

Hand Untying Knots, Part 3

Good morning, everyone! This is today's dharma espresso on Hand Untying Knots, Part 3.

Page | 1

I'd like to tell you a happy story about Mr. Clarence Purvis. He's now 93 years old and living in Glennville, Georgia. He met Carolyn Todd in 1948 and fell in love with her. They got married the following year and lived together for 63 years until her death in 2013. Since her passing, his behavior has been very interesting and unusual. He doesn't grieve or suffer from losing her. After burying her, he goes to visit her grave daily. Documents show that he even kisses her photo on the tomb. He always brings her photo to his favorite restaurant. At home, he lights a candle and places her photo by his bedside.

People wonder if Clarence suffers too much or is too attached to Carolyn, but he's very happy and shares memories of his wife with everyone. He said, "What I wanted for her, she wanted for me. She liked what I liked. She and I are one, not two." The most important point here is that he changed his view. He saw him and his wife as one, not two. This paradigm shift makes him very healthy. Five years after his wife's death in 2013, he's still healthy, goes daily to his favorite restaurant, and shares his story with everyone. He said, "I visit my wife's grave every month, sometimes 125 times a month, every morning, noon, and afternoon, 3, 4, or 5 times a day." That paradigm shift is very important, freeing him from the pain of separation. His wife is gone; he can't do anything about it. He's already 93 and can't marry someone else, or kill himself. He's just happy to share beautiful memories of his wife with everyone and to visit her grave every day.

Now, I'll tell you another story that has made me think a lot. When I was in Hawaii, I knew a man named Peter and his wife Wendy. They had a dog for an unknown number of years. When the dog died, Wendy was very sad. She would talk about the dog just like a mother talking about her child. After burying the dog in the back yard, she'd go there to talk to him every day. Peter was afraid she had gone crazy, since she talked about all kinds of things as if she was comforting her dog. After a few months, one day he didn't see her going out to the back yard. He didn't see her there for days after that. Surprised, he asked her, "Are you alright? I don't see you talking to the dog anymore." Interestingly, she said, "I talked to the dog a few days ago. Suddenly, I saw myself becoming the dog, and from his standpoint, there is no suffering. It's a great blessing to meet God, so why suffer? Therefore, I think that oftentimes when I suffered and felt sad, it was just me, myself, not the dog. He has been liberated."

Peter told me, "When I heard those words, I was startled because I saw clearly that her face looked brighter, she looked healthier and gentler. Her relationship with the dog as well as her daily activities became normal and joyful." Hence, a very special way to cope with separation

Hand Untying Knots – Tay Gõ Rõi # 3

is to become the object of that separation. The paradigm shift in the story of Clarence and Wendy got me thinking deeply and led me to a special realization.

Page | 2 Last year, a disciple of mine, Ngoc-Anh, passed away. I was by her side on her last day. She was in a coma then. I had visited her a few times before that and talked to her. I could feel that her feelings a few months before were very different from when she was about to depart. When she was leaving, it seemed she let them all go and drop all her attachments. When the breathing tube was disconnected, she passed away in a very short time. During that time, I sat watching her and reciting mantras. Then suddenly, I discovered that it was as if I was praying to Kuan Yin Bodhisattva from her position. I could feel a sense of inner gentleness, clearly not the heaviness and suffering, but the lightness of a person without any burden and ready to leave peacefully. This really surprised me. I felt very gentle the moment she exhaled.

Going back a few weeks or a few months, it was interesting that I could feel her worries, fears, gradual acceptance, and her wish to die because she was in too much pain. However, I could not feel her pain, but only knew that she wanted to go. However, in her final hour, the pain was gone, and only the consciousness of letting go remained. My thinking was clearly affected by the feelings of the person lying there, ready to leave this world.

Therefore, I've been thinking that if we become the object of our love, the object that we know will soon depart, and think from that position, we will become those feelings. You may say, "But, Master, if I stand from that position, I might feel sad, angry, afraid, and worried." Not necessarily, my friends, because when we become those objects, the important thing is not what they think or feel, but that we become those feelings. If they suffer, we will feel and become that suffering. If they're at peace and letting go, we become that peace and letting go. It means the light and the dark are one. When we and that person are not separated, we naturally feel bonded with each other and become non-dualistic.

Regarding those who insult us, when we become those people and look from their positions, we will see that our views are different from theirs. In life, sometimes we cannot become the person we hate, but if we can look from their viewpoint, we can often change to become a new person.

Thus, if we want to be liberated, it is 100% certain that we have to change our views. Like in the case of Clarence who lives with an attitude full of love. In the case of Wendy, she changed her view to become the object of her love. As for me, I became sister Ngoc-Anh in her last minutes, switching my view to see from her position, to see myself letting go, because everything else was minor, and the main thing was leaving that very moment.

Hand Untying Knots – Tay Gõ Rói # 3

In other words, you can gradually understand the pain of separation. From the outside looking in, we're afraid of death and suffering; we feel sorry for this side and that side. But when we become that emotion, the emotion of the other person, we will become the other person and our emotion about fear will disappear. We have become that fear; we have become that object.

Page | 3

Can you grasp the essence of what I said? Why does the Avatamsaka Sutra often mention non-duality? It's because our life is too dualistic. We always see our self and others, we are always full of fears and suffering, and we are afraid that we cannot face or become that other person in the dualistic meaning.

I've talked rather long, for more than 10 minutes. Well, I always hope that you will look at things and change your views to get out of the dualistic world of right and wrong, always trying to prove this and that. Why not become the opposite side and become suffering. Only when you become the suffering can suffering come to an end.

Thank you for listening. I wish you a day of joy and awakening.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Tay Gỡ Rối 3

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

Page | 4 Thầy xin kể các Bác nghe một câu chuyện rất vui về ông Clarence Purvis. Ông này sống ở bên Glennville, Georgia. Năm nay ông 93 tuổi. Năm 1948, ông gặp bà Carolyn Todd và thương bà. Năm sau đó thì hai người lấy nhau và sống với nhau 63 năm. Cho tới năm 2013, thì bà Carolyn qua đời, và ông Clarence có thái độ rất là hay và đặc biệt. Ông không đau buồn, đau khổ vì mất bà. Sau khi chôn bà, hằng ngày ông đều tới thăm mộ bà. Trong tài liệu, người ta cho thấy ông còn tới hôn hình của bà trên mộ nữa. Mỗi lần ông đến tiệm ăn mà ông thường xuyên đến, ông đều đem hình của bà theo. Ở nhà ông thấp nền và để hình của bà bên cạnh giường của mình. Người ta thắc mắc không biết có phải ông quá đau khổ hay là vì ông quá chấp chước. Nhưng ông rất vui vẻ và chia sẻ câu chuyện của vợ ông với tất cả mọi người. Ông nói: *“Những điều tôi muốn cho bà, thì bà cũng muốn cho tôi, những điều gì tôi thích thì bà cũng thích, tôi và bà là một, chứ không phải là hai”*. Điều quan trọng nhất ở đây là ông đổi cái nhìn. Ông thấy vợ ông với ông là một, chứ không phải hai. Sự thay đổi cái nhìn đó làm cho ông rất khỏe mạnh. Vợ ông chết năm 2013, năm nay là 2018 rồi, đã 5 năm rồi, nhưng ông vẫn khỏe, ông vẫn đến tiệm ăn hằng ngày và vẫn chia sẻ chuyện của ông với tất cả mọi người. Ông nói: *“Mỗi tháng, nhiều khi tôi đi tới thăm mộ vợ tôi 125 lần, sáng đi, trưa đi, rồi chiều đi, một ngày 3 lần, có khi 4, 5 lần”*. Sự thay đổi cái nhìn đó rất là quan trọng, làm cho mình không bị ái biệt ly khổ nữa. Ông thấy bà đi, ông rất là vui, ông cũng 93 tuổi rồi, ông không thể làm gì hơn, ông không thể lấy vợ khác, ông không thể tự sát, ông chỉ chia sẻ chuyện đẹp của bà với tất cả mọi người và viếng thăm bà hằng ngày.

Bây giờ Thầy kể các Bác nghe một câu chuyện khác, chuyện này làm cho Thầy suy nghĩ rất là nhiều. Khi Thầy ở bên Hawaii, Thầy có quen một ông tên Peter và bà vợ là Wendy. Hai người có một con chó, sống chung không biết bao nhiêu năm, khi con chó chết, bà Wendy buồn lắm, bà ngồi nói chuyện về con chó giống như mẹ nói chuyện với con vậy đó. Sau khi chôn con chó ngoài sau vườn, hằng ngày bà cứ ra ngồi nói chuyện với nó. Ông Peter rất sợ bà bị điên, ông thấy bà nói chuyện giống như vô về, bà nói đủ thứ cả. Trải qua hai, ba tháng gì đó, đột nhiên có một ngày ông không thấy bà ra nữa. Mấy ngày sau cũng không thấy, ông mới ngạc nhiên và hỏi: *“Em có vấn đề gì không? Anh không thấy em ra nói chuyện với con chó nữa”*. Bà nói rất hay: *“Cách đây mấy ngày, em ra ngồi nói chuyện với nó, đột nhiên em thấy em trở thành con chó, từ nơi cương vị con chó, em thấy em đâu có đau khổ gì đâu, em đi gặp chúa như vậy là vui mừng rồi, chứ đâu có gì phải đau khổ. Cho nên em nghĩ rằng nhiều khi em đau, em buồn, em khổ là em, chứ con chó, nó đã thoát rồi.”* Ông Peter nói với Thầy: *“Tôi nghe, tôi giật mình là vì tôi khám phá rõ ràng là mặt bà sáng hơn, bà khỏe và nhẹ nhàng hơn. Và quan hệ của bà với con chó cũng như những chuyện bà làm, không những bình thường lại mà đầy sự vui vẻ.”*

Đó là một cách rất đặc biệt để mình đối diện với sự biệt ly là mình trở thành đối tượng biệt ly đó. Sự thay đổi cái nhìn trong chuyện của ông Clarence và chuyện của bà Wendy làm cho Thầy suy nghĩ rất nhiều. Và Thầy cũng có một cảm nhận đặc biệt lắm. Năm ngoái khi một

người đệ tử là chị Ngọc Ánh ra đi, Thầy có cơ hội gặp chị ba, bốn lần trước đó, đến ngày chị ra đi, Thầy lại ở bên chị. Khi tới bên chị, chị đã mê man rồi. Nhưng mấy ngày trước đó Thầy có nói chuyện với chị, Thầy cảm nhận được là tấm lòng của chị mấy tháng trước và lúc sắp ra đi rất khác nhau. Vì lúc ra đi, giống như bao nhiêu cảm xúc, cảm tình mà chị chia sẻ, chị đều buông hết, không còn vướng bận nữa. Khi ông thở được rút ra, chị ra đi trong một thời gian rất ngắn. Trong khoảng thời gian đó, Thầy ngồi nhìn chị và niệm chú, đột nhiên Thầy mới khám phá ra một điều là Thầy giống như đứng từ cương vị của chị Ánh mà nhìn, và cầu đức Quán Thế Âm Bồ tát vạy. Thầy cảm thấy có một sự nhẹ nhàng trong người, rõ ràng là không phải sự nặng nề, sự đau khổ, mà giống như một con người bây giờ đã buông ra, đã rảnh nợ rồi, và bây giờ đi thôi, điều đó làm cho Thầy rất ngạc nhiên. Giây phút chị trút hơi thở ra đi, Thầy cảm thấy rất là nhẹ nhàng.

Có một chuyện rất đặc biệt, nếu đi lùi trở về vài tuần hay vài tháng trước, Thầy cảm thấy được từ sự lo âu của chị, tới cái sợ, rồi từ từ chấp nhận, và chị muốn đi vì chị nói chị đau quá. Nhưng Thầy lại không cảm nhận được cái đau đó, Thầy chỉ thấy là chị muốn đi nhưng trong giờ phút cuối cùng, sự đau đớn đó không xuất hiện nữa, mà chỉ còn tâm thức buông bỏ. Nhưng sự suy nghĩ của Thầy rất rõ ràng là bị lấn át bởi cái cảm xúc của một con người đang nằm đó và sẵn sàng để ra đi.

Cho nên Thầy suy nghĩ rất nhiều, nếu mình trở thành đối tượng thương yêu của mình, mình trở thành đối tượng mình biết phải biệt ly đó, mình đứng từ chỗ đó mà nhìn, thì mình sẽ trở thành cái cảm giác của họ. Các Bác có thể nói: *“Thưa Thầy, nếu mà con đứng nhìn từ bên đó, nhiều khi con cũng buồn, con cũng tức, con cũng sợ, con cũng lo.”* Chưa chắc đâu các Bác, vì khi mình trở thành cái đối tượng đó, chuyện quan trọng không phải người ta nghĩ cái gì, feel cái gì, mà mình sẽ trở thành cái feeling đó luôn. Nếu người đó khổ, mình cảm nhận được cái khổ đó, mình trở thành cái khổ đó; nếu người đó đang vui, đang buông bỏ, mình trở thành cái vui, cái buông bỏ đó, tức là ánh sáng và bóng tối là một, mình không còn phân chia mình và người đó nữa, thì tự nhiên mình cũng làm cho người đó cũng cảm nhận được sự bonding với mình và trở thành bất nhị.

Đối với những người chửi bới mình, khi mình trở thành người đó, từ người đó nhìn ra, thì mình sẽ thấy cái quan điểm mình và người đó khác nhau. Cho nên trong cuộc sống của mình, nhiều khi mình không trở thành được người mình ghét, nhưng nếu mình nhìn được quan điểm từ người mình ghét, nhiều khi mình thay đổi hết tất cả, vì mình sẽ trở thành một người mới.

Thưa các Bác, như vậy muốn giải thoát thì chắc chắn 100% là mình phải thay đổi cái nhìn của mình. Như trong trường hợp của ông Clarence, ông đã có một thái độ sống với cái nhìn đầy tình thương chan hòa. Trường hợp bà Wendy, thì bà cũng đã thay đổi cái nhìn để trở thành cái đối tượng bà thương. Với Thầy, thì Thầy trở thành chị Ánh lúc giây phút cuối cùng đó, Thầy trao đổi (switch) để Thầy nhìn từ quan điểm của chị, để Thầy thấy mình buông ra, vì tất cả mọi chuyện chỉ là bên lẽ thôi, và chuyện chính là ngay giây phút này mình đi.

Hand Untying Knots – Tay Gỡ Rối # 3

Nói một cách khác, các Bác từ từ mới cảm thông được cái ái biệt ly. Mình sợ biệt ly vì mình đứng ngoài mình nhìn, mình sợ mất, mình sợ đau khổ, mình thấy tội bên này, mình thấy tội bên kia, thấy đủ thứ cả, nhưng khi mình trở thành cái cảm xúc đó, mình trở thành cái cảm xúc của người đối diện, mình trở thành cái người đối diện, cảm xúc của mình về sự sợ hãi sẽ biến mất, vì mình đã trở thành cái sự sợ hãi đó, mình trở thành đối tượng đó rồi.

Page | 6

Thầy nói như vậy không biết các Bác có nắm được cái tinh thần đó không? Tại sao kinh Hoa Nghiêm cứ nói tới bất nhị hoại? Bởi vì cuộc sống của mình quá nhị nguyên, lúc nào cũng thấy mình bên này, người bên kia, lúc nào mình cũng đầy những sợ hãi, đầy những khốn khổ của mình, và mình sợ không đối diện, không trở thành được người mà mình gọi là mình có ý nghĩa nhị nguyên đó.

Thầy nói này giờ cũng đã hơn 10 phút rồi, hơi dài rồi. Thôi, chúc các Bác một ngày yên đẹp, vui vẻ, và lúc nào Thầy cũng mong rằng các Bác sẽ nhìn mọi việc và thay đổi quan niệm của mình để ra khỏi cái nhị nguyên mà lúc nào cũng đúng với sai, lúc nào cũng tìm cách chứng minh mình như thế này thế nọ. Tại sao mình không trở thành phía đối tượng, và mình hãy trở thành sự đau khổ đi, vì khi mình trở thành sự đau khổ, thì đau khổ mới chấm dứt. Cám ơn các Bác đã lắng nghe, chúc các Bác một ngày vui đẹp, và tỉnh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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