

Kiêu Mạn Theo Quan Điểm Phật Giáo

Thiện Phúc

Kiêu mạn là sự kiêu ngạo nghĩa là sự kiêu căng sai lầm, nghĩ rằng mình đúng dù mình sai trái, nghĩ rằng mình giỏi dù trên thực tế mình dở tệ. Kiêu ngạo cũng có nghĩa là tự phụ do cái ảo tưởng cho rằng mình thông hiểu những gì người khác khó mà hiểu được. Người kiêu mạn là người tự nâng cao mình lên, dương dương tự đắc. Họ có khuynh hướng lấn át người trên, chà đạp người dưới, không học hỏi, không lắng nghe lời khuyên hay lời giải thích, hậu quả là họ phạm phải nhiều lỗi lầm đáng tiếc. Kiêu mạn là quan niệm tự thổi phồng mình lên. Khi chúng ta nhìn xuống từ một đỉnh núi thì mọi sự ở dưới thấp đều như nhỏ lại. Khi chúng ta tự cho mình cao hơn thiên hạ, và có một cái nhìn tự thổi phồng mình lên, tức là chúng ta tự khoác lên cho mình một sắc thái cao vượt. Thật khó cho một người mang tánh kiêu mạn tu tập, vì dù cho vị thầy có dạy gì cho người ấy cũng không lợi ích gì. Sự kiêu ngạo nghĩa là sự kiêu căng sai lầm, nghĩ rằng mình đúng dù mình sai trái, nghĩ rằng mình giỏi dù trên thực tế mình dở tệ. Kiêu mạn cũng có nghĩa là tự phụ do cái ảo tưởng cho rằng mình thông hiểu những gì người khác khó mà hiểu được. Sự kiêu ngạo là một trong những chướng ngại chính trong việc tu tập của chúng ta. Trong khi tu đạo, chúng ta cần phải có đủ trí huệ chân chánh. Người có trí huệ chân chánh không bao giờ tự khen ngợi chính mình và hủy báng người khác. Những con người ấy không bao giờ nói mình thanh cao, còn người khác thì tệ hại, bản tiện. Trong đạo Phật, những kẻ ngã mạn, tự khen mình chê người không còn đường tiến tu, tuy họ sống mà như đã chết vì họ đã đi ngược lại với đạo đức của một người con Phật.

I. Tổng Quan Và Ý Nghĩa Của Kiêu Mạn:

Theo quan điểm Phật giáo, kiêu mạn là tự nâng cao mình lên, dương dương tự đắc. Họ có khuynh hướng lấn át người trên, chà đạp người dưới, không học hỏi, không lắng nghe lời khuyên hay lời giải thích, hậu quả là họ phạm phải nhiều lỗi lầm đáng tiếc. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tất đổ phát sinh do người ta có cảm giác mình thấp kém, trong khi kiêu mạn (tà mạn, ngã mạn, tăng thượng mạn, etc.) phát sinh từ cảm giác tự tôn sai lầm. Những thứ tự kiêu này sinh ra do người ta nhìn các sự vật từ một quan điểm sai lệch. Những ai đã thực sự thông hiểu Phật pháp và có thể đạt được cái nhìn đúng đắn về sự vật sẽ không bao giờ nhân nhượng lối suy nghĩ lệch lạc như thế. Kiêu mạn có nhiều nghĩa bao gồm: *Thứ nhất là “Mạn kiến”*: Mạn kiến hay tự cao tự đại (sự kiêu ngạo hay kiêu căng). Mạn Kiến hay sự ngã

mạn, cho rằng mình hay hơn người khác. *Thứ nhì là “Mạn cảnh”*: Mạn cảnh có nghĩa là kiêu mạn vì tiến bộ và mê lầm rằng mình đã đạt được Niết Bàn. Đây là một trong mười cảnh trong thiền quán. *Thứ ba là “Mạn tràng”*: Mạn tràng (kiêu mạn như tấm tràng phan che chắn hết thiện nghiệp). Lòng ngã mạn bốc cao như cờ phướn treo cao trong gió. *Thứ tư là “Mạn Danh”*: Tức là cậy nơi gia thế hay tiếng tăm mà kiêu mạn. Đây là một trong tám thứ kiêu mạn. *Thứ năm là “Mạn Phước”*: Tức là cậy nơi phước đức bố thí thiện lành mà kiêu mạn. Đây là một trong tám thứ kiêu mạn. *Thứ sáu là “Mạn Tuổi”*: Tức là cậy nơi lớn tuổi mà kiêu mạn. Đây là một trong tám thứ kiêu mạn. *Thứ bảy là “Tà Mạn”*: Ngã mạn trong tà kiến và những việc làm xằng bậy. Khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình có đạo đức, kỳ thật mình chẳng có đạo đức gì. *Thứ tám là “Ti Mạn”*: Tức là khởi tâm kiêu mạn cho rằng người cực kỳ tài giỏi chỉ hơn mình chút ít thôi. *Thứ chín là “Ti Hạ Mạn”*: Người tự ti ngạo mạn cho rằng mình chỉ kém người (thật sự vượt thật xa mình) chút ít mà thôi, đây là một trong thất mạn. Hoặc sự ngã mạn cho rằng ta không kém hơn kẻ hơn ta là bao, đây cũng là một trong cửu mạn. *Thứ mười là “Ngã Mạn”*: tức là sự kiêu hãnh của tự ngã, hoặc cậy vào cái ta mà khinh mạn hay kiêu ngạo người khác, hoặc tính tự cao tự đại của cái ta. *Thứ mười một là “Ngã Đẳng Mạn”*: Quá mạn là một trong bảy loại kiêu ngạo. Ngã mạn cho rằng ta bằng những kẻ hơn ta, đây cũng là một trong chín loại ngã mạn. *Thứ mười hai là “Quá mạn”*: Quá mạn, một trong bảy loại kiêu ngạo, cho rằng ta hơn những kẻ ngang hàng với ta. Quá mạn là khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình hơn những người bằng mình, và cho rằng mình bằng hay coi thường những người hơn mình. *Thứ mười ba là “Tăng Thượng Mạn”*: Tăng thượng mạn là khởi tâm kiêu mạn khi chưa chứng đắc Thánh đạo mà cho là chứng đắc. Một vị Tăng nghĩ rằng mình đã chứng đắc, hoặc một vị Tăng cao ngạo, tự cho mình là hay giỏi, không chịu tu trì Phật pháp. Trong Pháp Hội Pháp Hoa, trong khi Đức Phật đang giảng Kinh Pháp Hoa, thì năm ngàn vị Tỳ Kheo Tiểu Thừa, tưởng rằng mình đã chứng đắc, nên bỏ ra về, từ chối không nghe Phật giảng kinh. Nói tóm lại, kiêu mạn là tự nâng cao mình lên, dương dương tự đắc. Họ có khuynh hướng lấn át người trên, chà đạp người dưới, không học hỏi, không lắng nghe lời khuyên hay lời giải thích, hậu quả là họ phạm phải nhiều lỗi lầm đáng tiếc.

Ngoài ra, Theo Câu Xá Luận, có bảy loại kiêu mạn: *Thứ nhất là Mạn*: Khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình hơn hay mình bằng người. *Thứ nhì là Quá mạn*: Khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình hơn những người bằng mình, và cho rằng mình bằng hay coi thường những người hơn mình. *Thứ ba là Mạn quá mạn*: Khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình hơn những người hơn mình. *Thứ tư là Ngã mạn*: Khởi tâm kiêu mạn chấp có ta và có cái sở hữu của ta. *Thứ năm là Tăng thượng mạn*: Khởi tâm kiêu mạn khi chưa chứng đắc Thánh đạo mà cho là chứng đắc. *Thứ sáu là Ti Hạ Mạn*: Ti Hạ Mạn, khởi tâm kiêu mạn cho rằng người cực kỳ tài giỏi chỉ hơn mình chút ít thôi. *Thứ bảy là Tà mạn*: Khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình có đạo đức, kỳ thật mình chẳng có đạo đức gì.

Còn có tám thứ kiêu mạn. Thứ nhất là “Lực mạn”, cậy mình mạnh hơn người nên kiêu mạn. Thứ nhì là “Gia thế mạn”, cậy nơi gia thế hay tiếng tăm mà kiêu mạn. Thứ ba là “Tài mạn”, cậy nơi nhiều tiền lắm bạc mà kiêu mạn. Thứ tư là “Tự tại mạn”, cậy nơi tự tại hay quyền cao chức trọng mà kiêu mạn. Thứ năm là “Tuế mạn”, cậy nơi lớn tuổi mà kiêu mạn. Thứ sáu là “Thông minh mạn”, cậy nơi thông minh trí tuệ mà kiêu mạn. Thứ bảy là “Bố thí mạn”, cậy nơi phước đức bố thí thiện lành mà kiêu mạn. Thứ tám là “Hảo tướng mạn”, cậy nơi tướng hảo mà kiêu mạn. Theo truyền thống Phật giáo Đại Thừa, có tám loại kiêu mạn khác. Thứ nhất là “Như mạn”. Thứ nhì là “Mạn mạn”. Thứ ba là “Bất như mạn”. Thứ tư là “Tăng thượng mạn”. Thứ năm là “Ngã mạn”. Thứ sáu là “Tà mạn”. Thứ bảy là “Kiêu mạn”. Thứ tám là “Đại mạn”. Theo Vi Diệu Pháp thì có chín loại mạn: *Thứ nhất là Ngã Thắng Mạn*: Đối với người bằng mình, lại sinh tâm quá mạn cho rằng mình hơn họ. *Thứ nhì là Ngã Đẳng Mạn*: Đối với người hơn mình, lại sinh tâm quá mạn cho rằng mình bằng họ. *Thứ ba là Ngã Liệt Mạn*: Khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình không đến nỗi tệ như người khác. *Thứ tư là Hữu Thắng Ngã Mạn*: Vẫn khởi tâm kiêu mạn dù biết rằng người đó hơn mình. *Thứ năm là Vô Đẳng Ngã Mạn*: Khởi tâm kiêu mạn cho rằng không ai bằng mình. *Thứ sáu là Vô Liệt Ngã Mạn*: Dù biết rằng không ai kém hơn mình nhưng vẫn sanh lòng kiêu mạn cho rằng mình chỉ kém người chút ít thôi. *Thứ bảy là Vô Thắng Ngã Mạn*: Đối với người bằng mình, lại sanh tâm kiêu mạn cho rằng không ai có thể hơn mình được. *Thứ tám là Hữu Đẳng Ngã Mạn*: Dù biết người cũng bằng mình, nhưng vẫn sanh tâm kiêu mạn cho rằng họ chỉ bằng ta thôi. *Thứ chín là*

Hữu Liệt Ngã Mạn: Đối với người bằng mình, lại khởi tâm kiêu mạn cho rằng họ tệ hơn mình.

Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chư đại Bồ Tát có mười mạn nghiệp. Chư Bồ Tát lia được mười mạn nghiệp này thời được mười trí nghiệp. *Thứ nhất* là đối với Sư, Tăng, cha mẹ, sa môn, bà la môn trụ nơi chánh đạo, hoặc hướng về chánh đạo, là những phước điền đáng tôn trọng mà chẳng cung kính, là mạn nghiệp. *Thứ nhì*, hoặc có Pháp Sư được pháp tối thắng, ngồi Đại thừa, biết đạo xuất yếu, đắc Đà La Ni, diễn thuyết pháp quảng đại trong khế kinh không thôi nghỉ. Lại phát khởi tâm cao mạn cũng như chẳng cung kính các bậc ấy, là mạn nghiệp. *Thứ ba*, trong chúng hội nghe thuyết diệu pháp mà chẳng chịu khen cho người khác tin thọ, là mạn nghiệp. *Mạn nghiệp thứ tư*: ưa sanh lòng quá mạn, tự cao và khinh người, chẳng thấy lỗi mình, và chẳng biết mình dở. *Mạn nghiệp thứ năm*: ưa sanh lòng quá mạn, tưởng mình giỏi hơn người; chẳng tán thán người đạo đức đáng được tán thán; chẳng vui khi có người tán thán người đạo đức. *Thứ sáu*, ưa sanh lòng quá mạn. Thấy có Pháp sư và người thuyết pháp, biết là pháp, là luật, là chơn thiệt, là lời Phật dạy, mà vì ghét người nên cũng ghét pháp, tự mình hủy báng, bảo người hủy báng, đây là mạn nghiệp. *Mạn nghiệp thứ bảy*: tự cầu tòa cao; tự xưng Pháp Sư; tự xưng ứng thọ nhận cúng dường; chẳng ứng làm việc; thấy bậc tu hành lâu năm kỳ cựu, chẳng chịu đứng dậy tiếp rước; chẳng chịu hộ trì cúng dường chư Bồ Tát. *Thứ tám*, thấy người có đức thời nhú mày chẳng vui, nói lời thô lỗ, tìm tòi lỗi lầm của bậc ấy, là mạn nghiệp. *Mạn nghiệp thứ chín* là khi thấy người thông minh am hiểu chánh pháp thì chẳng chịu gần gũi, chẳng chịu cung kính cúng dường, chẳng chịu hỏi han gì là thiện, gì là bất thiện, những gì nên làm, những gì chẳng nên làm, hoặc làm những công hạnh gì mà được lợi ích an lạc, và là kẻ ngu si ngoan cố, chìm trong ngã mạn, chẳng bao giờ thấy được đạo giải thoát. *Mạn nghiệp thứ mười*: tâm khinh mạn che đậy; khi chư Phật xuất thế chẳng có thể thân cận, cung kính, cúng dường; thiện căn mới chẳng sanh, thiện căn cũ tiêu mất; nói những điều chẳng nên nói; cãi lại những điều chẳng nên cãi; lại những điều chẳng nên cãi; trong kiếp vị lai tất đọa hầm sâu hiểm nạn; chẳng còn gặp Phật; trong trăm ngàn kiếp chẳng còn được nghe pháp; chỉ do từ trước đã từng phát tâm Bồ Đề nên trọn tự tỉnh ngộ.

II. Ma Chương Kiêu Mạn:

Kiêu mạn là cậy tài mình cao hơn mà khinh miệt người khác. Kiêu mạn là tên một loại phiền não, một trong ngũ thượng phần kết. Kiêu mạn là khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình hơn hay mình bằng người. Mạn là tự nâng cao mình lên, dương dương tự đắc. Họ có khuynh hướng lấn át người trên, chà đạp người dưới, không học hỏi, không lắng nghe lời khuyên hay lời giải thích, hậu quả là họ phạm phải nhiều lỗi lầm đáng tiếc. Kiêu mạn còn là quan niệm tự thổi phồng mình lên, một trong những ma chương đáng kể nhất trên bước đường tu tập của hành giả. Khi chúng ta nhìn xuống từ một đỉnh núi thì mọi sự ở dưới thấp đều như nhỏ lại. Khi chúng ta tự cho mình cao hơn thiên hạ, và có một cái nhìn tự thổi phồng mình lên, tức là chúng ta tự khoác lên cho mình một sắc thái cao vượt. Thật khó cho một người mang tánh kiêu mạn tu tập, vì dù cho vị thầy có dạy gì cho người ấy cũng không lợi ích gì. Sự kiêu ngạo nghĩa là sự kiêu căng sai lầm, nghĩ rằng mình đúng dù mình sai trái, nghĩ rằng mình giỏi dù trên thực tế mình dở tệ. Kiêu mạn cũng có nghĩa là tự phụ do cái ảo tưởng cho rằng mình thông hiểu những gì người khác khó mà hiểu được. Sự kiêu ngạo là một trong những chướng ngại chính trong việc tu tập của chúng ta. Trong khi tu đạo, chúng ta cần phải có đủ trí huệ chân chánh. Người có trí huệ chân chánh không bao giờ tự khen ngợi chính mình và hủy báng người khác. Những con người ấy không bao giờ nói mình thanh cao, còn người khác thì tệ hại, bần tiện. Trong đạo Phật, những kẻ ngã mạn, tự khen mình chê người không còn đường tiến tu, tuy họ sống mà như đã chết vì họ đã đi ngược lại với đạo đức của một người con Phật.

Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tật đố phát sinh do người ta có cảm giác mình thấp kém, trong khi kiêu mạn (tà mạn, ngã mạn, tăng thượng mạn, etc.) phát sinh từ cảm giác tự tôn sai lầm. Những thứ tự kiêu này sinh ra do người ta nhìn các sự vật từ một quan điểm sai lệch. Những ai đã thực sự thông hiểu Phật pháp và có thể đạt được cái nhìn đúng đắn về sự vật sẽ không bao giờ nhân nhượng lối suy nghĩ lệch lạc như thế. Có nhiều thứ cống cao ngã mạn. Thứ nhất là kiêu mạn vì tiến bộ và mê lầm rằng mình đã đạt được Niết Bàn. Đây là một trong mười cảnh trong thiên quán. Thứ nhì là sự kiêu hãnh của tự ngã. Thứ ba là cậy vào cái ta mà khinh mạn hay kiêu ngạo người khác. Thứ tư là tính tự cao tự đại của cái ta.

Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng kiêu mạn, ganh tỵ là tật đổ có thể là ngọn lửa thiêu đốt tâm ta. Đây là trạng thái khổ đau. Trong thiền quán, nếu chúng ta muốn đối trị ganh tỵ chúng ta cần nhìn thấy và cảm nhận nó mà không phê bình hay lên án vì phê bình và lên án chỉ làm tăng trưởng lòng ganh tỵ trong ta mà thôi. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tật đổ phát sinh do người ta có cảm giác mình thấp kém, trong khi kiêu mạn (tà mạn, ngã mạn, tăng thượng mạn, etc.) phát sinh từ cảm giác tự tôn sai lầm. Những thứ tự kiêu này sinh ra do người ta nhìn các sự vật từ một quan điểm sai lệch. Những ai đã thực sự thông hiểu Phật pháp và có thể đạt được cái nhìn đúng đắn về sự vật sẽ không bao giờ nhân nhượng lối suy nghĩ lệch lạc như thế. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng kiêu mạn và vô ơn thuộc về đạo ma quân thứ tám. Kiêu mạn thường khởi lên khi hành giả bắt đầu cảm nhận an lạc, thư thái, khinh an, và những khoái lạc khác trong việc hành thiền. Vào thời điểm này, hành giả phân vân không biết thấy mình có đạt được thành quả kỳ diệu như mình chưa. Không biết các hành giả khác có tu tập tích cực như mình hay không, vân vân. Kiêu mạn xảy ra khi hành giả nhất thời ở vào giai đoạn thấy được sự sanh diệt của các hiện tượng. Đây là một kinh nghiệm kỳ diệu ngay trong hiện tại, thấy rõ sự sinh rồi diệt ngay tức khắc của các đối tượng dưới ánh sáng chánh niệm. Trong giai đoạn đặc biệt này, một loạt phiền não có thể khởi lên. Chúng được đặc biệt biết đến với cái tên “phiền não tuệ,” bởi vì chính những phiền não này có thể trở thành những trở ngại nguy hại cho hành giả, nên hành giả cần phải hiểu chúng một cách rõ ràng. Kinh điển dạy chúng ta rằng kiêu mạn mang đặc tính của một cái tâm tinh tấn tràn đầy hỷ lạc và nhiệt tâm cao độ. Khi hành giả tràn đầy năng lực, tràn đầy hỷ lạc, cảm thấy mình thành công lớn lao, nên có ý nghĩ: “Ta thật là vĩ đại, không ai bằng được ta.” Một khía cạnh nổi bật của kiêu mạn là sự thô cứng, ngưng đọng, tâm của hành giả sẽ ngày càng căng phồng và cứng nhất như một con trăn vừa mới nuốt một sinh vật khác. Khía cạnh này của kiêu mạn cũng tạo nên sự căng thẳng trong cơ thể và trong tư thế của hành giả. Nạn nhân của sự kiêu mạn có cái đầu rất to, nhưng cái cổ cứng nhất nên khó lòng có thể cúi đầu để thi lễ ai được. Kiêu mạn là một tâm sở đáng sợ. Nó hủy diệt lòng biết ơn, làm cho ta khó có thể thừa nhận được rằng mình đã nợ biết bao nhiêu người khác. Nó khiến chúng ta quên đi những việc tốt đẹp mà người khác đã làm cho chúng ta trước đây. Nó làm cho

chúng ta xem thường vị ân nhân và chê bai, gièm pha đức hạnh của họ. Không những thế, ta còn tìm cách che dấu đức hạnh của ân nhân mình để không ai coi trọng họ. Tất cả chúng ta đều có ân nhân. Đặc biệt là lúc còn nhỏ. Thí dụ như cha mẹ chúng, những người đã ban bố cho chúng ta tình thương yêu, sự học hành và những thứ cần thiết trong đời sống. Thầy giáo giúp chúng ta kiến thức. Bạn bè giúp đỡ chúng ta những lúc khó khăn. Hãy nhớ những món nợ mà chúng ta đã nhận từ các bậc ân nhân này. Luôn luôn khiêm nhường biết ơn và cố gắng tìm cơ hội để giúp đỡ các bậc ân nhân. Đức Phật dạy: “Có hai loại người hiếm quý trên thế gian này. Loại người thứ nhất là loại người ban ơn, cố gắng giúp đỡ người khác vì những lý do cao cả, giúp độ thoát họ khỏi những khổ đau của vòng sanh tử luân hồi. Loại người thứ hai là những ai đã từng chịu ơn, lại biết mang ơn và tìm cách đền trả những ơn nghĩa này khi thời cơ đến.”

III. Thấy Được Bản Chất Thật Của Sự Kiêu Mạn

Kiêu mạn là quan niệm tự thổi phồng mình lên. Khi chúng ta nhìn xuống từ một đỉnh núi thì mọi sự ở dưới thấp đều như nhỏ lại. Khi chúng ta tự cho mình cao hơn thiên hạ, và có một cái nhìn tự thổi phồng mình lên, tức là chúng ta tự khoác lên cho mình một sắc thái cao vượt. Thật khó cho một người mang tánh kiêu mạn tu tập, vì dù cho vị thầy có dạy gì cho người ấy cũng không lợi ích gì. Sự kiêu ngạo nghĩa là sự kiêu căng sai lầm, nghĩ rằng mình đúng dù mình sai trái, nghĩ rằng mình giỏi dù trên thực tế mình dở tệ. Kiêu mạn cũng có nghĩa là tự phụ do cái ảo tưởng cho rằng mình thông hiểu những gì người khác khó mà hiểu được. Sự kiêu ngạo là một trong những chướng ngại chính trong việc tu tập của chúng ta. Thiền tập giúp cho chúng ta có đủ trí huệ chân chánh, là thứ trí tuệ cần thiết cho sự tu tập của chúng ta. Người có trí huệ chân chánh không bao giờ tự khen ngợi chính mình và hủy báng người khác. Những con người ấy không bao giờ nói mình thanh cao, còn người khác thì tệ hại, bần tiện. Trong đạo Phật, những kẻ ngã mạn, tự khen mình chê người không còn đường tiến tu, tuy họ sống mà như đã chết vì họ đã đi ngược lại với đạo đức của một người con Phật.

IV. Kiêu Mạn Là Tên Của Một Loại Phiền Não:

Manam là thuật ngữ Bắc Phạn và Mana là thuật ngữ Nam Phạn có nghĩa là kiêu mạn. Kiêu mạn có nghĩa là cậy tài mình cao hơn mà khinh miệt người khác. Kiêu mạn là tên một loại phiền não, một trong ngũ thượng phần kết. Kiêu mạn là khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình hơn hay mình bằng người. Mạn là tự nâng cao mình lên, dương dương tự đắc. Họ có khuynh hướng lấn át người trên, chà đạp người dưới, không học hỏi, không lắng nghe lời khuyên hay lời giải thích, hậu quả là họ phạm phải nhiều lỗi lầm đáng tiếc. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng kiêu mạn và vô ơn thuộc về đạo ma quân thứ tám. Kiêu mạn thường khởi lên khi hành giả bắt đầu cảm nhận an lạc, thư thái, khinh an, và những khoái lạc khác trong việc hành thiền. Vào thời điểm này, hành giả phân vân không biết thầy mình có đạt được thành quả kỳ diệu như mình chưa. Không biết các hành giả khác có tu tập tích cực như mình hay không, vân vân. Kiêu mạn xảy ra khi hành giả nhất thời ở vào giai đoạn thấy được sự sanh diệt của các hiện tượng. Đây là một kinh nghiệm kỳ diệu ngay trong hiện tại, thấy rõ sự sinh rồi diệt ngay tức khắc của các đối tượng dưới ánh sáng chánh niệm. Trong giai đoạn đặc biệt này, một loạt phiền não có thể khởi lên. Chúng được đặc biệt biết đến với cái tên “phiền não tuệ,” bởi vì chính những phiền não này có thể trở thành những trở ngại nguy hại cho hành giả, nên hành giả cần phải hiểu chúng một cách rõ ràng. Kinh điển dạy chúng ta rằng kiêu mạn mang đặc tính của một cái tâm tinh tấn tràn đầy hỷ lạc và nhiệt tâm cao độ. Khi hành giả tràn đầy năng lực, tràn đầy hỷ lạc, cảm thấy mình thành công lớn lao, nên có ý nghĩ: “Ta thật là vĩ đại, không ai bằng được ta.” Một khía cạnh nổi bật của kiêu mạn là sự thô cứng, ngưng đọng, tâm của hành giả sẽ ngày càng căng phồng và cứng nhất như một con trăn vừa mới nuốt một sinh vật khác. Khía cạnh này của kiêu mạn cũng tạo nên sự căng thẳng trong cơ thể và trong tư thế của hành giả. Nạn nhân của sự kiêu mạn có cái đầu rất to, nhưng cái cổ cứng nhất nên khó lòng có thể cúi đầu để thi lễ ai được. Kiêu mạn là một tâm sở đáng sợ. Nó hủy diệt lòng biết ơn, làm cho ta khó có thể thừa nhận được rằng mình đã nợ biết bao nhiêu người khác. Nó khiến chúng ta quên đi những việc tốt đẹp mà người khác đã làm cho chúng ta trước đây. Nó làm cho chúng ta xem thường vị ân nhân và chê bai, gièm pha đức hạnh của họ. Không những thế, ta còn tìm cách che dấu đức hạnh của ân nhân mình để không ai coi trọng họ. Tất cả chúng ta

đều có ân nhân. Đặc biệt là lúc còn nhỏ. Thí dụ như cha mẹ chúng, những người đã ban bố cho chúng ta tình thương yêu, sự học hành và những thứ cần thiết trong đời sống. Thầy giáo giúp chúng ta kiến thức. Bạn bè giúp đỡ chúng ta những lúc khó khăn. Hãy nhớ những món nợ mà chúng ta đã nhận từ các bậc ân nhân này. Luôn luôn khiêm nhường biết ơn và cố gắng tìm cơ hội để giúp đỡ các bậc ân nhân. Đức Phật dạy: “Có hai loại người hiếm quý trên thế gian này. Loại người thứ nhất là loại người ban ơn, cố gắng giúp đỡ người khác vì những lý do cao cả, giúp độ thoát họ khỏi những khổ đau của vòng sanh tử luân hồi. Loại người thứ hai là những ai đã từng chịu ơn, lại biết mang ơn và tìm cách đền trả những ơn nghĩa này khi thời cơ đến.”

V. Giảm Thiểu Kiêu Mạn:

Muốn đạt được cứu cánh an lạc, tỉnh thức, hạnh phúc và cuối cùng đi đến giải thoát, trước tiên hành giả phải luôn cố gắng giảm thiểu kiêu mạn. Có nhiều cách giảm thiểu kiêu mạn, dưới đây là những cách mà hành giả phải đặt lên hàng đầu là *Giảm Thiểu Ma Chướng Bằng Cách Thu Thúc Lục Căn Trong Cuộc Sống Hằng Ngày*: Hành giả tu Phật nên luôn quán chiếu về lục căn là những lý do khiến con người đọa địa ngục, làm nợ quỷ, hoặc súc sanh, vân vân, không ngoài sự chi phối của lục căn. Con người sở dĩ sanh làm a tu la, sanh lên cõi trời hay sanh vào cõi người cũng không ngoài tác dụng của sáu căn này. Đồng ý lục căn giúp chúng ta sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày, nhưng chúng lại là tác nhân chính rước khổ đau phiền não vào thân tâm của chúng ta. Chúng chính là những nhân tố chính khiến chúng ta gây tội tạo nghiệp, để rồi cuối cùng phải bị đọa vào các đường dữ cũng vì chúng. Chúng ta đừng cho rằng mắt là vật tốt, giúp mình nhìn thấy, bởi vì chính do sự giúp đỡ của mắt mà sanh ra đủ thứ phiền não, như khi mắt nhìn thấy sắc đẹp thì mình sanh lòng tham sắc đẹp, tham tới mức dầu đạt hay không đạt được cái sắc ấy mình vẫn bị phiền não chế ngự. Ngay cả tai, mũi, lưỡi, thân, và ý cũng đều như vậy. Chúng khiến mình phát sanh đủ thứ phiền não. Chính vì thế mà Đức Phật khuyên chúng đệ tử của Ngài như thế này: “Các con phải tu làm sao cho trên không biết có trời, giữa không biết có người, dưới không biết có đất.” Tu như thế nào mà trời, đất và người không còn ảnh hưởng đến lục căn, đông tây nam bắc cũng không còn ảnh hưởng đến lục căn, ấy chính là lúc chúng ta giải thoát khỏi mọi chướng ngại. Lục Căn có

thể là những cửa ngõ đi vào địa ngục, đồng thời chúng cũng là những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì từ đó mà chúng ta gây tội tạo nghiệp, nhưng cũng nhờ đó mà chúng ta có thể hành trì chánh đạo. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm căn: Mắt là một trong sáu giác quan hay sáu chỗ để nhận biết. Tai là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần, tai phải hòa hợp với âm thanh nghe. Mũi phải hòa hợp với mùi ngửi, một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. Lưỡi phải hòa hợp với vị được nếm, đây là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. Thân phải hòa hợp với vật tiếp xúc, đây là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. Và Ý phải hòa hợp với pháp được nghĩ đến. Đức Phật dạy: “Tự các ông tạo nghiệp thì cũng chính các ông chuyển hóa nếu các ông muốn nghiệp tiêu trừ. Không ai có thể khiến nghiệp tiêu trừ dùm các ông được. Ta có nhiều loại thuốc, nhưng Ta không thể uống dùm cho các ông được.” Như vậy, thu thúc lục căn và theo dõi cảm giác của mình là một sự thực tập tốt đẹp. Lúc nào chúng ta cũng phải chú tâm tỉnh thức, ghi nhận mọi cảm giác đến với mình, nhưng đừng thái quá. Hãy đi, đứng, nằm, ngồi một cách tự nhiên. Đừng quá thúc ép việc hành thiền của mình, cũng đừng quá bó buộc chính mình vào trong một khuôn khổ định sẵn nào đó. Quá thúc ép cũng là một hình thức của tham ái. Hãy kiên nhẫn, kiên nhẫn chịu đựng là điều kiện cần thiết của hành giả. Nếu chúng ta hành động một cách tự nhiên và chú tâm tỉnh thức thì trí tuệ sẽ đến với chúng ta một cách tự nhiên. Hiển nhiên là trong khi thiền tập, sáu căn luôn thanh tịnh, nghĩa là tiêu trừ tội cấu từ vô thủy để phát triển sức mạnh vô hạn (như trường hợp Đức Phật). Sự phát triển tròn đầy này làm cho mắt có thể thấy được vạn vật trong Tam thiên Đại thiên thế giới, từ cảnh trời cao nhất xuống cõi địa ngục thấp nhất, thấy tất cả chúng sanh trong đó từ quá khứ, hiện tại, vị lai, cũng như nghiệp lực của từng cá nhân. Trong Lục Căn thì Ý căn có sự nhận thức của tư duy hay tâm suy nghĩ (cảnh sở đối của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân là do sắc pháp tứ đại đất, nước, lửa, gió hình thành; trong khi cảnh sở đối với ý căn là tâm pháp nghĩa là đối với pháp cảnh thì nảy sinh ra ý thức). Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” ý căn nhận thức các pháp trần, chúng ta biết không phải là thứ gì có thể sờ mó hay nhận thấy được như năm căn khác nhận thức năm trần, con mắt nhận thức thế giới của màu sắc, hay những sắc trần; lỗ tai có thể nghe được các âm thanh, vân vân. Tuy nhiên, tâm nhận thức

thế giới của những ý niệm và tư tưởng. Căn (Indriya) theo nghĩa đen là “thủ lãnh” hay “Ông chủ”. Các sắc chỉ có thể được thấy bằng nhãn căn, chứ không phải bằng tai, nghe cũng vậy, phải có nhĩ căn, vân vân. Khi nói đến thế giới của những ý niệm và tư tưởng thì tâm căn là ông chủ cai quản lãnh vực tinh thần này. Con mắt không thể nghĩ ra các tư tưởng và tập trung các ý niệm lại, nhưng nó là công cụ để thấy các sắc, thế giới của màu sắc. Hành giả tu Phật luôn thu thúc các căn và theo dõi cảm giác của mình là một sự thực tập tốt đẹp. Lúc nào chúng ta cũng phải chú tâm tỉnh thức, ghi nhận mọi cảm giác đến với mình, nhưng đừng thái quá. Hãy đi, đứng, nằm, ngồi một cách tự nhiên. Đừng quá thúc ép việc hành thiền của mình, cũng đừng quá bó buộc chính mình vào trong một khuôn khổ định sẵn nào đó. Quá thúc ép cũng là một hình thức của tham ái. Hãy kiên nhẫn, kiên nhẫn chịu đựng là điều kiện cần thiết của hành giả. Nếu chúng ta hành động một cách tự nhiên và chú tâm tỉnh thức thì trí tuệ sẽ đến với chúng ta một cách tự nhiên. Bên cạnh đó, tu tập thiền định có mục đích hiểu tánh thuần khiết và khách quan trong khi quan sát và cố tránh những cảm giác vui, buồn, thương, ghét, thiện, ác, ham muốn, hận thù, v.v. Hành giả tu Phật luôn coi Lục Căn là những đối tượng của Thiền Tập. Theo Tỳ Kheo Piyanda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn phải luôn tỉnh thức về những cơ quan của giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và sự tiếp xúc của chúng với thế giới bên ngoài. Bạn phải tỉnh thức về những cảm nghĩ phát sinh do kết quả của những sự tiếp xúc ấy. Mắt đang tiếp xúc với sắc. Tai đang tiếp xúc với thanh. Mũi đang tiếp xúc với mùi. Lưỡi đang tiếp xúc với vị. Thân đang tiếp xúc với sự xúc chạm. Ý đang tiếp xúc với vạn pháp. Theo Kinh Sa Môn Quả trong Trường Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy về một vị Tỳ Kheo Hộ Trì Các Căn: “Thế nào là vị Tỳ Kheo hộ trì các căn? Khi mắt thấy sắc, Tỳ Kheo không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, khiến nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện khởi lên, Tỳ Kheo tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn. Khi tai nghe tiếng, mũi ngửi hương, thân cảm xúc, ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Nguyên nhân gì khiến ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, Tỳ Kheo chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì

ý căn. Vị ấy nhờ sự hộ trì cao quý các căn ấy, nên hưởng lạc thọ nội tâm, không vẫn đục.

VI. Triệt Tiêu Sự Chấp Ngã Cũng Có Nghĩa Là Triệt Tiêu Sự Kiêu Mạn:

Mặc dầu mục đích chính của Thiền Quán là ‘Ngộ’, mục tiêu trước mắt và quan trọng của Thiền Quán là triệt tiêu sự chấp ngã. Một khi chấp ngã đã bị triệt tiêu thì vô minh cũng sẽ tự động chấm dứt, chừng đó hành giả sẽ đạt được sự giác ngộ giống như sự giác ngộ mà Đức Thích Tôn Từ Phụ đã tuyên bố 26 thế kỷ trước đây. Tất cả Phật tử đều có cùng một mục đích giống nhau, đó là diệt tận sự chấp ngã, từ bỏ quan niệm về một bản ngã riêng biệt của cá nhân, và công phu tu tập của họ đều hướng đến sự vun bồi cho các đức tánh tâm linh rất dễ dàng nhận ra, như là điềm tĩnh, tính độc lập, hoặc luôn quan tâm và từ ái với người khác. Trong giáo điển, giáo pháp được so sánh như là một mùi vị để trực tiếp cảm nhận, chứ không phải để học và để nắm giữ. Lời vàng của Đức Phật được xác định có mùi vị an lạc, giải thoát và Niết bàn. Dĩ nhiên, sự đặc biệt của các mùi vị này không dễ gì diễn tả được, và những mùi vị này chắc chắn sẽ không đặng với những ai từ chối không chịu tự mình tự nếm chúng. Chừng nào chúng ta triệt tiêu được sự chấp ngã, chừng đó tâm trí của chúng ta sẽ hoàn toàn thanh tịnh và chúng ta có khả năng nhận biết hết mọi vật trong vũ trụ bằng trí tuệ. Chừng nào chúng ta triệt tiêu được sự chấp ngã, chừng đó chúng ta sẽ có khả năng thấy được tất cả những đau khổ của chúng sanh mọi loài, và chừng đó chúng ta sẽ có khả năng yêu thương chúng sanh với lòng đại bi. Như vậy Thiền Quán chẳng những giúp chúng ta thanh tịnh thân tâm, mà còn giúp cho chúng ta vượt thoát khỏi sự chấp ngã truyền kiếp của chúng sanh.

Arrogances In Buddhist Point of View

Thiền Phúc

Haughtiness means false arrogance, thinking oneself correct in spite of one's wrong conduct, thinking oneself is good in spite of one's very bad in reality. Haughtiness also means arrogance and conceit due to one's illusion of having completely understood what one has hardly comprehended at all. Haughty people are self-aggrandized and boasting. They tend to bully their superiors and trample the inferior. They refuse to learn any more or listen to advice or explanations; and as a result commit regrettable errors. Pride is the inflated opinion of ourselves and can manifest in relation to some good or bad object. When we look down from a high mountain, everyone below seems to have shrunken in size. When we hold ourselves to be superior to others, and have an inflated opinion of ourselves, we take on a superior aspect. It is extremely difficult to develop any good qualities at all when one has pride, for no matter how much the teacher may teach that person, it will do no good. Haughtiness means false arrogance, thinking oneself correct in spite of one's wrong conduct, thinking oneself is good in spite of one's very bad in reality. Haughtiness also means arrogance and conceit due to one's illusion of having completely understood what one has hardly comprehended at all. Haughtiness is one of the main hindrances in our cultivation. In cultivating the Way, we must have genuine wisdom. Those who have genuine wisdom never praise themselves and disparage others. These people never consider themselves the purest and loftiest, and other people common and lowly. In Buddhism, those who praise themselves have no future in their cultivation of the Way. Even though they are still alive, they can be considered as dead, for they have gone against their own conscience and integrity.

I. An Overview and Meanings of Arrogances:

In Buddhist point of view, haughty people are self-aggrandized and boasting. They tend to bully their superiors and trample the inferior. They refuse to learn any more or listen to advice or explanations; and as a result commit regrettable errors. Devout Buddhists should always remember that envy is generated by one's feeling of inferiority, while pride, haughtiness, and arrogance are born from a false sense of superiority. These kinds of pride and arrogance are caused by looking at things from a distorted, self-centered point of view. Those who have truly understood the Buddha's teachings and been able to obtain a right

view of things will never succumb to such warped thinking. Pride has a variety of meanings including: *First*, the pride of thinking oneself superior to others. *Second*, the Pride in progress and the delusion that one has attained Nirvana. This is one of the ten stages or objects in meditation. *Third*, the Pride as a banner rearing itself aloft. *Fourth*, the Pride because of clan or name. This is one of the eight kinds of pride or arrogance. *Fifth*, the Pride because of good or charitable deeds. This is one of the eight kinds of pride or arrogance. *Sixth*, the Pride because of years of age. This is one of the eight kinds of pride or arrogance. *Seventh*, the Pride in false views or doings, one of the eight kinds of pride, mana, arrogance, or self-conceit. Doing evil for self-advancement, vaunting lack of virtue for virtue. *Eighth*, the Pride of regarding self as little inferior to those who far surpass one. Vaunting one's inferiority or false humility. *Ninth*, the Pride of regarding self as little inferior to those who far surpass one. Pride of thinking oneself is not much inferior to those who surpass us. The pride of regarding self as little inferior to those who far surpass one. This is one of the seven kinds of pride. The pride of thinking myself not much inferior to those who far surpass me, one of the nine kinds of pride. *Tenth*, the Pride of self, or the pride of self-superiority. It is to say exalting self and depreciating others, or self-intoxication or pride of self, or the ego-conceit (egotism). *Eleventh*, the Pride of thinking oneself is equal to those who surpass us. The pride which among superiors regards self as equal, one of the seven arrogances. The pride of thinking oneself equal to those who surpass us, this is also one of the nine kinds of pride. *Twelfth*, the Pride of thinking oneself is superior to equals. The pride which among equals regards self as superior, one of the seven arrogances. The pride which among equals regards self as superior and among superiors as equal. Superiority over equals and equality with superiors. *Thirteenth*, self-conceit, or high opinion of one's self, or haughtiness. Haughtiness means vaunting assertion of possessing the truth. Haughtiness is one of the seven arrogances. Pride of superior knowledge means haughtiness, self-conceit, or high opinion of one's self. A monk who thinks to have attained more than is the fact. A supremely (lofty, haughty) arrogant monk who has high opinion of one's self (self-conceit, self pride, haughtiness) and refuses to hear the Buddha's Teachings, one of the seven arrogances, pride (of superior

knowledge), haughtiness, self-conceit, high opinion of one's self. A monk who thinks to have attained more than is the fact. A Supremely (lofty or haughty) arrogant monk who has high opinion of one's self (self-conceit, self pride, or haughtiness) and refuses to hear the Buddha's Teachings. When the Buddha preached about the Lotus Sutra, there were 5,000 disciples who, in their Hinayana superiority, thought they had gained all wisdom and refused to hear the Lotus sutra. In short, haughty people are self-aggrandized and boasting. They tend to bully their superiors and trample the inferior. They refuse to learn any more or listen to advice or explanations; and as a result commit regrettable errors.

Besides, according to the Kosa Sastra, there are seven pretensions or arrogances: *The first haughtiness is Mana*: Asserting superiority over inferiors and equality with equals. *The second haughtiness is Ati-mana*: The pride which among equals regards self as superior and among superiors as equal (superiority over equals and equality with superiors). *The third haughtiness is Manati-mana*: Superiority over manifest superiors. *The fourth haughtiness is Atma-mana*: Egotism or overweening pride. *The fifth haughtiness is Adhi-mana*: Vaunting assertion of possessing the truth. *The sixth haughtiness is Una-mana*: Vaunting one's inferiority or false humility. The pride of regarding self as little inferior to those who far surpass one. *The seventh haughtiness is Mithya-mana*: Vaunting lack of virtue for virtue.

There are also eight kinds of pride or arrogance. First, arrogance because of strength. Second, pride because of clan or name. Third, arrogance because of wealth. Fourth, arrogance because of independence or high position. Fifth, pride because of years of age. Sixth, arrogance because of cleverness. Seventh, pride because of good or charitable deeds. Eighth, arrogance because of good looks.

According to the Mahayana Buddhism, there are other eight kinds of arrogance. First, though inferior, to think oneself equal to others (in religion). Second, thought superior, to think oneself superior among manifest superiors. Third, to think oneself not so much inferior among manifest superiors. Fourth, to think one has attained more than is the fact. Fifth, self-superiority, or self-sufficiency. Sixth, pride in false views or doings. Seventh, arrogance. Eighth, extreme arrogance. According to Abhidharma, there are nine forms of pride or arrogance:

The first haughtiness is that I surpass those who are equal to me. *The second haughtiness* is that I am equal to those who surpass me (the pride of thinking oneself equal to those who surpass us). *The third haughtiness* is that I am not so bad as others. *The fourth haughtiness* is that others surpass me. *The fifth haughtiness* is that none are equal to me. *The sixth haughtiness* is none are inferior to me. *The seventh haughtiness* is none surpass me. *The eighth haughtiness* is that are equal to me. *The ninth haughtiness* is that are worse than me.

According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of conceited action of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who can get rid of these ten kinds of conceited action will attain ten kinds of actions of knowledge. First, not respecting teachers, parents, mendicants, people on the right Path, people aiming for the right Path, or honorable fields of blessings, is conceited action. Second, if there are teachers who have attained to supreme truth, who ride the Great Vehicle of universal enlightenment, who know the way to emancipation, who have attained mental command and expound the great principles of the scriptures, to be haughty toward them or their teachings and to be disrespectful is conceited action. Third, when in an audience hearing the sublime Teaching expounded, to be unwilling to laud its excellence and cause others to believe and accept it, is conceited action. The fourth conceited action: habitually conceiving the illusion of superiority, elevating oneself and looking down on others, not seeing one's own faults, and not knowing one's own shortcoming. The fifth conceited action: habitually imagining that one is better than those who are better than oneself; not praising virtuous people who are praiseworthy; not being happy when others praise virtuous people. Sixth, when seeing someone preach, in spite of knowing it is the norm, the rule, the truth, the word of Buddha, to despise the teaching because of disliking the person, to slander it and incite others to slander it, is conceited action. The seventh conceited action: seeking a high seat for oneself; edeclaring oneself to a teacher; declaring oneself to be worthy of receiving offerings; not supposed to work; failing to rise to greet old people who have cultivated spiritual practice for a long time; being unwilling to serve and make offerings to enlightening beings. Eighth, frowning unhappily on seeing people with virtue, speaking to them

harshly and looking for faults in them, is conceited action. The ninth conceited action, when seeing intelligent people who know the truth, not being willing to approach and attend them, not respecting and honoring them, being unwilling to ask them what is good and what is not good, what should be done and what should not be done, what acts result in various benefits and comforts in the long night, being foolish and deluded, stubborn and contentious, swallow by self-importance, never able to see the way of emancipation. The tenth conceited action: minds shrouded by conceit; when Buddhas appear in the world are unable to approach, respect, and honor them; no new good arises, and goodness from the past evaporates and vanishes; they say what they should not; they contend where they should not; in the future they will surely fall into a deep pit of danger and; will not even encounter Buddha; much less hearing the Teaching for hundreds of thousands of eons; though because of having once conceived the aspiration for enlightenment they will in the end wake up on their own.

II. Demonic Obstructions of Arrogances:

Pride means arrogance or haughtiness. Arrogance and pride, a kind of klesa, one of the five higher bonds of desire. Pride is asserting superiority over inferiors and equality with equals. Looking down on others. Haughty people are self-aggrandized and boasting. They tend to bully their superiors and trample the inferior. They refuse to learn any more or listen to advice or explanations; and as a result commit regrettable errors. Pride is also the inflated opinion of ourselves and can manifest in relation to some good or bad object, one of the most considerable demonic obstructions on the practitioners' path of cultivation. When we look down from a high mountain, everyone below seems to have shrunken in size. When we hold ourselves to be superior to others, and have an inflated opinion of ourselves, we take on a superior aspect. It is extremely difficult to develop any good qualities at all when one has pride, for no matter how much the teacher may teach that person, it will do no good. Haughtiness means false arrogance, thinking oneself correct in spite of one's wrong conduct, thinking oneself is good in spite of one's very bad in reality. Haughtiness also means arrogance and conceit due to one's illusion of having completely understood what one has hardly comprehended at

all. Haughtiness is one of the main hindrances in our cultivation. In cultivating the Way, we must have genuine wisdom. Those who have genuine wisdom never praise themselves and disparage others. These people never consider themselves the purest and loftiest, and other people common and lowly. In Buddhism, those who praise themselves have no future in their cultivation of the Way. Even though they are still alive, they can be considered as dead, for they have gone against their own conscience and integrity.

Devout Buddhists should always remember that envy is generated by one's feeling of inferiority, while pride, haughtiness, and arrogance are born from a false sense of superiority. These kinds of pride and arrogance are caused by looking at things from a distorted, self-centered point of view. Those who have truly understood the Buddha's teachings and been able to obtain a right view of things will never succumb to such warped thinking. There are many different kinds of arrogance. The first kind of pride is the arrogance in progress and the delusion that one has attained Nirvana. This is one of the ten stages or objects in meditation. The second kind of pride is the self-superiority, or self-sufficiency, or the pride of self. The third kind of pride is the exalting self and depreciating others, or the self-intoxication or pride of self. The fourth kind of pride is the ego-conceit or the egotism.

Devout Buddhists should always remember that pride, envy is generated by one's feeling of inferiority, while pride, haughtiness, and arrogance are born from a false sense of superiority. These kinds of pride and arrogance are caused by looking at things from a distorted, self-centered point of view. Those who have truly understood the Buddha's teachings and been able to obtain a right view of things will never succumb to such warped thinking. Jealousy means to be jealous of another person thinking he or she has more talent than we do (to become envious of people surpass us in one way or other. Jealousy can be a consuming fire in our mind, a state of suffering. In meditation, if we want to eliminate jealousy, we should see and feel it without judgment or condemnation for judgment and condemnation only nourish jealousy in our mind. Zen practitioners should always remember that conceit and ingratitude belong to the eighth army of Mara. Conceit arises when practitioners begin to experience joy, rapture, delight, and other interesting things in practice. At this point

they may wonder whether their teacher has actually attained this wondrous stage yet, whether other practitioners are practicing as hard as they are, and so forth. Conceit most often happens at the stage of insight when practitioners perceive the momentary arising and passing away of phenomena. It is a wonderful experience of being perfectly present, seeing how objects arise and pass away at the very moment when mindfulness alights on them. At this particular stage, a series of defilements can arise. They are specifically known as the “vipassana kilesas,” defilements of insight. Since these defilements can become a harmful obstacle, it is important for practitioners to understand them clearly. The scriptures tell us that mana or conceit has the characteristic of bubbly energy, of a great zeal and enthusiasm arising in the mind. One overflows with energy and is filled with self-centered, self-glorifying thoughts like, “I’m so great, no one can compare with me.” A prominent aspect of conceit is “stiffness and rigidity.” One’s mind feels stiff and bloated, like a python that has just swallowed some other creature. This aspect of mana is also reflected as tension in the body and posture. Its victims get big-headed and stiff-necked, and thus may find it difficult to bow respectfully to others. Conceit is really a fearsome mental state. It destroys gratitude, making it difficult to acknowledge that one owes any kind of debt to another person. Forgetting the good deeds other have done for us in the past, one belittles them and denigrates their virtues. Not only that, but one also actively conceals the virtues of others so that no one will hold them in esteem. All of us have had benefactors in our lives, especially in childhood and younger days. Our parents, for example, gave us love, education and necessities of life at a time when we were helpless. Our teachers gave us knowledge. Friends helped us when we got into trouble. Remembering our debts to those who have helped us, we feel humble and grateful, and we hope for a chance to help them in turn. The Buddha taught: there are two types of rare and precious people in the world. The first type is a benefactor, one who is benevolent and kind, who helps another person for noble reasons, sparing no effort to help beings liberate themselves from the sufferings of samsara. The second type is the one who is grateful, who appreciates the good that has been done for him or her, and who tries to repay it when the time is ripe.”

III. To See the Real Nature of “Arrpgance”

Arrogance or Pride is the inflated opinion of ourselves and can manifest in relation to some good or bad object. When we look down from a high mountain, everyone below seems to have shrunken in size. When we hold ourselves to be superior to others, and have an inflated opinion of ourselves, we take on a superior aspect. It is extremely difficult to develop any good qualities at all when one has pride, for no matter how much the teacher may teach that person, it will do no good. Haughtiness means false arrogance, thinking oneself correct in spite of one's wrong conduct, thinking oneself is good in spite of one's very bad in reality. Haughtiness also means arrogance and conceit due to one's illusion of having completely understood what one has hardly comprehended at all. Haughtiness is one of the main hindrances in our cultivation. Zen will help us to possess a genuine wisdom which is necessary for our cultivation. Those who have genuine wisdom never praise themselves and disparage others. These people never consider themselves the purest and loftiest, and other people common and lowly. In Buddhism, those who praise themselves have no future in their cultivation of the Way. Even though they are still alive, they can be considered as dead, for they have gone against their own conscience and integrity.

IV. Arrogance Is a Kind of Affliction:

Manam is a Sanskrit term or Mana is a Pali term for pride which means arrogance or haughtiness. Arrogance and pride (conceitedness, self-conceit, supercilious), a kind of klesa, one of the five higher bonds of desire. Pride is asserting superiority over inferiors and equality with equals. Looking down on others. Haughty people are self-aggrandized and boasting. They tend to bully their superiors and trample the inferior. They refuse to learn any more or listen to advice or explanations; and as a result commit regrettable errors. Zen practitioners should always remember that conceit and ingratitude belong to the eighth army of Mara. Conceit arises when practitioners begin to experience joy, rapture, delight, and other interesting things in practice. At this point they may wonder whether their teacher has actually attained this wondrous stage yet, whether other practitioners

are practicing as hard as they are, and so forth. Conceit most often happens at the stage of insight when practitioners perceive the momentary arising and passing away of phenomena. It is a wonderful experience of being perfectly present, seeing how objects arise and pass away at the very moment when mindfulness alights on them. At this particular stage, a series of defilements can arise. They are specifically known as the “vipassana kilesas,” defilements of insight. Since these defilements can become a harmful obstacle, it is important for practitioners to understand them clearly. The scriptures tell us that mana or conceit has the characteristic of bubbly energy, of a great zeal and enthusiasm arising in the mind. One overflows with energy and is filled with self-centered, self-glorifying thoughts like, “I’m so great, no one can compare with me.” A prominent aspect of conceit is “stiffness and rigidity.” One’s mind feels stiff and bloated, like a python that has just swallowed some other creature. This aspect of mana is also reflected as tension in the body and posture. Its victims get big-headed and stiff-necked, and thus may find it difficult to bow respectfully to others. Conceit is really a fearsome mental state. It destroys gratitude, making it difficult to acknowledge that one owes any kind of debt to another person. Forgetting the good deeds other have done for us in the past, one belittles them and denigrates their virtues. Not only that, but one also actively conceals the virtues of others so that no one will hold them in esteem. All of us have had benefactors in our lives, especially in childhood and younger days. Our parents, for example, gave us love, education and necessities of life at a time when we were helpless. Our teachers gave us knowledge. Friends helped us when we got into trouble. Remembering our debts to those who have helped us, we feel humble and grateful, and we hope for a chance to help them in turn. The Buddha taught: there are two types of rare and precious people in the world. The first type is a benefactor, one who is benevolent and kind, who helps another person for noble reasons, sparing no effort to help beings liberate themselves from the sufferings of samsara. The second type is the one who is grateful, who appreciates the good that has been done for him or her, and who tries to repay it when the time is ripe.”

V. Reducing Arrogances:

In order to achieve the ends of peace, mindfulness, happiness, and eventual emancipation, practitioners should always try to reduce arrogances. There are many methods of reducing arrogances, below methods are the ones that practitioners should place on the top ranks. *Reducing Arrogances with Sense Restraint in Daily Activities:* Buddhist practitioners should always contemplate on the six faculties are the main reasons that cause human beings to fall into hells, to be reborn in the realm of the hungry ghosts, or animals, asuras, devas, or human beings, etc. It is agreeable that the six faculties that help us maintain our daily activities, but they are also the main factors that bring sufferings and afflictions to our body and mind. They are the main agents that cause us to create unwholesome karma, and eventually we will fall into evil ways because of them. Do not think that the eyes are that great, just because they help us see things. It is exactly because of their help that we give rise to all kinds of sufferings and afflictions. For instance, when we see an attractive person of the opposite sex, we become greedy for sex. If we do not get what we want, we will be afflicted; and if we get what we want, we will also be afflicted. The other faculties, ear, nose, tongue, body and mind are the same way. They make one give rise to many sufferings and afflictions. Therefore, the Buddha advised his disciples thus: “You should cultivate until you are unaware of heaven above, people in between, and earth below.” If we cultivate until the time heaven, earth, people, east, west, south, north, etc., can no longer impact our six faculties, then at that point we are liberated from all hindrances. The six sense-organs can be entrances to the hells; at the same time, they can be some of the most important entrances to the great enlightenment; for with them, we create karmas and sins, but also with them, we can practise the right way. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five roots or faculties (indriyani): Eye is one of the six senses on which one relies or from which knowledge is received. Ear is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses, the ears is in union with sound heard. Nose is in union with the smell smelt, this is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses. Tongue is in union with the taste tasted, this is one of the six unions of the six sense organs with the

six objects of the senses. Body is in union with the thing touched, this is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses. And the mind is in union with the dharma thought about. The Buddha said: “Karma that you have made for yourself can only disappear if you want it to. No one can make you want it to disappear. I have many kinds of medicine, but I can’t take it for you.” Therefore, we should be mindful of it throughout the day. But do not overdo it. Walk, eat, and act naturally, and then develop natural mindfulness of what is going on within ourselves. To force our meditation or force ourselves into awkward patterns is another form of craving. Patience and endurance are necessary. If we act naturally and are mindful, wisdom will come naturally. It is obvious that during meditation, the six organs are closed and purified in order to develop their unlimited power and interchange (in the case of Buddha). This full development enables the eye to see everything in a great chiliocosm from its highest heaven down to its lowest hells and all the beings past, present, and future with all the karma of each. In the six sense-organs, thought, the mind-sense, the sixth of the senses, the perception of thinking or faculty of thinking or the thinking mind. According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” faculty of mind recognizes mental objects, we know, is not something tangible and perceptible like the other five faculties, which recognizes the external world. The eye cognizes the world of colors (vanna) or visible objects, the ear audible sounds, and so forth. The mind, however, cognizes the world of ideas and thoughts. Faculty of mind literally means “chief” or “lord”. Forms can only be seen by the faculty of the eye and not by the ear, hearing by the faculty of the ear, and so on. When it comes to the world of thoughts and ideas the faculty of the mind lord over the mental realm. The eye can not think thoughts, and collect ideas, but it is instrumental in seeing visible forms, the world of colors. Buddhist Practitioners’s sense restraint is proper practice. We should be mindful of it throughout the day. But do not overdo it. Walk, eat, and act naturally, and then develop natural mindfulness of what is going on within ourselves. To force our meditation or force ourselves into awkward patterns is another form of craving. Patience and endurance are necessary. If we act naturally and are mindful, wisdom will come naturally. Besides, practicing meditation can lead to pure and objective

observation and is intended to prevent emotions such as joy, sadness, love, jealousy, sympathy, antipathy, desire, hatred, and so on. Buddhist Practitioners always consider the six senses are objects of meditation practices. According to Bikkhu Piyananda in *The Gems of Buddhism Wisdom*, you must always be aware of the sense organs such as eye, ear, nose, tongue and body and the contact they are having with the outside world. You must be aware of the feelings that are arising as a result of this contact. Eye is now in contact with forms (rupa). Ear is now in contact with sound. Nose is now in contact with smell. Tongue is now in contact with taste. Body is now in contact with touching. Mind is now in contact with all things (dharma). According to the *Samannaphala Sutta* in the *Long Discourses of the Buddha*, the Buddha taught about “a guardian of the sense-door.” How does a monk become a guardian of the sense-door? Here a monk, on seeing a visible object with the eye, does not grasp at its major signs or secondary characteristics. Because greed and sorrow, evil unskilled states, would overwhelm him if he dwelt leaving this eye-faculty unguarded, so he practises guarding it, he protects the eye-faculty, develops restraint of the eye-faculty. On hearing a sound with the ear...; on smelling an odour with the nose...; on tasting a flavour with the tongue...; on feeling an object with the body...; on thinking a thought with the mind, he does not grasp at its major signs or secondary characteristics, he develops restraint of the mind-faculty. He experiences within himself the blameless bliss that comes from maintaining this Ariyan guarding of the faculties.

VI. Elimination of the ‘Self’ Also Means to Eliminate Arrogances:

Although the main purpose of meditation and contemplation is ‘Enlightenment’, the immediate and important purpose of meditation and contemplation is the elimination of the self. Once the attachment of the self is eliminated, the ignorance will also automatically ends. At that moment, the practitioner will gain the enlightenment which the Honorable Buddha declared 26 centuries ago. All Buddhists have had one and the same aim, which is the “extinction of self, the giving up the concept of a separate individuality, and all their practices have generally tended to foster such easily recognizable spiritual virtues as

serenity, detachment, consideration and tenderness for others. In the scriptures, the Dharma has been compared to a taste for direct feeling, not for learning and keeping. The golden word of the Buddha is there defined as that which has the taste of Peace, the taste of Emancipation, the taste of Nirvana. It is, of course, a peculiarity of tastes that they are not easily described, and must elude those who refuse actually to taste them for themselves.” Once we are able to eliminate the attachment of the self, our minds will completely purify and we are able to know everything in the universe with wisdom. Once we are able to eliminate the attachment of the self, we are able to see all sentient beings’ sufferings, thus we are able to develop loving kindness toward all beings with great compassion. Thus, meditation and contemplation does not only help us purify our bodies and minds, but they also set us free from the long-term clinging of self.

Tài Liệu Tham Khảo
References

1. *Ma Chương & Thử Thách Trong Đời Sống*, Thiện Phúc, USA, 2021—*Obstructive Ghosts & Challenges In Life*, Thiện Phúc, USA, 2021.
2. *Những Đóa Hoa Vô Ưu*, Thiện Phúc, USA, 2012, Tập I, II & III—*The Sorrowless Flowers*, Thiện Phúc, USA, 2012, Volumes I, II & III.
3. *Niệm Phật Căn Bản Cho Người Tại Gia*, Thiện Phúc, USA, 2018, Tập I & II—*Basic Buddha Recitations For Lay People*, Thiện Phúc, USA, 2018, Tập I & II.
4. *Phật Pháp Căn Bản*, Thiện Phúc, USA, 2009, Tập II, Chương 39—*Basic Buddhist Doctrines*, Thiện Phúc, USA, 2009, Volume II, Chapters 39.
5. *Từ Điển Phật Học Anh-Việt—English-Vietnamese Buddhist Dictionary*, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
6. *Từ Điển Phật Học Việt-Anh—Vietnamese-English Buddhist Dictionary*, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.
7. *Vietnamese-English Buddhist Dictionary*, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.