

Hand Untying Knots, Part 5

Good morning everyone!

Page | 1 Here is today's Dharma Espresso on Hand Untying Knots, part 5.

We have been practicing Hand Giving, the hand that guides us always to appreciate others and be ready to give, even just a kind word or a smile. We should make our life, a life of dedication and giving.

The second hand is Hand Letting Go. With this hand, we learn to recognize and let go of our attachments. Often, we cannot see our hindrances and only concern with pointing out others' shortcomings. We should learn to let go of things that weigh us down and make us suffer.

The third is Hand Comforting. With this hand, not only can we comfort ourselves, but we can also comfort others. People suffer more than we realize. We would not know because they don't express themselves. When we look closer, we find that the number of people who need comfort is countless. Everyone has something buried in their heart, but are we trustworthy enough for them to open up? Or do we continually policing others' actions to catch their mistakes, transgressions, or sins? We don't want to listen to the pain of people who suffered in silence with no one to share their burden. We should not be the police officer instead be the Bodhisattva who always finds the means to comfort others. Don't put ourselves above others to judge or criticize their pains. In not doing so, we begin to practice the Hand Comforting.

Hand Untying Knots is also a good practice, and it begins with our brain. To untangle the mind, we start with the body by eating healthy and light. My Master suggested that we should only consume 80% of what we need. Play sports or do daily exercise, especially Tai Chi since it increases flexibility and resistance. This practice can begin from an early age to the age of 80 or 90 since it's a gentle method to help the internal energy flow and enhance the flexibility of the whole body. Exercise will build and strengthen muscle and also benefit the brain. The brain creates problems when it's filled with negative thoughts. There are thoughts that we cannot get out of our mind, like negative feelings about one person to the next that keep piling up. Hence, to have a healthy brain, we should stop being negative and say things that entice people to anger, sadness, hatred or retaliation.

It amuses me when I receive emails from self-righteous people who always think they're right. They do not know that by being so negative, they also

Hand Untying Knots - Tay Gỡ Rối 5

suffered. It's like doing other people's laundry; we are the ones who endure the experience. My Master often advised us to stop being negative and look at ourselves, take care of our dirty laundry first.

Page | 2

Untying knots start with self-awakening. Becoming less negative and more positive is crucial to the process of untangling. Someone asked me: "Yesterday, you mentioned a way to see everything as transitory clouds and not get disturbed by them as we sit in meditation practicing the transcending worldliness path. Could you clarify that?"

Maybe my Hue (central Vietnamese) accent and the speed of my speech makes it hard to understand? So let me reiterate. Transcending means exiting or going beyond. Worldliness is about or relating to this world, or the human conditions such as greed, anger, ignorance, pride, doubt, wrong views, sulk, or hatred. We call this darkness. So Transcending Worldliness means to exit or get out of such things that keep us in darkness. To be free of the dark is to keep ourselves in the light by the act of witnessing as the ancient patriarchs had taught us for thousands of years. When they sit in meditation with their eyes closed, they let all the thoughts and feelings arise without interaction or moving the body. They allow things to settle and gradually disappear, very simple. As they settled, their mind will be serene and clear. That is an essential aspect of meditation.

There is clarity of mind when we meditate. We let things come and go without interference. Sometimes not only can we see clearly, but our hearing also becomes sharper as if we have superpowers. We should not hold on to this state, just let the sounds happen without chasing or trying to understand them. We might also experience a keen sense of smell, able to distinguish subtle fragrance, but we should let the experience come and go. Sometimes the sensibility might last for hours, not just for 5 or 10 minutes, but we should ignore it, remaining still, and everything will settle down and disappear like the transitory clouds.

The five layers of clouds are Form, Feelings, Thoughts, Formation, and Consciousness.

Form: is body sensations

Feelings: are emotions like happiness, sadness, anger, and so on.

Thoughts: are images in the mind, or thinking.

Formation: is habits formed through frequent repetition or arise as scenarios in our mind.

Hand Untying Knots - Tay Gõ Rõi 5

Page | 3

When meditating, we should let these clouds pass through. Remaining unmoved and do not interact with them. The first problem facing most meditators is they become intrigued by the beautiful sceneries, mystical, ghostly beings, or unusual states that they get pulled along and cannot control themselves. Therefore, while in meditation, let those mental states happen, and remain still. I'm only talking about the Transcending Worldliness and not the Engaging with the world aspect.

Today I want to remind you to let things come and go while you sit in meditation and not to let them bother you. I will continue the talk tomorrow. The ways to untie knots are many, so please be patient, happy, and at peace.

Thank you for listening. Have a happy and awakening day.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Tay Gỡ Rối 5

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

Page | 4 Chúng ta đang học về Tay Cho Ra là cái tay lúc nào cũng nghĩ tới sự biết ơn của mình đối với người, và lúc nào cũng sẵn sàng cho ra, chẳng hạn như một lời nói, một nụ cười... mình đều tìm cách để cho ra. Mình phải nghĩ cuộc sống của mình là cuộc sống để hiến dâng, để cho ra.

Thứ nhì là Tay Buông đi, với tay này thì mình cần phải thấy được những chuyện mình chấp, mình cột, mình cứng, mình nên buông ra. Vì nhiều khi tự mình, mình không biết buông đi chuyện của chính mình, mình chỉ nói chuyện thiên hạ. Cho nên nhiều khi phải biết buông những chuyện làm cho mình nặng nề đau khổ.

Thứ ba là Tay Xoa Dịu. Không những mình xoa dịu chính mình mà còn xoa dịu cho người khác nữa. Những người xung quanh mình nhiều khi có nhiều sự đau khổ hơn mình tưởng, nhưng vì họ không nói ra, nên mình không biết. Khi các Bác đi sâu vào, Bác mới thấy số người cần sự xoa dịu của Bác nhiều vô số, vô biên. Người nào cũng có chuyện trong lòng cả, nhưng mình có đủ sự tín nhiệm của người ta để người ta mở tâm nói chuyện với mình hay không? Hay là mình lúc nào cũng đóng vai trò cảnh sát, đi rình bắt, đi giết những người phạm tội, phạm giới, phạm lỗi. Mình không chịu lắng nghe nỗi khổ của những người mà lúc nào cũng có nhiều sự ray rức trong lòng, không biết nói với ai. Cho nên mình đừng đóng vai trò cảnh sát, mà nên đóng vai trò Bồ tát, lúc nào cũng tìm cách xoa dịu. Với những người đau khổ, mình đừng nên lên thiên đàng, đừng nên lúc nào cũng đứng ở trên để phán đoán định luận và đây là sự bắt đầu của Tay Xoa Dịu đó các Bác.

Về Tay Gỡ Rối cũng hay lắm, gỡ rối là bắt đầu từ trong đầu, trong não của mình chứ không ở đâu khác. Muốn gỡ rối đầu não của mình, thì phải gỡ rối từ thân xác trước, tức là ngày nào mình cũng phải ăn uống đàng hoàng, nhẹ nhàng, đừng có ăn quá nặng nề. Sư phụ Thầy luôn luôn nói mình ăn 80% thôi, đừng có ăn quá nhiều. Và nên thể dục, thể thao hằng ngày thì rất tốt, nhất là tập Tai chi. Tai chi làm cho người mềm dẻo và lâu dài. Mình có thể tập từ nhỏ đến già, 80, 90 tuổi, vẫn tập được, vì đó là một phương thức làm cho năng lượng chạy khắp người, nhẹ nhàng vô cùng. Mình sẽ cảm thấy tay chân, tất cả mọi thứ rất là dẻo dai. Sự tập luyện thể dục làm cho bắp thịt cứng, tốt, và săn lại làm cho não của mình cũng tốt nữa. Não mình sinh ra rắc rối là bởi vì bình thường mình hay nghĩ chuyện tiêu cực. Mình có những chuyện cứ để trong đầu hoài, không thể nào buông được cả; những chuyện tiêu cực đó cứ tiếp tục, dồn dập; hết người này đến người khác, hết chuyện này đến chuyện khác, mình không buông được. Cho nên muốn cho não tốt thì mình phải ngừng nói những chuyện tiêu cực, những chuyện mình biết rằng nó chỉ sách động người ta thêm tức, thêm giận, thêm buồn, thêm tủi, thêm hận, thêm thù mà không có gì hay cả.

Thầy hay buồn cười là vì có người gửi email cho Thầy, lúc nào họ cũng đứng trong vai trò họ là đúng cả, nhưng họ không biết rằng họ cũng đau khổ vô cùng khi họ chỉ nói toàn chuyện tiêu cực. Vì đó giống như là mình đi giặt quần áo giùm người ta, chính mình là kẻ đau khổ chứ không phải ai đau khổ cả. Sư phụ Thầy thường hay nói, phải ngừng nói những chuyện tiêu cực, nhìn vào chính mình và lo giặt quần áo mình trước đã.

Hand Untying Knots - Tay Gỡ Rối 5

Cho nên sự gỡ rối bắt đầu từ sự tỉnh thức của chính mình, từ từ tìm cách để cho mình bớt tiêu cực, và càng ngày mình càng thêm tích cực và đó là phần rất quan trọng trong việc gỡ rối.

Có một Bác hỏi Thầy: “*Thưa Thầy, hôm qua Thầy nói về cách làm sao để mình thấy mọi chuyện như là mây bay, đừng có khởi tâm lúc mình thiền xuất tục, con chưa hiểu*”.

Page | 5

Thầy tin là vì thầy nói tiếng Huế và nói nhanh quá, nhiều khi các Bác nghe không kịp. Để Thầy nói lại, xuất có nghĩa là đi ra khỏi, tục có nghĩa là những thứ trần tục, trần gian như tham, sân, si, mạn, nghi, tà, kiến, kiêu ngạo, giận lẫy, hờn, thù v.v... Thành ra xuất tục là ra khỏi những thứ làm cho mình ở trong bóng tối. Bóng tối là gì? Bóng tối tức là tham, sân, si, mạn, nghi, tà, kiến, những ghen tuông, giận lẫy, tủi thân v.v... Muốn ra khỏi bóng tối, thì từ ngàn xưa đến nay, tổ sư đều dạy một điều rất quan trọng, là mình hãy lúc nào cũng giữ mình ở trong ánh sáng, bằng cách là chứng tri (witness). Khi họ ngồi thiền, họ nhắm mắt lại, họ để tư tưởng, tình cảm, tất cả những chuyện gì khởi lên trong lòng, họ cứ để yên, họ không động đây, không nhìn tới, không interact gì cả. Thì tự nhiên những chuyện đó từ từ lắng xuống, và biến mất. Rất là giản dị, không có chuyện gì khác hơn cả. Khi nào họ lắng xuống thì lúc nào tâm họ cũng vẫn thanh tịnh và sáng suốt. Đây là đặc tính rất quan trọng của chuyện tu thiền.

Lúc ngồi thiền thì mình sáng suốt vô cùng, chuyện đến rồi đi, mặc kệ; và nhiều khi Bác không phải chỉ thấy thôi, Bác còn nghe được chuyện này, chuyện kia, rất rõ ràng, lỗ tai mình giống như lỗ tai thần vậy đó. Nhưng Bác cũng phải buông đi, Bác cũng để tiếng nó tới, và tiếng nó biến mất đi, Bác không chạy theo tiếng đó mà suy luận. Không những mình thấy, mình nghe, mà có khi Bác còn ngửi nữa. Mũi ngửi mùi kinh khủng, có những mùi thơm, tinh vi vô cùng, mình cũng phải để nó xông lên rồi nó biến mất đi. Nhiều khi không phải chỉ 5, 10 phút rồi biến mất, mà nó nằm đó cả giờ đồng hồ, mặc kệ, các Bác cứ ngồi tĩnh bơ, từ từ tất cả đều lắng, tại vì mây tới thì mây phải đi.

Năm tầng mây: Sắc, Thọ, Tướng, Hành, Thức

Sắc - cảm xúc của thân xác,

Thọ - cảm tình, vui, buồn, giận hờn này nọ

Tướng – tư tưởng, hình ảnh trong đầu

Hành - những thói quen trôi lên thành những cảnh tự nhiên hiện ra rõ ràng trong đầu của mình; Hành là Formation, tức là tập khí, thói quen mình tạo ra.

Khi Bác ngồi thiền, Bác hãy để cho tụi nó tới, tụi nó đi, Bác tĩnh bơ, đừng làm gì hết, đừng nói chuyện với nó, đừng lý luận với nó. Thường thường bệnh đầu tiên của người tu thiền là thấy cái đẹp, mình thích; thấy chuyện ma, chuyện quỷ, tức là những chuyện kỳ dị hơn bình thường, mình khoái chí, mình không thể nào nhịn được, mình chạy theo, mình phải làm gì đó mới được. Cho nên lúc thiền mình phải để cảnh giới đến, cảnh giới đi, đừng có động đây gì cả. Đây chỉ là xuất tục thôi, chưa phải nhập thế. Hôm nay Thầy nói sơ sơ để nhắc các Bác, mình nên để chuyện nó đến và đi lúc ngồi thiền, đừng có vương bận vào đó.

Ngày mai mình sẽ nói tiếp, con đường gỡ rối còn nhiều chuyện lắm để nói, xin các Bác bình tĩnh, vui vẻ và nhẫn nại với.

Cám ơn các Bác đã lắng nghe và chúc các Bác một ngày êm đẹp, và tỉnh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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