2018-08-13 - Summary of the Bodhisattva Path, Part 8 -The Blue Lotus 3

Good morning everyone! This is today's Dharma Espresso on the summary of the Bodhisattva path, part 8, more about the Blue Lotus and the lotus leaves.

The lotus flower is the symbol of the bodhi mind. I've talked about the root of the lotus plant which, upon being planted in the muddy soil, will look for nutrients to nourish its whole body. Similarly with our bodhi mind, once it's been activated, we can go into this world with no more fear and can use all situations in life as nutrients to nourish our bodhi mind. Therefore, someone who has activated his bodhi mind is not afraid of any afflictions or difficulties, and always believes that the world is a place to cultivate enlightenment and compassion. Just like lotus seeds that can survive hundreds of years waiting for the right condition to grow, the Bodhi mind cannot perish but can last for thousands of years, or even longer.

Today we will talk about lotus leaves. Lotus leaves are usually very large, wide, and always float on water rather than sinking down. This is a very special characteristic: the ability to rise up from afflictions, to rise out of what drowns us. Water symbolizes life circumstances. With the bodhi mind, we can easily overcome difficult situations that can engulf us. In life, we are influenced a lot by people around us. If they have different ideals or direction from ours, they will often pull us into their direction. And, if their direction isn't upward**,** they will likely care only about eating, sleeping, resting, about finding the best place to dine, the best food to eat, about planning how and where to travel, to have fun tomorrow and the next day, nothing noble or altruistic. They will drag us down with them into that self-centered lifestyle. These egoistic habits of total carelessness about the well-being and happiness of others around us will turn us into lazy people, will drown us, and prevent us from rising up.

On the contrary, lotus leaves always have the ability to emerge from the water surface, just as the bodhi mind helps us overcome, rise up from difficult situations, and turn our vows into reality. Lotus leaves represent supportive practices along with meditation and spiritual practice. They are usually very large and have a special characteristic which is superhydrophobic. Hydro means water, phobic means having fear, superhydrophobic means super impermeable to water or water-repellent. Impermeable because the leaves have very small, very delicate, very fine waxy crystals preventing the water particles from being able to connect with each other, causing them to bead up into droplets then easily roll off the leaves without wetting the leaf surface. This is quite a unique characteristic.

Our skin is similarly special. When we take a bath, water doesn't soak into our skin but only wets the outer layer. Our body is hydrophobic but not superhydrophobic. Some plants have leaves that get wet, but many others have water-repellent leaves. That impermeability represents the same practices that support the cultivation of the bodhi dharma. These practices are very good in helping us not to get stuck in afflictions. For example, "love" is the most common practice in the 6Ts (Love, Forgiveness, Letting Go, Adaptability, Openness, and Empathy). Love doesn't cause afflictions but when it turns into possessive love, an emotional attachment, it surely causes suffering. Compassionate love, not possessive love, always magically emanates and causes all afflictions to roll away like water on a lotus leaf.

Thus, the "6 dharmas of 6Ts" or the 6 practices above help us repel afflictions. How can we learn to live like a lotus leaf, blooming and rising from the water surface and not drowning in

mud from the rain water? In our life, there are times when we don't seem to be able to overcome difficulties. We get angry because of others' harsh words and we store anger in our heart and keep it there forever. We also imprint in our mind the images of people we hate. They stay forever in our mind. Afflictions do not stay on the outer layer of our skin but penetrate deeply into our heart. So, it would be wonderful if we practice to be like a lotus leaf and let all afflictions just flow away without keeping any of them in our heart.

However, in life, if you want to have that powerful ability, you need to practice a lot to support yourself in developing that ability. For example, if you want to meditate well, you have to exercise daily. If you want to exercise well, sometimes you need to have a friend to practice with. You can go to the gym, jog by yourself, but with someone to accompany you, you'll have more fun and get more motivated. Or, just like your desire to become a vegetarian, if you do some research, listen to people who turned vegetarian, and even become close friends with vegetarians, naturally you will find it easier to make it happen.

In other words, there must be supporting behaviors to allow afflictions to roll off us instead of clinging to us forever. All of these supporting conducts are skillful means. In general, the lotus leaf symbolizes supportive practices, called *bodhi virtues,* which help us repel afflictions. Like the lotus leaf, we will emerge from difficulties when there are people who want to drag us down. In interacting with people, we should stay away from those who don't like to talk about dharma teachings but only about worldly matters. We should always live like a lotus leaf, never get wet even by a water drop, let alone get muddied by afflictions.

Thank you for listening. Wishing you a peaceful, beautiful, and serene day.

Dharma Master Heng Chang

Translated by Giao and edited by Hoang-Tam.

Question or comment, please send email to css.translators@gmail.com

2018-08-13 - Summary of the Bodhisattva Path, Part 8 -The Blue Lotus 3

Tóm tắt Bồ Tát Đạo - P 8 - Thanh Liên Hoa 3

Good morning các bác, các anh chị! Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay. Chúng ta vẫn tiếp tục nói về đề tài Thanh Liên Hoa.

Liên hoa là một hình ảnh biểu tượng cho tâm bồ đề. Thầy đã nói tới cái rễ của cây hoa sen hễ cắm xuống bùn liền tìm chất liệu nuôi dưỡng toàn thân của nó. Cũng vậy, tâm bồ đề một khi đã phát rồi, chúng ta có thể đi vào đời, vào trong trần thế này không còn sợ hãi nữa và có thể dùng mọi hoàn cảnh sống làm chất liệu để nuôi dưỡng tâm bồ đề. Bởi thế, người đã phát bồ đề tâm không ngại ngùng bất kỳ phiền não, bất kỳ khó khăn nào, luôn luôn tin tưởng rằng trần gian là chỗ để nuôi dưỡng sự giác ngộ, và lòng từ bi.

Trở lại câu chuyện về hạt sen, nó có thể sống tới ngàn năm và chờ đủ nhân duyên là nảy mầm và sống lại. Hạt bồ đề cũng tương tự như hạt sen, không thể nào chết. Nó có thể sống được cả ngàn năm, và còn lâu hơn thế nữa.

Hôm nay chúng ta sẽ nói đến lá sen. Lá sen thường rất to, rộng và luôn nổi lên trên mặt nước chứ không chìm xuống dưới. Đó là điểm rất đặc biệt: khả năng vươn lên khỏi phiền não, vươn khỏi cảnh giới đang bị chìm ngập. Nước tượng trưng cho hoàn cảnh sống. Khi có tâm bồ đề, mình dễ dàng vượt qua khỏi hoàn cảnh khó khăn đang nhấn chìm mình. Trong cuộc sống, nhiều khi nghe người này nói một câu, người kia thêm một lời, ảnh hưởng đến mình nên nhiều khi mình muốn làm chuyện này, chuyện nọ mà không được bởi vì những người xung quanh không cùng chí hướng thì thường họ kéo mình theo chí hướng của họ.

Nếu chí hướng của họ không hướng thượng, thì lúc nào họ cũng chỉ có những chuyện bình thường trong nhà như chuyện ăn, uống, ngủ, nghỉ thôi, nào là tìm nơi ăn ngon nhất, ăn món gì ngon nhất, rồi ngày mai, tuần sau đi chơi ra sao... tính chuyện đi chơi thôi, đi vòng vòng chứ chẳng có gì gọi là cao thượng hay vị tha cả. Cứ như thế mình bị những xu hướng ấy kéo đi, chỉ sống ích lợi vui vẻ cho chính bản thân mà không đem lại niềm vui cho người khác, dần dần những thói quen vị ngã đó làm mình trở nên lười biếng. Nếu quen tật lười biếng sẽ khiến mình bị nhấn chìm xuống, khó vươn lên được.

Trái lại, lá sen luôn có khả năng trồi ra khỏi mặt nước, cũng như tâm bồ đề sẽ giúp cho mọi hạnh nguyện của mình có thể vượt lên, thoát ra khỏi những hoàn cảnh khó khăn. Lá sen, bản thân nó tượng trưng cho những hạnh trợ duyên, cùng làm với chuyện thiền định, tu hành. Lá sen thì thường to lắm. Sự đặc biệt của lá sen là superhydrophobic. Super nghĩa là siêu, hydro là nước, phobic giống như là phobia (sợ), tức là không thấm nước. Không thấm nước bởi vì trên lá có những cái gai rất nhỏ, rất vi tế, rất mịn làm cho các hạt nước không thể nối kết được với nhau, mà chỉ thành từng hột, từng hột đọng lại trên lá rồi trôi đi. Nếu có 4, 5 giọt đọng lại thành một giọt lớn nhưng giọt đó không thể nào thấm ướt vô trong lá được. Đó là một đặc tánh cực kỳ độc đáo.

Da của mình cũng lạ như vậy, khi mình tắm, nước không ngấm vô hệ thống bên trong da của mình được, chỉ ở ngoài da thôi. Nhưng thân người mình thì chỉ hydrophobic chứ không có superhydrophobic (tức là nước mà chảy lên trên lá thì nó tuột đi mất). Có những loại cây, lá

thấm ướt liền, nhưng cũng có nhiều loại cây, lá không thấm ướt. Sự không-thấm-ướt đó tượng trưng cho những hạnh trợ duyên để tu đạo bồ đề. Những hạnh đó rất hay, không làm mình dính kẹt trong phiền não. Thí dụ như 'hạnh Thương' là hạnh thông thường nhất trong 6T (Thương, Tha thứ, Thôi, Tùy, Thoáng, Thông). 'Hạnh Thương' không thấm vô phiền não nhưng nếu Thương mà ra Yêu thì thế nào cũng dính vô phiền não. Thương, không yêu, là tình thương kỳ diệu luôn lan tỏa, khi gặp phiền não thì phiền não trôi đi như nước trên lá sen.

Như vậy, "6 pháp của 6 chữ T" hay 6 thái độ nói trên làm cho mình không thấm phiền não. Mình làm sao học và sống như lá sen, nở ra, trồi lên mặt nước, nước mưa không thể nào dìm nó xuống bùn được. Trong cuộc đời của mình, có những lúc dường như mình không thể nào vượt qua được những khó khăn. Người ta chửi bới, mình tức giận và để trong lòng, tức là phiền não đã vô trong lòng mình rồi và nó ở mãi trong đó. Mình ghét người nào thì hình ảnh người đó đã in sâu trong đầu mình, nó vô chứ không trượt đi đâu. Vậy là phiền não không ở ngoài da mà đã thấm tận trong lòng mình rồi. Thành ra, nếu các bác tu mà lúc nào cũng như lá sen, là đưa phiền não cho nó chảy đi mất, đừng giữ trong lòng thì sẽ khỏe biết mấy.

Tuy nhiên ở đời, muốn có được năng lực ấy thì phải tu rất nhiều hạnh để làm hạnh trợ duyên. Thí dụ như muốn tu thiền giỏi thì các bác phải tập exercises hàng ngày. Muốn exercise giỏi thì nhiều khi phải có đồng bạn, có người này người kia cùng tu, nếu không, tu một mình thì lắm lúc các bác lại không thích, lại buồn. Các bác có thể đi gym, chạy bộ nhưng có thêm những người thân quen, có một tập thể giúp bác thì sẽ vui vẻ phấn chấn hơn. Hay thí dụ là bác muốn ngừng ăn mặn và tự nhủ *Con muốn tập hạnh ăn chay, không ăn mặn nữa*. Muốn như vậy thì bác phải đọc sách, phải nghiên cứu, phải hỏi những người đã ăn chay, hỏi những người nào đã có kinh nghiệm đổi ăn mặn sang ăn chay, và bác phải chơi thân với những người ăn chay trường mới được, thì tự nhiên bác sẽ thấy sự việc dễ dàng hơn.

Nói cách khác là phải có những trợ duyên để cho phiền não ra khỏi (roll off) người của mình chứ không đeo đẳng mình được. Tất cả những điều ấy đều là thiện xảo cả. Nói chung, lá sen tượng trưng cho những hạnh trợ duyên gọi là *bồ đề hạnh* giúp mình không dính vào phiền não. Như lá sen, mình sẽ thoát ra khỏi những hoàn cảnh sống khi có những người xung quanh muốn dìm mình xuống. Khi giao tiếp với những người không nói chuyện Phật pháp mà chỉ nói toàn chuyện đời, mình nên tránh xa họ. Tóm lại, lúc nào chúng ta cũng nên sống như một lá sen, không để bất kỳ một giọt nước, chứ đừng nói bùn lầy dính vào người của mình.

Cám ơn các bác đã lắng nghe. Chúc các bác một ngày yên, đẹp, vui và tĩnh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Transcribed by Thúy Vân and edited by Tự Tân.
Question or comment, please send email to css.translators@gmail.com