

Hand Letting Go, Part 5

Good morning everyone! This is Dharma Espresso for today, on Hand Letting Go, part 5.

Page | 1

Countdown just finished and we entered a new year. This year, New Year's Day was on Monday. Monday came and went, then came Tuesday. Time will never stop flowing into the future. Whether we like it or not, we can't stop time. We have to follow the flow of time. There are three crucial things that we need to make an effort to practice. Otherwise, like time, they will disappear.

First is faith. Faith is the belief in the Dharma, in the Triple Jewels, and in the higher beings. In the beginning, we may have strong faith. If we don't do anything to nurture it, it will slowly deflate and then disappear. Therefore, on a regular basis, we need to bow to the Buddha, recite sutras, make offerings, go to temples, etc. This will help strengthen our faith. Talking to people who have faith, practice, or cultivate will also help increase our faith. If we don't make any effort or do anything, our faith will fade with age and the flow of time. Therefore, religion is very important. We need to always express our faith through religious activities, ceremonies, etc. Faith needs to be nurtured.

The second is passion. Passion is the flame that fuels our energy and drives us to do something altruistic. We do this not to attain something or for our own ego, but to serve others. That passion to serve will gradually disappear with time. For example, when we first get into meditation, there are many expectations for certain results right away. And when we don't get the expected results right away, that passion just dies without us realizing it. Passion needs constant effort to thrive. The Buddha taught us a very good way to nurture passion – by often reflecting back to the initial moment when the passion was ignited. It will help remind us of the reason why the passion sparked. Sometimes, it will even help us to be more enthusiastic about our passion. Another way to develop passion is to work with people who always have great enthusiasm, or working with younger kids who have great drive. They will naturally inspire us.

The third one, “connectivity”, is a term used by me. This connectivity is not possessive love. It is the connection between our mind with other peoples' minds, create a web of connectivity. For example, when we read a lot, we have a web of wisdom and knowledge. When we reach out and hold hands with many people, we have a relational web with them as friends and acquaintances. When we do various tasks, we connect with different kinds of work. This kind of connectivity through work gives us a sense of purpose and meaning in life. As we grow older, we get physically weaker and usually don't want to connect with anyone. We would just sit alone in one place and not want to socialize with anyone.

Hand Letting Go – Tay Buông Đi - 5

Page | 2

Both passion and connectivity rely on the strength of our physical body and internal energy. If we exercise regularly, our passion increases. When we physically train our body to have strong internal energy, we usually want to share this energy with others by talking, or connecting with others. Therefore, internal energy is very important. When we don't exercise, we feel very removed from the spiritual practice. That's the result of being tired from work. The more we are tired from our work, the more we want to take a bath and then go to sleep when we get home. Gradually, faith, passion, and connectivity will be lost. We don't want to let go of these things, but they will eventually let go of us. This is very detrimental to our lives.

If we want to have quality in our life, we need to have faith, develop passion, and always connect closely with others so we don't become an isolated island and an unhappy loner. We can let go of many things, but don't let these three things - faith, passion, and connectivity - let go of us.

That's enough for today on this topic. I will continue later. Thank you for listening! I wish you a joyful and wakeful day!

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Tay Buông Đi - 5

Good morning các Bác, anh chị. Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay.

Page | 3

Countdown vừa xong thì mình bước vào năm mới. Năm mới nhằm vào ngày thứ hai, ngày thứ hai cũng tới rồi qua đi, rồi đến ngày thứ ba, dòng thời gian không ngừng trôi vào tương lai. Dù muốn dù không thì mình cũng không thể nào ngừng dòng thời gian được, mình phải đi theo sự chuyển vận của thời gian. Có ba thứ rất cần thiết, nếu mình không tập luyện, không nỗ lực, không cố ý dụng công, thì nó sẽ theo dòng thời gian biến mất đi.

Thứ nhất là Tín tâm (faith). Tín tâm là lòng tin vào Phật pháp, vào tam bảo, vào các đấng trên cao. Lúc đầu mình có lòng tin rất mạnh, nhưng nếu mình không làm bất kỳ một chuyện gì để nuôi dưỡng, thì từ từ nó sẽ xui đi và biến mất. Vì vậy mình phải thường lạy Phật, tụng kinh, dâng lễ, cúng dường, lên chùa, viếng cảnh, v.v... để cho lòng tin mình tăng trưởng. Nói chuyện với những người có lòng tin thì làm cho lòng tin của mình càng mạnh hơn. Nói chuyện với những người tu hành thì lòng tin của mình càng lúc càng tăng trưởng. Nhưng nếu không nỗ lực hoặc không làm gì hết, với tuổi tác và dòng thời gian thì từ từ cái Tín tâm của mình sẽ mất đi. Cho nên tôn giáo tánh (religious) rất quan trọng, mình phải không ngừng bày tỏ lòng tin của mình qua những hoạt động tôn giáo, lễ lạy v.v... Lòng tin cần được nuôi dưỡng.

Thứ nhì là Nhiệt tâm (passion). Nhiệt tâm là ngọn lửa khởi lên khiến cho mình sung sức hăng hái để làm một chuyện gì đó, không phải vì cá thể bản ngã, không phải vì mình muốn đạt được cái gì, mà đó chỉ là sự phục vụ. Nhiệt tâm phục vụ đó, từ từ cũng sẽ biến mất đi với thời gian. Thí dụ, lúc đầu mình hăng hái ngồi thiền, bao nhiêu sự mong đợi (expectation), kỳ vọng của kết quả sẽ làm cho mình không còn nhẫn nại, không còn hăng say nữa. Mình chỉ muốn có kết quả ngay lập tức, và nếu không được kết quả ngay thì thường thường Nhiệt tâm chết hồi nào đó không hay, Nhiệt tâm cần phải không ngừng nỗ lực tăng trưởng. Đức Phật có dạy một phương pháp rất hay để nuôi dưỡng Nhiệt tâm. Hãy thường nhìn vào giây phút ban sơ khi mình mới phát tâm, nó làm cho mình nhớ vì sao mình phát tâm và nhiều khi giúp cho mình tiếp tục hăng hái hơn nữa. Một cách khác để phát triển Nhiệt tâm là mình làm việc với những người có tâm lượng lúc nào cũng hăng hái, hoặc làm việc với những em trẻ lúc nào cũng năng nổ, thì tự nhiên mình sẽ hăng say làm theo.

Thứ ba (Thầy đặt tên) là Ái tâm (connectivity). Ái tâm không phải là tình yêu, mà là sự nối kết của tâm mình với tâm những người khác để tạo thành một mạng lưới (connectivity). Thí dụ như mình đọc sách nhiều, thì mình có mạng lưới trí huệ và trí thức. Mình bắt tay với nhiều người thì mình có mạng lưới quan hệ thân tình với bạn bè, cô bác. Hoặc mình đi làm việc này, việc nọ, để mình nối liền với nhiều công việc khác, để mình cảm thấy rõ ràng sự hữu ích của sự hiện hữu của cuộc sống mình. Càng lớn tuổi mình càng đi vào trong sự yếu ớt

Hand Letting Go – Tay Buông Đi - 5

của thân xác, thường thường mình không muốn giao tiếp, không muốn kết nối (connection). Đi đến đâu mình cũng muốn ngồi một chỗ, không muốn bắt tay với ai cả.

Page | 4

Nhiệt tâm và Ái tâm đều dựa vào sức mạnh của thân xác, của nội lực. Nếu các Bác tập luyện thân thể thường xuyên thì Nhiệt tâm rất cao. Và khi tập luyện thân xác để có nội lực cao, thì thường thường Bác lại muốn chia sẻ nội lực đó bằng cách nói chuyện hoặc bắt tay với người này, người nọ; cho nên nội lực rất quan trọng. Khi mình không tập luyện gì cả, Bác sẽ cảm thấy xa lạ với việc tập luyện tâm linh, đó là sự mệt mỏi của công việc. Công việc càng mệt mỏi thì mình càng thấy mệt, và khi làm việc xong rồi, mình chỉ muốn về tắm rửa, ngủ nghỉ thôi, từ từ mình sẽ mất đi Tín tâm, Nhiệt tâm, và Ái tâm. Mình không muốn buông, nhưng nó sẽ buông mình đi, cho nên đó là những thứ rất nguy hiểm trong cuộc sống của mình.

Nếu mình muốn cuộc sống có phẩm chất (quality) tốt đẹp, thì mình phải có lòng tin, phải phát triển Nhiệt tâm, không ngừng kết nối chặt chẽ mình với người khác, để mình không trở thành một hòn đảo cô lập, không trở thành một kẻ cô đơn, Lúc nào cũng buồn bã với chính mình cả. Mình buông đi rất nhiều thứ, nhưng đừng để ba thứ: Tín tâm, Nhiệt tâm và Ái tâm buông mình.

Hôm nay Thầy chỉ nói tới đây thôi, và sẽ tiếp tục. Cảm ơn các Bác đã lắng nghe và chúc các Bác một ngày vui và tỉnh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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