

Hand Letting Go - Hand Comforting, Part 1

Page | 1 Good morning everyone. This is today's Dharma Espresso on Hand Letting Go-Hand Comforting, part 1.

Somebody once asked me: “Master, in the Hand Letting Go and Hand Comforting, why do we practice 4 times?” That is, we have to practice the Hand Letting Go with 2 hand positions (mudras) and the Hand Comforting with 2 mudras. What do these mean?

The practice of Hand Letting Go has 2 mudras: Giving Fearlessness and Greeting and Guiding. The Hand Comforting also has 2 mudras: Sweet Dew of Great Compassion and Rain of Great Kindness.

Hand Letting Go

1) Giving Fearlessness

The Hand Letting Go practice has a mudra called Giving Fearlessness, with the hand pointing upwards. This mudra dissolves our fears. Fears are very irrational. They arise when we are not aware. Sometimes in the middle of the night, you might wake up with an intense feeling of fear, worrying whether you have enough money to pay the rent or your debts. The apprehensions could pertain to any facet of life, be it financial, emotional, social, or work related.

You will feel all these fears vanish when you practice Hand Giving Fearlessness. Only in the absence of fear can you have wisdom and clarity. That is the power of the seed syllable DA. DA gives us clarity to see through all the causes or triggers of our fears. Thus, we should practice Hand Giving Fearlessness regularly to diminish our fears gradually.

2) Greeting and Guiding

The second mudra is Hand Greeting and Guiding. This hand also helps us put an end to our fears but it belongs to a special category: This is the hand of Kwan Yin Bodhisattva extending to people at their moment of death. When she sees us in the bardo, full of troubles and darkness, she reaches out to us with this hand, ending our fears and emanating light. This light shines not only from Kwan Yin's hand but also from our heart. Thus, at the time of our departure, if we see the light, we will become the light, let go of everything easily, and attain serenity.

You should make a commitment to practice this Letting Go/Giving Fearlessness hand because it is very magical and miraculous. If you practice a lot, then when you die, your friends need only recite this Hand mantra and your inner light will immediately shine out.

When you practice the Kwan Yin hands and eyes, including the Kwan Yin Six Hands, you have to understand that the resulting power of this practice comes not from you but from outside entities. It includes not only the power of Kwan Yin Bodhisattva but also of numerous Buddhas

Hand Letting Go - Hand Comforting – Tay buông đi – Tay xoa dịu 1

and Bodhisattvas who have practiced. Their combined powers support us, making the efficacy of these Hands awesome and amazing. The benefit is unimaginable even if we do not practice much. So you may practice a lot or a little, but a good karmic connection is the most important thing.

Page | 2

Now you may say: “Master, would you allow me to open a business and advertise that we can help the dying? I think that this business will be very profitable. It will make me rich rapidly, and I will donate half of the profit to you to build temples.”

Not at all, my friends. When you begin to expect fame and name or profit from it, you won't be able to do anything valuable, because cultivation deals with the transformation of our inner mind to end our fears, our desires and attachments to the outside world. So don't think like that. You may think that you cultivate to help others by saying: “Master, I really want to help others.” You may think so but you may not realize that underneath, your ego camouflages its desire to have fame and name. You want to become this famous person or that supreme master. You may not really have an altruistic mind. So, the first thing to learn is to have compassion. This Hand Letting Go will eliminate fears and shadows in our mind.

Hand Comforting

Next is Hand Comforting which is also very miraculous. Kwan Yin uses it continuously to permeate us with sweet dew. This practice has two mudras (hand positions).

1/ Sweet Dew of Great Compassion

The Sweet Dew of Great Compassion ends our suffering and rancor, emotions that we usually call fire in our heart. If you hate someone so much, your heart is filled with anger, and you practice this hand while thinking of this person, sweet dew will penetrate your body and dissolve your rancor and your animosity magically.

You should know that when you cultivate with an extremely sincere heart, sweet dew will flow out and help disperse deep hatred, deep anger, great pain, great sorrow, or even illnesses in people. This change, however, requires your impassioned love to act as a bridge that connects Kwan Yin's energy, or rather, activates Kwan Yin's great compassion and kindness. We rely on Kwan Yin's power, since we do not have that kind of power. And to mobilize it, we need sincerity and most importantly, love.

2/ Rain of Great Kindness

The second practice is Rain of Great Kindness. Rain of Great Kindness implies that there is no specific object. We practice spreading out love, like rain falls everywhere. While Sweet Dew of Great Compassion is destined specifically to one person, Rain of Great Kindness is intended to spread out to everyone, to a group, or to an association. Why do we practice it? So that everyone will become more gentle, more upwardly minded. Do you know why? Because when you cultivate, karmic hindrances will surely rise up like fire, stronger and stronger. Thus we need Rain of Great Kindness to spray kindness everywhere and gradually diminish the fire.

Hand Letting Go - Hand Comforting – Tay buông đi – Tay xoa dịu 1

So this practice of Rain of Great Kindness deals with a group or a number of people. Sometimes, when we know someone, but our bond is not very strong, we can also use Rain of Great Kindness with that person. Sweet Dew practice, however, must have a target which is the person to whom we send that sweet dew to heal.

Page | 3

These four Hand practices, Giving Fearlessness, Greeting and Guiding, Sweet Dew of Great Compassion, and Rain of Great Kindness may be called miraculous or magical because they come from Kwan Yin Bodhisattva's power. We do not cultivate our own power; instead, we cultivate to energize our love and heart. Once you have love, you can cultivate very easily, but you have to practice diligently every day.

You can ask: "Could I try to work this magic?" No, never ask whether you can try or not. Because trying implies that your ego wants to do it. Instead, we have to become the dharma instrument, the conduit through which Kwan Yin's love flows. Kwan Yin, not us, is the one who brings healing and dissolves fear, pain, and complication in people's soul. We are only the conduit. That's why we always have to remember that we cultivate to become the instrument and not to become a well-known healer or a person of great power. No, we are nothing and nothing is ours.

The more we cultivate, the easier we become a dharma instrument. We cultivate so that our love will emanate and embrace more people. Then we will see that the sutras are incredibly true. Hand Letting Go and Hand Comforting truly have unlimited power.

Have a peaceful day. I hope that you will diligently practice Hand Letting Go and Hand Comforting.

Thank you for listening.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Tay buông đi – Tay xoa dịu 1

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

Page | 4

Có người hỏi rằng: 'Thưa thầy, tay buông đi và tay xoa dịu, tại sao có đến 4 lần lận?' Tức là tay buông đi có 2 tư thế và tay xoa dịu có 2 vị thế. Như thế nghĩa là sao?

Thưa các bác, tay buông đi có 2 vị thế: Thí Vô Úy và Thí Tiếp Dẫn, 2 tay nhỏ. Tay xoa dịu cũng có 2 tay là Đại Bi Cam Lộ và Đại Từ Giáng Vũ.

Tay buông đi

1/ Thí Vô Úy

Tay buông đi có cái tay gọi là Thí Vô Úy, tay này dựng đứng lên. Tay này làm cho mình hết sợ. Sự sợ hãi rất là irrational, tức là phi lý trí. Nó khởi lên lúc nào mình không biết. Nhiều khi các bác quần quai, nửa đêm thức dậy, không biết là mình có đủ tiền để trả tháng này hay không, hay nhiều khi mình có nợ nần này, nợ nần kia, hay nhiều khi mình có những chuyện sợ hãi này, sợ hãi nợ, đủ thứ... Có nhiều loại sợ hãi lắm, nhiều khi là tiền bạc (financial), nhiều khi là cảm tình, cảm xúc (emotional), nhiều khi là vấn đề xã hội (social), và nhiều khi thuần túy là công việc làm của mình.

Khi bác tu tay Thí Vô Úy thì tự mình sẽ hết những sợ hãi đó trong lòng. Khi bắt đầu hết những sợ hãi thì mình mới có trí huệ sáng suốt. Mình nhìn từ cái mặt của chúng tử tự DA. Chúng tử tự DA làm cho mình có trí huệ sáng suốt để nhìn xuyên qua lý do hay cái cớ (trigger) làm mình bị sợ hãi. Cho nên, mình nên tập tay Thí Vô Úy này thường xuyên để sự sợ hãi của mình từ từ sẽ biến mất.

2/ Thí Tiếp Dẫn

Tay thứ nhì gọi là Thí Tiếp Dẫn. Tay Thí Tiếp Dẫn này thường thường cũng làm cho người ta hết sợ nhưng nó có một thể loại rất đặc biệt: đây là cái tay đức Quán Thế Âm Bồ Tát đi cứu chúng sinh lúc lâm chung. Khi Ngài thấy mình ở trong cõi trung âm, đầy những rắc rối, tối đen thì ngài đưa tay Thí Tiếp Dẫn ra, làm cho mình hết sợ lập tức, và mình thấy hòa quang phóng ra. Ánh sáng hào quang không phải từ nơi tay của ngài mà thôi mà từ trong tâm của mình cũng phóng ra nữa. Cho nên, lúc lâm chung, mình thấy ánh sáng, mình thành ánh sáng và mình có thể dễ dàng buông đi và trở thành tự tại.

Các bác nên phát tâm thường tu cái tay buông đi Thí Vô Úy này vì nó rất linh nghiệm và mau nhiệm. Nhất là khi bác tập lâu rồi, đến lúc lâm chung, các bạn đồng tu với bác chỉ cần tụng tay Tiếp Dẫn này thôi thì đương nhiên là ánh sáng trong lòng của bác lan tỏa ra liền.

Khi mình tu phương pháp thủ nhãn hay phương pháp Lục Tỳ Quán Âm thì các bác nên biết rằng chuyện tu hành này thuộc về tha lực, không phải tự lực. Sức mạnh không phải chỉ một mình của đức Quán Thế Âm bồ tát, mà của vô lượng vô biên chư Phật, chư Bồ Tát đã từng tu tập rồi, dồn lại cho mình. Cho nên, sức mạnh của tay này kinh khủng vô cùng. Mình tu ít

nhưng lợi lạc thì không thể tưởng tượng được. Dù cho các bác tu cỡ nào đi nữa, ít hay nhiều, nhưng bác có cái duyên là quan trọng nhất.

Tuy nhiên, nếu các bác nói: 'Thưa Thầy, nếu con đi ra treo bảng, mở tiệm để đi cứu người lâm chung, thầy có cho phép con không? Con nghĩ việc này giúp cho con làm tiền, làm giàu cũng mau lắm, rồi con sẽ giúp thầy một nửa số tiền để xây chùa' thì không, các bác ơi. Khi các bác bắt đầu có ý tưởng tham cầu danh vọng này nọ thì tức là mình không còn có thể làm được cái gì tốt đẹp cả, vì mục đích của tất cả chuyện tu hành là hóa chuyển bên trong nội tâm để mình hết sợ hãi, để mình hết đi tham cầu những chuyện bên ngoài mà. Cho nên mình đừng có nghĩ như vậy. Đừng nghĩ là mình tu để đi giúp người này, người kia. Bác nói: 'Thưa Thầy, không, ý con là muốn giúp người mà'. Mình nghĩ như vậy nhưng mình không biết là thật sự bên trong cái bản ngã của mình chỉ muốn tìm danh thôi. Mình muốn có cái danh cho hay, trở thành vô thượng sư hay là trở thành người này, người kia. Chứ chưa chắc là mình có tâm vị tha.

Cho nên việc đầu tiên là phải học làm sao cho có tình thương mới được.

Tay buông đi này làm cho hết sợ hãi, hết bóng tối trong tâm của mình.

Tay xoa dịu

Tay thứ nhì là tay xoa dịu. Tay này cũng nhiệm mầu vô cùng. Nó là cái tay đức Quán Thế Âm bồ tát dùng liên tục, bởi vì ngài làm cho chúng ta thấm được nước cam lồ. Tay xoa dịu này có 2 thế.

1/ Đại Bi Cam Lồ

Đại Bi Cam Lồ làm cho mình hết đau khổ, hết uất hận, hết những cái gọi là lửa trong lòng đi. Đặc biệt là nếu các bác có lòng uất hận, giận dữ, hay hận thù với một người nào, khi bác tu tay cam lồ này và bác nghĩ tới người đó thì nước cam lồ sẽ từ từ đi vào trong người bác, làm cho cái uất hận, sự giận dữ này biến mất, rất là hay.

Các bác biết, nếu các bác tu mà lòng thành của bác mạnh cực kỳ, thì nước cam lồ này sẽ chảy ra cực kỳ. Nó sẽ giúp người nào có lòng uất hận, hận thù, dữ dằn hay có những đau khổ, những nỗi buồn, cho tới tất cả những gì dính trong người như bệnh hoạn hay thân bệnh cũng có thể tiêu trừ được. Tuy nhiên, sự hóa giải đòi hỏi mức độ tình thương của mình để làm nhip cầu sao cho năng lượng của đức Quán Thế Âm Bồ Tát, mình gọi là tâm Đại Từ Đại Bi của đức Quán Thế Âm Bồ Tát, có thể khởi động được. Đây là mình hoàn toàn tu thần lực của đức Quán Thế Âm Bồ Tát chứ không phải của mình đâu các bác ơi. Mình không có sức, phải nhờ vào sức của ngài. Nhờ vào lòng thành và quan trọng là tình thương của mình trong sự khởi động sức mạnh của ngài Quán Âm.

2/ Đại Từ Giáng Vũ

Thứ nhì là Đại Từ Giáng Vũ. Đại Từ Giáng Vũ có nghĩa là không có một đối tượng nhất định. Mình làm cho tình thương của mình lan tỏa như là mưa xuống tất cả mọi người. Thành ra, nếu Đại Bi Cam Lồ dùng đặc biệt cho một người nào đó thì Đại Từ Giáng Vũ tới hết tất cả mọi người, cả nhóm người hay nhiều khi cả một cái hội. Mình làm như vậy để chi? Để cho tất cả những người đó đều trở nên nhẹ nhàng hơn, có lòng hướng thượng hơn một chút xíu. Các bác

Hand Letting Go - Hand Comforting – Tay buông đi – Tay xoa dịu 1

biết tại vì sao không? Lúc mình tu hành thì thế nào cũng có những nghiệp chướng nổi lên như lửa, từ từ lửa sẽ nổi mạnh lên. Đó là lý do mình dùng Đại Từ Giáng Vũ này. Mình dùng tay này thường xuyên để nước Cam Lộ tưới hết khắp cả mọi nơi thì tự nhiên lửa đó sẽ từ từ biến mất đi.

Page | 6

Như vậy, Đại Từ Giáng Vũ nói tới một tập thể lớn, nói tới nhiều người, nói tới số đông. Hoặc là nhiều khi, mình biết một người nhưng mà duyên không mạnh lắm, thì mình dùng Đại Từ Giáng Vũ, làm cho nước cam lồ tới để mà xoa dịu họ đi. Ngược lại, Đại Bi Cam Lộ chỉ nhắm vào một người nào đó để mình có thể đưa nước cam lồ tới lành trị.

Cho nên, 4 cái tay Thí Vô Úy, Thí Tiếp Dẫn, Đại Bi Cam Lộ, và Đại Từ Giáng Vũ đều là những cái tay mà mình có thể gọi là thần bí, huyền bí vì chúng biểu hiện sức mạnh của đức Quán Thế Âm Bồ Tát, chứ mình đâu có phải tu cái sức mạnh của mình đâu. Mình tu để khởi động lòng thương của mình. Nếu bác đã có tình thương rồi thì bác tu hành rất dễ dàng, nhưng ngày nào bác cũng phải tu cả, ngày nào cũng phải tinh tấn tu.

Đặt câu hỏi là ‘Bây giờ con thử có được không?’ Không, mình đừng có bao giờ đặt câu hỏi là thử hay không thử các bác. Vì khi mình muốn thử tức là cái bản ngã của mình thử. Mình phải làm sao trở thành pháp khí, là cái ống dẫn (quảng đạo) để cho sức mạnh tình thương của đức Quán Thế Âm Bồ Tát truyền đạt qua. Chính Ngài là người đem sự lành trị, hóa giải những sợ hãi, những đau khổ, và những uẩn khúc trong tâm của người, chứ không phải là mình. Mình chỉ là ống dẫn mà thôi. Mình phải luôn luôn nhớ rằng mình tu là để trở thành cái pháp khí, chứ không phải để trở thành một người có danh tiếng trị bệnh, hay một người có thần lực vô biên. Không phải như vậy các bác. Không có cái gì là mình cả.

Càng tu là mình làm sao trở nên pháp khí, tu là làm sao để càng có tình thương lan tỏa ra nhiều.

Các bác sẽ thấy tất cả những gì kinh điển nói là hoàn toàn bất khả tư nghì (đúng lắm). Tay buông đi và tay xoa dịu thật sự có thần lực vô biên.

Chúc các bác một ngày yên lành. Chúc các bác tinh tấn tu hành 2 tay buông đi và xoa dịu này nhiều hơn nữa.

Cám ơn các bác.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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