

Six Ts - Sáu T

Six Ts

Good morning, everyone. This is today's Dharma Espresso.

Page | 1

A student in my class asked me: "Dear Master, you said we need to engage with the world, but I am already in the world, and I feel trapped in it. Since I don't know how to meditate, I don't know what I have to do or what I have to cultivate in order to get out of it."

I asked her: "What trapped you?"

"This and that. Either children and grandchildren, or my husband, or other people say this and that. I can't help getting angry. Every day, I feel trapped. I don't know how to get out of it. If not, I keep suffering."

I feel sorry for her, so I told her: "You are just like many of us. We all get stuck in life. If you realize your own true nature, if your true nature is opened, and its light radiates, you can see the light penetrate into your relationships with everybody else, and the light makes you feel at ease all the time."

She interrupted me and asked: "Dear Master, how can I get that light?"

I said to her: "You don't need to do anything. That light is already there. You just need to recognize it. You need to know that the light manifests itself in six different ways. They are called Love, Forgiveness, Letting Go, Adaptability, Openness, and Empathy."

I spent five more minutes explaining to her.

"Love means lovability. You need to know how to express your love in a way that you can touch other people's heart.

Forgiveness is when other people did not say sorry to you, but you can still forgive them. You can let it go.

What is Letting Go?

It means we stopped doing hurtful things. For example, your grandchild said something, and you retorted to make him mad. Oftentimes, your husband reads the newspaper, then he gets upset and said a few things. You know he is mad, but you still snap back, which makes him even angrier. Saying things to release your anger will backfire and get yourself stuck. So, do

Six Ts - Sáu T

not say things just to satisfy your anger; do not say things that make people get crazy, mad, or angry.

Next is Adaptability. What does it mean by Adaptability?

Page | 2

We feel gentle, relaxed, without stress or uneasiness. Adaptability has the characteristic of flexibility. It is very gentle, and that gentleness is exactly like our true nature. We should be adaptable to our true nature, so that wherever the light shines, we follow it. It means that whatever happens to us, we look at it, and do not think that it is against us. Many times, it is not that people dislike us, fight us or hurt us. It is our own interpretation that people hate us, resist us, trick us, screw us up, or harm us. In fact, other people are also ignorant, and they are not even aware of what they do.

Next is Openness.

It means our heart and our mind are always open and broad. Openness indeed! When people said something, we don't think they try to hurt us, so we can easily let it go and forgive them. Openness is a spirit of being open, broad, pleasant, and optimistic.

It is curious how Openness works with one's mind. Recently, there was a news article about some Vietnamese people who stumbled upon landmines while walking in the fields and the landmines blew up. There was a lady who was married with children, who stepped on landmines and lost her legs. At first, she was very angry because these mines were left behind by the Americans after so many years have gone by. After a while, she felt she could forgive everyone, even those who planted those landmines. She moved on, and she lives with an open spirit that is so admirable to other people. Her life is free of hatred, and therefore, is very open. Sometimes, people say things that get us mad, but because we think from our own standard, we get stuck. That is why we need to be open, to be broad in our view.

Last but not least is Empathy.

Empathy is having sympathy for someone, or having understanding and feeling for someone. Empathy means our heart is connected to other people's hearts without any knot or obstruction. If we are not empathetic, other people will get stuck. If we are stuck, we will use speech or images to fight each other or to kill each other. Therefore, we need to be empathetic. Our heart and theirs feel for and understand each other. We show our Empathy to other people, which will lead to Lovability, Forgiveness, and Letting go – refraining from saying bad things, bringing up gentleness and flexibility, and finally keeping a broad mind and a generous heart. Therefore, Empathy means our relationships to others are always free of knots.

Six Ts - Sáu T

I am speaking at length, but you can jot it down on a piece of paper and say: “Yes, I will ask you later on. Right now, I just memorize these words, these mantras.”

Page | 3 Those words are: Love, Forgiveness, Letting Go, Adaptability, Openness, and Empathy. When you first hear them, they don't resonate deeply in you. But they do gently. Keep practicing them. Anyone can cultivate these.

If you like meditation, you will see that these characteristics - Love, Forgiveness, Letting Go, Adaptability, Openness and Empathy, coincide with a profound cultivation of Kwan Yin Bodhisattva called Six Hands of Kwan Yin.

These six practices enable us to always give out, let go, comfort, untie knots, uplift other people, and fulfill other beings' vows. Very deep and profound. Living in this world, we need to let the light of the Dharma, not from outside, but from inside our heart, shine through as Love, Forgiveness, Letting Go, Adaptability, Openness and Empathy. This way, we will not get stuck in our life.

On the other hand, if you are stuck in something right now, you should ask yourself: “Am I lovable? Did I express my love appropriately? Have I been forgiving or haven't I, and is that why I am stuck? Have I let go, stopping myself from doing bad things? Have I been flexible and gentle to other people? Have I been open and optimistic about everything that happened to me? Lastly, have I been untying my knots and been empathetic to other people?” If you ask yourself those questions, you will find out where you get stuck. If you are stuck, you can fix it. There is no need to feel guilty, hurtful and talk to other people to release your discomfort, or your anger. If we treat the right points where we go astray from the six traits: Loving, Forgiveness, Letting Go, Adaptability, Openness, and Empathy, we can liberate ourselves right away, and we do not have to seek therapy, or talk to someone about someone else in order to chase away our sickness, our pain, our suffering, or our discomfort. Indeed, we have darkness and blind spots because we do not recognize these six traits in our life.

Thank you for listening. I wish you be more joyful and awake, drinking this cup of Dharma Espresso.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Translator's note: These words all begin with T in Vietnamese and are called **Six Ts** for short: Loving (**Thương**), Forgiveness (**Tha Thứ**), Letting Go (**Thôi**), Adaptability (**Tùy**), Openness (**Thoáng**), and Empathy (**Thông**).

Sáu T

Các Bác, các anh chị thân mến, đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay.

Page | 4

Có một Bác trong lớp hỏi Thầy, “Thưa Thầy, Thầy nói phải nhập thế, con ở sẵn trong đời rồi, nhưng mà con thấy sao mà nó kẹt quá, không hiểu nữa thưa Thầy, bây giờ con làm cái gì, con tu cái gì, tại vì con chưa có biết ngồi thiền, nhưng mà con làm sao để ở trong đời con đỡ bị kẹt”.

Thầy hỏi: “Bác bị kẹt cái gì?”

“Con kẹt cái chuyện này, chuyện kia, con cái, cháu chắt nói cái này, cái kia, ông chồng nói cái này cái kia, rồi người này nói cái này cái kia, hết chuyện này chuyện kia, làm cho con cứ kẹt hoài, và con không giận, không tức thì không được, ngày nào con cũng có chuyện cả, không biết làm sao mà cho con khỏi bị kẹt, chứ không thì con bị phiền não quá”.

Rất tội Bác này, cho nên Thầy nói với Bác: “Chắc là Bác cũng như nhiều người chúng mình ở đây, ai cũng có kẹt ở trong cuộc đời của mình cả, nếu thật sự Bác mà ngộ Chân Tâm, cái Chân Tâm của mình mà mở ra rồi, ánh sáng của Chân Tâm lúc nào cũng lan tỏa ra rồi đó, thì Bác thấy ánh sáng đó, nó đi vào trong tất cả các mối quan hệ của mình với mọi người, và ánh sáng nó làm cho mình lúc nào cũng dễ chịu cả”.

Bác mới ngắt lời: “Thưa Thầy, cái ánh sáng đó bây giờ làm sao mà con có?”

Thầy nói: “Không, Bác không cần làm sao cả, nó có sẵn rồi. Nhưng mà bây giờ mình làm sao mà mình nhận ra ánh sáng đó, thì muốn như vậy, thì mình biết cái ánh sáng đó hiện ra trong sáu cái dạng, cái dạng đó gọi là: Thương, Tha Thứ, Thôi, Tùy, Thoáng, Thông.”

Thầy đứng thêm năm phút để giải thích cho Bác.

“Thương có nghĩa là mình phải dễ thương, mình phải biết bày tỏ cái tình thương đó như thế nào mà người ta cảm động được.

Tha thứ là người ta không nói, không cần xin lỗi mà mình vẫn có thể tha thứ được, mình bỏ qua được.

Thế nào là Thôi? Thôi là mình ngừng lại làm những chuyện mà hurtful, thí dụ là cháu mình nói một câu, là mình đốp lại một câu làm cho cháu mình tức, hay nhiều khi chồng mình, ông đọc báo, ông tức giận, ông nói vài ba câu, mình cũng biết là ông giận, mình cũng nói một câu cho ông giận chơi. Thành ra lời nói để mình hả giận đó là thế nào mình cũng kẹt. Nên mình

đừng nói câu gì để mình hả giận; mình đừng nói câu gì làm cho người ta nổi điên, nổi con, nổi tức.

Sau đó rồi thì Tùy, Tùy có nghĩa là sao? Cái người mình nó nhẹ nhàng, nó thông thả, nó không có bức xúc, không có khó chịu. Tùy là đặc tính, là tùy thuận, nó rất là nhẹ nhàng và cái nhẹ nhàng đó, nó y hệt với lại cái Chân Tâm của mình. Mình phải tùy theo cái Chân Tâm, cho nên cái ánh sáng nó chiếu tới đâu, thì cứ theo cái ánh sáng đó mà chiếu. Có nghĩa là, cái chuyện gì nó tới với mình, mình nhìn nó, mình đừng có nghĩ là nó chống lại mình, nhiều khi cái chuyện nó không phải là người ta ghét mình, người ta chống mình, hay là người ta làm cái gì mình cả. Nhưng mà mình diễn dịch ra, là bởi vì người ta ghét mình, người ta chống mình, người ta làm mình, người ta chơi mình, người ta phá mình, người ta hại mình. Chứ thật sự, nhiều khi chuyện đó người ta cũng vô minh, người ta cũng đâu có biết đâu.

Kế tiếp là Thoáng, Thoáng nghĩa là tâm tình mình lúc nào cũng cởi mở, lúc nào cũng rộng rãi, Thoáng mà! Người ta nói câu này, mình đừng có nghĩ là rằng là người ta hurt mình, cho nên mình bỏ qua nhẹ nhàng lắm, tha thứ rất là dễ. Thoáng là cái tinh thần mà nó cởi mở vô cùng; lúc nào cũng rộng rãi, sung sướng, cởi mở, lạc quan, optimistic.

Cái thoáng cũng ngộ lắm, các Bác có biết không, vừa rồi người ta có đăng cái bài báo nói về cái chuyện ngày hôm nay, có rất nhiều người Việt nam đi ngoài đồng, ngoài ruộng, bị bom nổ tung. Có kể câu chuyện, cách đây không bao lâu, cái cô này bị bom nổ, bị cụt hai chân luôn, cô có con, có chồng rồi. Thì lúc đầu cô tức cô giận lắm, vì những cái bom này là Mỹ để lại, sau mấy chục năm. Sau một hồi rồi, cô bắt đầu tha thứ được cho mọi người, và tha thứ được cho những người thả bom. Và cô move on, cô sống với cuộc sống cởi mở, người ta cảm phục vô cùng. Cuộc sống cởi mở đó không còn hận thù trong lòng nữa, thành ra thoáng. Nhiều khi người ta nói câu này, câu kia mà mình tức mình giận, mình cứ nghĩ từ cái standard, cái tiêu chuẩn của mình thì mình sẽ bị kẹt, cho nên mình phải thoáng, mình phải rộng rãi một chút.

Cuối cùng là Thông, Thông là cảm thông, cũng là thông cảm. Thông có nghĩa là tâm mình và tâm người ta phải nối kết với nhau, mình đừng có thắt gút, đừng có bị kẹt. Tại vì nếu mình không thông, thì người ta sẽ kẹt, hay là mình kẹt; thì mình sẽ dùng những cái lời nói, những ngôn từ, hình ảnh mình đánh nhau, mình giết nhau. Cho nên mình phải cần thông. Tâm mình và tâm người ta phải có sự thông cảm nhau, nhiều khi mình cho cái thông cảm, đưa tới sự dễ thương, đưa tới sự tha thứ và đưa tới cái Thôi, ngừng lại những cái lời nói xấu, và đưa tới cái sự nhẹ nhàng, tùy thuận; và cuối cùng cả, tâm mình lúc nào cũng rộng rãi. Cho nên, cái chữ Thông đó, là cái chữ nói tới quan hệ của mình và người khác, lúc nào cũng không có gút thắt cả”.

Thầy nói một cách dài dòng như vậy, Bác lấy cái tờ giấy Bác ghi xuống, “Được, bữa nào con sẽ hỏi lại Thầy. Con cứ nhớ mấy cái chữ đó đã, mấy cái thần chú của con đã.”

Six Ts - Sáu T

Thưa Bác, sáu cái chữ đó là: Thương, Tha thứ, Thôi, Tùy, Thoáng và Thông. Nghe thì nó không có cái gì mà sâu sắc cả đâu, thưa Bác, nó nhẹ nhàng lắm, Bác phải tập tu, ai cũng có thể tu cái này cả.

Page | 6 Nhưng mà nếu các Bác thuộc về người thích Thiền định, thì Bác thấy sáu cái đặc tánh này: Thương, Tha thứ, Thôi, Tùy, Thoáng và Thông; sáu chữ T này đó, dính liền sáu cái phương pháp tu rất là thâm sâu của ngài Đức Quán Thế Âm bồ tát gọi là Lục Tỷ Quan Âm. Sáu cái phương pháp làm sao mình có thể lúc nào cũng cho ra, lúc nào cũng buông đi, lúc nào cũng xoa dịu, lúc nào cũng biết gỡ rối, lúc nào cũng có thể nhắc nhở người khác, và lúc nào cũng làm mãn nguyện chúng sinh cả. Sâu sắc lắm các Bác, nhưng mà nếu mà mình sống trong đời đó, thì mình nên làm sao ánh sáng của Phật pháp, không phải bên ngoài, mà nằm trong lòng của mình đó, nó toả ra dưới sáu cái dạng là: Thương, Tha thứ, Thôi, Tùy, Thoáng và Thông thì mình sống mình không bị kẹt.

Và ngược lại mà các Bác bây giờ đang bị kẹt cái chuyện gì đó đó, thì các Bác tự hỏi mình như thế này. “Không biết là mình có dễ thương không?”, “Không biết mình bày tỏ tình thương có đúng đắn không?”, “Không biết là mình đã tha thứ chưa hay là vì mình thiếu tha thứ nên mình bị kẹt?”, “Không biết là mình đã thôi chưa? chuyện xấu mình đã ngừng chưa?”, “Không biết là mình đã tùy thuận, nhẹ nhàng với mọi người chưa?”, “Không biết là mình đã thoáng, lạc quan tất cả mọi chuyện tới với mình chưa?”, và cuối cùng cả là “Không biết là mình đã gỡ những nút thắt ra, mình có chịu cảm thông người ta không?” Khi Bác đặt câu hỏi như vậy, thì Bác sẽ biết rằng là mình kẹt chỗ nào, và khi mình kẹt thì mình sửa lại chút xíu thôi các Bác. Mình không cần phải feel guilty, cảm thấy là đau khổ, mình không cần phải nói người này, nói người kia để xả tức, xả giận. Nhưng mà mình biết đúng vào cái huyết đạo đó, cái huyết đạo mà mình làm trật sáu chữ T đó các Bác: Thương, Tha thứ, Thôi, Tùy, Thoáng và Thông. Thì mình sẽ giải thoát ngay các Bác, chứ không cần mình phải đi therapy, phải gặp người này, nói người kia, như thế này, thế nọ mới hết bệnh, hết đau, hết khổ, hết nhói. Không, cái sự thật là mình có cái bóng tối, cái điếm mù là bởi vì mình không có nhìn ra được cái sáu cái chữ T trong cái đời sống của mình đó các Bác.

Rồi, cảm ơn các Bác đã lắng nghe, chúc các Bác uống cái ly Café Pháp này được thêm vui và thêm tỉnh táo.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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