

See through the big ego

See through the big ego

Page | 1

Good morning, everyone! Today's Dharma Espresso is about seeing through the big ego.

Someone asked me: "What does it mean to have a huge ego?"

I said: "Do you have a lot of experience dealing with these people?"

He smiled and said: "Yes, I meet them daily!"

The Buddha never claimed the ego is big -- to say so means the ego is measurable. In Buddhism, there is no measuring the ego. If an ego exists, it doesn't matter how big or small, there is an obstruction. Egocentricity, the self-absorbed consciousness, or selfishness, impoverishes our lives.

However, for our purposes, let's agree that there is such a thing as a big ego. The big ego manifests in the desire to always talk about oneself. We brag about our impressive careers, achievements, or wealth. We also boast about our children, how successful they are due to how we raised them. Any way we can, we will brag, sometimes subtly, sometimes crudely. It is the opposite of being humble, which means to lower ourselves. To act with humility and modesty means to put ourselves behind and never above others. When we boast, we don't want to allow others to appear better than us. Consequently, we make them feel lower or lesser by belittling them.

Therefore, a person with a big ego never listens to others, never inquires after other people in order to learn more about them and see their goodness and beauty. An egotist only acts to receive praise and impress others. They usually hold high positions and depend on all kinds of thing. That dependency creates insecurities.

So far, we have only touched the surface. Let's look a little deeper.

- First, egotists are people with deep prejudices. Moreover, they never reflect on their biases or ask themselves why they think the way that they do. When things or people change, they never recognize that such changes have taken place. They have fixed and limited views.

- Second, they have a habit of only paying attention to the outside world, never looking inward; therefore, they seldom have a vibrant spiritual life.

See through the big ego

- Third, they like to point out flaws in others and make people do things their ways. They think they are the center of the universe, so how can they be wrong? No one likes taking orders without questions or giving their input, but the egotists will command people and point out their problems because they think they are superior.

Page | 2

It is dangerous to operate with a superior attitude; you will create pressure for other people, and they will not be happy.

- The fourth characteristic of the egotists is their tendency to look outward. They lack the ability or training to be introspective, and thus be embarrassed by their uncouth actions in showing themselves off. They never question themselves or feel ashamed of their boorishness. It is not the embarrassment from making mistakes, but of showing off or putting yourself forward, like when you talk loudly or act in such a way that draws attention to yourself in a crowd.

They have no training in self-examination. So, what can we do?

With people who have a big ego, we need to be gentle. Don't argue with them, just create an opportunity for them to learn the Dharma. When the condition is right, the teacher or master will help them, which may involve the following steps to help the egotists to see their ego and to recognize the features that make up an egocentric consciousness:

1- Show them how to relax and close their eyes to look inward. That is the first practice to return to oneself. If you are a boss in a company, before a meeting, you could say: "Everyone close your eyes, relax your eyeballs and gaze towards the tip of your nose." It is an important message from the body to the mind. The tip of the nose is like your face or your ego. When you look towards the tip of the nose, your consciousness turns inward, towards the self.

If you are a teacher or an owner or manager of a company, you can conduct small sessions like that. Before a meeting, let people have a minute to reflect; not only will it help them, but it will also allow you to look back and see yourself.

2- For the people with big egos who are willing to learn the Dharma, we can engage them further in the practice of following their breathing if we have enough time. To look into the breath is to look at life. We can show them how to breathe gently. When we breathe subtly, our lives and speech will become gentle, and we will recognize the crudeness in the way we speak or exhibit our ego.

See through the big ego

3- To help them reach a deeper level of consciousness, we should show them how to visualize the seed of light. It is the seed that enables us to see our ego because the light is the True Mind. Humility reflects a degree of egolessness. Hence, by teaching and caring for others, and by visualizing seed syllables or seeds of light, we also unfold modesty or humbleness in our character.

Page | 3

4- Practice seeing everything as dust and ourselves as the light. The dust dances about and then settles, while the light shines throughout. What is dust? It is all of our actions in this lifetime. We should look back and let the dust settle, then disappear. As we reflect on ourselves, we will recognize our uncouth actions, blind spots, and mistakes. We might feel embarrassed, but we should smile at ourselves because we are the light shining upon the dust – that is, ourselves. This step is even more profound than the last.

Let me summarize:

- First, practice closing your eyes, relax and gaze toward the tip of the nose.
- Second, look into your breath, and breathe gently and deeply.
- Third, visualize the seed of light.
- Fourth, look at the dust, but know that we are the light.

So, we begin to look through our ego, or more accurately, we start to see our big ego.

Enjoy this cup of Dharma espresso and have a beautiful, happy and wakeful day.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

See through the big ego

Good morning các bác, các anh chị, đây là Dharma Espresso.

Page | 4

Thưa các bác, có người hỏi 'Dạ thưa Thầy, thế nào là cái bản ngã quá bự, quá lớn?'

Thầy mới mỉm cười hỏi bác 'Chắc là bác cũng có nhiều kinh nghiệm với những người đó hay sao?'

Bác mỉm cười nói rằng 'Dạ đúng rồi thưa Thầy, con gặp hàng ngày!'

Thưa các bác, Đức Phật không hề nói bản ngã quá lớn, lớn tức là mình có thể đo lường được. Ngày xưa trong nhà Phật không hề có chuyện đo lường cái ngã, ngã lớn, ngã nhỏ. Có ngã là có kẹt rồi, chứ không kể là lớn hay nhỏ. Nhất là vị ngã tức là tâm thức lúc nào cũng hướng về mình, ích kỷ thì cái đó thế nào cũng làm cho cuộc sống của mình không có đẹp lắm.

Nhưng bây giờ hãy nói cái ngã đó là big ego đi. Nói như vậy để làm chi? - để cho mình dễ hiểu.

Biểu hiện của big ego hay là cái ngã lớn này là người thích nói về mình rất nhiều. Có thể mình khoe về sự nghiệp về vang của mình, thành quả mình đạt được trong quá khứ, tiền bạc giàu có của mình như thế nào đó. Hoặc là mình khoe khoang về con cái. Khoe khoang sự thành công của con cái do mình giáo dục mà nên. Bằng cách này hay cách khác, mình khoe, có người khoe tể nhị, có người khoe dữ dội một chút, mình gọi là nỏ đó. Có nghĩa là mình không có khiêm hạ. Hạ tức là hạ mình xuống, hết sức là khiêm nhường, khiêm tốn. Mình để mình phía sau người ta một chút, chứ không bao giờ để mình ngồi lên trên người ta. Nhưng thường thường là mình 'nỏ' thì mình không thể nào là không để mình hơn người ta được. Mình nói làm sao cho người ta cảm thấy là người ta bị lép vế, bị hạ bệ hơn.

Do đó bên ngoài, rõ ràng người có ngã lớn là người lúc nào cũng không chịu lắng nghe người khác, không bao giờ hỏi han chuyện của đối phương cả. Không bao giờ hỏi thăm hay là hỏi để biết những cái đẹp của đối phương, của người mà mình đang nói chuyện. Không bao giờ đâu. Người có ngã lớn là họ chỉ lo làm sao để được người ta khen thôi, làm sao impress người khác, impress là tạo ấn tượng cho người khác. Người có ngã lớn thường là người có chức vụ, dựa vào đủ thứ chuyện cả. Những cái dựa đó làm cho họ có sự bất an.

Nãy giờ mình vừa nói là những phần nông cạn (surface). Nếu bây giờ nhìn sâu hơn một chút.

See through the big ego

1- Người có ngã lớn là một người có thành kiến rất là đậm. Thành kiến đậm nghĩa là gì? Tức là họ không bao giờ nhìn lại thành kiến để mà họ sửa đổi hay là họ tự đặt câu hỏi tại sao mình lại nghĩ như vậy? Và khi người khác thay đổi, họ cũng không bao giờ biết là người ta đã thay đổi. Cho nên cái nhìn của họ rất là fixer, nó đóng khung lắm.

2- Thứ nhì là họ có cái thói hướng ngoại. Lúc nào cũng nhìn ra bên ngoài thôi, không nhìn vào bên trong. Do đó, tâm của họ thường thường ít khi có giá trị tâm linh cao đẹp được.

3- Thứ ba là họ rất thích bắt bẻ người khác để mà bắt người ta theo mình. Chính mình là tiêu chuẩn của vũ trụ, mình là cái rốn của vũ trụ mà. Cho nên làm sao mà mình có thể sai được. Bắt người ta theo mình thường thường là làm cho mình khó chịu vô cùng, mình nghe là đã khó chịu. Bắt phải làm cái này, đừng có hỏi, bắt phải làm thế kia, đừng có tham gia ý kiến. Phải theo đi, làm cho tới nơi. Cái chuyện bắt bẻ người ta bắt nguồn từ chỗ là mình nghĩ rằng mình có vị trí cao hơn người khác.

Cũng nguy hiểm lắm, làm vị trí nào mà mình cho rằng mình cao hơn người ta thì thế nào là người dưới họ cũng cảm thấy có pressure. Rất dễ là họ sẽ không vui.

4- Đối với chuyện bản tính thích hướng ngoại đó, còn có một đặc tính thứ tư nữa là nhiều khi là mình thiếu khả năng và thiếu sự huấn luyện để mà phản tỉnh và hổ thẹn về những cái lỗi bịch của cái tôi. Thiếu phản tỉnh, không đặt câu hỏi trở lại về chính mình như thế nào. Và rồi mình cũng không bao giờ mà mình hổ thẹn về những cái gì mà mình nói ra quá lỗi bịch. Hổ thẹn đây không phải là hổ thẹn vì mình làm sai, hay làm lỗi lầm mà hổ thẹn là vì cái mặt của mình nó lộ ra nhiều quá. Ví dụ như trong đám đông, mình đứng nói cho to cho lớn, cho người ta biết tới mình. Hoặc là lúc nào mình cũng làm như thế nào đó để khởi lên sự chú ý của người khác.

Điều này là vì mình sự huấn luyện về phản tỉnh. Nói như thế rồi, thì bây giờ mình phải cần làm những cái gì?

Đối với những người có big ego, có bản ngã lớn thì các bác có thể nói nhỏ nhẹ, chứ mình không cần đánh lộn với họ đâu các bác ơi. Mình phải làm sao để mình giúp cho họ có cái duyên để họ học đạo. Khi có duyên thì thế nào các vị thầy, các đạo sư họ cũng có cách để mà họ giúp. Khi mà họ giúp thì thế nào cũng có những điểm như thế này. Đối với những người có bản ngã lớn, có 3 chuyện để họ có thể làm để giúp cho họ thấy được bản ngã, hay là thấy được đặc tính mà mình gọi là tâm thức vị ngã:

See through the big ego

1- Là cho họ tập làm sao nhắm mắt và thư giãn mắt để con mắt từ từ hướng nội chứ không hướng ngoại. Đây là công phu đầu tiên để cho những người có bản ngã lớn để họ có thể quay trở lại. Nếu bác làm chủ một công ty, khi đi họp, bác nói: 'Thôi, bây giờ các anh em mình nhắm mắt lại nghe, thư giãn mắt ra, để trông mắt nhìn vào chóp mũi'. Đó là ngôn ngữ thân thể rất quan trọng. Cái chóp mũi giống như là cái mặt của mình, cái bản ngã vậy. Khi con mắt nhìn vào mũi giống như là tâm thức của mình bắt đầu đi vào, hướng vào chính mình.

Thành ra nếu các bác là thầy giáo, là chủ công ty, chủ hãng, chủ văn phòng đều có thể làm được những cái sessions nho nhỏ. Mỗi lần trước khi họp, chỉ cần cho người ta nhìn lại một phút thôi cũng được rồi nhưng mà nó sẽ giúp cho những người làm việc cho mình, đi vào con đường mà họ biết được và nhất là chính mình là người lớn, người chủ, người đi dạy đạo v.v...thì mình cũng có cơ hội để mình nhìn về mình lại.

2- Nếu mà mình có giờ sâu hơn nữa, đối với những người có bản ngã lớn mà họ chịu học đạo thì mình nên engage họ tức là đem họ vào trong con đường để mà họ nhìn vào hơi thở. Nhìn vào hơi thở tức là nhìn vào sự sống. Mình dạy cho mình làm sao thở nhẹ đi. Thở nhẹ thì cuộc sống nhẹ nhàng, lời nói nhẹ nhàng. Do đó mình sẽ cảm nhận được sự lỗi bịch trong lời nói cũng như là trong cách mà mình diễn đạt cái bản ngã của mình. Cho nên, nhìn vào hơi thở mà thở nhẹ, rất là quan trọng.

3- Tăng thêm phần tâm thức sâu hơn nữa. Bây giờ mình hãy giúp cho họ quán một hạt giống quang minh. Hạt giống quang minh là một hạt giống làm cho mình thấy được bản ngã của mình dễ dàng nhất, vì quang minh là chơn tâm mà. Cho nên, nhiều khi mình dạy cho người ta, nhờ qua dạy cho người ta mà mình dạy cho chính mình, là mình mở ra đức tính khiêm tốn, khiêm nhường, khiêm hạ, đức tính là lúc nào mình cũng có chút xíu phần không vị ngã. Mở ra được bằng cách quán một chủng tử tự, một hạt giống quang minh nào đi.

4- Tập quán sát tất cả mọi chuyện giống như bụi bặm, và mình là ánh sáng. Bụi nhảy lăng tăng rồi từ từ nó chìm xuống, trong khi ánh sáng xuyên suốt. Bụi là gì? là những hành động mà mình đã sống, đã làm trong đời. Mình ngồi và mình hãy nhìn lại những bụi bặm đó cho nó rơi xuống và nó biến mất đi. Mình bắt đầu mình nhìn lại được chính mình. Mình thấy được những sự lỗi bịch, mình nhìn lại được những điểm mù của mình, những sai lầm, những cái 'nổ' của thời điểm đó. Lúc đó mình sẽ hồ thẹn, nhiều khi mình chỉ mỉm cười thôi. Mình là ánh sáng, mình nhìn lại chính mình là những bụi bặm.

Thành ra cách này sâu hơn một chút, nó khó hơn một chút.

See through the big ego

Thầy lập lại:

1- Tập nhắm mắt, thư giãn, nhìn vào chóp mũi.

Page | 7

2- Nhìn vào hơi thở, thở nhẹ và sâu

3- Nhìn vào hạt giống quang minh

4- Tập nhìn vào những hạt bụi mà mình là ánh sáng

Như thế là mình bắt đầu nhìn xuyên bản ngã. Thật sự không phải là nhìn xuyên bản ngã mà nhìn thấy được cái ngã quá lớn của mình. Mình nhìn thấy big ego của mình.

Chúc cho bác hôm nay có một ngày đẹp và nhất là mình đã uống một ly cà phê pháp vui vẻ và tỉnh táo.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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