

**Hand Letting Go -1**

Page | 1

Good morning everyone. This is Dharma Espresso for today. We've talked about Hand Giving, now we'll talk about Hand Letting Go.

According to Nobel Prize-winning scientist Daniel Kahneman, each of us experiences at least 20,000 individual moments in a waking day. Each moment can last a second or a few seconds. During these moments, images come to our mind, and we remember moments that are memorable or meaningful. Usually we recall images that are good, positive or bad, negative. Rarely do we remember neutral moments.

In a day, those 20,000 moments rise and fall, come and go. We don't notice them but actually we always remember the positive or negative moments. These positive and negative thoughts show up on our face. There are faces we want to keep looking at because we're attracted by certain positivity. There are faces full of negativity that we don't like and don't find attractive. Isn't it strange?

There are many diligent cultivators who always think of good things and radiate goodness to others; hence, their faces look better every day. Such cultivation requires us to stay positive and let go of all negative thoughts. But negativity is so strong, making us always remember bad moments. This is an interesting fact which I will explain another time.

When we talk to someone for more than two hours just to gossip and complain about all kinds of things, we belong not to the mental illness category, but to the negative illness category because we have nothing better to talk about. Our memory is so strong that it only keeps negative moments, not positive ones. Isn't it weird? Confucius taught us an important philosophy which is not to badmouth and not to gossip. We should not let our tongue help our thoughts to always focus on bad things and angry moments. This is called letting go. Let go of all our angry feelings. Let go of all things that are no longer meaningful to us.

Why do we have to badmouth and talk about things that are not relevant to our life? This makes us think about letting go. First, we should let go of irrelevant things which have no influence on our life; otherwise, we should find things with good influences. Dr. John Gottman, a psychotherapist well-known for research on marital relationships, realized a very special ratio, the ratio 5 to 1. What does 5/1 mean? It means that if a couple share with each other positive moments five times more than negative moments, their marital relationship will last longer. A couple's marriage will deteriorate and eventually break up without this 5/1

## **Hand Letting Go – Tay Buông Đi - 1**

ratio, or if they have only the 1/1 ratio, meaning for every good thing they share, they also share a bad thing, especially about their spouse.

Page | 2 Therefore, we should let go of all negativities inside us, let go of things that make us feel negative and unhappy so we don't think and talk about bad things any more. We have 20,000 moments to use daily, why not use them for good things? Thus, we should let go of painful memories, bad moments, and superfluous remembrances in our daily life.

This is just an introduction to the Hand Letting Go dharma. I will talk more about it tomorrow. Thank you for listening. May you have a joyful and peaceful day.

**Dharma Master Heng Chang**

*(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)*

## Tay Buông Đi – 1

Page | 3 Good morning các Bác, anh chị. Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay. Chúng ta đã nói về Tay Cho Ra rồi, bây giờ mình nói về Tay Buông Đi.

Thưa các Bác, có một ông tiến sĩ đoạt giải Nobel, tên là Daniel Kahneman, làm nghiên cứu và thấy rằng mỗi một con người chúng ta mỗi ngày trong lúc còn đang tỉnh thức, mình sẽ trải nghiệm ít nhất là hai mươi ngàn thời khắc (individual moments), mỗi thời khắc có thể là một giây, hay vài giây. Trong thời khắc mình trải nghiệm đó, có những hình ảnh sẽ nổi lên trong đầu, những ký ức đáng nhớ (memorable), hoặc có ý nghĩa với mình thì mình sẽ nhớ. Thường thường mình sẽ nhớ tới những hình ảnh tốt, tích cực (positive), hay những hình ảnh xấu, tiêu cực (negative), ít khi nào mình nhớ tới những chuyện trung hòa (neutral).

Trong một ngày, hai mươi ngàn thời khắc (moments) đó trôi lên trục xuống, tới và đi, mình không để ý tới, nhưng thật sự thì lúc nào tư tưởng mình cũng chỉ nhớ những chuyện tích cực hay tiêu cực và tư tưởng tích cực hay tiêu cực đó, sẽ biểu hiện ra trên khuôn mặt của mình. Có nhiều khuôn mặt mình nhìn thì mình muốn nhìn nữa, vì có một sự tích cực gì đó làm cho mình bị cuốn hút vào. Có những khuôn mặt đầy tiêu cực, mình không thấy hấp dẫn, mình không bị cuốn hút. Các Bác thấy lạ chưa?

Có nhiều người tu tích cực, lúc nào tâm của họ cũng nghĩ tới điều tốt, họ lan tỏa những điều tốt tới những người khác, vì vậy mặt họ càng ngày càng đẹp hơn. Tu như vậy mình phải có khả năng giữ mình lúc nào cũng ở trong dạng tích cực (stay positive), mình phải buông đi dạng tiêu cực. Nhưng sự tiêu cực rất mạnh, nó làm cho ký ức (memory) của mình cứ nhớ hoài những chuyện xấu, những chuyện không tốt. Đó là một chuyện lạ, Thầy sẽ giải thích về đề tài đó trong một bài khác.

Khi mình nói chuyện với ai hơn hai giờ đồng hồ, và chỉ nói xấu và than phiền (complain) này nọ, thì Bác đang ở trong dạng không phải là bệnh tâm thần, mà là bệnh tiêu cực, vì mình không có chuyện gì tốt hơn để nói cả. Ký ức (memory) của mình quá mạnh, nó chỉ giữ những chuyện tiêu cực, không thích giữ những chuyện tích cực nữa, các Bác thấy ngộ chưa? Có một triết lý quan trọng mà đức Khổng tử dạy chúng ta, đó là mình không nói xấu, mình không nói thị phi. Mình không nên để cho lưỡi của mình tiếp tục giúp cho tư tưởng của mình lúc nào cũng nghĩ tới chuyện xấu, lúc nào cũng nghĩ tới chuyện tức tối, tức bực cả. Đó gọi là buông đi. Buông đi chính là buông đi những sự tức bực trong lòng của mình, buông đi những chuyện không còn ý nghĩa với mình nữa.

## Hand Letting Go – Tay Buông Đi - 1

Page | 4

Tại sao mình phải nói những chuyện xấu, những chuyện không có dính dáng tới cuộc đời của mình? Điều này làm cho mình phải suy nghĩ thế nào là buông đi. Trước hết, mình nên buông đi những chuyện thừa thãi, những chuyện không ảnh hưởng tới cuộc đời của mình, và nếu có ảnh hưởng thì mình nên tìm những ảnh hưởng tốt. Ông John Gottman, một nhà trị liệu tâm lý học nổi tiếng về nghiên cứu những cuộc hôn nhân vợ chồng, ông thấy rằng có một tỷ lệ rất đặc biệt, đó là tỷ lệ 5/1. Năm một nghĩa là sao? Nghĩa là nếu cặp đôi nào chia sẻ với nhau những chuyện tích cực năm lần nhiều hơn những chuyện tiêu cực, thì cặp đôi đó sẽ sống với nhau lâu dài hơn. Những cặp vợ chồng nào không có tỷ lệ 5/1, hoặc chỉ có 1/1 nghĩa là mỗi một chuyện tốt họ chia sẻ, thì cũng có một chuyện xấu, và nhất là chuyện xấu về người phối ngẫu, thì cuộc hôn nhân đó không mấy tốt đẹp nữa và từ từ họ sẽ ly dị nhau.

Vì vậy, mình nên buông những sự tiêu cực trong người mình, buông những cái tạo ra tiêu cực, và buông những cái làm cho mình không vui để mình không suy nghĩ và nói những chuyện xấu nữa. Mình có hai mươi ngàn thời khắc để cho mình có thể sử dụng hằng ngày, thì tại sao mình không dùng nó vào những chuyện tốt. Cho nên mình nên buông đi những ký ức đau khổ, buông đi những ký ức xấu, buông đi những ký ức thừa thãi không có ý nghĩa nhiều trong cuộc sống của mình nữa.

Như thế là chúng ta mới bắt đầu giới thiệu về Tay Buông Đi.

Cám ơn các Bác đã lắng nghe và hẹn gặp Bác ngày mai, mình sẽ nói sâu hơn. Chúc các Bác một ngày vui và yên tĩnh.

**Thầy Hằng Trường thuyết giảng**

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