

Hand Untying Knots – Part 1

Good morning, everyone! This is today's Dharma Espresso on Hand Untying Knots, part 1.

Page | 1 I remember many years ago, around 2004, we started to practice ITC (Integral Tai Chi) in the Vien Dong newspaper's assembly hall. We met 2 to 3 times a week and practiced from 7pm to 10pm. We felt very good, due to regular exercise and a lot of sweating. We did the ITC exercise there for many years until we moved to another place where we continued the practice. Recently on every Tuesday and Thursday, I teach the Healthy Heaven-Happy Earth exercise. On Monday and Friday, I work out at home. Sometimes on Saturday I exercise with many of you.

I find that we have more energy, feel happier, and have a clear mind from regular and daily practice. If you exercise one hour every day, or two to three times a week, or five to six hours a week at our CSS (Compassionate Service Society) center at 420 South Brookhurst St., Anaheim, you'll have a healthy brain. A body in good health keeps the brain in good shape, helping you to sleep well and always feel good. If you do not exercise for a week, you will feel out of shape. So, the more you exercise, the better you feel.

Physical activity not only enhances body health but also brain health. The muscles are believed to be controlled by the brain, meaning the muscles and the brain are closely connected. Therefore, we need regular exercise. In my class, elderly students sometimes ask if they can stop exercising for one or two weeks. The problem is if they stop exercising for too long such as one or two months, it will be very hard for them to catch up to where they left off. They will find it difficult to go back to class. Sometimes they are already in the car, but then decide not to go. Or in spite of the plan to go this time, they decide to go next time after taking their bath. They will have a million excuses not to go. Therefore, regular exercise is very important.

Way back in 2004 I did not pay attention to brain health. I just focused on the benefits of exercise for our body. Recently I have had more time to research and read more books on the brain and discovered that exercise and sports are very important for brain health.

The brain is composed of five major parts which I will continue to mention in the future Dharma Espresso lectures. Those five parts are:

- The limbic system: directly influences our memory and emotions.
- The basal ganglia: helps to suppress one's anxiety level. I will talk more about it later.
- The prefrontal cortex: plays an important role in focusing our attention. Many times we find ourselves distracted, not being able to focus or pay attention, with thoughts running in different directions.
- The anterior cingulate gyrus (already mentioned in previous lectures), prevents us from shifting views, unable to let go of fixed thoughts or mental images.
- The temporal lobe: directly affects our memory and temperament.

I will talk more about the functions of the brain in my future lectures since brain health is very important to overall health and wellness.

We want to practice the Hand Untying Knots which is among the Six Hands (of Kuan Yin) to cultivate. But we cannot practice untying knots if our brain is knotty. It's knotty because we don't get enough sleep, or our belly is too big, or our body is obese, leading to all kinds of

Hand Untying Knots – Tay gō rói 1

health problems including hypertension, cholesterol, diabetes, and so on. What we don't know is that when our state of health deteriorates, our brain gets affected, making us get angry easily for no reason. The following are signs that our brain is not healthy: hating somebody for many years and unable to stop the hatred; being jealous and unable to stop the jealousy and let go.

Page | 2

Since teaching ITC from 2004, I have focused on body health and fitness but not on the brain. I have started to study more on the brain during the past four to five years. For the last 2 years, I have done lots of reading and talked to professionals in brain study. I realize a healthy brain is very important for our ITC instructors, our meditation practitioners, and our CSS volunteers.

We need to remember that body health is brain health. For good overall health, we need to commit to exercise more regularly and not make excuses. Exercise encompasses all healthy activities such as walking, being in the sun everyday for five, ten or fifteen minutes, working out in the gym, swimming, practicing Integral Tai Chi, Tai Chi Flow, or the Happy Heaven-Healthy Earth exercises.

Today, I like to start the Hand Untying Knots series by talking about the brain. With an unhealthy brain we cannot untie knots. If our brain is unhealthy, we cannot solve problems. So we continue to cultivate the Hand Untying Knots by visualizing the Mani jewel with the seed syllable BA inside, representing the sun essence. Such visualization helps us realize that the sun is wisdom, the sun is the light. Where does that light comes from? From inside our brain. Therefore, cultivating the Hand Untying Knots requires cultivating the Mani jewel, spiritually speaking. Physically, we need to eat, sleep, and exercise in such a way to have a healthy brain. Once our brain is healthy we can easily let go of things, no longer looking at the negative sides and saying things that would hurt other people. A healthy brain helps us become happier and more optimistic.

Today is the start of the series Hand Untying Knots lectures. I hope those who have never exercised could come to any of our CSS centers to regularly practice Integral Tai Chi, or the Happy Heaven-Healthy Earth exercise. It is very important that we improve blood circulation in our body, help our breath to become stronger so more oxygen can reach the brain and give us more energy.

In upcoming lectures I will go into more detail about the five parts of the brain.

Thank you for listening. Have a day full of joy and wakefulness.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Tay gỡ rối 1

Page | 3 Good morning các bác, các anh chị, đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay.

Thưa các bác, thầy nhớ lại cách đây mấy năm về trước, vào năm 2004, mình bắt đầu tập luyện iTC (integral taichi) trong hội trường của báo Viễn Đông. Mỗi tuần cứ 2, 3 ngày như vậy, các anh em gặp nhau và tập, từ 7g tới 10g tối. Tập quen thường xuyên như vậy, lúc nào cũng chảy mồ hôi, trong người khỏe lắm. Tập như vậy trong vòng, không biết bao nhiêu năm, cho tới khi mình dọn vào chỗ mới thì mình vẫn tiếp tục tập. Sau này, thầy dạy Càn Khôn Sống Vui Khỏe, thầy dạy thì thầy tập sáng thứ Ba và thứ Năm. Ngoài ra, thứ Hai và thứ Sáu thầy vẫn tập ở nhà và nhiều khi thứ Bảy thầy tập với các bác.

Thầy khám phá ra rằng tập luyện thường xuyên hàng ngày, người khỏe, vui vẻ lắm và óc của mình rất sáng suốt. Mình bỏ ra 1 g mỗi ngày hay là 2, 3 g mỗi tuần, ví dụ như là các bác đi iTC (trung tâm của hội Từ Bi Phụng Sự bây giờ, 420 Broohurst) tập, thì rõ ràng là một tuần mà tập 5, 6 g như vậy, thật sự là giúp cho não của mình rất khỏe. Thân thể khỏe giúp cho não mình khỏe, ngủ rất ngon và rất dễ chịu. Một tuần mà thầy không tập là thầy thấy đã đuối quá mà tập thì càng lúc càng thấy khỏe.

Thưa các bác, thì ra cái khỏe đó không phải chỉ có thân xác mà thôi mà cái não của mình cũng khỏe nữa. Mình thường nói các bắp thịt mọc ra từ não, ý nói rằng bắp thịt và não liên quan với nhau chắc chắn lắm. Cho nên, mình phải tập thường xuyên. Mình thấy các bác lớn tuổi rồi nhiều khi các bác nói thôi, nghỉ một chút, không can gì, nghỉ 1 tuần, nghỉ 2 tuần đi...Nhưng thưa các bác, nghỉ 1 tháng, 2 tháng rồi thì bác rất khó mà trở lại được với chu kỳ tập hồi xưa. Khó lắm, nhiều khi mình vô ngồi trong xe rồi mà mình không muốn đi nữa. Hay là nhiều khi mình tắm rửa sạch sẽ rồi tính đi, rồi không đi nữa, nói thôi, để lần khác đi...và rồi mình có trăm ngàn cơ để mình không đi tập. Do đó, khi mà mình quá một tuổi nào đó thì dễ sinh bệnh và bệnh rồi thì cứ bệnh rề rề hoài. Cho nên, phải tập thường xuyên các bác. Chuyện của thể dục là văn ôn, võ luyện (võ luyện tức là tập luyện thường xuyên).

Hồi xưa, năm 2004 thì thầy không chú ý tới sức khỏe của cái não vì thầy cứ tin tưởng là mình cứ tập exercise là đủ rồi. Bây giờ thì thầy có thời gian nghiên cứu về não, đọc sách nhiều hơn, thì thầy càng thấy vai trò của chuyện tập luyện thể dục, thể thao rất cần thiết cho cái não.

Nói chung, cái não của mình chỉ có 5 bộ phận quan trọng nhất mà thầy sẽ tiếp tục nói trong các bài cả phê pháp. Năm bộ phận đó gồm có:

- Limbic system, trực tiếp ảnh hưởng tới ký ức (memory) về tình cảm của mình.

Hand Untying Knots – Tay gỡ rối 1

- Basal ganglia liên hệ tới chuyện mà mình không sợ hãi nữa. Thầy sẽ từ từ nói tới chuyện đó.
- Prefrontal cortex (đại não), làm cho mình có attention. Nhiều khi các bác thấy là mình lơ đãng, không thể nào tập trung chú ý được và mình cứ chạy theo chuyện gì khác không, thí dụ như vậy.

Page | 4

- Anterior cingulate gyrus, có một lần thầy đã nói cho các bác nghe rồi, làm cho mình không thể đổi được từ tư tưởng này đến tư tưởng khác (shift views), mình cứ giữ mãi một hình ảnh, một chuyện gì trong lòng, mình không bỏ ra được.
- Temporal lobes, ảnh hưởng trực tiếp tới memory, temper của mình.

Những chuyện này thầy sẽ nói tới trong những bài cà phê pháp để các bác thấy sự liên hệ ảnh hưởng trực tiếp của não. Sức khỏe của não rất quan trọng cho sức khỏe của cuộc sống hàng ngày.

Nhiều khi, mình muốn tu cái tay gỡ rối tại vì mình có 6 cái tay (lục tý). Nhưng mà mình muốn đi gỡ rối mà cái não của mình nó rối. Nó rối là bởi vì nhiều khi mình ngủ không đủ, nhiều khi cái bụng của mình quá lớn, lớn hơn là nhu cầu đòi hỏi. Hoặc là nhiều khi, không phải là bụng lớn không thôi mà còn phì nộn, làm cho mình có nhiều bệnh tật lắm, cao máu, cao mỡ, cao đường v.v... đủ thứ chuyện. Thành ra sức khỏe của mình kém đi mà mình không biết, nó tác hại vô trong cái não, và làm cho mình nhiều khi sống mà giận dữ nhiều một cách vô lý, nhiều khi mình ghét người ta mà sao ghét hoài vậy, nhiều khi mình ghen mà sao ghen hoài, không thể nào mà hết cơn ghen được, nhiều khi mình hận sao mà hận thù nhiều năm nhiều tháng không thể buông được? Những chuyện đó là những chuyện cho biết sức khỏe của não mình không tốt.

Từ lúc thầy dạy Càn Khôn Thập Linh, 2004, thì luôn luôn chú trọng đến sức khỏe, luôn luôn chú trọng vào sự dẻo dai của thân xác, thầy không chú ý tới cái não. Chỉ khoảng chừng 4, 5 năm nay là thầy bắt đầu nghiên cứu tới cái não nhiều hơn. Trong vòng 2 năm nay thì thầy càng lúc càng đọc thêm nhiều sách và nói chuyện với những người trong lãnh vực về não để hiểu thêm. Thầy thấy càng lúc càng rất quan trọng cho những người huấn luyện viên của mình, những người tập luyện thiền với mình và những người làm việc thiện nguyện cho hội Từ Bi Phụng Sự (TBPS).

Mình phải ngồi nghĩ lại là sức khỏe của thân xác là sức khỏe của não. Mình phải đặt chuyện tập luyện là chuyện thường xuyên, mình không nên trốn, không nên có lý do để không tập. Các bác đi bộ hàng ngày cũng tốt, các bác phải ra ngoài nắng ít ra là 5, 10, 15 phút mỗi ngày. Các bác có thể đi gym, đi tập luyện, đi bơi lội thường xuyên. Nếu các bác tập Càn Khôn Thập Linh (CKTL) hay là Càn Khôn Liên Hoàn (CKLH) hay là Càn Khôn Sống Vui Khỏe (CKSVK) đều là những cái tốt cả vì những thứ đó đều trực tiếp giúp cho cái não của các bác tốt.

Hand Untying Knots – Tay gỡ rối 1

Page | 5

Hôm nay, Thầy muốn mở đầu bằng cái này để đi vào con đường nói về cái tay gỡ rối, tại vì muốn gỡ rối thì não của mình phải không rối mới được. Nếu não của mình rối thì tất cả những chuyện gì mình muốn gỡ đều gỡ không ra. Cho nên, một mặt, mình phải tu cái tay gỡ rối, vì sự gỡ rối đó là sự quán tưởng viên ngọc Như Ý, trong viên ngọc đó có chủng tử BA, là ánh sáng mặt trời thu nhỏ lại. Nội khi bác quán tưởng như vậy, các bác thấy mặt trời là trí huệ, mặt trời là ánh sáng, ánh sáng đó nằm ở đâu? nằm trong não của mình. Cho nên, khi mà nói tu tay gỡ rối là mình phải tu viên ngọc đó, đó là nói về phân tâm linh nhưng thực tế, khi nói về phần thể chất, thể xác thì mình phải làm sao ăn uống như thế nào, ngủ nghỉ như thế nào, tập luyện như thế nào và cách mà mình làm cho não khỏe. Một khi não khỏe thì tự nhiên các bác thấy mình sẽ bỏ qua dễ dàng những chuyện bên lề lịch sử lảm, mình không còn đi nhìn, đi soi, đi đào, đi bới, đi chửi, đi tố...mình gọi là đi làm người khác khổ bởi những tư tưởng của mình nữa vì cái não của mình rất tốt, lúc nào mình cũng vui cả, lạc quan cả.

Thầy chỉ mở đầu ngày hôm nay như vậy. Hy vọng là các bác nào chưa tập CKTL thì các bác nên đi hàng tuần và các bác nào chưa tập CKSVK thì các bác cũng nên đi hàng tuần, tới tất cả các trung tâm của hội TBPS và tập thường xuyên. Đó là chuyện cần thiết nhất. Mình phải làm cho máu chảy đều trong thân thể, làm cho hơi thở của mình mạnh đủ, oxygen bơm lên não đủ, cho người mình rõ ràng là có nhiều nhiệt huyết.

Hôm nay mình bắt đầu sơ như vậy để mình sẽ đi vào con đường của sự gỡ rối. Bắt đầu bằng não của mình, chú ý vào 5 trung tâm trong não.

Cám ơn các bác đã lắng nghe, 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.