

NĂM TRIỀN CÁI

(PAÑCA NĪVARAṆĀNI)

I. Định Nghĩa:

Năm Triền cái là gì?

Triền là sự trói buộc, ràng buộc tâm. Cái là sự ngăn che, che đậy, che lấp tâm.

Năm Triền cái (Pāli: Pañca Nīvaraṇāni) là năm pháp bất thiện che lấp và trói buộc tâm, làm cho tâm bị uế nhiễm, làm suy yếu trí tuệ. Chúng là những chướng ngại ngăn cản sự phát triển của giới, định, tuệ và cản trở sự thành tựu thiền định (samādhi), đạo quả và Niết Bàn.

Có Pāli chú giải như vậy: Jhānādikaṃ nivārentīti = nīvaraṇāni: Ngăn chặn sự tốt đẹp không cho sanh ra; nhứt là thiền v.v... gọi là triền cái.

Năm triền cái là:

- 1) Tham dục cái hay Dục dục cái (kāmacchandanīvaraṇa)
- 2) Sân độc cái (vyāpādanīvaraṇa)
- 3) Hôn thụ cái (thīna-middhanīvaraṇa)
- 4) Trạo hối cái (uddhacca-kukkuccanīvaraṇa)
- 5) Hoài nghi cái (vicikicchānīvaraṇa)

Năm triền cái này được Đức Phật thuyết giảng trong Kinh Tăng Chi, Chương 5, Phẩm Triền Cái, Kinh Chương Ngại (Āvaraṇasutta, AN 5.51):

“Có năm chướng ngại triền cái này, này các Tỷ-kheo, bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ. Thế nào là năm? Dục tham... Sân hận ... Hôn trầm thụ miên ... Trạo hối... Hoài nghi, này các Tỷ-kheo, là chướng ngại, triền cái bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ.”

Trong Tương Ưng Bộ Kinh (SN 46.40), chương 46: Tương ưng giác chi, Phẩm triền cái, Đức Phật cũng dạy về 5 triền cái như sau:

Năm triền cái này, này các Tỷ-kheo, tác thành si ám, tác thành không mắt, tác thành vô trí, đoạn diệt trí tuệ, dự phần vào tổn hại, không đưa đến Niết-bàn. Thế nào là năm? Dục tham triền cái... Sân triền cái... Hôn trầm thụy miên triền cái ... Trạo hồi triền cái ... Nghi hoặc triền cái, này các Tỷ-kheo, tác thành si ám, tác thành không mắt, tác thành vô trí, đoạn diệt trí tuệ, dự phần vào tổn hại, không đưa đến Niết-bàn.

Trong Tăng Chi Bộ kinh (AN 9. 64) Đức Phật dạy:

“Này các Tỷ-kheo, có năm triền cái này. Thế nào là năm? Dục tham triền cái, sân triền cái, hôn trầm thụy miên triền cái, trạo hồi triền cái, nghi triền cái. Này các Tỷ-kheo, có năm triền cái này.

Này các Tỷ-kheo, để đoạn tận năm triền cái này, Bốn niệm xứ cần phải tu tập. Thế nào là bốn? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú quán thân trên thân... trú quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, để đoạn tận năm triền cái, Bốn niệm xứ cần phải tu tập.”

II. Nội Dung:

1. Tham dục cái (kāmacchandanivaraṇa)

Là sự khát khao, ham muốn, tham đắm, say mê đối với năm trần cảnh: sắc, thanh, hương, vị và xúc khả ái. Tham dục cái làm cho tâm bị che mờ, không thấy đúng thực tướng các pháp, ngăn che các thiện pháp, thiền định và đạo quả.

Đức Phật dạy: “Này các Tỷ-kheo, tham dục là chương ngại, triền cái, bao phủ tâm và làm suy yếu trí tuệ.” (AN 5.51 – Āvaraṇasutta).

Theo Vi Diệu Pháp, chi pháp: Tham dục cái là sở hữu tham (lobhacetāsika) hợp trong 8 tâm tham.

Đức Phật ví Tham dục cái như nước bị pha màu: “Ví như một bát nước có pha màu xanh, vàng, đỏ hoặc trắng; một người có mắt nhìn vào cũng không thể thấy đúng hình ảnh của mình. Cũng vậy, khi tâm bị dục tham chi phối, vị ấy không như thật biết và thấy lợi ích của mình, lợi ích của người hay lợi ích của cả hai.” (AN 5.193- Saṅgārava Sutta, SN 46.55- Saṅgāravasutta)

1.1 Nguyên nhân sanh lên Tham dục cái:

Tham dục cái sanh khởi do phi như lý tác ý (ayoniso manasikāra) đối với tịnh tướng (subhanimitta).

Trong Tăng Chi Kinh, chương một pháp, phẩm đoạn triền cái, Đức Phật dạy:

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, dẫn đến dục tham chưa sanh được sanh khởi, hay dục tham đã sanh được tăng trưởng quảng đại, này các Tỷ-kheo, như tịnh tướng. Tịnh tướng, này các Tỷ-kheo, nếu không như lý tác ý, đưa đến dục tham chưa sanh được sanh khởi, và dục tham đã sanh được tăng trưởng quảng đại.

1.2 Phương pháp đối trị Tham dục cái:

a) Thực hành chánh niệm giúp hành giả chế ngự và đoạn trừ Tham dục cái.

Trong Kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật dạy:

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, nội tâm có tham dục, tuệ tri: “Nội tâm tôi có tham dục”; hay nội tâm không có tham dục, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có tham dục”. Và với tham dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

- Trong giai đoạn tu tập: Chánh niệm giúp ngăn ngừa và chế ngự Tham dục cái.
- Ở giai đoạn tu chứng: Tham dục cái được đoạn trừ khi chứng A na hàm Thánh đạo, khi chứng đến A la hán đoạn trừ hoàn toàn ái sắc và ái vô sắc.

b) Theo Sớ giải kinh Đại niệm xứ, có 6 cách loại trừ tham dục:

- Như lý tác ý đối với bất tịnh (asubhanimitta)
- Thu thúc lục căn (Indriyaśamvara)
- Tiết độ trong ăn uống (bhojane mattaññutā).
- Thân cận bạn lành (kalyāṇa mittatā)
- Nói những điều lợi ích (sappāyakathā)

1) Như lý tác ý đối với bất tịnh (asubhanimitta)

Đức Phật dạy Như lý tác ý đối với bất tịnh (asubhanimitta) là nguyên nhân giúp ngăn ngừa và đoạn trừ tham dục cái.

“Tướng bất tịnh, này các Tỷ-kheo, nếu như lý tác ý, thời dục tham chưa sanh không sanh khởi, hay dục tham đã sanh được đoạn tận”.

Như lý tác ý đối với Tướng bất tịnh là quán 32 thể trước, 9 giai đoạn tử thi.

2) Thu thúc lục căn (Indriyasamvara):

Là sự phòng hộ, chế ngự và gìn giữ sáu căn khi tiếp xúc với sáu trần, không nắm giữ tướng chung và tướng riêng của các đối tượng khả ái, nhờ đó ngăn ngừa tham dục sanh khởi.

3) Tiết độ trong ăn uống (bhojane mattaññutā):

Là ăn uống có chừng mực và biết đủ để nuôi dưỡng thân mạng, duy trì sức khỏe và hỗ trợ phạm hạnh, không ăn vì tham đắm vị ngon hay để hưởng thụ.

4) Thân cận bạn lành (kalyānamittatā):

Là gần gũi, thân cận và học hỏi nơi những bậc chân tu có đời sống thanh tịnh. Nhờ gần gũi các bậc chân tu được chỉ dạy Chánh pháp, khuyến khích nhắc nhở tinh tấn tu tập, hành giả dần đoạn trừ tham dục.

5) Nói những điều lợi ích (sappāyakathā):

Là thường xuyên nói và đàm luận những đề tài đưa đến ly tham như: thiếu dục, tri túc, viễn ly, độc cư, tinh tấn, giới, định, tuệ, giải thoát và giải thoát tri kiến và tránh các câu chuyện làm tăng trưởng dục vọng.

2. Sân độc cái (Byāpādanīvaraṇa)

Là trạng thái tâm sân hận, nóng giận, phẫn nộ, oán thù, ác ý ngăn che các thiện pháp, làm suy yếu trí tuệ và chướng ngại sự thành tựu thiền định và đạo quả.

Đức Phật dạy: “Này các Tỷ-kheo, sân hận là một chướng ngại, một triền cái, che phủ tâm và làm suy yếu trí tuệ.” (AN 5.51 – Āvaraṇasutta)

Theo Vi Diệu Pháp, chi pháp của Sân độc cái là: sở hữu sân (dosacetāsika) hợp trong 2 tâm sân.

Đức Phật ví sân hận như nước đang sôi: “Ví như một bát nước bị đun sôi sùng sục, bốc hơi và sủi bọt; một người có mắt nhìn vào cũng không thể thấy đúng hình bóng của mình. Cũng vậy, khi tâm bị sân hận chi phối, vị ấy không như thật biết và thấy lợi ích của mình, lợi ích của người hay lợi ích của cả hai.” (AN 5.193- Saṅgārava Sutta, SN 46.55- Saṅgāravasutta)

2.1 Nguyên nhân sanh Sân độc cái:

Phi như lý tác ý đến đối ngại tướng là nguyên nhân sanh Sân độc cái.

Phi như lý tác ý đến đối ngại tướng, tức là không khéo suy xét, thường chú ý hướng tâm đến những điều trái ý nghịch lòng, đáng ghét và bất mãn thì sân hận chưa sanh sẽ sanh khởi; nếu đã sanh thì ngày càng tăng trưởng.

Đức Phật dạy trong Kinh Tăng Chi, Chương I, Phẩm đoạn triền cái:

“Đối ngại tướng, này các Tỷ-kheo, nếu không như lý tác ý, đưa đến sân, chưa sanh được sanh khởi, hay sân đã sanh được tăng trưởng quảng đại.”

2.2 Phương pháp đối trị Sân độc cái:

a) Thực hành chánh niệm giúp hành giả chế ngự và đoạn trừ Sân độc cái.

Mỗi khi tâm sân hận sanh khởi, hành giả chánh niệm, nhận biết sự sinh khởi của sân hận, không đồng hóa với tâm sân, nhờ đó ngăn ngừa, làm suy yếu và dần dần đoạn trừ Sân độc cái.

Trong Kinh Đại Niệm Xứ, phần Pháp quán niệm xứ, Đức Phật dạy:

Nội tâm có sân hận, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có sân hận”; ... Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

- Trong giai đoạn tu tập: Chánh niệm giúp ngăn ngừa và chế ngự Sân độc cái.
- Ở giai đoạn tu chứng: Sân độc cái được đoạn tận khi chứng A na hàm Thánh đạo.

b) Theo Sớ giải kinh Đại niệm xứ, có 6 cách đối trị sân độc cái:

- 1) Học tập đề mục từ (mettānimittassa- uggaha).
- 2) Tu tập tâm từ (mettābhāvanā).
- 3) Suy xét “chúng sinh là người thừa tự nghiệp” (kammassakatā).
- 4) Thường xuyên suy xét về nghiệp và quả của nghiệp (paṭisaṅkhāna-bahulatā).
- 5) Thân cận bạn lành.
- 6) Nói những điều lợi ích.

Đức Phật khẳng định rằng tu tập tâm từ (mettābhāvanā) là pháp đối trị hữu hiệu đối với sân hận. Khi tâm từ được tu tập và duy trì, sân hận không có cơ hội sinh khởi; nếu đã sinh khởi thì sẽ được chế ngự và loại trừ.

Đức Phật dạy trong Tăng chi kinh:

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến sân chưa sanh không sanh khởi, hay sân đã sanh được đoạn tận, này các Tỷ-kheo, như từ tâm giải thoát. Từ tâm giải thoát, này các Tỷ-kheo, nếu như lý tác ý, thời sân chưa sanh không sanh khởi, hay sân đã sanh được đoạn tận.

3. Hôn Thụy Cái (Thīna-middhanīvaraṇa)

Là trạng thái hôn trầm, đã dười, lơ dờ, buồn ngủ, lười biếng ngăn che các thiện pháp, thiền định và trí tuệ.

Đức Phật dạy: “Này các Tỷ-kheo, hôn trầm-thụy miên là chướng ngại, triền cái, bao phủ tâm và làm suy yếu trí tuệ.” (AN 5.51 – Āvaraṇa Sutta)

Theo Vi Diệu Pháp, chi pháp của Hôn Thụy cái là: sở hữu hôn trầm (thīna) và sở hữu thụy miên (middha).

Đức Phật ví hôn trầm thụy miên như nước bị rong rêu và bèo phủ kín: “Ví như một bát nước bị rong rêu và bèo phủ kín; người có mắt nhìn vào cũng không thể thấy rõ hình bóng của mình. Cũng vậy, khi tâm bị hôn trầm – thụy miên chi phối, vị ấy không như thật biết và thấy lợi ích của mình, lợi ích của người hay lợi ích của cả hai.” (AN 5.193- Saṅgārava Sutta, SN 46.55- Saṅgāravasutta)

3.1 Nguyên nhân sanh Hôn thụy cái:

Trong Kinh Tăng chi, Chương I, Phẩm đoạn triền cái, Đức dạy nêu ra 5 nguyên nhân sanh Hôn thụy cái:

- 1) Không hân hoan: không có niềm hoan hỷ đối với sự tu tập.
- 2) Biếng nhác: thiếu tinh tấn, giải đãi trong sự hành trì.
- 3) Chán nản: tâm mất nhiệt tâm, không còn hứng khởi trong việc tu học.
- 4) Ăn quá no (Bhattasammada): ăn uống không biết tiết độ, khiến thân nặng nề, dễ buồn ngủ.
- 5) Tâm thụ động: tâm trì trệ, thiếu linh hoạt, không được khích lệ bởi tinh tấn và chánh niệm.

Đức Phật dạy:

“Này các Tỷ-kheo, như không hân hoan, biếng nhác, chán nản, ăn quá no, tâm thụ động. Với người có tâm thụ động, này các Tỷ-kheo, hôn trầm thụy miên chưa sanh được sanh khởi, hay hôn trầm thụy miên đã sanh được tăng trưởng quảng đại.” (AN 1.11-20)

Ngoài ra còn có những nguyên nhân khác như:

- Định tâm nhiều, tinh tấn ít sanh hôn trầm thụy miên.
- Chánh niệm yếu.
- Thiếu ngủ hoặc thân quá mệt mỏi.
- Uống thuốc an thần.

3.2 Phương pháp đối trị Hôn-thụy cái:

a) Thực hành chánh niệm giúp hành giả chế ngự và đoạn trừ Hôn thụy cái.

Trong Kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật dạy:

Nội tâm có hôn trầm thùy miên, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có hôn trầm thùy miên”; ... Và với hôn trầm thùy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hôn trầm thùy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hôn trầm thùy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

- Trong giai đoạn tu tập: Chánh niệm giúp ngăn ngừa và chế ngự Hôn Thụy cái.
- Ở giai đoạn tu chứng: Hôn Thụy cái được đoạn tận khi chứng A la hán Thánh đạo.

b) Tinh cần, tinh tấn:

Đức Phật dạy trong Kinh Tăng Chi, Chương I, Phẩm đoạn triển cái như sau:

“Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến hôn trầm thùy miên chưa sanh không sanh khởi, hay hôn trầm thùy miên đã sanh được đoạn tận, này các Tỷ kheo, như tinh cần giới, tinh tấn giới, dũng mãnh giới. Người tinh cần tinh tấn, này các Tỷ kheo, hôn trầm thùy miên chưa sanh không sanh khởi, hay hôn trầm thùy miên đã sanh được đoạn tận.” (AN 1.11-20)

c) Ngoài ra, Đức Phật chỉ dạy Ngài Moggallāna (Mục Kiền Liên) 8 cách đối trị, diệt trừ Hôn trầm -Thùy miên trong Kinh Tăng Chi (AN 7.58) như sau:

- 1) Khi Hôn trầm-Thùy miên xảy đến, chớ có tác ý đến nó, chớ có tưởng nhiều đến nó.
- 2) Suy niệm, suy xét và tùy quán pháp đã được nghe và học thuộc lòng.
- 3) Đọc tụng pháp một cách rộng rãi như đã được nghe và học thuộc lòng.
- 4) Kéo hai lỗ tai và xoa bóp tay chân.
- 5) Đứng dậy lấy nước rửa mắt, nhìn về phía chân trời và nhìn lên các sao lấp lánh.
- 6) Tác ý đến quang tướng (tưởng về ánh sáng), an trú vào tướng ban ngày.
- 7) Trú tâm đi kinh hành, với tưởng trước mặt và sau lưng, với căn hướng nội, với ý không hướng ngoại.

- 8) Nếu hôn trầm vẫn chưa được chế ngự, hãy nằm như đang nằm con sư tử, về phía hông bên phải, hai chân gác lên nhau, chánh niệm tỉnh giác, tác ý với tướng thức dậy.

d) Theo Sớ giải kinh Đại Niệm xứ, có 6 cách diệt trừ hôn trầm là:

- 1) Quán tưởng và tri túc vật thực (atibhojane nimittaggaha).
- 2) Thay đổi oai nghi cho điều hòa (iriyāpathasamparivattanatā).
- 3) Tác ý và tưởng đến ánh sáng (ālokasaññāmanasikāra).
- 4) Ở nơi khoáng đảng (abbhokāsavāsa)
- 5) Thân cận bạn lành.
- 6) Nói lời lợi ích.

4. Trạo hối cái (uddhacca-kukkuccanīvaraṇa)

Trạo hối cái là sự kết hợp của trạo cử (uddhacca) và hối hận (kukkucca).

- Trạo cử (uddhacca) là trạng thái tâm dao động, phóng dật, lao chao, loạn động. Chi pháp là sở hữu phóng dật (uddhaccacetāsika) hợp trong 12 tâm bất thiện.
- Hối hận (kukkucca) là trạng thái tâm bất an, ăn năn, hối tiếc, ray rức về những việc ác đã làm và việc thiện chưa làm. Chi pháp là sở hữu hối (kukkuccacetāsika) hợp trong 2 tâm sân.

Triền cái này làm cho tâm mất an tịnh, không thể an trú trên đề mục thiền, ngăn che các thiện pháp, chướng ngại tu tiến thiền định (samādhi) và đạo quả.

Đức Phật ví Trạo hối như nước bị gió thổi, dao động, nổi sóng: “Ví như một bát nước bị gió thổi, dao động, chấn động, nổi sóng; người có mắt nhìn vào cũng không thể thấy rõ hình bóng của mình. Cũng vậy, khi tâm bị Trạo hối chi phối, vị ấy không như thật biết và thấy lợi ích của mình, lợi ích của người hay lợi ích của cả hai.” (AN 5.193- Saṅgārava Sutta, SN 46.55- Saṅgāravasutta)

4.1 Nguyên nhân sanh Trạo hối cái:

Nguyên nhân làm phát sinh Trạo hối cái là Tâm không được chỉ tịnh: tức là tâm không được an tịnh nên dễ dao động phóng dật và ăn năn, hối hận.

Trong Kinh Tăng Chi, Đức Phật dạy:

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến trạo hối chưa sanh được sanh khởi, hay trạo hối đã sanh được tăng trưởng quảng đại, này các Tỷ-kheo, như tâm không được chỉ tịnh. Với người tâm không chỉ tịnh, này các Tỷ-kheo, trạo hối chưa sanh được sanh khởi, hay trạo hối đã sanh được tăng trưởng quảng đại. (AN 1.11-20)

4.2 Phương pháp đối trị Trạo hối cái:

a) Thực hành chánh niệm giúp hành giả chế ngự và đoạn trừ Trạo hối cái.

Trong Kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật dạy:

Nội tâm có trạo hối, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có trạo hối”; Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

- Trong giai đoạn tu tập: Chánh niệm giúp chế ngự Trạo hối cái.
- Ở giai đoạn tu chứng: Hối hận (kukkuccha) được đoạn tận khi chứng A na hàm Thánh đạo. Trạo cử (uddhacca) được đoạn tận khi chứng A la hán Thánh đạo.

b) Theo Sớ giải kinh Đại Niệm xứ có 6 cách trừ phóng dật và hối là:

- 1) Nghe nhiều học rộng (bahusuttā).
- 2) Hỏi pháp cho thấu đáo (paripucchakatā).
- 3) Thông suốt Luật (vinaye pakataññutā).
- 4) Thân cận bậc Trưởng lão (vuddhasevitā).
- 5) Thân cận bạn lành.
- 6) Nói lời lợi ích.

5. Hoài nghi cái (vicikicchānīvaraṇa)

Là trạng thái tâm do dự, lưỡng lự, nghi ngờ, không quyết tin gần che các thiện pháp, làm trở ngại sự tu tiến thiền định và đạo quả. Chi Pháp là sở hữu hoài nghi (vicikicchā).

Theo Tạng Vi Diệu pháp thì có 8 loại hoài nghi là:

Hoài nghi Phật, hoài nghi Pháp, hoài nghi Tăng, hoài nghi điều học, hoài nghi quá khứ, hoài nghi vị lai, hoài nghi quá khứ vị lai và hoài nghi Thập nhị duyên khởi.

Đức Phật ví Hoài nghi cái như nước bị bắn đục – không thể nhìn thấy đáy.

“Ví như một bát nước bị khuấy động, khuấy đục, khuấy bùn, đặt trong bóng tối; người có mắt nhìn vào cũng không thể thấy rõ hình bóng của mình. Cũng vậy, khi tâm bị Hoài nghi chi phối, vị ấy không như thật biết và thấy lợi ích của mình, lợi ích của người hay lợi ích của cả hai.” (AN 5.193- Saṅgārava Sutta, SN 46.55- Saṅgāravasutta)

5.1 Nguyên nhân sanh khởi Hoài nghi cái:

Phi như lý tác ý là nguyên nhân sanh Hoài nghi cái.

Đức Phật dạy:

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến nghi hoặc chưa sanh được sanh khởi, hay nghi hoặc đã sanh được tăng trưởng quảng đại, này các Tỷ-kheo, như không như lý tác ý. Do không như lý tác ý, này các Tỷ-kheo, nghi hoặc chưa sanh được sanh khởi, hay nghi hoặc đã sanh được tăng trưởng quảng đại. (AN 1.11-20)

5.2 Phương pháp đối trị Hoài nghi cái:

a) Thực hành chánh niệm giúp hành giả chế ngự và đoạn trừ hoài nghi cái.

Trong Kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật dạy:

Nội tâm có nghi, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có nghi”; ... Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với nghi đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy, và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

- Trong giai đoạn tu tập: Chánh niệm giúp ngăn ngừa và chế ngự hoài nghi cái.

- Ở giai đoạn tu chứng: Hoài nghi (*vicikicchā*) được đoạn tận khi chứng Dự lưu Thánh đạo (*Sotāpattimagga*).

b) Theo Sớ giải kinh Đại Niệm xứ, có 6 cách chế ngự và diệt trừ hoài nghi:

- 1) Học hỏi và hiểu rõ Giáo pháp của Đức Phật.
- 2) Tìm hiểu ân đức Phật Pháp Tăng.
- 3) Hiểu rõ giới luật.
- 4) Xác tín nơi Tam bảo.
- 5) Thân cận bạn lành.
- 6) Nói lời lợi ích.

Đối với hành giả tu thiền Chỉ (*Samatha*), khi chứng đắc Sơ thiền, năm chi thiền đồng sanh trong tâm Sơ thiền có năng lực chế ngự, đè nén năm triền cái.

- Chi Tầm (*Vitakka*) đối trị Hôn - Thụ cái (*thīnamiddhanīvaraṇa*), vì tầm có đặc tính hướng tâm đến đề mục, làm cho tâm tỉnh thức, vượt qua trạng thái trì trệ và buồn ngủ.
- Chi Tư (*Vicāra*) đối trị Hoài nghi cái (*vicikicchā-nīvaraṇa*), vì Tư duy trì và giữ tâm trên đề mục một cách liên tục, khiến tâm không còn dao động, phân vân hay nghi ngờ.
- Chi Hỷ (*Pīti*) đối trị Sân độc cái (*vyāpāda-nīvaraṇa*), vì hỷ đem lại sự hân hoan, phấn chấn và an lạc nội tâm, nên đè nén tâm sân hận.
- Chi Lạc (*Sukha*) đối trị Trạo hối cái (*uddhacca-kukkucca-nīvaraṇa*), vì lạc làm cho thân tâm an ổn, thư thái, giúp dập tắt sự bồn chồn, dao động và hối tiếc.
- Chi Định hay Nhất tâm (*Ekaggatā*) đối trị Tham dục cái (*kāmacchanda-nīvaraṇa*), vì tâm được định tĩnh, nhất tâm trên đề mục thiền nên không còn chạy theo các đối tượng dục lạc.

III. Kết Luận:

Ngũ Triền Cái là năm chướng ngại nội tâm, ngăn che con đường tu tập. Chúng che lấp làm cho trí tuệ suy yếu, cản trở sự phát triển của thiền định và làm chậm bước tiến đến giác ngộ, giải thoát. Đức Phật không những chỉ rõ nguyên nhân làm phát sinh năm triền cái, mà còn chỉ dạy những phương pháp đối trị để

chế ngự và đoạn trừ chúng. Trong đó, Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna) là phương pháp tu tập thiền quán (vipassanā) giúp hành giả nhận diện và quán sát năm triền cái bằng chánh niệm và tỉnh giác, nhờ đó chúng dần được chế ngự và đoạn trừ. Khi năm triền cái được chế ngự, tâm trở nên trong sáng, thanh tịnh, an tịnh và vững chắc. Trên nền tảng ấy, Định (samādhi) được thành tựu, khi có Định tâm giúp cho Trí tuệ (paññā) được phát triển, đưa hành giả tiến đến chứng ngộ Đạo (magga), Quả (phala) và Niết-bàn (Nibbāna).