

Good morning everyone. This is today's Dharma Espresso on Transcending Worldliness and Engaging with the World.

Page | 1 When cultivating, we should have a clear road map about the two aspects of transcending worldliness and engaging with the world.

1. Transcending Worldliness: Self-cultivation with eyes closed, practicing yoga, meditation, and Tai Chi.
2. Engaging with the World: Facing the world with eyes open, talking, working, being active, or interacting with other people in a community, a group, with family, and with spouse.

Transcending worldliness and engaging with the world are two inseparable parts. Self-cultivation, facing our self, is a straight vertical line; at the same time, we must go on the horizontal path for our relationships with everyone. We should practice not to tie more knots in those relationships.

Transcending worldliness or self-practice has a different method from the Zen school. The Zen school says that *we are a Buddha when we can see our true Buddha-nature*; but the Avatamsaka School says that *we should open up our innate light*. The Avatamsaka School advocates that the Dharmadhatu is innate in our mind, and so is our Buddha nature; we just need to activate them.

First, the Avatamsaka School does not advocate the realization of true emptiness but how to emit light and activate the innate light. Throughout the Avatamsaka Sutra, the Buddha never used words to impart the dharma; he only emanated light. From that light, all conditions, all things, and all dharma appeared. Thus, we can understand that the focus is on how to emanate light. But how can we acquire boundless and limitless light like the Buddha? In the Avatamsaka Sutra, a very knowledgeable and great bodhisattva named Good-Knowing Arts taught the art of how to open the inner heart and how to beautify the world. He also taught that if we want to open up our mind capacity to infinity and emanate our light boundlessly, we have to know that the light starts from a source called the seed of light.

A seed with enough care will become a big bodhi tree with many fruits. Thus, to have boundless light, just like if we want the tree to have many fruits, first we must plant the seed of light (Sanskrit: Siddham; English: Syllable). When we plant the seed in the ground, a tree will grow. A syllable (like the letters of the alphabet A, B, C, etc.) when combined with other syllables becomes treasures of languages, words to express viewpoints or to reason.

Therefore, to have boundless light like the buddhas and emanate the light everywhere, first we have to practice how to plant that seed of light. This is not difficult. I have taught the method of how to plant, how to focus, how to sit still, how to breathe, and how to let our consciousness nurture that seed syllable.

When you practice with me, it is important that we all apply the method of cultivation to nurture that seed of light. When you come to practice with me, you have to learn and help each other practice. But sometimes you are so busy with many other things, with your children and family, with your friends, and all kinds of gossip, that in the end you cannot find a method for transcending worldliness. This is very regrettable.

The method of transcending worldliness has been passed down from Kuan Yin Bodhisattva. The Venerable Master Hsuan Hua directly transmitted to me and I pass it down to you. Thus, we need to learn from the 42 Hands-Eyes Dharma which I have taught you all. Now you just need to practice the lessons diligently. Self-cultivation is the first step of the practice program. We should try to cultivate daily; we cannot be lazy.

Page | 2

The second part of the cultivation is engaging with the world, how to live and untie the knots in order to be liberated. In the old days, when monks wanted to get liberation, they severed all relationships. They didn't want to have contact with anyone. They went up the mountain to live alone, practice alone, and die alone. Those monks practiced in the style of the Arhats; they don't want to live with the world, serve the world, or have relationships with anyone. They know that those relationships can change; sometimes people we trust would betray us and people with whom we live can sell us down the river. Because of those afflictions, Arhats leave the mundane world and go up the mountain for self-practice. That method can be very good, interesting, and appropriate for a number of people, but not for the majority of others.

Our common goal is how to free ourselves from the cycle of birth and death. For the bodhisattvas, they know that the cycle of samsara is caused by the knots we have with other people. Why don't we get out of the cycle of reincarnation? Because we've tied knots with others, so we have to be reborn to untie them. However, in our reincarnated life, we untie one knot, but we tie other knots when we meet other people. And just like that, it is impossible for us to eliminate all knots. Therefore, liberating from the cycle of birth and death is untying knots in our relationships with others.

One way is to go up the mountain and practice. Another way for the bodhisattvas is to transform themselves into the energy of kindness, compassion, forgiveness, and letting go. With that energy, we will naturally tie no knots with anyone. Since we don't tie knots with anyone and we practice to become waves of kindness, compassion, forgiveness and letting go, invisible and formless, then no one can hate us, attack us, or do something bad to us. On the contrary, they will receive good influence from us. That is a wonderful thing in the universe because we can influence others, make them open their minds, and see the truth. We can accomplish this because we no longer tie knots with anyone.

Knot tying can be a result of our knot tying or others' knot tying. It can also be caused by our own narrow worldview, which is unable to embrace others' worldviews. Many times, this knot tying is one-way, not two-way. We tie those knots ourselves but they actually don't exist. Generally speaking, to get out of the samsara cycle, we have to understand what knot tying is and how to untie them.

If you have learned the Six Hands Dharma, then you know about:

1. Hand open and giving
2. Hand of fearlessness with inner joy and always bringing joy to others
3. Hand of kindness and compassion bringing empathy and forgiveness to others
4. Hand untying knots helping us to have the wisdom to see with clarity and the understanding ability to untie all knots
5. Hand uplifting and transforming everyone
6. Hand fulfilling all beings' wishes

2020-04-12 - Summary of Transcending Worldliness and Engaging with the World

These six hands are six important methods to enter life. In life, our role or purpose is to untie knots with the intention of becoming the energy of kindness, compassion, forgiveness, letting go, the healing energy, and the invisible and formless energy to help others.

Page | 3

Many people complained: *Dear Master, I am sick, I am too fat, I am too short, I am too tall, I am too skinny, I am too miserable, I can't live this way, I am being treated this way and that way, and so on.* When we live with prejudice, we always get stuck. Therefore, we should tell ourselves: *I forgive everyone and everything; I am calm with all things,* but it is not easy to do that. Sometimes, we still feel angry and upset.

The Buddhist method when engaging with the world is to know our goal for knot untying in order to attain liberation. If we want to untie knots for liberation, we have to practice two important things:

First, transform us into the energy of love, the energy of forgiveness, and the invisible and formless energy.

Second, when we perform our role, just think of that as our purpose and use that role to serve and help people everywhere. We use the role instead of getting caught up in the role.

This life is really crazy. When our children grow up, they don't go out to help others, they ask instead: "What's in it for me?" or "What do I get?" So, in the end, people living in this age are not only selfish but also keep building a very big wall against the true mind. We wonder where this will lead us.

I have only summarized yesterday's lesson. Oftentimes we are stuck in the form of our body, in our position, job, or relationship, and cannot recognize that we are the energy of love and cannot use our current role to open up that energy.

Thank you for listening. I wish you a beautiful and peaceful day.

Dharma Master Heng Chang

Translated by Hoang-Tam & Pam and edited by Tom

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

Tóm lược Xuất tục, Nhập thế

Good morning các bác, các anh chị,

Page | 4

Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay,

Khi tu hành, chúng ta nên có một bản đồ rõ ràng trong đầu về hai phương diện Xuất Tục và Nhập Thế:

1. Xuất Tục: nhắm mắt tự tu, đối diện với chính mình, tập yoga, tập thiền, tập Taichi.
2. Nhập Thế: đối diện với đời, mở mắt, nói chuyện, làm việc, hoạt động, hoặc sinh hoạt với tha nhân trong cộng đồng, trong một nhóm, trong gia đình, và trong quan hệ vợ chồng...

Xuất Tục và Nhập Thế là hai phần không thể tách rời. Tự tu, đối diện với chính mình là đi con đường thẳng dọc, nhưng đồng thời cũng phải đi con đường ngang là mình phải có mối quan hệ với mọi người. Tu mỗi quan hệ đó chứ đừng tạo thêm gút thắt.

Về cách tự tu (**Xuất Tục**) có một phương thức khác với Thiền Tông. Thiền tông nói là *kiến tánh thành Phật*, nhưng Hoa Nghiêm nói rằng *khai mở tự tánh quang minh*. Chủ trương của Hoa Nghiêm là Pháp Giới đã nằm sẵn trong tâm chúng ta, và bản tánh Phật cũng đã có sẵn bây giờ chỉ cần khai mở thôi.

Đầu tiên, Hoa Nghiêm không nói mình chứng ngộ Chân Không mà nói làm sao phóng quang hay phát quang, khai mở hào quang tự tánh. Trong toàn bộ kinh Hoa Nghiêm, đức Phật không hề mở lời giảng pháp, ngài chỉ phóng quang. Từ trong hào quang đó hiện ra vạn duyên, vạn sự, vạn pháp. Như vậy, chúng ta hiểu ngay bài học cần chú tâm là làm sao phóng quang như ngài.

Nhưng làm sao có được quang minh vô tận, vô lượng, vô biên như đức Phật? Trong kinh Hoa Nghiêm, một vị thiện tri thức, một vị đại Bồ tát tên Thiện Tri Chứng Nghệ (Thiện: rành, Tri: biết, Chứng Nghệ: Nghệ thuật), dạy nghệ thuật làm sao cởi mở nội tâm, làm sao cho thế giới thêm đẹp. Vị bồ tát này dạy chúng ta nếu muốn mở tâm lượng vô biên, mở hào quang vô tận thì phải biết hào quang đó phát nguồn từ một gốc gọi là hạt giống quang minh.

Từ một hạt giống này (đây là một ví von thôi), nếu chăm sóc đủ thì sẽ trở thành cây bồ đề to lớn với rất nhiều trái. Cho nên, muốn có vô lượng quang minh, giống như muốn cây có nhiều trái thì đầu tiên, mình phải trồng hạt giống quang minh (tiếng Phạn: Siddham; tiếng Anh: Syllable; tiếng Việt: Chủng tử tự). Chủng tử là hạt, tự là mẫu tự. Trồng hạt xuống đất thì cây

mọc lên. Một mẫu tự (A, B, C, D...) khi kết hợp với những mẫu tự khác sẽ trở thành kho tàng ngôn ngữ, lời lẽ để diễn đạt quan niệm, để lý luận.

Page | 5 Vì vậy, nếu muốn có vô lượng quang minh như Phật, phóng hào quang ra mọi nơi thì mình phải làm sao tu chuyện đầu tiên là trồng hạt giống quang minh ấy. Chuyện này không có gì khó. Phương thức làm sao trồng, chuyên chú như thế nào, phải ngồi bất động ra sao, phải hít thở cách nào và phải làm sao cho tâm thức mình nuôi dưỡng được hạt giống đó, Thầy đã dạy tất cả rồi.

Khi vào tu với Thầy, các bác phải cùng nhau áp dụng phương pháp làm sao tu để hàm dưỡng hạt giống quang minh, đây là điều quan trọng. Tới tu với Thầy thì phải học, phải chỉ dẫn cho nhau cách làm sao tu nhưng nhiều khi các bác tới mà bận bịu với quá nhiều công việc khác, chuyện con cái gia đình, chuyện trong, chuyện ngoài, ngàn chuyện để nói, nhiều khi còn chuyện thị phi với bạn xung quanh, rốt cuộc rồi không tìm được phương pháp Xuất Tục. Thật là đáng tiếc!

Phương pháp Xuất Tục đó được truyền thừa từ đức Quan Thế Âm bồ tát xuống, Hòa Thượng Tuyên Hóa trực tiếp truyền cho Thầy và Thầy truyền lại cho các bác. Cho nên, chúng ta cần phải học từ trong Tứ Thập Nhị Thủ Nhân, Thầy đã dạy hết rồi, bây giờ các bác phải làm sao học cho tinh tấn. Tự tu là bước đầu tiên của chương trình tu luyện, ngày nào cũng phải nỗ lực tu, không thể làm biếng được.

Phần thứ nhì của tu hành là **Nhập thế**, làm sao sống trong đời, phải gỡ cho được những gút thắt, ra khỏi những gút thắt thì mới gọi là giải thoát. Hồi xưa, muốn giải thoát, người tu hành cắt đứt tất cả quan hệ để không còn liên lụy với ai, họ lên núi ở, sống một mình, tu một mình và rồi chết một mình. Những vị đó tu theo kiểu La Hán, không muốn sống trong đời, không muốn phụng sự cho đời, hoặc chẳng có quan hệ với ai cả vì họ biết những mối quan hệ đó có thể thay đổi, nhiều khi người mình tin tưởng lại phản đối mình, người mình sống chung lại bán đứng mình. Vì những chuyện đau khổ đó làm cho họ không muốn ở trong đời nên từ già cõi đời trần tục, và lên núi tu. Phương pháp đó cũng rất tốt, hay, có thể đúng nhưng chỉ có một số người làm được, còn đa số khác thì không.

Mục đích chung là làm sao giải thoát khỏi sinh tử luân hồi. Đối với bồ tát, các ngài biết sinh tử luân hồi tức là gút thắt của mình với mọi người. Tại sao mình không ra khỏi luân hồi? - Vì mình cột gút với người này cho nên mình phải trở lại đầu thai để giải gút. Nhưng đầu thai mở gút này thì gặp người khác, lại cột thêm gút... Cứ thế, không thể nào hết gút được. Vì thế, giải thoát sinh tử luân hồi tức là giải mở gút thắt trong quan hệ của ta với người.

Lên núi tu là một phương thức. Một cách tu khác của bồ tát là các ngài muốn biến mình thành năng lượng từ bi hỷ xả, với năng lượng đó thì tự nhiên không cột gút với người nào cả.

Vì không cột gút với người nào cả, vô hình vô tướng cho nên nó sẽ tự giải thoát có nghĩa là, nếu bác tu mà trở nên vô hình vô tướng, trở nên như làn sóng từ bi hỷ xả, thì không ai có thể ghét bác, đánh bác hay làm gì bác mà trái lại, họ sẽ chịu ảnh hưởng tốt của bác. Điều đó rất hay trong vũ trụ vì khi mình ảnh hưởng người khác, làm cho họ mở tâm, khiến họ thấy được chân lý. Được như vậy bởi vì mình không còn cột gút với ai nữa.

Page | 6

Cột gút có thể là mình cột gút hay người ta cột gút; hoặc vũ trụ quan của mình bị cột gút hơn là vũ trụ quan của người bị cột gút. Nhiều khi sự cột gút này đơn phương chứ không phải hai chiều, mình tự cột gút thôi, chứ thật sự không có gút. Nói chung là muốn giải thoát khỏi sinh tử luân hồi thì phải hiểu gút thắt như thế nào và làm sao để giải gút.

Nếu bác học Lục Tỳ:

- tay cho ra, khai mở,
- tay vô úy lúc nào trong tâm cũng vui, tay đem niềm vui tới mọi người;
- tay đại từ đại bi đem cảm thông và sự tha thứ tới người,
- tay gỡ rối làm cho mình có trí huệ nhìn sáng suốt và khả năng hiểu biết để mở tất cả gút thắt,
- tay nhắc nhở rồi chuyển hóa mọi người,
- tay để làm mọi người mãn nguyện (Tổng Trì thủ nhân).

Sáu tay này là 6 phương thức quan trọng để vào đời. Mình vào đời với vai trò làm sao giải gút, với tinh thần trở thành năng lượng từ bi hỷ xả, năng lượng lành trị, và năng lượng vô hình vô tướng để giúp người.

Có nhiều người than phiền: *Dạ thưa Thầy, con bệnh, con mập quá, con lùn quá, con cao quá, con ốm quá, con khổ quá, sống như thế này con sống không được, người này đối với con như thế này, người kia đối với con như thế đó...* Mình sống với thành kiến thì lúc nào cũng bị kẹt cả. Do đó, hãy tự nhủ rằng: *Tôi tha thứ cho mọi người, mọi chuyện, rồi bình tâm đối với tất cả mọi chuyện.* Nhưng như vậy cũng không dễ, nhiều khi nói vậy chứ không hãy tự nhủ, trong lòng cũng còn cau có, tức giận, mình chỉ dẫn bề ngoài thôi cũng không được.

Phương pháp nhà Phật là khi nhập thế phải biết mục đích làm sao giải gút thì mới giải thoát được. Muốn giải gút để giải thoát thì phải thực hành hai điều quan trọng sau đây:

* Thứ nhất, hãy biến người mình thành năng lượng tình thương, năng lượng của sự tha thứ, và năng lượng vô hình vô tướng.

2020-04-12 - Summary of Transcending Worldliness and Engaging with the World

* Thứ hai, khi đóng bất kỳ vai trò nào thì chỉ nghĩ đó là một vai trò thôi và mình sử dụng vai trò đó để đi cứu độ, đi giúp mọi nơi. Mình sử dụng vai trò chứ không để vai trò sử dụng mình.

Page | 7 Cuộc đời này điên đảo, con cái lớn lên, không phải đi giúp người mà hỏi What's in it for me? (Có cái gì trong đó cho tôi không?) What do I get? (Tôi được cái gì?) Cho nên rốt cuộc rồi, con người sống trong thời đại này, không phải chỉ ích kỷ mà thôi mà càng lúc càng xây dựng một bức tường thành rất lớn với Chân Tâm. Không biết điều đó sẽ đưa tới hệ lụy gì?

Cám ơn các bác đã lắng nghe. Thầy chỉ tóm lại bài học hôm qua Thầy nói sơ sơ vì nhiều khi mình bị kẹt trong hình tướng của thân xác, trong chức vụ, trong việc làm, hoặc trong quan hệ, nên đã không thấy mình là năng lượng tình thương, và cuối cùng không thể dùng vai trò mình đang sống đây để khai mở năng lượng tình thương.

Chúc các bác một ngày đẹp và nhất là yên tĩnh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Transcribed by Thuy Vân and edited by Tự Tân.

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