

Good morning everyone, this is Dharma Espresso for today on Five Bs, five Vietnamese words beginning with B, part 2.

Page | 1

To review, these five words (in English) are: Being busy, sick, sad, stuck, and dropping out or bye-bye (**Bận**, **Bịnh**, **Buồn**, **Bí**, and **Bỏ**). In fact, these five B-words are very obvious excuses, often used when we don't want to hang out with someone or go to a group, to a temple, to church, or to someplace else. Why should we learn about these five B-words? Because these are reasons used to decline something so as not to hurt our relationships with others.

1. Busy: For example, when a friend asks: *Why don't you go to the temple again? - Oh, because I'm busy.* We say that so as not to hurt that temple, or the temple's abbot, or our friend. But are we really busy? No! We use that excuse but the main reason is that we are too lazy to go, not busy. Yet we can't say: *Well, I feel lazy and don't want to go.* Saying that can make us lose face and sometimes even lose friends and friendships. So, we say politely that we're too busy. Ask yourself if you've ever said you're busy. Of course yes. Probably one hundred per cent of us have used this busy excuse, which is the easiest excuse to give any time.

- *This Saturday, let's go to the Compass Center to study the Bodhisattva Path training class.*
- *Well, I'll be busy; I have to go to a wedding.*

But are we really busy, really going to a wedding? No! So why don't we go? Because we don't like it, but saying that wouldn't sound nice. It's easier to say we're busy. There are many ways to say we're busy: I haven't arranged my schedule; it's not good timing; I can't go, etc. In general, they're all excuses, not the underlying reasons. Usually, when we cultivate, if we want to make excuses, just say so, but we have to consider the real reason. When starting to look at that reason, it is called self-reflection in Buddhism, which means looking back at ourselves to understand the truth about us, our true identity, instead of giving excuses, which is easy.

2. Sick: This excuse is used everywhere. We often call in sick to work. Many of my disciples would tell me, "I was having a good time with my friends, so I called my boss to tell him I was sick and couldn't go to work that day." It is easiest to call in sick. People in the work force tend to call their offices with this reason, although they may be doing things that are hard to say, like going out or doing something else. In English, it's called an excuse; but an excuse is different from a cause or a reason. In fact, we all have many excuses and refuse to look back at the real reason why we use them.

3. Sad: This excuse is very delicate because sometimes sadness can be the main reason: We go to the association or to the temple but get blamed, criticized, or feel unappreciated. That's

the real reason, but we won't say it. We'd use the excuse of being busy or sick. There are also times when we're sad about something else. For example, our stocks plunged so we're sad, not wanting to go to the temple anymore. Others may think we're sad because of people's gossip, not knowing our true reason.

Page | 2

There are also cases like the death of a family member, but Thay didn't come to pray or CSS didn't send people to visit, so you felt sad and neglected. Thus, you don't bother to come when CSS needs volunteers for some event. But have you ever wondered why Thay or CSS members didn't come? Was it because we didn't want to come or because you didn't tell us? In this case, the excuse and the cause go together as the main reason you're sad. But if you use sadness as the main reason for not coming to CSS, it is not true. In fact, the real reason is that you're upset because you think CSS no longer cares about you, but your outward expression is sadness. Actually, if you informed us, there would have been members showing their care right away. Life is complicated. Sometimes you don't say it out but assume that people would know, and when they don't know, you get upset, and think that they have rejected you!

With being sad, excuse and reason are close to one another; it's not easy to separate them. Behind being sad, not coming to your association can be due to anger, feeling rejected, left out, looked down upon, or ignored. Clearly, it's because our ego or true identity is not satisfied and not comforted. So outwardly, we say that we're sad, but actually inside, our ego is sulking and we don't know how to comfort it. So there are many reasons, not just one. The sad excuse is deep; the sick excuse is not as deep, but deeper than the busy excuse. The busy excuse is often very superficial.

4. Stuck: Being stuck is being in a bind. For example, if you are entrusted with something but you cannot fulfill it, so you're afraid of losing face or being laughed at, and don't want to come anymore. Sometimes others belittle or scoff at you when you express your ideas and say that you talk too much nonsense. The feeling of being rejected puts you in a bind, not because of sadness but discomfort, dislike, and disinterest.

For example, when you do fundraising for CSS, you may get scolded because you ask for money too often. People keep avoiding you, making you hesitant to approach them again next time. You find it difficult, uncomfortable, and humiliating. You're stuck, you're in a bind. This is the real reason, but you use the excuse of being busy, sick, or sad to get out of doing fundraising, simply put. You'd give all kinds of excuses like having to do this and that, having to work at this temple or that temple. Actually it's because your mind cannot accept the truth or change and you're looking for a way to retaliate.

So, the word *stuck* also has a lot of things stuck in it. Sometimes you want to stop by CSS, but they're doing fundraising that day so you don't come because you'd have to make a donation. Or sometimes you'd like to attend Mandala but are afraid that your legs would hurt from long sitting. If you opt to sit on a chair, you're afraid people would laugh. Hence, you

just say you're stuck and can't attend. However, when looking inside, it's not about leg pain or being laughed at but it's because you really don't like to go, maybe because you have other interesting things to do. You cannot see the true reason but only the excuse which is always justified.

Page | 3

Why don't you go to practice cultivation on the weekends? - I have to stay at home to take care of my mom and dad; I have to take care of this and that. It sounds like you're busy but listening to this again carefully, you're being stuck. Why so? Because you don't like it. If you're stuck with practice days, your legs would hurt, you'd feel uncomfortable. Or you may disagree with the lecturer, or do not accept the actions and morals of the teacher. Maybe you feel your morality is higher or your wisdom is better than the lecturer, so you don't want to go. Thus, being stuck is an excuse not to go, but the underlying reason is usually not seen.

5. Dropping out: Dropping out is saying that your causal relationship is over. Your affinity with the Tao, with someone is no more! In the past, you could talk to your friend; now you feel this friend is so secular, only talking about mundane and ordinary things, so you drop out. That's a way of explaining, but the underlying reason is that you have some arrogance. The main reason is that you're haughty, thinking you're better than this friend. You think you're loftier so you only associate with lofty people.

Sometimes you drop a friend because that person is now poor or is practicing spiritual cultivation and is no longer interested in gossiping with you. Maybe because you don't get along anymore, so you disconnect. All of this is just an excuse. The main reason in your mind is your attachment to your own worldview, interpretations, and status. Sometimes, you invite a peasant friend who is not successful in life to go out to eat, but afterwards you feel that the friend is not worthy as your equal. You're rich and you're lowering yourself, so you drop out. Actually, you drop out not because this friend is poor, but because you are attached to the interpretation of your arrogance, thinking that you are better than others.

All of these excuses are very common but lead us to a very important topic that we must recognize our true identity. Our true identity includes the reasons and the blind spots that we never dare to see nor want to see. There may be hundreds of excuses, not just 5 kinds of excuses. The most common excuse is being busy.

Once, I invited a few friends to work on the CSS advisory board. One of them answered very politely: *Yes, the advisory committee is very good, but I'm too busy.* The wife sitting next to him urged him: *What are you busy with? You play golf all day!* That man should have said: *I don't like to be on the advisory board of a Buddhist group. It's not that I don't have time. I just don't like it.* But saying that can hurt the listeners, make them sad, and sometimes our relationship will be severed.

Therefore, our strategy is not to say anything that would offend others. We should self-reflect to find the right reason and our true identity when we give an excuse. In general, when we

2020-02-13 - 5 B-Words - Part 2 - Năm chữ B, phần 2

learn these five B-words, they are five important points from which we look back at our inner self to find the true identity of our ego. In short, sometimes we live without being able to see the true identity of the ego and become a person who always uses invalid reasons rather than a person who looks through them to see the true nature.

Page | 4 Thank you for listening. I wish you a peaceful, serene, and happy day.

Dharma Master Heng Chang

Translated by Hoang-Tam and edited by Tom.

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

Good morning các Bác, các Anh Chị,

Page | 5

Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay, Thầy xin nói tiếp phần thứ 2 của năm chữ B gồm có: Bận, Bệnh, Buồn, Bí, và Bỏ, hay là bye bye. Thật ra, năm chữ B này là 5 cái có rất hiển nhiên, thường được sử dụng khi mình không muốn chơi với ai, không đến với hội, không lên chùa, không đi nhà thờ, hoặc không tới một nơi nào nữa. Tại sao mình nên học về 5 chữ B này? Bởi vì có những lý do được dùng để thoái thác một điều gì đó để cho quan hệ giữa mình và người kia không trở nên quá nặng nề.

1. Bận: Thí dụ có người bạn hỏi: *Tại sao bác không lên chùa nữa?* - *Ô, vì tôi bận việc.* Mình nói như vậy để không làm tổn thương đến ngôi chùa đó, hay vị thầy trong chùa, hoặc bạn mình. Nhưng thật sự mình có bận không? Không! Mình lấy có như vậy nhưng nguyên do chính là mình làm biếng không đi, chứ không phải bận. Nhưng không lẽ bây giờ lại nói: *thôi, tôi làm biếng nên không đi.* Nói như vậy vừa mất mặt mà nhiều khi còn mất bạn, họ không chơi với mình nữa thì sao? Cho nên mình nói nhã nhặn là *tôi bận quá.* Các bác hãy tự hỏi có bao giờ mình nói bận không? Đương nhiên có. Có lẽ trong trăm người thì cả trăm đều nói Bận, đó là cái có dễ dàng nhất mà lúc nào cũng có thể nói được.

- *Thứ Bảy này lên hội Từ Bi Phụng Sự học lớp Bồ Tát Đạo nhen.*

- *Thôi, tôi bận việc rồi, tôi phải đi đám cưới.*

Nhưng có thật là bận việc không, có thật là đi đám cưới không? Không. Vậy tại sao mình không đi? Tại vì không thích, nhưng nói không thích đi thì hơi kẹt, thành ra nói bận cho dễ. Có nhiều cách để nói bận: *Tôi chưa sắp đặt thời gian, tôi chưa có cơ hội lắm, tôi không thể đi được...* Nói chung đều là có, không phải là lý do phía sau. *Thường thường, khi mình tu, mình muốn lấy có thì cứ nói, nhưng phải xem xét lý do thật sự như thế nào. Khi bắt đầu nhìn vào lý do đó, nhà Phật gọi là **hội quang phản chiếu**, nghĩa là nhìn lại chính mình để hiểu sự thật về mình như thế nào, chân tướng của mình ra sao, chứ viện có thì dễ lắm.*

2. Bệnh: Có này các bác cũng thấy nhan nhản. Thông thường mình hay 'call in sick', điện thoại vô nói với ông chủ: *Thưa, tôi bệnh rồi.* Nhiều khi đệ tử của Thầy cũng vậy: *Đi chơi vui quá nên con điện thoại vô nói với ông chủ hôm nay con bị bệnh rồi, không làm việc được,* nhưng thật sự là đang đi chơi, không có bệnh chi cả.

Gọi đến sở xin phép nghỉ bệnh là dễ dàng nhất. Người đi làm ai cũng có lần gọi vào sở với lý do này tuy có những chuyện khó nói như đang đi chơi, đang làm việc gì khác... "Có", tiếng Mỹ là excuse, nguyên do là cause, reason. Cause, reason khác với excuse. Thật ra, mỗi người có nhiều cách bào chữa và không chịu nhìn lại lý do thật sự vì sao mình dùng có đó.

3. Buồn: Cớ này cũng tế nhị lắm vì nhiều khi buồn có thể là nguyên nhân chính: mình đến hội, hay lên chùa rồi bị trách, bị người ta nói thế này thế nọ, hoặc thấy không được trọng dụng. Đó là lý do thật sự nhưng mình không nói ra mà cứ lấy cớ là bận với bệnh. Cũng có khi buồn chuyện khác, thí dụ như stock bị xuống quá nên mình buồn, hết muốn đi chùa nữa. Người khác tưởng mình buồn là vì người ta nói chuyện này, chuyện kia nhưng không biết mình buồn là bởi lý do trên.

Page | 6

Cũng có trường hợp xảy ra như trong gia đình có người thân qua đời nhưng Thầy không tới tụng niệm hay trong hội TBPS không cử người tới thăm nên mình buồn, và cảm thấy bị ruồng rẫy, nên khi hội có chuyện cần thì mình không tới. Nhưng có bao giờ mình tự hỏi tại sao Thầy hay người trong hội không muốn tới hay vì mình không báo cho họ biết? Lý do chính mà mình buồn hội trong trường hợp này thì cớ và nguyên nhân đi với nhau.

Nhưng nếu lấy nỗi buồn làm cớ chính để không tới hội nữa thì không đúng, thật ra là vì tôi tức, cho nên lý do là tức nhưng biểu hiện ra bên ngoài là buồn vì hội không còn ngó ngàng gì đến tôi nữa. Mình tức, giận vì nghĩ rằng hội không quan hoài gì đến mình nữa. Đúng ra, nếu bác cho biết thì sẽ có người quan hoài liền. Đó là điểm đặc biệt của cuộc sống, nhiều khi mình không nói ra rồi cứ đinh ninh rằng người ta phải biết và khi người ta không biết thì mình lại giận, và nghĩ người ta ruồng rẫy mình!

Buồn là cớ và lý do gắn với nhau, khó phân ra thành hai phần dễ dàng. Đằng sau chuyện buồn, không tới với hội nhiều khi vì tức giận, cảm thấy bị ruồng rẫy, bị cho ra rìa, bị coi thường, hay người ta không quan hoài, không nhìn mình nữa. Nói rõ ra, chuyện đó là do cái ngã (chân tướng) của mình nó không bằng lòng, không được vỗ về thành ra bên ngoài thì nói tôi buồn nhưng thật sự bên trong là bản ngã của mình nó lầy và mình không biết vỗ về nó. Cho nên có nhiều lý do lắm chứ không phải một lý do như Thầy vừa nói đâu. Cớ buồn thì sâu, cớ bệnh thì không sâu bằng cớ buồn nhưng sâu hơn cớ bận. Cớ bận thì thường rất hời hợt.

4. Bí: Bí là kẹt. Thí dụ như bác được giao phó chuyện gì mà không làm tròn được thì sợ mất thể diện không muốn tới nữa, sợ người này cười, người kia nói, hoặc có khi Thầy không chấp nhận lời phát biểu của mình, hay mình nói lên điều gì mà bị người ta chê *Sao chị nhiều chuyện quá vậy?* Cảm giác bị ruồng rẫy đó làm cho mình bí, không phải vì buồn nhưng thấy khó chịu, thấy ghét, và không muốn, không thích.

Thí dụ như bác đi quyên tiền cho hội TBPS, bác vừa xin tiền là bị người ta mắng tại sao xin hoài vậy và người ta cứ tránh mình, làm cho lần sau mình ngại không muốn tới nói chuyện với người ấy nữa. Mình cảm thấy khó khăn, và khó chịu: Mình kẹt, mình bí. Lý do thật sự phía sau là mình kẹt thấy khó nói, thấy bẽ bàng nhưng lấy cớ là tôi bận, bệnh, buồn quá rồi tôi trốn, nói một cách giản dị là như vậy. Tôi kẹt chuyện này, chuyện kia nên tôi không làm được, tôi phải đi chùa này, chùa kia làm việc v...v... Kẹt này không phải là kẹt giờ hay kẹt

chuyện này, chuyện kia, đúng ra là do tâm của mình không thể chấp nhận, không thể sửa đổi và mình đang tìm cách để trả đũa lại (retaliate).

Cho nên chữ Bí cũng có rất nhiều chuyện kẹt trong đó. Nhiều khi mình muốn ghé qua hội nhưng hôm đó hội đang gây quỹ cho nên mình không tới vì tới thì phải đóng tiền. Hoặc nhiều khi mình muốn đến tham dự Mạn Đà La nhưng phải ngồi trong Mạn Đà La thì đau chân mà ngồi trên ghế lại sợ người ta cười cho nên không biết làm sao nên nói Kẹt, không đi được. Có là kẹt, ngồi không được nhưng thật sự, nhìn vào trong tâm không phải là chuyện tê chân, đau chân hay bị người ta cười mà thật sự vì mình không thích đi, có thể vì mình có nhiều điều thích thú với việc những khác. Vì vậy, mình không nhìn được lý do mà chỉ thấy cái có thôi. Có lúc nào cũng biện minh hợp lý cả.

Tại sao con không đi tu luyện cuối tuần? - Con phải ở nhà để chăm sóc mẹ cha, con phải lo chuyện này, chuyện kia v...v... Nghe qua giống như bạn nhưng nghe kỹ là bí. Vì sao? Vì không thích. Bí, bị kẹt vô trong ngày tu tập thì đau chân, thấy khó chịu hoặc không đồng ý với người giảng, hoặc không chấp nhận hành động, đạo đức của người thuyết pháp hay người giảng bài, mình thấy đạo đức của mình cao hơn đạo đức của người thuyết giảng hoặc mình thấy trí huệ của mình cao hơn nên mình không muốn đi. Như vậy, Bí, kẹt là có để mình không đi nhưng phía sau là lý do gì, nguyên nhân gì thì thông thường mình không nhìn ra.

5. Bỏ: Bỏ là mình nói nhân duyên của mình hết rồi. Duyên của tôi với đạo, duyên của tôi với bạn không còn nữa rồi! Ngày xưa, tôi với bạn còn nói chuyện với nhau được, bây giờ sao tôi thấy người bạn này đời quá, nói toàn những chuyện trần tục, phàm phu thành ra thôi bỏ, không chơi nữa. Đó là một cách nói nhưng lý do phía sau là mình có một sự kiêu ngạo nào đó. Lý do chính là mình kiêu ngạo, nghĩ là mình hơn người bạn này, mình nghĩ là mình thanh cao hơn nên chỉ chơi với những người thanh cao.

Nhiều khi mình bỏ vì người bạn đó bây giờ họ nghèo, hoặc vì người bạn đó bây giờ đã tu hành, không còn hứng thú nói chuyện tâm phào với mình nữa. Có thể vì khí bất đồng, tâm bất hợp, nên không còn gì dính líu. Tất cả chỉ là có thôi, lý do chính trong tâm là mình chấp vào vũ trụ quan, kiến giải và thân phận của mình. Có khi, mời một người bạn quê mùa, không thành công trong cuộc sống cùng đi ăn nhưng sau đó mình cảm thấy người bạn ấy không xứng với vai vế của mình, vì mình giàu có đang tự hạ mình thấp xuống, thành ra mời ăn một lần rồi thôi không chơi nữa. Thực sự, không phải có bỏ vì anh bạn này nghèo mà vì mình chấp vào kiến giải của lòng kiêu ngạo, cho là mình hơn kẻ khác.

Tất cả những có đó rất thông thường nhưng đưa tới cho mình một chủ đề rất quan trọng là mình phải nhìn ra chân tướng của mình. Chân tướng của mình là những lý do, những điểm mù mà mình không bao giờ dám nhìn và muốn nhìn cả. Có thể có rất nhiều có, cả trăm ngàn có chứ không phải chỉ có 5 loại có như thế. Có thông thường nhất là bạn, lúc nào tôi cũng không rảnh.

Có một lần, thầy mời vài người bạn vô làm trong ban cố vấn (Board of Advisors). Một anh trả lời rất nhã nhặn: *Đạ, ban cố vấn rất hay nhưng tôi bận quá.* Người vợ ngồi bên cạnh thúc anh: *Anh làm gì mà bận, suốt ngày anh đi đánh golf không mà, có bận gì đâu?* Đứng ra thì anh nên nói: *Tôi không thích làm trong ban cố vấn cho một nhóm Phật giáo, không phải tôi không có giờ nhưng tôi không thích.* Nhưng nói như vậy có thể sẽ làm đau lòng người nghe, khiến họ buồn, và đôi khi sẽ làm mất đi mối quan hệ giữa mình với họ.

Vì thế, chiến thuật của mình là không nên nói điều gì làm mất lòng người khác. Mình nên quán lại nội tâm của mình để tìm đúng lý do, và chân tướng của mình là gì khi mình nói có đó. Nói chung, khi các bác học về 5 chữ B này, là 5 điểm quan trọng để từ đó, mình nhìn ngược lại vào nội tâm để tìm ra chân tướng của bản ngã. Tóm lại, nhiều khi mình sống mà không thấy được chân tướng của bản ngã và trở thành một người luôn luôn mượn những lý do không chính đáng chứ không phải một người nhìn xuyên qua những lý do ấy để thấy được bản chất chân thật của chính mình.

Cám ơn các bác đã lắng nghe. Chúc các bác một ngày yên lành, tĩnh lặng và lúc nào cũng vui.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Transcribed by Thúy Vân. Edited by Tự Tân.

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