

Hand Comforting, Part 2

Page | 1 Good morning, everyone! This is today's Dharma Espresso on Hand Comforting, Part 2.

I went to Dallas a few weeks ago. While I was walking to the gate at the airport, about 10 steps ahead of me were a mother and three children. She was holding a baby while another was lying in the stroller and a little boy about 3 or 4 years old was running along and clutching a doll. All of a sudden, the boy fell down, dropping the doll. Without turning around, the mother simply stopped and said, "Come on, get up, John. Get up, John!" I was walking only 7 or 8 steps behind them and was about to pick up the doll for the boy. Suddenly, from a chair next to the walkway, a little girl, also around 3 or 4 years old, ran over, squatted down, and looked at John. John looked back and softened his cry a little bit. At that time, I could see the little girl's face, but not the boy's, since I was walking diagonally to pick up the doll. I watched the little girl extending both hands to help John get up. Sure enough, John held her hands, stopped crying, and scrambled to get up. Then they both stood up and smiled at each other. I was about to pick up the doll when the little girl beat me to it. Her parents sitting in a row of chairs beyond simply watched without saying anything since everything happened so fast. But the beauty of the scene was the little girl holding little John's hands, then picking up the doll for him while his mom, her parents and I were all watching. In my heart, I felt a great lesson about human feelings and our natural ability to comfort others.

When we see someone suffering, facing danger, or having difficulties, our natural reaction is to help them without anyone telling us. Just like the Buddha often said that loving-kindness and empathy are inherent inside us, just waiting for an opportunity to emerge and develop. A good educational foundation is one that teaches us how to express that loving-kindness more easily, and at the right time and place. Loving-kindness and caring are always present within us. In the Avatamsaka Sutra and in many other sutras, the Buddha often mentioned the Heart of Empathy in addition to the Heart of Compassion. Empathy is the ability to feel the suffering of others. Because we can feel, we also suffer when we see others suffer, and we want to comfort them. This is a wonderful characteristic.

We often hold ceremonies and rituals to develop empathy. When someone passes away, our Viber group members often send out condolences, prayers, and dedicate merits of their mantra recitals to that person. In reality, we often visit those whose loved ones just passed away or attend their funerals. In doing so, we want to comfort and support our friends for their losses. It is also common for us to visit sick people. The Buddha taught that visiting the sick, just like comforting, supporting, and calming them, is the highest blessed virtue of all.

Hand Comforting – Tay Xoa Dju - 2

Page | 2

There are many necessary things we can do easily, such as visiting the old, the sick, and the sufferers. To do so easily, we just need to have the heart of sympathy. There are times when we first laugh upon seeing someone trip and fall before asking, “Are you OK?” Seldom do we rush to them to see if they’re all right or where they are hurt. We laugh as if we self-release our own stress. When we see someone suffering or having difficulties, instead of laughing or mocking them, we should give them comforting words. It is also a way for us to develop our heart of empathy. That virtue is the virtue of comfort, of the Hand Comforting, which is not difficult at all. When we think of people around us, of our father or mother, we give comfort by saying kind words instead of harsh words, since everyone has their own suffering. What matters is whether we want to show our sympathy and empathy.

Kuan Yin Bodhisattva taught us that “Hand Comforting is like water; it will make all suffering subside.” Like a newborn baby always needing someone to hold and touch, that physical touching is very important. In our human culture and civilization, holding hands and hugging are also used to express empathy and loving-kindness.

I’ll talk more about this topic next time. I hope you’ll practice the Hand Comforting virtue with people that you know who are suffering emotionally. Sometimes you only need to drop a line, say a few words, or hold their hands just once to help relieve all their sadness.

Thank you for listening.

May you have a day of joy and wakefulness with many opportunities for Hand Comforting practices.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Tay Xoa Dịu – 2

Good morning các Bác, anh chị. Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay.

Page | 3

Vài tuần trước, Thầy đi Dallas, khi vào trong phi trường và đang đi tới cổng (gate), thì trong khoảng hành lang rất rộng lớn, phía trước mặt Thầy cách đó cũng khoảng 10 bước, một bà mẹ và ba đứa con, một đứa còn nằm trong nôi, một đứa thì bà bồng, còn một đứa khác chắc có lẽ cũng ba, bốn tuổi, cầm búp bê, chạy theo lảng xăng. Đứa con trai ba, bốn tuổi đang đi, bỗng bị té, búp bê văng ra ngoài. Bà mẹ, không quay lại, chỉ ngừng lại và nói: “*Come on, get up, John. Get up, John*”. Thầy đi tới còn cách khoảng 7, 8 bước nữa, Thầy định sẽ tới lượm búp bê lên cho nó. Đột nhiên, ngay bên cạnh những chỗ hàng ghế ngồi cạnh đường, có một em bé gái nhỏ cũng khoảng ba, bốn tuổi thôi, chạy tới, ngồi xổm xuống, nhìn vào John, John cũng nhìn nó lại, và John bót khóc chút xíu. Lúc đó Thầy thấy rõ mặt bé gái, nhưng không thấy rõ mặt John lắm, vì Thầy đi xéo qua định để lượm búp bê. Thầy thấy bé gái đưa hai tay ra, để cho John nắm để đứng lên. John quả nhiên nắm tay cô bé này, ngừng khóc, và lồm cồm bò dậy. Một đứa ngồi xổm, một đứa thì lồm khòm ngồi dậy, cả hai đứa mới đứng lên, và tụi nó cười. Thầy sắp sửa tới lượm con búp bê lên thì bé gái kia cũng chạy tới lượm búp bê lên. Cha mẹ của em bé gái này ngồi trên hàng ghế hơi xa một chút xíu, cha mẹ em chỉ ngồi nhìn thôi, không nói gì hết vì phản ứng của chuyện xảy ra quá nhanh. Nhưng cái đẹp vô cùng là bé gái đó cầm tay thẳng John xong rồi, buông ra, tới lượm búp bê đưa cho John; bà mẹ John đứng nhìn, bà mẹ của bé gái cũng đứng nhìn, và Thầy cũng đứng nhìn luôn. Nhưng trong lòng Thầy cảm thấy một bài học rất lớn về tình người và một khả năng xoa dịu rất tự nhiên của con người chúng ta.

Khi mình thấy ai đau khổ, thấy ai có chuyện nguy hiểm, chuyện khó khăn thì mình tới giúp một cách rất tự nhiên vô cùng, không cần ai phải dạy cả. Giống như đức Phật thường nói về lòng lân mẫn và lòng thương sẵn có trong người rồi, chỉ chờ cơ hội phát triển ra. Và nền giáo dục tốt là nền giáo dục dạy cho chúng ta làm sao bày tỏ lòng thương đó đúng lúc, đúng thời, dễ dàng hơn, nhưng đó không có nghĩa rằng mình không có lòng thương. Lòng thương và lòng lân mẫn lúc nào cũng có, cho nên đức Phật trong kinh Hoa Nghiêm cũng như nhiều kinh khác thường nói về Lân Mẫn Tâm, hay Tâm Lân Mẫn ngoài Đại Bi Tâm. Tâm Lân Mẫn, mình dịch là empathy, là lòng cảm được nỗi đau khổ của người khác. Vì mình cảm được, cho nên khi mình thấy người ta đau khổ, mình cũng khổ và mình muốn xoa dịu cái nỗi khổ đó, và đó là một đặc tánh rất là hay vô cùng.

Chúng ta thường tổ chức những lễ lạc, lễ nghi vì chúng ta cũng muốn phát triển lòng lân mẫn. Như khi có người qua đời, nhóm Viber của mình cũng có người gửi lời chia buồn, gửi lời cầu nguyện, và cùng niệm chú để hồi hướng. Nhưng trong thực tế, thì chúng ta thường đi thăm những người nào có người thân vừa mới qua đời, mình gọi là đi dự tang lễ. Mình đi dự để mình xoa dịu nỗi buồn, mình đi để ủng hộ (support) người bạn có thân nhân đã nằm xuống, và khi có người bệnh thì mình tới thăm, mình làm những chuyện đó rất là tự nhiên. Đức Phật cũng có dạy rằng đi thăm bệnh cũng giống như đi thăm viếng, đi ủy lạo, đi tiếp sức, đi làm

Hand Comforting – Tay Xoa Dịu - 2

cho xoa dịu, là cái hạnh phúc điền cao nhất trong tất cả phúc điền, tức là có phúc cao nhất.

Page | 4

Có nhiều chuyện chúng ta có thể làm rất nhẹ nhàng nhưng rất cần thiết như bình thường mình đi thăm những người già, đi thăm những người bệnh, đi thăm những người đau khổ. Chỉ cần có một điều, muốn chúng ta đi thăm những người đó dễ dàng thì mình hãy có tâm đồng cảm.

Có nhiều lúc mình thấy ai tẻ, mình cười trước rồi mới nói sau: “*Có sao không?*” Ít khi nào mình chạy tới, coi thử họ có bị gì không, đau ở đâu. Mình cười giống như mình tự release stress trong người mình vậy. Nếu mình thấy một người đau khổ hay đang có sự khó khăn, thay vì mình cười, mình chế nhạo, mình tới để cho lời an ủi, với thái độ có lẽ hợp đạo lý hơn. Đó cũng là một cách để cho mình phát triển lòng lân mẫn. Hạnh đó là hạnh xoa dịu, là Tay Xoa Dịu, không có gì khó khăn cả. Nếu các Bác nghĩ tới những người xung quanh mình, nghĩ tới cha, tới mẹ, tới những người khác, mình xoa dịu bằng cách nói những lời nhẹ nhàng hơn là những lời dữ dằn, vì người nào cũng có đau khổ, không có ai mà không có đau khổ cả. Chỉ có chuyện là mình muốn đồng cảm hay không, mình có lòng để khởi lên sự lân mẫn hay không, chứ có người nào không đau khổ đâu.

Cho nên đức Quán Âm Bồ tát dạy chúng ta rằng, “*Tay Xoa Dịu cũng giống như nước vậy đó, nó sẽ làm cho bao nhiêu nỗi khổ, nỗi buồn vơi đi*”. Cũng như những em bé mới đẻ ra, lúc nào nó cũng cần có người bồng, có người tiếp xúc, xúc chạm (touch). Sự xúc chạm của da thịt đó quan trọng lắm. Không những là mình nắm tay, mình ôm, mà các Bác thấy trong văn hóa, văn minh của loài người, chuyện tiếp xúc của bàn tay quan trọng đến độ nó là một văn hóa để biểu hiện sự lân mẫn và tình thương.

Thầy sẽ nói tiếp trong ngày hôm sau. Chúc các Bác một ngày vui vẻ và các Bác hãy thực hành ngay cái hạnh xoa dịu đến những người mình quen biết mà trong lòng họ có sự khốn khổ. Nhiều khi Bác chỉ cần viết một câu văn, nói một câu, hay chỉ cần nắm tay người ta một lần thôi, là không biết bao nhiêu nỗi buồn trong lòng họ được hóa giải đi.

Cám ơn các Bác đã lắng nghe, chúc các Bác một ngày vui, tỉnh và có nhiều cơ hội để xoa dịu.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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