

Năm Triền cái là gì? - Tỳ kheo Brahmavamsa

Năm Triền cái

Tỳ kheo Brahmavamsa

Binh Anson lược dịch

Chương ngại chính cản trở sự thành công trong hành thiền và phát tuệ giải thoát thường có dạng của một trong năm loại triền cái. Toàn thể pháp hành đưa đến Giác ngộ có thể được diễn tả như một nỗ lực để vượt qua năm chương ngại này, đầu tiên là tạm thời đè nén chúng để đắc thiền-na và phát tuệ minh sát, rồi dần dần chế ngự chúng một cách vĩnh viễn qua công phu phát triển Bát Chánh Đạo.

Năm chương ngại đó là gì? Đó là:

- Tham dục (Kamacchanda)
- Sân hận (Vyapada)
- Hôn trầm (Thina-middha)
- Trạo cử (Uddhacca-kukkucca)
- Hoài nghi (Vicikiccha)

1. Tham dục là để chỉ trạng thái mong cầu dục lạc qua năm giác quan của hình dáng, âm thanh, mùi hương, vị nếm, và cảm xúc. Tham dục đặc biệt không bao gồm các ước nguyện được hạnh phúc qua căn thức sáu là tâm ý.

Trong một dạng cực đoan, tham dục là lòng mong ước mãnh liệt để tìm khoái lạc trong những hoạt động tình dục, thức ăn ngon hoặc âm nhạc du dương. Nó cũng bao gồm lòng ham muốn thay thế các cảm giác khó chịu hay đau đớn bằng các cảm giác dễ chịu, có nghĩa là lòng ham muốn được có cảm giác thoải mái.

Đức Phật ví sự tham dục như thể đi vay nợ. Các sự khoái lạc ta có qua năm căn đều phải trả lại qua các đau khổ về biệt ly, mất mát hoặc sự trống rỗng đói khát, vốn sẽ theo đuổi mãnh liệt

sau khi các khoái lạc đã bị tiêu dùng. Cũng như bất cứ món nợ nào cũng phải trả thêm lời, và như thế Đức Phật dạy rằng sự khoái lạc đó thật ra là nhỏ bé so với các đau khổ phải hoàn trả.

Trong khi hành thiền, thiền sinh vượt qua lòng tham dục bằng cách buông xả mọi quan tâm về thân thể và hoạt động của năm giác quan. Nhiều người cho rằng năm giác quan đó hiện diện để phục vụ và bảo vệ tấm thân, nhưng thật ra, tấm thân này hiện hữu để phục vụ cho năm giác quan, vì chúng giàn dựng thế giới để tìm cầu khoái lạc. Thật thế, Đức Phật đã từng bảo rằng: "Năm giác quan chính là thế giới", và để thoát ra thế giới, để vui hưởng hạnh phúc siêu thế của thiên-na, chúng ta phải biết xả ly các quan tâm về thân và năm giác quan của nó.

Khi vượt qua được tham dục, tâm của thiền sinh sẽ không còn để ý chi đến các hứa hẹn của khoái lạc và cũng không còn để ý đến sự khoan khoái của cơ thể. Thân thể dường như tan biến và năm giác quan dường như đóng lại. Sự khác biệt giữa khi còn tùy thuộc hoạt động của năm giác quan và khi vượt qua chúng cũng như thế sự khác biệt khi ta nhìn ra bên ngoài qua khung cửa sổ và khi ta nhìn vào gương soi. Tâm ta khi được giải thoát khỏi hoạt động của năm giác quan sẽ có thể thật sự quay nhìn vào bên trong và thấy rõ bản chất thật sự của nó. Từ đó, trí tuệ nảy sinh để cho ta biết được ta là ai, từ đâu và tại sao.

2. Sân hận là để chỉ trạng thái mong muốn trừng phạt, gây khổ hoặc tàn phá. Nó bao gồm lòng thù ghét một người hoặc một hoàn cảnh nào đó, và vì nó tạo ra một năng lực mãnh liệt, nó rất hấp dẫn và tạo lôi cuốn. Có lúc nó có vẻ như được biện minh vì nó có một sức mạnh làm băng hoại khả năng phán xét vô tư của ta. Nó cũng bao gồm lòng thù hận tự thân, thường được xem như một mặc cảm tội lỗi, để tước đoạt mọi khả năng tạo hạnh phúc. Trong khi hành thiền, lòng sân hận thường hiện

ra như sự chán ghét vào chính đối tượng thiên quán, bỏ rơi nó để hướng sự chú tâm của ta lang thang qua các nơi khác.

Đức Phật ví lòng sân hận như thể người bị bệnh. Bệnh tật cản trở sự tự do và hạnh phúc của sức khỏe. Cũng như thế, lòng sân hận cản trở sự tự do và hạnh phúc của an bình. Sân hận được vượt qua bằng các áp dụng lòng Từ mẫn. Khi có sự sân hận đối với người nào, lòng Từ mẫn dạy cho ta thấy được các sự kiện khác về người ấy ngoài sự kiện đang làm ta đau khổ, để thấy rằng tại sao người ấy làm khổ ta - thông thường giúp ta thấy được ngay chính người ấy cũng đang bị đau khổ - và khuyến khích ta bỏ qua các đau khổ của chính mình và nhìn người khác với lòng từ bi. Tuy nhiên, nếu ta chưa làm được hiện như thế, lòng Từ mẫn cho chính bản thân cũng sẽ giúp cho ta không còn sân hận vào tự thân, chấm dứt tự làm khổ mình bằng các ký ức về những hành động đau khổ. Như thế, khi có sân hận vào ngay chính mình, Từ mẫn sẽ giúp ta thấy được lỗi lầm của chính mình, khuyến khích ta tự tha thứ cho chính mình, giúp ta học được qua các bài học đó rồi buông xả chúng.

Kế đến, nếu ta có lòng sân hận về đối tượng tham thiên - thường là lý do khiến thiên sinh không được an bình - lòng từ mẫn giúp ta bám sát và nâng niu đối tượng đó một cách triu mến và vui thích. Cũng như bà mẹ thường có bản tính tự nhiên thương yêu đứa con, thiên sinh có thể đối xử với hơi thở của mình với các cảm giác tương tự. Như thế, thiên sinh không thể nào quên lãng hơi thở của mình - một đối tượng tham thiên - cũng như thế bà mẹ không thể nào bỏ quên đứa con trong khi vào chợ. Từ đó, thiên sinh không thể nào xao lãng hơi thở vì một ý nghĩ nào đó cũng như bà mẹ không thể nào buông bỏ đứa con mà bà đang bồng bế trong tay! Khi lòng sân hận được vượt qua, ta sẽ tạo được một liên hệ lâu bền với mọi người, an vui với

đối tượng tham thiền, và từ đó ta sẽ hoàn toàn thấm nhập vào thiền-na.

3. Hôn trầm là để chỉ trạng thái nặng nề của cơ thể và mờ tối của tâm thức, kéo ta vào một sự lờ đờ và chán nản. Đức Phật ví nó như thể bị giam vào một phòng tối, chật chội, không thể di chuyển tự do, trong khi bên ngoài là trời nắng sáng. Trong khi hành thiền, nó làm cho ta chỉ có những giác niệm rời rạc, yếu ớt và từ đó đưa đến sự ngủ gục trong lúc thiền mà ta lại không biết!

Hôn trầm được vượt qua bằng cách làm khơi dậy năng lực tinh tấn. Nguồn năng lực lúc nào cũng có sẵn nhưng ít người biết cách khai thác nó. Đặt một mục đích, một mục đích vừa phải, là một cách khôn ngoan và hữu hiệu để phát sinh năng lực, để tạo nhiều hứng khởi vào công việc trong tay. Một đứa bé con thường có một sự thích thú tự nhiên, và tiếp theo là năng lực, bởi vì thế giới bên ngoài rất mới lạ đối với em. Như thế, nếu chúng ta học cách nhìn vào đời sống của chính ta, hoặc pháp thiền của ta, bằng tâm trí của một người mới bắt đầu ("sơ tâm"), ta sẽ luôn luôn nhìn nó qua những góc nhìn mới lạ và những điều khả thi tươi tắn, với nhiều nghị lực và tinh tấn, xa rời trạng thái buồn chán. Tương tự, ta có thể tạo hứng khởi vào điều đang làm bằng cách huấn luyện tư tưởng để nhìn được cái đẹp trong chuyện thông thường. Từ đó phát sinh sự thích thú, tránh khỏi trạng thái nửa sống nửa chết của hôn trầm.

Tâm thức có hai nhiệm vụ chính: "cái làm" (tác nhân) và "cái biết" (tri nhân). Hành thiền là để làm an định "cái làm" để đạt đến an định tuyệt đối trong khi vẫn duy trì "cái biết". Hôn trầm sẽ xảy ra khi thiền sinh bất cẩn làm an định "cái làm" lẫn "cái biết", không có khả năng để phân biệt chúng.

Hôn trầm là một vấn đề rất thông thường, từ từ lan rộng ra rồi bao trùm tâm thiền sinh. Một thiền sinh thiện xảo phải biết canh chừng, phát hiện ngay những dấu hiệu đầu tiên của hôn trầm,

nhận định chúng và phải có phản ứng đối phó kịp thời. Cũng như khi ta đến ngã ba đường, ta có thể chọn một đường cho tâm thức xa rời sự hôn trầm. Hôn trầm là một trạng thái khó chịu của thân và tâm, quá cứng đờ không thể đi vào sự an lạc của Thiền-na, và quá mù quáng không thể khám phá ra các Tuệ quán. Tóm lại, đây hoàn toàn là một sự phí phạm thì giờ.

4. Trạo cử là để chỉ trạng thái tâm như khi vượn chuyền cành, không bao giờ chịu ở yên tại bất cứ chỗ nào. Nó được tạo ra từ trạng thái tìm lỗi trong tâm, không bao giờ chịu thỏa mãn với sự việc như thật, và như thế phải phóng ra ngoài tìm những hứa hẹn tốt hơn, lúc nào cũng nhìn sang nơi khác.

Đức Phật ví trạo cử như một tên nô lệ, tiếp tục chạy nhả theo lệnh của ông chủ khắc nghiệt luôn luôn đòi hỏi sự toàn hảo, và như thế không bao giờ cho phép nó được dừng nghỉ.

Trạo cử được vượt qua bằng cách phát triển sự biết đủ (tri túc), là đối nghịch với sự tìm lỗi. Ta học cách an vui đơn giản qua sự hài lòng với chút ít, chứ không phải lúc nào cũng đòi hỏi cho nhiều. Ta cảm thấy thấy biết ơn trong giây phút hiện tại, chứ không phải moi tìm các khiếm khuyết của nó. Như một thí dụ, trạo cử khi hành thiền thường là sự nóng nảy mong sao để tiến nhanh vào giai đoạn kế tiếp. Thế nhưng, cấp độ tiến triển nhanh nhất thường xảy ra cho những thiền sinh nào chỉ biết bằng lòng với những gì họ đạt được ngay trong hiện tại. Vì có sự tri túc, hài lòng đó đã làm chín muồi để đi vào giai đoạn kế tiếp. Cho nên, ta phải cẩn thận về thái độ "làm nhanh cho xong" và thay vào đó, cần phải học cách an nghỉ trong trạng thái hài lòng và tri túc. Làm như thế, "cái làm" sẽ tan biết và công phu hành thiền sẽ nở hoa.

Hối hận là một trạng thái đặc biệt của trạo cử, là nghiệp quả của các hành động bất thiện. Cách duy nhất để vượt qua hối hận, sự trạo cử do lương tâm cắn rứt, là phải giữ gìn giới đức,

tập sống tử tế, khôn ngoan và dịu dàng. Một người không có đạo đức hoặc sống buông lung thì không thể nào có được các kết quả sâu sắc trong khi hành thiền.

5. Nghi ngờ là để chỉ trạng thái nội tâm đặt nhiều câu hỏi rối rưng trong lúc thiền sinh cần yên lặng để tiến sâu hơn vào tâm thức. Nghi ngờ tạo ra câu hỏi về chính khả năng của ta: "Không biết tôi có làm được việc này không?", hoặc nghi vấn về pháp hành: "Không biết cách này có đúng không?", hoặc ngay cả nghi vấn về ý nghĩa: "Cái gì đây?". Cần phải nhớ rằng các câu hỏi đó là chướng ngại trong lúc hành thiền, bởi vì chúng đặt ra không đúng thời, và vì thế trở thành sự xâm chiếm, làm lu mờ tri kiến thanh tịnh.

Đức Phật ví nghi ngờ như thể bị lạc trong sa mạc, không nhận ra được các mốc điểm. Sự nghi ngờ đó được vượt qua bằng cách thu tập các lời hướng dẫn rõ ràng, có một bản đồ tốt, để giúp ta thấy được các mốc điểm vi tế trong vùng đất không quen thuộc của tâm thiền sâu kín, và từ đó biết được con đường phải đi. Nghi ngờ về khả năng của chính mình có thể được vượt qua bằng cách nuôi dưỡng lòng tự tin với một vị thiền sư tốt. Vị thiền sư có thể ví như một nhà dìu dắt thể thao có khả năng thuyết phục các thành viên thể thao rằng họ có thể thành công. Đức Phật dạy rằng mỗi người chúng ta có thể, và sẽ đắc Thiên-na và Giác ngộ nếu ta thực hành theo các hướng dẫn của Ngài một cách cẩn thận và kiên nhẫn. Chỉ có một điều không chắc chắn là "không biết đến khi nào"! Kinh nghiệm hành thiền cũng giúp ta vượt qua các nghi ngờ về khả năng của ta và về con đường hành đạo. Khi ta tự thực chứng được các giai đoạn tốt đẹp của con đường, ta khám phá rằng thật ra ta có khả năng cao nhất, và đây đúng là con đường đưa ta đến mục đích đó.

Nghi ngờ trong dạng kiểm tra thường xuyên: "Đây có phải là Thiên-na? Tôi được kết quả đến đâu?" được vượt qua bằng cách

nhận thức rằng các câu hỏi như thế nên hoãn lại cho đến lúc cuối, trong những phút cuối của buổi thiền. Vị bồi thẩm tòa án chỉ có quyết định trong ngày cuối phiên tòa, khi các tang chứng đã được trình bày. Cũng như thế, một thiền sinh thiện xảo chỉ biết yên lặng thu nhặt mọi bằng chứng, và chỉ xét duyệt trong những phút cuối để khám phá ý nghĩa của nó.

Trong hành thiền, nghi ngờ hoàn toàn tan biến khi tâm thức hoàn toàn tin tưởng vào sự vắng lặng, không còn gây rối loạn với các đối thoại bên trong. Cũng như thế ta có được một tài xế tài ba, ta hoàn toàn tin tưởng người đó và ta ngồi yên lặng trên suốt cuộc hành trình.

Khi hành thiền, nếu có vấn đề xảy ra thì đó là vì có một trong Năm Triền cái này, hoặc là sự kết hợp của chúng. Như thế, khi thiền sinh gặp khó khăn, thiền sinh nên dùng các định nghĩa như trên của Năm Triền cái như là bảng kiểm tra để xác định vấn đề. Từ đó, thiền sinh biết được cách hóa giải thích hợp, áp dụng cẩn thận, vượt qua trở ngại để tiến vào mức thiền cao sâu hơn.

Khi Năm Triền cái được hoàn toàn vượt qua, lúc đó sẽ không còn hàng rào nào nữa giữa thiền sinh và sự an lạc của Thiền-na. Do đó, sự kiểm chứng chắc chắn nhất để biết Năm Triền cái này đã thật sự được vượt qua là làm sao để phát triển được khả năng của thiền sinh để đặt vào các tầng Thiền.

Tháng 10-1999

---o0o---