

The Art of Living

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

Today I will talk about the art of living.

There are three levels of living. The first level manifests in the mastery of living skills. In the second stage, life is an art. At the third level, we master the art of living, so that every breath, every act, every word becomes the Tao, the Truth, and emits love and wisdom.

What are living skills?

They are the specialized skills or knowledge necessary to get a specific job and to execute it with competency. Technical skills bring security. First, in term of materials, they help maintain a home, a family, and stable employment. Technical skills are essential in life because we need to have knowledge and wisdom. Whatever your line of work, you need the unique skills and education in your area of expertise to achieve security in this survival stage. Therefore, technical skills are critical, and often, they require training from elementary school to high school and college. That is great.

However, it is not enough that we have the technical skills or IQ, which is the intelligence required for the job; we also need EQ, the wisdom to understand and manage emotions. Emotional intelligence is not intellectual intelligence; the heart also has its knowledge.

For example, when a friend is in trouble, we will help wholeheartedly. That is emotional intelligence, a wisdom of the heart. Otherwise, often we know our friends run into difficulties, but we do nothing because we think it would be a waste of time.

Thus, to live skillfully requires emotional intelligence, besides intellectual intelligence, or wisdom of the heart in addition to wisdom of the mind. Also, there is another kind of wisdom, that is social intelligence. It is the wisdom to know when is the right time and place to do the right thing to better our community. It is essential because often we don't think about the group, the community, or people around us. We only care about our family and ourselves. Social intelligence is the wisdom in engaging with society. It is another skill we need to learn, understand, and master.

These are living skills, now let us talk about the art of living.

The Art of Living – Nghệ thuật sống

Before talking about the art of living, let's examine an important aspect that prevents us from mastering the art of living. It is something that the Buddha mentioned two or three thousand years ago. It is greed.

Page | 2

Greed means wanting more and more. The desire for more turns our clean, beautiful house into a storehouse. We just accumulate more things instead of beautifying the place. Then we are surprised when we walk in the house and cannot find anywhere to place our steps without hitting something; our view is no longer clear and unobstructed because there is so much stuff in the way. Sometimes we are amazed when we open our closet and see what is inside. It has turned into a storage area for tons of things. The same for the garage. If they are useful, then it might be acceptable, but often they are useless objects.

You may tell me: "I am not greedy at all. I have no particular attachment to anything I own," but we often buy things we don't need, extra items, discounted things. Can you imagine someone having six storage units for her unused items? Incredible! Keeping too many books you will never read again, saving old documents and bills that seemed important but you haven't touched in years. Boxes of them that you can neither throw away nor have any use for. Do you believe the government will come to your house to look through them? Not really. Do you think they will inspect your properties? Not at all, but you still save them.

Those are things and books, now let's see about the clothes. There are clothes you bought that have never worn. You keep collecting them but never find an occasion to wear them or perhaps you might wear them once or twice at the most. Women like clothing, but men like to collect gadgets, computer, things they might have used once or twice before the novelties wore off but they have already paid for them, so they keep them.

These are terrible habits. Both men and women have these patterns of buying things they don't need and then leave them unused, expensive habits. Costly but they will pay for these unnecessary items instead of giving money to those in need, like the victims of floods or other unfortunate events.

Let us now talk about medicine. We buy and store drugs because they are on sale. Online sites now make getting them even easier. Then one day, you realize that they are expired, and you don't know what to do with them. You don't throw them away, and they become dangerous substances; hazardous because tonic will turn into poison after a long time, true for soaps and shampoos.

I can relate an unhappy personal experience. I often traveled to Europe or Asia; I collect the little soaps and shampoo bottles from the hotel where I stayed (even though I don't have hair). Little harmless things, sometimes toothbrush or toothpaste, I brought them home and left them in my bag in the corner of my room, never looked at them again. A few years later, I happened to open them, oh la la, such nasty smell, the rotten stench of deteriorated plastic and outdated chemical, so toxic. It took my breath away; I couldn't breathe. The compound has turned into toxin when left unused for a long time - past their expiration date, tonic would turn into poison.

Not only that, gadgets, computers left unused for an extended period also turn toxic. Silverfish, moth, and other clothes eating insects will put holes in your clothes that left undisturbed for years and create toxicity in the process. Bookworms and molds will appear in dusty, forgotten books and produce another form of poison.

Leftover food in a few days would be contaminated. Last week, a young person said: "Why is there so much food in the refrigerator? It would be better if you clean it out, Thay." He is right, food left in the refrigerator for months is another issue, vegetarian or not. I know another person who has all kinds of food in her refrigerator, chicken, and pork left in the freezer for months, eggs lying around untouched. I asked her why she did not throw the food away when she didn't use them? She said because a mouse got in there once and she hasn't dared touch anything since.

So what is greed? It means wanting to have more than you need, accumulating more than you can use, then the stuff you stored up will turn into poisonous substances. Greed is a toxin. The useful things left unused will become useless.

These examples also apply to thoughts and emotions and will drive you to exhaustion. The best thing to do is if you don't need something, don't acquire it. There is a saying: "To know when is enough is happiness." What is knowing when is enough? It is to understand what you need. Only get and use what you need; otherwise, you will keep on buying.

Now in this situation: my students keep buying and giving me all these things they think I would like, even clothing. No, I don't like it at all. It is very dangerous because if each of them gives me something, eventually they will become such a huge burden for me.

I talked too much today. I hope you are listening, and we will continue with this topic later. Have a happy and wakeful day.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Nghệ thuật sống

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

Page | 4

Hôm nay mình nói tới nghệ thuật sống.

Trong cuộc sống con người mình có ba cấp. Thứ nhất, mình biểu hiện, biết rõ kỹ thuật sống. Thứ nhì, mình biểu hiện, mình biết sống là một nghệ thuật. Thứ ba, mình biết sử dụng nghệ thuật sống đó, để mỗi hơi thở, mỗi hành động, mỗi lời nói biến thành cái Đạo, biến thành Chân Lý, biến thành sự lan tỏa của tình thương và trí huệ.

Kỹ thuật sống là gì?

Kỹ thuật sống là kỹ thuật mình cần phải có, gọi là tay nghề, chức năng hiểu biết để mình có một công việc, làm một việc gì đó cho đàng hoàng. Có kỹ thuật sống thì mình sẽ rất an ổn. Đầu tiên, về mặt vật chất, mình có nhà cửa, gia đình, một công việc rất cân bằng. Kỹ thuật sống rất quan trọng là vì mình cần có sự hiểu biết, có trí huệ. Cho dù bác là người làm việc có chức nghiệp hay là người buôn bán, cũng cần có một kỹ năng, sự hiểu biết trong ngành nghề của mình, để mình có được sự an toàn trong giai đoạn sinh tồn của mình. Do đó, kỹ thuật sống này rất quan trọng, nhiều khi mình phải đi học từ tiểu học ra trung học, ra đại học. Cái đó rất hay.

Nhưng mà nếu mình chỉ biết có kỹ thuật sống tức là tay nghề, IQ thôi, IQ là trí huệ trong công việc của mình (thôi chưa đủ), mình cần phải có EQ, một trí huệ thăng được tình cảm. Emotional Intelligence là một loại thông minh của tình cảm chứ không phải thông minh của trí óc. A, thì ra con tim cũng có sự thông minh nữa.

Thí dụ như người bạn của mình có những khó khăn thì mình hết lòng giúp. Đó gọi là Emotional Intelligence, một trí huệ thông minh của con tim. Chứ nhiều khi mình thấy người bạn của mình có những khó khăn rồi mình làm lơ vì mình nghĩ là mình bỏ thời gian mất công làm chi vậy?

Thành ra kỹ thuật sống còn có Emotional Intelligence trong đó nữa, ngoài Intellectual Intelligence tức là ngoài trí huệ của trí óc còn có trí huệ của con tim nữa.

Còn thêm một loại trí huệ nữa tức là trí huệ của xã hội, là mình biết lúc nào làm cái gì cho đúng chuyện, đúng lúc, đúng thời. Làm thế nào để cho tập thể mình tốt hơn nữa. Đó là trí

The Art of Living – Nghệ thuật sống

huệ gọi là Social Intelligence. Rất là quan trọng. Bởi vì nhiều khi chúng ta chỉ sống mà chúng ta không hề nghĩ tới tập thể, cộng đồng, nhóm người xung quanh. Mình chỉ biết tới con mình thôi và mình thôi chứ mình không biết tới ai khác cả. Trí tuệ mà mình gọi là của tập thể đó là trí tuệ thông minh với tập thể, là một loại trí tuệ khác nữa trong kỹ thuật sống mà mình phải đạt tới, phải có, phải hiểu, phải học.

Page | 5

Sau khi nói về kỹ thuật sống rồi thì nói tới nghệ thuật sống.

Nhưng mà trước khi nói tới nghệ thuật sống, phải nói tới một điều quan trọng, nó làm cho mình không thể nào lên tới nghệ thuật sống được. Đó là một điều mà Đức Phật, từ hai ngàn năm trăm năm trước, ba ngàn năm trước, Ngài đã nói tới: Đó là lòng tham.

Lòng tham cứ muốn thêm nữa, thêm nữa...có rồi, muốn thêm nữa...Lòng tham muốn thêm nữa làm cho căn nhà của mình đáng lẽ rất sạch sẽ, đẹp đẽ trở thành nhà kho. Mình cứ chất chứa đồ nhiều vào chứ không có gì đẹp thêm. Nhiều khi mình vào căn nhà mà mình sững sốt vì không còn chỗ mà đi nữa, nhiều khi phải né bên này, né bên kia. Con mắt mình không thể nào thấy một cách nhẹ nhàng, xuyên suốt, rộng rãi nữa vì đồ đạc quá nhiều. Nhiều khi các bác mở closet ra, các bác sững sốt luôn vì trong closet, trong nhà kho tủ áo của mình có quá nhiều đồ đạc đi. Trong garage mình đầy đồ cả. Nếu mà đồ hữu dụng thì không nói chi, nhưng nhiều khi chả hữu dụng gì cả.

Các bác nói thưa Thầy, 'con không tham lam gì hết, cái gì con cũng nhẹ nhàng cả', nhưng đồ đạc nhiều khi mình mua dư, mua thừa, mua hoài, mua discount. Các bác thử tưởng tượng, có người mua chất đến 6 nhà kho luôn, kinh khủng chưa? Sáu nhà kho để đựng những đồ lủng củng thôi. Sách vở quá nhiều, nhiều khi không đọc nữa. Giấy tờ mình chỉ cất rồi để đó rồi cứ để hoài, cứ thấy là quan trọng lắm nhưng mà 3 năm rồi, 7 năm rồi, nhiều bills của bác đã mười, mười mấy năm rồi đây cả thùng luôn mà cũng không vất đi, mà cũng chả ai coi cả. Các bác có tin rằng chính phủ sẽ tới xét nhà bác để mà coi những cái này không? - Không đâu. Các bác tin là chính phủ sẽ kiểm điểm về tài sản chẳng? - Cũng không đâu, nhưng mà mình cứ cất hoài. Đó là đồ đạc, sách vở.

Bây giờ tới áo quần. Áo quần mình mua rồi chẳng bao giờ mình xài cả, mình để trong đó thôi: mua chất, mua chất, cứ nghĩ tới một ngày nào mình xài nhưng mà chẳng bao giờ mình xài, chẳng có occasion nào mình xài, hoặc là xài một hai lần rồi để đó. Đàn bà thì thích áo quần, còn đàn ông thì thích những đồ linh kiện, computer, mua lủng củng, mua rồi chỉ xài 1, 2 lần thôi rồi không thích nhưng mà không trả, trả tiền rồi cứ để đó cất giữ hoài.

Đó cũng là những thói quen kinh khủng lắm. Đàn ông, đàn bà đều có những thói quen là họ chỉ mua rồi để đó chơi thôi, không làm gì cả, nhưng mà tốn tiền lắm. Tốn tiền nhưng mà mình sẵn sàng tốn tiền những cái đó, tốn tiền vô chuyện áo quần, mua những đồ linh kiện,

The Art of Living – Nghệ thuật sống

lùng cũng đó nhưng mình lại chẳng bao giờ rộng rãi cho tiền những người nào đang cần thiết, những nạn nhân của những chuyện lượ lượ hay là những chuyện khó khăn.

Page | 6
Kể đó là thuốc men. Thuốc mình mua rồi cứ giữ, cứ để đó vì đang bán sale. Bây giờ quảng cáo trên on line, càng lúc mua càng dễ dàng quá nên mình mua hoài. Rồi một ngày mình ngạc nhiên thấy đã quá date rồi mà mình không biết làm sao, không vất đâu cả. Tất cả đều trở thành rất nguy hiểm trong tương lai. Nguy hiểm vì thuốc bỏ trở thành thuốc độc. Nhất là đồ tắm, đồ gội...

Thầy nhớ một chuyện thực tại đau lòng. Nhiều khi thầy đi máy bay, qua Âu Châu, Á Châu ở hotel thì thầy hay collect những cái nhỏ nhỏ thí dụ như xà bông, thuốc gội đầu (dù thầy không có tóc), một hai thứ nhỏ nhỏ, đem về, nhiều khi là thuốc đánh răng, bàn chải đánh răng v.v... Mình lấy về những thứ nhỏ nhỏ, đâu nghĩ gì. Nhưng đem về để trong bọc, đâu có xài đâu, vất trong một xó...Vài ba năm sau, mới đụng tới, mở ra...ô là la, nó thối mùi plastic, thối mùi của những hóa chất đã quá date rồi, nó đã rửa ra rồi, độc vô cùng. Mùi thầy ngửi vào là không thở được. Tất cả những chất hóa học đó đều biến thành chất độc nếu mình không xài. Nó có thời hạn của nó. Quá thời hạn thì trở thành chất độc. Thuốc bỏ, thuốc thành thuốc độc.

Cho nên mình mua nhiều quá, không sử dụng thì sẽ thành chất độc và không những như thế, những đồ linh kiện, computer, các bác để lâu cũng thành chất độc. Áo quần để lâu thì những con silverfish nó cắn hư nát, từ từ những con bọ, con rầy vô đó rồi cũng sẽ tạo ra nhiều độc tố. Sách vở bác để lâu bác không quét, bụi bặm rồi cũng sẽ rả và sẽ cũng trở thành mốc meo và cũng sẽ trở thành chất độc.

Đồ ăn bác làm, không ăn liền, để vài ba ngày, nhiều khi quên đi, cũng sẽ trở thành chất độc. Tuần vừa rồi, có một em nói với thầy 'Ồ, đồ ăn trong tủ lạnh sao mà nhiều thế? Thưa Thầy, nếu Thầy dọn tủ lạnh cho sạch sẽ thì tốt lắm'. Đúng, tủ lạnh cũng là một vấn đề, đồ ăn mà cứ chất nhiều quá. Đừng nói là ăn chay, ăn mặn cũng dễ sợ. Thầy thấy có một người, đồ ăn chất cả mấy tháng trong tủ lạnh rồi mà không chịu ăn. Thịt gà thịt heo để cả mấy tháng rồi trong freezer. Trứng không chịu ăn, để đó. Thầy hỏi tại sao vậy? - Tại vì có một lần, con chuột chiu vô trong tủ lạnh nên từ hồi đó đến giờ tôi không dám đụng tới nữa. Thầy hỏi tại sao bác không vất đi? - Tôi không dám đụng tới.

Thưa các bác tham là gì? - Có nhiều hơn là cần gọi là tham. Tham là mình muốn có nhiều hơn là những gì mình cần. Mình không tiêu thụ hết, mình tích lũy, rồi từ từ những sự cất giữ đó thành chất độc. Tham là một độc tố. Tất cả những gì hữu dụng mà mình không sử dụng thì nó trở thành vô dụng.

The Art of Living – Nghệ thuật sống

Những chuyện đó cũng áp dụng cho tư tưởng, áp dụng cho tình cảm, cũng làm cho mình mệt mỏi vô cùng. Cách tốt nhất, nếu không cần thì mình đừng tham. Người ta thường nói 'tri túc thường lạc'. Tri túc là biết đủ. Biết đủ là gì? - là biết cái gì mình cần. Mình nên mua những gì mình cần thôi, sử dụng chừng đó thôi, chứ không là mình cứ mua.

Page | 7

Bây giờ có hiện tượng này. Học trò thầy cứ thấy cái này hay lắm, mua cho thầy, quần này tốt lắm, mua cho thầy. Không, thầy không thích các bác ơi, nguy hiểm lắm, tại vì một hồi rồi người nào cũng cho, riết rồi sẽ trở thành một cái nặng nề cho mình.

Thầy nói hơi nhiều rồi ngày hôm nay. Thầy mong rằng các bác lắng nghe, mình sẽ tiếp tục theo bài này, chúc các bác một ngày vui và tỉnh.

Thầy Hăng Trường thuyết giảng

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