

## Misunderstanding

Good morning everyone, this is Dharma Espresso. Today, we will talk about misunderstanding.

Page | 1

We have been talking about the five types of feeling that not only the cultivators but everyone will encounter. Most people will react badly when facing them, but for the practitioners, we should know that we attract what comes to us so we should not respond negatively. The attraction is not because of something we said, but because there is not enough yang aspect in our five organ systems (heart, liver, spleen, lungs, and kidney); they are not healthy. When the internal energy is yin, we attract negativities from outside. For example, if we often feel mistreated, it's because the earth-yin quality is too high; our spleen is weak. If we always feel envious or jealous, it's because we have too much metal-yin nature; our lungs are not healthy.

Today, we will talk about a situation that happens to everyone - being misunderstood. It happens because there is too much of water-yin aspect in our body. Where does this water-yin quality come from? In our body, there is a water-kidney system, comprises the kidney and bladder. According to Western medicine, the kidney's function is to filter the toxins and unessential substance and excrete them from our blood. Therefore, filtering and excretion are the responsibilities of the kidneys and the bladder, and they work nonstop.

Why do we assign the water aspect to the kidney system? Everything the kidney filtered from the blood is water-soluble, which becomes the urine that we excrete. Hence, we connect water with the kidney and call it water-kidney system. Water always flows downward, not upward. That's why the bladder resides at the end of our organ systems.

Water is essential. There is an old saying: "The highest goodness is like water," comparing water to wholesomeness and goodness. It means water does not compete, fight against, or break up anything. It only wears things down through time. A virtuous person or a cultivator should try to develop this water's characteristic, and we are talking about the yang water aspect.

We can visualize the yin water like a frozen form of water. You can seriously hurt or kill someone with icicle or iceberg. Water should flow through, not go against anything, but iceberg will obstruct. However, if the yang nature is too high, water will boil and can burn and be harmful. Hence, there has to be a balance between yin and yang, not too much or too little, just enough. That is the water-kidney aspect; we should strive to be like that in gentleness and harmony, then others will approach and grow closer to us. When the water aspect in our body freezes, then our speech becomes harsh, and we will not want to listen to anyone.

Listening is the role of the ears; hence the ears connect to the kidneys. The weaker our kidneys, the less we can hear. To change the water character to be more yang, the first thing we should do is learn to listen to others and listen before we talk. Listening is gentleness. When we are talking with someone, we should allow the other person to speak, breathe in deeply and let his/her thoughts and speech seep into our consciousness to enable us to understand the meaning, the motive, and the feeling behind his/her words. Thus, the water or water-kidney aspect becomes stronger.

If we don't do that, we will always be talkative, and the more we talk, the weaker our water nature. People who are lacking in water character are abrupt or cruel in their speech. There are those who

## Misunderstand – Sự Hiểu Lầm

talk so gently that you want to keep on listening. Then some people speak very softly no matter how much they try to be different because their water character is weak.

Page | 2

Earlier, I mentioned the saying: "The highest goodness is like water," "highest" here refers to wisdom. When you are wise, your speech is very mature and precise. You express yourself in an orderly fashion. You take time to form your thoughts and speech; therefore, you can listen to yourself. When you can do that, your kidneys will be healthier. People who have weak kidneys can't listen to others. They talk more and louder to hear themselves.

Therefore, to make the water-kidney more yang, we need to change our viewpoints, learn to be more like the yang-water nature - thinking more maturely, speaking more precisely, expressing clearly and orderly, with cause and effect. We need to direct our mind towards spirituality, which is the most profound area, just like water converges to the deepest place.

We should direct our mind more towards spirituality and less towards materialism; otherwise, we will get stuck. Let's lead our life towards altruism so that the water can flow to the vast ocean without obstruction. If we are self-centered, the water flow becomes narrower, and we only concern ourselves with petty, selfish matters. The more self-serving we are, the less the water will flow until it stops.

Therefore, to avoid being misunderstood, you need not speak beautifully, but to speak with a spiritual and altruistic awareness - a consciousness that is open and helpful to everyone. However, if people misunderstand you, know that it is because you attract such misunderstanding. Thus, you should wait for the right time to clarify, if there is a need, although, most of the time, clarification is not needed because actions speak louder than words. People will eventually understand, and there is no need for you to explain. Still, the first thing to do is to make the yin-water aspect in our system become yang nature.

In the later talks, I will show you not only how to evolve to the yang nature but also how to take a step further to break away from it and not put others at a disadvantage, or in a position to become jealous, envious, or misunderstood. For now, let's recognize that if we feel misunderstood, it is because we attract misunderstanding, so the crucial thing for us to do is to change the nature of our kidneys into the yang aspect by shifting our viewpoints.

Thank you for listening. We will continue with this topic. Have a happy and wakeful day!

**Dharma Master Heng Chang**

*(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)*

## Sự Hiểu Lầm

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

Page | 3 Thưa các Bác, anh chị, mình đang nói về năm loại cảm giác mà không những người tu hành Bồ tát đạo, mà người thường chúng ta ai cũng có thể gặp phải. Người thường khi gặp phải thì phản ứng tiêu cực, còn những người tu đạo Bồ tát gặp phải thì không nên tiêu cực và nên hiểu rằng tất cả là bởi vì mình chiêu cảm. Sự chiêu cảm của mình không phải là mình nói lời, mà vì ngũ tạng (tâm, can, tỳ, phế, thận) trong người của mình không được dương, không được lạnh mạnh. Khi ngũ tạng bị âm thì sẽ chiêu cảm những chuyện tiêu cực bên ngoài. Thí dụ, nếu mà mình thường thấy bị thiệt thòi là vì âm thổ trong người mình quá mạnh, bộ phận tỳ không tốt lắm; nếu mình bị ghen tuông, đổ kỵ thường thì cái âm kim trong người mình quá mạnh tức là cái phổi của mình không được tốt.

Ngày hôm nay, mình nói tới một hiện tượng mà ai cũng bị cả đó là bị hiểu lầm. Bị hiểu lầm là do âm thủy trong người mình quá mạnh. Như thế cái âm thủy này ở đâu? Thưa các Bác trong người mình có một hệ thống gọi là thận thủy, hệ thống này gồm có thận và bàng quang. Nhiệm vụ của thận, thì theo như Tây y, thận lọc máu, lấy tất cả những chất độc, chất mà không cần thiết trong máu, trong người mình và thải ra. Cho nên thanh lọc và bài tiết là nhiệm vụ của thận và bàng quang, hai bộ phận này làm việc ngày đêm không ngừng nghỉ.

Nhưng mà tại sao gọi là thủy? Bởi vì những chất thận lọc ra từ trong máu, biến thành nước, một thứ dung dịch, từ đó mình tiểu tiện ra ngoài, cho nên người ta liên kết chuyện này với nước là thận thủy. Thủy lúc nào cũng chạy xuôi xuống cả, không chạy ngược lên được, và đó là lý do tại sao bàng quang là bộ phận nằm cuối cùng cả ở trong phần thân của mình đừng tính tứ chi.

Máu được bơm đi khắp nơi, và thận lọc máu bằng cách chất chất độc ra, bài tiết ra ở bàng quang và ra ngoài tiểu tiện. Thưa các Bác, nước rất là quan trọng, nước là đặc tánh hồi xưa người ta thường ví “Thượng thiện nhược thủy”, điều thiện mà tốt lành nhất cũng giống như nước vậy đó. Tức là nước hoàn toàn không có tranh với ai, không chống lại người nào, không đập phá ai cả, nhưng nước bào mòn theo thời gian. Con người quân tử, con người tu đạo làm sao phải có tánh tình như nước vậy, và đây là mình nói nước đàng hoàng nhe.

Khi nói tới âm thủy, thì Bác có thể hình dung âm thủy là nước đóng khô lại như băng như đá, Bác lấy cục băng, cục đá, Bác đập người ta, người ta cũng chết được mà. Nước phải hoàn toàn thuận chứ không chống đối với ai cả, nhưng mà băng đá thì nó chống lại. Nếu mà nước dương quá như nước sôi, nước phỏng thì cũng không sử dụng được, cho nên phải có một sự bình hằng, không quá dương và cũng không quá âm, không quá dư cũng không quá thiếu, vừa đủ thôi. Thận thủy là như thế và con người mình cũng vậy, tánh tình của mình cũng phải nhẹ nhàng hài hòa, thì người ta sẽ bắt đầu thân cận với mình. Khi lời nói của mình chống chọi là bởi vì nước trong người mình bị cứng cõi, và khi lời nói mình cứng thì thường thường là mình không muốn lắng nghe ai cả.

Không lắng nghe là phần của lỗ tai, cho nên cái lỗ tai gắn liền với cái thận của mình, mình càng hư thận bao nhiêu thì lỗ tai mình càng ngày càng nghe không được bấy nhiêu, do đó việc đầu tiên mình cần sửa đổi để cho thủy dương hóa là phải tập lắng nghe. Mình lắng nghe trước khi mình giải bày, lắng nghe là sự nhẹ nhàng. Khi Bác nói chuyện với ai đó, Bác để cho người đó nói, Bác hít vào thật sâu khi người đó nói, để mình đem hết ý tưởng, lời nói của người ta đi vào trong người mình để mình biết được ý nghĩa của lời đó, biết được động cơ phía sau của lời đó, biết được cái

## Misunderstand – Sự Hiểu Lầm

Page | 4

cảm xúc, cảm tình phía sau lời đó. Do đó, mình sẽ tăng cường sức mạnh của thủy hay là của thận thủy. Nếu mình không làm như thế thì tự nhiên lúc nào mình cũng ham nói, và mình càng nói bao nhiêu thì cái thủy của mình sẽ không đủ mạnh bấy nhiêu. Có những người nói chuyện cộc lốc, có những người nói quá sức dữ dằn, những người đó thiếu thủy. Có những người nói mềm dịu, Bác muốn nghe hoài. Có những người nói quá nhỏ đi, nói cách gì cũng nhỏ cả, vì thủy không đủ mạnh. Thủy giống như nước vậy.

Hồi này mình có nhắc tới “Thượng thiện nhược thủy”, điều thiện cao nhất là như nước, và cao nhất đó trí huệ. Khi Bác có trí huệ thì Bác nói rất là chính chắn, mạch lạc, Bác diễn đạt những chuyện gì cũng có thứ tự, lớp lang. Bác take time, Bác có thời gian để nói, Bác không nói một cách hấp tấp và do đó lời nói của Bác đi ra và Bác lắng nghe được; khi Bác lắng nghe được lời nói của mình thì thận của Bác tốt hơn. Những người thận không tốt, thường thường họ không lắng nghe ai được, và họ nói nhiều hơn và to hơn để cho họ nghe được. Do đó muốn dương hóa thận thủy thì mình phải đổi quan niệm, mình tập tánh của dương thủy, mình phải nghĩ cho chính chắn, nói cho mạch lạc, mình diễn đạt cho rõ ràng, lớp lang, thứ tự, có nhân có quả, có trước có sau. Mình phải hướng tâm vào chuyện tâm linh. Vùng tâm linh là vùng sâu thẳm nhất cũng như nước chảy về phía sau nhất. Tâm mình nên hướng tới chỗ tâm linh, không nên hướng vào vật dục, mình hướng vào vật dục thì mình cứ kẹt. Mình hướng đời vào cái vị tha làm cho dòng chảy càng đi ra, càng lan ra ngoài biển rộng hơn, nhưng nếu mình chỉ ích kỷ cho chính mình, thì dòng nước nhỏ lại, và mình tính làm những chuyện nhỏ mọn, chuyện ích kỷ bao nhiêu thì như vôi nước, càng lúc càng tắt đi.

Do đó, muốn đừng bị hiểu lầm, không phải mình nói cho hay ho, mà mình phải nói với tâm thức của tâm linh, tâm thức của vị tha, tâm thức mà mình muốn mở rộng, tâm thức thông thoáng muốn giúp người. Nhưng khi bị hiểu lầm, mình cũng biết là vì mình chiêu cảm. Cho nên hãy chờ thời để mình có thể biểu bạch nếu mà sự biện minh của mình cần thiết. Nhưng nhiều khi sự biện minh không cần thiết, vì người ta sẽ tự hiểu ra, cho nên sức mạnh của lời nói không mạnh bằng sức mạnh của hành động, do đó nhiều khi các Bác không cần biện minh, từ từ người ta sẽ hiểu. Nhưng đầu tiên cả, mình phải dương hóa âm thủy trong người của mình.

Những cái bài kế tiếp sau, Thầy sẽ nói tới chuyện làm sao để mình không những dương hóa, mà mình làm cách gì để vượt ra khỏi và không làm cho người khác bị thiệt thòi, không bị đổ kỵ, ghen tuông, không bị hiểu lầm, làm sao mình vượt thêm một bước nữa. Còn bây giờ, chúng ta hãy ngồi suy nghĩ, nhiều khi những sự hiểu lầm của chúng ta, đều là do mình chiêu cảm lấy và việc cần thiết nhất là mình phải dương hóa cái thận của mình bằng cách là cái hướng đi sự suy nghĩ của mình.

Cám ơn các Bác đã lắng nghe. Chúng ta sẽ tiếp tục đề tài này. Chúc các Bác một ngày vui vẻ và tỉnh.

### **Thầy Hằng Trường thuyết giảng**

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