

Hand Letting Go, Part 6

Good morning everyone, this is the Dharma Espresso for today, on Hand Letting Go, part 6.

Page | 1

When we go for a really short ride, we don't carry much of anything. For a longer ride, we may bring water. For a 2 or 3-day trip, we may bring a small suitcase. For a 5 or 10-day trip, surely we will bring along more things that might be needed. For a cruise, certainly we would want to take along luggage and enough warm clothes. And for mountain climbing, we would need a light backpack, since heavy items would be unbearable for the climb.

Therefore, in preparing for a trip, packing is important. But for a spiritual journey, have we thought of what to pack? For a trip, the items we take along will weigh heavier with each walking step, and if we carry too much, it will drain our energy. Similarly in a spiritual journey, the more afflictions we carry, the more they render our steps burdensome and difficult. So, just carry the necessary things.

A Zen master once told the following story. In his daily conduct, he went to the village begging for food. Simply not wanting to cook nor just to sit in the mountain, he went begging for food and always got it. One day, after getting food, he went to a nearby village to sit down. Having found a tree to sit under, he ate and dozed off. In his sleep, a spirit in the tree appeared and asked him, "What do you do to have such a bright halo?" – "Oh, I was just meditating. Who are you?" The spirit replied, "I live here and I don't know why I cannot go anywhere else." Looking into the spirit's past, the Zen master discovered that the spirit's previous life was a young girl who, being broken-hearted, had hung herself from that tree. At her death, her spirit clung to the tree, not going anywhere else. She did not know where to go. Her heart was obsessed only with rancor and a need to take revenge for her lover's betrayal. As many years had passed, she stayed in that tree, not knowing where to go, and seeing nothing but her anger and sorrow. Because of that, she lived forever in the darkness that we call the demon spirit.

The Zen master saw through the root cause and told this demon, "Oh, I see. Do you have any great suffering?" – "I am always tormented. Not knowing what to do, I just want to attack anyone who comes here; I want to make them suffer. I do not know what went wrong, but I am sure that someone had harmed me, and I don't know how to find that person. I am tied here, in this tree." The Zen master asked: "Do you want to be liberated?" The demon replied, "What does it mean to be liberated?" "Liberation is to leave this place, leaving this tree, becoming the light just like me with this halo." The demon was so happy and said: "Yes, master, please show me how I can get out of this darkness." The master asked: "Who was the one that tied you here?" The demon was confused and puzzled, and said: "Uhh? Who tied me? I don't know." Suddenly, the demon recalled her acts of taking a rope, making a noose, and putting it around her neck. "Ah," she said, "It was me!" The master said: "So, untie it." Suddenly, at that moment, the demon found herself slowly tying the knot, and at the same time untying the knot. Both tying and untying at the same time. Just at that moment, she immediately sprung up, became a streak of light and flew away.

Hand Letting Go – Tay buông đi 6

Obviously, I sprinkled the story with flavors to make it more interesting, but it was from a Zen master on how he had rescued a demon. In most cases, demons are in the darkness of hatred. So much hatred can lead to killing oneself, or hanging oneself. The excuse may be a lover's betrayal. Tying a knot is our act to deal with the situation, and the tying of the knot to make a noose is to kill no one else but ourselves.

Page | 2

As you see, hatred is the backpack that the demon carried. Hatred is the darkness that the demon lived in. Hatred is also a self-tying noose. The act of untying the knot, for the demon, is in essence to forgive oneself.

Oftentimes when talking to the demon, the demon cannot forgive, but can be talked into untying a knot, untying a noose. This very act (in both principle and practice) of untying the knot is the act to get out of the darkness, to be free from hatred.

This is the story with a good outcome due to the power of the Zen master. But in our spiritual journey, there may be many things covered by darkness, and if these things were not let go, they will remain burdensome. Sometimes just seeing a particular face already bothers us. This discomfort is the very darkness or the self-tying noose. At times, we may say to ourselves, "I am very nice, but that person hates me, trying to avoid me whenever I approach." We may think that way; however, the expression from our eyes and body language might push that person away. It becomes what is known as our blind spot, as we do not know that we have tied a knot with the other person, not the reverse. Therefore, the person who ties, must be the person to untie.

When we tie a knot, we take similar steps recounted by the demon: remaining in the tree, wanting to hurt people and to make whoever comes along suffers. Thus, people who suffer always want to see others suffer; only happy people can make others happy. It would not be possible for sad people to make others happy. It would not be possible for people in misery to help end misery for others. So, we must untie the knot for ourselves to end our own misery. But do not think that only after we have become Buddha, Arhat, or Bodhisattva do we start helping others. Once we end our suffering, we should immediately help others end their suffering. That way, we would follow the Bodhisattva path sooner, simultaneously helping ourselves and others. These two acts go in tandem. For ourselves, we untie our noose, and by untying our noose, we immediately reduce suffering for others.

Hopefully today's Dharma Espresso will make you happy and alert so that your path of cultivation, called the spiritual path, can be broadened a little.

Thank you for listening.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Tay buông đi 6

Good morning các bác, các anh chị, đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay.

Page | 3

Nếu mình lái xe đi một vòng ra khỏi nhà rồi về thì mình đâu có đem đồ gì nhiều. Nếu đi xa hơn chút xíu thì các bác đem theo nước uống. Nếu các bác đi 2, 3 ngày thì có thể đem một va li nhỏ, và đi một cuộc lữ hành 5, 10 ngày thì chắc là phải đem đủ đồ để sử dụng trong 5, 10 ngày đó. Nếu các bác đi cruise thì chắc chắn phải đem va li, áo quần cho đủ ấm, và nếu các bác leo núi thì nhớ đem cái ba lô nhẹ thôi, nặng quá thì sẽ chịu không nổi.

Cho nên, làm một cuộc lữ hành, đem theo đồ là chuyện tất yếu. Nhưng trong cuộc lữ hành tâm linh của mình, mình có nghĩ tới là mình phải đem theo món gì không các bác? tại vì càng đi, càng nặng, và nếu đem nhiều quá thì mình sẽ cảm thấy rất mệt mỏi. Trong một cuộc lữ hành, thân xác sẽ mệt mỏi và nếu là cuộc lữ hành tâm linh thì đương nhiên là đem theo nhiều thứ phiền não thì càng nặng nề, càng làm cho mình khó đi hơn các bác. Bởi thế cho nên mình phải nghĩ tới những thứ gì cần thiết để đem thôi. Đừng đem những thứ quá nặng, quá mệt luôn.

Có một vị thiền sư nọ, kể lại câu chuyện như thế này. Ngày nào ông cũng đi vào trong làng để xin đồ ăn, vì đó là một cái hạnh của ông. Ông xin đồ ăn vì ông không muốn nấu và ông không muốn ngồi trên núi thôi. Lúc nào, ông cũng xin được đồ ăn cả.

Có một bữa, ông xin được đồ ăn rồi, tới một làng nọ, ông tìm chỗ để ngồi. Ông ngồi dưới gốc cây đó, ông ăn rồi ông ngủ quên. Khi ông ngủ, đột nhiên ông thấy có một hồn ma trong cây hiện lên hỏi ông: 'Ngài làm gì mà sao ngài có hào quang sáng như vậy?' – 'Ồ, vì ta đang ngồi thiền đó, con là ai?' Con ma mới nói: 'Tôi ở đây và tôi không biết tại sao tôi không đi đâu được hết'. Vị thiền sư mới nhìn vào quá khứ của con quỷ và thấy, thì ra, kiếp trước, đó là một cô gái, vì thất tình nên cô ta treo cổ ở ngay cây này. Cô ta chết và bám hồn mình vào trong cây này, không đi đâu hết. Cô không biết mình sẽ đi về đâu, trong lòng chỉ có một mối hận thù duy nhất thôi, là phải trả thù. Vì muốn trả thù người tình bội bạc nhưng cô ta không biết làm sao trả thù vì năm tháng đã trôi qua. Cô ở trong cây đó, không biết đi đâu và cô không thấy gì khác hơn là lòng hận thù. Vì mang lòng hận thù đó nên cô sống mãi trong bóng tối, bóng tối đó mình gọi là quỷ.

Vị thiền sư soi được căn nguyên đó rồi, mới nói với con quỷ như thế này: 'Ồ, ta đã biết rồi. Người có đau buồn gì lắm không?' - 'Tôi lúc nào cũng quần quai, không biết làm sao, chỉ muốn làm sao đập người này, đập người kia, bất kỳ ai tới đây, tôi cũng muốn làm cho họ đau khổ, phải đâm một chiêu mới được. Tôi không biết rõ chuyện gì nhưng tôi biết chắc là có người nào đó đã hại tôi, nhưng tôi không biết làm sao đi tìm người đó. Tôi bị cột ở đây, trong cái cây này'. Ông thiền sư mới hỏi: 'Vậy thì con có muốn giải thoát hay không?' Con quỷ hỏi: 'Giải thoát là cái gì?' - Giải thoát tức là ra khỏi chỗ này, ra khỏi cái cây này, cũng trở thành ánh sáng cũng giống như ta đang ở trong hào quang này. Con quỷ mừng quá, nói: 'Dạ được, xin thiền sư chỉ cho con để cho con làm sao ra khỏi chốn đen này'. Vị thiền sư mới hỏi 'Ai là người cột con ở đây?'. Con quỷ ngần ngại hỏi: 'Ừa? Cột à? Con có biết đâu?'. Đột nhiên, con quỷ nhớ lại hình ảnh tự mình lấy sợi giây, làm cái vòng, rồi tự mình bỏ cổ vào: 'A, là chính con!'. Vị sư phụ nói: 'Như vậy thì con hãy gỡ đi'. Đột nhiên, ngay lúc đó, con quỷ thấy mình đang từ từ vừa cột cái nút, vừa mở cái nút ra. Vừa cột, vừa mở. Vừa thấy như vậy, lập tức nó thăng lên, trở thành một luồng ánh sáng và bay đi.

Hand Letting Go – Tay buông đi 6

Đương nhiên là thầy thêm thắt vài ba lời cho câu chuyện này thêm mùi vị nhưng đây là một câu chuyện của một vị thiền sư kể lại làm sao ngài độ một con quỷ. Đa số, các con quỷ đều ở trong bóng tối của hận thù. Hận đến nỗi tự mình tự sát, tự mình cột cổ của mình. Người tình bội bạc chỉ là một cái cớ mà thôi, nhưng mình xử lý bằng cách là mình tự cột gút và cái cột gút đó chính là cái thòng lọng để chính mình tự chết chứ không ai chết cả.

Page | 4

Thưa các bác, mối hận thù chính là cái ba lô mà con quỷ đem đi. Hận thù là bóng tối mà con quỷ đã sống ở trong. Hận thù cũng chính là sợi giây thòng lọng, tự nó trôi nó. Hành động tự mình gỡ gút thắt, trong tâm con quỷ cũng chính là tự mình tha thứ cho mình.

Tại vì nhiều khi mình nói chuyện tha thứ với con quỷ, con quỷ không thể tha thứ được, nhưng mà để cho nó làm hành động gỡ gút, gỡ giây thòng lọng, chính hành động (lý tức là sự, sự cũng tức là lý), gỡ giây đó ra cũng chính là hành động ra khỏi bóng tối, ra khỏi hận thù.

Đó là câu chuyện nhờ vào sức mạnh của vị thiền sư mới được như vậy, nhưng trong đời chúng ta, trong cuộc lữ hành tâm linh, mình có thể có nhiều bóng tối nặng nề lắm, nhiều cái mình không buông đi, nhiều cái mình cứ mang nặng trong lòng hoài. Nhiều khi mình thấy gặp người này là mình khó chịu rồi. Sự khó chịu đó chính là bóng tối chính là ~~cái đem tới~~ cái thòng lọng thắt mình đó các bác. Nhiều khi mình nói tôi tốt lắm, nhưng người kia họ ghét tôi, tôi gặp mặt họ là họ trốn, họ tránh đi. Mình nghĩ như vậy nhưng thật sự là ánh mắt của mình xua đuổi người đó đi, ngôn ngữ thân thể của mình xua đuổi người đó đi. Đó trở thành điểm mù, không biết là chính mình cột gút với người ta chứ không phải là người ta cột gút với mình. Vì vậy cho nên, hãy mình tự cột thì mình nên tự mở. Mà khi mình cột gút, thì cũng giống như con quỷ nó nói, mình nằm ở đó, ở cái cây này, nó chỉ muốn hại người, và ai mà tới thì nó chỉ muốn làm cho họ đau khổ thôi. Cho nên, người đau khổ thì lúc nào cũng muốn kẻ khác đau khổ cả, chỉ có người lúc nào lòng vui vẻ thì mới làm cho kẻ khác vui được. Không thể nào một người buồn mà làm cho người ta vui được. Không thể nào mình ở trong phiền não mà làm cho người ta hết phiền não được. Bởi vậy, chúng ta hãy tự mình ra khỏi phiền não bằng cách tự mình gỡ gút. Nhưng mình đừng nghĩ rằng khi nào mình thành Phật, La Hán, Bồ Tát rồi mình mới đi độ người khác. Mình hết một đau khổ thì lập tức mình nên làm cho người khác hết một đau khổ đi. Như thế thì chúng ta mới mau làm đạo bồ tát được, vừa tự độ và độ tha. Hai cái đó đi đôi với nhau. Tự mình, mình gỡ giây thòng lọng ra, do gỡ giây thòng lọng ra mà mình lập tức làm cho người khác bớt đau khổ.

Hy vọng là Dharma Espresso của ngày hôm nay sẽ làm cho các bác vui, tỉnh để con đường tu hành, gọi là con đường lữ hành tâm linh của mình ~~h~~ rộng rãi hơn một chút.

Cám ơn các bác đã lắng nghe.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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