

Chướng ngại và hành pháp

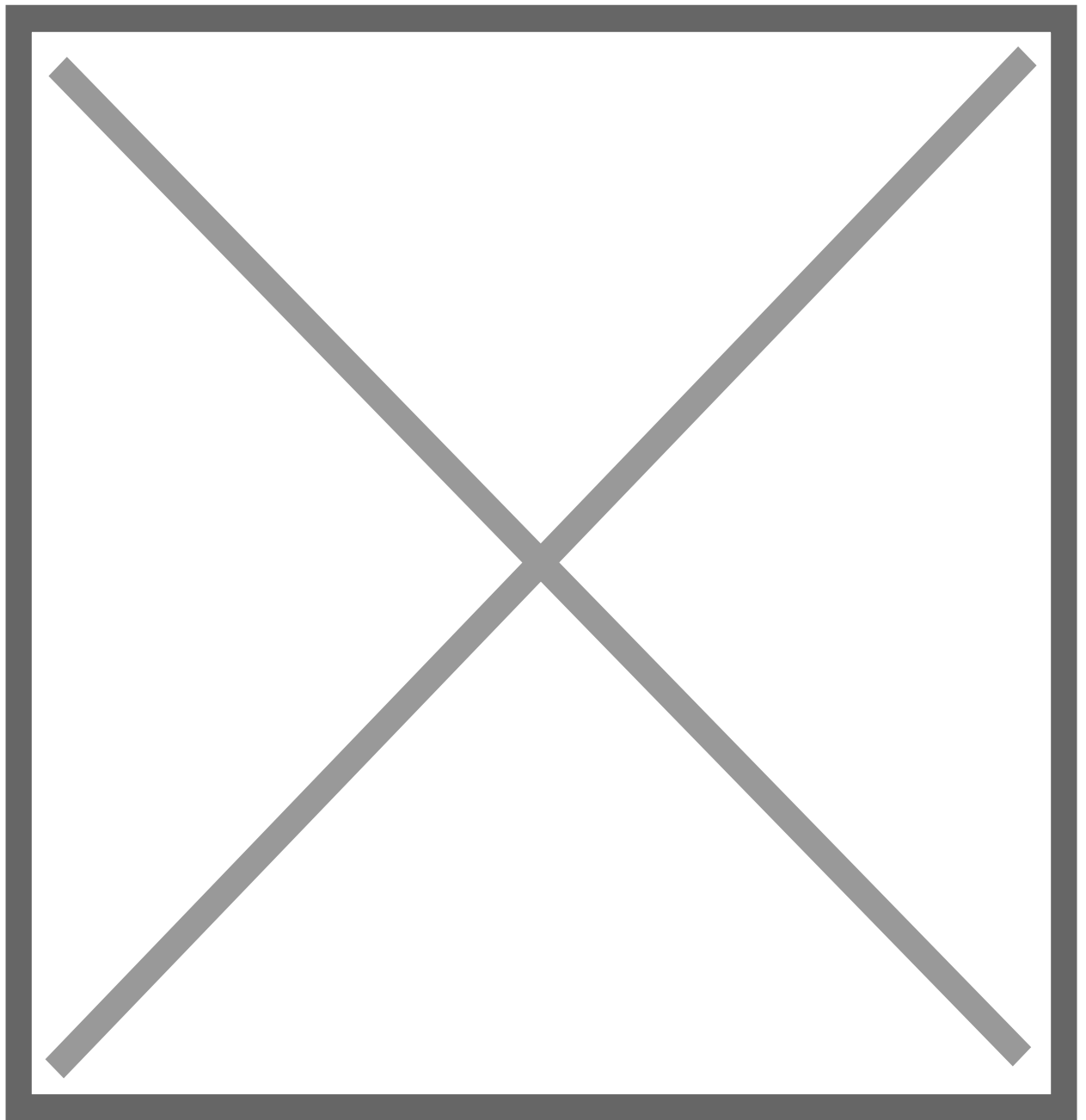
ISSN: 2734-9195 17:50 01/08/2024

Trạng thái tâm lý do tập khí lâu ngày là một chướng ngại khó đoạn, nhất là tạp niệm, loạn tưởng, phóng tâm làm chệch hướng con đường đang đi.

Tác giả: **Minh Mẫn**

Hình như bất cứ lãnh vực nào, bước vào chuyên sâu, đều luôn có những chướng ngại, hoặc chướng duyên; nhất là hành giả trên con đường tâm linh giải thoát.

Trạng thái tâm lý do tập khí lâu ngày là một chướng ngại khó đoạn, nhất là tạp niệm, loạn tưởng, phóng tâm làm chệch hướng con đường đang đi.



Nhà Thiền nêu lên chính niệm, trong chính niệm thiếu tỉnh giác cũng lạc sang vọng niệm. Bảo là chính niệm là chính niệm làm sao lạc sang vọng niệm?

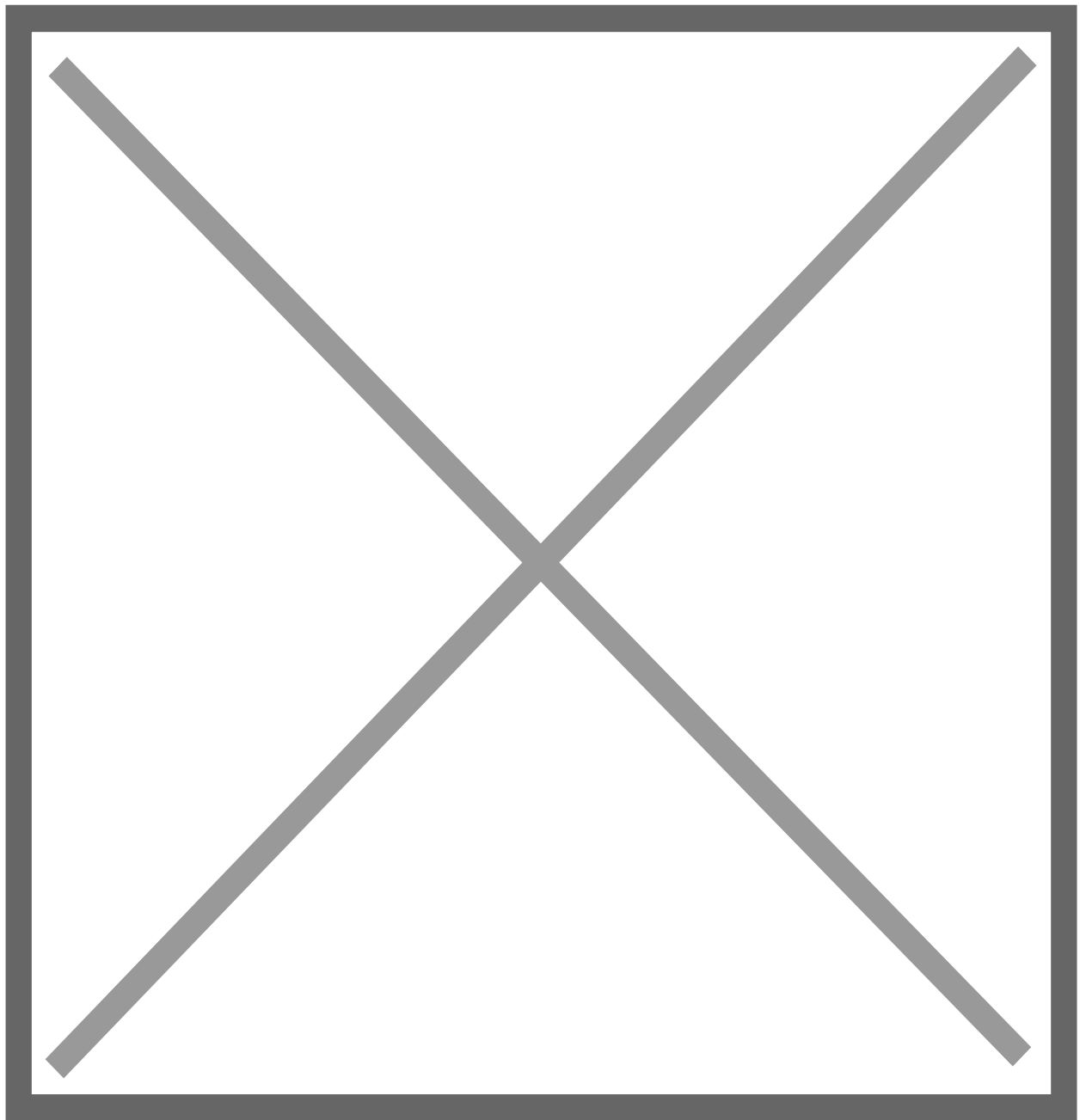
Ví dụ một cụ bà tay lần tràng hạt nhất tâm trì niệm “A Di Đà Phật”, niệm theo thói quen lâu ngày không còn chú ý vào câu niệm, tay vẫn lần tràng hạt, miệng niệm, tâm bám vào âm ngữ, nhưng ý thức nhường cho vô thức lặp lại đều đều theo âm thanh nào đó nhập vào nhĩ căn, tâm liền bám theo âm thanh đó lặp đi lặp lại thay cho trì niệm danh hiệu.

Thật ra không nhất cứ phải trì hồng danh, bất cứ chủ đề nào chuyên trì một cách tỉnh thức không máy móc cũng đưa đến định.(đây ta nói đến việc chuyên niệm nghiêm túc,miễn bàn vấn đề cầm tràng hạt,vừa đi vừa nói chuyện hay làm việc khác).

Trạng thái cứ bám theo thói quen thiếu tỉnh giác dễ lạc sang vọng tưởng, tập niệm. Vọng tưởng tập niệm có hai trường hợp: Một là tập khí do thói quen trong tàng thức xuất hiện, lúc ngủ gọi là chiêm bao mộng mị, lúc thức xuất hiện xen lẫn vào công việc đang thực hiện; thứ hai là trường hợp vọng tưởng suy nghĩ lang bang thiếu tập trung.

Trên đây là chương duyên phổ cập, còn những trở ngại trong lúc hành trì là “hôn trầm”, gọi là ngủ gục, u trệ, ngủ không ngủ mà thức không thức. “Thụy miên” là ngủ mê man. “Trạo cử” là bồn chồn, xôn xao, tay chân không yên. “Hối quá” là tâm bất an những chuyện đã qua. “Nghi” không tin chính mình, không tin pháp giải thoát hay còn hồ nghi chưa dứt khoát một việc gì. Đây là năm món chướng ngại cho việc tu tập. Không đoạn trừ được thì không thể bắt tay vào hành trì giải thoát.

Nghe thì gian nan, nhưng quyết tâm sẽ được. Quyết tâm không có nghĩa cố đè nén, càng đè nén càng vọng động. Cứ bình tĩnh ngồi xuống nhìn từng vấn đề một, lý do sinh khởi để gỡ rối.



Ví dụ: Trước khi Thiền, ăn quá no dễ sinh “hôn trầm”. Không làm chuyện sai quấy thì tâm không phải bị “hối quá”. Cuộc sống đừng lăng xăng, tranh đấu hơn thua, ước muốn đủ thứ thì tâm bớt “trạo cử”. Thân không quá vất vả, mệt mỏi thì không bị “thụy miên”. Tính tình dứt khoát không lạc vào trạng thái “nghi”.

Một khi giải quyết nhẹ nhàng từng vấn đề thì tâm “hỷ lạc” sẽ xuất hiện. Đó là những “triền cái”. Vượt qua ngũ triền cái, còn phải đối diện với bảy “kiết sử”.

“Tham kiết sử, sân kiết sử, kiến kiết sử, nghi kết sử, mạn kiết sử, hữu tham kiết sử, vô minh kiết sử” và thập kiết sử như “tham, sân, si, mạn, nghi, thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ, giới cấm thủ”.

Tất cả đều là vi tế phiền não, phân tích cho thấy trạng thái tâm thức chúng ta trùng trùng điệp điệp cấu thành các tập khí nhiều đời đã cản trở con đường thanh tịnh tâm thức của hành giả.

Phân tích để thấy vây bủa các tập tính như thiên la địa võng, thực ra khi hành giả nhất tâm nhiếp niệm lâu ngày các tập khí sẽ tan loãng mà không cần phải gỡ rối từng mắt một. Tập khí không phải là một thực thể hữu hình, chỉ là trạng thái tâm lý đã được hun đúc lâu ngày. Tâm tịnh an nhiên trước mọi vấn đề như cây lặng yên gió giữa trưa Hè, như trời trong vắt giữa đêm trăng.

Thiền phái Trúc Lâm của vua Trần Nhân Tông quan niệm: “Đói ăn, khát uống, buồn ngủ cứ ngủ” đó là Thiền cần chi phải tầm cầu! Nói như vậy nhưng không phải hành trạng của người thường, hành giả luôn tỉnh giác để biết mọi việc mà không hành xử theo phản ứng thường nhật.

Thiền sư Nhất Hạnh thiền hành từng bước chân an lạc gọi là “hiện pháp lạc trú”. Thiền trong cuộc sống, nghĩa là mọi sự việc, hiện tượng đều có thể tham thiền của một hành giả.

Cứ việc ngồi xuống, buông bỏ mọi tâm tưởng, luôn tỉnh giác, không để vô thức làm chủ. Đi, đứng, nằm, ngồi đều có thể Thiền, đó chỉ là nhiếp tâm, nhưng khó định, chỉ có ngồi mới định được thâm sâu, mới phát sinh tuệ trí, gọi là Thiền định.

Dĩ nhiên hàng ngày phải tập buông mọi cảm thọ, mọi ham muốn, mọi tác động tâm lý, mọi ràng buộc vật chất tự dung tâm nhẹ, lắng đọng để đi vào Thiền và định.

Tác giả: **Minh Mẫn** 31/7/2024