

Những Lời Khai Thị Trí Huệ Trong Kinh Kim Cang

Chủ Đề 175: Đối Trị Tán Loạn, Hôn Trầm, Trào Cử

Chủ giảng: Pháp sư Tịnh Không

Thời gian: Tháng 05 năm 1995

Địa điểm: Cư Sĩ Lâm Phật Giáo Singapore

Trích lục từ: Báo cáo nghiên cứu Kim Cang Bát Nhã (Tập 012)

Chuyển ngữ: Tịch Minh



【Đối trị tán loạn, hôn trầm, trào cử】

[Kinh Kim Cang] có thể giúp chúng ta đối trị những phiền não này.

Tán loạn, chính là tâm ý bị phân tán, rối bời.

Hôn trầm, là tinh thần không thể phấn chấn lên được. Đặc biệt là trong những lúc “đả Phật thất” (nhập thất niệm Phật), mọi người đều có thể nhìn thấy cảnh tượng này: Hễ cứ bắt đầu giờ “chỉ tịnh” (ngồi thiền tịnh tọa), thì có không ít người ngủ gục, thậm chí ngáy vang. Ngủ quên rồi ngáy khò khò, đó chính là hôn trầm, do tinh thần không thể tỉnh táo nổi.

Lại còn một loại nữa, hễ vừa ngồi xuống... lúc không ngồi thì chẳng sao, nhưng hễ cứ ngồi xuống là trong tâm nhốn nháo bất an (“thất thượng bát hạ”), vọng niệm nổi lên rất nhiều, đó gọi là **trào cử**. Trào cử nghĩa là vọng niệm quá nhiều.

Đây là căn bệnh chung của hàng phàm phu chúng ta. Nếu quý vị mắc phải thì cũng đừng sợ hãi, việc này rất bình thường. Người học Phật từ xưa đến nay ít nhiều gì cũng đều mắc phải, chúng ta cần phải dùng phương pháp để đối trị.

Nếu bị **hôn trầm** quá nặng, quý vị đừng ngồi nữa. Khi thấy người khác đang ngồi chỉ tịnh, quý vị hãy bước ra bên cạnh để lạy Phật, dùng phương pháp này để đối trị hôn trầm.

Nếu bị **trào cử**, quý vị hãy tập trung tinh thần lại để tu Định. Giống như công phu “Quán chiếu” đã giảng ở phần trước, công phu đó rất đặc lực. Đừng để vọng tưởng chi phối, hãy nghĩ đến một đoạn kinh văn hoặc một câu lời dạy trong kinh Phật, quý vị cứ quán tưởng những điều ấy thì có thể thu nhiếp được vọng niệm.