

Connection between the Body and the Mind

Good morning, everyone. This is today's Dharma Espresso on the "Connection between the Body and the Mind".

Page | 1

We have talked about the Dualistic Mind and the True Mind, but we have not yet discussed the connection among the Dualistic Mind, True Mind, and Body, and how we cultivate our body to transform our mind.

I want to talk to you about an important thing that will help you understand the progression of Taoism and its followers. Taoism has existed in China for a very long time. It started with some customs and shamanism. It slowly developed into an organized religion with doctrines, Tao teachers, and gongs, which are Taoist temples. Before that time, Taoism did not have temples. Similar to Buddhist pagodas, Taoists call their house of worship a gong.

The development of Taoism was very special. It did not start with the worship of nature, but started with finding, understanding, and gaining invisible powers. Over a thousand years, reaching the Song dynasty, also called the Northern Song and the Southern Song, Taoism started to divide. There were outstanding Taoist scholars and cultivators who started asking questions as we do today:

“What is the connection between the body and the mind? Why does Taoism talk about cultivating? What is their cultivation?”

During this time, appeared a scholar and cultivator named Zhang Boduan. He was born in 987 and died in 1082, living for almost 100 years, one of the immortals. He was a direct disciple of Lu Dongbin, and he began to go against the old school of Taoist traditions.

The old school of Taoist traditions practiced shamanism and promoted superstitions amongst their followers. Zhang Boduan was, however, focusing on the culture of openness. In the old times, people often searched for means to prolong youth and to be immortal, but he said youth and immortality did not exist externally, but internally. Alchemy was the transformation of our heart and mind. Hence, he gave birth to an important notion: “cultivating the Vitality until it becomes the Energy; cultivating the Energy until it becomes the Spirit; and cultivating the Spirit until it flows into Emptiness.” This summarizes the method to cultivate the heat in our body till it becomes inner energy. This kind of heat has a great power of concentration. The Vitality is the heat outside our body, but it can be transformed into a strong inner energy. This heat can rise up to the Solar Plexus, and from there it moves to the crown of the head, which is called: “cultivating the Vitality until it

Connection between the Body and the Mind - Sự Nối Kết giữa Thân và Tâm

becomes the Energy, and cultivating the Energy until it turns into the Spirit.” The Spirit is at the top of our head, where Nirvana exists. Nirvana is a word that is borrowed from Buddhism. From the top of our head, we can enter into the Emptiness or the Non-dualism. The cultivation is no longer an external matter.

Page | 2

The Taoists further introduced another special concept called “five types of energy returning to the original source.” These five types of energy are from the heart, liver, spleen, lungs, and kidneys and should be cultivated in such a way so that they can come back to their source. This source is indeed our spirituality. The Taoists have, therefore, established the connection and the cultivation method for the body to overcome the dualistic mind and to achieve the True Mind. This is a unique creation in the Taoist culture and its influence has been widespread, impacting also Buddhism and its followers. The Song dynasty was heavily impacted by the Taoist terminology. Tao, or the Way, is purely a Taoist term that has been used extensively in Buddhist sutras.

When the venerable Zhang Boduan passed away, a very famous person came forth with cultivating experiences even more profound than the venerable Zhang Boduan’s. “The junior surpassed the senior.” Who was this person? He was Wang Chongyang. Do you think that this Wang Chongyang and the character in Jin Yong’s novels were the same person? They have similar names. The historical figure Wang Chongyang was not a person of remarkable martial-art capability, but a person of exceptional clarity of mind and of deep practices. He taught his disciples how to converge the energy of the five main organs in their body.

What does it mean by converging? It means making them become harmonious. This is what he said: “the heart is the home of the Spirit. The liver is the home of the Soul. The kidneys are the home of the Vitality. The lungs are the home of the Communication or Community. And the spleen is the home of the Will Power.” He said all these sources of energy need to be converged back to the original source, to when they were not yet divided into five. When the nature of one is divided into five, it becomes the five kinds of energy in the heart, liver, spleen, lungs and kidneys. Cultivate so that the five kinds of energy from the organs – heart, liver, spleen, lungs and kidneys are converged. Then, the True Mind will manifest itself.

This is the most basic principle of Taoism, called Internal Alchemy, which means the cultivation of the internal transformation. This marked a revolutionary step in Taoism. It is regrettable that this revolution is no longer practiced today. You now see that Taoist Gongs either practice shamanism, magical powers, or preach superstitions. The Taoists no longer know how to “cultivate the Vitality until it becomes the Energy, cultivate the Energy until it becomes the Spirit, and cultivate the Spirit until it transforms into Emptiness.” They have forgotten how to converge the energy of the five organs, called “Returning to the Source”. Zhang Boduan, thus, wrote a book entitled “Awakening to the Truth”. Awakening to the Truth means to be aware of one’s True Nature, which is the key of this cultivation path.

Connection between the Body and the Mind - Sự Nối Kết giữa Thân và Tâm

Wang Chongyang founded the Complete Reality School. This school taught people to be awakened and not to be ignorant. It is regretful that Jin Yong's novels render us thinking the Complete Reality School was all about martial arts, and that it was established close to the Ancient-Tomb sect of the Little Dragon Lady. That belongs to so-called historical fiction. In reality, Wang Chongyang was a special figure, who greatly revolutionized Taoism and educated a lot of people to follow the right way.

Page | 3

In short, the main point of today's talk is that the connection of Body and Mind does not exist only in Buddhism, but also in Taoism.

In Buddhism, we say that we need to sit still in order to open up the light that penetrates each Skandha, Form, Feelings, Thoughts, Habitual Energy, and Consciousness. Taoism says that "let the five kinds of energy return to the original source". We all talk about the connection between the Body and the Mind. That means if we don't transform our body, we do not have a chance to transform our mind. Our mind is well founded, and it won't listen to us. So, we must first learn rites and rituals, and then learn the culture. We have to understand the rites so that we do not go astray, and cultivate the body so that we can transform our internal energy to be more and more positive, and more and more oriented towards goodness instead of being selfish. The beautiful thing about Buddhism is that our body has energy which can be shared with others to develop our altruism.

Today's talk is already long. Good bye, everyone. Enjoy your morning dharma espresso with joy and awakesness.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Sự Nối Kết giữa Thân và Tâm

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

Page | 4

Thưa các Bác, mình nói từ Vọng tâm tới Chân tâm rồi, nhưng mà sự nối kết giữa Vọng tâm, Chân tâm và cái thân xác như thế nào, tu thân như thế nào để chuyển hóa tâm, thì dường như chúng ta chưa nói tới.

Thầy muốn kể cho các Bác nghe một câu chuyện rất là quan trọng, từ đó chúng ta mới hiểu được cái sự tiến bộ của cái người theo Taoism, là người Đạo giáo. Bởi vì Đạo giáo, Taoism, ở trong nước Tàu rất lâu rồi. Nó bắt đầu từ những phong tục, những bùa chú mà mình gọi là Shamanism. Từ từ nó phát triển thành một organized religion, là một tôn giáo có tổ chức. Từ cái tôn giáo tổ chức đó, có giáo nghĩa, có những người đi dạy đạo, có những Đạo quan. Nhưng mà trước đó, Đạo giáo không có ai có Đạo quan cả. Giống như Chùa mình gọi là Chùa, Đạo giáo gọi là cái Quan hay là Đạo quan.

Thưa các Bác, sự phát triển của Đạo giáo rất đặt biệt, nó không bắt nguồn từ chỗ mình thờ kính thiên nhiên, mà mình tìm được, nắm được, biết được những năng lực vô hình. Trải qua ngàn năm, tới cái thời nhà Tống, mình gọi là Nam, Bắc triều Tống, thì Đạo giáo bắt đầu có những phân chia, có những người tư tưởng rất giỏi, tu hành rất giỏi, họ bắt đầu đặt những câu hỏi mà ngày hôm nay chúng ta hỏi: “Quan hệ của Thân và Tâm như thế nào?”, “Tại sao Đạo giáo nói chuyện tu hành?”, “Tu hành đó là gì nhỉ?”, thì xuất hiện một vị, vừa là một học giả, vừa là một hành giả tên là Trương Bá Doan. Ông này sinh năm 987 và ông mất vào năm 1082; sống gần 100 tuổi, là một trong những ông tiên. Ông này trực tiếp học từ ông tiên Lã Động Tân, và ông này bắt đầu đi ngược lại những truyền thống Đạo giáo hồi xưa.

Đạo giáo hồi xưa nghĩ tới bùa chú, mê tín, vãn vãn. Ông này là một người trong văn hóa khai mở; và ông nói “không”, không phải bên ngoài đâu, mà là bên trong. Ông nói, hồi xưa, người ta hay đi tìm Trường Xuân Bất Lão, ông này nói “không”, không phải Trường Xuân Bất Lão bên ngoài, mà là bên trong người mình. Và sự chuyển kim khí thành vàng đó, là sự chuyển hóa của nội tâm. Do đó bắt đầu một cái thuật ngữ rất quan trọng, là “Luyện Tinh hóa Khí, luyện Khí hóa Thần, và luyện Thần nhập hư”. Đó là cái phương thức làm sao luyện sức nóng trong người mình, luyện sức nóng luyện để trở thành một cái năng lượng nội tại gọi là Energy. Sức nóng này hội tụ kinh khủng lắm. Tinh là sức nóng bên ngoài thôi, nhưng mà nó chuyển thành nội tại rất mạnh. Sức nóng đó lên tới Solar Plexus, từ đó nó chuyển hóa lên trên đỉnh đầu của mình. Gọi là “Luyện Tinh hóa Khí, luyện Khí nhập Thần”. Thần là đỉnh đầu, trên đó có chỗ gọi là cung Ni Hoàn, Ni Hoàn là chữ mà họ mượn từ kinh điển Phật giáo, Nirvana là Ni Hoàn. Từ đó mình bắt đầu nhập hư, nhập hư là tới chỗ bất nhị. Tức là quá trình tu luyện đó là không còn là bên ngoài nữa các Bác, và nhất là họ nói thêm một câu rất là đặt biệt nữa gọi là: “Ngũ Khí Triều Nguyên”, là năm cái năng lượng trong Tâm, Can, Tỳ,

Connection between the Body and the Mind - Sự Nối Kết giữa Thân và Tâm

Phế, Thận. Tu làm sao trở về gốc gác của nó. Gốc gác của nó chính là tâm linh. Do đó họ thiết lập ra được cái quan hệ giữa thân và luyện thân này như thế nào để khắc phục Vọng Tâm và đạt tới Chân Tâm. Đó là một sự phát minh độc đáo nhất ở trong văn học của Đạo giáo; và ảnh hưởng đó lan truyền ra khắp mọi nơi; đi vào trong Phật giáo, con người Phật giáo của mình. Vì thời Tống bắt đầu chịu ảnh hưởng rất lớn về cái dụng từ, dụng ngữ. Chữ Đạo, là chữ thuần túy của những người Đạo giáo được áp dụng extensively hoàn toàn trong kinh điển nhà Phật.

Khi ngài Trương Bá Đaoan chết, có một người cũng vô cùng nổi tiếng, lại là một người thực hành rất thâm sâu, có kinh nghiệm còn sâu sắc hơn cả ngài Trương Bá Đaoan nữa, gọi là “Hậu Sinh Khả Úy”. Người này là ai? chính là ông Vương Trùng Dương. Các Bác có nghĩ rằng là ông Vương Trùng Dương này và nhân vật trong chuyện Kim Dung là một không? Thì cũng có tựa tựa tên như vậy. Ông Vương Trùng Dương trong lịch sử là một người cực kỳ sáng suốt, một nhân vật không phải võ công cao cường, nhưng là một nhân vật tu luyện thâm sâu vô cùng. Ông Vương Trùng Dương này là người dạy tất cả đệ tử làm sao mà năng lượng của ngũ tạng trong người mình phải hội tụ lại.

Hội tụ lại nghĩa là gì? Là hài hòa lại. Ông nói như thế này: “Tâm của mình là cái nhà của Thần, là Spirit; Gan là nhà của cái Hồn, gọi là Soul; Thận là cái nhà của Tinh, là Vitality; cái Phổi là cái nhà của Phách, có nghĩa là communicative, community đó, communicative là liên lạc, liên hệ, community là một cái tập thể; và Tỳ là năng lượng của Ý chí, hay là Will power.” Ông nói rằng tất cả những năng lượng đó mình làm sao mà hội tụ lại, trở về nguyên bản của nó, trở lại lúc nó chưa có phân ra làm năm. Khi mà bản chất của một phân ra làm năm trở thành năm cái loại khí trong Tâm, Can, Tỳ, Phế, Thận. Tu một hồi rồi, thì năm năng lượng Tâm, Can, Tỳ, Phế, Thận này hội tụ lại và Chân Tâm sẽ hiển hiện ra.

Đó là triết lý căn bản nhất của người Đạo giáo, gọi là Internal Alchemy, có nghĩa là sự tu luyện chuyển hóa nội tại, và đó là một bước cách mạng của Đạo giáo. Rất tiếc là sự cách mạng đó không được giữ cho tới ngày hôm nay nữa. Các Bác biết là Đạo quan không phải bùa chú, thì cũng là thần thông quảng đại, nói những chuyện trên trời, dưới đất, mê tín và đồng thời từ từ người ta không còn biết cách làm sao “luyện Tinh hóa Khí, luyện Khí hóa Thần, luyện Thần nhập hư”. Và người ta đã quên cách làm sao mà cho ngũ tạng hội tụ chân khí, gọi là Quy Nguyên, cho nên ông Trương Bá Đaoan viết một cuốn sách gọi là “Ngộ Chân”, ngộ chân nghĩa là giác ngộ Chân tánh của mình; là điểm chính của con đường này.

Ông Vương Trùng Dương sáng lập ra một phái gọi là Toàn Chân, mình dịch ra tiếng Mỹ gọi *Complete Reality*. Phái này dạy cho con người mình thức tỉnh, chứ không có mê muội. Rất tiếc là câu chuyện của Kim Dung làm cho mình nghĩ rằng là phái Toàn Chân này chỉ là phái võ nghệ lung tung, và là phái ở gần phái Cổ Mộ của cô Tiểu Long Nữ. Thật ra đó chỉ là chuyện giả sử thôi, thật ra ông Vương Trùng Dương là một người rất độc đáo ở trong Đạo gia, và đã làm một cách mạng rất lớn, đào tạo rất nhiều người đi theo con đường chính đạo.

Connection between the Body and the Mind - Sự Nối Kết giữa Thân và Tâm

Tóm lại, bài hôm nay nói rằng sự kết hợp của Thân và Tâm không phải Phật giáo mới có mà thôi, mà chính trong Đạo giáo đã nói rồi.

Page | 6

Trong nhà Phật của mình, thì mình nói là mình phải ngồi tĩnh lặng, để mà mở ra từng tầng ánh sáng, xuyên phá từng tầng ánh sáng, Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Còn bên Đạo giáo thì nói rằng hãy để cho năm khí trở lại nguyên dạng của nó gọi là “Ngũ Khí Triều Nguyên”. Tất cả đều nói tới cái connection, cái liên hệ giữa Thân và Tâm. Nghĩa rằng nếu mình không chuyển hóa Thân thì mình không có cơ hội chuyển hóa Tâm đâu. Vì cái Tâm nó vững và không nghe lời mình đâu. Cho nên muốn vậy, chúng ta phải “tiên học lễ, hậu học văn.” Phải làm sao hiểu được cái lễ nghĩa để cho mình đừng có chạy sai đường và mình phải làm sao tu cái thân, tức là tu năng lượng trong thân xác mình, chuyển hóa như thế nào đó để cho mình càng ngày càng có dương tính, càng ngày càng hướng thiện hơn, chứ không phải là năng lượng ích kỷ mà thôi. Đạo Phật hay một chỗ là cái năng lượng thân thể mình có, thì mình chia sẻ với chúng sanh để mình phát triển lòng vị tha.

Hôm nay nói hơi nhiều. Xin kính chào các Bác và chúc các Bác thưởng thức café sáng nay rất là vui và tinh táo.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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