

## Fairness

Good morning, everyone. Here is today's Dharma Espresso about fairness.

Page | 1

In Buddhism, the law of attraction is a subject often mentioned. Whatever is in our mind will attract the same from outside. There are five typical attractions that those who are cultivating the Bodhisattva path should be aware of.

Not only the mind but also the body influences these five attractions. Of the physical aspect, when the five organs (heart, liver, spleen, lungs, and kidneys) are too yin, meaning not in good health, they will attract unpleasantness or make us feel that others mistreat, misunderstand, slander, hurt, or envy us.

Today we will discuss the first attraction: mistreatment. Being mistreated is being treated unfairly. There are many areas in which we perceive unfairness, such as in politics where we often demand justice, like fighting for women's equality. We often hear about campaigns for equal pay for women because women's salaries are not comparable to men's. Those things are what we need to change to have a fair society. The social aspect differs from our psyche or spirituality, which are parts of the individuals. In our relationships, too much negativity in ourselves will attract negative associations. That is what we want to focus on in our talk today.

Feeling mistreated is a feeling of always being treated unfairly, with contempt or being stepped on by others. For example, if there are 8 children in your family, and you only cherish the oldest, the second, or the youngest, but you always declare to everyone that: "I have 8 children, and I love them equally." At home, the rest of the children know well that their parents don't love them as much as the first born or the youngest, like when they would see the parents give the youngest a bigger portion of treats than the others. Hence, the mistreatment is in the emotional and spiritual aspects. The mistreated person feels resentful, angry, and unappreciated.

If we look at it from the perspective of one who understands the five elements and organ systems of ancient Chinese culture, we see that the reason we feel unfairness or mistreatment is that the earth element is too yin. Where does the earth element reside? It's in the spleen. When the earth element is too yin, we always need fairness, praise, or the feeling of superiority. When the negative earth is too strong, we can't feel gentleness and equality.

Therefore, we should change our perspective. First, in relationships, we should not expect or overemphasize our need for fairness or praise.

In a social sense, it's fine to expect that, but in our loving relationships with friends, siblings, parents, and children, we should not get jealous or upset and demand that we are equally

loved when we see that someone else gets a more favorable treatment than us. Be humble, be happy with others' blessings and be flexible with others' actions. Open your heart to yourself and others so everyone can be happy. We should not always think we are being mistreated. We create negative energy in ourselves when we have thoughts like: "I'm sitting here, but why doesn't anyone serve me food? Why doesn't anyone pay attention? Why doesn't anyone mention my name? Why does the Master never compliment me? Why...?" This negative energy or yin energy enters and harms our spleens. When the spleen is too yin, it will attract situations that we would deem unfair or mistreatment.

Fairness and justice aside, the feeling of being stepped on is just an impression caused by our weak spleens and pancreases. Once they are healthy, we will not have that feeling, and we will always be able to smile and be at ease with everyone.

Sometimes, people even fight for the front passenger seat in the car that I drive. I don't understand why. Or, they compete for the front seats when I give lectures. It appears that their spleens are not well, so they need the attention they will get by sitting up front. Some others do the opposite by seating alone and far away because they feel that they exist in shadows and don't need light since they get no attention anyway. Self-pity is also unhealthy. We should not imprison ourselves underground or put ourselves up on top of the mountain.

We shouldn't expect the ground to be always flat. It will rise and dip down, have hills and valleys. Therefore, accept everything and be happy. Go with the flow of conditions and live gently, no need to be upset when we do not get noticed, or to compare and compete with others. If people mistreat or step on us, or say unfair things, we should maintain our gentleness and not fight back, nor demand that people love us or be more giving. Such adverse actions just make us become more yin, more negative.

Smile, and we will attract positive or yang energy, attract beautiful and wholesome things our way and people will treat us differently.

In following the bodhisattva path, we shouldn't fight every time we get mistreated. No, we need not compete with anyone.

The Tao or the Way is never about fighting; it is only in the mundane way of life that there is fighting.

I will stop here and wish you all a happy weekend. Thank you for listening. Have a happy and wakeful day.

Thank you for listening.

**Dharma Master Heng Chang**

*(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)*

## Sự công bằng

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

Page | 3

Trong nhà Phật thường hay nói về một chuyện, là chúng ta, thường hay chiêu cảm. Trong tâm mình như thế nào thì mình sẽ chiêu cảm những chuyện bên ngoài. Đối với người tu đạo bồ tát thường có năm chuyện thông thường nhất sẽ bị chiêu cảm mà mình phải coi chừng, cẩn thận.

Năm cái chiêu cảm này, không phải tâm mà thôi mà còn có thân. Thân là gì? - là khi ngũ tạng (tim, gan, tỳ, phổi, thận) bị âm (không dương) thì sẽ chiêu cảm nhiều chuyện âm bên ngoài. Năm cơ quan này, khi bị âm, tức là không khỏe, thì thường nó chiêu cảm những chuyện không tốt từ bên ngoài tới, như là mình cảm nhận bị thiệt thòi, bị ghen tuông đố kỵ, bị hiểu lầm, bị thị phi, bị hãm hại.

Bây giờ thầy nói về đặc tánh đầu tiên : ‘bị thiệt thòi’. Bị thiệt thòi giống như là mình bị đối xử không công bằng (treated unfair). Đối xử không công bằng thì cũng có nhiều chuyện lắm. Thí dụ như chuyện chính trị không công bằng thì mình phải đòi công lý, đòi làm sao cho công bằng, như là đòi nam nữ bình quyền là chuyện đương nhiên phải làm. Đó là về mặt xã hội. Nhiều khi bây giờ, các bác thường nghe thấy người ta tranh đấu cho việc tại sao phụ nữ không được trả lương bằng nam giới. Chuyện đó là chuyện mình cần làm cho xã hội được công bằng. Xã hội khác với mặt tâm lý và mặt mà mình gọi là linh tánh hay tâm linh. Mặt tâm linh khác ở chỗ là nó dính vô con người. Trong quan hệ của mình (không phải xã hội), nhiều đặc tánh âm trong người sẽ chiêu cảm những quan hệ gọi là âm. Đó là chuyện mình muốn (xoắn vào) nói hôm nay.

Bị thiệt thòi là cảm nhận lúc nào mình cũng bị đối xử không công bằng, mình bị đạp xuống đất. Trong quan hệ người với người, người ta khinh thường mình. Ví dụ như trong một nhà, bác có 8 đứa con, nhiều khi bác chỉ thương có đứa thứ nhất, thứ nhì thôi hoặc là cưng đứa chót cùng thôi. Nhưng mà khi ra ngoài, bác nói với mọi người là: 'Tôi có 8 đứa con, đứa nào tôi cũng thương đồng đều cả'. Trong nhà thì đứa thứ ba, thứ tư, thứ năm...biết rất rõ là cha mẹ không thương con bằng đứa đầu hoặc đứa cuối đâu. Cho nên, chuyện đối xử không công bằng là trong chuyện tâm lý và trong chuyện tâm linh. Những người bị đối xử không công bằng thì họ cảm thấy uất ức, họ tức lắm, họ cảm thấy bị thiệt thòi. Đáng lẽ cho ăn thì cho đồng đều, không, đứa nhỏ thì mình cho thêm một chút nữa.

Cho nên, trong nhà Phật, kết hợp ngũ hành và văn hóa trung quốc ngày xưa, mình thấy rằng sở dĩ mà mình cảm thấy chuyện bị đối xử không công bằng, cảm thấy bị thiệt thòi là vì tánh âm của thổ nó quá mạnh. Tánh thổ nằm ở đâu? Tánh thổ nằm ở trong tỳ, âm thổ quá mạnh, làm cho mình lúc nào cũng phải cảm thấy cần được công bằng, cần được người ta khen, nâng mình lên. Âm thổ quá mạnh làm cho mình không cảm thấy nhẹ nhàng, bình đẳng được.

Vì thế, mình nên thay đổi quan điểm. Đầu tiên, mình đừng nghĩ rằng, trong quan hệ giữa mình và người khác, mình phải cần được khen, cần được công bằng, đừng nên nghĩ về nó quá lớn.

Trong xã hội thì đúng, nhưng trong quan hệ giữa mình với người, trong quan hệ tình thương, giữa mình và bạn bè với nhau, trong quan hệ cha mẹ, anh em, con cái, nhiều khi mình thấy người này đối xử hơi ưu đãi với người kia hơn một chút thì mình đừng có phân bì, đừng có tức giận, đòi người ta phải thương mình và người kia bằng nhau. Nhiều khi không cần cái đó đâu các bác, mình nên khiêm nhường một chút, mình phải tùy hỷ công đức người ta làm, tùy hỷ với chuyện người ta làm. Mình cũng nên mở lòng với chính mình, mở lòng để cho người ta cảm thấy sung sướng. Mình đừng nên lúc nào cũng thấy thiệt thòi. Lúc nào mình vô ngồi ăn: 'Ô, tại sao tôi ngồi mà không được ăn, tại sao không ai chú ý tới tôi cả, tại sao tên tôi không được ai kêu cả, tại sao tôi không được thầy khen, không bao giờ thầy khen tôi cả, tại sao không ai...', như vậy hoài thì lúc nào mình cũng tạo thành âm khí trong người. Âm khí đó đi vào trong tỳ, hại cái tỳ của mình. Ngược lại, khi cái tỳ âm thì lúc nào nó cũng chiêu cảm những chuyện mà mình gọi là không công bằng hay là bị thiệt thòi quá.

Các bác thấy không? Thành ra có vấn đề. Sự công bằng, công lý là chuyện khác, còn chuyện cảm nhận mình bị đạp xuống đất, cảm nhận đó là cái cảm nhận do cái tỳ (spleen, pancreas), do cái lá lách, lá mía của mình nó không khỏe, không mạnh. Một khi nó khỏe mạnh rồi thì mình không nghĩ tới những cái đó, lúc nào mình cũng mỉm cười ung dung cả, chẳng bao giờ mà mình khó khăn với người này, người kia.

Nhiều khi, vô ngồi trên xe, người ta cũng dành nhau lên ngồi trên cái ghế đầu tiên. Thầy lái xe, khách của thầy dành nhau lên ngồi phía trên với thầy, thầy không hiểu tại sao vậy. Thì ra là vì cái tỳ của họ không tốt, họ nhất định đòi lên ngồi trên để có sự chú ý. Nhiều khi thầy giảng bài, học trò cũng kính hồn lấm, nhất định là phải ngồi ở ngay chỗ đầu tiên, để làm chi vậy? - để có sự chú ý (vì cái tỳ không tốt). Có nhiều người thì lại khác, vì cái tỳ không tốt nên ngồi xa, ngồi lẻ loi, không ai chú ý tới vì 'tôi cảm thấy lúc nào tôi cũng ở trong bóng tối, không cần ánh sáng vì không có ai chú ý tới tôi đâu'. Mình tủi thân cũng không được nữa các bác, mình nhốt mình dưới lòng đất cũng không được, mà mình để mình lên trên ngọn núi cũng không được. Mình cũng không mong là mặt đất lúc nào cũng bằng cả, đất thì có đồi, có thung lũng, có lên, có xuống. Vì vậy, lúc nào mình cũng chấp nhận tất cả, vui vẻ. Hãy tùy duyên và sống một cách nhẹ nhàng, không có cái gì mà phải tức tối với chuyện mình không được trôi lên, cũng không cần phân bì, so đo mình với người khác. Nếu mình bị thiệt thòi, tức là bị người ta chơi, cho mình ngồi xa, đạp mình xuống đất, nói những câu mà mình thấy rõ ràng là không công bằng (không có fair), họ đối xử với mình không mấy ngon lành, tốt, thì mình cũng nhẹ nhàng thôi, không cần phải tranh, đòi cho được người ta phải thương mình, cho mình cái này, cái kia. Ở đời, những cái đó chỉ làm cho mình thêm âm thôi chứ không thêm dương. Mình mỉm cười thì sẽ thấy mình chiêu cảm dương khí, chiêu cảm những cảnh tốt tới lại, thấy người ta sẽ đối xử với mình khác đi.

## Fairness – Sự công bằng

Đạo bồ tát, khi mình thiệt thòi, mình cũng không nên lúc nào cũng phải tranh đấu. Không, mình không cần tranh với ai cả.

Đạo thì không bao giờ phải tranh, chỉ có Đời thì lúc nào cũng tranh.

Page | 5 Thầy xin ngừng đây, chúc các bác một weekend vui vẻ, cảm ơn các bác đã lắng nghe, chúc các bác ngày hôm nay tỉnh và vui.

**Thầy Hằng Trường thuyết giảng**

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