta cũng có thể vui lắm. Thưa các bác, đầu tuần thầy muốn nói vài lời cổ nhân nói, rất là hay, làm cho chúng ta có thể nhớ nguyên tuần này, thì mình sẽ nhớ nguyên cả bài học này. Cổ nhân nói như thế này:

*Đa môn chi thất sinh phong,
Đa khẩu chi nhân sinh họa,*

Đa môn chi thất...: nhà nhiều cửa, cửa sổ, cửa buồng vô, cửa trong, cửa ra, thì gió thoáng vô cùng và thế nào thì cũng thoáng cả.

Đa khẩu tri nhân...: con người có nhiều cái miệng thì thế nào cũng sinh họa.

Nhưng '*Đa khẩu chi nhân*' không phải là người mọc nhiều cái mồm hay là nhiều cái mồm mà đa khẩu có nghĩa là nói lung tung, chuyện này cũng nói, chuyện kia cũng nói. Mà nếu các bác nói không trúng người cũng chết nữa các bác.

Thành ra, nhiều khi các bác đâu có biết rằng mình điện thoại nói người này người kia, rồi lúc vui miệng thường thường là mình nói sai hết. Cho nên các bác thấy thường thường thầy đi giảng pháp, thầy vui thì lúc nào thầy cũng nói bậy cả, lúc về thầy nói anh Thăng cắt đoạn này, nói anh Hải cắt đoạn kia, là bởi vì sao vậy? - là bởi vì vui miệng nói lung tung hết tron.

Cho nên là đa khẩu chi nhân thì sinh họa, mà sinh họa là bởi vì mình vui quá, mình không giữ cái lưỡi được.

Bởi thế cho nên, bác sống với những người xung quanh, khi mà họ vui miệng họ nói cái gì mà mình cảm thấy là hurtful, cảm thấy đau, thì mình nên nói như thế này nè: 'ôi thôi tha đi, họ vui miệng họ lỡ lời, thôi bỏ đi'. Mình đừng có để trong lòng, chứ còn không thì mình cứ để trong lòng hoài hà. Mình nghe câu đó rồi mình thấy: wow, cái này là nói xấu mình! Thật ra là nhiều khi, những người xung quanh, khi họ vui, họ nói lung tung cả, họ nói những câu jokes mà họ đâu có biết là mình get hurt? là mình bị đau khổ đâu? thành ra mình ở trong dạng người nhận những lời đó thì mình nên tha thứ bỏ qua. Mình nhớ, khi mình vui, coi chừng, mình phải từ từ mình nói.

Bây giờ, cổ nhân nói tiếp câu hỏi này: *Đa môn chi thất sinh phong, Đa khẩu chi nhân sinh họa*, nhưng mà *Đa ngôn đa bại*: Nói nhiều lời quá thì thế nào cũng thất bại. Nói quá sức. Nhiều khi chuyện chỉ chừng đó thôi mà nói nhiều quá thì cũng không được. Hồi xưa thầy nói pháp 2, 3 giờ đồng hồ, bây giờ thầy không chơi chữ 'trường' nữa, thầy chơi chữ 'đoản', nói 5 phút, 7 phút (dharma espresso), nói ngắn cho khỏe chứ nói dài quá cũng nguy lắm.

Nhưng mà đa ngôn có nghĩa là nhiều khi mình nói vô, nói ra, bàn tán này, bàn tán kia. Mình nghĩ là mình tài khôn, mình khôn ngoan mà, nhưng đâu có ngờ đâu là mình càng nói, càng đi trật, càng nói càng lạc quẻ.

Đa ngôn này không phải là nói nhiều lời, mà là nói nhiều chuyện, không có chuyện trúng nữa. Đa ngôn cũng có nghĩa là thêm thắt lời người ta vào, mình thêm chuyện này thêm chuyện kia vào, tại vì mình muốn người ta chú ý. Đó, cái bịnh là bịnh mình muốn người ta chú ý, muốn mình là nhân vật có tin tức hay nhất. Mình muốn người ta biết mình hay. Các bác ngồi các bác nghĩ, bây giờ các bác lớn tuổi, nhiều khi cả ngày không ai nói chuyện với mình cả, bây giờ có được người nói chuyện, mình cảm thấy sung sướng quá. Lớn tuổi là mấy? - Trên năm chục,

bây giờ con cái không có nữa, ở một mình. Bây giờ được người ta hỏi, mình sung sướng vô cùng, rồi nhiều khi mình nói đa ngôn là mình nói thêm thớt, nói ra để cho mình có cảm giác I am important, tôi quan trọng, tôi biết nhiều thứ. Nguy lắm các bác.

Cho nên mình nên đặt câu hỏi: 'Tại sao mà tôi đa ngôn như vậy?'. Chữ 'Bại' là thất bại. Cổ nhân tìm ra lý do tại sao mình đa ngôn? Họ nói như thế này: '*Khí bất bình tất phát ngôn đa thớt*'. 'Khí' tức là năng lượng, sức nóng trong người, 'bất bình', tức là nó không nằm xuống ('Bình' là nằm xuống êm đẹp), thì mình phát ngôn ra thế nào cũng 'đa thớt'. 'Đa' là nhiều, 'thớt' là thất bại. Chữ 'thớt' này đi với chữ thất tuần, nghĩa là bảy chục tuổi (chữ thất cũng cùng một âm như vậy).

Như các bác thấy đó, “khí bất bình” thì “phát ngôn đa thớt”. Muốn khí bình thì mình phải chịu khó ngồi thiền, phải ngồi thờ cho nhẹ nhàng, thờ cho thật thâm sâu, thật là vi tế, chứ còn không, mình mà lồi thồi, thì khí mình lại nổi lên ùng ùng. Nhiều khi mình ăn uống những món kích thích nhiều quá cũng nguy hiểm lắm. Thành ra các bác phải cẩn thận vô cùng chuyện ăn uống để cho mình đừng ăn nhiều những chất kích thích (ăn cay thì cái lưỡi nó nói lung tung).

Cho nên mình phải cẩn thận và mình phải chịu khó ngồi thiền. Ngồi hít thở, chịu khó ngồi thờ cho chậm, để cho lời nói của mình từ từ nó hạ xuống, nhẹ xuống, chứ mình không nên để lời nói của mình nó lên cao quá, lùng bùng nhiều thứ chuyện là không được. Mình phải làm sao tập để làm chủ lời nói của mình và mình nhớ bài học của mình như thế này:

Đa môn chi thất thì sinh phong, thất là phòng của cái nhà mình.

Đa khẩu chi nhân thì sinh họa, mà đa ngôn thì đa bại. Nhiều lời thì thế nào cũng thất bại thối. Khí bất bình thì tất phát ngôn đa thớt đa bại. Khí tức là nội lực của mình thì thế nào cũng phải bình lại thì mới thành công được.

Như thế là ngày hôm nay, đầu tuần, mình nên cẩn thận cái lưỡi và mình nên nói năng như thế nào đó để cho nó nhẹ nhàng, để cho thật sự khi nào cần nói thì mình nói, khi nào không cần nói thì mình chỉ mỉm cười thôi.

Các bác thấy là mình có đệ tử Khai Nghiêm, em không bao giờ nói năng gì cả, lúc nào cũng lắng nghe cả. Tốt lắm các bác, bởi vì nói nhiều quá thì đa thớt. Không cần nói, mỉm cười nhẹ nhàng thôi. Khi cần nói thì nói vài ba câu có triết lý, có chí lý, cái đó là mình thành công lắm các bác.

Cảm ơn các bác đã lắng nghe. Thôi thì thầy chúc các bác một tuần vui vẻ, một ngày đẹp, vui và tỉnh, và giữ lời nói cho thiệt hay.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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