

Ngắn Gọn Về Năm Triền Cái (Nīvaraṇa)

1. Tham Dục (Kāmacchanda)
2. Sân Hận (Byāpāda)
3. Hôn trầm – thùy miên (Thina middha)
4. Trạo cử – Hối quá (Uddhacca kukkuccha)
5. Hoài nghi (Vicikicchā)

1- Triền cái thứ nhất – Tham dục (Kāmacchanda), là dính mắc vào tài sản hay vào con người. Đó chính là lòng mong ước đối với các đối tượng giác quan hay trần cảnh.

Chẳng hạn như hành giả có thể bị dính mắc vào cốc liêu (Kuti) của mình. Trong khi đang hành thiền hành giả có thể nghĩ “Ồ, giá mà cốc của ta đẹp để thì hay biết mấy”. Hoặc bạn có thể nghĩ, “Ồ, nếu mà cả căn phòng này mà thuộc về ta thì thật là tuyệt !”

Nếu hành giả bị tràn ngập bởi tham dục như vậy, hành giả sẽ không thể nào tập trung tốt vào đề mục thiền của mình được. Hành giả phải vận dụng chánh niệm mạnh mẽ và thực hiện một nỗ lực để chặn đứng sự khởi lên của những tham dục này.

2- Triền cái thứ hai – Sân hận (Byāpāda). Đó là oán ghét hay bất mãn với người hoặc vật nào đó. Chẳng hạn, trong lúc ngồi thiền, nếu một thiền sinh ngồi kế bên gây ra tiếng động, hành giả có thể khởi tâm bức bối và nghĩ “Ôi, sao mà y làm ồn quá mức như vậy!”

Nếu tâm hành giả bị sân hận hay bất mãn áp đảo, hành giả cũng sẽ không thể nào tập trung trên đề mục thiền của mình cho tốt được.

3- Triền cái thứ ba – Hôn trầm – thùy miên (Thina middha). Nếu tâm yếu đuối, hay không thích thú trong đề mục thiền, hôn trầm thùy miên có thể xảy ra. Tuy nhiên, có lúc buồn ngủ cũng có thể là do mệt mỏi, bệnh hoạn, hoặc thiếu nghỉ ngơi.

4- Triền cái thứ tư – Trạo cử – Hối quá (Uddhacca kukkuccha). Nếu tâm hành giả bất an hay trạo cử, nó sẽ giống như 1 đồng tro bị hòn đá ném vào bay tứ tán và vung vãi khắp nơi. Tâm cũng phân tán như vậy.

Trong khi hành thiền, hành giả không nên buông thả tâm, để cho nó rơi khỏi đề mục thiền của mình. Nếu làm vậy, trạo cử sẽ xảy ra.

Hối quá là ân hận hay hối tiếc về những việc xấu đã làm, và những việc tốt lại bỏ qua trong quá khứ. Ở đây cũng vậy, hành giả phải vận dụng chánh niệm và nỗ lực lớn để chặn đứng sự khởi lên của trạo cử hối quá.

5- Triền cái thứ năm – Hoài nghi (Vicikicchā). Đó là sự hoài nghi về Đức Phật – Giáo Pháp – Chư Tăng; Tam học: Giới Định Tuệ; năm uẩn quá khứ; năm uẩn tương lai, năm uẩn quá khứ và tương lai; pháp Duyên khởi gồm – năm uẩn hiện tại.

Nếu hành giả có sự hoài nghi về pháp hành thiền định, có thể hành giả sẽ không thiền được. Chẳng hạn, hành giả có thể nghĩ: “Có thể đắc thiền bằng niệm hơi thở được không?”, “Liệu thiền (Jhāna) có thể đạt đến nhờ định tâm trên tướng hơi thở (ānāpāna nimitta) hay không?”

Năm Triền cái làm chướng ngại cho thiền là như vậy.

Đại Lão Thiền Sư Pa Auk Sayadaw