

## Envy

Good morning, everyone! Today's Dharma Espresso is about envy. This is the second of five feelings that practitioners of the Bodhisattva Path often suffer.

Page | 1

Yesterday, I talked about how we often suffer loss, a very uncomfortable feeling, when we are in a community center or in a gathering of people. We have that losing feeling because we think in that way. In that case, our earth element is yin; it means our spleen is not good.

Today, I'll talk about the feeling of jealousy and envy. Actually, it's not a feeling since jealousy and envy are already staying in our brain. First, let's talk about what happens when we're jealous and envious. It's because our internal yin metal element is too strong. What is yin metal element? Metal is one of the five elements. It comes from the lungs. What are the lungs for? They are for us to breathe in and out. Breathing out is always longer than breathing in. We breathe in oxygen and breathe out CO<sub>2</sub>, carbon dioxide. Carbon is the source, the basic building block, and the key ingredient for life. The human body is organic and life needs carbon. Thus, when we breathe out, we give life, not death. We take in O<sub>2</sub> and give out CO<sub>2</sub>, so it's clear that we give out more. This fact is very important in terms of sharing life or life force with other living beings.

When our lungs are yang, we always give out generously. Hence, our breathing is very strong. When we exercise, we breathe strongly which is very good for the lungs. As a result, our yang metal element is stronger than the yin metal element, from a physical aspect. Viewpoints in our mind can also be yin (negative) or yang (positive). Our viewpoints about people and giving are also very important. When we look at others' mistakes, weaknesses, and shortcomings, our viewpoint is influenced by the yin metal element. When we always look at others' good points, beautiful and perfect things, our viewpoint is said to have the yang metal element. Thus, viewpoints are important when we look at people.

When your lungs are weak, your breathing is very feeble, and your viewpoints are always negative, you create an energy field of never feeling inner joy. Consequently, you attract people whose lungs give out little of life, whose breath is feeble, and viewpoints are always negative. They come to you from mutual attraction. The weaker your health is, the less lively your breath is, and the more you attract the weaknesses of life.

When we attract those who are weak, we don't like those who are stronger than us. We're afraid of those who are smarter, and we are uncomfortable with those who do well and get more compliments. What we fear, dislike, and feel uncomfortable come from the characteristic called envy.

## Envy – Sự đố kỵ

Page | 2

If we're having a relationship with someone and a third person jumps in to take the second person away, we are jealous. Envy and jealousy are often similar. In general, when we're weak and our lungs don't give out much life force, we often compare ourselves to others. We fear those who are stronger. But why can't we become stronger? Because we don't exercise, we don't breathe strongly, and we don't often look at others' good points. Therefore, we need to transform our yin metal element into yang metal element so we will no longer attract those who have jealousy and envy issues with us.

First, you should exercise and breathe strongly. This is essential. Practice CK10, CK Joyful Living-Healthy Living, CK flow, yoga, or any other form of exercise, as long as you can breathe strongly. You might have seen those who come to exercise class but don't make any effort to breathe strongly. When you breathe softly and weakly, you cannot develop your yang metal element.

When we want to change our viewpoints, we have to change the way we look at beauty. Don't think of beauty as just skin deep. Learn to see beauty everywhere and praise everything. Appreciate the tastiness in every dish. Listen to the goodness in every sentence we hear. The way to live with people around us is to always try to make them feel joy. Always see interesting things around us. We should stop being self-centered, always seeing ourselves as the center of the universe and comparing ourselves with others. That's what weak people do. They tend to raise their voice, criticize all kinds of things, often gossip, and like to find faults in others. At meetings or gatherings, people who criticize or insult others must have great envy. When they criticize someone, they often say, "I'm not lying; I'm telling the truth. I know such and such..." Actually, that's their jealousy and envy, especially envy. They fear they're not as good as the other person. That's because their lungs are weak and they cannot breathe strongly. Their breath is short and intermittent. Sometimes their heartbeat and blood pressure are very high because they don't know how to breathe gently, and their viewpoints are always negative, seeing only bad points around them.

Thus, we should change our outlook, see beauty in everyone, and be gentler. When someone makes mistakes, we should think, "I make even more mistakes", so that we won't compare and make judgments. When we compare and think that we are better, we are influenced by the yin metal element. When we make judgments, our metal element is extremely yin. Practice the yang metal element by letting go, not paying too much attention to others' bad points because ours might be worse. We shouldn't badmouth, criticize, pry into, or poke around anyone to make them lose face. We can sum up all that in one sentence: "Don't say words that would make listeners feel suffocated, upset, and hard to breathe." Jealousy and envy often make us hard to breathe.

If you often suffer from irregularly strong heart beats and have breathing difficulties, it's because your level of envy, jealousy, and comparison is very high. Once you can transform the metal element from yin to yang, you'll feel relaxed and your heartbeats will become

## **Envy – Sự đố kỵ**

normal again. You may say, “But Thay, you were talking about the lungs, not the heart!” The answer is, when the lungs don’t get enough oxygen, the heart must beat stronger to pump oxygen. The heart and lungs are connected. That’s why we have to practice breathing more deeply and gently when we meditate, and breathe strongly when we exercise so the lungs can get strong and the heart can return to normal.

---

Page | 3

Finally, when we always find and see beauty in life, both our lungs and heart will feel gentle, and our life will be worth living. It turns out that living is sharing our life energy with others; in so doing, we don’t attract jealousy and envy from people around us. If you look at people full of jealousy and envy, their breath and lungs are very weak; their viewpoints are always stuck, and they always compare and criticize.

Today, we’ve learned ways to see beauty more, feel gentler, and have stronger lungs.

Thank you for listening. Have a good and lively day.

**Dharma Master Heng Chang**

*(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)*

## Sự đố kỵ

Good morning các bác, các anh chị. Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay. Mình sẽ nói tiếp về năm thứ mà người tu đạo bỏ tất thường hay bị lắm.

Page | 4

Hôm qua, mình nói về việc mình thường bị, là lúc nào mình cũng có cảm giác bị thiệt thòi cả. Cảm giác đó khó chịu lắm các bác, đi vào chỗ cộng đồng nào hay là chỗ nào đông người, mình có cảm giác bị thiệt thòi là bởi vì trong đầu, mình nghĩ như vậy. Không phải là ai khác hơn, chính mình là âm thổ, tức là cái tỳ của mình không tốt.

Hôm nay, mình nói tới cảm giác bị ghen tuông, đố kỵ. Thật sự không phải là cảm giác đau, mà một sự ghen tuông và đố kỵ nằm trong óc của mình.

Trước hết, mình phải nói chuyện gì xảy ra khi mà mình bị ghen tuông, đố kỵ. Đó là do âm kim trong người mình quá mạnh. Âm kim là thế nào? Kim là đặc tính của ngũ hành, nằm trong tạng gọi là phế tạng (phổi). Phổi để làm gì? Phổi để mình thở ra, thở vào. Thở vào để đem không khí, oxygen vào trong người. Thở ra (lúc nào cũng dài hơn thở vào) để mình đem thán khí ra. Trong thán khí có chữ C (carbon), là gốc, là nền tảng, cốt lõi của sự sống. Con người mình, chất hữu cơ, sự sống cần có chất carbon. Cho nên, khi thở ra là mình cho sự sống chứ không phải là mình cho cái chết đâu các bác. Vô là O<sub>2</sub>, ra là CO<sub>2</sub>, rõ ràng là mình cho ra nhiều hơn. Sự cho ra này quan trọng lắm, dưới hình thức chia sẻ sức sống hay là sự sống với những chúng sanh khác.

Nếu các bác hiểu như vậy thì phổi dương là lúc nào mình cũng cho ra nhiều vô cùng. Như vậy, cách thở của mình rất là mạnh. Khi các bác tập thể thao thì thường các bác thở rất mạnh, phổi rất tốt, âm kim của bác ít, dương kim mạnh hơn.

Đó là về mặt thân xác (dương). Còn quan điểm trong đầu, cũng có âm, có dương. Quan điểm về người, về cái cho, quan điểm này cũng quan trọng lắm. Lúc nào, cái nhìn của mình cũng tạo ra được quan điểm, tức là mình nhìn vào lỗi lầm, nhìn vào cái xấu, nhìn vào sự khiếm khuyết của người ta thì quan điểm của mình gọi là âm kim. Nhưng mà nếu lúc nào quan điểm của mình cũng nhìn cái tốt, cái đẹp, cái viên mãn, cái tốt đẹp đầy đặn của cá tánh thì mình gọi là dương kim. Cho nên, khi nhìn vào người, mình thấy quan điểm rất là quan trọng.

Do đó, khi các bác có phổi âm, hơi thở rất yếu ớt và quan điểm lúc nào cũng âm cả thì sẽ tạo ra một từ trường mà lúc nào mình cũng không thấy vui với chính mình cả. Là vì mình có cái âm như vậy, cho nên lúc nào mình cũng chiêu cảm những kẻ mà cái phổi ít cho ra sự sống, hơi thở lúc nào cũng yếu và quan điểm lúc nào cũng là xấu cả. Mình chiêu cảm họ tới. Mình

## Envy – Sự đố kỵ

càng âm thì sức khỏe của mình, dựa vào hơi thở, nó yếu lắm, không cho ra nhiều sức sống và mình chiêu cảm càng lúc càng nhiều thêm những cái yếu ớt của sức sống.

Page | 5

Vì vậy, khi mình chiêu cảm những kẻ yếu ớt thì ai mạnh hơn mình, mình không thích; ai giỏi hơn mình thì mình sợ lắm; ai ngon lành, được khen nhiều hơn mình thì mình khó chịu vô cùng. Những chuyện mình sợ, mình không thích, mình khó chịu, những đặc tánh đó gọi là đố kỵ.

Nếu mình đang có quan hệ với một người nào đó, mà có người thứ ba nhảy vào, kéo người thứ hai đi thì gọi là ghen tuông. Cho nên, đố kỵ (envy) và ghen tuông (jealousy), hai chữ này thường thường hơi giống nhau là như vậy.

Nói chung, khi mình yếu ớt, khi cái phổi, sức sống không cho ra nhiều, không mạnh nữa, thì mình thường hay so sánh lắm. Mình sợ những người mạnh hơn. Mà tại sao mình không trở nên mạnh hơn được? - Vì mình không tập thể thao, mình không thở mạnh và không nhìn vào điểm tốt của người ta nhiều. Vì thế, mình phải cần chuyển hóa âm kim ra dương kim, mình sẽ không chiêu cảm những người ghen ghét, đố kỵ mình.

Đầu tiên, các bác nên tập thể thao, hít thở cho mạnh. Đó là chuyện tất yếu. Tập Càn Khôn Thập Linh, Càn Khôn Sống Vui Khỏe, Càn Khôn Liên Hoàn, tập làm sao cũng được, yoga cũng được, tập cái gì mà thở cho mạnh. Các bác thấy nhiều khi có những người đi học thể dục thể thao nhưng họ lại không chịu thở mạnh. Thở nhẹ, nhẹ thì không được, thở nhẹ không thể nào bác phát triển dương kim được cả.

Về mặt thay đổi quan điểm thì mình phải thay đổi cách nhìn về cái đẹp. Đừng nghĩ cái đẹp là chỉ có chuyện đẹp mà thôi, phải nghĩ làm sao thấy cái đẹp ở khắp mọi nơi. Cái gì mình cũng có thể khen được. Món ăn nào mình cũng có thể thấy được cái ngon của nó. Người nói câu gì mình cũng có thể thấy được cái hay trong lời nói đó. Cách sống với những người xung quanh là lúc nào mình cũng tìm ra được phương thức gì để hiển bày, làm cho những người khác có thể vui được. Lúc nào mình cũng thấy được những chuyện hay ho chung quanh mình. Mình nên chấm dứt chuyện thấy mình là cái rốn của vũ trụ, cái gì cũng tôi, cái gì cũng tôi, xong rồi, vì vậy cho nên mình cứ so sánh. Những người yếu đuối thì thường lúc nào cũng cho mình là cái rốn của vũ trụ, lúc nào nói năng cũng lớn tiếng, cũng phê bình lung tung cả và thường hay soi mói, đàm tiếu điểm xấu của người ta. Thường thường đi hội họp hay đi chơi, các bác thấy có những người, tự nhiên họ phê bình một người nào đó mạnh dạn vô cùng, họ chửi rủa, họ mắng hay là họ chê bai người ta lớn tiếng đủ thứ thì bác phải tin là người đó có lòng đố kỵ rất lớn. Nhưng khi họ chê bai ai, họ thường nói như thế này: 'Tôi đâu có nói láo, tôi nói sự thật, tôi biết như vậy..., như vậy...đó'. Thật ra đó là sự ghen tuông và đố kỵ của mình. Nhất là cái đố kỵ. Mình sợ không bằng người đó vì lá phổi của mình yếu quá, không thở mạnh được. Nếu có thở thì thở dập dờn (chập chờn?), thở ngắn và nhiều khi

## Envy – Sự đố kỵ

tim mạch, áp suất của mình rất cao bởi vì mình không biết thở cho nhẹ nhàng và bởi vì lúc nào quan điểm của mình cũng là nhìn xấu thôi.

Page | 6

Cho nên mình nên thay đổi cái nhìn của mình, nhìn cái đẹp của mọi người, mình nhẹ nhàng hơn. Nếu người ta có những lỗi lầm thì mình cũng nên nghĩ như thế này: 'Mình còn có lỗi nhiều hơn người ta nữa đó', do đó mình đừng nên so sánh và phê phán. So sánh, thấy mình hơn người ta là bởi vì mình bị âm kim. Phê phán thì coi như là mình cực âm rồi. Tập tánh dương kim là lúc nào mình cũng có thể bỏ qua, đừng chú trọng vào cái xấu quá đi vì không chừng là mình còn xấu hơn nữa. Mình cũng đừng nói xấu người ta làm chi, nói xấu trước mặt, nói xấu sau lưng, nhất là soi mói, đâm thọc, làm cho người ta mất mặt thì không nên.

Tất cả những cái đó tóm lại bằng một câu như thế này: 'Mình đừng nói những lời làm người nghe nghẹt thở, khó chịu, khó thở'. Bệnh ghen tuông, đố kỵ thường làm cho mình khó thở cùng.

Nếu các bác hay có trạng thái tim đập mạnh, khó thở, nghẹt thở quá là bởi vì sự đố kỵ rất là cao và mức độ so sánh của bác rất là lớn, cho nên bác cứ thấy nghẹt thở, đùng một chút là nghẹt thở, thấy khó chịu, tim đập rất mạnh, không thở nổi. Tất cả đều vì bản tánh ghen tuông và đố kỵ nó quá sâu.

Cho nên khi mà mình chuyển thành dương, hay lắng các bác ơi. Dương thì tự nhiên mình nhẹ nhàng, tim đập nhẹ nhàng lại, chứ còn không tim đập dữ lắm. Bác nói: 'Ừa, sao thầy nói cái phổi sao lại qua cái tim?'. Khi phổi không đủ oxygen, làm cho tim đập mạnh hơn để bơm oxygen lên cao hơn. Tim và phổi dính liền với nhau. Cho nên, lúc thiền, mình phải làm sao tập thở cho nhẹ nhàng hơn, sâu hơn khi thở ra. Khi mình sống thì mình phải thở cho mạnh hơn, tập thể dục thể thao cho phổi mạnh hơn, thì trái tim điều hòa lại. Cuối cùng, khi sống mà lúc nào mình cũng tìm được cái đẹp, thấy cái đẹp thì không những cái phổi mình nó nhẹ nhàng thôi mà trái tim mình cũng nhẹ nhàng nữa và cuộc sống của mình mới đúng là đáng sống. Thì ra sống là mình muốn chia sẻ năng lượng sống của mình với người khác và nhờ vậy nên mình mới không chiêu cảm những chuyện ghen tuông và đố kỵ với những người chung quanh. Các bác nhìn lại những người ghen tuông và đố kỵ, họ thở yếu lắm, phổi họ yếu lắm. Quan điểm của họ lúc nào cũng kẹt cả, lúc nào họ cũng so sánh, lúc nào họ cũng phê phán.

Như thế, hôm nay, chúng ta học được phương thức làm sao cho mình có cái đẹp hơn, nhẹ nhàng hơn và cái phổi mạnh hơn các bác nhé.

Cảm ơn các bác đã lắng nghe, chúc các bác một ngày tỉnh và vui.

**Thầy Hằng Trường thuyết giảng**

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