

Thanksgiving

Good morning everyone! This is today's Dharma Espresso on Thanksgiving. It's also a special day, so let me wish you Happy Thanksgiving!

Page | 1

True mind is like the sun, always radiating clarity. True mind, similar to the absolute sunlight, drives out the relative darkness in which there are always a subject and an object, have and have-not, right and wrong, me and others, good and bad. As morning sunlight overcomes darkness, the light of our true mind shines on forms, feelings, thoughts, habits, and consciousness that make up our body, our relationships with others, and everything we do.

The light of the true mind overcoming darkness is also called gratitude. Gratitude here does not mean we appreciate what somebody did for us. Gratitude is the light, the clarity of the true mind, so when we can recognize our true mind, or when our true mind is enlightened, the first thought that comes is to appreciate everything around us. If that light continues to radiate, it will penetrate our words and turn them into words of appreciation, of gratitude. When the light of the true mind or the light of gratitude enters our attitude, we become humble, respectful, and polite. When that light continues to radiate, it enters our skandha of feelings, and becomes warmth, friendliness, and sincerity. Gratitude is the natural light radiated from the true mind, not just to feel thankful for someone or something. Gratitude is the light that destroys the darkness of ignorance and illuminates the 5 skandhas: forms, feelings, thoughts, habits, and consciousness. When it enters our body, suddenly we appreciate more, no longer hate our own body, and realize that life is a miracle. When that light radiates to our possessions, we no longer get stuck in the material world because we see the miracle in it and just want to give out and share things. In other words, gratitude is wisdom, clarity, gentleness, and self-mastery. That light spreads out in all directions, helping us not to get stuck or attached to anything, good or bad, true or false. It brightens the whole universe so that even if we are insulted, we can still smile and feel peaceful.

Once in a while you may have had that feeling. Whenever you encounter it, keep it and practice spreading out that light of gratitude all the time, not just once in a while. I feel so good whenever it comes. Because whenever I feel angry or sad, it reminds me that I actually forgot my inner light, the light of gratitude. When we remember that light, we'll see that it's quite easy to forgive people who hurt us or made us suffer. It's also quite easy for us to apologize, to embrace, and to overcome all darkness inside ourselves.

Therefore, we should feel our inner light of gratitude radiating out every minute and second of our life. Whatever we hold, touch, see, or listen to should be an opportunity for us to appreciate. Now I would like to conclude this talk with the following quote from a unique writer, Ms. Melody Beattie:

Thanksgiving – Lê Tạ Ôn

“Gratitude unlocks the fullness of life. It turns what we have into enough, and more. It turns denial into acceptance, chaos to order, confusion to clarity. It can turn a meal into a feast, a house into a home, a stranger into a friend.”

Page | 2

Isn't it great? But it only mentions just a small characteristic of gratitude or appreciation. Gratitude is the inner light, the inherent clarity of the true mind, so if we want to cultivate, we should follow Ms. Melody Beattie's advice. We should learn to appreciate and to transform all little things, from a meal into a feast, a house into a home, a stranger into a friend. Our goal should be to transform everything into a means for the inner light to spread out without obstruction. How do we know we are living an enlightened life? We can tell when we always feel peaceful and serene, unattached and unaffected by difficulties or circumstances. That is the ideal I always strive for. I hope all of us will open our true mind, stay unaffected by all obstructions, and always radiate our inner light which has only one name: Gratitude.

Thank you for listening. I appreciate your spending time with me, sharing your joy and sorrow, and confiding in me during all these years, months, days, or even moments. I hope you always appreciate your parents and your loved ones. Also, please do not forget to share your inner light and kind words with your enemies, people you hate, misunderstand, or abandon. Love them in your thoughts, thinking we belong to the same web of life, that we are just one. Hope that our life will never get stuck in our ego, our over-sensitivity, or our thought of being the center of the universe. Try to think that we are the web of love. Try to always spread our inner light and gratitude in everything we do.

Once again, I wish you a day of happiness and awakening.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Lễ Tạ Ôn

Good morning các Bác, anh chị. Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay, một ngày đặc biệt, là ngày lễ Tạ ơn hay là ngày Thanksgiving, cho nên Thầy xin Happy Thanksgiving tất cả các Bác, anh chị.

Thưa các Bác, anh chị. Chân tâm cũng như mặt trời, lúc nào cũng lan tỏa sự sáng suốt. Chân tâm là mặt trời tuyệt đối lan tỏa ánh sáng tới bóng tối tương đối mà lúc nào cũng có chủ thể đối tượng, có và không, đúng và sai, mình với người, tốt với xấu. Khi mặt trời hùng đông chiếu ánh sáng ra làm cho bóng tối biến mất thì nó ví với chân tâm mình lan tỏa ánh sáng tới những phạm trù sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Phạm trù nói cho dễ hiểu là con người của mình, quan hệ mình với người khác, và tất cả những chuyện mình làm xung quanh.

Ánh sáng chân tâm khi lan tỏa ra tới bóng tối còn mang một cái tên gọi là Tri ân (Gratitude). Tri ân ở đây không phải là khi người ta làm cho mình một chuyện gì tốt, mình gọi là cảm ơn. Tri ân là một điều đặc biệt về chân tâm, về sự sáng suốt của chân tâm, cho nên khi Bác ngộ được chân tâm, khi Bác bừng sáng lên cái chân tâm, cái ý tưởng đầu tiên nổi lên là ý tưởng cảm ơn tất cả vạn duyên, vạn sự. Khi ánh sáng đó tiếp tục lan tỏa, thì nó sẽ đi vào trong lời nói của mình, thành ra lời cảm ơn, lời cảm kích; và khi ánh sáng của chân tâm hay là ánh sáng tri ân đi vào trong thái độ của mình, thì tự nhiên thái độ của mình rất là khiêm nhường, cung kính lễ phép đối với mọi sự, mọi chuyện. Và khi ánh sáng chân tâm tiếp tục lan tỏa ra nữa, thì nó đi vào trong thọ ấm, vùng của cảm xúc, cảm tình, thì lòng tri ân, hay là ánh sáng tri ân đó biến thành hình dạng ấm áp, thân tình, chân thành. Tri ân là một ánh sáng tự nhiên vô cùng của chân tâm tỏa ra, chứ không phải là hành động người ta làm cái gì tốt cho mình thì mình mới biết ơn. Tri ân chính là ánh sáng phá vỡ cái bóng tối vô minh, chiếu vào bóng tối của ngũ ấm, đi vào trong sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Đặc biệt nhất là khi nó đi vào trong thân xác của mình thì tự nhiên mình cảm kích, mình không còn ghét bỏ thân xác nữa, mình thấy được sự màu nhiệm của cuộc sống tạo nên thân xác này. Và khi ánh sáng của chân tâm chiếu tỏa tới những vật sở hữu của mình, thì mình cảm thấy sự màu nhiệm của vật chất, mình không kẹt ở thế giới vật chất, vì thế đưa tới hành động là mình muốn cho ra, muốn chia sẻ. Nói một cách khác, tri ân là một sự sáng suốt, một sự tự tại vô cùng, lúc nào cũng nhẹ nhàng, lúc nào cũng không kẹt, không dính vào đâu, lúc nào cũng tỏa suốt cả, cái luồng ánh sáng sáng suốt đó tỏa ra tất cả mọi phương hướng, nên mình đối với cành cây, ngọn cỏ, chuyện tốt xấu, chuyện người ta mắng, chửi, chuyện thiệt, chuyện giả, tất cả mọi chuyện, mình cảm thấy nhẹ nhàng, mỉm cười mà thôi.

Các Bác có thể có được cái cảm giác này lâu lâu một lần, khi các Bác có được cảm giác này thì các Bác hãy nhớ lấy, lúc nào cũng tập làm sao để cho trạng thái tri ân này lúc nào cũng lan tỏa ra được cả, chứ không phải là chỉ có vài ba lần. Cảm giác đó làm cho Thầy rất là sung sướng, vì khi Thầy có những sự tức giận, những nỗi buồn, thì Thầy mới biết rằng là mình đã quên đi cái bản chất tri ân của ánh sáng nội tại của mình. Khi mình nhớ lại, thì mình sẽ thấy rằng, chính những người làm mình buồn phiền thì thật quá dễ dàng để mình tha thứ, chính

Thanksgiving – Lễ Tạ Ôn

những người làm mình đau khổ, thì thật quá dễ dàng để mình sẽ thấy lời xin lỗi, bao dung, quá dễ dàng để mình vượt qua tất cả bóng tối trong nội tâm.

Page | 4

Cho nên các Bác biết không, mình nên mỗi giây mỗi phút hãy cảm nhận thấy ánh sáng tri ân trong lòng mình nổ lan tỏa. Bất kỳ chuyện gì, mình cảm lên, mình đung tới, mình nhìn thấu, mình lắng nghe, đều là cơ hội để mình tri ân cả. Bây giờ Thầy muốn kết thúc bài này bằng một bài thơ của một nhà văn độc đáo vô cùng. Bài văn này của bà Melody Beattie, bài văn tiếng Anh nói như thế này:

“Gratitude unlocks the fullness of life. It turns what we have into enough, and more. It turns denial into acceptance, chaos to order, confusion to clarity. It can turn a meal into a feast, a house into a home, a stranger into a friend.”

-Melody Beattie

“Lòng tri ân mở khai sự viên mãn của cuộc sống. Làm những gì ta có đều được mãn túc. Làm thói phủ nhận trở thành chấp nhận, biến hỗn loạn thành trật tự, biến rối ren thành sáng suốt. Khiến bữa ăn thành ra bữa tiệc, làm mái nhà trở nên mái ấm, biến người lạ hoá thành người quen.”

-Tác giả: Melody Beattie

Lòng tri ân là chìa khóa mở ra sự viên mãn của cuộc sống, làm những gì mà ta có trở nên mãn túc, nó biến thói khước từ thành sự chấp nhận, nó biến hỗn loạn thành trật tự, nó biến rối rắm thành sáng suốt, nó làm cho một bữa ăn thành bữa tiệc, làm mái nhà thành mái ấm, làm kẻ lạ trở thành người quen.

Các Bác thấy hay không? Nhưng mà đó chỉ nói tới một đặc tính nhỏ vô cùng của cái lòng tri ân, lòng cảm kích. Lòng tri ân chính là cái ánh sáng nội tại, sự sáng suốt bản hữu của chân tâm, cho nên nếu mình bắt đầu tu, thì mình hãy làm như bà Melody Beattie đó, là biết cảm kích, biết chuyển hóa tất cả những cái nhỏ, bữa ăn chuyển hóa thành bữa tiệc được, một mái nhà bình thường trở thành mái ấm, những người xa lạ trở thành người bạn, người thân được. Mình làm sao mà biến tất cả những thứ đó thành phương tiện cho ánh sáng nội tâm lan tỏa tự tại vô ngại, khi mình có chuyện gì trở ngại rồi thì ánh sáng nội tâm sẽ biến mất. Làm sao mình biết được con người mình là con người của cuộc sống giác ngộ? Bởi vì con người đó lúc nào cũng tự tại vô ngại cả, không còn chuyện gì dính bận trong lòng cả. Đó là lý tưởng lúc nào Thầy cũng muốn đạt tới, Thầy hy vọng rằng tất cả chúng ta sẽ khai mở chân tâm, lúc nào mình cũng thấy vạn sự vô ngại, lúc nào mình cũng để cho ánh sáng nội tâm lan tỏa ra, mà ánh sáng nội tâm đó chỉ có một tên duy nhất, gọi là Tri Ân.

Cám ơn các Bác đã lắng nghe ngày hôm nay. Thầy cảm ơn tất cả các Bác đã sống với Thầy, chia buồn, chia vui, chia phần, chia tất cả những nỗi niềm của các Bác với Thầy trong nhiều năm, nhiều tháng, hoặc là trong nhiều ngày, even trong một giây phút. Mong rằng chúng ta lúc nào cũng nhớ tới cha mẹ của mình, nhớ tới những người thân thương của mình và đừng quên chia sẻ ánh sáng và lời thân thương mình tới những người mình ghét, những kẻ mình

Thanksgiving – Lễ Tạ Ôn

thù vô cùng, những người mình hiểu lầm, những người bị mình không may ruồng rẫy. Hãy đem tình thương của mình tới tất cả những người đó bằng ý niệm, chúng ta là một mạng lưới, chỉ là một mà thôi. Mong rằng cuộc sống của mình không bao giờ bị kẹt ở trong cái bản ngã, trong cái mặt quá bụi, và trong tinh thần lúc nào cũng thấy mình là cái rốn của vũ trụ. Hãy nghĩ rằng chúng ta là cả một cái mạng lưới tình thương, lúc nào cũng lan tỏa ánh sáng và mỗi chuyện chúng ta làm đều phản ảnh lên lòng tri ân. Lần nữa chúc các Bác một ngày đẹp và tinh.

Page | 5

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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