

Cultivating the Ears

Good morning everyone! This is today's Dharma Espresso on Cultivating the Ears.

Page | 1

Yesterday, I talked about cultivating the tongue. The tongue is connected to one's heart where love resides. Thus the tongue is a tool to express that love. We should be mindful of the timing, the circumstances and the appropriateness of what we say. We should speak gently, using kind and peaceful words so we can touch and open people's hearts.

I also talked about cultivating the eyes. The eyes are connected to the soul, the essence of human nature, also called Truth, Goodness, and Beauty. Our eyes should look and see Truth, Goodness, and Beauty in all things around us. Thus, the cultivation of the eyes is very important, helping us to see and feel the beauty so that our viewpoint will not be influenced and obscured by evil acts. That is the cultivation of the eyes, the liver, and the soul, so the essence inside us turns toward Truth, Goodness, and Beauty more and more every day.

Today I shall talk about cultivating the ears. The ears are connected to one's kidneys. The ears and the kidneys are very special organs because there are two ears and two kidneys. The two ears are not located on the mouth or on the forehead, but on each side of the head, next to the temples. Why? Because they want to listen to all the sounds, sounds around them, sounds of the past and present; the ears want to listen to everything.

The eyes can see the front only, not the back; the eyes can see the present only, not the past. The ears are different. The ears can listen to everything. To listen to everything, we are required to utilize both ears: listening to the good and the bad, to the right and the wrong. Then, as the ears listen to everything, we feel we get deeper into the darkness, like we are entering a cave, and that cave leads to a place called the kidneys.

A cave is a very dark place and, as we all know, a place full of fear. When we enter a cave, we never want to go alone. We need some kind of light to guide us, since a cave is a symbol of something very dark such as schemas, fears, and blind spots; it also symbolizes the sub-consciousness, the very deep consciousness inside us.

Therefore we need to know "how to listen" while the right and the wrong, the good and the bad we heard slowly get into our deepest consciousness. For that reason, the ears are closely connected to the kidneys, and the kidneys are found at the back, not in the front or in the abdomen area. Neither are they in the chest area for us to gently massage them.

Cultivating the Ears - Tu Lǎo Tai

Page | 2

Most of the time when we listen to something, we let it enter our sub-consciousness; we kind of suppress it and let it fall into the darkness. Why is that? Because we do not have the ability to harmonize or synthesize it. So how should we listen? We should follow Confucius's advice. What did he advise? He suggested us "to listen without protest". He said people can have that ability only when they are close to 60 years old. The ability "to listen without protest" is to listen without resistance or fighting, without selecting what we want to hear or not to hear. It is the ability to listen in such a way that we can understand the motive of the person who tells the story or the story itself. To listen without protest is to listen without bias.

For further explanations, we need to mention the name of a bodhisattva we are very familiar with. That is Kwan Yin Bodhisattva. "Kwan" in Vietnamese means "listening", not only seeing. "Yin" means "sounds". Kwan Yin means listening to all sentient beings' sounds. For what purpose? This is the key to our ear cultivation. We listen so we can understand deep inside people's minds.

Sometimes, a person has lots of sufferings, but when they talk, they just talk about fame or wealth; however inside themselves, there is no peace, just suffering. If we listen to those sufferings and have empathy with them, we are helping that person become less fearful. Our goal of listening is to have empathy for the sufferings accumulated for many years inside that person. Sometimes we listen to feel their intention or motive. It could be the intention to seek revenge, to kill somebody, but behind that intention is a suffering soul of someone who once got hurt and lost everything. Sometimes we listen to recognize behind the spoken words, the wishes or yearnings that never got fulfilled. Sometimes we listen to feel that, as human beings, we are as small as a tiny dust in the universe. We should listen more and more deeply in order to understand and to have empathy. Words have no problems reaching our ears or eardrum. But the more important word inside "listening" is "empathy". We listen with a goal to understand, to have empathy.

Another special reason to follow Kwan Yin Bodhisattva's teaching is to listen in such a way that we can open up to our True Mind. Her method of listening is "using the ear organ for complete and thorough listening", reaching deep into the True Mind. To reach our True Mind is to see Truth, Goodness, and Beauty in all things at all times. Not only should we listen to sentient beings' sufferings but also to their beautiful aspects. We listen so we can touch, see, feel, perceive, and understand. What we call True Mind is our inherent or ever-present clarity and light within us.

In summary, the ears should be seen as an extremely important tool to accomplish empathy, a complete and thorough understanding. Hence, throughout our life, we should sit down and listen to people who hate us, people who get mad at us, people who love us, and people who are suffering. In particular, we should listen to people who are sick, people who work with us, and people who are younger. Doing so, we will feel very good since it will transform us into

Cultivating the Ears - Tu Lǎo Tai

a thorough and complete person. When we hate somebody and say, “I don’t want to listen to you any more” we stop being the perfect and complete person we were born to be.

Enjoy today’s Dharma Espresso.

Page | 3

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Tu Lỗ Tai

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

Page | 4

Thưa các Bác, anh chị, mình đã nói tới tu cái lưỡi, vì cái lưỡi gắn liền với con tim, mà con tim là chỗ sản sinh ra tình thương. Cho nên cái lưỡi là công cụ để diễn đạt tình thương đó. Mình nói lời hòa dịu, lời êm đẹp, lời hòa thuận đúng lúc, đúng thời làm sao để cho người ta cảm động và mở ra tình thương. Rồi mình lại nói tới tu con mắt. Con mắt gắn liền với cái hồn của mình, tức là cái tinh hoa làm người của mình, gọi là Chân, Thiện, Mỹ. Con mắt mình phải tỏa ra cái Chân, Thiện, Mỹ; do đó là mình nhìn tất cả vạn sự và thấy được cái đẹp, mình nhìn tất cả những chuyện xảy ra để mình thấy được cái tánh Thiện, cái Chân Lý. Cho nên tu con mắt rất cao siêu, làm cho mình có thể cảm nhận, thấy được cái đẹp, và mình không bị những cái xấu kia làm cho mình mờ đi. Đó là tu con mắt, tu cái gan, cái linh hồn của mình, cái soul, tức là cái tinh hoa trong người mình càng ngày càng hướng về Chân, Thiện, Mỹ.

Hôm nay thì mình nói về tu cái lỗ tai. Lỗ tai thì gắn liền với thận. Lỗ tai với thận là hai bộ phận rất đặc biệt, bởi vì cái lỗ tai và thận có hai cái lặn. Hai cái lỗ tai không nằm ngay miệng của mình, không nằm ngay trên trán mình, mà nằm ở hai bên gò thái dương, hai bên sọ của mình. Tại sao vậy? Tại vì nó muốn nghe tất cả mọi chuyện ở hai bên, tất cả âm thanh, tất cả mọi chuyện xung quanh; không phải chỉ có chuyện trước mà còn chuyện sau 卍; chuyện quá khứ, chuyện của hiện tại, và chuyện của tất cả mọi thứ. Đó là vì lỗ tai muốn thu hoạch tất cả mọi thứ, chứ không phải như con mắt chỉ thấy phía trước mà không thấy phía sau, chỉ biết được nhìn cái hiện tại mà không thể nhìn cái quá khứ. Lỗ tai rất là đặc biệt, rất toàn diện như vậy đó. Cho nên nó đòi chúng ta hãy làm sao sử dụng hai cái lỗ tai để chúng ta lúc nào cũng lắng nghe toàn diện cả tốt, cả xấu, cả đúng, cả sai, cả thiện, cả ác. Khi lỗ tai mình nghe tất cả rồi, mình càng đi vào trong thì nó càng tối lại, giống như là vào cái hang động vậy. Cái hang động đó dẫn tới chỗ mình gọi là cái thận.

Thưa các Bác, hang động là nơi tối tăm, đầy những sự sợ hãi trong đó. Mình đi vào động, vào hang có bao giờ dám đi một mình đâu? Mình cần có đèn sáng, cho nên hang động tượng trưng cho sự thâm sâu, đen tối, bóng đen, sự sợ hãi, những điếm mù; và nó tượng trưng cho tiềm thức, cái tâm thức rất sâu sắc trong người mình.

Như thế, mình phải lắng nghe làm sao để tất cả chuyện đúng, chuyện sai, chuyện tốt, chuyện xấu từ từ đi vào sâu thẳm trong cái tâm thức của mình. Tại vì vậy, cho nên lỗ tai nó gắn liền với cái thận, và cái thận các Bác thấy nó nằm ở sau lưng, chứ nó không nằm ở phía trước, nó không phải nằm ngay bụng của mình các Bác ơi, nó cũng không phải nằm ngay trước ngực của mình để mình xoa được.

Thưa các Bác, bởi vậy khi mà mình lắng nghe đó, thường thường những chuyện mình nghe rồi đó, nó đi vào trong tiềm thức, nhiều khi mình đè nén, mình cho nó đi vào trong bóng tối. Là bởi sao vậy? Là bởi mình không có cái khả năng hài hòa và tổng hợp được. Cho nên mình phải lắng nghe như thế nào? Mình nên dùng cái câu Đức Khổng tử nói. Là sao? Là lắng nghe để đạt tới nhĩ thuận. Ngài Khổng tử có nói rằng, khi mình tới cái tuổi sáu mươi, mình mới đạt được cái khả năng đó. Cái khả năng lắng nghe mà không chống báng, không chống lại, không theo cái này, bỏ cái kia. Mình nghe để mình thấy được cội nguồn của người nói câu

Cultivating the Ears - Tu Lỗ Tai

chuyện và của câu chuyện. Do đó gọi là Nhĩ thuận, lúc nào lỗ tai mình nghe mà cũng thuận được cả.

Nhưng mà nói sâu sắc để giải cái chữ đó, thì mình phải nói theo cái tên của vị Bồ Tát mà chúng ta rất là quen thuộc, đó là Đức Bồ Tát Quán Thế Âm. Quán có nghĩa là lắng nghe, chứ không phải là chỉ nhìn thôi. Quán Thế Âm là lắng nghe cái lời của chúng sinh. Để chi vậy? Thì đây là cái chìa khóa chúng ta tu cái lỗ tai. Mình lắng nghe để mình biết được cái nội tâm.

Page | 5

Nhiều khi những người đang nói lòng đầy những đau khổ, nhưng miệng họ nói toàn chuyện danh, chuyện lợi, nhưng trong đó là những sự bất an, đau khổ. Hãy lắng nghe được cái sự đau khổ đó, mình cảm thông, làm cho họ mất đi sự sợ hãi. Mình lắng nghe để cảm được nỗi khổ trong lòng chất chứa nhiều năm, nhiều tháng của họ. Nhiều khi mình lắng nghe, để cảm nhận cái intention, gọi là cái động cơ của họ. Nhiều khi cái động cơ của họ muốn trả thù, muốn giết người này nọ, nhưng mà cái động cơ phía sau đó lại là một cái tâm hồn đau khổ, vì đã từng bị làm cho mất mát, làm cho tổn hại, tổn thương. Nhiều khi mình lắng nghe để mình thấy được sau lời nói đó, con người lúc nào cũng đầy những ước mong, ước cầu, nhưng mà không đạt được. Nhiều khi mình lắng nghe để mình cảm nhận được cái sự nhỏ bé của con người mình, như cát bụi trong vũ trụ. Cái sự lắng nghe đó, càng lúc càng sâu, để mình cảm thông. Đó là lý do tại sao các Bác thấy cái lời nói thật là vô ngại khi nó tới lỗ tai mình, đi vào trong cái màng nhĩ mình. Cho nên một chữ rất quan trọng trong chữ lắng nghe này là “Cảm Thông”. Mình cảm thông được sự sâu sắc con người của mình; mình nghe để đạt được cái sự cảm thông.

Nhưng có một cái rất đặc biệt mà mình nên học theo Đức Quán Thế Âm Bồ Tát. Ngài nói là mình nghe như thế nào mà mình thông tới cái chỗ Chân Tâm. Nên Ngài nói phương pháp lắng nghe của Ngài là “Nhĩ Căn Viên Thông”, làm cho cái Căn, cái lỗ tai của Ngài có thể nghe toàn diện. Viên là toàn diện, Thông là cảm thông, tới tận cái Chân Tâm luôn. Mà tận cái Chân Tâm là lúc nào mình cũng thấy cái Chân, cái Thiện, cái Mỹ; cái đẹp của tất cả chúng sinh, tất cả mọi người; chứ không phải là mình chỉ nghe cái nỗi khổ. Mình nghe để mình đạt tới, thấy được, cảm được, nhận được, biết được, sờ mó được. Chân Tâm mà mình gọi, là lúc nào cũng trong sáng và có sẵn trong con người của mình.

Thưa các Bác, lỗ tai đúng là một công cụ cực kỳ quan trọng để mình đạt tới sự cảm thông và cảm thông toàn diện. Cho nên khi nào chúng ta sống cũng nên ngồi xuống lắng nghe người ghét mình nói, người giận mình nói, người thương yêu mình nói chưa đủ, nên nghe những người đang đau khổ nói. Nhất là những người đang có bệnh, mình hãy lắng nghe họ nói, lắng nghe những người ở dưới mình, có chức vụ dưới mình, có địa vị dưới mình; những người làm việc với mình, những người tuổi ít hơn mình. Khi mình tập lắng nghe như vậy thì mình mới cảm thấy được nó quá hay đi, vì nó làm cho con người mình toàn diện; làm cho người mình trở thành viên thông đó các Bác. Nhưng mà khi mình ghét người nào và mình nói: “Tôi không thèm nghe nữa”, thì tự nhiên mình đang ngừng lại sự viên thông, toàn diện sẵn có của mình.

Chúc các Bác một buổi Café Pháp sáng nay ngon và tỉnh táo. Cảm ơn các Bác.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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