

Good morning everyone! This is today's Dharma Espresso on knot-tying in relationships.

Page | 1

Recently, many people asked me, "Dear Thay, during meditations on Tuesdays and Thursdays as well as on Sunday Facebook, you mentioned the web of bright spots and the web of blind spots. Would you please explain more about them?"

I did mention the two terms *bright spots* and *blind spots*. They belong to our web of affinities. What is a web of affinity? When we have a relationship with someone, that relationship is part of a network that we have with anyone like parents, siblings, relatives, and friends. It is similar to a string connecting us and the other person. That string is connected either from our hand or sometimes we may tie it to our wrists, arms, neck, or ankle. We don't know how we tie it but we know for sure that there is a relationship between us and the other. We don't know where the others tie their strings, but the relationship strings are always there. Sometimes a relationship can choke us because we or the others don't understand each other, creating side effects and making us feel negatively: sad, angry, hateful, upset, sulking, resentful, and so on. It doesn't matter much if we have a negative relationship with one person, but if we have many negative relationships in our web, we will feel stifled and uncomfortable. If those people live near us, we will feel the pressure even more. Therefore, the unpleasant relationships between us and others are usually like a string tied with all kinds of knots.

A string 10 meters long, when tied with 15 knots, becomes shortened to 8 meters. If it is tied with 100 knots, it is reduced to 1 meter, then that person would be standing very close to us. If it is tied with 1,000 knots, then we would be standing right next to each other, which is more stifling than husband and wife having conflicts standing side by side. It is so terrible! Thus, the more knots are tied, the closer we would get, not further away. The more knots are tied, the more entangled the string becomes for both of us: one for us and one for the other, making it impossible for us to be free and relaxed. In the old days, the notion of liberation meant to liberate from the three realms: the realm of desires, of forms, and formlessness. Those are the three insecure realms. There are knots everywhere we go in those three realms. People with whom we tie knots are unable to leave the house of suffering that the Buddha called *house on fire*. It is very urgent to rush out or die inside when we are in a burning house. Now in this life, we can recognize that this burning house is truly the three realms of desires, forms, and formlessness. We can also understand that our relationships with people around us are sometimes tied with knots, full of suffocation and asphyxiation. That suffocation is sometimes the burning house that can kill us.

Thus, when talking about liberation, on one hand we follow the Buddha's teaching of the old days to free ourselves from the three realms. On the other hand, we should also liberate ourselves from the knots that we have with others. Sometimes we don't know who created the knots. It may have been us or the others. Sometimes we upset someone unintentionally. In daily activities, we may not notice when we create knots. Once I went to get gas. On the way to the cashier, I turned around to look at the number of the pump where my car was parked. Then I rushed in to pay. In my haste, I didn't notice that someone was standing six feet away from the cashier, waiting for his turn, due to the pandemic. While the cashier was busy finishing the last transaction, I hurriedly handed him the money and said, "This is my \$30 for pump #5". I didn't expect the guy standing six feet behind me to start cursing. The cashier

2020-06-25 - Knot-Tying in Relationships - Part 1

looked up in surprise. I turned around to apologize, but that guy continued to curse at me. I nodded my head and asked for forgiveness. Clearly, I did not notice anyone behind me. Sometimes we accidentally create suffering and tie knots with others without knowing. It happens very often. Of course, I retrieved my money, asked that guy to go first, and walked back to stay in line. It happened in less than 30 seconds, but a knot was tied already.

Page | 2 Fortunately, I recognized my mistake so I nodded my head to acknowledge it, and waited after him without saying anything more; so it wasn't a big knot. But if another person in my place would talk back and forth with that guy, the knots would be very terrible and stifling.

Following the Buddhist teaching, we should try not to tie knots, to quickly ask for forgiveness and step back when someone ties knots with us. A saying goes: "One step back, then the sky is clear, and the ocean is calm". That is the way of people in the old days, implying that we should understand how to avoid tying knots.

I will talk more about the web of knot-tying in the next few Dharma Espressos. Thank you for listening. Have a good day without tying any knots.

Dharma Master Heng Chang

Translated by Pamela and Hoang Tam

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

2020-06-25 - Quan Hệ Thắt Gút (part 1)

Good morning các bác và các anh chị,

Page | 3

Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay, Thầy nói về đề tài mạng lưới quan hệ của mình. Trong vài ngày gần đây có nhiều người yêu cầu Thầy: “Dạ thưa, con nghe nói trên Facebook vào ngày thứ ba và thứ năm, Thầy nhắc tới mạng lưới điềm sáng và điềm mù. Xin Thầy giải thích thêm.” Có lẽ Thầy đã nói tới hai chữ điềm sáng và điềm mù. Cả hai điềm này đều nằm trong mạng lưới nhân duyên. Vậy thì, mạng lưới nhân duyên nghĩa là gì?

Khi mình có quan hệ với một người nào thì quan hệ đó gọi là mạng lưới (network, relationship). Cho dù với ai, với cha, mẹ, anh, em, con, cháu, bạn bè, v.v... hay bất kỳ một mối quan hệ nào, mỗi quan hệ đó giống như mình và họ có một sợi dây liên hệ. Sợi dây liên hệ đó nối kết với nhau như thể mình cố ý cầm nơi tay hoặc nhiều khi mình cột vào cổ tay hay vào chân với họ. Không biết mình cột như thế nào nhưng biết chắc có sự liên hệ giữa mình và người đó. Người đó cột chỗ nào mình cũng chưa biết nhưng chắc chắn sợi dây liên hệ lúc nào cũng có cả. Bây giờ mỗi dây liên hệ đó hay mỗi quan hệ đó nhiều khi làm mình rất ghệt thờ vì mình hoặc người trong mỗi quan hệ đó không hiểu nhau và tạo ra những tác dụng phụ khiến mình có cảm xúc tiêu cực như buồn, giận, ghét, tức, lầy, thù hận, v.v...

Một mối quan hệ tiêu cực với một người thì không nói làm gì, nhưng với cả một mạng lưới nhiều khi tiêu cực quá, mình rất ghệt thờ và khó sống. Nếu người đó ở gần mình thì mình càng thấy mức độ áp lực đè lên người mình rất nhiều. Do đó, mỗi quan hệ giữa mình và người thường là sợi dây cột trói đầy gút thắt. Khi mình và người ta không có mối quan hệ đẹp đẽ thì mình gọi là gút thắt. Các bác hãy hình dung một sợi dây dài 10m mà cột mười lăm cái gút thì dây đó còn lại có 8m. Nếu cột 100 gút thì sợi dây đó còn lại 1m, vậy là người đó đứng gần với mình lắm. Còn nếu cột 1000 gút thì giống như người đó và mình đứng rất gần nhau, khó thở lắm còn hơn cả vợ chồng trong những lúc bất hòa đứng cạnh nhau. Cho nên dễ sợ vô cùng!

Bởi thế, càng cột gút không phải xa ra mà gần lại. Càng gần làm cho sợi dây càng bị quấn lại. Mình một sợi và người kia một sợi, hai sợi dây quấn lại, khiến mình không thể nào tự tại được. Hồi xưa mình gọi "Quan niệm giải thoát" có nghĩa là giải thoát khỏi tam giới: dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Đó là ba cõi, là tam giới bất an, đi chỗ nào cũng có những thắt gút. Những chúng sinh mà mình quan hệ thắt gút không thể nào ra khỏi phiền não mà đức Phật ví như ngôi nhà đang bị cháy. Mình ở trong ngôi nhà cháy thì cấp bách lắm, phải chạy ra chứ còn ngồi trong đó là chết.

Trong đời này mình thấy rằng ngôi nhà cháy đó đúng thật là tam giới. Nhưng mình có thể hiểu thêm mối quan hệ giữa mình với người xung quanh, nhiều khi thắt gút đầy những cái khó thở, ghệt thờ vô cùng. Cái ghệt thờ đó chính là ngôi nhà cháy làm cho mình không thể sống được. Vì vậy, khi nói tới giải thoát thì một mặt mình theo ý của Đức Phật là giải thoát khỏi tam giới. Bây giờ phải thêm trong định nghĩa đó là giải thoát khỏi những gút thắt mà

mình có với những người khác. Những gút thắt này không biết ai tạo ra, do mình hay do người kia, mà có khi những chuyện vô tình nhưng lại làm người khác tức bực.

Page | 4

Ví dụ sau đây là một chuyện bình thường hằng ngày, ta không để ý nhưng tạo gút thắt. Mới đây, một lần Thầy đi đổ xăng. Khi đi vào nơi trả tiền, vừa đi Thầy vừa quay đầu nhìn bảng số cây xăng nơi xe của mình đậu là số năm, Thầy đi thẳng đến quầy thu tiền. Thầy hấp tấp và quên để ý rằng có người đứng xa cách người thu tiền sáu feet (vì đại dịch Covid) đang chờ đến phiên. Người thu tiền đang xếp tiền nên chưa mời người kế tiếp. Còn Thầy vì ngoái đầu nhìn số cây xăng chỗ đậu xe, nên vừa vào đến, Thầy hỏi hỏi đưa tiền vô và nói: “Cho tôi trả 30 đồng ở trạm bơm xăng số năm.” Thầy đâu ngờ anh chàng đứng phía sau cách xa sáu feet chửi Thầy. Người thu tiền ngạc nhiên ngẩng mặt lên nhìn. Thầy liền quay lại xin lỗi, nhưng không ngờ anh chàng kia chửi thêm một trận vài ba câu toé lửa. Thầy lại xin lỗi và bỏ đi. Rõ ràng Thầy đâu có thấy người đứng sau lưng. Nhiều khi mình vô tình tạo ra phiền não cho người khác, đâu biết mình cột gút mà không hay. Chuyện đó rất thường xảy ra. Đương nhiên, Thầy lấy tiền lại mời anh chàng này vào trước và đi vòng ra sau xếp hàng. Chuyện như vậy xảy ra chưa đầy 30 giây mà gút đã cột rồi. Rất may, Thầy biết mình lỗi nên Thầy gật đầu chào và đứng phía sau không nói gì hết, nhờ vậy gút không thắt nhiều. Nhưng nếu người khác chắc có lẽ anh chửi một câu thì tôi chửi lại một câu, hai bên chửi qua chửi lại.

Chuyện cột gút thật dễ sợ và rất là ghê tởm. Nếu sống theo nhà Phật thì mình tìm cách không cột gút, mà nếu người ta cột gút với mình thì mình mau xin lỗi, mau thối lui một bước. Cho nên có câu: “Thối nhất bộ hải khoát thiên không” có nghĩa là “Lùi một bước là trời trong biển lặng.” Đó là cách sống của người xưa muốn dạy rằng mình phải sống làm sao để tránh thắt gút. Thầy sẽ giảng tiếp, còn bốn năm bài nữa nói về mạng lưới mà mình cột gút nhau thế nào đó.

Cám ơn các bác đã lắng nghe ngày hôm nay. Chúc các bác một ngày yên lành, đẹp, vui và không thắt gút.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Transcribed by Mẫu Đơn and edited by Tự Tân, Hoang Tam.

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