

## Avalokiteshvaraya

### Avalokiteshvaraya

Good morning everyone. This is today's Dharma Espresso on "Avalokiteshvaraya."

Page | 1

Yesterday, we talked about "*Namo Ariya*" (line 2); today, we will talk about "*Pwo lu jye di shau bwo la ye*" (line 3), or *Avalokiteshvaraya*. *Avalokite* means looking deeply, and "*shvaraya*" means self-mastery. Lines 2 and 3 together mean bowing to become *Avalokiteshvaraya*, the Bodhisattva who looks deeply in peace and self-mastery.

The term "look deeply" is very interesting. Normally, we think that looking deeply is looking outside of ourselves, but actually it means looking deeply inside us. How do we look deeply? Look without judgment. Without judgment means without preconceived ideas or prejudices (i.e. this is right, that is wrong). We look to observe and understand that each of us has a different level of consciousness.

If we look outside, or look at something, then we see and realize that, "Oh, this person's level of consciousness is like this, so he said this. That person's level of consciousness is like that, so she said that." They each said different things because they have different levels of consciousness. When we are aware of that, we will not get confined in any level. When we listen to ourselves, we listen deeply within us. When we listen to others, we recognize the level of consciousness of each sentient being.

Listening to our own self is listening to our heart, our conscience, and our inherent goodness. Sometimes we need to listen to our own suffering to recognize the causes and our deep-rooted schemas. Thus, deep listening is the best way to transform all our irrationalities which are screaming within us but none of us can hear. There are some schemas that we ignore; hence, their screaming becomes irrational actions, anger, retaliation, and revenge. These angry habits may eventually turn violent.

If we can listen deeply, we will gradually transform those irrational habits. We become aware of them and slowly understand them. Once we recognize a schema, we will not get angry. Listening deeply is looking deeply, being aware of our true nature and recognizing our shadows. Usually, these shadows are nothing else but our own schemas.

Someone told me this story:

When he was young in Vietnam, many decades ago, he suffered much. Every morning, he had to get up early and go to the market to get breakfast food for his parents and for the family. He never had enough sleep while his other siblings did. Sometimes, they would yell at him when they didn't like what he brought back. His schema was that he felt unloved and rejected.

When he came to the United States as an adult, there was a long time when he felt very ashamed looking back at his unhappy past when he was twenty or thirty years old. Now that he had children of his own, he would mistreat them, making them wake them up early for no good reason. He did not understand why. It dawned on him later that it was retaliation, or revenge.

He told us that after studying the Dharma, he was startled and felt ashamed of how he demanded his children to do the same thing he went through when he was young. Now he

## Avalokiteshvaraya

understood that the schema of feeling rejected had turned into a habit which pushed him to act without thinking.

Page | 2

When you look deeply within yourself, see through your schema, and feel ashamed, would you repeat what you did before? – Never again. Violence and yelling will disappear, so will the urge of rejecting or bullying others. When that man could listen deeply to himself, he was transforming into Kwan Yin, the Bodhisattva of deep listening. Looking deeply is being aware of our true nature, of all the causes for our schemas, and of our inherent goodness. Then what will happen? We will be greatly relieved.

Later on, that man said that whenever he took care of his grandchildren, he'd show them he loved them and taught them differently.

Thus, the transformation of irrationalities such as schemas and underlying causes of feelings like being rejected is very interesting. It can end our existing impulse for violence inside us that we don't sometimes know, since these schemas and shadows are so deep and heavy within us. That is what looking deeply is about.

Self-mastery is when we get out of the shadows of our consciousness. Looking deeply is not looking deeply at the self-mastery of others. With this deep introspection, we have more peace and self-mastery. Where does this self-mastery come from? It comes from listening deeply to our own self and to others.

Today's Dharma lesson is for us to spend more time listening deeply to our own heart so we can find our own schemas and be free from them. We also need to listen deeply to other people's hearts so we may be able to untie some of our own emotional knots and help others to be more open.

Have a lovely day! Enjoy this Dharma Espresso and be awakened!

**Dharma Master Heng Chang**

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

## Avalokiteshvaraya

## Avalokiteshvaraya

Page | 3 Good morning các bác, các anh chị, đây là Dharma Espresso.

Thưa các bác,

Hôm qua mình nói tới Namo Ariya, ngày hôm nay mình nói tới 'Bà lô kiết đế, Thước bát ra da' tức là Avalokiteshvaraya.

'Bà lô kiết đế' là Avalokite, có nghĩa là quán và 'Thước bát ra da' có nghĩa là shvaraya, tự tại. Câu này có nghĩa là quán tự tại, tức là Quy mạng (trở thành) thánh Quán Tự Tại Bồ Tát: trở thành đức thánh Quán Tự Tại. Đó là nguyên câu số 2 và số 3.

Chữ Quán này rất là hay. Thường thường mình chỉ nghĩ rằng 'Quán' là mình nhìn ra ngoài, chứ thật sự 'Quán' là nhìn bên trong. Chữ Quán này là nhìn như thế nào? - Nhìn nhưng không định luận (không make judgement). Không có định luận có nghĩa là không theo tư tưởng đã sẵn có rồi, thành kiến sẵn có rồi (cái này đúng, cái này sai) mà nhìn, để thấy rằng, tầng tâm thức của chúng ta, mỗi người đều có khác nhau cả. Nếu mình nhìn bên ngoài, nhìn một chuyện gì đó thì mình chứng tri chuyện đó, tức là mình biết: 'Ô, tầng tâm thức của bác này như vậy cho nên bác nói câu đó, tầng tâm thức của bác kia nói như thế kia cho nên có câu đó... Mỗi người một câu, tâm thức khác nhau.

Cho nên, khi mà quán là nhận tri sự khác biệt của từng tầng tâm thức và mình không bị kẹt trong tầng nào cả vì mình biết là vì sao. Cái lắng nghe đó, nếu là nhìn về chính mình là để lắng nghe tự tâm của mình, còn nhìn về bên ngoài là chứng tri cho tầng tâm thức của mỗi chúng sinh.

Lắng nghe tự tánh là lắng nghe được tiếng lòng của mình, lắng nghe lương tri của mình, lắng nghe tánh thiện sẵn có của mình và nhiều khi, phải lắng nghe cái đau khổ của chính mình nữa các bác, tại vì mình lắng nghe được cái động cơ và cuối cùng là cái mặc cảm (schema) của mình sẵn có nữa. Cho nên, lắng nghe là cách hay nhất để mình hóa giải mọi thứ phi lý trí (irrationality). Tiếng phi lý trí đó là những tiếng gào thét, là bởi vì không ai nghe nó cả các bác, ở trong lòng của mình. Có những mặc cảm mà mình không nghe, cho nên những sự gào thét của mặc cảm đó nó biến thành những hành động phi lý trí, những sự giận dữ, những ý muốn muốn hả giận, những ý muốn muốn trả đũa, trả thù. Những sự dữ dằn đó tạo thành cái thói mà mình gọi là violence, mà mình gọi là khó chịu, nhất định là phải bạo động mới được.

## Avalokiteshvaraya

Nhưng mà như các bác thấy, nếu mình có thể lắng nghe thôi, mình tập cái chữ lắng nghe thôi thì mình thấy từ từ, từ từ mình không có những thói phi lý trí đó. Những thói phi lý trí đó từ từ được mình nhận tri, nhận biết. Mình biết được rằng đó là cái mặc cảm thì tự nhiên, mình không nổi điên khi mình nghĩ những chuyện mình làm là chạm vào cái mặc cảm đó. Do đó, chữ lắng nghe này hay lắm. Chữ lắng nghe là cái chữ Quán đó, là cái chữ chứng tri, chứng nhận lại bản tánh, bản chất của mình và nhìn ra được bóng tối của mình. Mà những cái bóng tối đó thường không là gì khác hơn là những mặc cảm của mình thôi, không có gì nhiều cả.

Có một bác nọ, kể một câu chuyện như sau:

Hồi nhỏ, khi bác ở VN, bác rất khổ. Hàng ngày, bác phải đi mua đồ ăn sáng cho ba, cho mẹ, cho mấy đứa con của bác. Bác kể lại mấy chục năm trước, phải ra đi mua xôi, mua này mua nọ...Sáng nào cũng bị kêu dậy đi mua cả. Thành ra, không bao giờ bác ngủ đủ, trong lúc đó mấy đứa khác được ngủ đủ. Nhiều khi mua về còn bị mắng, bị chửi lên, chửi xuống nữa. Cho nên, cái mặc cảm đó là mặc cảm bị ruồng rẫy đó các bác.

Bác nói rằng:

Khi lớn lên, qua Mỹ rồi, tự nhiên có một thời gian bác cảm thấy rất là xấu hổ là bởi vì, nhìn lại quá khứ lúc sống khổ, lúc hai mươi, ba mươi, rồi bây giờ khi bác có con, bác cũng đi con mình, bắt con mình phải thức dậy thật sớm. Mặc dù không làm gì cả, cứ bắt dậy sớm. Bác không hiểu vì sao. Té ra đó là một sự trả thù, trả đũa.

Bác nói là khi bác qua Mỹ rồi, đi học rồi, bác mới giật mình và cảm thấy hổ thẹn, tại sao lại bắt con mình nó làm như vậy? Thì ra đó chẳng qua là bởi vì mình có mặc cảm bị ruồng rẫy, bây giờ trở thành thói quen và thói quen này làm cho mình làm mà không suy nghĩ. Cho nên, khi mà bác lắng lại lòng, và nhìn được mặc cảm đó, bác hổ thẹn rồi thì bác có làm lại bao giờ nữa không? - Không bao giờ nữa, các bác.

Cho nên, đặc tính bạo động, la mắng biến mất đi, và đặc tánh mình ruồng rẫy người khác, cũng biến đi. Khi đó là bác này đang trở thành Đức Quán Âm đây, tức là lắng nghe. Quán, quán là nhận tri, nhận biết bản tánh, những động cơ mà mình gọi là những mặc cảm của mình và thấy được tánh thiện sẵn có rồi. Là sao? là mình vui vẻ.

Sau này bác kể lại là từ đó rồi bác dạy cháu nội, cháu ngoại của bác. Bác thương nó, bác lo lắng cho nó cách khác.

## Avalokiteshvaraya

Cho nên, sự hóa giải những sự phi lý trí, những mặc cảm là phi lý trí, những động cơ, như là bị ruồng rẫy gọi là phi lý trí rất là hay. Nó chấm dứt tinh thần bạo động sẵn có trong người của mình mà nhiều khi mình không biết, vì những mặc cảm, những bóng tối đó nó nặng nề quá. Thưa các bác, chữ Quán đó là như vậy.

Page | 5

Chữ Tự Tại là khi mà mình ra khỏi những bóng tối trong tâm thức thì mình sẽ thấy mình tự tại vô cùng. Quán Tự Tại không phải là quán sự tự tại của người khác. Nhờ cách quán này mà mình được sự tự tại. Sự tự tại đó do đâu mà ra? - Do mình lắng nghe tiếng lòng của mình và lắng nghe tiếng lòng của kẻ khác.

Bài pháp sáng của chúng ta ngày hôm nay là chúng ta hãy nên để thời gian lắng nghe tiếng lòng của mình, nhiều khi mình tìm ra được những mặc cảm của mình và mình hãy giải thoát những mặc cảm đó. Có nhiều khi mình hãy lắng nghe tiếng lòng của kẻ khác, bởi vì có thể là, nhờ nghe tiếng lòng của kẻ khác mà mình có thể giải được những mối rối rắm trong lòng của mình, để giúp người khác cũng cởi mở.

Hy vọng ngày hôm nay là một ngày đẹp. Chúc các bác thưởng thức bài pháp cà phê sáng này của chúng ta, vui vẻ và tinh thức.

**Thầy Hằng Trường thuyết giảng**

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