

How to Cultivate Non-Duality (Part 2)

Good morning everyone,

Page | 1

This is double Dharma Espresso, which means that today we have one more Dharma Espresso. Double, so we have a stronger dose of Dharma Espresso! How wonderful!

Since I had not finished all I would like to talk about in my speech about non-duality, I would like to finish it now.

The reason for our inability to achieve non-duality is because we always consider that we are right and others are wrong. The underlying cause of this thinking is our irrationality, our hatred, our madness.

I said previously that we smiled first, stayed calm and gently educated ourselves to change our way of thinking that “I am always right and you are wrong”. Now I will elaborate on that.

The irrationality is buried deep in our subconsciousness, in the basement of our home. We cannot simply smile to eradicate it, and it is not easy for us to gently educate ourselves. Irrationality is a very strong way of thinking. Like a snake in our basement, it will destroy everything on its path. It will bite us if we poke our hand in there. The basement is pitch dark.

We have to find a way to enlighten ourselves and bring the snake out of our basement. Irrational thinking is very strong and has a very quick onset.

There is a very good method in Buddhism called unconditional forgiveness. Unconditional forgiving is the power of super-consciousness, super-reasoning; it is the opposite of the irrationality which we call trans-rational. It is not the bottom layer, which is very irrational. This upper part is the superior level of consciousness which we all possess. We just need to open it up. Once opened up, it is a very bright light shining directly into the basement. This forgiving act is unconditional, it generates a total acceptance of others. This acceptance helps us forgive. Only when we forgive can we eradicate our anger and sulkiness.

How do we cultivate this attitude? How can we bring forth this forgiveness?

If you have followed my teachings, I usually teach you a very simple method. This method is called *hand uplifting, eye of forgiveness*. This is one of the Hand-Eye methods of Kuan Yin Bodhisattva. Kuan Yin knows that the basement is full of snakes. The basement is our subconsciousness. Knowing that it is very irrational, Kuan Yin Bodhisattva teaches us a method called *Moon Essence Mani Hand*.

What is Moon Essence Mani?

How to Cultivate Non-Duality (Part 2) - Làm sao tu bất nhị (2)

Page | 2

It is a jewel that shines as bright as the moon, emitting light into the darkness. When the light penetrates the darkness, we can see everything clearly. In the dark basement, this jewel spreads its light and helps us realize that what makes us want to prove that we are right and others are wrong is our irrationality, our anger. We want to retaliate and make others pay back for our suffering. The practice of Moon Essence Mani will open up the forgiveness in ourselves and emancipate us from the need to prove that we are the victim, and others are our enemies. It will prevent our irrationality, our flip, from being triggered easily. Instead of being upset, we change our way of thinking.

This transformation is very important because the onset of anger and irrationality comes very quickly and destroys all that we have established. The characteristic of forgiveness is also very strong. When it comes, it immediately extinguishes all irrationality and upset. We will no longer feel the need to rationalize or use our reasoning. We can let go of everything... We do not need to say anything, but we feel relieved. Then we smile. After smiling, we gently educate ourselves and change our position. We do not feel the need to prove that we are right and others are wrong, the need to compare us with others to prove who is bad and who is good.

In our previous lesson, our method is to smile first, then calmly and gently educate ourselves to transform. Actually, those things come right after we bestow forgiveness.

We do not need a reason to forgive. Forgiveness does not need any reason. In order to cultivate this unconditional forgiveness, you can ask your fellow cultivators to show you how to practice the hand-eye dharma of Moon Essence Mani of Kuan Yin Bodhisattva so that we can have the eye of forgiveness and the uplifting hand to help us out of our dark basement. We can also lift others out of their dark basement. We liberate ourselves from the darkness.

Dear everyone, this is the Double Dharma Espresso for today.

I hope you enjoy it, and stay happy and awake!

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Làm sao tu bất nhị (2)

Good morning các bác, các anh chị, đây là double Dharma Espresso. Có nghĩa rằng ngày hôm nay mình còn thêm một DE nữa. Double, để mình uống cà phê pháp sáng nay cho nó mạnh hơn! Rất là vui các bác.

Bởi vì bài mà thầy nói về bất nhị, thầy nói chưa xong. Chưa xong nên trong lòng thầy áy náy, cho nên thầy nói luôn cho rồi, không thôi mình hết giờ.

Thưa các bác, vấn đề mà mình không ở trong bất nhị được mà ở trong nhị nguyên, lúc nào cũng có chuyện là mình đúng mà người ta sai. Ở bên dưới, động cơ sinh ra chuyện phê phán mình đúng, người ta sai v.v...là bởi vì mình giận, mình lầy, mình thù, mình ghét, mình hận.

Cách mà lần trước thầy vừa nói là mình cười, mình mỉm cười trước cái đã, mình ôn hòa, mình nhẹ nhàng, mình giáo dục để mình thay đổi cái thể tôi đúng và bạn sai. Bây giờ thầy sẽ đi sâu vào câu đó.

Thưa các bác, cái tánh giận dữ, lầy hờn nằm ở phía dưới cái basement, dưới cái hầm nhà của mình. Mình không thể nào mà mình chỉ mỉm cười thôi mà hết đâu các bác ơi. Và mình cũng không thể nào mà mình giáo dục nó một cách nhẹ nhàng đâu. Nó mạnh, nó như con rắn ở dưới kia, nó sẽ phá tung ra tất cả. Mình thò tay vào là bị con rắn cắn liền. Mình xuống cái hầm đó, nó đen thui hà.

Mình phải làm sao nhấc bổng lên, đem con rắn ra khỏi cái hầm mới được. Thành ra, mấy cái tánh giận dữ, lầy hờn, mấy cái thứ đó nó mạnh vô cùng và nó tới rất là mau.

Bởi vậy, trong nhà Phật có một phương pháp rất hay, là mình dùng đặc tánh gọi là tha thứ vô điều kiện. Tha thứ vô điều kiện là sức mạnh của siêu ý thức, siêu lý trí, là phần đối nghịch lại với phần phi lý trí, mà mình gọi là trans-rational. Nó không phải là phần nằm dưới cùng, rất là irrational. Phần trên cao này là phần rất cao thượng của tâm thức mà mình đã có sẵn rồi. Bây giờ mình làm sao khai mở nó ra. Một khi khai mở ra thì nó là cái bóng đèn lớn vô cùng, chiếu thẳng vào trong basement. Cho nên, lòng tha thứ đó là không điều kiện, lòng tha thứ, chấp nhận người ta một cách hoàn toàn luôn. Sự chấp nhận đó làm cho mình tha thứ. Khi tha thứ như vậy thì mình mới giải trừ được cái tánh giận lầy.

Làm sao mình tu cái này thưa các bác? - Làm sao mình khơi động tâm lòng tha thứ được?

How to Cultivate Non-Duality (Part 2) - Làm sao tu bất nhị (2)

Đối với tông phái của mình, nếu các bác tu theo thầy thì thường thường thầy dạy cho bác một phương pháp rất là giản dị. Phương pháp đó gọi là tay nhắc bóng, mắt tha thứ. Đó là một trong những thủ nhãn của Đức Quan Âm. Đức Quan Âm Bồ Tát biết được rằng cái hầm dưới này đây những con rắn. Cái hầm, cái basement tức là tiềm thức của mình. Ngài biết rằng nó phi lý trí lắm, cho nên ngài dạy cho mình dùng phương pháp gọi là Nguyệt Tinh Mani.

Page | 4

Nguyệt Tinh Mani là gì? - Là viên ngọc sáng như mặt trăng, chiếu vào bóng tối. Khi bóng tối được sáng ra thì mình thấy rõ tất cả vạn sự. Trong hầm tối đó, viên ngọc này lan tỏa thì mình sẽ biết là 'À, té ra là mình muốn chứng minh là mình đúng và người ta sai là bởi vì mình đang lấy người ta nè, mình đang giận người ta nè, người ta đã từng làm cho mình đau khổ rồi và bây giờ mình phải làm cho người ta đau khổ lại nè.

Sự suy nghĩ, suy tư đó, giận dữ đó, thì Nguyệt Tinh Mani này, phương pháp tu hành này sẽ khai mở ra sự tha thứ để cho mình không kẹt trong tư tưởng là mình muốn chứng minh mình là nạn nhân, còn người ta là kẻ thù. Mình sẽ không bị cái phần lấy, tức là cái flip của mình không bị kick một cách dễ dàng nữa, mình không có sự nóng giận, mà thay đổi hết tư tưởng mình.

Sự biến hóa đó rất quan trọng. Bởi vì cái tới của sự giận dữ, của cái lấy hờn nó mau vô cùng, và nó làm đập át đi tất cả những cái gì mà mình đã xây. Bây giờ thì đặc tánh của sự tha thứ cũng mạnh vô cùng, nó tới một cái thì nó cũng lập tức đập tắt ngay tất cả những cái lấy, giận, hờn mau vô cùng. Và mình không còn cần phải rational, tức là dùng lý trí, nói là 'thôi, bỏ qua, thôi, ai cũng vậy, tui cũng vậy, xí xóa...' Mình không cần nói gì cả mà trong lòng mình thật sự nhẹ nhàng vô cùng. Lúc đó mình mới mỉm cười. Sau khi mỉm cười rồi mình mới ôn hòa, mình giáo dục, mình thay đổi hết tư thế, để mình không cần chứng minh là mình đúng và người ta sai nữa. Không còn chứng minh và so sánh rằng mình là tốt và người ta là xấu nữa.

Cho nên, bài trước là mình nói phương thức là mỉm cười trước, rồi sau là ôn hòa giáo dục hay là nhẹ nhàng giáo dục để thay đổi mình. Thật sự ra, những cái đó tới ngay sau khi mình khởi lên lòng tha thứ. Lòng tha thứ đó không bao giờ có lý do cả. Tha thứ thì không bao giờ cần lý do gì cả. Và muốn tu lòng tha thứ vô điều kiện này, các bác có thể học hỏi với những người bạn của mình về phương pháp gọi là Nguyệt Tinh Mani Thủ Nhãn của Đức Quán Thế Âm để có thể làm cho mình có con mắt tha thứ và cái tay nhắc bóng, để mình có thể nhắc mình ra khỏi cái hầm tối đen. Mình cũng có thể nhắc người khác ra khỏi cái hầm tối đen. Mình làm cho mình ra khỏi đi cái chỗ đen tối vô cùng.

Thưa các bác, đó là Double Dharma Espresso của ngày hôm nay. Chúc các bác uống ly cà phê Pháp vui vẻ, sung sướng và tinh táo.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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