

# Chương Ngại

## Trong Việc Tu Thiền Là Gì?

-----

**THÍCH NỮ HẰNG NHƯ**

### **TU THIỀN PHẬT GIÁO LÀ GÌ?**

Tu thiền (Bhavanā Jhāna) Phật giáo là tiến trình tu tập, hành trì miên mật một pháp môn nào đó để kinh nghiệm trực tiếp trên Thân và Tâm về những giáo lý nhà Phật mà hành giả đã học từ kinh điển hay qua sự hướng dẫn của những bậc chân nhân.

Thiền hay sống Thiền là sống trọn vẹn ngay bây giờ và ở đây với cái Biết như thật về hiện tượng thế gian, không phê phán khen chê, không quay về quá khứ cũng không hướng đến tương lai hoặc dính mắc với tham dục ở hiện tại.

Giáo pháp của Đức Phật để lại không ngoài mục đích giúp con người Thoát Khổ, Giác Ngộ, Giải Thoát. Và con đường đi đến Thoát khổ, Giác ngộ, Giải thoát đó phải thông qua thiền Định.

Theo ngôn ngữ Phật giáo, chữ Thiền thường được kết hợp chặt chẽ với chữ Định (Samādhi). Trạng thái ban đầu của Samādhi trong kinh điển định nghĩa là Nhất tâm (Citta Ekagaya). Nhất tâm là trạng thái của Thiền chứng ở mức độ tịnh chỉ (Samatha), Ở giai đoạn này định Nhất tâm chưa hoàn thiện vì còn chịu ảnh hưởng khuấy động của Tầm và Tứ. Khi Tâm hoàn toàn được ổn định ở mức độ kiên cố, không còn tán loạn, nghĩa là Tầm và Tứ hoàn toàn yên lặng, thì lúc bấy giờ mới được gọi là Samādhi tức Định vững chắc.

Sự thành đạo của Đức Phật được biểu thị qua tiến trình tu chứng bốn bậc Thiền Định. Đó là Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền và Tứ Thiền, còn gọi là Sơ Định, Nhị Định, Tam Định hay Tứ Định.

Kể lại kinh nghiệm chứng ngộ Sơ Thiên, trong Kinh Sa Môn Quả, Đức Phật cho biết: *"Tỳ kheo ly dục, ly ác pháp, chứng và trú thiên thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm với tứ."*

Mức độ thứ hai là Nhị Thiên, Đức Phật dạy tiếp: *"Vị Tỳ Kheo ấy diệt tầm và tứ, chứng và trú nhị thiên, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm và tứ, nội tĩnh nhất tâm."* Nội tĩnh Nhất tâm có nghĩa là Tâm yên lặng không còn bị Tầm và Tứ khuấy động nên Nhị Thiên này kết quả thù thắng hơn Sơ Thiên.

Mức độ thứ ba, Đức Phật nói: *"Vị Tỳ Kheo ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc thánh gọi là "xả niệm lạc trú", chứng và trú tam thiên."* Trong kinh gọi tầng định này là Định Chánh Niệm Tỉnh Giác.

Mức độ cao nhất trong thiên Phật giáo lúc đó là Tứ thiên còn gọi là Định bất động tức ngôn hành, ý hành và thân hành không động. Đức Phật chia sẻ như sau: *"Vị Tỳ Khuru ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú tứ thiên, không khổ, không lạc, "xả niệm thanh tịnh" tức kinh nghiệm trạng thái Tâm hoàn toàn thanh tịnh, do xả sanh .*

Muốn kinh nghiệm các tầng Thiên kể trên, bước đầu hành giả phải *"Như lý tác ý"* nhằm tẩy trừ các bất thiện pháp: *"tham dục, sân hận, hôn trầm - thùy miên, trạo cử - hối quá và hoài nghi"* là nguyên nhân cản trở sự tự chủ nội tâm nơi hành giả gọi là *"năm triền cái"*.

Như vậy bước đầu tu Thiên là sự tu tập để đoạn trừ *"năm triền cái"* và thay thế bằng *"năm thiên chi"* tức là năm tâm sở đối nghịch với năm triền cái, đó là: *"Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc và Nhất Tâm."*

## **"NĂM TRIỀN CÁI" LÀ GÌ ?**

Triền tức là trói buộc, trì kéo nặng nề hay là ngăn che. Năm triền cái là năm thứ trói buộc tâm con người trong phiền não, tạo nhiều nghiệp, phải chịu sanh tử luân hồi. Chức năng của triền cái là ngăn che trí tuệ khiến con người bị vô minh che mờ không Giác ngộ được. Đối với người tu Thiên thì năm triền cái chính là các ác pháp, tà pháp là: *"Tham dục, Sân hận, Hôn trầm - Thùy miên, Trạo cử - Hối quá"*

và Nghi ngờ", làm cho hành giả tu Thiền không thể đạt được Tâm yên lặng, định tĩnh, là nền tảng phát huy trí huệ đưa đến Giác ngộ, Giải thoát.

Đức Phật dạy muốn loại trừ năm triền cái: "*Tỷ kheo tự mình quán năm triền cái chưa xả ly như món nợ, như bệnh hoạn, như ngục tù, như cảnh nô lệ, như con đường sa mạc*" để ghê sợ mà viễn ly nó, thì con đường tu Thiền mới được suông sẻ. Trước hết chúng ta cần tìm hiểu ý nghĩa của mỗi triền cái như thế nào rồi mới áp dụng phương pháp Phật dạy để xa lìa nó.

**1) Tham dục:** Là sự ham muốn được là tướng nam hay nữ đẹp đẽ, được nghe âm thanh ngọt ngào, mùi hương hấp dẫn, vị ngon của thức ăn nước uống và những cảm giác êm dịu đê mê của thân khi xúc chạm.

Nói chung đó là những mong cầu dục lạc qua năm giác quan như sắc dục, thanh dục, hương dục, tỷ dục, vị dục, xúc dục và những ước muốn không bao giờ biết đủ về mưu cầu tiền bạc, người đẹp, danh thơm tiếng tốt cũng như uy quyền tột đỉnh của ý dục. Ngoài ra tham dục còn được kể đến như lòng khao khát ham muốn hưởng thụ khoái lạc trong những hoạt động tình dục, ăn ngon ngủ kỹ, thích này thích nọ, không muốn chịu đựng những cảm giác đau đớn, phiền muộn mà muốn luôn được sáng khoái dễ chịu trong mọi hoàn cảnh. Đó là những đòi hỏi của bản năng con người.

Người đời thường nói ham muốn càng nhiều thì phiền não càng gia tăng. Điều này thật đúng, nhưng rất tiếc, tuy biết thế nhưng đa số con người vẫn luôn ngập lặn trong tranh giành được mất hơn thua do tham dục đòi hỏi, rồi than đau, than khổ!

Người tu hành là người tinh ngộ muốn thoát ra khỏi cuộc sống dằn vặt bởi những ham muốn đó. Tu hành pháp môn nào cũng phải biết "*tri túc thiếu dục*", nhất là tu Thiền lại càng phải đoạn trừ tham dục thì Tâm mới an ổn, vì không còn khởi niệm ham muốn cái này, ham muốn cái kia, khiến Tâm lúc nào cũng lằng xằng dao động không đạt được mục đích an tịnh.

**2) Sân hận:** Nghĩa là Tâm tức giận đối với những hoàn cảnh không vừa ý hay do người khác làm trái ý mình. Người sân hận là người mang tâm trạng muốn chống đối, trừng phạt, gây gổ hay tàn phá. Sân hận là trạng thái tiêu cực tiềm ẩn trong mỗi con người, nó sẽ bộc phát khi gặp điều kiện thích hợp tác động. Cảnh

báo sự độc hại của sân hận, Đức Phật cho biết tham, sân, si là tam độc, nó có khả năng phá hoại tâm hồn và thể xác con người không chỉ đời này mà còn nhiều đời sau. Trong kinh còn cho rằng sân hận tàn khốc và nguy hiểm hơn lửa dữ, nó như là giặc cướp, như là rắn độc, một niệm sân hận dễ dàng đốt cháy cả rừng công đức, cho nên phải tìm đủ mọi cách để ngăn chặn loại trừ nó.

Sân hận có nhiều trạng thái, mức độ biểu hiện khác nhau ví dụ như: Chán ghét, buồn phiền, bực tức, giận hờn, nổi nóng, oán hận, căm thù. Sân hận biểu lộ qua hành vi nét mặt, lời nói và trong ý nghĩ. Biểu lộ bằng thái độ như nhăn mặt, nhíu mày, trợn mắt, nghiến răng. Biểu lộ bằng lời nói như la hét, quát tháo, chửi bới. Biểu lộ qua cử chỉ hành động như quăng ném đồ đạc, đánh đập, hành hạ, đâm chém, giết người.... Có khi nổi sân hận oán thù không biểu hiện ra ngoài mà giữ kín trong lòng theo kiểu "*sống để dạ chết mang theo*" đồng nghĩa "*đây là mối thù truyền kiếp*" từ đời này qua đời khác. Sân hận khiến người ta tạo nghiệp xấu qua lời nói, ý nghĩ và hành động. Nó là nguyên nhân bất thiện đưa tới quả luân hồi sinh tử.

Đối với người tu Thiền, sân hận là sự chán ghét vào chính đối tượng thiền quán trong lúc tọa Thiền. Nó khiến hành giả dễ dàng bỏ rơi đề mục đang tu tập, chuyển tâm qua những mục tiêu khác.

**3) Hôn trầm-Thụy Miên:** Là sự mệt mỏi của Thân và sự dã dượi của Tâm. Là trạng thái nặng nề uể oải của cơ thể và sự mơ màng của tâm thức. Trạng thái đầu tiên khi hành giả tọa Thiền là đánh mất Chánh niệm, phóng tâm lang thang ra khỏi chủ đề, sau đó rơi vào trạng thái vô ký nửa mê nửa tỉnh. Đây là trạng thái Tâm không ngủ mà cũng không thức gọi là hôn trầm.

Tu Thiền là rèn luyện Tâm. Khi Thân uể oải, Tâm ngầy ngật thì ta không có nghị lực để làm bất cứ chuyện gì. Không có nghị lực sẽ đưa đến hôn trầm. Hôn trầm làm cho niệm Biết mất đi sự rõ ràng, tiến tới sự rời rạc, yếu ớt và biến mất. Từ đó đưa đến thụy miên là ngủ gục trong lúc tọa thiền mà ta không hay biết.

**4) Trạo cử - hối quá:** Trạo cử có hai mặt, trạo cử nơi Thân và trạo cử nơi Tâm. Thân thì không lúc nào ngồi yên một chỗ, cứ lắc lư thay đổi thế ngồi, mắt liếc nhìn qua lại. Hoặc do sự tinh tấn hành trì quá sức chịu đựng khiến cho cơ thể bị rã rời hay đau nhức, dễ đưa đến tình trạng chán nản lười biếng trong việc tu tập.

Trạo cử của Tâm là trạng thái Tâm bị các niệm lăng xăng xẹt vô, xẹt ra, chi

phối trong lúc hành Thiền. Tâm này trong kinh gọi là "*tâm lang thang*" hết suy nghĩ chuyện này, sang suy nghĩ chuyện khác như chú khi chèo thuyền không bao giờ chịu ngồi yên, hoặc là không hài lòng với đề mục tu tập nên phóng tâm ra ngoài tìm những đề mục khác hứa hẹn tốt hơn. Tìm những đề mục khác có nghĩa là hành giả đang bị sự nghi ngờ chi phối.

Hối quá là trạng thái đặc biệt khác của trạo cử thuộc về Tâm. Tâm không yên là bởi lương tâm cắn rứt hối hận những lầm lỗi đã qua. Đó là nghiệp quả của các hành động bất thiện trong quá khứ khiến cho Tâm không được an ổn trong lúc hành Thiền.

**5) Nghi ngờ:** Trạng thái Tâm luôn do dự, không nhất quyết nhận ra điều nào thực sự đúng, và điều nào thực sự sai, nghĩa là trong Tâm còn nhiều thắc mắc về khả năng tu tập của chính mình, hoặc nghi ngờ pháp học pháp hành không biết có đúng không? Có khi nghi ngờ khả năng chứng đắc của Thầy mình, hay chưa chắc chắn tin vào Tam Bảo.

Nghi ngờ cũng có thể xem như là một trạng thái khác của trạo cử, khi trong đầu có quá nhiều kiến thức, nhiều khái niệm do đó Tâm rơi vào trạng thái lưỡng lự, không quyết định. Vì thế, những câu hỏi, những thắc mắc trong lúc tọa Thiền cần phải được giải quyết một cách rõ ràng thấu đáo trước khi thực hành.

Khi quyết định chọn tu Thiền, hành giả phải có niềm tin vững chắc, hiểu rõ phương pháp kỹ thuật hành Thiền, hiểu rõ đề mục tu tập và hiểu rõ mục đích tu tập này đi về đâu.

## **"NĂM THIÊN CHI" CÓ KHẢ NĂNG LOẠI TRỪ**

### **"NĂM TRIỀN CÁI"**

Đã sanh làm kiếp con người, có ai không ao ước mong muốn hoàn thành điều gì đó trong cuộc đời của mình. Cái mong muốn đơn giản mà ai cũng có, đó là xây dựng một đời sống tốt, một gia đình an vui hạnh phúc. Có mong muốn người ta mới cố gắng học hỏi, mới có nghị lực để làm việc, hầu đạt được mục đích. Nhưng thói thường, sự mong muốn đơn giản này dần dần sẽ nảy sinh nhiều mong muốn khác. Mong muốn thì không có hại, nhưng cái gì cũng muốn để phục vụ cho

giác quan, cho bản ngã của mình, thì từ trạng thái mong muốn đã nhảy sang trạng thái tham lam khao khát sở hữu cái này, sở hữu cái kia. Khi con người vượt qua lần ranh mong muốn bước sang vùng đất tham lam không biết dừng, thì con người đã sa vào hố sâu của tham dục. Càng lặn ngập trong tham dục thì càng bị cơn xoáy bực lưu cuốn sâu vào vùng vô minh đau khổ.

Những ai đã bị tham dục lấn áp rồi, không thể một sớm một chiều mà buông bỏ được. Những thứ đó giống như những chất ghiền nghiện huân tập trong ký ức khó buông bỏ, nó biến thành lậu hoặc tập khí. Khi tọa Thiền chúng lần lượt bung lên khuấy động làm cho Tâm hành giả không thể nào được an tịnh. Vì không đạt được sự an tịnh trong lúc tu tập khiến cho hành giả bất mãn sinh chán ghét pháp tu, nghi ngờ pháp tu.

Để chúng ngộ Sơ Thiền, Đức Phật dạy chúng ta cần "*ly dục, ly bất thiện pháp*", hay nói cách khác là phải đoạn trừ toàn bộ "*năm triền cái*". Muốn đoạn trừ "*năm triền cái*" là những pháp bất thiện, thì bên cạnh việc tu Tâm, hành giả cần tu Tướng. Tu Tướng có nghĩa là hành giả cần: Có niềm tin vững chắc nơi Tam Bảo, nắm vững pháp học (giáo lý) và pháp hành (kỹ thuật thực hành) để chế ngự lòng nghi ngờ. Giữ gìn giới luật không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, không sử dụng những chất say làm lu mờ tâm trí. Ngoài ra hành giả cần sống "*tri túc thiểu dục*" trên mọi mặt để chế ngự lòng tham lam khao khát. Nuôi dưỡng lòng từ bi, rộng lượng với mọi người và mọi vật để chế ngự lòng sân hận.

Nhờ sự tu tập hằng ngày chừa bỏ những ác pháp, thực hành những pháp lành, hành giả có thể ngăn chặn "*năm triền cái*" lúc tọa Thiền. Khi có kinh nghiệm Định thì "*năm thiền chi*" xuất hiện lấn áp và làm cho "*năm triền cái*" không thể trỗi lên được.

**"Chi thiền Tâm và Tứ" có công năng đối trị**

**"hai triền cái Hôn Trầm - Thuy Miên và Nghi Ngờ"**

Tâm tiếng Phạn là Vitakka có nghĩa là "*tư duy*", là "*hướng tới*" hay "*tập trung*" Tâm vào một đối tượng duy nhất.

Đơn giản và dễ hiểu, Hoà Thượng Thích Thông Triệt giải thích Tầm là "*sự nói thầm*" (tự mình tư duy, suy nghĩ) trong Tâm. Tứ tiếng Phạn là Vicàra là "*đổi thoai thầm lặng những điều từ trong ký ức*" trôi dạt trong Tâm. Cả hai là tiếng nói thì thầm bên trong Tâm. Nếu Tầm Tứ không dừng lại thì nó sẽ phát ra âm thanh tức nói ra lời tạo khẩu nghiệp.

Trong kinh ghi chức năng của Tầm là "*hướng tâm*" hay "*tập trung tâm*" đến đối tượng, mang lại sự sâu lắng cho Định. Tứ thì "*gắn chặt và neo Tâm*" vào đối tượng nghĩa là "*duy trì sự định tâm nơi đối tượng đã thành tựu từ Tâm*". Trong sự liên hợp này Tầm-Tứ là hai yếu tố thiết yếu cho sự thành tựu và ổn định của Sơ Thiền.

Khi Tâm của hành giả đang tư duy, hay đang hướng đến, hoặc tập trung vào một đối tượng tức là "*thiền chi Tầm*" đang có mặt, thì hành giả không thể rơi vào trạng thái hôn trầm. Cũng như trong Tâm đang có sự hiện diện của "*thiền chi Tứ*" đang làm công việc gắn chặt sự hướng tâm của Tầm vào đối tượng, thì chúng tỏ rằng hành giả đang tinh tấn tu tập, không có sự nghi ngờ về pháp học hay pháp hành ở đây.

Như vậy chúng ta có thể nói khi "*hai thiền chi Tầm và Tứ*" có mặt trong trạng thái Định thì "*hai thiền cái hôn trầm và nghi ngờ*" không thể trôi lên được.

Có điều quan trọng, hành giả cần ghi nhớ Tầm và Tứ là hai chi xuất hiện trong Sơ Thiền, nhưng muốn tiến cao hơn thì hành giả cần phải buông cả Tầm và Tứ, cũng như không dính mắc với hỷ lạc, thì mới đạt được Định sâu lắng vững chắc ở tầng Thiền thứ hai.

### **"Thiền chi Hỷ và Lạc" có công năng đối trị**

### **"hai thiền cái Sân Hận và Trạo Cử"**

Chi thiền thứ ba có mặt trong Sơ Thiền là Hỷ tiếng Phạn là "*Pìti*". Hỷ có nghĩa là sự hân hoan, thích thú, vui mừng, hỷ duyệt, hài lòng, phấn khởi của Tâm. Chức năng của Hỷ là làm cho Thân và Tâm được tươi tỉnh, phấn chấn. Như vậy "*thiền chi Hỷ*" trái ngược với sự buồn bực, thù hận, sẵn sàng trừng phạt, la hét của "*triền cái Sân Hận*". Như vậy Hỷ có khả năng đối trị sự Sân hận.

Chi thiền thứ tư có mặt trong Sơ Thiền là Lạc tiếng Phạn là "*Sukha*". Chữ Lạc được dùng như danh từ thì có nghĩa là: Sự dễ chịu, niềm hạnh phúc hay sự hài lòng. Nếu dùng như tính từ thì Lạc có nghĩa là: trạng thái an lạc, trạng thái dễ chịu. Lạc biểu thị cảm giác dễ chịu ngược với khó chịu bất mãn là khổ. Trong lúc tọa thiền mà có kinh nghiệm "*dễ chịu, hài lòng*" thì trạo cử không xuất hiện.

## **"Chi thiền Nhất Tâm" có công năng loại trừ "triền cái Tham Dục"**

Nhất tâm là thiền chi thứ năm. Ở mức Sơ Thiền, Nhất tâm có thể hiểu là trạng thái Samatha nghĩa là tịnh chỉ mọi hoạt động trong Tâm, nhưng vẫn còn Tâm và Tứ. Khi nào Tâm và Tứ cũng yên lặng luôn thì Nhất tâm được gọi là Samādhi tức Định vững chắc.

Nhất tâm ở Sơ Thiền tích tụ một sức mạnh đặc biệt nhờ bốn chi thiền kia hợp nhất, neo Tâm vào một đối tượng vững chắc được gọi là định căn. Chức năng của Nhất tâm là ngăn ngừa những ảnh hưởng bất thiện tác động vào Tâm, đặc biệt là tham dục. Bởi vì nó duy trì một sức mạnh ổn định nên gọi là định lực. Định lực đưa Tâm đến trạng thái tịnh chỉ, tức trạng thái Samatha. Samatha là nền tảng của Samādhi, mà Samādhi là nền tảng cho tuệ giải thoát phát huy sau này.

Trong lúc hành Thiền, hành giả kinh nghiệm trạng thái Nhất tâm có nghĩa là Tâm hoàn toàn yên lặng, không còn dính mắc đến thân thể hay hoạt động của năm giác quan, vì thế tham dục không thể khởi lên.

## **KẾT**

Trên bước đường tu tập, nhất là tu Thiền thì năm triền cái: Tham dục, Sân hận, Hôn trầm, Trạo hoi và Nghi hoặc là những chướng ngại lớn nhất. Khi hành giả bắt đầu ngồi xuống tọa thiền, thì một trong những triền cái, hay toàn bộ năm triền cái nổi lên quậy phá, khiến cho hành giả đánh mất chánh niệm, đánh mất sự tỉnh giác, thả hồn lang thang theo hết hiện tượng này, qua hiện tượng khác. Năm triền cái tựa như một chiếc xe hứa hẹn đưa chúng ta đi vào con đường luân hồi sinh tử. Chúng tác động vào Tâm khiến chúng ta đánh mất những giới hạnh cao quý,



lãng xả vào dục vọng thế gian, hành xử bất thiện, tạo những nhân xấu trong đời sống nhiều hơn là nhân tốt. Cho nên muốn hành trì giáo pháp để đi đến Giác ngộ Giải thoát thì việc đầu tiên là phải đoạn trừ năm triền cái. Đoạn trừ bằng cách nào? Trước hết là phải "*Như lý tác ý*" không được "*Phi như lý tác ý*".

"*Như lý tác ý*" nghĩa là khởi ý, tác ý học hỏi và áp dụng thực hành những chân lý mà Đức Phật đã dạy. Chân lý là những điều thiện lành đúng đắn không bao giờ thay đổi bởi thời gian và không gian. Thí dụ như chân lý vạn vật Vô thường, Khổ, Vô ngã; chân lý Tứ Diệu Đế: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế gồm tám nhánh như Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định...

Người tu hành không nên "*Phi như lý tác ý*" nghĩa là không tác ý thích sống trong tham dục, trong giận hờn, ghen tuông, sân hận ... "*Phi như lý tác ý*" ở đây chính là "*năm triền cái*".

Chúng ta thực hành "*Như lý tác ý*" để hướng Tâm đến đối tượng thiện lành. Tâm được huân tập những thói quen tốt, thì khi toạ thiền chúng ta ít bị triền cái phá rối. Nhưng nếu triền cái có lộ dạng thì chúng ta "*Như lý tác ý*" buông bỏ liền vì đã biết đó là bất thiện pháp.

Còn "*năm thiền chi*" chỉ xuất hiện sau khi "*năm triền cái*" không có mặt. Lúc bấy giờ công năng của "*năm thiền chi*" như là ánh sáng, còn "*năm triền cái*" như là bóng tối. Hễ cái này có mặt thì không có cái kia. Nhưng nếu "*năm thiền chi*" hiện diện yếu ớt, thì triền cái sẽ có dịp trỗi lên. Cho nên phải có định lực vững chắc thì mới hoàn toàn diệt được "*năm triền cái*".

Tóm lại, trong lúc hành Thiền, năm triền cái là chướng ngại khiến cho việc tập trung Tâm vào đề mục đang hành trì rất khó khăn. Chúng ta cần kiểm điểm xem chúng ta đã vướng phải triền cái nào: Tham dục, Sân hận, Hôn trầm, Trạo hối hay Nghi ngờ? Từ đó chúng ta tìm phương cách hoá giải thích hợp để vượt qua hàng rào ngăn che đó, hầu vượt lên mức Thiền Định cao hơn.

Thí dụ như tham dục quá mạnh thì chúng ta cần quán hiện tượng bất tịnh, vô thường, khổ, vô ngã của tài, sắc, danh, thực, thụý. Áp dụng pháp tu phòng hộ sáu căn, tiết độ sự ăn uống, ngủ nghỉ v.v...

Nếu như chúng ta dễ dàng nổi sân đối với mọi người thì chúng ta nên chọn đề mục Thiền từ ái. Quán xét những nghiệp mình gây ra, quán xét bản chất vô thường về tài sản mình đang sở hữu. Thường xuyên Như lý tác ý làm việc lành, nói lời lành, tu hạnh bố thí v.v... để tạo thành thói quen trợ giúp cho việc phát triển tâm Từ và loại bỏ sân hận.

Nếu như thường xuyên bị hôn trầm, chúng ta cần biết lý do của hôn trầm phần lớn là do ăn uống quá độ, hoặc thiếu ngủ, hay đích thực là cơ thể đang quá mệt mỏi. Vì thế chúng ta không nên ăn quá no trước khi ngồi thiền, nên ngủ đủ giấc để thân tâm khoẻ khoắn khi tọa Thiền. Chọn chỗ ngồi Thiền thoáng mát, không quá tối tăm. Tư thế tọa Thiền cũng rất quan trọng, ngồi ngay ngắn, lưng thẳng, hai vai ngang với hai trái tai v.v... Khi buồn ngủ thì không nên nhắm mắt.

Trạo cử, hoài nghi, phần lớn do chúng ta chưa có niềm tin vững chắc về pháp tu hoặc kiến thức của chúng ta quá rộng rãi, nên có nhiều thắc mắc. Để trị hai căn bệnh này, chúng ta cần tìm hiểu rõ về cuộc đời và đường lối tu tập cũng như sự chứng ngộ của Đức Phật. Tìm hiểu về giáo pháp của Ngài. Khi đã quyết định trở thành đệ tử của Phật thì phải thông suốt giới luật, đặt trọn niềm tin nơi Tam Bảo. Lý thuyết tức pháp học phải vững chắc thì khi thực hành mới không bị trạo cử hay nghi ngờ.

Nói chung sự đè nén năm triền cái bằng pháp Như lý tác ý ở bước đầu rất cần thiết để chứng Thiền. Không những giúp cho hành giả chứng Thiền, mà nó còn có khả năng kéo dài Thiền chứng ấy nữa.

Ở giai đoạn đầu của Nhất tâm, chúng ta có thể nhờ vào định lực đè nén sự nổi dậy của năm triền cái, nhưng vì chúng ta chưa Chánh Tư Duy rốt ráo và chưa tu tập pháp "*Như lý tác ý*" để làm suy yếu tiềm năng của chúng, thì chúng vẫn còn tiềm tàng ẩn náu trong tiềm thức chúng ta. Chúng là những chất ô nhiễm, là lậu hoặc, tập khí bám chặt trong Tâm và có khuynh hướng "*nổi loạn*" nhằm chọc thủng sự tịnh chỉ (Samatha), phá tan định lực của chúng ta khi có cơ hội.

Con đường tu Thiền là con đường đi về ngôi nhà tâm linh của mình. Trên đường đi phải qua nhiều cửa ải. Một trong những cửa ải đó là "*năm triền cái*". Qua được "*năm triền cái*" rồi, chúng ta còn phải buông bỏ Tầm và Tứ để an trú trong tầng Thiền thứ hai, tức Định không Tầm không Tứ. Đây là cửa ải khó khăn nhất. Khi Tâm chúng ta đã quen thuộc với sự tĩnh lặng không Tầm không Tứ rồi thì

"*năm triển cái*" không có cơ hội xen vào cuộc hành trình của chúng ta. Ngay lúc đó, trước mặt của chúng ta là con đường thênh thang rộng mở, chúng ta sẽ nắm được pháp vị của Thiền và từ đó thẳng tiến tu cho đến khi nào kinh nghiệm được mục tiêu Thoát khổ, Giác ngộ, Giải thoát ngay trong đời này.

## **Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật**

### **THÍCH NỮ HẰNG NHƯ**

August 18-2018

Tài liệu:

- Tìm Hiểu Kinh Sa Môn Quả: Đoạn Xả Ly Năm Triển Cái của Hoà Thượng Thích Nhuận Thịnh.
- Tài liệu học tập thuộc giáo trình giảng dạy các cấp lớp Bát Nhã của HT. Thích Thông Triệt (ThiềnTánh Không)