

## **Listening to Higher Self**

---

Page | 1 Good morning everyone! This is the Dharma Espresso for the first day of the week, on listening to higher self.

Our body is very mysterious. Five organs, five senses, heart, liver, spleen, lungs, and kidneys truly influence our thinking a great deal.

The period from 1am to 3 am is for the liver. During this time, we should sleep soundly. Why? Because the liver is home of the soul. What is the soul? The soul is the energy that always moves upward, toward Truth-Goodness-Beauty, and belongs to the wood element.

From 3am to 5am is the time of the lungs and of the spirit. The spirit spreads the energy of Truth- Goodness-Beauty down everywhere in our body.

The overlapping period, 2am and 4am, between two energy flows (one from 1am-3am and the other from 3am-5am), is when the energy from the liver moves upward, then the energy from the lungs spreads down everywhere. Both are energy flows of Truth, Goodness, and Beauty, one flowing up, the other flowing down. At this overlap point, dreams or words tend to come out. Things happening at this time lead us to our true mind (in Buddhism), or to Truth, Goodness, and Beauty (in Taoism), making us transcend and go beyond the control of the ego. During this time, if you have a dream or change your sleeping position, if you suddenly hear some voice in your head, it's usually the voice of your soul and spirit, very mysterious. This voice is very pure, not the voice of the ego, but the voice that helps you get out of the control of ego and go beyond things that you're stuck in. You should notice that very tiny and subtle voice or image during that time. Sometimes we may have strange dreams about the future that later on we may have a feeling of déjà vu, so we should pay attention. Nowadays, scientists can prove that period of REM is when our eyes blink very fast and our dreams begin. It's also the time for the brain to rearrange all the data in our head to improve our memory. When the data are arranged correctly, they can be retrieved correctly.

Thus, our deep sleep is from around 2am to 4am; this is also the time when our soul - the energy for Truth, Goodness, and Beauty - begins to move upward. Then, from 3am to 5am, the energy that returns to the entire body is our spirit. For example, I've been feeling uncomfortable recently. I was upset with things that happened not to my satisfaction. During this difficult and unhappy time, I turned my heart outward. The heart is right, things and people are wrong. Since I'm a sensitive person, I can quickly feel all subtle things. At that early time, around 2am or 3am, I kept hearing very interesting voices in my head. Those

## Listening to Higher Self - Lắng nghe chính mình

tiny voices told me, “Your anger is not your true mind; it is the ego that got upset. Your enemy is your ego, not that person or that thing.” Even if things went wrong, it doesn’t matter because that voice is our soul, our Truth-Goodness-Beauty. When our energy turns outward, we turn away from the direction of Truth- Goodness-Beauty, and see wrongness in that person and that happening. Hence, we get derailed on our cultivation path.

Page | 2

Therefore, we should try to listen to our higher self, not while we’re awake and alert, but when the soul and the spirit are intersecting, changing guard, switching energy, and releasing information. These signs will let us know. This is the Taoist understanding about the soul and the spirit. For us Buddhists, we should know that all our anger, upset, sadness, irritation, and sulking are due to our big ego and our strong attachments to the ego. We must know how to destroy those attachments by self-reflecting, by telling ourselves this is due to the ego. We should stop blaming others and start thinking of practical methods in the process of living which may involve re-organizing or ways to change things. We should start by talking to those with whom we have problems and difficulties. Why is that? Because it’s the only way for our heart to be free, and for our soul and spirit to be stuck in the ego no longer. The soul and the spirit are like two birds flying up and down gently while the ego is like a bird cage preventing them from flying. Birds always talk, not during the day but only at 3 or 4 o’clock in the morning when we must listen to understand. When we wake up at this time, we can hear their voices in our head. We may think we hear them at 5 or 6 am, but actually it’s around 3 or 4 am, when the soul and the spirit are changing directions.

In Buddhism, it is called “turning the light around to shine it on your own self”, listening to your higher self. Don’t listen while we’re eating, playing, feeling happy or sad, because these voices are often not profound enough to free the bird from the cage of ego. When we listen to ourselves, we listen to those voices that can release the bird to fly toward Truth-Goodness-Beauty, toward liberation and self-mastery.

I hope this first day-of-the-week talk will begin a joyful and lovely week for you all. There are only two more weeks till the World Peace Gathering (WPG). A month will soon pass. I hope that you will always remember to listen to your higher self.

Thank you for listening. May you have a day full of joy, beauty, and vigor.

*Annotation from Thay:*

*Listen to the first voice when we first open our eyes. This voice is very tiny and subtle. It comes and goes with lightning speed, but it’s the voice of the true mind, the voice that sees through the “self”.*

**Dharma Master Heng Chang**

*(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)*

## Lắng nghe chính mình

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

Page | 3 Thưa các bác, các anh chị, con người của mình rất huyền bí. Ngũ quan, ngũ giác, tâm, can, tỷ, phế, thận ảnh hưởng thật sự rất nhiều tới sự suy nghĩ của mình.

Trong khoảng thời gian từ 1g sáng tới 3g sáng là giờ của gan. Cho nên trong giờ này mình phải cần ngủ cho thật ngon. Vì sao vậy? - vì gan là nhà của hồn. Hồn là gì? - Hồn là năng lượng lúc nào cũng đi lên, thuộc về Mộc, hướng về chân thiện mỹ.

Từ 3 g-5 g là giờ của phổi (phế) và là giờ của phách. Phách là gì? - Phách đem năng lượng chân thiện mỹ xuống khắp mọi nơi trong người mình.

Chỗ giao lưu giữa hai năng lượng (1g - 3g / 3g - 5 g sáng), tức là vào khoảng từ 2 g - 4 g là chỗ năng lượng từ gan đi lên rồi từ phổi năng lượng đi xuống khắp mọi nơi, hai năng lượng đó đều là năng lượng chân thiện mỹ cả, 1 cái đi lên, 1 cái xuống. Trong chỗ như vậy, thường phát sinh ra mộng hay lời, bất kỳ chuyện gì xảy ra lúc này, đều là ý muốn chỉ tới chân tâm (đạo Phật) hay là chân thiện mỹ (đạo giáo), làm cho mình hướng ra ngoài, vượt ra khỏi sự kèm tỏa của bản ngã. Nếu lúc đó, bác có cơn mộng hay là bác trở mình, chợt nghe trong đầu mình tiếng nói gì đó thì tiếng nói đó thường thường là tiếng nói của hồn và phách, rất huyền bí. Tiếng nói này thanh tịnh vô cùng (rất pure), không phải là tiếng nói của bản ngã, là tiếng nói làm cho mình vượt ra khỏi sự kèm tỏa của bản ngã và vượt ra khỏi những cái mà mình đang kẹt. Tiếng nói đó, các bác nên chú ý, nó rất là nhỏ nhiệm vi tế hay là hình ảnh rất là nhỏ nhiệm vi tế trong khoảng thời gian đó. Nhiều khi mình có những giấc mộng lạ, có tính cách nói về tương lai mà sau này mình có cảm giác 'déjà vu' cho nên mình phải chú ý một chút. Bây giờ người ta chứng minh được rằng trong khoảng thời gian đó (REM)(IRM), là thời gian con mắt nháy rất nhanh và mình bắt đầu có những cơn mộng. Đó cũng là lúc não đang sắp đặt lại tất cả những dữ kiện trong đầu để cho trí nhớ của mình mới nhớ dai được. Những dữ kiện mà nó sắp đặt đúng thì nó có thể retrieve retrieve rất đúng.

Thành ra khoảng 2, 3, 4 g sáng là khoảng mình ngủ rất say nhưng đồng thời đó cũng là khoảng thời gian mà hồn của mình (tức là năng lượng hướng về chân thiện mỹ) bắt đầu đi hướng lên. Xong rồi, từ 3g-5g sáng, năng lượng đi trở về trong toàn cơ thể trong người mình, gọi là phách.

Thí dụ trong thời gian rất gần đây, thầy cảm thấy khó chịu trong người, thầy tức bực, bởi vì thầy thấy những chuyện mà thầy không hài lòng lắm. Trong lúc thầy tức giận như vậy, trong lòng thầy khó khăn, buồn, nhưng đâu ai biết khó khăn gì thì thầy hướng tâm mình ra. Tâm là đúng, chuyện là sai, người là sai. Vì thầy là người rất nhạy cảm cho nên thầy cảm thấy những chuyện nhỏ nhiệm, vi tế rất mau (cộng thêm đó lại phải nhin đối nữa nên lại càng mệt). Lúc đó, ngay thời điểm buổi sáng tinh mơ, khoảng 2, 3 g sáng, thầy nghe liên tục những lời nói rất hay trong đầu. Những lời nói rất nhỏ nhiệm chỉ cho thấy: 'cái giận đó không phải (là chân tâm) đâu, đó chính là bản ngã nó giận, đó là do ego, đó là do bản ngã, kẻ thù của người chính là bản ngã chứ không phải là do người đó, chuyện đó. Dù cho chuyện đó có sai đi nữa, it doesn't matter, bởi vì (lời nói chính là cái hồn) ta là chân thiện mỹ'. Chỉ cần năng lượng của mình hướng ngoại thôi, là mình không đi về hướng chân thiện mỹ nữa.

## Listening to Higher Self - Lắng nghe chính mình

Hướng ngoại cho nên mình thấy người đó sai, chuyện đó sai. Do đó, làm cho mình đi trật đường rày trong con đường tu đạo.

Cho nên, các bác phải chịu khó lắng nghe chính mình. Không phải lắng nghe lúc mình tỉnh trí mà lắng nghe lúc hôn và phách lúc đang giao xen, đổi guard, thay đổi năng lượng, informations release, những tín hiệu đó cho mình biết.

Page | 4

Đó là cách hiểu biết của người đạo giáo về hôn với phách. Còn những người phật giáo chúng ta, chúng ta phải biết là tất cả những cái giận, cái tức, cái buồn, cái khó chịu, cái tách lầy tức là vì bản ngã, vì sự chấp trước vào bản ngã của mình rất lớn. Mình phải biết phá những sự chấp trước đó bằng cách là mình hồi quang phản chiếu, mình xoay ngược lại nói đây là cái ngã, mình đừng có trách những người đó nữa, ngừng đi và mình hãy suy nghĩ những phương thức rất thực tế trong quá trình sống. Phương thức đó có thể là những tổ chức, có thể là những cách thức để thay đổi. Mình bắt đầu phải đi nói chuyện với những người mà mình khó chịu, mà mình có những khó khăn. Vì sao vậy? - vì đó là cách duy nhất để cho lòng mình được giải tỏa và cho hôn với phách không còn thấy bị kẹt trong bản ngã. Hôn với phách như hai con chim bay lên, bay xuống nhẹ nhàng mà bản ngã thì như cái lồng giữ lại không cho bay. Chim lúc nào cũng nói, mà những lời nói đó không bao giờ nói lúc ban ngày, chỉ nói vào khoảng 3, 4 g sáng, mình phải nghe và hiểu được. Khoảng thời gian đó, bác dậy sớm và thấy trong đầu có tiếng đó. Bác cứ tưởng nó nói lúc 5, 6 g sáng nhưng thực sự là vào khoảng 3, 4, 5 g, thời gian giao xen, hôn với phách thay đổi nhau.

Trong nhà Phật gọi là hồi quang phản chiếu, biết lắng nghe chính mình. Lắng nghe chính mình là lắng nghe lời đó, chứ không phải lắng nghe chính mình là lắng nghe lúc mình đang ăn, đang chơi, đang vui, đang buồn, bởi vì những lời đó nhiều khi không đủ sâu. Những lời đó không phải là những lời giải phóng con chim ra khỏi cái lồng của bản ngã. Con chim sẽ bay về chân thiện mỹ, bay về nơi giải thoát tự tại.

Thầy mong rằng hôm nay, những lời nói đầu tuần này sẽ giúp cho các bác mở ra một tuần vui đẹp. Mình chỉ còn 2 tuần nữa thôi là tới WPG rồi. Hết một tháng rất mau, hy vọng là các bác lúc nào cũng nhớ và lắng nghe chính mình.

Cám ơn các bác, chúc các bác một ngày vui, đẹp và tỉnh.

*Chú thích từ Thầy:*

*Nên lắng nghe tiếng nói đầu tiên khi mới bừng mắt dậy, tiếng nói này vô cùng nhỏ nhiệm, vi tế, tới và đi trong chớp nhoáng, nhưng đó là tiếng nói từ Chân Tâm, tiếng nói nhìn xuyên cái 'tôi'.*

### **Thầy Hằng Trường thuyết giảng**

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