

Hand Untying Knots, Part 7

Good morning everyone! This is today's Dharma Espresso on Hand Untying Knots, part 7.

Page | 1

The other day I told you about the difference between the two methods of cultivation: Transcending Worldliness and Engaging with the World. While in meditation, our eyes are closed and we let the mental states come and go. We always tell ourselves, "I'm the boundless light." We stay still and can see everything, but we don't move. All mental states that come, will disappear. It is very important that while meditating, we prepare ourselves psychologically and sit still.

However, very often, when we are about to exit meditation, or are thinking about someone or something, we are unable to let things come and go; instead, we often get stuck with them. You may not get stuck, but I may. How would I get unstuck then? I have a solution, which is to practice engaging with the world so I can transform my blind spots and my ego. Once I can identify my ego, I can be liberated right away.

For this week, I like to talk about three basic points before getting to that solution.

The first one is very important and it is about our brain and thoughts. Do you know why sometimes our hands shake or sweat when we think of something? For example, the thought of a snake crawling out from under the bed and slithering up onto the bed; oh my God, that is enough to make us freak out and feel the sweat on our hands. Or the thought of looking down from a window on the 12th floor of a building and having to jump; oh my God, our legs are not ours anymore and we feel very uncomfortable. Thoughts directly influence our mood at that time.

Do you know that whenever a thought comes to your mind, your brain releases a chemical that sends electrical wave signals throughout the nervous system? Thanks to them, you can think, understand, and know what kind of thought it is. If we want to speak, those chemicals carry the message to the part of the brain responsible for speech so we can speak. Therefore, thoughts are closely related to the chemicals in our brain, cause them to be released and send signals.

That explanation should be easy to understand. If you research neurotransmitters or synapses, you will develop a deeper knowledge of the subject. To sum up, any single thought has to go through a chemical process in our brain. Those released chemicals are very important, since they are responsible for the state of our brain.

Now, let's assume we have only angry, negative, and bad thoughts in our head. For example, you keep chiding and scolding someone you hate. Although you scold inside your head, a chemical will be secreted making you feel bad, older, uglier with a detestable face, and a negative limbic system. Those chemicals will add more wrinkles to your face and cause loss of energy.

Sometimes my anger is so intense that I feel like I am drained, losing energy, out of breath, dying, stumbling, and melting. Why is that? Because when we have bad thoughts, we suffer. Many people are interested in bad stories and gossip. They don't know that the more they speak ill of others, the more their brain becomes unhealthy, the more their body secretes a bad odor, and they will have a bad complexion on a face that nobody wants to come near. So if we have lots of negative thoughts, we will gradually have fewer friends. Brains want something healthier and do not want to deal with negative persons. That is a big lesson for us. Therefore, do not think negative; if you do, you are just harming your brain, making it become weak. Thus, your immune system will be affected, as doctors have said.

What happens if you think positive? When you have a good thought, a good image, or when you appreciate someone, you put your palms together on your chest and say "thank you" to somebody, or when you admire the beauty of nature, a chemical will also be secreted in your brain. That chemical will make you feel better, prettier, as if there is some kind of electricity flowing without obstruction inside your body. That is the most important thing.

In sum, thoughts affect our body and health. Why do we often do appreciation, show gratitude, and think positive? Because they will make good changes to our body. The more we have happy, appreciative, good, and positive thoughts, the stronger and healthier we are with a glowing complexion.

That is so simple. However, many of us do not know how to use our thoughts. We don't know that in one day we have about 20,000 thoughts. If we don't know how to use them effectively and keep having negative and unwholesome thoughts, gossiping, speaking ill of others, criticizing, looking for mistakes and weaknesses, we just harm ourselves, not others. We will damage our health, look older, and wonder why we have strange or chronic diseases, become unhealthy, and cannot sit and meditate. All this is because we have harmed our own brain health.

A simple thing to do is to start talking positive, share joy with others, and keep moving on. To move on means to evolve, to open your heart, your mind, and think far ahead.

That is the first basic thing to do before engaging with the world for knot-untying. Always have a positive brain.

Thank you for listening. This lecture will continue with many more things to come.

Thank you also to those who participated in the Bodhisattva training session last week. I always appreciate your care and help with the IB center, the ITC program, and the Bodhisattva training program which helps more and more people to open their hearts.

I wish you a day of joy, good health, and wakefulness.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Tay gỡ rối 7

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

Page | 3 Bữa trước thầy có nói với các bác xuất tục và nhập thế là hai phương pháp tu khác nhau. Lúc bác ngồi thiền là nhắm mắt lại, cảnh giới tới thì mình để cho nó đi. Lúc nào mình cũng nói ' *tôi là vô lượng quang minh* ', mình đứng đó và nhìn ra, thấy tất cả mọi chuyện nhưng không động đậy. Tất cả cảnh giới trôi lên rồi sẽ lắng đi. Đó là phương thức rất quan trọng. Khi ngồi thiền là mình chuẩn bị tâm lý, mình ngồi đó và không động đậy.

Nhưng nhiều khi mình sắp sửa ra thiền hoặc lúc mình đang nói chuyện với người này người kia hoặc là có những chuyện gì khác xảy tới, mình không thể nào để cho chuyện nó tới rồi đi cả, mình thường hay bị kẹt dính vào trong đó. Chắc là bác không kẹt nhưng thầy là kẹt liền, thầy bị dính trong chuyện đó thì làm sao thầy ra khỏi được? Thầy có cách. Cách đó là tu nhập thế, là làm sao mình hóa giải được điểm mù, để làm sao mình hóa giải được bản ngã, nói được tên của bản ngã (ego) của mình là gì thì thường thường mình giải thoát ngay.

Trong tuần này, thầy nói vài ba điểm căn bản trước khi nói tới cách đó.

Điểm căn bản thứ nhất là mình nói tới cái não và tư tưởng của mình, rất quan trọng. Tại vì các bác có biết rằng vì sao mình nghĩ tới chuyện gì đó mà tay của mình nó run hoặc là chảy mồ hôi? Thí dụ như bác nghĩ tới một con rắn bây giờ đang chui xuống giường và đang bò lên, trời đất ơi, chỉ nghĩ tới hình ảnh đó thôi mà cái tay của mình đã chảy mồ hôi, stress rồi. Hay nghĩ là mình đang đứng trên tầng lầu 12, đứng ngay cửa sổ, sắp sửa nhảy xuống, trời đất ơi, thấy trong người mình, cái chân nó nhột nhột, người mình khó chịu v.v... Tư tưởng directly, trực tiếp ảnh hưởng tới cảm xúc (mood) của các bác ngay lúc đó.

Các bác có biết rằng, hễ mà mình có một tư tưởng trong đầu thôi thì cái não của mình sẽ tiết ra một chất hóa học. Khi chất hóa học này tiết ra rồi, nó sẽ truyền một tín hiệu. Tín hiệu này như là một luồng điện chạy trong não của bác, chạy trong mạng lưới của cái não. Nó làm cho mình nghĩ được, hiểu được, biết được tư tưởng đó là tư tưởng gì. Nếu mình nói, nó bắt đầu làm cho dính liền với bộ phận nói năng trong não để mình làm sao nói. Do đó, tư tưởng dính liền với chất hóa học trong não của mình, làm cho nó tiết ra và nó dính liền với tín hiệu.

Bây giờ mình chỉ giải thích như vậy cho dễ hiểu thôi, chứ nếu bác nghiên cứu về neurotransmitters, về synapses, bác sẽ thấy còn nhiều cái sâu sắc hơn, nhưng nói một cách dễ hiểu nhất là mỗi tư tưởng của mình đều xảy ra một quá trình hóa học trong não. Chất hóa học tiết ra trong não, chất đó rất quan trọng, bởi vì nó sẽ làm cho trạng thái của não, gọi là não trạng, nó sẽ như thế nào.

Bây giờ, nếu khi mà mình chỉ ngồi nghĩ toàn những tư tưởng giận dữ, những tư tưởng không tốt, thí dụ như bác ghét một người nào đó, bác cứ nghĩ đó, cứ mắng cứ chửi hoài. Trong đầu bác chửi chứ bác đâu có ra mặt chửi đâu nhưng bác phải biết rằng, trong đầu mình chửi thôi nhưng chất hóa học trong đầu bác nó tiết ra, làm cho mặt mình khó chịu, làm cho cái limbic system của mình trở thành rất là negative, làm cho mình cảm thấy khó chịu trong người (feel

bad), và mình già, mình xấu bởi vì tất cả những chất hóa học đó sẽ làm cho da mặt của bác nhăn, sẽ làm cho người của bác mất sức đi.

Các bác biết là nhiều khi thầy giận quá thầy drain, thầy cảm thấy là mình hết sức, hết hơi luôn, mình chết luôn, mình đập xuống, mình nát luôn. Là bởi vì sao vậy? Bởi vì khi mình nghĩ tới tư tưởng gì xấu, nó sẽ làm cho mình đau khổ vô cùng. Bác cứ tưởng tượng là có rất nhiều người họ rất hứng thú về những chuyện xấu, thị phi nhưng họ không biết rằng họ càng nói xấu thì càng lúc cái não của họ càng xấu hơn và người của họ toát ra mùi hôi, cũng như là da dạn, mặt của họ, người ta ít thích chơi lắm. Bác làm kiểu gì thì làm, cũng không làm sao cho người ta thích bác được cả. Cho nên khi trong lòng của mình có nhiều chuyện tiêu cực (negatives) quá, thì từ từ mình thấy số người mình chơi càng ngày càng bớt đi, bởi vì họ cũng không muốn. Giữa não và não với nhau, họ muốn làm sao cho khỏe khoắn, họ không muốn tìm cái người lúc nào cũng tiêu cực cả. Cho nên đó là một bài học lớn cho mình. Mình đừng có nghĩ tiêu cực, mình nghĩ tiêu cực là chính mình hại cho cái não của mình, mà cái não của mình suy yếu đi, làm cho hệ thống miễn dịch của mình suy yếu theo, theo như lời BS nói.

Nhưng ví dụ như là bây giờ bác nghĩ một tư tưởng tốt thì sao? - Khi mình nghĩ một tư tưởng tốt, hình ảnh tốt, hay là khi bác appreciate, bác cảm kích một người nào, bác cảm ơn, bác để tay trên ngang ngực và nói ' *tôi cảm ơn chị và anh, tôi cảm ơn bác* ', hoặc là cảm kích một cảnh đẹp xung quanh, thì tự nhiên trong não mình cũng tiết là một chất. Chất đó làm cho thân khỏe, mình feel good, tức là mình cảm thấy đẹp đẽ, tốt đẹp, làm cho mình cảm thấy giống như điện chạy thuận hơn trong người mình, người khỏe hơn. Cái đó rất quan trọng.

Thì ra là tư tưởng ảnh hưởng tới thân thể và sức khỏe của mình. Tại sao thường thường mình làm cảm kích (appreciation), thường thường mình phải cảm ơn, thường thường mình phải nghĩ tốt? - là vì tất cả những cái đó làm cho thân thể của mình thay đổi. Hễ càng nhiều tư tưởng tốt, vui, đầy cảm kích, đầy cảm ơn, đầy cái tốt lành, tích cực (positives), thì lạ lắm, người mình mạnh hơn, trắng hơn, khỏe hơn.

Chỉ như vậy thôi, rất giản dị, dễ hiểu nhưng mình không biết sử dụng tư tưởng của mình. Mình không biết rằng, nhiều khi, trong một ngày mình có cả 20 ngàn tư tưởng để xài, nhưng nếu mình không biết xài 20 ngàn tư tưởng đó, mình chỉ ngồi nghĩ tầm bậy, tầm bạ không, tiêu cực không, mình vô con đường gossips, thị phi, nói xấu, vô con đường vạch lá tìm sâu, vô con đường lúc nào cũng soi mói, tìm lỗi lầm người kia, lúc nào cũng nhìn điếm xấu cả thì các bác có biết rằng cái người mà bác hại đầu tiên không phải là người ngoài mà là chính mình. Chính mình bắt đầu làm cho sức khỏe của mình yếu đi, chính mình làm cho mình già đi, không hiểu tại sao mà mình có những bệnh kỳ cục, kinh niên v.v... không khỏe được, không ngồi thiền được, là bởi vì tự mình làm hại đi sức khỏe của não mình.

Chuyện giản dị nhất là chúng ta hãy nên nói những lời tích cực, nên chia sẻ những niềm vui với nhau và lúc nào mình cũng move on. Move tức là tiến tới, mở lòng ra, tinh thần cởi mở ra và lúc nào mình cũng bắt đầu bằng chuyện nghĩ xa hơn một chút.

Thưa các bác, đó là chuyện căn bản đầu tiên để bước vào con đường nhập thế, gỡ rối. Não của mình lúc nào cũng đều phải positive mới được.

Hand Untying Knots - Tay gỡ rối #7

Thầy cảm ơn các bác đã lắng nghe. Con đường này sẽ tiếp tục, nhiều chuyện sẽ tiếp tục hơn nữa.

Thầy cũng cảm ơn các bác đã tham dự chương trình học bồ tát đạo cuối tuần vừa rồi và lúc nào thầy cũng cảm ơn các bác đã quan hoài, giúp đỡ trung tâm iB, chương trình iTC, chương trình học đạo, để cho càng ngày càng có nhiều người phát tâm hơn.

Page | 5

Chúc các bác một ngày vui, khỏe và tỉnh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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