

**Hand Giving - Eye of gratitude #6**

Good morning everyone. Today's Dharma espresso will be about “Hand Giving - Eye of gratitude.

Page | 1

The proper name for the “Hand Giving” in the 42 Hands and Eyes practice is “Join Palms.” When practicing the “Join Palms,” we bring our left and right hand together, bringing the two opposites, right and wrong together into oneness. In doing so, as we cultivate, we will gradually reach the state of non-dualism. We will recognize the opposing views and will transcend the differences to accept them and bring them into harmony.

When engaging with the world, we will often run into situations where we might hate some people and be very critical of them but still have to work with them. Such conditions create conflict between the body and mind. You dislike these people; you condemn, criticize, and disparage them but still have to work with them. The hatred is there, but when you see them, you still have to greet them, force yourself to smile at them. This kind of conflict is hard to resolve, and eventually, the difficulties appear as distinctive wrinkles on your face. These lines will not disappear for as long as the contradiction continues and it will go on, not just for years but maybe for a lifetime or many lifetimes.

This contradiction is like play-acting. You don't want to do something, but to appease certain people, you have to do it. You don't want to say something, but to satisfy others, you have to say it. Sometimes the things we have to say contrast with our temperament or sensibility. Therefore, we have to practice the Join Palms to bring this conflict into harmony. We have to shift our views to seeing everyone with a sense of gratitude, despite how they might say or do things that offend or irritate us. We should see them not only with the eyes of gratitude and forgiveness, but also with a higher level of consciousness in order to recognize that we are all connected in a web of affinity.

We cannot use the intellect or rationality to arrive at this point of view. It can only happen at the super-consciousness level. To do that, we have to practice the Join Palms. The more you practice, the higher the level of your views will be, and you find that the contradiction in your heart and mind will disappear. Then, when you disparage or hate someone, you will see the hidden side of your psyche - that such behavior derives from jealousy or anger because the person does not meet your standards or expectations, or does not stay under your control. The Join Palms is very miraculous. It will take us to a higher level of consciousness and help us embrace and dissolve this conflict when we engage with the world.

When we meditate or practice in the Transcending Worldliness path, such a contradiction can be an extreme force. It will create states in our mind that pull us out of the clarity of nondualism and plunge us deep into dualism, making the image of the joined palms separate, and the thing that will destroy us is the hatred in our heart before we sit down to meditate. When we despise this man or that woman, hate the people who have harmed us, get stuck on someone who has disparaged us, we will get into a state where we compare ourselves to others. This comparison always creates a subject and object, I and you, and will take us out of nonduality.

When we engage with the world, right and wrong are prominent, but when we sit in meditation, it is the concept of the self and others that is compelling. The "I" appear in the

## Hand Giving - Eye of gratitude - Tay Cho Ra - Mắ́t Tri Ân #6

Page | 2

story we're telling ourselves in the state we are in as we meditate and it continues to keep us there as we enjoy the conversation with ourselves. There is always some state or story that will pull us along and hold us there; it is tough to let go. When we practice the Join Palms, we will see that we are chasing the states of meditation and we need to let go of them. This ability to let go is the characteristic of the Join Palms, not of the Hand Letting Go which is another practice of the 42 Hands and Eyes. We let go to see from a higher level to realize the oneness of all things. When we meditate to unfold the light, the many states we have experienced are darkness, but the light and darkness are one; there is no difference between them. The shadow, which comprises the states of meditation, will come and go, but its force can pull us out of the light, so let it arrive and leave. Do not follow; then there is no way it can draw us from the light.

When you are in seclusion or practice on your own, be careful of thinking or saying such self-pitying thoughts like: "I'm so miserable. People have betrayed, disparaged, or scolded me." and so on, or feelings of revenge and payback. All these will take us out of the inner serenity. When you practice the Join Palms, you will feel such ease and lightness. One way to help with the cultivation is when you meet someone, put your hands together and bow down to remind yourself that you and that person are one. For any difficulties happen in your life or while you meditate, just remember the Join Palms and let everything merge into oneness.

This talk is a little hard to follow, but I will expand further at a later time. In the meantime, have a beautiful day with this late cup of Dharma espresso and be wakeful. Thank you, everyone.

**Dharma Master Heng Chang**

*(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)*

## Tay Cho Ra - Mắt Tri Ân 6

Good morning các Bác, anh chị. Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay.

Page | 3

Thưa các Bác, anh chị, khi mình tu Tay Cho Ra, mình phải chắp hai tay lại với nhau. Tên chính thức của Tay Cho Ra trong Tứ Thập Nhị Thủ Nhân gọi là Hợp Chương Thủ Nhân. Khi tu Hợp Chương Thủ Nhân là mình đem hai tay, phải và trái, chắp lại với nhau, mình đem hai thái cực đúng và sai (right and wrong, phải là đúng, trái là sai), hợp lại với nhau để trở thành một, có nghĩa là thị phi hợp nhất, đúng sai là một. Mình tu như vậy thì từ từ mình sẽ đạt tới sự như nhiên, trạng thái bất nhị, mình thấy được sự đối nghịch của hai bên, nhưng mình sẽ vượt lên trên để mà chấp nhận và hài hòa hai đối cực.

Khi mình nhập thế thì lúc nào mình cũng có những sự mâu thuẫn, thí dụ như mình ghét người đó, mình phê bình người đó, nhưng mà mình phải làm việc với người đó, đó là một sự mâu thuẫn của cái tâm và thân của mình. Mình ghét người đó, mình vẫn chê bai họ sau lưng, mình vẫn nói xấu họ, vẫn phê bình họ, nhưng làm việc thì vẫn làm việc, ghét thì vẫn ghét. Gặp mặt thì mình chào một cái, gượng một nụ cười. Nhiều khi mình phải sống với sự mâu thuẫn cực kỳ đó nhiều lắm, từ từ sự mâu thuẫn đó tạo nên một nét mặt mà lúc nào cũng khắc khoải, lúc nào cũng trở nên khó khăn, không biết làm sao mà giải quyết. Những sự khó khăn không biết làm sao giải quyết đó từ từ trở thành những nếp nhăn đặc thù vô cùng. Những nếp nhăn đó không thể nào biến mất khi mình vẫn tiếp tục có những mâu thuẫn, và nó sẽ tiếp tục, không phải chỉ một năm, hai năm và nhiều khi cả đời, và từ đời này cho tới đời khác.

Sự mâu thuẫn đó, nhiều khi giống như giả đò, mình không muốn làm nhưng mà vì vừa lòng người khác mình làm, mình không muốn nói, và vì vừa lòng người khác mình vẫn phải nói. Nhiều khi những điều mình nói, nó ngược hẳn với cái tánh tình và tâm thức của mình. Cho nên mình cần phải tu Hợp Chương để đem hai chuyện đối cực dung hòa với nhau. Mình phải nhìn vào một cái nhìn khác, cái nhìn mà lúc nào mình cũng biết ơn người, mặc dù nhiều khi họ nói những câu, họ làm những chuyện xúc phạm tới mình, làm mình khó chịu, nhưng mà mình phải nhìn họ với cặp mắt không những là cảm ơn, cảm kích, tha thứ, bao dung, mà với con mắt cao hơn, để mình thấy rằng mình với người đó cùng trong một mạng lưới nhân duyên.

Cái nhìn đó không thể nào dùng trí thức mà có thể suy luận được, cái nhìn đó chỉ có thể xảy ra trong phần siêu ý thức. Muốn được như vậy, các Bác phải tu Hợp Chương, các Bác càng tu, thì các Bác càng có cái nhìn cao hơn, và Bác càng thấy sự mâu thuẫn trong tâm của mình từ từ biến mất. Khi mình phê bình hoặc ghét một người nào, mình từ từ sẽ nhìn thấy mặt trái của mình, mình thấy rằng là bởi vì mình ghen, mình tức, mình giận, bởi vì người đó không đúng với cái mẫu mực mà mình suy nghĩ, không đúng với cái tiêu chuẩn mà mình có, và không đúng với sự control mà mình lúc nào cũng cần phải hiển hiện. Thưa các Bác, Tay Hợp Chương mâu nhiệm vô cùng, vì nó sẽ khiến cho mình có một cái thấy rất là cao, giúp cho

mình chấp nhận và đánh tan đi sự mâu thuẫn lúc mình nhập thế sống với đời. Khi xuất tục hay khi ngồi thiền, sự mâu thuẫn này mạnh mẽ và kinh khủng vô cùng, nó sẽ tạo ra cảnh giới trong tâm, kéo mình ra khỏi sự sáng suốt bất nhị, nó sẽ đưa mình vào trong sự nhị nguyên, làm cho hình dạng hai cái tay sẽ mở ra ngay lập tức, và cái làm chết mình nhất là những sự hận thù trước khi mình ngồi thiền. Nhiều khi mình ghét cái ông này, bà nọ, ghét người hại mình, bị kẹt với người kia nói xấu mình, mình sẽ đi vào trong cảnh giới so sánh mình với người này, so sánh mình với người kia, nó sẽ kéo mình ra khỏi sự bất nhị, lúc nào cũng tạo ra một đối tượng nhân với ngã, tôi với người.

Cho nên khi nhập thế, đứng với sai rất mạnh, nhưng khi ngồi thiền thì mình với người rất là kinh khủng. Cái “Tôi” nó hiện ra trong câu chuyện mình đang nói với chính mình, trong lúc mình đang có cảnh giới và nó cứ kéo dài như vậy làm cho mình ngồi enjoy cảnh đó, mình nói chuyện với mình. Lúc nào mình cũng bị một cảnh giới hoặc câu chuyện của mình kéo mình đi, nó sẽ nói những câu bắt buộc mình phải nghe theo, mình không thể nào buông xuôi nhẹ nhàng được, do đó mình càng tu Hợp Chương thì mình sẽ thấy rõ là mình đang chạy theo cảnh giới trong lúc ngồi thiền, mình phải buông và tiếp tục buông đi, cái buông đó chính là đặc tánh của Hợp Chương, chớ không phải là tay buông ra. Mình buông đi để mình nhìn cao hơn nữa, để mình thấy rằng tất cả chỉ là một thôi. Khi mình ngồi tu, cảnh giới mình thấy là bóng tối và ánh sáng chỉ là một thôi, không có gì khác hơn. Cảnh giới bóng tối sẽ tới và sẽ đi, sức mạnh của bóng tối muốn kéo mình ra khỏi ánh sáng, hãy để nó nhẹ nhàng tới và nó đi, đừng có theo nó để nó không có cách gì kéo mình ra khỏi ánh sáng cả.

Khi Bác nhập thất hay tu một mình, hãy coi chừng những lời nói tủi thân, tự mình thương hại (self pity) như: “Tôi đau khổ quá, tôi bị người ta lừa, tôi bị người ta chửi, bị người ta mắng...” hoặc là những lời nói muốn trả thù, muốn trả đũa, tất cả những thứ đó sẽ kéo mình ra khỏi cái sự tĩnh lặng nội tại. Cho nên khi Bác càng tu Tay Hợp Chương, thì Bác càng thấy nhẹ nhàng vô cùng. Một cách tu tập dễ dàng nhất là khi các Bác thấy ai thì Bác chấp tay chào một cái để nhắc nhở mình rằng mình và người đó hợp nhất, và hễ bất kỳ chuyện gì xảy ra trong cuộc sống hay trong lúc tu thiền, thì hãy nhớ tới Hợp Chương, hãy để cho tất cả hòa hợp như nhất.

Bài này hơi khó, nhưng Thầy sẽ nói tiếp. Chúc các Bác một ngày vui đẹp với ly café Pháp hơi trễ này. Chúc các Bác tỉnh.

### **Thầy Hằng Trường thuyết giảng**

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