

The Tao of Humbleness

Good morning everyone! This is the late Dharma Espresso for today on the Tao of humbleness. At 9am, this coffee should keep you awake until noon.

Page | 1

Yesterday, we talked about the heart, liver, and lungs. The heart is like a king, the liver is like a general or a prime minister, and the lungs are like officers, district chiefs, or mayors. The heart represents the altruistic consciousness, the love that spreads out everywhere. That love needs the liver to guide it upward and transcend into wisdom so it can reach out to everyone in the form of compassion, forgiveness, and embracing. That love, or the altruistic consciousness, can then turn into the spiral path which helps us develop the energy that combines meditation practice, Samadhi, and ways of living to save and help people so we won't get stuck in only doing meditation or volunteer services.

The spiral path helps us:

1. Understand more about life management
2. Understand our relationships with others
3. Develop our skills from cooking to living
4. Develop our understanding about techniques and arts
5. Develop our understanding about other lifestyles and cultures

Those are spiral skills, helping us to meditate more deeply and live with more acceptance and forgiveness. The liver is very important. It not only excretes toxins, but also guides us towards the transcending path. Once transcendent, we need to reach out to people everywhere. On one hand, we have to lift them up; on the other hand, we have to make them feel the beauty of transcendence. Hence, we need the lungs.

The lungs have two functions: one, to bring life force to all human cells; two, to create building blocks of life. Internally, our body needs oxygen to live. When we exhale, we give out carbon dioxide, without which, there would be no organic matter.

Thus, the coordination of the heart, liver, and lungs are in unity, but we need a system of infrastructure. Likewise, when our love spreads out, it needs a physical base, which is our body. We express love with our body and words. When people look at us, they can see the manifestation of our intentions and inclinations of our consciousness. Therefore, the heart, liver, and lungs also need a system of infrastructure which belongs to the earth element, one of the five elements of metal, wood, water, fire, and earth (the ground). The earth element goes with the spleen, and the function of the spleen is to recycle old blood cells and produce white blood cells.

Humbleness - Đạo Khiêm

Page | 2

Likewise, a king must have land to manage. With land, there must be buildings and houses for the people's shelters, shops and markets for them to buy things, garden and fields for them to cultivate. In other words, there must be a structure for the inhabitants to make their living. They can only feel happy when they have land, architecture, and a defined system. The function of the spleen is similar. In our life, our lifestyle and physical body manifest a manner and a way that, by looking at us, people can tell whether we have a good heart or not. That manifestation is called intention or drive. Similarly, when we look at people, we can tell this person with this physical appearance can do this task, that person with that healthy look can do that task, etc. For instance, this young lady can only type; she cannot jog outside. The other lady must be a good cook, but not a good manager, and so on. It is as if we have intuition and can tell who has what tendency, which is called intention.

Just like when we went to Japan, we saw the streets, houses, the way people walk, etc., everything reflecting a very Japanese characteristic. When we go back to Vietnam, we noticed the Vietnamese people, chaotic traffic, street layout, and houses were all very typical Vietnamese. Houses and cities of each place have their own architecture and characteristics. The way houses are built in the U.S. is different from France. Houses and cities in China are different from those in Europe or in the U.S. or in Mexico. In other words, each material or land area has its own tendency or intention of its particular place. That's the function of the spleen.

Thus, when we want to cultivate our spleen, we have to improve daily the infrastructure of the king, the general or the officers since the two levels, the upper and lower class, influence each other. As for drive or will power, we should practice in such a way that when people look at us, they can tell that we're cultivating virtue, we're honest, transcendent, not cheating, not lying, and not harming anyone. Cultivating the spleen is also cultivating the land, practicing humbleness, modesty, not vicious, not haughty and not keeping ourselves on a very high level. We are the ground, and should stay below. The Tao of humbleness is the Tao of virtuous persons, always staying low.

The *I-Ching* hexagram of humbleness (number 15 from the *Book of Changes*) is therefore very interesting. It is also called Earth-Mountain-Humbleness, meaning a mountain hidden within the earth. It is the hexagram for the spleen. I hope you will ponder more over this hexagram of humbleness and learn how to strengthen your spleen. We will gradually talk more about how to cultivate the Tao of humbleness, how to become more and more humble and pleasant, how to use this infrastructure to spread out more loving-kindness—the function of the heart, to turn our life toward Truth-Goodness-Beauty—the function of the liver, and to share more pleasantly with others—the function of the lungs.

Thank you for listening to this late Dharma Espresso of today. May you enjoy it and stay awake.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Đạo Khiêm

Good morning các Bác, anh chị. Đây là late Dharma Espresso cho ngày hôm nay, có nghĩa là 9 giờ sáng các Bác uống café thì cũng còn tỉnh táo cho tới trưa.

Thưa các Bác, ngày hôm qua mình nói tới tim, gan và phổi. Tim thì như ông vua, gan thì giống như các vị đại tướng, thừa tướng, và phổi thì như các vị sĩ quan, quận trưởng, phường trưởng, huyện trưởng, thị trưởng v.v... Gan đại diện cho tâm thức vị tha, đại diện cho tình thương được lan tỏa khắp mọi nơi. Tình thương đó phải cần có gan hướng dẫn để tình thương có thể hướng thượng thành trí huệ; để tình thương tới tất cả mọi người thành lòng thật sự từ bi, tha thứ và bao dung; để tình thương hay tâm thức vị tha đó có thể biến thành đường xoắn tròn giúp mình phát triển năng lực kết hợp tu thiền, thiền định và phương thức sống để độ người và giúp người, chứ không kẹt trong việc chỉ ngồi tu thiền hoặc chỉ làm việc thiện.

Con đường xoắn tròn là con đường giúp mình:

1. Hiểu biết thêm nhiều về quản lý
2. Hiểu biết về quan hệ của mình với người khác như thế nào
3. Kỹ năng để làm việc, từ chuyện nấu ăn cho tới cách sống
4. Kỹ năng để hiểu biết về kỹ thuật, về nghệ thuật
5. Kỹ năng để hiểu biết về những dạng sống khác, về những văn hóa khác
- 6.

Những kỹ năng đó là kỹ năng xoắn tròn, giúp cho mình ngồi thiền được thâm định hơn, giúp cho mình có khả năng bao dung và tha thứ nhiều hơn khi sống với đời.

Gan rất là quan trọng, không những bài tiết độc tố, mà còn dẫn dắt mình vào con đường hướng thượng. Nhưng khi hướng thượng rồi, thì cần phải phân phát cho mọi nơi, mọi người nhân dân của mình. Một mặt mình phải nâng nhân dân lên, mặt khác mình phải làm cho nhân dân cảm thấu được điều đẹp đó, cho nên mình cần nhờ tới phổi.

Phổi có hai tác dụng, một mặt là đem sức sống lại cho tế bào trong người, mặt khác thì cho ra những thành tố để tạo nên cuộc sống (building blocks of life). Để xây dựng con người phía trong mình cần oxygen, không có oxygen thì con người của mình sẽ chết đi. Nhưng cho cuộc sống mình cần carbon, cho nên khi thở ra là mình cho khí carbon, là thành tố quan trọng cho cuộc sống, không có khí carbon thì không có chất hữu cơ.

Như thế thì sự kết hợp của con tim, gan, và phổi là nhất trí rồi, nhưng mình cần có một hệ thống hạ tầng cơ sở. Cũng như tình thương của mình lan tỏa ra thì cần có cơ sở vật chất. Cơ sở vật chất là thân thể của mình, mình biểu hiện tình thương bằng thân thể, bằng lời nói, khi người ta nhìn vào mình, thì thấy sự biểu hiện của cả một ý chí, một xu hướng ở trong tâm thức. Cho nên tim, gan và

Humbleness - Đạo Khiêm

phôi cần thêm một hệ thống hạ tầng cơ sở vật chất, và hạ tầng cơ sở vật chất này thuộc về thổ trong ngũ hành: Kim, Mộc, Thủy Hỏa, Thổ (vật chất, mặt đất). Thổ nằm trong tỳ hay lá lách (spleen), tác dụng của tỳ là tái tạo những tế bào máu cũ và tạo ra tế bào máu.

Page | 4

Cũng như thế, ông vua phải có mặt đất thì mới cai quản được, có đất đai thì phải có kiến trúc, có nhà, có cửa thì người dân mới yên được; có phố, có xá thì người dân mới mua đồ được; có ruộng vườn để dân cày cấy để sinh sống, tức là phải có một cấu trúc (structure) thì dân mới có thể sống được. Cho nên muốn giúp cho người dân thì phải có đất đai, phải có kiến trúc, phải có cái hệ thống, người dân mới cảm thấy hạnh phúc, an toàn được, đó là tác dụng của tỳ. Trong cuộc đời của mình, cuộc sống và thân xác mình biểu hiện lên một phương thức, khi người ta nhìn vào, người ta biết là mình có tâm đạo hay không. Sự biểu hiện đó còn gọi là ý chí hay ý. Cũng giống như khi mình nhìn người ta, mình có thể biết được tạng người này họ chỉ làm chuyện này, tạng người kia làm chuyện kia, tạng người nọ làm chuyện nọ. Thí dụ như cô này chỉ biết đánh máy thôi, cô không thể nào chạy bộ ngoài kia được; cô kia thì chắc nấu ăn giỏi lắm, chứ cô không có quản lý được, v.v... Giống như mình có trực giác, mình biết cái tạng người đó có xu hướng gì, và xu hướng đó gọi là ý.

Cũng như khi mình qua Nhật bản, mình thấy nhà cửa, cách đi, con đường, v.v... tỏa ra một đặc tính mình gọi là Nhật bản lắm. Khi mình về Việt Nam, mình thấy con người Việt Nam, xe chạy, đường xá, nhà cửa, mình nói cái này Việt Nam lắm. Nhà cửa, thành phố của mỗi nơi đều có kiến trúc hoàn toàn không giống nhau, khi mình nhìn vào mình thấy mỗi nơi đều có một đặc tánh riêng của nó, như nhà cửa bên Mỹ họ xây kiểu này; nhà cửa bên Tây xây kiểu khác; nhà cửa, thành phố bên Tàu khác hẳn với thành phố bên Tây, bên Mỹ; bên Mexico, nhà cửa và thành phố của họ, kiến trúc hoàn toàn không giống Mỹ. Nói một cách khác, mỗi một vật chất hoặc một vùng đất nào cũng có xu hướng riêng hay ý riêng của vật đó hay nơi đó. Đó là cái tác dụng của tỳ.

Vậy khi muốn tu cái tỳ, thì phải làm sao cho cái hạ tầng cơ sở giúp cho ông vua, ông tướng, ông sĩ quan càng ngày càng tốt hơn nữa, vì hai tầng, thượng và hạ, đều ảnh hưởng với nhau. Về phần ý, mình tu làm sao khi người ta nhìn vào mình, người ta biết mình là con người tu đạo, hướng về đạo, biết mình là con người thành thật, hướng thượng, không lừa gạt, không giả dối, không hại người khác. Tu cái tỳ cũng là tu cái mặt đất, là mình tu sự khiêm nhường, khiêm hạ, đừng có dữ dằn, đừng có kiêu ngạo, đừng đem mình bỏ lên trên cao quá. Mình là mặt đất, phải ở dưới, cho nên đạo khiêm là đạo quân tử, là đạo nằm dưới cùng cả.

Cho nên quẻ khiêm rất hay và còn gọi là Địa sơn khiêm, là núi trong mặt đất, đem núi giấu xuống mặt đất, đó là quẻ của của tỳ. Hy vọng các Bác sẽ suy nghĩ hơn về quẻ khiêm này và làm cho cái tỳ của mình mạnh hơn. Từ từ mình sẽ nói thêm về cách làm sao tu đạo khiêm, làm sao mình trở nên càng ngày càng khiêm nhường, càng dễ chịu, làm sao mình sử dụng cái cơ sở vật chất này để làm cho tình thương càng mở ra, tức là tim; để cho cuộc sống mình hướng về Chân, Thiện, Mỹ hơn, tức là gan; để cho sự chia sẻ với người khác càng dễ chịu, tức là phổi, phách.

Cám ơn các Bác đã lắng nghe cái late espresso ngày hôm nay. Chúc các Bác uống một ly café thật là vui và tỉnh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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