

11-9-17 Hurting 5-5

Good morning, everyone. Today's Dharma Espresso is about being hurt and harmed. It is the last of the five feelings that practitioners of the Bodhisattva Path and non-practitioners alike can experience.

Page | 1

As discussed in the last four sessions:

- A very negative (yin) internal earth element attracts the feeling of being unfairly treated.
- If our metal element is very yin, we possess envy and attract objects of envy.
- If we have a strong yin water element, we attract misunderstandings, from us to others and from others to us through our speech.
- If our fire element is so yin, we become gossipers or the subjects of gossips.

Today, we turn to the internal wood element. An extremely yin wood element usually compels us to say things that hurt or harm others, and at the same time attracts the feeling of being hurt or harmed by others.

What is wood element?

Wood element represents trees, which are always alive. The liver, the internal wood element, is a very large organ on the right side of the abdomen. The right position connotes rightness/principles, or Truth, Goodness and Beauty. Thus, people with a healthy liver always uphold Truth, Goodness and Beauty.

Wood element characterizes the liver and also the soul (as in the Western expression "seed of the soul"). Soul is the energy channeled to Truth, Goodness and Beauty. No true soul possesses ugliness, evil, or imperfection. Our eyes are very important as they reflect the soul. If kindness is detected in a person's eyes, that person's liver is good and strong.

The characteristic of the wood element is one leading to openness. Why? Because trees always grow upward to the sky, looking for light from the sun which is the spatial representation of Truth. Trees grow upward, never sideways or downward. Thus, the nature of the wood element is the continuous extension to Truth, Goodness and Beauty. The upward movements, as well as the reach toward openness, are important to us.

The wood element in the liver can be either negative (yin) or positive (yang). The yang wood element can be represented by a tall, large, and healthy tree with a canopy of branches and green leaves. It looks so beautiful and free from boundaries that everyone wishes to have one. In winter, best representing the yang wood element is an evergreen tree with everlasting and lush leaves, that everyone wants to stay close to.

By contrast, the yin wood element is represented by a wilting, dry, and weak tree. It lacks the water of love and compassion to give it strength to reach up to the sun. Thus, because of its pathetic look, no one wants to come close to a yin wood element tree. The yin trees oftentimes grow in whatever ways for survival. In particular, they may become parasites, wrapping themselves onto other plants to absorb nutrients, sometimes destroying their host.

## Hurting – Bị tổn hại

Persons with negative wood element are thus terrible, taking the vitality from others and causing harm.

Page | 2

In short, the yang wood element gives rise to openness, strength, and vitality, while the yin wood element leads to the destruction of life. For this reason, one says that persons with the yin wood element attract harm or cause harm. In fact, there are trees that kill other trees either through invasive roots or other uncontrolled growths that damage surrounding plants. It is terrible!

Thus, a person with predominantly yang wood element would feel openness, while a yin one would not. If we have yang wood element, our eyes would always show kindness. Those with yin wood element, on the other hand, would have mean and hostile eyes.

The criteria for right and wrong differ for a yin wood person and a yang wood person. The yang one knows right from wrong, and are harsh on themselves. They change themselves to continue transforming, growing up like a tree. In the case of a yin wood element person, the standards for right and wrong are often distorted. They only see others' wrongdoings and like to correct others, not themselves. Often, their actions are contradictory, like the tree branches that grow into each other instead of growing up. Inside this person lie plenty of contradictions and conflicts. As a result, their speech inflicts hurt and harm onto themselves and others. Normally, a yin wood element person is tense and irritable. A yang wood element person is relaxed and easy going. He seeks ways to facilitate others' accomplishments. In contrast, a yin wood element person obstructs others' accomplishments or successes; he likes to attack, mock, or criticize with harsh and cruel words.

Both types of persons can be frank and straightforward. A yin tree cannot grow straight and in the end terminates its life. Likewise, a yin person usually says words to end life and joy, thereby inflicting hurt. When the liver is unhealthy, it turns the wood element negative, and thus compels a person to say hurtful words to others.

Now, how do we transform from yin to yang? We need to practice or say non-hurtful words. To have a healthy liver, you may ask if practicing Integral Taichi would do. Yes, this exercise is a means to positively change the body, procuring the metal element that overcomes the wood element. Thus, practicing Integral Taichi or yoga would slowly turn the wood element in the liver from yin to yang. Physical exercise is very important. In addition, we should adopt a new attitude, one that knows what is right. We should cultivate our eyes to always show kindness. We should also smile. The mouth is of the earth element, and the earth element fathers the metal element. So, it is important that we smile with joy.

Wood element makes us frank and straightforward. We can adopt the following line of thinking: 'Everyone is right in their own way, just like everyone has a liver. Everyone is perfectly correct to their own self, but not necessarily to others. We should accept everybody (liver representing acceptance) as we are always open. Openness means to always open our heart, to rise up, and to be generous. We don't force our standards onto others. We should be constantly aware that each person follows his own standard. Consequently, while we may be smart, clear, correct, and transparent, we do not use our yardstick to criticize others; we avoid

## Hurting – Bị tổn hại

being righteous and correct which only causes friction. We should learn to become easy going to others and ourselves, always creating a comfortable atmosphere for others. Stop and think before our words hurt or anger people.

Page | 3 Uh oh, I talk too much. Thank you for listening. There is more to come on the subject. I will slowly continue discussing it.

Have a great day and stay awake.

**Dharma Master Heng Chang**

*(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)*

## Bị tổn hại

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

Page | 4 Hôm nay, mình nói tới đặc tính thứ 5, thường bị hãm hại hay là bị hãm hại. Có cảm giác rất là thường bị, đối với người tu cũng như là người không tu.

Bốn kỳ trước mình nói:

- âm thô trong người mình quá mạnh, chiêu cảm bị thiệt thòi.
- Nếu âm kim quá mạnh, mình sẽ thích đồ kỵ và chiêu cảm những chuyện đồ kỵ tới.
- Nếu âm thủy trong người quá mạnh thì mình lại chiêu cảm những chuyện hiểu lầm và mình thường nói những câu làm cho người ta hiểu lầm mình luôn.
- Nếu âm hỏa của mình quá mạnh thì thường thường mình hay bị người ta nói thị phi, mình chiêu cảm chuyện đó và mình cũng là người thích nói thị phi.
- Nếu âm mộc quá mạnh (đây là đề tài của ngày hôm nay) thì mình thường nói những lời tổn hại người khác và đồng thời mình chiêu cảm những sự tổn hại hay hãm hại của tha nhân.

Mộc là gì? Mộc là đặc tính của cây mà cây thì lúc nào cũng có sự sống. Đặc tính mộc nằm trong gan. Gan là bộ phận rất lớn nằm (trong bụng) phía bên phải. Bộ phận này vì nằm bên phải nên mình nói rằng gan lúc nào cũng hướng về phía lẽ phải, tức là về phía chân-thiện-mỹ. Chân-thiện-mỹ này là một đặc tính rất mạnh. Cho nên, người có gan tốt là người lúc nào cũng hướng về lẽ phải chân-thiện-mỹ.

Mộc là đặc tánh của gan, mà mộc cũng là đặc tánh của linh hồn. Người Âu Tây thường nói 'seed of the soul'. Hồn là năng lượng hướng về chân thiện mỹ, nói cho đúng là như vậy. Không có linh hồn nào hư, xấu và dở cả. Linh hồn hiện ra trong mắt, cho nên mắt rất quan trọng. Có những người, mình nhìn vào mắt họ, thấy nhân từ vô cùng, vì lẽ phải, chân lý trong gan của họ rất tốt.

Đặc tánh mộc là đặc tánh đi tới chỗ thông thoáng. Vì sao? - Vì cây lúc nào cũng hướng lên trên. Nó tìm không gian phía trên, tìm ánh mặt trời mà trời là không gian của chân lý. Lúc nào cũng vươn lên, không bao giờ nó muốn mọc ngang hay mọc xuống cả. Cho nên, đặc tánh mộc là đặc tánh lúc nào cũng vươn lên của chân-thiện-mỹ. Chuyện vươn lên, chuyện hướng tới chỗ thoáng rất là quan trọng trong con người mình.

Trong gan, trong mộc tánh, chia ra âm và dương. Dương mộc tượng trưng bằng cái cây mọc lên, to, sum suê, cao lớn, tàng lá, tàng cây rất nhiều, rất xanh. Cái đó ai cũng muốn cả. Thấy cái đó là mình thấy rất thông thoáng, rất đẹp. Mùa đông, cây dương mộc là cây evergreen lá

## Hurting – Bị tổn hại

không bao giờ rụng và đẹp vô cùng, lúc nào mình cũng muốn đứng tới đó cả. Âm mộc là cây èo ọt, khô khan, thiếu nước, không vươn lên để hướng tới mặt trời mà nó mọc nửa chừng, rồi vì thiếu nước tình thương, thiếu từ bi (cho nên chữ nhân lúc nào cũng đi với cây cối là vậy), thiếu tươi nhuận, khô khan vô cùng. Nhìn cây âm mộc là mình không muốn tới gần vì cảnh, lá của nó có một màu sắc mà mình thấy ghê. Âm mộc làm cho khô khan vô cùng, không vươn tới ánh mặt trời và nhiều khi mọc tầm bậy tầm bạ. Những cây thuộc về âm mộc, đặc biệt, sống nhờ quán vào những cây khác, nó giết những cây khác để hút chất bổ. Người âm mộc kinh khủng lắm, rõ ràng là đi hãm hại, lấy sức sống của người khác.

Nếu như thế, dương mộc là cái thoáng đưa sức mạnh, sức sống lên, còn âm mộc là phá hoại sức sống đi. Bởi thế, mình nói người âm mộc là người có đặc tánh chiêu cảm sự hãm hại hay là họ hãm hại (hurting, harming). Thật sự là như vậy, có những cây giết những cây khác, có những rễ cây giết lẫn nhau, thân cây đâm, phá hoại, không mọc theo ánh sáng mặt trời mà mọc lung tung, phá hoại những đám cây khác. Dễ sợ vô cùng.

Vì vậy, khi mình thấy trong người của mình, nếu dương mộc nhiều thì lúc nào mình cũng thấy thoáng, âm mộc nhiều thì không thấy thoáng. Mắt của người dương mộc nhiều thì lúc nào cũng hiện ra sự nhân từ. Mắt của người âm mộc nhiều thì lúc nào cũng hiện ra sự dữ dằn, khó chịu.

Tiêu chuẩn đúng với sai của người âm mộc và dương mộc khác nhau. Người dương mộc biết đúng, biết sai nhưng họ chỉ giận dữ với chính mình thôi. Họ sửa đổi chính mình để họ tiếp tục, giống như cái cây, vươn lên. Standard đúng với sai của người âm mộc nhiều khi bị bóp méo, tức là như thế này: họ chỉ thấy cái sai của người ta thôi, họ không sửa chính mình, họ đi sửa lưng người ta. Nhiều khi, họ làm những chuyện mâu thuẫn với chính họ, giống như những cành cây đâm vào nhau chứ không mọc dương lên. Người âm mộc là người có nhiều mâu thuẫn, nhiều sự dằn co phía trong. Do đó, lời nói của họ đầy những thứ tổn thương, tổn hại. Tổn hại chính họ và tổn hại luôn cho người khác. Người âm mộc thường, không những là người không dễ thở, dễ chịu mà họ còn khó chịu lắm. Nhưng người dương mộc rất là dễ thở, dễ chịu. Người dương mộc tìm cách thành tựu người khác, còn người âm mộc thì tìm cách làm cho người khác không thành tựu, thành công được. Người âm mộc thích nói những câu đâm thọc, làm cho mình cụt hứng kinh khủng, làm cho mình rớt cái đũng xuống. Không phải là nói giỡn, nói những câu sát phạt vô cùng.

Cả hai người đều có gan làm cho mình bực tức, thẳng thắn (cây mọc thẳng), nhưng âm mộc thì không mọc thẳng, làm cho mình đau khổ vô cùng bởi vì nó mọc xiên mọc vẹo, làm chắm dứt sự sống của mình. Cho nên, người âm mộc thường nói những lời làm chắm dứt đi sự sống, chắm dứt đi niềm vui đang có của mình, mình đang vui thì nói một câu làm cho mình đau thật là đau. Thật ra nói người thì không đúng. Là vì người có tánh âm mộc quá mạnh, cái gan nó bị bệnh, làm cho âm mộc, nên nói những lời làm cho người ta bị tổn hại vô cùng.

## Hurting – Bị tổn hại

Page | 6

Muốn dương hóa thì mình làm cái gì bây giờ? - Mình cần tập luyện, cần tập nói lời đừng tổn hại người khác, nhưng đó chỉ là lời nói. Muốn tập cho gan tốt, các bác hỏi 'Thưa Thầy, bây giờ con tập Càn Khôn Thập Linh có được không?' - Được, vì đó là một cách dương hóa thân thể, của kim, mà kim thì khắc mộc. Cho nên, các bác tập những môn như Càn Khôn Thập Linh, yoga thì âm mộc trong gan từ từ mất đi, đi vào dương mộc. Tập luyện thân thể rất quan trọng. Thêm vào đó, mình phải tập có một thái độ mới. Thái độ mới là mình nên biết lẽ phải. Mình nên tu con mắt, con mắt lúc nào cũng hiền từ. Lúc nào mình nhìn, mình cũng nên mỉm cười một chút. Cái miệng thuộc về thổ, mà thổ thì sinh kim. Thổ là đất, rất quan trọng, cho nên mình nên làm sao mỉm cười cho vui vẻ.

Tánh bộc trực, lúc nào cũng thẳng thắn, mình nên nghĩ như thế này: 'Tất cả mọi người đều đúng cả. Ai cũng có lẽ phải, cũng cho mình đúng cả vì ai cũng có cái gan. Người nào cũng hoàn toàn đúng, nhưng đúng với chính họ thôi, chưa chắc đúng với người khác. Mình nên chấp nhận họ (gan là chấp nhận), bởi vì lúc nào mình cũng thoáng. Đặc tánh thoáng là lúc nào mình cũng mở tâm, mình cũng vươn lên, cũng rộng rãi cả. Mình không có lúc nào cũng bắt người ta theo cái standard của mình. Mình sống và phải biết là mỗi người có một tiêu chuẩn khác nhau. Sống như vậy thì tự nhiên, tuy là mình chính trực, tuy là mình sáng suốt, rõ ràng, tuy là mình đúng, là thẳng thắn lắm, nhưng mình không dùng sự thẳng thắn của mình làm cây thước đo để đập kẻ khác. Mình tránh thái độ lúc nào cũng đá đảo bất bình, lúc nào cũng cho mình là người anh hùng đi sửa lưng thiên hạ, làm cho thiên hạ khó chịu. Mình nên sống làm sao để càng ngày mình càng trở nên người dễ chịu, dễ chịu với người khác và dễ xử lý với chính mình, lúc nào cũng tạo ra bầu không khí dễ thở cho những người xung quanh. Những cái gì mình nói ra làm cho người ta đau khổ hay tức bực nên ngừng lại một chút.

Ui chao ơi, nói hơi nhiều rồi các bác. Cảm ơn các bác đã lắng nghe. Câu chuyện với năm cái thường bị chưa hết đâu các bác, còn nhiều thứ nữa, từ từ rồi thầy sẽ nói tiếp.

Thầy 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.*