

Hand Untying Knots, Part 4

Good morning, everyone! This is today's Dharma Espresso on Hand Untying Knots, Part 4. We're still on the topic of Untying Knots.

Page | 1

Let me tell you a story of about 20 years ago. I knew a woman named Irene whose husband worked for the Lions Clubs where members were generally middle-aged. He was young, very nice, and well-loved by many, including young women from that club who often came to talk to him. This made Irene very mad and jealous. She accused him of doing this and that, but he told her, "I didn't do anything, just trying to be social." Irene was always upset, spying on him for evidence, but in vain.

When she came to me for advice, I told her to use the method often taught by our patriarchs: She should sit still to meditate and breathe gently. When altered states came to her mind, she should treat them as clouds which came and went. She should not interact with them; otherwise, she would explode with anger, go crazy, and would be stuck in the state of her being right and them being wrong. That is a very important method in Zen Buddhism. A saying goes, "When you see a Buddha, kill him. When you see a ghost, kill it." What does that mean? It means if a ghost comes to your mind, kill it; if a Buddha comes to your mind, kill him. This does not mean the actual killing. It means to let it be, let it come and go. Later, we often say that it means not to touch or interact with our altered state, not to follow it. I taught Irene the same thing. She practiced it and thought it was effective.

Not too long after that, I went on a solitary retreat. I didn't get to see her when my retreat was over. A few years later, I ran into her when I was shopping for a Buddha statue. Surprised, I asked her, "How are things with you now?" After talking for a while, I found out that she was already divorced. She said, "Dear Thay, your method only worked for a few months, then I couldn't stand it anymore. I ended up arguing with my husband constantly which led to divorce." I was stunned, because at that time, I hadn't discovered the program for transcending worldliness and engaging with the world. I only talked about how to cultivate and about practicing the so-called 5 Ts or five traits.

Anyway, fast forward a little, to the time when I came up with the 6 Ts (6 traits) and began to teach the path for transcending worldliness and engaging with the world, I then used Irene's case and posed the question: "How could that happen?" Recently, on the occasion of the New Year, I gave a lecture on the nature of transcending worldliness and engaging with the world, on meditation practice, and how to practice engaging with the world, etc. Actually, I talked about these topics two, three years ago. How should we do it?

Hand Untying Knots – Tay gō rôi # 4

Page | 2

- When we do sitting meditation, we face our own darkness. **Myself** is the true mind, **I** am the light, **I** am non-dualistic, **I** am the boundless light. Everything comes and goes like clouds. We shouldn't move. We shouldn't follow the clouds. The clouds come and go, but we always stay in our inherent light. Let things come and go. Those were my instructions for Irene. But they were only the first part called Transcending Worldliness, when we stay still and become boundless light. What happens when we engage with the world then? It turns out that it is entirely a different program.

Let me show you how to complete the path of transcending worldliness and engaging with the world.

-You engage with the world about 5 minutes after your meditation session is over. After rubbing your hands, eyes, and relaxing your legs, you sit still again. Then you put your palms together to dedicate your merits, remember that? In the case of Irene, I would tell her, "Think of a situation where your husband and a certain girl are flirting with each other. Think that you are living that moment, and you can see yourself being angry. Feel your anger and your jealousy. Do you know what happens when you feel that jealousy?"

-You'll see your own blind spot. What is that blind spot? It turns out to be your jealous ego because you want to control. The intuition that lets you know you are that control consciousness can only happen when you truly feel the anger, jealousy, and fury. You look at them with the eyes looking out from the inside, not from the outside looking in. Then you can see your blind spot: "Oh, so myself, I, my ego, Irene, I am the control. I control my husband, I control everything, I control so all things must be fine. That controlling ego gives birth to all kinds of jealousy, anger, envy, looking for my husband's faults and family members' faults too. I can't leave things alone." When you can realize that, it means you can eliminate your own blind spots.

So, you see that you have to move your consciousness. You can't just watch the clouds come and go. No, you have to enter that altered state, and see yourself in it, not from the outside looking in, but from the inside looking out, to feel your jealousy and to see your blind spots. Ah, it turns out that you want to control but you're losing that control. You can only be free when you can recognize that.

Now, how not to get stuck anymore? As soon as you see yourself as the ego, as the control or the jealousy, read the Sun Mani mantra: "Shr Fo La Ye / Om, Du Bi, Jya Ye Du Bi / Bo La Wa Li Ning / So Po He". Then naturally, the terrible force of the darkness, blind spot, I-am-the-control, I-am-the-jealousy, I-am-the-anger, I-am-the-selfishness, etc. will immediately turn to light, and you will see liberation right away. You will no longer be stuck in the control, the wicked ego, jealousy, and envy that make you always spy on your husband and

Hand Untying Knots – Tay gō rôi # 4

find ways to corner him for an answer. When you let go, liberation comes, and at that moment, you turn darkness into light, and then you are truly free.

Page | 3

This is not theory, but the truth, because we all have blind spots and egos. If we can't solve our ego, it will continue to create more blind spots when we engage with the world, and it will keep pushing us to the path of jealousy on one side, hatred on the other, and control on still another side. We can never have peace, and the only way to prevent us from exploding is to put the lid on top of the garbage can. When we can realize that, we're truly practicing the Path of Transcending Worldliness and Engaging with the World.

While transcending worldliness, we have to feel stillness, keeping our mind like the sky, letting altered states come and go without interacting with them.

Engaging with the world, we have to become the ego, see that ego, see that blind spot, and liberate the blind spot right away. We have learned the mantra to untie knots, the Sun Mani Hand-Eye mantra. If we can also visualize the seed syllable BA at the same time, we can transform darkness into light immediately, and liberation will come instantly. Darkness follows our ego, and only when we shine the light on darkness from inside out can that ego disappear. At that moment, we're really free and liberated.

We have to see two clear parts on our path for Transcending Worldliness and Engaging with the World. One is stillness, the other is awareness. One is boundless light, without darkness, the other is eliminating blind spots.

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

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Tay gỡ rối # 4

Page | 4 Good morning các bác, các anh chị, đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay. Mình vẫn nói về đề tài Gỡ Rối.

Thầy kể các bác nghe một chuyện cách đây rất lâu, chắc khoảng chừng 20 năm. Thầy biết một cô tên Irene, cô này có người chồng làm việc trong Lions Clubs. Ông rất trẻ, dễ thương vô cùng và được rất nhiều người thương. Có nhiều cô gái thường tới nói chuyện. Trong club đó thì thường thường là những người trung niên nhưng cũng có nhiều cô trẻ tới nói chuyện với ông. Có thể là nói như thế nào đó mà cô Irene rất tức bực và ghen tuông vô cùng. Cô nói tại sao ông như thế này thế kia, ông nói 'Không, tôi đâu có làm gì đâu, tôi chỉ xả giao thôi'. Nhưng cô này lúc nào cũng tức, cô rình mò, tìm cách bắt quả tang nhưng rốt cuộc không tìm ra gì cả.

Khi cô tới hỏi thầy thì thầy nói với cô phương pháp hồi xưa các chư tổ sư thường dạy, bây giờ cô áp dụng trong lúc thiền đi. Phương pháp đó như thế nào? - Cô ngồi yên lặng thiền, cô hít thở, khi cảnh đó nổi lên thì cô coi nó như mây, nó tới rồi đi, đừng có lý giải nó, đừng đụng chạm tới nó, đừng interact với cảnh giới đó vì khi mà cô interact thì tự nhiên cô nổi lửa, cô giận lên, cô điên lên nữa và cô sẽ chỉ đi vào trong cái là tôi đúng, họ sai và sẽ kẹt vô cùng, thành ra cô đừng nói chuyện với nó, chỉ coi như mây tới rồi mây đi. Đó là một trong những phương thức rất quan trọng trong nhà thiền. Người ta nói là 'Phùng Phật sát Phật, phùng ma sát ma', tức là sao? Ma tới thì giết ma, Phật tới thì giết Phật. Cái đó không phải là giết mà có nghĩa là để yên, cho nó tới rồi đi. Sau này, thường mình hay nói cái đó là, khi thấy vọng thì đừng đụng tới, đừng theo nó. Thì thầy cũng giảng y hệt như thế. Cô cũng về làm và cô nghĩ rằng có hiệu quả.

Sau đó một thời gian không bao lâu thì thầy đi nhập thất. Sau khi nhập thất xong rồi, thầy không có duyên gặp lại cô. Vài ba năm sau, một lần nọ, thầy đi thỉnh tượng Phật, không ngờ lại gặp cô. Thầy rất ngạc nhiên hỏi: 'Cô bây giờ như thế nào?' Sau khi nói chuyện một hồi rồi thầy mới biết là cô đã ly dị chồng rồi. Cô nói: 'Thưa Thầy, phương pháp của Thầy chỉ work trong khoảng độ vài ba tháng, rồi tôi chịu không nổi. Cuối cùng rồi tui tôi cũng cãi lộn lung tung và đi tới chỗ ly dị.' Lúc đó thầy cũng ngạc nhiên lắm, vì lúc đó thầy chưa tìm ra phương trình Xuất tục Nhập thế, thầy chưa nói tới lý luận đó, thầy chỉ nói tới chuyện tu hành. Lúc đó là mình mới có 5 chữ T.

Anyways, fast forward chút xíu nữa, cho tới khi thầy có 6 chữ T và bắt đầu dạy về con đường Xuất tục Nhập thế thì thầy mới lấy case đó và đặt câu hỏi: 'Tại sao mà chuyện lại xảy ra như vậy?'

Hand Untying Knots – Tay gỡ rối # 4

Gần đây, trong dịp đầu năm, thầy mới giảng một bài, nói cho các bác nghe bản chất về Xuất tục Nhập thế, tu thiền và tu nhập thế như thế nào v.v... Chuyện này không phải chỉ mới đầu năm nay, cách đây 2, 3 năm, thầy đã bắt đầu nói tới chuyện đó rồi. Là như thế nào các bác?

Page | 5 - Là khi các bác ngồi thiền, là mình đối diện với bóng tối của chính mình. TA tức là chân tâm, TA là ánh sáng, TÔI là bất nhị, TÔI là sự tịnh tĩnh, TÔI là quang minh vô lượng. Tất cả mọi chuyện đều giống như mây tới rồi đi qua, mình đừng động đậy, đừng đi theo mây. Mây tới, mây đi, mình lúc nào cũng ở trong ánh sáng tự tâm. Hãy để cho vạn sự tới rồi đi. Đó là lời chỉ dẫn của thầy với cô Irene. Đó chỉ là vé đầu tiên gọi là Xuất tục, là mình bất động và lúc nào mình cũng là vô lượng quang minh. Nhưng khi nhập thế thì sao? Thì ra là khi nhập thế là hoàn toàn một phương trình khác.

Để thầy chỉ cho các bác, làm cho con đường Xuất tục Nhập thế của mình được hoàn chỉnh.

- Khi Nhập thế tức là vào khoảng khi bác ngồi thiền xong, còn chừng 5 phút nữa. Sau khi bác xoa tay, xoa mắt, xả thiền xong thì lúc nào mình cũng ngồi yên tĩnh lại. Sau khi yên tĩnh lại thì mình chấp tay mình hồi hướng đó các bác nhớ không? Thì ngay lúc mình sắp sửa hồi hướng, các bác nhắm mắt lại, nghĩ lại tình trạng của mình. Trong trường hợp của cô Irene thì thầy sẽ chỉ như thế này: Hãy nghĩ lại trong trường hợp chồng của mình và cô gái nào đó đang ve vãn gì đó v.v... cô hãy nghĩ là cô đang ở trong tình trạng đó, cô thấy rõ ràng là mình đang tức giận, cô hãy cảm nhận sự giận dữ, sự ghen tuông của mình. Khi mình cảm nhận sự ghen tuông đó thì các bác biết sao không? - thì mình sẽ thấy được điểm mù. Điểm mù là gì? - té ra là cái bản ngã ghen tuông này là vì mình muốn control. Cái trực giác cho biết mình là tâm thức control đó chỉ xảy ra khi nào bác thật sự cảm nhận được sự giận dữ, ghen tuông, tức giận. Bác nhìn nó bằng cặp mắt từ bên trong nhìn ra, không phải từ bên ngoài. Bác thấy được điểm mù: 'À, té ra mình, tôi, cái bản ngã, Irene, tôi là sự control. Tôi control ông chồng, tôi control tất cả mọi thứ, tôi control mọi sự phải êm đẹp. Cái bản ngã control đó sinh ra đủ thứ ghen tuông, giận dữ, đổ kỵ, đi tìm lỗi chồng của mình, tìm lỗi người này người kia trong gia đình, đủ thứ cả, không yên nổi'. Khi mình nói được như vậy rồi thì tức là mình đã phá được điểm mù của chính mình.

Các bác thấy không, mình phải di chuyển tâm thức của mình, chứ không phải là mình chỉ đứng nhìn mây tới rồi mây đi. Không, mình đi vào trong cảnh giới đó, thấy được mình ở trong cảnh giới đó. Mình không thấy từ bên ngoài thấy vô mà thấy từ bên trong thấy ra, cảm nhận được sự ghen tuông và mình thấy được điểm mù. A, thì ra là mình muốn control và mình đang mất sự control đó. Khi bác thấy được như vậy rồi thì bác mới giải thoát.

Bây giờ làm sao mà mình không bị kẹt nữa? Ngay lúc bác thấy tôi tức là cái bản ngã, tôi là sự control, tôi là sự ghen tuông đó thì bác đọc câu chú, câu chú đó là gì? - Nhật Tinh Ma Ni: 'Shr Fo La Ye, Om, Du Bi, Jya Ye Du Bi, Bo La Wa Li Ning, So Po He'. Thì tự nhiên, cái bóng tối, điểm mù, tôi là sự control, tôi là sự ghen tuông, tôi là giận dữ, tôi là sự ích kỷ...Cái

Hand Untying Knots – Tay gỡ rối # 4

sức mạnh đó (là vì sức mạnh của sự control nó mạnh kinh khủng) nó sẽ lập tức biến thành ánh sáng, bác sẽ thấy sự giải thoát ngay lập tức, rằng mình không còn bị kẹt trong control, cái bản ngã dữ dằn, ghen tuông, đố kỵ, cái mà nó làm cho mình lúc nào cũng phải canh cánh, phải đi rình ông chồng của mình hay là phải đi tìm cách mà mình gọi là phải nắm được đầu ông này, phải tìm được câu trả lời. Khi mình buông ra thì sự giải thoát tới, mình biến bóng tối thành ánh sáng ngay lúc đó, và mình giải thoát ngay lúc đó.

Page | 6

Cái này không phải là lý thuyết, cái này là sự thật bởi vì tất cả chúng ta đều có điếm mù, tất cả chúng ta đều là có bản ngã. Nếu mình không giải quyết cái bản ngã đó, trong lúc nhập thể nó sẽ tiếp tục tạo điếm mù tiếp nữa và nó sẽ tiếp tục đẩy mình vào con đường hết ghen bên này tới ghét bên kia, control bên nọ. Lúc nào mình cũng không yên được và mình chỉ dùng phương thức là đập cái nắp thùng rác để cho mình không nổ cái đùng thôi. Khi mà mình thấy được như vậy rồi thì bác đang thật sự tu con đường Xuất tục Nhập thể.

Xuất tục thì phải thấy cái như như bất động. Xuất tục có nghĩa là mình giữ cho cái tâm như là bầu trời, để cho cánh giới bên trong tới rồi đi, đừng ăn thua gì với nó cả.

Nhập thể thì mình phải trở thành bản ngã, thấy được cái bản ngã đó, thấy được điếm mù đó và giải thoát điếm mù ngay lập tức. Bây giờ bác đã có câu chú để mà gỡ rối rồi, câu chú đó là gì? - Nhật Tinh Ma Ni Thủ Nhãn. Nếu mà bác nhớ được chủng tử BA để quán nữa thì bác biến sức mạnh của bóng tối thành ánh sáng ngay lập tức, sự giải thoát tới ngay lập tức. Bóng tối đi theo bản ngã của bác, chỉ khi nào mình chiếu rọi bóng tối từ bên trong mà chiếu rọi ra thì bản ngã đó mới biến mất được. Khi đó bác mới thật sự giải thoát.

Con đường Xuất tục Nhập thể là mình phải thấy 2 khâu rõ ràng như vậy.

Một khâu là Bất Động, một khâu là Chiếu Phá.

Một khâu là Vô Lượng Quang Minh, không có bóng tối. Một khâu là Chiếu Phá Điếm Mù.

Cám ơn các bác đã lắng nghe ngày hôm nay. Hy vọng là các bác sẽ có một ngày vui vẻ và tỉnh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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