

## Gossip

Good morning everyone! Today's Dharma Espresso is about gossip.

Page | 1

We'll continue to talk about the five feelings that practitioners of the Bodhisattva Path as well as ordinary people often experience. How should we practitioners behave when facing these emotions?

First is the feeling of being at a disadvantage because the internal yin earth element is too dominant. Second is the feeling of jealousy or envy because the internal yin metal element is too strong. Yesterday, we talked about misunderstanding, because our internal yin water element is too powerful. Today we'll talk about gossip due to our fire element being too yin.

What is fire? It's a characteristic we cannot control. It's one of the five elements - metal, wood, water, fire, and earth. The fire element manifests in the heart. The heart is connected to the tongue and to the small intestine. What happens when the yin fire element is too strong? Our tongue becomes uncontrollable.

Love manifests from the heart and leads to mutual understanding, forgiveness, etc., so, love is essential. With love, the heart always thinks of others (when we love, we cannot really love ourselves); it is always altruistic. That's why altruistic consciousness is marked by love, not by the deeds we do for others. The altruistic consciousness begins with love, spreads out warmth and care to other people, resulting in us doing things for them. Thus, the altruistic consciousness comes from the heart. The responsibility of the heart is to transport blood to all our internal organs, extract toxins from the cells so the kidneys can remove them, and extract carbon and send it to the lungs to get rid of it.

Altruism is like a bodhisattva of the Seventh Ground, also called Far-Traveling Ground. Bodhisattvas row boats to transport people from this side to the shore of liberation on the other side, and carry Buddhas and Bodhisattvas from the shore of liberation back to this side to save living beings. They constantly row back and forth, just like our heart constantly pumping blood in and out, endlessly circulating blood. When they help transport others, sacrifice for others, they show loving-kindness and care.

Loving-kindness, like fire, cannot be defined or pinned down. It comes unexpectedly and spreads out everywhere. If it reaches the right person, this person will be transformed and spread loving-kindness to someone else. When the yin fire element is too strong, meaning the fire in the heart is too strong, this loving-kindness will deviate or will be lacking. When the yang fire element is too powerful, we have too much of it. If we put zero in the middle, the

## Gossip – Lòi Thị Phi

yang fire element will add 10, 15, 20 while the yin fire element deducts 10, 15, 20, getting more and more yin.

Page | 2

When we lack love, we will look for it, so we would say words to attract love. Love comes first in the form of attention. When we say loving words, the attention goes to other people. But when we have strong yin fire element, we need people to give us attention. On the other hand, what we say tends to attract people who also need love. The stronger our yin fire element is, the more we attract people who lack love. These kinds of love-lacking things we talk about are usually in the form of gossip, talking about other people, badmouthing this person, criticizing that person, etc. Why is that? Because we want attention, so we talk about others. However, when we talk about others, our listeners cannot give us any love since they are also love deficient like us.

A man once told me about his wife. She went to church and all the time she talked too much about all kinds of things and made him feel uncomfortable. I said to him, “This shows that you lack love.” He spoke ill of his wife because she did not give him enough attention and love. His complaints turned into gossip. His listeners agreed with him and told him to divorce his wife because she was bad about this and that. They didn’t know how to advise him because they also lack attention and love. “Birds of a feather flock together.”

Those who talk about love-deficient stories actually just gossip wickedly. They enjoy criticizing others and talking about others’ sufferings, negatives sides, and secrets. This is largely due to the fact that they cannot spread out their love. Those who did bad or wrong things are the ones who need love the most, but we cannot give them love if we also lack love.

How to practice yang water element? We have to practice thinking more maturely, talking more coherently, expressing ourselves with more loving-kindness and warmth. We should avoid looking at others’ right or wrong doings since they’re not the heart’s business. The heart’s language is harmony, warmth, gentleness, and love. It’s not interested in right and wrong the way the brain is. Hence, we should be a little more generous, a little warmer. No need to prove how intelligent we are, how much we know and understand. No need to dispute or argue. We should express more love. Sometimes we should accept our mistakes. Upon listening to stories of those who suffer or have done wrong, we should just say, “I’m asking you for forgiveness on their behalf.” When we say that, our heart will become yang right away. If someone is bad and we badmouth them even more, our loving-kindness will disappear from our heart. The more we gossip, laugh at others’ sufferings, and listen to negative stories about other people, the more our heart is lacking in love.

Therefore, if we don’t want people to gossip about us, we should avoid gossiping and arguing, always use warm words, and express that we care. When we quarrel, our face looks

## **Gossip – Lời Thị Phi**

wicked and fierce; so we should not fight or argue. Instead, we should always express openness, joy, harmony, and warm love.

Page | 3 That's enough Dharma Espresso for today. Thank you for listening. I wish you a day full of joy, vigor, and love.

### **Dharma Master Heng Chang**

*(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)*

## Lời Thị Phi

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

Page | 4

Chúng ta sẽ tiếp tục nói về năm loại cảm giác thường bị mà những người tu Bồ tát đạo hay gặp phải. Nhưng mà cũng không phải chỉ có người tu Bồ tát đạo thôi, mà người thường ai cũng gặp cả, chỉ có khác là thái độ của mình khi mình gặp những chuyện này thì mình nên làm như thế nào.

Thứ nhất là bị thiệt thòi, vì âm thô trong người mình quá mạnh. Thứ nhì là bị ghen, bị đố kỵ là vì âm kim trong người mình quá mạnh. Hôm qua mình nói tới bị hiểu lầm, là vì âm thủy trong người mình quá mạnh. Hôm nay mình sẽ nói tới bị thị phi, cái này do âm hỏa của mình rất là mạnh.

Hỏa là gì? Hỏa là lửa, là đặc tính mà mình không thể nào kiểm soát được. Ngũ hành gồm có Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ; Vậy hỏa này nằm ở đâu? Hỏa nằm ở trong tim của mình. Con tim của mình bên ngoài thì nối liền với cái lưỡi, bên trong thì nó nối liền với ruột non của mình. Thưa Bác, khi mà mình có âm hỏa quá mạnh thì chuyện gì sẽ xảy ra? Thì cái lưỡi mình nó sẽ không thể kiểm soát được.

Thưa các Bác, con tim là nơi chứa đựng tình thương, tình thương đó lúc nào cũng đưa tới chuyện cảm thông, tha thứ, v.v... nên phải có tình thương mới được. Khi có tình thương, con tim lúc nào cũng nghĩ tới người khác (bởi vì thương thì không thể nào mình tự thương mình được), lúc nào cũng vị tha. Cho nên tâm thức vị tha được đánh dấu bởi tình thương, tâm thức vị tha không đánh dấu bởi hành động mình làm cho người khác. Tâm thức vị tha bắt đầu bằng tình thương, sự lan tỏa của sự ấm áp, của sự quan hoài tới người khác, và do quan hoài, ấm áp tới người khác nên mình mới làm cái gì cho người ta, cho nên tâm thức vị tha là của con tim. Nhiệm vụ của con tim là chuyên chở máu tới tất cả các cơ phận trong người của mình, lấy chất độc trong những tế bào ra để thận bài tiết đi, lấy những chất thán khí ra, chuyển đến phổi để vất đi. Lòng vị tha giống như đức Bồ tát ở Thất Địa, còn gọi là Viễn Hành Địa. Bồ tát chèo con thuyền chở những người từ bờ bên này qua tới bờ giải thoát bên kia, và khi gặp những vị Bồ tát, những vị Phật bên bờ giải thoát, thì chở các vị đó qua trở lại bên này để độ chúng sinh. Ngài đi qua đi về không ngừng nghỉ cũng như con tim của mình, bơm máu ra và bơm máu vô, tuần hoàn như vậy không ngừng nghỉ. Cái đó gọi là tình thương, là sự quan hoài, vì người khác mà mình chuyên chở, vì người khác mà mình lúc nào cũng hy sinh được cả.

Tình thương cũng giống như hỏa, không thể nào định vị được. Tình thương tới một cách bất ngờ và lan tỏa khắp mọi nơi, hễ nó lan tỏa đến đúng người, thì người này sẽ bị chuyển hóa và chuyển tình thương tới người khác. Khi âm hỏa mạnh quá tức là hỏa trong tim mạnh quá, thì

tình thương này lệch lạc đi, hoặc là thiếu tình thương. Khi dương hỏa quá vượng, tức là mình quá nhiều tình thương. Các Bác để số zero ở giữa, nếu dương hỏa thì nó cộng thêm 10, 15, 20, nếu âm hỏa thì nó trừ 10, 15, 20, tức là càng lúc càng âm.

Page | 5 Khi mình thiếu tình thương, thì mình sẽ đòi hỏi tình thương, thành ra những lời mình nói ra là những lời muốn chiêu cảm tình thương tới mình. Tình thương đến với mình đầu tiên là qua sự chú ý, nên khi mình nói những lời đầy tình thương, nghĩa là người ta được chú ý, nhưng khi mình bị âm hỏa là mình cần được người ta chú ý tới mình. Cho nên khi mình có âm hỏa nhiều thì mình nói những chuyện gì thì người ta mới chú ý? Những chuyện mình nói ra thường không có triết lý, và chiêu cảm những người thiếu tình thương. Khi âm hỏa của mình càng mạnh, mình bắt đầu hội tụ những người thiếu tình thương và thường nói về chuyện của thiếu tình thương.

Nhưng những chuyện thiếu tình thương thường nằm ở dưới dạng thị phi. Nghĩa là mình sẽ nói chuyện về một người nào khác, chẳng hạn như người này không tốt, chê người kia thế này thế nọ. Vì sao vậy? Vì mình muốn tình thương đến với mình, cho nên mình phải nói chuyện người khác. Khi mình nói về người khác, đáng lẽ mình sẽ được tình thương, nhưng những người nghe mình, họ cũng như mình, cá mè một lúc, họ cũng thiếu tình thương. Đáng lẽ họ cho mình tình thương, nhưng họ lại biểu hiện sự đồng cảm với mình, mà đồng cảm tức là cũng thiếu tình thương như nhau.

Thầy nhớ có một người kể chuyện về vợ anh, Thầy mới nói với anh ta, “Đây chẳng qua là anh thiếu tình thương thôi”. Chuyện anh kể là bà xả của anh cứ đi nhà thờ hoài, nói chuyện này chuyện nọ, cứ khó chịu hoài, đủ thứ và làm cho anh khó chịu. Thầy không hiểu sao anh cứ nói xấu bà xả hoài? Té ra là anh thiếu sự chú ý của người vợ, anh thiếu tình thương của người vợ, nên anh nói xấu. Nhưng những than phiền đó trở thành thị phi, những người nghe họ hòa với anh và bảo anh ly dị đi, vợ anh xấu thế này, xấu thế kia... họ không biết khuyên gì hơn vì họ cũng thiếu tình thương, thiếu sự chú ý. Đó gọi là đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu.

Những người nói chuyện thiếu tình thương thật sự ra là nói thị phi, cho nên họ dữ lắm các Bác ơi, họ phê bình người này, họ phê bình người kia, họ thấy chuyện đau khổ của người ta, họ thấy chuyện xấu của người ta, họ thấy chuyện thâm kín của người ta, họ thích nói. Sở dĩ như vậy phần lớn là vì một động cơ rất lớn, họ không thể nào lan tỏa cái tình thương của họ được. Vì những người làm xấu, làm bậy, làm chuyện sai lầm, v.v... những người đó chính là những người cần tình thương nhất. Nhưng mà mình lại không thể cho tình thương tới họ được vì mình cũng thiếu tình thương quá. Cho nên những chuyện ở dạng thị phi là chuyện của dạng thiếu tình thương.

Bây giờ làm sao để có dương thủy? Mình phải tập suy nghĩ cho chín chắn một chút, nói chuyện cho mạch lạc, diễn đạt mọi thứ với đầy lòng thương, đầy sự ấm áp và đừng có nhìn

## Gossip – Lời Thị Phi

Page | 6

chuyện sai lầm hay chuyện đúng đắn ở người khác. Những chuyện đúng đắn sai lầm không phải chuyện của con tim. Con tim chỉ nói chuyện hài hòa, ấm áp, nhẹ nhàng, tình thương nhiều hay không, chứ con tim không ung nói chuyện đúng với sai. Cái não của mình thì muốn đúng với sai, chứ con tim không muốn như vậy. Vì vậy mình nên rộng lượng một chút, ấm áp một chút. Không cần phải chứng minh là mình thông minh, không cần chứng minh là mình biết nhiều, hiểu nhiều, không cần tranh lý, không cần cãi cọ gì hết. Nên bày tỏ tình thương nhiều hơn chút nữa, nhiều khi mình cũng nên nhận sai, mình nghe câu chuyện của những người đau khổ, sai lầm mình chỉ nên nói một câu, “Tôi thay người đó xin lỗi”. Khi Bác nói như vậy, tự nhiên con tim của Bác được dương hóa liền. Nếu khi mình thấy người xấu, mình nói xấu về người đó thêm nữa, thì sự thương yêu trong tim của mình càng biến mất. Càng nói về chuyện khổ của người ta, cười trên đau khổ của người ta, càng nghe những chuyện xấu của người ta, thì con tim mình càng lúc càng thiếu tình thương. Cho nên muốn cho mình không bị thị phi, thì mình cũng tránh nói thị phi, mình không muốn có thị phi thì lúc nào lời nói mình cũng nên ấm áp, cũng nên có những sự biểu hiện quan hoài, và không cần phải tranh lý đúng với sai. Khi Bác thấy mình tranh cãi, mặt mình dữ dần lên, cho nên không cần tranh lý, không cần cãi cọ, chỉ cần biết lúc nào cũng bày tỏ sự rộng lượng, niềm vui, sự hài hòa và tình thương ấm áp.

Thôi nhiều đó ngày hôm nay nhe các Bác. Cảm ơn các Bác đã lắng nghe. Chúc các Bác một ngày vui, tỉnh và đầy tình thương.

### **Thầy Hằng Trường thuyết giảng**

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