

Pháp Môn Lạy Phật

Tỳ Kheo Thích Trí Hoàng

Trong truyền thống tu tập Việt Nam, pháp môn Lạy Phật là một pháp môn rất phổ biến được thực tập trong hàng xuất gia cũng như tại gia. Trong các chùa cứ vào những ngày mười bốn và ba mươi âm lịch đều có các buổi lạy Hồng Danh Sám Hối.

Bây giờ tại hải ngoại chúng ta cũng vẫn tiếp tục tu tập theo truyền thống đó. Như thế đủ chứng minh tính màu nhiệm của pháp môn này.

Tuy nhiên, lâu nay chúng ta thực tập thấy có an lạc và lợi ích thiết thực cho thân và tâm, nhưng không hiểu rõ nguyên nhân tại sao. Trong bài này chúng ta sẽ cố gắng tìm hiểu những lý do nào khiến pháp môn này mang đến cho chúng ta những lợi lạc màu nhiệm đó.

Sau thời gian dài sống tại Bắc Âu cũng như Đông Bắc Hoa Kỳ là những vùng rất lạnh của thế giới, chúng tôi nghiệm ra tại đây có rất nhiều người mắc phải những chứng bệnh thuộc về phong thấp như đau nhức khớp xương.

Nhất là những người lớn tuổi đến từ các nước thuộc khu vực nhiệt đới. Bác sĩ khuyên mọi người nên tập thể dục. Ai cũng thấy lời khuyên đó đúng. Vì sang đây chúng ta ít khi có cơ hội để vận động thân thể cho máu huyết lưu thông.

Chúng ta ngồi quá nhiều, vừa bước ra khỏi nhà đã leo lên xe, đến sở làm phải ngồi suốt buổi. Ngày này sang ngày nọ cứ như thế. Thêm vào đó, qua sự ăn uống cơ thể chúng ta tiêu thụ quá nhiều độc tố. Từ đó đủ các chứng bệnh về tim cũng như ung thư phát sinh.

Tuy thế việc tập thể dục vẫn là vấn đề nan giải. Với những người trẻ tuổi ít gặp khó khăn hơn. Còn đối với những người lớn tuổi, đây quả thật là một khó khăn lớn. Vì văn hoá khác biệt, các cụ ta thấy ngại ngùng trong việc đi bơi đi lội, đi đến nhà tập thể dục để luyện tập thân thể.

Đó là chưa kể vấn đề di chuyển cũng như ngôn ngữ, vì phần lớn các cụ không biết lái xe và tiếng tăm không thông. Còn việc đi bộ cũng không dễ dàng thực hiện được, vì vào mùa ẩm còn đi lại chút đỉnh, chứ những ngày lạnh chẳng dám hé cửa,

đừng nói chuyện ra ngoài đường.

Nếu đi không khéo, trượt tuyết té thì khổ thân. Nói tóm lại là đành chịu chết. Các vị than phiền và không biết phải giải quyết vấn đề như thế nào. Chúng tôi chỉ khuyên các cụ hãy cố gắng thực tập pháp môn Lạy Phật mỗi ngày, sáng cũng như tối.

Các cụ theo đó thực tập. Vài tuần lễ sau đã có người đến chùa cảm ơn, nhờ thực tập pháp môn Lạy Phật đã khỏi bệnh. Có vị cho chúng tôi hay sau mấy tuần lạy Phật, bây giờ đã hết luôn chứng đau lưng. Chứng bệnh mà vị đó đã bị từ nhiều năm nay, uống thuốc gì cũng không khỏi.

Các vị khác cho hay bây giờ ngủ ngon giấc không mộng mị, các chứng tê nhức cũng đã hết. Còn những người trung niên cũng cho biết họ đã bán các dụng cụ tập thể dục, vì cứ mỗi sáng sau khi lạy hai mươi phút mồ hôi toát ra như tắm, như thế thì hơn thể dục nhiều.

Trong Các Truyền Thống Phật Giáo

Pháp môn Lạy Phật không phải chỉ có các Phật tử thuộc truyền thống Tịnh Độ thực hành, nhưng phương pháp này cũng được các truyền thống khác tu tập.

Với Phật Giáo Tây Tạng vấn đề lạy Phật là một phương pháp tu căn bản. Trong truyền thống này, khi bắt đầu những kỳ nhập thất dài hạn, thông thường kéo dài ba năm ba tháng ba ngày, các vị Lạt-ma lạy một trăm ngàn lạy. Mỗi ngày từ sáng đến tối chỉ thực hành lạy Phật. Trung bình mỗi ngày lạy được ba ngàn lạy, và cứ lạy liên tục như thế trong ba tháng mười ngày thì đủ một trăm ngàn.

Có người thắc mắc không hiểu lạy như thế có lợi ích gì? Vấn đề này chúng ta sẽ tìm hiểu cặn kẽ trong phần sau. Đại khái chúng ta có thể hiểu đây là giai đoạn chuẩn bị cho thời gian "hạ thủ công phu" để nỗ lực tinh tấn trên con đường khai triển tuệ giác. Sự chuẩn bị này được chú trọng trên cả hai phương diện thân và tâm.

Sau giai đoạn lễ lạy đó, tâm hồn hành giả thờ thối, thân thể tráng kiện. Khi đó vị hành giả cảm thấy như mình được tái sinh từ thể xác đến tinh thần. Cần hội đủ những điều kiện cần thiết đó thì công cuộc khổ tu của những tháng năm đến mới thành tựu viên mãn.

Chúng ta cũng nên biết rằng, Tây Tạng là một nước ở trên núi Hy Mã Lạp Sơn, một dãy núi cao nhất thế giới, tuyết phủ quanh năm. Trong điều kiện khí hậu khắc nghiệt như thế, nếu không có một thân thể cường tráng một ý chí mãnh liệt thì khó có thể tiếp tục công việc tiến tu.

Do đó sự hành trì lễ lạy là một phương pháp tốt để đạt những mục tiêu ban đầu. ngoài ra các Phật tử Tây Tạng cũng thực hành phương pháp "nhất bộ nhất bái" (nghĩa là: đi một bước lạy một lạy) trong các cuộc hành hương chiêm bái các thánh tích như: Cung Potala nơi Đức Đạt Lai Lạt Ma ngự, các tu viện nổi tiếng nơi có bảo tháp các vị tổ sư...

Quang cảnh rất cảm động chung quanh Bồ Đề Đạo Tràng, nơi Đức Phật Thành Đạo, là hàng trăm vị Lạt-ma cùng các Phật tử Âu Mỹ thực hành pháp môn lễ lạy. Họ cứ lạy từ sáng đến chiều và từ ngày này sang ngày nọ.

Cách lạy của người Tây Tạng cũng khác hơn chúng ta là họ lạy nằm dài hết cả người xuống đất. Tầm ván dùng để lạy trở nên bóng loáng và chỗ hai bàn tay chống xuống để đẩy dài người ra bị lõm sâu xuống. Điều đó chứng tỏ họ đã lạy không biết bao nhiêu ngàn vạn lạy rồi.

Qua những khảo sát đó, chúng ta hiểu được: Tại sao dân Tây Tạng có thể sống khoẻ mạnh trên đỉnh núi tuyết, nơi lạnh lẽo và thiếu dưỡng khí? Làm thế nào để có được tín tâm vững chãi nơi Tam Bảo? Làm sao để thành đạt kết quả tu tập? Những thành tựu đó có thể nói phần lớn nhờ bởi công phu lễ bái. Chính việc Lạy Phật đã giúp cho dân Tây Tạng sống khoẻ mạnh từ thể chất đến tinh thần, có tín tâm kiên cố nơi Tam Bảo, và thành tựu sự nghiệp tu chứng. Ngày nay dân tộc nhỏ bé yếu kém đó đã mang Phật Pháp truyền bá khắp nơi.

Tại Trung Quốc, các Tông Phái Phật Giáo từ Tịnh Độ, Thiên, Thiên Thai, đến Luật Tông, Mật Tông v.v.. đều chú trọng vào việc Lạy Phật như một hành trì căn bản. Trung Quốc có những cuốn kinh dành riêng cho việc lễ lạy như:

Kinh Hồng Danh: 108 lạy, kinh sám hối căn bản.

Kinh Ngũ Bách Danh: 500 lạy, gồm tên của 500 vị Phật hay 500 danh hiệu của một vị Phật hay Bồ Tát.

Kinh Thiên Phật: 1.000 lạy, danh hiệu của một ngàn vị Phật.

Kinh Ngũ Thiên Phật: 5.000 lạy, danh hiệu của năm ngàn vị Phật.

Kinh Vạn Phật: 10.000 lạy, danh hiệu của mười ngàn vị Phật.

Thủy Sám: sách sám hối, vừa tụng vừa lạy, do ngài Ngô Đạt soạn.

Lương Hoàng Sám: bộ sách sám hối, do hoà thượng Chí Công đời vua Lương Võ Đế soạn để sám hối cho hoàng hậu Hy Thị.

Qua các kinh đó chúng ta thấy Phật Giáo Trung Quốc đã hành trì pháp môn Lạy Phật nghiêm túc như thế nào.

Ngày xưa các chùa đều được xây dựng nơi núi cao rừng sâu, tránh cảnh thị thành náo nhiệt để các hành giả chuyên chú quán chiếu nội tâm.

Các ngôi chùa như Thiếu Lâm Tự được xây dựng trên núi Thiếu Thất. Để có đủ sức khoẻ chống lại sơn lâm chướng khí thú dữ, các thiền sinh phải luyện tập võ thuật và khí công kèm với sự tu tập phát huy tuệ giác.

Tổ sư Bồ Đề Đạt Ma là người đã khai sáng Thiền Tông tại Trung Quốc, cũng là tổ sư sáng lập võ thuật tại đây. Các tổ sư đã ý thức rõ ràng sự quan hệ giữa thân và tâm. Sự thành tựu tuệ giác phải song hành với sự tráng kiện của thân thể.

Khí công và nội lực là những yếu tố quan trọng trong việc phát triển tâm linh. Không thể nào có được ý chí dũng mãnh trong một thân thể bệnh hoạn. Từ đó các tổ đã kết hợp hai truyền thống tu luyện của Ấn Độ và Trung Quốc, truyền thống yoga cũng như các phương pháp luyện công luyện khí của võ thuật được kết hợp nhuần nhuyễn để chế tác pháp môn Lạ Phật.

Như thế chúng ta thấy Lạ Phật là kết quả tiêu biểu cho những kinh nghiệm tu tập thoát thai từ sự dung hợp sâu sắc tinh hoa của các nền đạo học Đông phương. Một vị thánh tăng trong thời đại chúng ta là ngài Hư Vân (1840 -1959), ngài đã hành trì "tam bộ nhất bái" (ba bước một lạy) từ Phở Đà Sơn về Ngũ Đài Sơn, khoảng đường dài bằng từ New York về Seattle.

Trong cuốn Tự Truyện ngài đã kể lại những kinh nghiệm tu chứng của ngài trong thời gian lễ bái đó. Ngài có được những khả năng phi thường như nhìn xuyên qua vách, nghe được tiếng từ xa, biết việc vị lai ...

Lúc bị chính quyền cộng sản tra khảo dã man, người cai ngục tưởng ngài chết rồi. Nhưng sáng hôm sau thấy ngài ngồi dậy như trước đó chẳng có chuyện gì xảy ra. Ngài thọ 120 tuổi.

Ngày nay tại Tổ Đình Vân Môn tại Quảng Đông Trung Quốc, mỗi sáng chư tăng sau thời công phu bắt đầu lạy ba trăm lạy.

Phật Giáo Việt Nam cũng như Nhật Bản và Đại Hàn chịu ảnh hưởng sâu đậm Phật Giáo Trung Quốc. Do đó trong phương pháp hành trì rất chú trọng về lễ lạy.

Phật tử Việt Nam đến ngày nay vẫn duy trì mạnh mẽ phương pháp tu tập đó. Vào những ngày mười bốn và ba mươi âm lịch, chúng ta có những thời Hồng Danh Sám Hối. Chúng ta cũng lạy Ngũ Bách Danh, Thiên Phật, Vạn Phật... Ngoài ra, có

người cũng phát nguyện lạy từng chữ trong các bộ kinh lớn như Pháp Hoa, Bát Nhã, Niết Bàn, Hoa Nghiêm...

Trước năm 1975, lúc chúng tôi tu tập tại Chùa Già Lam, Gia Định, mỗi sáng sau thời công phu, hòa thượng Trí Thủ xướng hồng danh chư Phật chư Tổ để mọi người lễ lạy. Giọng ôn sang sảng vang dội khắp chùa. Thỉnh thoảng ôn nhập thất. Trong suốt thời gian đó ôn trì niệm và lễ bái hồng danh Đức Phật A Di Đà. Những năm cuối đời ôn vẫn kiên trì tu tập pháp môn đó.

Qua cuộn băng cassette thu tại Chùa Già Lam vào khoảng năm 1982, chúng tôi vẫn còn nghe giọng xướng trầm hùng của ôn và Đại Chúng. Tại Hoa Kỳ, chúng tôi được biết Tu Viện Kim Sơn tại Bắc Ca-li thực hành chuyên cần công phu bái sám. Đại Chúng lạy mỗi ngày hai thời và mỗi thời khoảng hai trăm lạy. Cũng như rất nhiều các Chùa Việt Nam khác tu tập pháp môn lễ bái này.

Tác phẩm nổi tiếng về sự hành trì pháp môn Lạy Phật này là cuốn Khóa Hư Lục của vua Trần Thái Tông soạn. Nhà vua soạn bộ sách sám hối này cũng trong tâm trạng thành khẩn như ngài Ngô Đạt sám hối nghiệp chướng nhiều đời, như vua Lương Võ Đế sám hối quả báo của hoàng hậu.

Như chúng ta biết vua Trần Thái Tông là vị vua đầu tiên của triều Trần. Dưới áp lực của thái sư Trần Thủ Độ, cũng là chú của vua, bắt vua phải làm những việc loạn luân, thất nhân tâm như ruồng bỏ vợ, lấy chị dâu đang mang thai, cùng chứng kiến những cảnh tàn sát tôn thất nhà Lý. Không chịu nổi những cảnh tàn ác đó, nhà vua bỏ kinh thành vào núi để xin xuất gia.

Phù Vân quốc sư đã khuyên nhà vua hãy trở về gánh lấy trọng trách để tìm cách chuyển đổi chính sách bạo tàn thành chính sách khoan hòa nhân đạo, cũng như theo đuổi con đường tu tại gia. Nhà vua đã trở về. Sách Khóa Hư Lục đã được soạn ra trong hoàn cảnh đó.

Trong đó nhà vua đã soạn những bài văn thống thiết để ngày đêm sáu thời lễ bái sám hối cho nghiệp chướng tiêu trừ, cho quốc thái dân an. Với ảnh hưởng đạo đức của vua Thái Tông, triều Trần đã trở thành một triều đại quân chủ Phật Giáo hùng mạnh trong lịch sử với những chiến thắng Mông Cổ oanh liệt. Mông Cổ là đoàn quân bách chiến bách thắng, xây dựng một đế quốc trải dài từ Âu sang Á, chưa bao giờ bị thua trận.

Sự Lợi ích

Phương pháp Lạy Phật là kết tinh của những kinh nghiệm tu tập sâu sắc từ những truyền thống đạo học Đông phương. Do đó những lợi ích mang lại từ sự hành trì

pháp môn này vô cùng lớn lao. Sự lợi ích đó đạt được cả trên hai phương diện thân xác cũng như tinh thần.

Về Thân: phương pháp Lay Phật mang lại những hiệu quả sau:

1. Trước hết, động tác lay Phật là một phương pháp thể dục tốt. Với những cử động nhẹ nhàng, nhưng tất cả các bắp thịt trên toàn thân đều được vận động tối đa.

Khác với lúc tập thể dục, vì thông thường khi thể dục chúng ta không vận động tất cả các bắp thịt đồng đều cùng một lúc. Ví dụ: khi đi bộ, chúng ta vận động nhiều bắp thịt ở chân. Chỉ có bơi lội chúng ta mới cử động toàn thân.

Trong lúc lay Phật, tất cả các bắp thịt trên cơ thể đều hoạt động làm khí huyết toàn thân lưu chuyển giúp chúng ta chữa trị các chứng thấp khớp, cũng như phòng ngừa các chứng bệnh hiểm nghèo khác..

2. Các huyết đạo quan trọng trên cơ thể được tác động. Từ huyết bách hội trên đỉnh đầu xuống đến huyết đan điền dọc theo xương sống và các huyết ở tay chân.

Chúng ta cảm thấy có một luồng khí nóng chạy đều khắp cơ thể và mồ hôi theo các lỗ chân lông tuôn ra. Theo y học Đông phương, một khi các huyết đạo trên cơ thể được tác động, khí huyết sẽ lưu chuyển và bệnh tật sẽ tiêu trừ.

3. Sau khi Lay Phật xong, hãy ngồi xuống chừng mười lăm phút, chúng ta sẽ có cảm giác an lạc thư thái ngay vì các huyết đạo được tác động. Sự an lạc này rất sâu sắc, một kinh nghiệm rất đặc biệt mà chúng ta chỉ đạt được trong lúc thiền định. Sự an lạc này mang lại cho chúng ta niềm hoan lạc suốt ngày. Từ đó những phiền não, những ưu tư, những đau buồn... cũng nhanh chóng tan biến.

4. Các trọng huyết này tương ứng với các luân xa trong truyền thống yoga Ấn Độ. Các luân xa này nằm dọc theo xương sống từ đỉnh đầu xuống đến bàn tọa gồm bảy luân xa. Một khi được tác động, các luân xa này giúp chúng ta khai triển được những năng lực tiềm tàng trong mỗi người, tạo điều kiện thuận tiện cho việc phát triển tâm linh.

Về Tâm: phương pháp Lay Phật là phương pháp điều tâm để thanh tịnh ba nghiệp: thân, khẩu và ý (tư tưởng, ngôn ngữ và hành động).

Phương pháp này giúp ta:

1. Tiêu trừ nghiệp chướng: Trong sự sám hối, thành tâm đánh lễ mười phương chư Phật bằng cả thân tâm của mình. Quán chiếu sâu xa nguồn gốc tội lỗi, cùng bản

tánh của tội lỗi. Quán tưởng hào quang chư Phật mười phương hiển hiện trước mắt, cũng như Phật tánh trong tự tâm tỏa rạng. Nhờ Phật lực hộ trì cùng nỗ lực tự tâm để thanh tịnh ba nghiệp. Với sự sám hối đó các ác nghiệp và chướng duyên đều được chuyển hóa.

2. Thiện căn tăng trưởng: trong khi lễ lạy, hồi hướng cho kẻ thân người thù đều được lợi lạc, đều được thành tựu sự nghiệp giác ngộ giải thoát. Như thế Bồ Đề Tâm (thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sinh) được nuôi dưỡng, lòng từ bi được phát triển. Sự lễ bái hàng ngày đem lại cho chúng ta nguồn an lạc vô biên. Sự an lạc này giúp cho phiền não tiêu tan, sự trầm tĩnh trở lại trong tâm hồn và lòng thương cũng phát sinh đối với người ghét.

3. Đức khiêm cung phát sinh: trong khi hạ mình xuống sát đất để lạy Phật, để thấy những thành đạt của mình chỉ là những giọt nước trong đại dương bao la. Bác Hoài phát biểu trong buổi thảo luận Phật Pháp, để chuyển hóa tâm kiêu mạn của mình, mỗi ngày bác Lạy Phật để hồi hướng công đức về thiên, về địa, về sư trưởng, về ông bà cha mẹ... để cảm nhận trùng trùng ân nghĩa.

Để thấy sự thành tựu của mình hôm nay là công ơn tác thành của nhiều người. Để từ đó tâm khiêm nhường phát sinh. Trong Kinh Đức Phật thường dạy, tâm khiêm nhường là cửa ngõ của trí tuệ và là con đường đưa đến giải thoát.

Sự Hành Trì

Trong truyền thống Việt Nam, chúng ta có lạy Hồng Danh, Ngũ Bách Danh, Thiên Phật, Vạn Phật ... Tùy theo hoàn cảnh và khả năng để áp dụng cách lễ lạy cho thích hợp.

Điều quan trọng là sự hành trì đều đặn. Nếu chưa quen chúng ta có thể bắt đầu bằng ba mươi lạy, rồi sau đó tăng dần cho đến một trăm lễ tám lạy (để trừ một trăm lễ tám phiền não). Nếu có băng Hồng Danh thì mở băng và theo lời xướng danh hiệu Phật trong băng để lạy. Chúng ta có thể lạy mỗi ngày một hay hai lần.

Cách đơn giản nhất, chúng ta lạy theo hơi thở. Cứ hít vào chúng ta đứng lên và thở ra chúng ta lạy xuống. Cứ lạy chậm rãi. Mỗi lạy chúng ta niệm một danh hiệu Phật và đếm một, cứ như thế cho đến đủ số. Hoặc chúng ta có thể theo dõi đồng hồ và lạy đủ thời gian ấn định thì ngưng. Hoặc mười lăm phút, hai mươi phút hay nửa giờ. Đó là những phương cách đề nghị để chúng ta tùy nghi thực hành.

Sự lễ lạy có thể thực hiện bất kỳ chỗ nào. Miễn là chúng ta có được khoảng không gian bằng chừng chiếc chiếu là đủ để lạy rồi. Tốt nhất là trước bàn Phật, nếu không

thì ở chỗ nào cũng được, miễn tâm thành là được. Ngay cả trong phòng ngủ, mỗi sáng lúc thức dậy hay mỗi tối khi đi ngủ chúng ta có thể thực tập.

Khi lạy hai tay chắp ngang trán, đưa xuống ngực rồi lạy xuống sát đất. Điều này biểu tượng cho "thân tâm cung kính lễ" (đem thân đoạn nghiêm và tâm thành kính để lễ lạy). Lúc lạy xuống hai tay, hai chân và trán phải chạm đất (ngũ thể đầu địa: năm phần của thân thể đều chạm đất).

Chúng ta nên đứng thẳng người rồi lạy xuống, sau đó đứng thẳng lên. Như thế các bắp thịt khắp châu thân được vận động tốt hơn (trừ khi yếu chân, có thể quỳ lạy).

Trong khi lạy cố gắng kết hợp cả ba phương diện: thân đứng nghiêm chỉnh cử động nhịp nhàng hoà hợp, hơi thở đều đặn miệng niệm danh hiệu Phật hay Bồ Tát, tâm quán tưởng đến Phật, Bồ Tát hay cảnh giới của chư Phật và Bồ Tát.

Ví dụ: có thể quán tưởng đến Đức Phật A Di Đà đang ở trước mắt, hay cảnh Tịnh Độ chung quanh ta.

Kết Luận

Tóm lại, phương pháp lạy Phật là một phương pháp rất đơn giản, nhưng mang lại những lợi ích rất lớn. Ai tập cũng được, bất kỳ nơi đâu và không cần phải sắm dụng cụ gì cả. Đây là kết tinh của những kinh nghiệm tu luyện quý báu của chư tổ, đã kết hợp các phương pháp tu tập của Thiên gia và vũ thuật gia để chế tác thành.

Sự thực hành pháp môn này mang lại lợi ích rõ rệt cho cả thân lẫn tâm. Thân thể cường tráng chữa trị và phòng ngừa các chứng bệnh hiểm nghèo như bệnh tim, áp huyết cao, ung thư.. Tinh thần an lạc thư thái. Sống an vui hạnh phúc trong hiện tại. Tạo điều kiện thuận tiện khai triển khả năng tâm linh vô biên để tiến tới giải thoát hoàn toàn.

Đây là một pháp môn màu nhiệm, những niềm hoan lạc sâu sắc chúng ta kinh nghiệm được trong lúc hành trì là những bước tiến vững chắc trên bước đường tu tập. Qua những thành tựu đó giúp chúng ta tăng trưởng tín tâm đối với những pháp môn chư tổ truyền lại.

Lời Phật Dạy:

Mười Công Đức Lạy Phật

- 1.- Được sắc thân tốt đẹp.
- 2.- Nói ra điều chi ai cũng tin dùng.
- 3.- Không sợ sệt giữa đông người.
- 4.- Được chư Phật giúp đỡ.

- 5.- Đầy đủ oai nghi lớn lao.
- 6.- Mọi người đều nương theo mình.
- 7.- Chư Thiên cung kính.
- 8.- Đủ phước đức lớn.
- 9.- Lúc lâm chung được vãng sanh.
- 10.- Mau chứng quả Niết Bàn.