

ĐIỀU KỶ DIỆU CỦA SỰ LỄ LẠY

Lạt Ma Gendyn Rinpoche

I. Tại sao chúng ta Lễ lạy?

1. Sự Tĩnh hóa tánh Kiêu mạn

Trước tiên, chúng ta nên biết tại sao ta lễ lạy. Ta không lễ lạy để được người khác yêu quý. Ta không lễ lạy vì Đức Phật. Những ý niệm như thế hoàn toàn sai lầm. Đức Phật không phải là một thần linh của thế giới này. Chúng ta lễ lạy để tịnh hóa mọi tình huống trong quá khứ khi ta không kính trọng người khác, bận tâm với những thỏa mãn riêng tư và bản thân ta làm nhiều hành vi bất thiện.

Sự lễ lạy giúp cho ta nhận thức rằng có điều gì đó còn có ý nghĩa hơn bản thân ta. Theo phương cách này chúng ta tịnh hóa tánh kiêu mạn mà ta từng tích tập trong vô lượng kiếp khi suy nghĩ: “Ta đúng,” “Ta tốt hơn những người khác,” hay “Ta là người quan trọng nhất.” Trải qua vô lượng kiếp chúng ta đã phát triển sự kiêu mạn là nguyên nhân của những hành động của ta và đã tích tập nghiệp là một nguồn mạch của những khổ đau và những vấn đề của ta. Mục đích của sự lễ lạy là để tịnh hóa nghiệp này và chuyển hóa tâm ta. Sự lễ lạy giúp ta nương tựa vào điều gì đó có ý nghĩa hơn sự kiêu mạn và chấp ngã của ta. Theo cách này, nhờ sự tràn trề lòng xác tín và sùng mộ, chúng ta thoát khỏi mọi sự ta từng tích tập do tánh kiêu mạn.

2. Sự Tĩnh hóa Thân, Ngữ, và Tâm

Khi chúng ta lễ lạy ta tác động lên bình diện thân, ngữ, và tâm. Kết quả của việc thực hiện những lễ lạy là một sự tịnh hóa hết sức mạnh mẽ và triệt để. Sự thực hành này làm tan biến mọi điều bất tịnh, bất luận chúng thuộc loại nào, bởi chúng

hoàn toàn được tích tập qua thân, khẩu, và tâm của chúng ta. Sự lễ lạy tịnh hóa tất cả ba bình diện. Qua phương diện vật lý (thân) của việc lễ lạy chúng ta tịnh hóa thân thể ta. Ta cúng dường thân ta cho Tam Bảo và tất cả chúng sinh, ước mong tất cả những nguyện ước của họ được hoàn thành. Nhờ việc lập lại thân chú quy y và ý nghĩa chúng ta gán cho nó, chúng ta tịnh hóa ngữ của ta. Nhờ sự xác tín nơi Tam Bảo ta phát triển thái độ giác ngộ và lòng sùng mộ. Bởi chúng ta tỉnh giác về những phẩm tính toàn hảo của sự quy y (nuơng tựa) và cúng dường mọi sự cho nó, những ngăn che trong tâm ta biến mất. Khi thân, ngữ, và tâm ta được tịnh hóa ta nhận thức rằng điều mà lúc đầu ta cho là thân ta thì thực sự là một hiển lộ của sự Giác ngộ, là lòng bi mẫn tích cực. Điều mà lúc đầu ta nghĩ là ngữ của ta thì thực sự là sự biểu lộ của sự Giác ngộ trên bình diện của sự hi lạc; tâm ta là bình diện chân lý của sự Giác ngộ. Chúng ta có thể nhận ra thực tại giác ngộ của thân, ngữ, và tâm ta - sự tràn đầy chân lý trí tuệ của chúng mà lúc ban đầu ta không ý thức được. Chúng ta nhận thức rằng thực hành này có thể dẫn dắt ta tới mục tiêu của ta là sự Giác ngộ, bởi ba bình diện biểu lộ trạng thái của một vị Phật xuất hiện tức thì sau khi ba bình diện của sự hiện hữu của ta – thân, ngữ, và tâm – được tịnh hóa. Chúng ta không phải kiếm tìm sự Giác ngộ ở nơi nào khác. Chúng ta không phải săn đuổi bất kỳ sự chứng ngộ viên mãn nào. Ba bình diện của sự Giác ngộ là những phẩm tính bẩm sinh chân thực của thân, ngữ, và tâm của chính ta. Trước đây ta đã không nhận ra điều đó. Sự lễ lạy giúp chúng ta khám phá ra nó.

3. Những Lợi ích Vật lý của việc Lễ lạy

Việc lễ lạy ảnh hưởng mạnh mẽ tới sự quân bình và hài hòa trong thân thể ta. Những sự tắc nghẽn trong các kinh mạch năng lực của thân thể từ từ tan biến. Điều này giúp cho ta tránh được các bệnh tật, sự thiếu hụt năng lực, và những vấn đề khác. Tâm ta trở nên trong trẻo hơn, khả năng hiểu biết của ta tăng trưởng.

II. Trạng thái của Tâm trong khi Lễ lạy

Chúng ta nên lễ lạy với sự tràn trề lòng xác tín, hoan hỷ và động lực để làm lợi lạc cho người khác.

1. Sự xác tín

Chúng ta nên có sự xác tín nơi những phẩm tính toàn hảo của Tam Bảo và tin chắc rằng sự ban phước của Tam Bảo có thể giải trừ những ngăn che của tâm ta. Sự ban phước có thể xuất hiện và sự tịnh hóa có hiệu quả khi lòng xác tín của ta nơi thân, ngữ, và tâm gặt gỡ những phẩm tính chuyển hóa của thân giác ngộ, ngữ giác ngộ và tâm giác ngộ – những nguồn mạch của sự quy y. Nếu chúng ta không có sự xác tín và không thể mở lòng ra đối với Tam Bảo thì những sự lễ lạy sẽ chỉ là một trò phô diễn.

2. Động lực làm Lợi lạc Người khác

Khi chúng ta lễ lạy ta nên thấu hiểu rằng những thiện hạnh là suối nguồn hạnh phúc của tất cả chúng sinh. Lễ lạy là một điển hình tốt đẹp của sự thật này. Khi ta thực hành với thân, ngữ và tâm ta, ta cúng dường năng lực của ta cho người khác khi ước muốn nó mang lại cho họ hạnh phúc. Ta nên hoan hỷ về sự thật này và thực hành lễ lạy với sự hỉ lạc.

III. Thực hành Đứng đắn

1. Quán tưởng Cây Quy y

Ta quán tưởng toàn thể cây quy y trong không gian trước mặt chúng ta. Trước tiên ta quán tưởng Đức Dorje Chang (Kim Cương Trì) – vị Lạt Ma tượng trưng cho mọi suối nguồn của sự quy y. Ta quán tưởng Lạt Ma là trung tâm của cây quy y. Ta nên hoàn toàn tỉnh giác rằng Dorje Chang là vị Thầy của ta và Ngài là tâm của Lạt Ma của ta. Ta nghĩ tưởng về Dorje Chang để quả quyết rằng sự hiển lộ của bản tánh của tâm không bị ô nhiễm bởi những tư tưởng quen thuộc của ta. Để giúp ta duy trì cái

thấy thanh tịnh, cái thấy của trí tuệ, chúng ta quán tưởng thân tướng thanh tịnh toàn hảo này. Cùng lúc đó ta duy trì sự tỉnh giác rằng Dorje Chang là tâm của Lạt Ma của ta. Mọi sự xuất hiện trong không gian trước mặt ta thì giống như một cầu vồng hay một sự phản chiếu của một tấm gương; nó không phải là một sự vật. Nếu ta gặp khó khăn trong việc quán tưởng toàn thể cây quy y thì ta nên có sự xác tín rằng tất cả các đối tượng quy y thực sự ở trước mặt ta cho dù ta không thể lưu giữ các đối tượng ấy trong tâm ta.

2. Sự Tỉnh giác về Bản thân ta và Những Người khác

Chúng ta không đơn độc trong khi thực hành. Ta được vây quanh bởi toàn thể chúng sinh đầy khắp toàn thể vũ trụ. Ta quán tưởng cha ta ở bên phải và mẹ ta ở bên trái ta. Khi ta đứng giữa cha mẹ ta trong đời này ta nhận thức rằng mỗi một và mọi chúng sinh không loại trừ ai từng là cha mẹ của ta trong đời trước nào đó. Điều này giúp ta nhớ lại thiện tâm của tất cả cha mẹ của ta, tất cả chúng sinh, là những người đã giúp đỡ ta suốt trong vô lượng kiếp.

Ta quán tưởng những người ta coi là những kẻ thù của ta ở trước mặt ta, giữa cây quy y và chúng ta. Ta nghĩ về những người gây ra cho ta những vấn đề và làm trở ngại việc thực hiện những chương trình của ta. Tất cả những người này rất quan trọng bởi họ giúp ta phát triển những phẩm tính như sự nhẫn nhục và lòng bi mẫn. Chúng ta thường muốn tránh những người như thế. Ta cố giữ một khoảng cách với họ. Ta không muốn nghĩ về họ. Việc đặt họ ở trước mặt ta giúp cho ta không quên họ. Việc đối xử với những kẻ thù theo cách như thế bảo vệ cho ta không bắt kính đối với họ.

Chúng ta tập trung sự chú tâm vào cây quy y. Ta tin tưởng rằng sự quy y có thể giải thoát tất cả chúng sinh khỏi nỗi đau khổ của sinh tử và có thể che chở ta khỏi bị phiền não mà nỗi khổ này gây ra. Trong một tâm thức như thế, được vây quanh bởi tất cả chúng sinh, chúng ta bắt đầu lập lại thần chú quy y. Mọi sự quanh ta bắt đầu rung động. Ta kinh nghiệm ánh sáng mạnh mẽ phát ra từ cây quy y. Ánh sáng chiếu sáng chúng ta do bởi lòng sùng mộ của riêng ta. Điều này làm tâm thức chúng ta rộng mở

hơn nữa. Sau đó ta bắt đầu lễ lạy. Chúng ta là những Đạo sư của buổi lễ và hướng dẫn toàn bộ sự thực hành. Việc lễ lạy của ta lập tức gây cảm hứng khiến tất cả chúng sinh bắt đầu thực hành tương tự. Ta nghe tất cả chúng sinh lập lại thân chú và thực hành lễ lạy. Những sự rung động này đầy ngập toàn thể vũ trụ.

Việc duy trì một thị kiến như thế thay vì chỉ tập trung vào bản thân ta mở rộng hoạt động của ta. Ở một mặt nó mang lại cho ta sức mạnh, ở mặt khác nó cho ta động lực để thực hành. Tất cả chúng sinh cùng lễ lạy với chúng ta mang lại cho ta sự khích lệ. Khi kinh nghiệm lượng năng lực khổng lồ từ tất cả chúng sinh đang lễ lạy, chúng ta cảm thấy tin tưởng và sùng mộ Tam Bảo hơn nữa. Cảm giác “cưỡi ngựa cùng đám đông” giúp chúng ta nhanh chóng hoàn thành việc lễ lạy và trải nghiệm hạnh phúc lớn lao trong thời gian thực hành.

3. Ý nghĩa Tượng trưng của Mỗi Yếu tố trong Hành vi Lễ lạy

Để mang lại cho việc thực hành của ta một tầm kích tối thượng chúng ta nên chú ý tới ý nghĩa tượng trưng của một lễ lạy. Khi đôi bàn tay chấp lại của ta chạm vào trán, ta khẩn cầu các đối tượng quy y ban phước của thân các ngài. Đồng thời ta quán tưởng rằng sự ban phước của thân giác ngộ của các ngài chiếu tỏa vào ta, xuyên qua thân ta và làm tan biến những che chướng của nó. Sau đó đôi bàn tay chấp lại của ta chạm vào cổ họng. Chúng ta khẩn cầu sự ban phước của ngữ. Đồng thời ta nghĩ tưởng rằng sự ban phước của ngữ giác ngộ của các ngài phát ra từ những đối tượng quy y và tịnh hóa mọi che chướng mà ta từng tích tập qua ngữ của ta. Trong phương cách như thế ta thoát khỏi những che chướng này. Khi đôi bàn tay ta chạm vào tim ta khẩn cầu các đối tượng quy y ban phước của tâm giác ngộ của các ngài. Nó giúp ta thoát khỏi mọi ngăn che và những tà kiến trong tâm ta. Ta tin tưởng rằng mọi ước muốn xấu xa ta chất đầy tâm thức ta từ vô thủy hoàn toàn được tịnh hóa. Ta nên nghĩ rằng ta đang nhận sự ban phước trọn vẹn của thân, ngữ, và tâm giác ngộ từ Tam Bảo. Nhờ năng lực của sự ban phước này, mọi ngăn che, nghiệp xấu, và những khuynh hướng tiêu cực trong thân, ngữ, và tâm ta được tịnh hóa. Chúng ta hoàn toàn thanh tịnh và bất khả phân với thân, ngữ, và tâm của Lạt Ma và Tam Bảo.

Khi năm điểm (hai đầu gối, hai bàn tay, và trán) của thân ta chạm mặt đất ta nên nhận thức rằng năm cảm xúc phiền não – tham, sân, si, kiêu ngạo và ganh tị – ra khỏi thân ta và biến mất trong trái đất. Theo phương cách như thế chúng ta kinh nghiệm sự tịnh hóa trọn vẹn.

Hai phương diện của sự lễ lạy, việc làm tan biến những độc chất của tâm và nhận sự ban phước của Tam Bảo, tạo nên sự chuyển hóa tham, sân, si, kiêu ngạo và ganh tị thành năm trí tuệ tương ứng. Ta nên xác tín rằng sự chuyển hóa thực sự xảy ra, tin rằng ta có khả năng bẩm sinh, tự nhiên để phát triển những trí tuệ này.

Phương diện tượng trưng này của sự lễ lạy sẽ chỉ làm việc nếu ta có sự xác tín. Sự xác tín của ta có thể mang lại cho ta sự tịnh hóa vĩ đại này. Việc thực hành mà không có sự xác tín thì giống như bài tập thể dục nhịch điệu.

4. Sự quan trọng của Lòng Sùng mộ

Càng lễ lạy thì lòng sùng mộ của ta sẽ càng tăng trưởng. Cuối cùng ta sẽ đạt tới chỗ không còn nghĩ rằng thân, ngữ, và tâm ta khác biệt với thân, ngữ, và tâm của Tam Bảo. Những sự lễ lạy mang lại một kết quả kỳ diệu; chúng là suối nguồn của một sự ban phước hết sức mạnh mẽ và một sự tịnh hóa lớn lao. Ta không nên nghĩ rằng việc lễ lạy chỉ bao gồm một hoạt động của thân thể ta. Sự ban phước và tịnh hóa xuất hiện chủ yếu là bởi lòng sùng mộ.

5. Sự Tăng trưởng Sức mạnh của việc Thực hành

Ta thực hành với một tâm thức mở rộng. Ta không nên nghĩ rằng ta là người duy nhất lễ lạy. Tất cả chúng sinh đang thực hành lễ lạy cùng chúng ta. Ta không phải giới hạn tư tưởng khi chỉ nghĩ tới bản thân ta. Ta không nên tự khẳng định bằng cách nghĩ: “Tôi đang lễ lạy.” Nếu nghĩ như thế ta tích tập tiềm năng tốt lành tương ứng với hành động đang lễ lạy. Nếu ta nghĩ rằng tất cả chúng sinh đang thực hành lễ lạy cùng ta, tiềm năng tốt lành mà ta tích tập sẽ còn to lớn hơn nữa. Khi đang thực hành lễ lạy

ta nên nghĩ rằng một trăm hóa thân của ta đang lễ lạy cùng với ta. Nếu ta có thể quán tưởng thì thực hành của ta sẽ mạnh mẽ hơn. Ta không nên tính thêm các lễ lạy nếu ta quán tưởng có thêm chúng sinh đang lễ lạy cùng ta. Đây chỉ là một trong những phương pháp đặc biệt của Kim Cương thừa trợ giúp thực hành của ta được mạnh mẽ.

6. Sự Nối kết Lễ lạy với việc Làm An định Tâm

Sau một lát thân thể ta sẽ mỏi mệt. Đây là giây phút ích lợi để thực hành an định tâm. Khi thân và tâm mệt mỏi, sự tham luyến tăng trưởng. Nếu ta ngưng lễ lạy một lát thì tâm ta tự nó sẽ an tĩnh một cách tự nhiên mà không cần phải dụng công. Sau một lát thân và tâm ta lại cảm thấy muôn nghỉ ngơi, tâm ta trở nên xao động. Đây là dấu hiệu bắt đầu lại việc lễ lạy. Khi chúng ta luân phiên thay đổi sự lễ lạy và an định tâm thì ta có thể thực hành không ngừng nghỉ.

Tiếp cận nỗi Khổ đau

Đôi khi ta có thể kinh nghiệm những khó khăn trong việc thực hành lễ lạy. Sự đau đớn và mệt nhọc sẽ xuất hiện trên đường đi của ta. Luôn luôn có một vài mối quan tâm: đau đớn ở đầu gối, khuỷu tay, lưng dưới, mọi nơi. Không có lý do gì phải nhụt chí bởi điều đó hay mất sự xác tín ở việc thực hành. Ta cũng không nên làm mạnh mẽ thêm cảm xúc bằng cách tự nói: “Tôi đau đớn quá, tôi cảm thấy rất yếu.” Nếu làm thế chúng ta hoàn toàn tự làm ngăn trở mình. Ta mất đi khả năng hành động. Khi sự đau đớn được cho phép “có quyền,” nó có thể trở thành một chướng ngại thực sự trên con đường thực hành xa rộng hơn nữa của ta. Ta nên sử dụng mọi kinh nghiệm khó chịu, dù là thuộc tinh thần hay thể xác, như một phương tiện để giác ngộ. Những kinh nghiệm như thế nên khích lệ chúng ta hướng tới nỗ lực to lớn hơn trên con đường của ta.

Mọi sự ta kinh nghiệm phụ thuộc vào trạng thái tâm của ta. Nếu ta muốn kinh nghiệm những sự việc một cách khác biệt thì ta phải thay đổi trạng thái tâm. Nếu ta

sắp xếp để chuyển hóa một cách hiệu quả nỗi đau khổ của ta thành một kinh nghiệm tích cực và lợi lạc thì nỗi khổ sẽ hoàn toàn biến mất không để lại dấu vết nào. Điều này sẽ cho ta thêm hạnh phúc và hỉ lạc.

Việc lễ lạy là một phương cách tích tập tiềm năng thực sự tốt lành. Đó là một phương pháp dễ dàng và hiệu quả để tịnh hóa những hành vi tiêu cực của chúng ta trong quá khứ. Ngược lại, nếu vì đau đớn và mệt nhọc mà chúng ta tiếp tục lễ lạy trong sự chán nản thì sự tịnh hóa đích thực không xảy ra.

IV. Những Kỹ thuật để Làm việc với những Kinh nghiệm Khó chịu

1. Sự giảm bớt nghiệp

Chúng ta không nên nghĩ rằng đau khổ là một điều hết sức trầm trọng. Ta nên nhớ rằng đau khổ chỉ là nghiệp, nó vô thường như mọi sự khác. Đau khổ có lúc chấm dứt. Khi nghiệp của ta chín mùi ta nên an trụ thư thân và chú ý tới dòng chảy tự nhiên này của những sự việc. Nếu chúng ta sắp xếp để làm đầy thực hành của ta với sự hiểu biết về lẽ vô thường của nghiệp thì tự nó sẽ tan biến. Nghiệp không phải là cái gì chúng ta phải chấp nhận hay từ bỏ. Nó giống như việc ta bắt buộc phải thanh toán hóa đơn là điều tự động xuất hiện. Khi ta đã trang trải những món nợ của ta, nghiệp tự nó biến mất và không có gì phải từ bỏ.

2. Sự Tịnh hóa Nghiệp bằng Sự Khó chịu Thể xác

Sự thực hành Pháp tiệt trừ những ngăn che và ô nhiễm là kết quả của những hành vi trước đây của ta. Ta nên nhận thức sự khó chịu thể xác mà ta kinh nghiệm trong khi thực hành là kết quả của lòng bi mẫn của Tam Bảo. Nỗi đau khổ nhỏ bé tương đối này giải tan nghiệp tương lai khiến nó không chín mùi. Vì lý do này ta nên kinh nghiệm nỗi đau khổ này với sự hỉ lạc và xác tín. Những kinh nghiệm khó chịu như thế cho thấy sự thực hành đang vận hành. Việc sử dụng những phương pháp tịnh hóa có thể dẫn tới nhiều kinh nghiệm khó chịu trên bình diện thân, ngữ và tâm. Đồng

thời ta đang thoát khỏi những khó khăn và ngăn che trong tâm thức ta. Khi ta kinh nghiệm sự tịnh hóa như một kết quả của việc thực hành của ta, sự xác tín của ta nơi Tam Bảo tăng trưởng. Ta cảm thấy một sự biết ơn sâu xa bởi những điều bực bội nhỏ bé tương đối này giúp giải thoát ta khỏi những điều kiện mà nếu để chúng chín mùi thì nỗi đau khổ còn to lớn hơn thế.

3. Ý thức về Sự Chấp Ngã nhờ Đau khổ

Ta nên coi mỗi đau khổ là một pháp đối trị cho sự chấp ngã. Việc kinh nghiệm nỗi khổ của riêng ta tự nó là một bằng chứng của thái độ quy ngã của ta đối với mọi hiện tượng. Đồng thời, những tình huống như thế (nơi ta kinh nghiệm đau khổ) mang lại cho ta khả năng thoát khỏi sự chấp ngã. Nếu ta không có ảo tưởng-bản ngã thì ta có thể kinh nghiệm không đau khổ (không trải nghiệm đau khổ.) Ta cũng nên thấu suốt nguyên nhân nỗi khổ của ta: ta kinh nghiệm nó do bởi những hành vi trước đây của ta là là kết quả của sự chấp ngã. Bởi quá chú trọng vào bản thân, ta gieo trồng nhiều chủng tử nghiệp mà giờ đây chín mùi thành sự đau khổ. Ta có thể coi đau khổ như một giáo lý chỉ rõ cho ta kết quả của những hành vi là hậu quả của việc chú trọng vào bản thân. Từ vô thủy sự chấp ngã này đã là nguyên nhân khiến chúng ta bị vướng kẹt trong vòng luân hồi sinh tử.

4. Quan sát Bản ngã của ta

Bản ngã muốn được thỏa mãn trong mọi lúc. Chừng nào mà mọi sự tốt đẹp thì bản ngã của ta hài lòng và cố gắng duy trì trạng thái này. “Bản ngã” của ta bám dính vào sự hài lòng này và tâm ta bị đau khổ với sự ham muốn – tham độc. Khi những hoàn cảnh tốt đẹp ra đi, bản ngã vẫn bám dính vào chúng bởi nó muốn được hài lòng và càng có thêm sự tham luyến và ham muốn xuất hiện trong tâm ta. Nếu xảy ra những tình huống khó chịu thì bản ngã phản ứng bằng sự giận dữ và thù ghét. Nó cố gắng né tránh những tình huống khó chịu ấy và thay thế chúng bằng những kinh nghiệm dễ chịu. Theo cách này tâm ta phiền muộn và không vui. Chúng ta có thể nhận ra tác động liên tiếp của bản ngã trong mọi tình huống. Nó không ngừng phân loại

những kinh nghiệm là dễ chịu hay khó chịu. Nếu chúng ta tuân theo bản ngã thì ta tích tập nghiệp mà không sớm thì muộn sẽ chín mùi như những loại đau khổ khác nhau.

5. Những Kinh nghiệm Khó chịu như một sự Kiểm tra tánh Kiên trì của ta

Ta nên nhớ tới hứa nguyện của ta là sử dụng thân, ngữ, và tâm ta để làm lợi lạc người khác. Khi biết rằng ta làm việc vì sự lợi lạc của tất cả chúng sinh ta nên giữ gìn hứa nguyện ấy, điều phục những khó khăn nội tại của ta, và tiếp tục việc thực hành./.

Nguyên tác: "Lama Gendyn Rinpoche on PROSTRATIONS"

Peter Piasecki và Susan Bixby dịch từ tạp chí Ba Lan Diamentowa Droga (Con đường Kim Cương).

<http://www.diamondway-buddhism.org/teachings/english/bt5gendyn.html>

Bản dịch Việt ngữ của Liên Hoa