

Hand Comforting-Swordsman Musashi

Good morning everyone, this is the Dharma Espresso for today on Hand Comforting and Swordsman Musashi.

Page | 1

In the 16th century Japan, there was a very famous swordsman, a true historic figure, not an imaginary character in Jin Yong's novels. He was Miyamoto Musashi, a very special person famous for his outstanding sword techniques. So outstanding that he had challenged 60 celebrated swordmen without ever losing to anyone. Of course, in those duels, he used only wooden swords as there was no need to use real swords, but the amazing thing was that he had traveled all over the country to duel and had attained such an outstanding level of techniques. Later on, he founded a school of swordmanship which still remains active today.

Miyamoto Musashi is unique. Not only was his story well-written in books, shown in movies, etc., but his ideas were also condensed into a book called *The Book of Five Rings*, currently available in bookstores. In Vietnamese, the book is called Ngu Luan Thu. Ngu Luan are the five rings inter-connected and inseparable.

Today I don't talk about the story of this man, but I talk about a related story. This man had a lover named Otsu. She was Miyamoto Musashi's childhood friend. They grew up together and promised to marry each other. Unfortunately, Miyamoto Musashi wanted to pursue the path of swordmanship, and despite his promise, did not return for her. In their last meeting on a roadside, he told her: "Wait for me here, I will come back for you." This lady always waited for him at that place, month after month, year after year. This story is similar to the Vietnamese legend of "the Rock of the Awaiting Wife" (Hon Vong Phu). She was longing for him, but he traveled far and wide, and never returned. At that time, there was no transportation as today (no Lyft, no Uber, no car) so he left and never came back.

This is not a happy story, but today I want to talk about loss, a sadness that is perhaps quite difficult to comfort. Anyone among us who has never had the slightest sadness is the most blessed, because no one in this human world can escape sadness, or grief. Grief is something that gnaws at our heart, giving us a feeling of missing something, of living with a heavy heart. Sometimes we may share our grief with others, but our burden will not go away. Grief may fade over time, but time cannot make grief disappear, turning it into an emotional wound, a very painful one, and extremely difficult to treat.

In the story, Otsu had to wait and wait forever, but we are not told of her grief of forever unfulfilled wishes, because her lover never returned.

If you have heard of the Hon Vong Phu legend, the story is even more tragic. The wife was waiting for her husband so long that she turned into stone. This shows that when the pain is so deep, it can turn a person into a petrified matter. It reflects the suffering of life. Oftentimes we have to open our heart to empathize with those who are suffering.

Recently, I read the story of an Afghan mother, a Muslim, who not only lost her husband and children in the war, but was also separated from her parents, not knowing where to find them. She was only 42 years old. Overwhelmed with the suffering of losses from the war, she was

Hand Comforting-Swordsman Musashi – Tay xoa dju 3

so numb, and she was ready to strap explosives to herself to blow herself up, as she had nothing left to live for.

So, you know that grief can be overwhelming and leave a person with no desire to live. Therefore, practicing the path of a Bodhisattva is truly an art of how to empathize with and comfort people. It is not being open to gossip or small talk. But it is how we use our own internal energy, and open wide our consciousness to make others' pain disappear.

Page | 2

I will spend more time to talk about this. If you are in the Bodhisattva program, you will learn more on the subject of grief, which encompasses sorrow, suffering, and loss.

In the practice of Six Hands of Kuan Yin Bodhisattva, there is Hand Comforting, which is Hand Giving out sweet dew. This is a most wonderful method to reduce suffering for both ourselves and others. What is the method? We must visualize the seed SA. The seed SA is the seed of “Raining Down Great Rain,” bringing rain water, sweet dew to wash away heavy afflictions from the body. We must visualize that syllable and read the “sweet dew” mantra: “*Su Lu Su Lu, Om Su Lu Su Lu, Bo La Su Lu, Bo La Su Lu, Su Lu Su Lu Ye, So Po He.*” Practicing this will very quickly lessen our grief, suffering, sorrow, and emotional wounds. Like water, it will wash away such suffering, and return our body to its normal joy and gentleness in daily life.

It is a miraculous method. When hurting, the self closes off and cannot be opened. Only with the power of the Buddhas and Bodhisattvas can our mind be opened. That self can now be alive and open to receive the light of compassion; otherwise, that self will remain closed.

As one can see, grief is just a step away (not many steps) from depression, and from there, also a quick step to losing the desire to live. Without any doubt, we all need time to feel settled, to pursue self-cultivation. Without cultivating, afflictions of the self will be hard to cure.

I will stop here, hoping that you will have more time to study. If you have questions, you can email me at thayhangtruong@gmail.com, or by using Viber. I will read all your messages, although I will reply when time permits. In recent months, I often received your feedback on Viber. I hope you will continue to send feedback on your life or experiences when listening to Dharma Espresso.

Have a peaceful day and stay alert.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Tay xoa dịu 3- Swordsman Musashi

Good morning các bác, các anh chị, đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay.

Page | 3

Thưa các bác, vào thế kỷ thứ 16 bên Nhật, có một vị kiếm sĩ rất nổi tiếng, một nhân vật có thật, không phải là nhân vật tưởng tượng của Kim Dung, đó là Miyamoto Musashi. Ông là một người rất đặc biệt, nổi tiếng vì võ nghệ, tức là kiếm pháp của ông tuyệt vời vô cùng. Tuyệt vời đến độ là ông đã thách đấu với tất cả là 60 nhân vật mà chưa hề thua một người nào cả. Đương nhiên là sự thách đấu không cần dùng kiếm thật đâu, chỉ kiếm gỗ thôi, nhưng vấn đề chính là ông thách đấu từ Nam chí Bắc, đi khắp mọi nơi và đạt tới mức độ kiếm pháp tài tình vô cùng. Sau này, ông mở ra một dòng phái dạy về kiếm pháp, còn lưu truyền tới ngày hôm nay.

Miyamoto Musashi rất độc đáo. Không những được viết truyện, được lên phim ảnh v.v..., còn độc đáo hơn nữa là tư tưởng của ông được gói ghém trong cuốn sách gọi là The Book of Five Rings, mà bây giờ các bác có thể mua về coi. Tiếng Việt dịch ra là Ngũ Luân Thư, Ngũ Luân là năm cái vòng kết nối với nhau, dính liền với nhau, không thể rời được.

Ngày hôm nay thầy không nói về câu chuyện của vị này mà thầy nói về chuyện bên lề lịch sử của ông. Vị này có một người tình tên là Otsu mà mình dịch là Đại Tân Thị. Cô này là bạn từ nhỏ của Miyamoto Musashi. Bạn từ nhỏ, lớn lên với nhau, họ có một lời hứa là sẽ lấy nhau, nhưng rất tiếc là ông Miyamoto Musashi muốn theo đuổi con đường kiếm pháp cho nên, đã hứa với cô bạn này nhưng lại không trở về tìm cô. Khi lần cuối mà hai người gặp nhau bên một lều đường nọ, ông nói ‘chờ tôi ở đây, tôi sẽ trở lại để tìm cô’. Cô này, lúc nào cũng ngóng chờ ông ở chỗ đó cả, năm nào, tháng nào cũng ngóng. Câu chuyện này cũng giống như chuyện Hòn Vọng Phu của mình vậy các bác. Cô ngóng hoài nhưng rốt cuộc, ông lưu lạc khắp nơi, không bao giờ trở về nữa. Thời đó thì không có Lyft, cũng không có Uber, không có xe đưa đón cho nên ông đi rồi thì không bao giờ trở về nữa.

Câu chuyện này không phải là một câu chuyện vui, nhưng hôm nay thầy muốn nói tới sự hụt hẫng, một nỗi buồn có lẽ rằng, nhiều khi rất khó xoa dịu. Trong chúng ta, người nào mà không có một nỗi buồn nào thì thật là đại phước, bởi vì cõi ta bà là cõi mà thế nào cũng có chuyện buồn. Thế nào cũng có chuyện buồn đó, mình gọi là grief, là chuyện ray rút trong lòng, làm cho mình hụt hẫng, làm cho mình sống nhưng mà trong lòng mình lúc nào cũng cảm thấy nặng trĩu, nặng nề vô cùng. Nhiều khi mình nói với người này, người khác, nhưng nỗi nặng trĩu đó không hết, phải trải qua nhiều năm, nhiều tháng rồi từ từ nó sẽ phai mờ đi, nhưng lúc nào nó cũng còn ở đó cả. Nỗi buồn đó trở thành vết thương lòng, là một vết đau vô cùng, rất khó có thể trị được.

Chuyện của cô Otsu này là cô chờ hoài, nhưng mà mình không nghe nói tới nỗi buồn của một người không bao giờ được mãn nguyện, mãn chí. Buồn là vì người tình không bao giờ trở lại.

Nếu các bác có nghe một chuyện còn thâm hơn, đó là chuyện Hòn Vọng Phu, người vợ chờ chồng đến nỗi tự mình hoá thành đá, tức là nói rằng sự đau buồn đó nó khắc sâu trong tâm khảm đến độ là mình bị chai đá đi. Đó là sự đau khổ của cuộc đời. Nhiều khi chúng ta phải mở lòng ra để cảm thông với những người có những nỗi đau khổ đó.

Lúc gần đây thầy có đọc câu chuyện của một bà mẹ bên Afghanistan, người muslim, không những chồng bà bị chết trong chiến tranh mà con cái của bà cũng chết trong chiến tranh, cha

Hand Comforting-Swordsman Musashi – Tay xoa dịu 3

mẹ của bà thì lưu lạc, không biết tìm ở đâu. Bà chỉ mới có 42t thôi các bác. Sau chiến tranh quá sức nặng rồi, bây giờ bà trơ đá đi và bà sẵn sàng để đeo mìn vào người và nổ tung ra vì bà tin rằng bà không còn lý do gì để sống cả.

Cho nên các bác biết rằng nỗi buồn, nỗi đau khổ (grief) mà có thể đến đổi như vậy, không còn lý tưởng để sống nữa.

Page | 4

Bởi vậy, làm bỏ tất là làm con người thế nào để mà đem tới sự cảm thông và xoa dịu, đó là cả một nghệ thuật. Không phải là mình ngồi lắng nghe những lời thị phi đâu. Cũng không phải là mình tới để nói những chuyện gì đâu. Nhưng làm sao năng lượng trong người mình, tâm thức của người mình rộng đủ để làm cho nỗi đau khổ của người kia hoàn toàn biến mất.

Thầy sẽ bỏ nhiều thời giờ hơn để nói về chuyện này. Nếu các bác theo chương trình bỏ tất đạo thì sẽ thấy là mình sẽ nói về vấn đề của cái grief, tức là sự đau buồn, đau khổ, sự hụt hẫng của nỗi buồn này hơn nữa.

Trong phương pháp tu hành của Lục Tỳ Quan Âm, mình có tay xoa dịu này, là tay cho ra nước cam lồ. Đây là một phương pháp rất thần diệu để làm cho nỗi đau khổ trong người của mình bớt đi và nỗi đau khổ của người khác cũng bớt đi. Cách mà mình tu là như thế nào? - là mình phải quán chúng tử SA. Chúng tử SA là chúng tử Giáng Chú Đại Vũ: đem tới nước mưa, nước cam lồ để làm cho bao nhiêu sự nặng trĩu trong người được tan biến đi. Mình phải quán chúng tử đó trong đầu và đọc câu chú gọi là câu chú cam lồ: 'Su lu su lu, Om sulu sulu, bolasulu bolasulu, suluye so po ho'. Khi tập luyện như vậy thì bao nhiêu sự hụt hẫng, đau khổ, đau buồn, vết thương lòng của mình sẽ giảm thiểu một cách mau chóng vô cùng. Nỗi đau khổ đó, cũng giống như vị nước, nó sẽ tan đi, trôi đi, mình sẽ từ từ trở lại với niềm vui bình thường, với cái nhẹ nhàng của cuộc sống.

Đó là một phương pháp mầu nhiệm vô cùng. Khi mà cái bản ngã, khi mà cái 'tôi' nó đau thì nó đóng kín lại, không thể nào mở ra được, chỉ có thần lực của chư Phật, chư bồ tát thì họa may tâm mình mới mở ra được. Cái bản ngã, cái tôi đó bây giờ mới sống lại và mở ra để đón nhận ánh sáng của từ bi, chứ còn không cái tôi đó cứ đóng kín hoài và nó không mở ra.

Bởi vậy cho nên từ chỗ mình hụt hẫng (grief) đi tới chỗ depression là một bước thối, không nhiều, và đi tới chỗ mình không còn lý tưởng sống, không muốn sống nữa, cũng rất là mau.

Bởi thế cho nên, nói gì thì nói, chúng ta cũng cần phải có thời gian để tự mình lắng lòng xuống, tự mình phải tu tập. Không tu tập thì nhiều khi, cái bệnh của bản ngã, khó mà trị được.

Thầy sẽ ngừng ở đây, mong rằng các bác sẽ có thời gian để học thêm. Nếu các bác nào thường có những câu hỏi thì các bác nên gửi tới thayhangtruong@gmail.com hay là các bác gửi trên Viber cũng được. Thầy sẽ đọc. Chưa chắc là thầy sẽ trả lời được, tùy theo thời gian cho phép. Trong những tháng gần đây, thầy thường hay nhận được từ Viber các feed back của các bác. Mong rằng các bác cứ tiếp tục gửi những feed back về đời sống của các bác hay là những cảm nghiệm khi các bác nghe những bài cà phê pháp.

Chúc các bác một ngày yên lành và tinh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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