

LỄ PHẬT VÀ Y HỌC

(lược trích)

Đạo Chứng Pháp Sư biên thuật

Bửu Quang tự đệ tử
Như Hòa chuyển ngữ

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	5
PHẦN THỨ NHẤT:DẪN NHẬP.....	7
CHƯƠNG I:	7
I. Lễ Phật là một hành động rèn luyện tự giác, là sự hướng thụ tối cao.	7
II. Có nhiều cách lễ ngũ thể đầu địa khác nhau, nhưng mỗi cách đều có ý nghĩa sâu xa	9
III. Tinh thần, thái độ đúng đắn trong việc học tập cách lễ Phật.	10
IV. Đừng khơi những tâm thái sai trái khiến chính mình bị chướng ngại	10
V. Điều phục thân tâm, khiêm kính, nhu nhuyễn	11
VI. Lễ Phật là một cách vận động để khôi phục thân tâm khang kiện	11
VII. Do lễ Phật là tu tập về mặt Sự mà khế nhập Lý sâu	12
VIII. Lễ Phật tiêu trừ nghiệp chướng, chớ lầm tưởng là khổ nhục kè.....	13
IX. Nguyên nhân gây nên sự mệt nhọc trong khi lễ Phật	14
X. Dốc lòng vào một chỗ thì không việc gì chẳng hoàn thành, đừng phí tinh thần thần thơ, giận hờn.....	16
XI. Những điểm mấu chốt khiến việc học lễ Phật trở thành khó khăn hay dễ dàng	16
XII. Giải đáp thắc mắc.....	18
CHƯƠNG II:.....	21
A. Lễ Phật là cách thực hiện “điều tốt lành bậc nhất” một cách chặt chẽ nhất.....	21
1. Điều tốt lành bậc nhất: Hãy tự đoan chánh tâm, hãy tự đoan chánh thân	21
2. Vì sao cần phải đoan chánh, thung dung?	22
3. Giữ cho thân ngay thẳng chính là cơ sở để tu Quán.....	23
4. Lễ Phật tiêu trừ nghiệp chướng, khai phát tiềm năng.....	25
5. Lễ Phật là điều phục thân tâm, tiêu trừ nghiệp chướng (vô trụ sanh tâm)	27

B. Kinh Nghiệm Lễ Phật	28
1. Lễ Phật Tâm Đắc (Pháp sư Diệu Âm trần thuật)	28
2. Điều chủ yếu là luyện được cách lễ Phật vừa thông dong vừa tự nhiên (tiến sĩ Tạ Thanh Giai, phó giáo sư đại học Đà Loan kính thuật).....	32
PHẦN THỨ HAI: PHƯƠNG PHÁP LỄ PHẬT VÀ QUẢN TƯỚNG.....	46
I. Phật là đáng giác ngộ.....	46
II. Đứng như cây tùng, ngay ngắn nhưng thông dong	46
III. Chắp tay nhiếp tâm	47
IV. Cúi đầu.....	48
V. Khom mình	49
VI. Thả lỏng vai (cúi xuống)	50
VII. Cong gối – cong thân hạ mình xuống	50
VIII. Quỳ gối sát đất	51
IX. Quỳ tọa thư thái	51
X. Duỗi tay đón Phật	52
XI. Ngũ thể đầu địa.....	52
XII. Lật ngửa bàn tay đón Phật.....	53
XIII. Hòa nhập cùng tâm Phật, chúng sanh và Phật cảm ứng nhau.....	54
XIV. Khôi phục tư thế quỳ tọa	54
XV. Quỳ, dựng lòng bàn chân đứng lên	55
XVI. Khôi phục tư thế đứng	56
PHẦN THỨ BA: PHÂN TÍCH Ý NGHĨA PHẬT PHÁP & NGUYÊN LÝ Y HỌC CỦA MỘT SỐ ĐỘNG TÁC	57
I. Vì sao cần phải chắp tay?.....	57
II. Vì sao không được chắp tay đè lên ngực?	64
III. Vì sao chẳng nên nghiến chặt răng?	64
IV. Vì sao phải nên đứng theo kiểu “tiền bát hậu nhị”	69
V. Vì sao lúc đứng thẳng lại cần phải dùng gót chân chịu lực?	71

LỜI NÓI ĐẦU

Từ trước đến nay, chúng tôi vẫn nghĩ lễ Phật chỉ là một hành động bày tỏ lòng cung kính cũng như để sám hối nghiệp chướng, điều phục tâm ngã mạn của chính mình mà thôi, chứ chẳng hề biết lễ Phật còn là một phương pháp tập luyện thân thể tuyệt diệu.

Trong một lần được tiếp chuyện cô Cát Tường, cô có nhắc đến tác phẩm Lễ Phật Dữ Y Học (Lễ Phật và Y Học) của pháp sư Đạo Chứng do Tịnh Tông Học Hội ấn hành và tha thiết yêu cầu chúng tôi chuyển ngữ sang tiếng Việt. Trước khi đọc tập sách này, chúng tôi thường lễ Phật theo thói quen, lễ một cách máy móc, lễ cho đủ số. Lễ xong ai nấy thường thở phì phò, mồ hôi nhễ nhại, chứ chưa bao giờ được hưởng pháp vị vi diệu trong khi lễ Phật cả.

Thử thực hành theo cách lễ Phật do Pháp Sư từ bi chỉ dạy, dù chưa nắm hoàn toàn được yếu quyết lễ Phật, chúng tôi đã nhận thấy việc lễ Phật trở nên nhẹ nhàng, thoải mái hơn. Cứ mỗi lần quỳ xuống, cúi thân rạp lạy, lại quán tưởng Đức Phật đoan nghiêm vi diệu, nghiêm nhiên đứng trên hai bàn tay sen của mình, lòng chúng tôi lại thấy lâng lâng khôn tả. Trước đây, mỗi lần lạy Phật sám hối, lễ xong 108 lễ là mệt nhoài; nay lễ đủ 108 lễ chỉ thấy hơi mệt, tâm tình cũng thoải mái, ý cũng chuyên chú hơn. Chúng tôi tin chắc rằng nếu tập luyện lâu ngày theo đúng cách Pháp Sư dạy, chắc chắn việc lễ Phật sẽ trở thành một niềm pháp hỷ sung mãn vô biên đúng như các đệ tử của Pháp Sư đã trần thuật.

Do tập sách khá dày, đã thế 2/3 cuốn sách lại luận giải nhiều về cơ sở sinh lý/vật lý của phương pháp này, nếu dịch đủ cả, bản dịch sẽ trở nên quá dài, trở thành một cuốn sách giáo khoa về sinh vật học, khiến điểm cốt yếu của tập sách này là cách lễ Phật đúng quy cách bị mờ nhạt đi. Vì thế, chúng tôi chỉ chọn dịch phần khái luận, phương pháp lễ Phật và một hai luận điểm Pháp Sư dùng để chứng minh tính cách khoa học và hợp lý của phương pháp lễ Phật này. Tưởng cũng nên nói thêm, trước khi xuất gia, Pháp Sư Đạo Chứng từng là một vị nữ bác sĩ, khuê danh là Quách Huệ Trân. Sau khi bị ác chứng ung thư, nhờ chí tâm tin tưởng vào Tam Bảo và lễ sám, bác sĩ Quách đã vượt qua được những di chứng ngặt nghèo của căn bệnh. Với lòng tin nhiệt thành vào Tam Bảo, nhất là pháp môn Tịnh Độ, bà đã xuất gia và trở thành một vị pháp sư hữu danh của Phật giáo Trung Hoa. Khi nghiên cứu cách lạy Phật này, Ngài đã chú tâm diễn giải và hoàn thiện nó trên cơ sở y học và vật lý học. Vì thế, có thể nói không sợ phóng đại rằng cách lạy Phật này rất hợp lý và rất khoa học.

Ngưỡng mong những vị đồng tu có duyên đọc đến tác phẩm này sẽ tìm được niềm vui pháp hỷ sung mãn trong việc lễ Phật, cũng như càng lễ sám, tu niệm, càng thấy thân tâm khang kiện hơn.

PHẦN THỨ NHẤT: DẪN NHẬP

CHƯƠNG I:

I. Lễ Phật là một hành động rèn luyện tự giác, là sự hưởng thụ tối cao.

Có người cứ nghe nói đến việc “lễ Phật” bèn bài xích là hành động mê tín, chứ thật ra đối với ý nghĩa của chữ Phật và đạo lý “lễ bái” hoàn toàn chẳng hiểu gì nên mới ngộ nhận như thế. Lễ Phật nào phải là sùng bái, van vái thần minh bên ngoài một cách mù quáng, mà chính là một hành vi hợp lý, đúng đắn, có tiềm năng thâm nhập, khai phát tự tánh nội tại. Lễ bái chẳng những giúp cho thân, tâm Khang kiện, mà còn có thể giúp ta huấn luyện năng lực giác chiếu cao cấp. Nếu bàn đến tác dụng “khiến tâm vui vẻ, sáng khoái, an định” thì lễ bái cũng là cách hưởng thụ pháp lạc cao quý. Nếu đã có thể tin tưởng vào lời giải thích căn bản trên thì không ai lại chẳng tán thành, đề cao hoạt động thân, tâm, tinh thần ưu tú này.

Có nhiều phương thức biểu đạt sự lễ kính sai khác. Do mỗi quốc gia có một nền văn hóa sai khác nên phương thức biểu đạt lễ kính cũng phải sai khác. Chẳng hạn như: Nước thì chấp tay, nước thì khom mình, có nước cúi đầu để biểu đạt ý lễ kính. Tại Tây Tạng, thường dùng phương thức “đại lễ bái” để lễ Phật. Thậm chí ngay nơi lúc trời Đông tuyết đọng, họ vẫn kiên thành rạp lạy toàn thân, nằm mọp xuống đất, hai tay hướng thẳng về trước, ép sát xuống đất.

Tại Ấn Độ, có chín phương thức biểu đạt sự lễ kính, gọi là “Thiên Trúc cửu nghi”:

1. Mở lời thưa hỏi.
2. Cúi đầu biểu thị sự cung kính.
3. Giơ tay lên cao vái chào.
4. Chắp tay đặt ngang ngực.

5. Co gối (Ấn Độ coi phía phải tượng trưng cho chánh đạo, vì thế trong kinh thường thấy nói “*trật áo vai hữu, gối phải chạm đất, gối trái dựng thẳng lên*” để biểu thị sự lễ kính).

6. Quỳ thẳng (hai gối cùng đặt sát đất, mũi bàn chân chạm đất).

7. Bàn tay và gối cùng chạm đất.

8. Ngũ luân cùng gập lại (ngũ luân còn gọi là ngũ thể) tức là đầu, hai gối, hai tay thả đều cong lại

9. Ngũ thể đầu địa (nằm vóc gieo xuống đất) là cách lễ kính cao nhất, còn gọi là “đảnh lễ”, “đầu diện lễ”, “tiếp túc lễ”; hàm ý: dùng phần cao nhất trong thân ta là đầu mặt chạm đất để kính lễ, ôm lấy chân người nhận lễ. Cách này còn gọi là “ngũ luân đầu địa” vì đầu, hai tay, hai gối đều chạm đất.

Chín cách lễ bái trên liệt kê theo thứ tự từ khinh đến trọng (chép theo sách Đại Đường Tây Vực Ký).

II. Có nhiều cách lễ ngũ thể đầu địa khác nhau, nhưng mỗi cách đều có ý nghĩa sâu xa

Trong các đạo tràng, chùa miếu của ta, phần nhiều dùng cách “ngũ thể đầu địa” để lễ Phật. Tuy cùng gọi là “ngũ thể đầu địa”, nhưng có nhiều cách thực hiện khác nhau:

1) Trước phải sau trái: Tại Ấn Độ, dùng phía phải tượng trưng cho Chánh Đạo nên quỳ gối phải trước, theo thứ tự: tay phải rồi tay trái chạm đất, biểu ý: tôn trọng chánh pháp, nguyện cho chúng sanh đắc Giác Chánh Đạo.

* Cách lạy: Đứng ngay thẳng, chắp tay ngang trán (cánh tay hơi chạm theo mép áo). Trước hết là gối phải rồi đến gối trái, hai khủy tay lần lượt theo thứ tự chạm đất, rồi xòe hai tay ra, lòng bàn tay ngửa lên. Quán tưởng như đang chạm vào chân đối phương, dùng trán đập xuống đất một lạy (theo Phật Quang Đại Từ Điển, điều 6.582).

2) Phải trái cùng lúc: Hai tay đối xứng đồng thời chạm đất, hai gối cũng đồng thời chạm đất. Cách lạy này dùng tả, hữu tượng trưng cho Chỉ - Quán, Định - Huệ, Quyền - Thật, Từ - Bi nên dùng trái phải cùng lúc, biểu thị các ý nghĩa: “Định Huệ Đẳng Tri” (cùng bình đẳng gìn giữ Định lẫn Huệ), “Từ Bi Song Vận” (cùng vận dụng Từ và Bi), “Chỉ Quán Song Vận”...

Do hai cách lạy này, cách nào cũng có đạo lý, ý nghĩa sâu xa, chúng ta đều phải bình đẳng học tập, thâm nhập thể hội.

III. Tinh thần, thái độ đúng đắn trong việc học tập cách lễ Phật.

Do những điều vừa nói trên, ta biết lễ Phật có nhiều cách khác nhau, trong mỗi đạo tràng lại quen dùng những cách thức lễ Phật khác nhau. Mỗi cách thức đều có điểm đặc sắc, ý nghĩa và ưu điểm khác nhau. Đến mỗi nơi, chúng ta phải đặc biệt lưu tâm. Đến trong đạo tràng nào để tham gia đoàn thể cộng tu, chúng ta đều phải tôn trọng sự chỉ dạy của người lãnh đạo, và cũng phải tôn trọng phương tiện và cách sắp đặt trật tự đoàn thể của họ, cần phải làm đúng theo nghi thức được sử dụng bởi đạo tràng ấy. Bởi lẽ, tôn trọng người khác cũng là biểu hiện sự lễ kính chư Phật, là thực tiễn để hòa thuận với chúng sanh. Chúng ta phải bắt chước như hang núi trống rỗng hòng hấp thu những điều sở trường của người khác thì mới có thể tự mình cải tiến không ngừng, sửa mình ngay thẳng. Như vậy mới là tu hành, mới là lễ Phật, mới là tinh thần học Phật khiêm kính, mới là thái độ đúng đắn. Những phương pháp lễ Phật chúng tôi giới thiệu ở đây chỉ là nhằm kính trình mọi người tham khảo mà thôi.

IV. Đừng khơi những tâm thái sai trái khiến chính mình bị chướng ngại

Ngàn vạn phần chúng ta chớ vì người khác dùng cách thức lễ bái khác với cách mình đã học trước đây hoặc khác với tư thế mình quen dùng mà nảy sinh tâm lý kháng cự, chẳng chấp nhận, tự sanh lòng phiền não

(chẳng những chỉ đối với việc lễ Phật như vậy mà đối với những điều khác cũng đều nên như vậy), hoặc lãng phí tinh thần vào những hoài nghi, không cách nào thâm nhập, lãnh hội những điểm hay của họ. Chớ vì một động tác nào ta không học được mà ngã lòng, chán nản. Hoặc vì gân cốt thiếu vận động, trở thành cứng cỏi chẳng thể thực hiện ngay được động tác ấy bèn chán nản. Thậm chí phê bình mù quáng, sanh tâm khinh mạn thì là hoàn toàn chẳng phù hợp với nội dung của tinh thần lễ Phật, mà cũng là trái nghịch với mục đích của việc lễ Phật là khai phát Phật tánh, mở đức nơi tự tâm.

V. Điều phục thân tâm, khiêm kính, nhu nhuyễn

Học tập lễ Phật thì điều đầu tiên là phải hàng phục thái độ kiêu căng, lười nhác, ngạo mạn của chính mình, điều hòa, làm dịu đi sự ngoan cố, bướng bỉnh, khẳn trương nơi thân tâm mình. Hễ tâm đã khoan hòa, rộng rang, từ bi, dịu dàng thì thân cũng tự nhiên thông dong, đoan chánh, linh hoạt, khí huyết cũng thông suốt. Nếu như tâm căng thẳng, cố chấp vào một thói quen nào đó, thân sẽ tự nhiên trở nên cứng còng, mất đi tánh linh hoạt, dẻo dai, biến thành lão hóa, các công năng của thân bị thoái hóa, bệnh tật phát sanh.

VI. Lễ Phật là một cách vận động để khôi phục thân tâm kang kiện

Phật là bậc giác ngộ. Ngài cũng là bậc Đại Y Vương về thân và tâm. Lễ Phật là hình thức vận động phù hợp với những nguyên lý của y học, khiến cho nội tâm giao cảm với bậc Đại Y Vương, khiến cho công năng chữa bệnh tự nhiên được phát khởi, có tác dụng tăng cường khả năng miễn dịch, đề phòng bệnh tật, tự mình điều tiết, khiến cho thân, tâm và cả thể giới cùng điều hòa. Vì thế, lễ Phật tiêu trừ được nguyên nhân gây bệnh, chữa lành tật bệnh.

* Lời Phụ:

Lễ Phật nên mặc y phục tề chỉnh, sạch sẽ.

Nếu là người xuất gia phải nên đắp y (y trơn tức là mạn y hoặc ca-sa). Nếu là cư sĩ tại gia thì phải nên mặc lễ sám y (tức là mạn y), hoặc mặc y phục thống nhất theo quy định của từng đoàn thể. Cố gắng tránh mặc y phục không tề chỉnh, dùng đội mũ, mặc quần áo quá ngắn hở lưng, hở đùi. Trong tập sách này, do phương tiện giúp cho người mới học hiểu rõ những điểm trọng yếu của từng động tác, nên [các người mẫu] không mặc quần áo rộng rãi. Vì thế, khi chụp hình, người lễ Phật không mặc áo tràng (hải thanh) hay đắp y (mạn y hay quả y), chỉ ăn mặc rất sơ sài như thế. Xin mọi người lúc tự tu, phải nên tận tâm lễ kính. Thập phần cung kính ắt thập phần lợi ích.

VII. Do lễ Phật là tu tập về mặt Sự mà khế nhập Lý sâu

Cách lễ Phật chúng tôi giới thiệu ở đây về cơ bản là tuân theo cách thức do ân sư là Pháp Sư thượng

Sám hạ Vân truyền dạy tại Đại Chuyên Học Sinh Trai Giới Học Hội, phối hợp những lời thuyết minh thô thiển theo nguyên tắc giải phẫu sinh vật. Chỉ mong mọi người lúc mới học cách lễ Phật, trước hết, trong từng động tác sẽ được lợi ích thân tâm mềm mại, dần dà sẽ nhập Lý sâu. Vì thế, bước đầu là phù hợp với những nguyên tắc của giải phẫu học, sinh lý học, vật lý học (hòng tránh khỏi những chướng ngại nơi thân nghiệp, nội tâm an định). Cao hơn là từ việc lễ Phật trên mặt sự tướng, sẽ khế nhập lý Thật Tướng.

Xin quý vị chớ vì cách thức mình lễ Phật không đúng, trái nghịch với những nguyên tắc sinh lý học, động tác gấp rút, mất sức khiến mình bị mệt mỏi, đau đớn mà ngã lòng (Có người lại do đó quy tội cho việc lễ Phật. Đi đâu cũng bảo lễ Phật có những điều chẳng thoải mái như thế đó, tựa hồ mười phương chư Phật xử tệ với họ. Đây chẳng những là chẳng hiểu rõ lý, mà thậm chí còn gây tạo khẩu nghiệp, khiến người khác lầm tưởng lễ Phật là chẳng thoải mái, rất khổ sở. Kỳ thật, chỉ vì người ấy làm lạc mà thôi!)

VIII. Lễ Phật tiêu trừ nghiệp chướng, chớ lầm tưởng là khổ nhục kế

Lễ Phật là để tiêu trừ nghiệp chướng, tiêu trừ trần lao cũng như tiêu trừ những chướng ngại đã tích lũy từ những tư thế chẳng đúng trong các hành vi thường nhật, kéo duỗi các chỗ căng thẳng, co rút, tiêu trừ những ú trệ, đả thông những chỗ bế tắc, rèn giữa thân

tâm không chương ngại, chứ chẳng phải là khổ nhục kế.

Có kẻ cho rằng càng lễ Phật đến nỗi kiệt sức, thống khổ, càng quý đến nát cả đầu gối, mọp đầu đến rách trán, thì càng được Phật, Bồ Tát thương xót. Sau đấy vì quá mệt mỏi, kiệt sức, không cách chi giữ mãi như thế được, tâm bèn lui sụt, hối hận. Do chẳng nhận được sự cực khổ quá mức (cũng là do chưa xả được nỗi khổ nơi da thịt) bèn viện cả đồng lý do: “Vì tôi lễ Phật chẳng được khỏe khoắn như thế, bác sĩ bảo tôi đừng nên lễ Phật”. Đây cũng là hạng thiếu tín tâm, chưa hiểu rõ lý rốt ráo. Thật ra, chẳng phải vì lễ Phật mà không khỏe khoắn, mà chính là vì chẳng hiểu cách lễ Phật và nhiều vọng tưởng nên mới không khỏe khoắn!

Kẻ mạt học này lúc mới học cũng hiểu lầm như thế, chẳng nắm được yếu lãnh, lễ Phật đến mệt nhoài nhọc khổ, cho rằng lễ Phật rất mệt mỏi, sau rồi mới biết là chính mình lầm lạc.

IX. Nguyên nhân gây nên sự mệt nhọc trong khi lễ Phật

Lúc ban đầu tập tành lễ Phật, thấy nhọc nhằn, đau khổ là vì:

- Phương pháp chẳng thích đáng, tư thế mâu thuẫn với những nguyên tắc kiện khang của sinh lý học: chẳng khéo giữ trọng tâm theo vật lý học, chẳng khéo dùng lực tự nhiên, tự dùng sức một cách nhầm lẫn, lãng phí sức.

- Các khớp, khủy, gân, thịt của mình vốn đã sẵn có những phế vật ứ trệ hoặc đã tiêu mòn vì tuổi tác (khác nào khe nước vốn sẵn có bùn lầy lắng đọng), lại còn thiếu vận động nhiều năm (giống như khe nước chẳng hề nạo vét). Trong tình huống như thế, toan vét sạch một lúc thì đương nhiên những bùn lầy chìm đắm, ứ đọng sẽ nổi lên khiến cho nước trong khe ngàu đục quá mức. Chỉ cần liên tục đổ nước trong vào, tự nhiên bùn lầy sẽ trôi đi, khôi phục sự trong sạch. Quý vị nên hiểu rõ: Lúc nạo vét sạch, chất bẩn thiu, tạp nhạp nổi lên chính là những bùn lầy sẵn có, chứ nào phải đâu do nạo vét sạch mà có. Nếu bảo là do nạo vét mới có bẩn thiu, tạp nhạp thì chính là chẳng quan sát, suy nghĩ rõ ràng vậy.

Cùng một lý ấy, nếu phương pháp lễ Phật đã chính xác mà cảm thấy có bộ phận nào đặc biệt co rút hoặc đau đớn thì đây chính là những “bùn lầy” ứ đọng nhiều năm hiển hiện, cho thấy chỗ ấy vốn bị ứ trệ hoặc mòn mỏi vì tuổi già, chứ nào phải là Phật hại chúng ta, cũng chẳng phải do lễ Phật mới bị đau đớn. Nói cách khác, lúc quét dọn thấy bẩn thiu, lộn xộn, đây chính là dấu hiệu báo trước cho sự thanh tịnh, quý vị càng nên tin tưởng dọn dẹp. Xin quý vị hãy quan sát, suy nghĩ chính xác, sự lý phân minh, chớ thấy mình có chút bệnh vặt liền quy tội cho việc lễ Phật.

Người hằng ngày thiếu vận động, bảo đi một đoạn ngắn đã thấy đau chân, bảo khiêng vật nặng liền kêu đau hông, nhức lưng; đương nhiên khi lễ Phật cũng phải bị đau nhức, mỏi nhọc. Kỳ thật chỉ vì các chi thể

thiếu được huấn luyện, hoạt động, chẳng tuần hoàn tốt, cho nên sự chuyển hóa năng lượng và thải trừ các chất cặn bã đều yếu kém. Do vậy, phải khéo luyện tập, nếu không lương tri, lương năng sẵn có sẽ bị mất đi. Tuổi trẻ không tập luyện, đến già sẽ phải chịu khổ không thể nói. Đã nhận thức được [giá trị của] sự tập luyện thì mới có thể đột phá [những khó khăn].

X. Dốc lòng vào một chỗ thì không việc gì chẳng hoàn thành, đừng phí tinh thần thần thơ, giận hờn

Trong nhà Phật, có rất nhiều người có thể mỗi ngày lễ Phật cả ba ngàn lay, lạng lễ dụng công (mặt chẳng đổi sắc, thung dung tự tại), đủ thấy họ là những người lễ lay có phương pháp, có rèn luyện. Quý vị phải khéo tự trân trọng bản năng Phật tánh, dụng tâm khai ý, đừng lãng phí thời gian, tinh lực quý báu để than khổ và oán hờn. Thậm chí suốt ngày bôn ba tìm người khác giải bày nỗi khổ, chẳng dụng tâm tự giải ngộ! Nếu có thể đem hết tâm lực than khổ, bất mãn đó chuyên chú nơi việc khai phát tự tâm thì những phiền muộn đó sẽ bị trừ sạch! Phật nói: “*Dốc lòng vào một chỗ, không sự gì chẳng hoàn thành*”. Trên đời không có việc gì khó, chỉ sợ người thiếu lòng!

XI. Những điểm mấu chốt khiến việc học lễ Phật trở thành khó khăn hay dễ dàng

Quan sát những người tập luyện lễ Phật, chúng tôi nhận thấy:

- Những đứa trẻ ngây thơ, thoải mái, không có tâm thành kiến sẽ học rất nhanh. Có thể nói là chỉ vẽ cách lay cho chúng từ một đến ba lần, đại đa số bọn trẻ đều làm được ngay. Đủ thấy đây là một loại động tác đơn giản, dễ học. Quý vị đừng cho cách lễ Phật này là rắc rối, khó khăn, sanh tâm chán nản. Cũng từ sự kiện trên, ta thấy lúc tâm không vướng mắc, thông dong, mềm dịu sẽ có khả năng học tập rất tốt, giác tánh sẽ phát khởi công dụng tốt nhất, trí huệ dễ khai phát nhất.

- Đối với người trưởng thành, những người chưa từng học qua cách lễ Phật (tâm không có sẵn thành kiến) sẽ học rất nhanh vì chẳng bị thói quen từ quá khứ gây trở ngại, nắm được yếu lĩnh rất nhanh, đạt được lợi ích thân tâm nhu nhuyển.

- Những người khó tập nhất là những người cá tánh khẳn trương, bướng bỉnh, hay những người cố chấp vào tập quán quá khứ. Là vì họ chỉ mơ hồ thuận theo động tác đã quen, chẳng đặt chút ý niệm giác tánh. Vì thế, lúc lễ Phật mơ màng trên dưới, tâm chẳng chuyên chú (thân cứ theo thói quen đứng lên, sụp xuống, tâm mơ tưởng chuyện khác). Bởi vậy, chẳng biết mình đang làm gì. Đứng lệch chẳng biết là đứng lệch. Chắp tay chẳng biết là năm ngón so le, tán loạn. Mỗi một động tác đều là vọng tưởng, làm qua quít mơ hồ, chẳng hề dụng tâm minh bạch rõ ràng để tự quán chiếu. Đây là buông thả theo thói quen của tự thân, cô phụ giác tánh của mình. Lễ Phật một lay vốn là việc có thể hiểu rõ trong vài giờ, nhưng nếu học tập như thế thì mười năm cũng học chẳng xong. Thậm chí

học hơn cả mười năm, ngay cả động tác chấp tay cũng so le, tán loạn. Ngay trong lúc khiêm cung cúi đầu cũng vẫn hồ đồ ngửa đầu, thẳng cổ. Ngay trong khoảnh khắc ấy chẳng dụng tâm thì cái tật nhỏ cổ hữu ấy dù mười năm vẫn chẳng thay đổi được.

Bởi thế, việc tu tập chẳng nhìn vào thời gian mà chú trọng tại một niệm tâm ngay trong lúc ấy có chuyên chú, có thông dong, có cung kính hay không.

XII. Giải đáp thắc mắc

Có người cho rằng: “Lễ Phật chỉ là để biểu hiện sự lễ kính, cốt sao trong tâm cung kính là được, việc gì phải giảng phương pháp lễ Phật? Phiền phức quá!”

Có người nói: “Phật và chúng sanh bản thể là không. Điều cùng là tánh Không, cần gì phải chấp trước sự tướng lễ Phật? Cần gì phải giảng giải, nghiên cứu phương pháp lễ Phật cơ chứ?”

Đối với câu hỏi thứ nhất, chúng ta phải hiểu rõ rằng học Phật tu trì thì phải “sự lý viên dung”, chẳng thể chấp trước vào Lý, phé bỏ tu hành về mặt Sự, cũng chẳng thể chấp vào sự tướng nhưng chẳng hiểu rõ đạo lý (Ngẫu Ích đại sư nói: “*Chấp lý phé sự thì lý cũng chẳng viên dung*” và “*toàn sự tức lý, toàn lý tức sự*”).

Trong tâm có ý niệm cung kính thì lòng thành bên trong biểu hiện ra ngoài. Hoàn toàn chẳng thể nói tôi đối với anh có ý cung kính là tốt rồi. Anh đến nhà tôi, tôi chẳng thèm lý đến, dòm ngó gì đến, thản nhiên coi

truyền hình, anh hỏi tôi cũng chẳng đáp. Có thức ăn ngon, tôi ăn một mình, dành vỏ trái cây, thức ăn hư, cơm xấu cho anh. Tin chắc là nếu có ai đối xử với anh như thế, nhất định anh chẳng thể nào nghĩ trong tâm họ có ý kính trọng anh được! Vì thế lòng kính trọng phải có thái độ và lời nói tương xứng, và cũng cần phải có phương cách để biểu lộ.

Nếu như ta bụng đói, trong lòng muốn ăn, ắt sẽ có hành động, biểu hiện mong được ăn no. Đã có ý muốn ăn mà vẫn còn suy xét cách ăn, thực đơn, thậm chí phân tích mức dinh dưỡng, hiệu năng của thức ăn. Thậm chí còn nghiên cứu các phép tắc ứng xử nơi bàn ăn, hướng hồ trong lòng có ý kính trọng mà chẳng cần phải nghiên cứu phương pháp kính lễ ư? Ngày ngày hễ muốn ăn liền dùng ăn uống để giải quyết, chẳng hiềm phiền phức, có sao đối với tâm ý kính cung kính lại ngại phiền toái?

Đối với câu hỏi thứ hai: Điểm áo diêu trong đạo lý nhà Phật là “Có, Không chẳng hai” (nếu chấp vào không thì phé Sự tu, đó cũng là thiên chấp). Bản thể của hết thấy sâm la vạn tượng là Không, nhưng huyền hiện giả tướng Có. Vì thế chẳng thể một bề chấp trước vạn tượng là có, chẳng biết bản thể của chúng là không. Cũng chẳng thể một bề chấp bản thể của chúng là Không, phủ nhận sự hiện hữu của vạn tượng. Bản thể của hết thấy sâm la vạn tượng thực chất là Không, nhưng chúng sanh huyền thấy hình bóng của vạn tượng. Chẳng những thế, sự hiển hiện và biến hóa của giả tướng vẫn tồn tại theo định luật nhân quả (Nếu chấp trước vào Không, bác bỏ nhân quả, thì

thành Ác Thú Không. Nếu chưa thể đối với lửa đốt, dao cắt vẫn an nhiên thì vẫn là chấp Có, sao lại bỏ Sự Tu?)

Thân chúng ta đây tuy “đương thể tức không” (ngay cái thân này chính là không), nhưng kẻ phàm phu chưa chứng ngộ vẫn chấp trước có thân thể, có tác dụng, có công năng. Nếu chúng ta cử động chẳng thích đáng, chẳng phù hợp với nguyên tắc vận động thì cứ theo lý nhân quả, sẽ phát sanh các thứ tật bệnh chẳng thoải mái (nguyên tắc vật lý và sinh lý chẳng thể ra ngoài quy luật nhân quả). Bệnh tật đương nhiên là không, nhưng vấn đề là kẻ phàm phu chưa tu chứng được tánh Không ắt nhiên sẽ chấp trước vào chuyện đau bệnh.

Thân thể giả hợp này giống như pháp khí, lẽ dĩ nhiên chẳng nên tham chấp nó quá mức, nhưng cũng chẳng nên ngược đãi nó một cách phi lý. Phật là bậc dùng Giả để tu Chân (vận dụng thân thể giả huyễn để tu hành, khế nhập Chân Lý). Đã sử dụng giả tướng thì đương nhiên cũng chẳng thể lìa bỏ các nguyên tắc nhân quả của giả tướng được. Vì thế phải khéo vận dụng sao cho phù hợp với những nguyên tắc vật lý, sinh lý thì mới có thể phát huy lương năng, lương tri, khai phát được tiềm năng Phật tánh.

Do nhân lay Phật bất đồng nên quả cũng sai khác. Phàm phu một mực chấp giả là chân, hết như nằm mộng cứ chấp mộng là thật, có khi nào trong mộng lại biết đấy là mộng? Giả sử thân thể giả huyễn có bệnh khổ thì bèn thấy bệnh khổ là thật, chưa thể thấy bệnh đó là giả, chẳng hiện hữu! Vì thế nếu chúng ta sử

dụng cái thân giả huyễn này chẳng đúng với nguyên tắc sinh lý, vật lý thì đương nhiên sẽ bị chướng ngại, khổ sở, bức bối vậy!

Miệng tuy nói lý Không, lúc bị đau bệnh, trợn chẳng thấy không nên bèn phiền bức. Chẳng bằng như lúc vận động, trước hết hiểu rõ phép tắc, khéo vận dụng để chẳng bị chướng ngại bức bách phải chịu khổ quả, cũng như sẽ chẳng bị mệt nhọc, khó chịu khi lay Phật, để rồi lại ngờ Phật tổ không thiêng, chẳng ban ân cho mình!

Nói một cách nghiêm túc, [lễ lay] một cách hồ đồ, mê muội, trên dưới tán loạn thì chẳng thể gọi là lễ Phật được! Bởi lẽ, Phật là Giác Giả, dùng sự giác ngộ để cảnh tỉnh tâm, soi xét, quán chiếu tường tận, giác ngộ thì mới là tương ứng với đạo. Theo Địa Trì Bồ Tát Giới, Bồ Tát hằng ngày phải tu công đức lễ Phật, nếu không tu như thế là phạm giới. Chỉ hàng Bồ Tát từ Sơ Quả trở lên mới là ngoại lệ (khai duyên). Nếu bảo chẳng cần đến sự tương lễ Phật thì kẻ nói đó có đã chứng Sơ Quả hay chưa? Nếu đã chẳng chấp tướng thì lay Phật nào có ngại gì?

CHƯƠNG II:

A. Lễ Phật là cách thực hiện “điều tốt lành bậc nhất” một cách chặt chẽ nhất

1. Điều tốt lành bậc nhất: Hãy tự đoạn chánh tâm, hãy tự đoạn chánh thân

Kinh Vô Lượng Thọ dạy: “*Thế nào là điều lành bậc nhất? Hãy nên đoan chánh tâm, hãy nên đoan chánh thân*”. Lễ Phật là cách thực hiện “điều tốt lành bậc nhất” một cách chặt chẽ. Bởi lẽ, việc lễ Phật rèn luyện sức quán chiếu, rèn luyện đoan chánh mà thung dung, điều phục các căn, thân tâm nhu nhuyễn. Vận động đúng quy tắc sẽ vun bồi sức an định, sức giác chiếu và tinh thần lễ kính. Dùng công phu ấy vận dụng vào mỗi một hoàn cảnh sinh hoạt thường nhật thì trong mỗi một động tác chẳng còn phân biệt giữa lễ Phật và sinh hoạt. Nếu còn phân biệt giữa sinh hoạt và lễ Phật là đã đánh mất ý nghĩa của việc lễ Phật.

Hoàn chỉnh những sinh hoạt thường nhật chính là vận dụng tinh thần của việc lễ Phật: biến tán loạn thành chuyên chú, biến căng thẳng thành nhẹ nhàng, thung dung; biến cứng cõi thành mềm mại, biến chấp trước thành rộng rang, sáng suốt; biến mờ mịt thành giác chiếu, biến hồ đồ thành sáng suốt.

2. Vì sao cần phải đoan chánh, thung dung?

Cứ quan sát hoạt động nuốt chất lỏng của thực quản, ta sẽ thấy rõ:

1) Thực quản phải thẳng và thông suốt thì mới có thể nuốt chất lỏng dễ dàng. Nếu thực quản cong queo, việc nuốt chất lỏng cũng bị trở ngại. Cùng lý đó, nếu thân thể đoan chánh thì huyết quản mới thông suốt. Nếu thân thể bị gò ép trong tư thế nghiêng lệch một thời gian dài thì huyết quản cũng như thực quản liên

tục bị vận công, sự tuần hoàn của máu chẳng thông suốt.

2) Nếu dùng tay đè mạnh lên thực quản đã ở vị trí thẳng thì vẫn khó nuốt chất lỏng. Vì thế cần giữ ngay ngắn nhưng phải thoải mái.

Nếu gân cốt chúng ta liên tục ở trong trạng thái căng cứng, co rút thì những mạch máu trong gân cốt bị trở ngại, khác nào thực quản bị đè chặt chẳng được thông suốt. Ấy chính là gân cốt của chính mình tạo áp lực trên chính huyết quản của ta. Áp lực ấy do tâm trạng căng thẳng gây nên. Do vậy, tâm có thư thái thì khí huyết mới thông suốt, chẳng đến nỗi tự mình áp chế chính mình. Tâm có thư thái thì sức giác chiếu mới phát huy được, mới sáng suốt chuyên chú được.

3. Giữ cho thân ngay thẳng chính là cơ sở để tu Quán

Bài kệ lễ Phật như sau:

*Năng lễ, sở lễ tính không tịch,
Cảm ứng đạo giao nan tư nghị,
Ngã thử đạo tràng như đế châu,
Thập phương Như Lai ảnh hiện trung,
Ngã thân ảnh hiện Như Lai tiền,
Đầu diện tiếp túc quy mạng lễ.*

Có kẻ vặn: Đã là Không Quán thì cần gì phải luận đến nguyên tắc “đoan thân” (giữ cho thân ngay ngắn) nữa cơ chứ?

Đáp: Tu hành phải có trình tự. Nền tảng đã bắt ổn lại xây lầu cao thì sẽ chẳng vững. Xin hãy xem các trước tác của chư cổ đức. Như trong cuốn Quán Vô Lượng Phật Kinh Sớ của đại sư Thiện Đạo, trước khi bắt đầu giảng dạy pháp quán tưởng, Ngài cũng dạy công phu chuẩn bị để an định thân tâm làm cơ sở. Ngay trước đoạn dạy: *“Lại quán tứ đại nơi thân trong ngoài đều không, trọn không có một vật”*, có đoạn văn như sau: *“Dạy ngồi xếp bằng ngay ngắn, giữ thân ngay ngắn, ngậm miệng, răng đừng cắn chặt, lưỡi chống lên vòm họng để cho hơi thở giữa yết hầu và mũi được thông suốt”*.

Đó chính là đoạn văn dạy về cách chuẩn bị trước khi tu Quán (tiền phương tiện), là lời dạy cực trọng yếu. Kẻ sơ học đừng vội ham cao, chuộng xa, coi thường công phu “giữ cho thân ngay ngắn...” Cây không rễ dễ bị khô, xin kẻ sơ học hãy dụng tâm chú ý.

* Công đức thù thắng của việc lễ Phật:

Kinh Nghiệp Báo Sai Biệt dạy:

“Lễ tháp miếu Phật, được mười thứ công đức:

Một là được thân đẹp đẽ, giọng hay.

Hai là nói ra điều gì người khác đều tin phục.

Ba là ở giữa đám đông không sợ hãi.

Bốn là thiên nhân yêu mến, bảo vệ.

Năm là oai thế đầy đủ.

Sáu là những chúng sanh có oai thế thấy đều đến thân cận, gần gũi.

Bảy là thường được thân cận chư Phật, Bồ Tát.

Tám là đủ đại phước báo.

Chín là mạng chung sanh thiên.

Mười là mau chứng Niết Bàn”.

4. Lễ Phật tiêu trừ nghiệp chướng, khai phát tiềm năng

Nói đại lược, Nghiệp là hành vi, Chướng là chướng ngại. Do các hành vi trong quá khứ tích lũy phát sanh các thứ chướng ngại, bất luận là chướng ngại nơi thân hay nơi tâm. Các hành vi trong quá khứ vừa nói đó bao gồm các ý tưởng trong tâm (ý niệm), lời nói và các tư thế, hành động nơi thân thể.

Có người cho rằng phải gây sự ác lớn thì mới là tạo ác nghiệp, mới có nghiệp chướng. Kỳ thật, chỉ cần trong tâm động niệm là đã có nghiệp (thiện niệm có thiện nghiệp, ác niệm có ác nghiệp. Niệm Phật là tịnh nghiệp). Thân có những động tác, tư thế đều là “nghiệp”. Bất cứ động tác, tư thế tạo thành những chướng ngại cho thân thì gọi là “nghiệp chướng” nơi “thân nghiệp”. Rất nhiều sự đau khổ, bệnh tật có liên quan đến những tư thế thường ngày, tức là có quan hệ với thân nghiệp. Thân nghiệp lại chịu sự chỉ huy của tâm. Hễ tâm bị vương mắc, giằng kéo thì thân cũng

hiện vẻ khản trương, bất giác tự gây nên chướng ngại cho chính mình (nghiệp chướng).

Vì sao nói niệm Phật, lễ Phật có thể tiêu trừ nghiệp chướng? Là vì trong khi lễ Phật, tâm phải điều chỉnh, hướng đến cung kính và từ bi thanh tịnh, miệng niệm Phật nên không nói chuyện tạp nào khác, trở thành “ngôn ngữ thanh tịnh”, động tác nơi thân trở thành nhu nhuyễn, khiêm hòa, cung kính. Vì thế tiêu trừ được những tư thế xấu thường ngày gây những chèn ép, chướng ngại trên thân. Cả ba phương diện thân, ngữ, ý đều thanh tịnh, cung kính, nên tiêu trừ được những chướng ngại do những hành vi bất hợp lý trong quá khứ gây nên (đó là “tiêu nghiệp chướng”) và cũng thuận tiện cho việc tập luyện “đạt an định trong khi động”.

...Chúng ta hãy yên lặng quan sát tư thế của chính mình hoặc quan sát tư thế của người khác để tự cảnh tỉnh chính mình (nhưng cần chú ý: mục tiêu là quay lại quan sát chính mình, sửa đổi chính mình, chứ chẳng phải để phê bình, chỉ trích). Hễ tâm có vướng mắc thì bất giác gân thịt trên thân cũng tự nhiên co rút, căng cứng.

Do chẳng hề tự quán chiếu mình nên rất khó phát hiện để tự sửa đổi, khiến cho những chướng ngại rất dễ trừ bỏ cũng khó có cơ hội trừ bỏ. Lúc lễ Phật là lúc tự soi xét mình, điều phục thân tâm, hết sức điều tiết thân tâm khiến thân tâm tự tại, rất thông dong, chẳng còn bị khản trương, chướng ngại rất oan uổng nữa!

5. Lễ Phật là điều phục thân tâm, tiêu trừ nghiệp chướng (vô trụ sanh tâm)

Khởi tâm lễ Phật, Phật liền biết ngay, phóng quang gia bị.

Lễ Phật:

a) Tâm buông bỏ vạn duyên, nhất tâm chánh niệm niệm Phật (linh minh giác chiếu).

b) Thân thả lỏng các cơ, nhất tâm (linh hoạt, thông dong, mềm mại).

Trong khi lễ Phật, thân tâm đều thông dong mà cung kính, chuyên chú, cử động nhẹ nhàng, sáng suốt, thoải mái. Tuy là trong động mà vẫn an định quán chiếu. Tuy là động mà nhu nhuyễn, không cứng cõi, co rút, lực phân bố đều, phù hợp tinh thần “vô trụ sanh tâm” trong kinh Kim Cang.

Chẳng hạn như: khi gối chấm đất, tay liền lập tức duỗi nhẹ ra (chẳng chống mạnh xuống, phí sức!). Khi ngòai quỳ xuống, hai gối và toàn thân lại lập tức hoàn toàn buông lỏng (vô trụ), tùy thời luyện tập, buông bỏ tâm khản trương chấp trước. Rèn luyện sao cho có thể đề khởi, có thể buông bỏ khiến thân lẫn tâm đều thông suốt, không chướng ngại.

Trong động lại có thể tùy thời vận dụng tác dụng chiếu soi rành rẽ của tâm (sanh tâm). Lại còn tùy thời buông lỏng chẳng giữ cứng (vô trụ). Dù thông dong nhưng chẳng ngừng tỉnh tấn (vô trụ sanh tâm). Tâm như bánh xe, xoay vần vận chuyển, trực là nhất niệm, nhưng lại “không tâm” chẳng vướng mắc. Bánh xe

tiến về trước, chuyển động, nhưng trung tâm của bánh xe không lay động.

B. Kinh Nghiệm Lễ Phật

1. Lễ Phật Tâm Đắc (Pháp sư Diệu Âm trần thuật)

Kẻ mặt học này lấy việc lễ Phật làm nhật khóa đã nhiều năm. Khi ấy tôi chẳng biết tư thế lễ Phật phải phù hợp với kết cấu tự nhiên của thân thể và nguyên tắc sinh học. Mỗi khi lễ Phật xong thường cảm thấy rất mệt mỏi, cổ tay nhức mỏi, xây xẩm, sắc mặt trắng bệch, cảm thấy rất khổ sở. Sau này, do cơ duyên ngẫu nhiên hạnh ngộ sư phụ Đạo Chứng, được Ngài từ bi dạy dỗ, khai thị, mới biết rằng do tư thế sai lầm nên mới đến nỗi ấy. Vì thế, tôi liền phát tâm theo Ngài học cách lễ Phật.

Học cách lễ Phật vốn là việc rất đơn giản, rất dễ dàng, những đứa trẻ hồn nhiên học rất nhanh, nhưng kẻ mặt học phải mất trọn cả năm mới sửa đúng được những tư thế căn bản nhất, mới tạm luyện thuần thục. Do vì chút thói tật vật vãnh tập khí gây chướng ngại, lại thêm năng lực học tập yếu kém, nên học vừa chậm lại vừa tốn sức. Nói ra hết sức xấu hổ, học theo cách lễ lạy mới tôi bèn phát hiện những động tác tối cơ bản trước đây như chắp tay, đứng thẳng, thậm chí cách thức nhắc thân lên, tôi đều làm trật cả. Đứng thì ngã nghiêng, vẹo vọ. Chắp tay thì các ngón so le không đều, lễ kính thì lụp chụp, quẹo quào, khom mình thì

xương sống cứng như vách sắt. Lại còn lúc lễ thì trọng tâm thường rơi vào đầu mũi chân, chứ chẳng đặt tại gót chân; xòe tay như đang quơ mái chèo. Thậm chí chẳng biết thở ra khi lạy xuống, hít vào khi đứng lên. Vì thế, thường chỉ lạy được hơi trước, chẳng tiếp được hơi sau, phì phò, hào hển!

Hồi tưởng lại lúc mới bắt đầu học cách lễ Phật, toàn thân cứng còng chẳng linh hoạt, gân cốt căng thẳng chẳng thư giãn. Lễ Phật Như Lai xong như trâu già kéo xe nặng, mới dùng sức một chút, khắp thân mồ hôi đã đổ tháo như mưa. Mới lễ mấy lạy, y phục đã ướt sũng.

Trong lúc học cách lễ Phật, thường thường chẳng nắm vững bí quyết: chẳng biết rằng trọng tâm phải đặt tại gót chân thì mới hợp với trọng tâm tự nhiên của vật lý học. Thoạt đầu, tôi chẳng biết dùng sức ở huyết Đan Điền để gập thân, thót bụng, và cúi đầu để nhìn vào khoảng giữa hai chân một cách tự nhiên. Chẳng biết ngửa đầu, cúi đầu đều phải dùng lực tự nhiên để mềm mại cúi xuống, chỉ cậy vào sức. Kết quả là cong vẹo nhiều hơn ngay ngắn, càng lạy vội vàng càng thêm mệt!

Lúc mới học, lễ một lạy, đối với mỗi động tác đều phải chăm chú xem từ đầu đến chân có chính xác hay không. Nếu sai thì sẽ thấy cúi đầu nhưng đầu chẳng gục xuống (lại vội vàng ngẩng đầu, sau gáy càng cứng đờ). Cong lưng nhưng xương sống chẳng gập lại (bụng chẳng thót vào), thậm chí quên cả hô hấp. Do phương pháp sai lầm nên hông đau, lưng mỏi, choáng

váng rất khó chịu, trọn chẳng có một mảy pháp hỷ nào!

Tuy lúc đầu thường làm sai nên bị khổ sở oan uổng, nhưng tôi vẫn cứ dốc lòng tin, luyện tập liên tục không ngừng, lập chí không học thuần thực không được. Vậy mà phải mất một hai năm mới học xong, mới đạt được thân tâm thư thái, gân cốt mềm mại, mỗi một lay đều tự nhiên, thông dong, mềm mại, tràn trề pháp hỷ!

Do tập quán từ nhiều năm trước tạo thành những động tác quán tính, cứ hễ một phen vọng tưởng, tâm chẳng chuyên chú vào ngay trong mỗi sát na thì những động tác quán tính sẽ xuất hiện. Vì thế, phải dùng tánh cảnh giác cao độ để quán chiếu.

So với những người mới học thì việc sửa đổi cho chính xác những động tác, tư thế không chính xác đã quen thói càng khó hơn nữa. Trong khi ấy, hành nhân lại còn thử thách bởi một vài trục trặc, tức là những phản ứng mang tính tạm thời [do những tư thế sai lạc quá lâu gây ra]. Nếu chẳng có đại nguyện lực thúc đẩy, tin chắc rằng hành nhân sẽ thoái tâm, chẳng nghĩ đến việc lễ bái nữa. Ấy là vì toàn thân đã có những tổn thương cũ, hoặc có những tật bệnh vặt vãnh đã lâu, nay trong lúc lễ Phật, khác nào vết sạch ông cồng, nhứt thời sẽ có phản ứng đau đớn. Cũng may là tôi chẳng ngã lòng, tín tâm càng cao, thêm dũng khí tiếp tục lễ bái. Kết quả là do bị phản ứng, [sức khỏe] lại được cải thiện lớn lao. Chẳng hạn như lúc nhỏ bị thương ở đầu, xương cổ bị trục trặc nên thường hay bị chóng mặt. Trong lúc lễ Phật, chẳng hề hay biết là sức

khỏe mình đã khá hơn, đầu không còn bị choáng váng nữa. Xương cổ cũng khôi phục bình thường. Cũng như chẳng biết sao bắp chân phải đột nhiên phát sanh chứng sưng, sưng phù, nóng hực, vừa đau, vừa nhức, nhưng cứ liên tục lẽ bái thì chứng này cũng biến mất không thấy tăm hơi.

Từ nhỏ, kẻ mặt học này nơi Đan Điền vô lực, nói nhiều liền phát suyễn, xương tưng kinh kệ liền bị tức ngực, hơi ngắn, khó đọc liên tục, cũng chẳng thể đang nằm ngửa ngồi nhồm dậy được. Sau này, do vì lễ Phật, trong bụng tự nhiên hóa ra hữu lực, hiện tại đang nằm ngửa có thể ngồi nhồm dậy được, khi tụng niệm cũng có thể xướng hơi dài chẳng bị phát suyễn, học được cách hít thở sâu. Lúc trước khí sắc chẳng tươi, mặt thường trắng bệch, lòng bàn tay vàng khè, ai gặp tôi cũng bảo: “Pháp sư phải uống thuốc bỏ đi!” Nhưng hiện tại thể chất thay đổi, khí sắc rất tươi, chẳng còn ai giục tôi uống thuốc bỏ nữa.

Do lễ Phật mà thân thể có những điều cải thiện như vậy, tâm cũng chuyên chú, an định, chẳng còn phải nhọc lòng vì những chứng bệnh lật vật, khiến cho kẻ mặt học càng thêm tin tưởng vào phương pháp lễ Phật phù hợp với tự nhiên và nguyên lý y học; đối với việc lễ Phật càng thêm ưa thích, vui sướng sâu sắc. Một ngày chẳng lễ Phật là một ngày chẳng khoan khoái vậy.

Có kẻ bảo lễ Phật thì muốn thế nào cứ lễ thế ấy, việc gì phải suy xét là đúng hay không đúng phương pháp, là chính xác hay không chính xác! Cần phải biết rằng: “Tur thế có thể dẫn đến sự khang kiện mà cũng

có thể tạo thành tật bệnh!”, điểm quan yếu là có đúng phương pháp hay không! Nhà Phật dạy chúng ta bốn oai nghi: “Đi như gió, đứng như tùng, ngồi như chuông úp, nằm như cung” là do đạo lý ấy. Đây là vì mỗi tư thế, động tác của chúng ta đều ảnh hưởng sâu xa đến sự kháng kiện của thân tâm cũng như ảnh hưởng vô cùng lớn lao đến việc tu hành thành tựu của chúng ta. Thân tâm có kháng kiện thì tu hành mới không bị chướng ngại. Chẳng riêng gì việc lễ Phật, nếu các tư thế động tác trong sinh hoạt thường ngày không đúng đắn thì xương sống sẽ bị cong vẹo, chèn ép huyết quản, thần kinh, nội tạng, tạo thành đủ thứ bệnh tật, ưu não, thống khổ. Vì vậy, đã có tâm lễ Phật thì tốt nhất là dùng phương pháp hữu ích cho cả thân lẫn tâm thì mới là hành vi sáng suốt.

Sau cùng, chỉ mong những ai hữu tâm học lễ Phật sẽ đều được chư Phật hộ niệm, đạt được pháp bảo như vậy. Thực hành theo đó, phước huệ cùng tăng, lại phát Bồ Đề tâm, hoan hỷ niệm Phật, cùng sanh Cực Lạc quốc.

2. Điều chủ yếu là luyện được cách lễ Phật vừa thông dong vừa tự nhiên (tiến sĩ Tạ Thanh Giai, phó giáo sư đại học Đài Loan kính thuật)

Pháp sư thượng Đạo hạ Chúng hỏi tôi có muốn viết một bài trình bày điều mình tâm đắc trong việc lễ Phật để các liên hữu được xem hay không. Do vì lễ Phật được hưởng niềm hoan hỷ và sảng khoái thù thắng, nên tôi bèn sung sướng xin viết, chẳng nệ mình

ngu vựng, dùng tám lòng thô thiển, quē mùa, viết ra một bài trình lên quý vị để khích lệ lẫn nhau.

1) Rất nhiều người niệm Phật lấy việc lễ Phật làm nhật khóa

Nhớ lại mười năm trước lúc mới học Phật, gặp được một nhóm người niệm Phật, đại đa số lấy việc lễ Phật làm nhật khóa, hoặc lạy 24 lạy, hoặc lạy 48 lạy, 60 lạy, hoặc 108 lạy, hoặc 200, hoặc 300, hoặc 500, hoặc 600. Tôi chẳng biết cách lễ Phật, cứ tự mình lễ theo cách lễ vựng về bên ngoài, học cách đánh lễ của họ. Thoạt đầu lễ bốn mươi tám lạy, sau tăng dần đến 108 lạy. Rồi lấy 108 lạy làm định khóa, hành trì liên tục mấy năm. Sau gặp nhân duyên tiếp xúc cách đại lễ bái của Mật giáo. Lúc mới học cũng rất khó, nhưng một khi đã nắm được yếu quyết bền như cá gặp nước. Cứ mỗi lần toàn thân nằm rạp xuống đất thì chẳng khác nào được tiếp xúc với đức A Di Đà Phật, không hề vướng mắc. Vì thế, bèn đổi sang cách đại lễ bái.

2) Sau khi giải phẫu, việc lễ Phật bị ảnh hưởng lớn

Sau khi tôi bị ung thư vú, phải cắt bỏ vú phải, bác sĩ bèn khuyên: “Từ đây không được dùng tay phải để khâu vá, cũng như chẳng thể đo huyết áp trên tay phải”. Thoạt nghe như vậy, chẳng biết đây là điều nghiêm trọng. Từ đây về sau, nách phải thường bị sưng đau, vai phải cứng, đau; thậm chí đau buốt cả xương bả vai phải. Có lúc cảm giác như tay phải rời

khớp rụng luôn xuống đất, khó chịu đựng nổi. Điều này ảnh hưởng lớn đến việc lễ Phật.

Lúc lễ xuống, phải dùng cánh tay để nâng đỡ trọng lượng toàn thân. Lễ rồi đứng dậy, lại phải dùng tay vận sức đỡ thân lên. Do tay phải, vai phải chịu lực quá nhiều khó chịu đựng nổi, lạy một vài lạy là không thể nào lạy nổi nữa. Nhất là cách đại lễ bái, lúc lạy xuống, phải dùng hai tay chống đỡ trọng lượng toàn thân để nằm mọp xuống. Hai tay chịu lực rất lớn, không những không thể lễ nhiều mà còn cảm thấy khó chịu. Tuy rất ưa thích cách đại lễ bái, nhưng dù ưa cũng chẳng thể cưỡng cầu, nhất khóa phải trở về cách lễ Phật bình thường. Sở dĩ tôi chẳng buông bỏ việc lễ Phật là vì không lễ không chịu được. Cứ nghĩ xem: dù là lễ Phật rất mệt nhọc nhưng so ra vẫn hơn không lễ Phật. Vì thế, vẫn cứ lễ Phật như cũ.

3) Sức tiêu trừ nghiệp chướng của việc bái sám rất lớn, nhưng do cách lạy không thích đáng nên rất khó khăn, khổ sở.

Sau khi mắc bệnh, tôi nhận rõ mình nghiệp chướng sâu nặng, nhưng hết thấy nghiệp chướng lại do sám hối mà được trừ diệt. Vì thế, tôi bèn bắt đầu lễ sám. Bản sám văn tôi dùng là Bảo Vương Tam Muội Sám, trừ tác cuối cùng vào tuổi già của lão cư sĩ Hạ Liên Cư. Bản này chẳng những khai thị tường tận về đạo lý sám hối: “Phải sanh khởi tâm hổ thẹn, chẳng tái phạm nữa”, mà còn dung nhập những nghĩa lý trọng yếu của kinh Vô Lượng Thọ. Lão cư sĩ Hoàng Niệm Tổ đã nhận định về sám văn này như sau: “Lạy

nhân hạnh của ngài Pháp Tạng làm khuôn mẫu cho chính mình, lấy quả chứng của đức Di Đà làm chỗ mình quy y... Dung hàm Lý sám trong Sự sám, ai ai cũng thực hành được!” Bởi thế, tôi dùng bản sám này làm định khóa, mỗi tháng lay một lần.

Trong nửa trước bản sám thì quỳ tụng sám văn hoặc lễ bái khoảng chừng một giờ. Trong nửa sau, cứ xưng một danh hiệu Phật lại lễ một lay, lay liên tục gần 300 lễ. Đây là một thử thách lớn đối với tôi sau khi được giải phẫu. Trước mỗi lượt lễ Phật, tôi lại phải tự khích lệ một lần, phát đại nguyện một lần để tự cổ vũ dũng khí lẫn tinh thần rồi mới bái sám. Lễ xong tưởng chừng như mình vừa hoàn thành cả một việc lớn lao. Nhưng dù lễ ít hay nhiều đều chẳng thoải mái cả. Mỗi khi lễ sám xong, các liên hữu gặp tôi đều hỏi: “Ừa! Sao mặt bà sưng lên vậy?” Khủy tay do dùng sức để chống xuống nên đau rần, chân cũng nhức buốt. Lại do dùng sức quá độ nên nách phải cũng như cánh tay phải đều rất đau đốn, lại còn sưng đau nữa.

Còn may là không đau đến nỗi không thể nào chịu đựng nổi. Tôi cứ nghĩ đến sám hối tiêu trừ nghiệp chướng, chẳng những chỉ là nghiệp chướng của chính mình, mà còn vì nghiệp chướng của hết thầy chúng sanh, thậm chí trọng tội báng Phật, báng pháp, thay chúng sanh lễ sám, nên mới có thể lễ sám như vậy mấy năm.

4) Rất vui khi nghe có phương pháp lễ Phật cả ba trăm lay nhưng chẳng mệt, chẳng thở dốc, rất hân mộ nhưng vẫn vô duyên chưa được học

Kỳ nghỉ Hè năm trước, nghe băng giảng của pháp sư thượng Đạo hạ Chứng. Trong băng, Ngài có nói đến việc mỗi lần lễ Phật là lay cả 300 lay, chẳng những đã không mệt nhọc, không thở dốc, mà còn giống như chỉ lay một lay mà thôi. Tôi nghĩ: thật là chẳng thể nghĩ bàn, nếu được như vậy thì quá tuyệt. Vì vậy, nghe đi nghe lại băng giảng mấy lần, chiêu theo lời Ngài dạy trong băng, tự mình bắt chước tập lay theo. Dù đã biến cải động tác lay, nhưng chưa lãnh ngộ được nhiều, nên vẫn chưa thể hoàn toàn lãnh hội, chẳng thể hiểu rõ phương pháp lễ Phật pháp sư đã dạy.

5) Do Phật lực gia bị có được cuốn Bái Phật Giảng Nghĩa khác nào được của cải cực quý, bắt đầu tự học

Suốt cả năm đó, trong tâm tôi luôn nguyện cầu, mong mỏi. Cuối cùng tôi tìm được một phần cuốn Bái Phật Giảng Nghĩa gồm bốn trang giấy, có phần giải thích động tác và những hình vẽ đơn giản, rất dễ hiểu, khác nào có được của cải cực quý. Sau khi đã đọc kỹ càng, tôi bèn bắt đầu tập lay theo cách sách dạy. Quả nhiên, so với cách lễ Phật khi trước, ít tốn sức hơn nhiều. Điều cải thiện đầu tiên quan trọng nhất là hai khủy tay không còn bị đau nhức nữa, chân cũng không nhức mỏi. Tuy nhiên, bây giờ nhìn lại lúc ấy còn có quá nhiều động tác và cách thức dùng lực chưa

đúng, chẳng thể buông lỏng một cách tự nhiên, thể mà đã có sự cải thiện rất lớn. Sách Giảng Nghĩa dạy lễ Phật là để thâm tóm sáu căn, là định trong động, đừng làm là chỉ lễ Phật xong. Đây lại còn là một hành pháp quán chiếu tự tâm, chỉ có điều chưa biết thực hiện những điều đó như thế nào.

6) Lễ Phật tốn sức là do chưa thể buông lỏng

Lúc bắt đầu lễ Phật, tôi hiểu rằng động tác gây mất sức nhất chính là do mình không thực hiện tốt được những động tác sẽ nói sau đây. Chủ yếu là vì quá vội vàng, căng thẳng, tâm có điều mong mỏi, chẳng thể buông lỏng thân, động tác không đúng tiêu chuẩn khiến mình lễ Phật bị mất sức. Hễ buông lỏng được thì tự nhiên sẽ lễ bái dễ dàng.

a. Khom mình

Từ ngực, ức, eo, bụng trên cho đến đầu gối đều đẩy về sau tạo thành một hình vòng cung tự nhiên. Lúc ban đầu, xương sống cứng còng, rất khó làm đúng cách. Nhưng cứ mỗi ngày lễ Phật lại cải thiện được một chút. Ngày chầy tháng động, động tác ngày càng nhẹ nhàng, thông dong hơn, tư thế ngày càng đúng tiêu chuẩn hơn, đến lúc nào đó động tác trở thành hoàn mỹ. Trèo được lên núi cao cả chín nhẫn là do gắng công chẳng bỏ. Ngay bản thân tôi phải mất nửa năm mới thực hiện được động tác này một cách tự nhiên, nhẹ nhàng. Những liên hữu trẻ tuổi có thể thực hiện được động tác này rất nhanh. Trong các vị đồng học thuộc Đài Đại Thần Hy Xã, có rất nhiều vị

cũng làm được động tác này rất nhanh, chẳng như tôi phải mất cả nửa năm mới làm được.

Kỳ thật, hễ buông lỏng được thì làm được động tác này càng nhanh. Tôi càng cố ý dùng sức gập thân để tạo thành hình cung có độ cong thật đẹp thì kết quả đương nhiên là chẳng tự nhiên. Khi đã buông lỏng, chẳng dùng sức thì trái lại, cong mình rất tự nhiên.

b. Gập gối

Nói chung, đây là động tác đại đa số mọi người có làm sai nhiều nhất. Điểm quan trọng nhất là khi gập gối hạ thân xuống, trọng tâm phải rơi vào điểm chính giữa hai gót chân, cũng là hoàn toàn dùng hai gót chân chịu lực rồi mới đặt hai tay chạm đất, bấp chân phải giữ thẳng.

Lúc mới học, rất khó thực hiện. Phải giữ cho bấp chân khỏi nghiêng xéo, dùng bàn chân chịu lực, hông chẳng được hạ xuống thấp quá, hoặc nửa chừng ngẩng đầu lên, cổ cứng, cũng chẳng nên đưa hai tay đang chấp vào nhau ra xa quá khoảng diện tích do hai mũi chân tạo ra, khiến cho trọng tâm bất ổn. Cũng có trường hợp trọng tâm bị đẩy lùi ra sau quá khiến cho người lể bị bật ngửa ra sau. Thử nhiều lần, thất bại nhiều phen, thậm chí có lúc tôi cho rằng động tác này là sai, trái với nguyên lý lực học, căn bản là không thể nào làm được!

Kỳ thật, tâm niệm chính là chướng ngại nặng nề nhất, nó có khả năng tàn phá nhất. Học Phật không thành phần nhiều là do ý niệm chết người “tự cho

mình là đúng” này. May mắn là tôi tin tưởng mạnh mẽ vào Pháp Sư, thả lỏng thân, luyện tập nhiều lượt, tuy trước mắt chẳng thể bảo là làm đúng tiêu chuẩn, nhưng khả dĩ thực hiện động tác này một cách nhẹ nhàng. Đúng là bắt chân để thẳng, dùng gót chân chịu lực thì chẳng phải tốn sức dùng đùi và gối, nên lâu lâu cũng không nhức đầu gối.

c. Quỳ hai gối xuống, quỳ xong, hai mũi bàn tay và hai đầu gối đặt thẳng hàng trên mặt đất

Khom mình xong, hai tay duỗi ra trước chạm đất, hơi dùng sức chống xuống, hai gối quỳ xuống. Quỳ xong, hai mũi bàn tay và hai gối đặt thẳng hàng trên mặt đất. Trước đây, cách lễ của tôi là hai tay đặt cách xa gối từ mười lăm đến hai mươi centimeters, quỳ xuống thì hai đầu gối nằm sau hai tay, dùng hai tay để chống đỡ một phần trọng lượng của thân thể. Vì thế, sức nặng đè lên hai cổ tay không phải là ít.

Lúc mới học cách lễ của Pháp Sư, hai gối và hai tay đặt nằm trên cùng một đường thẳng sau khi quỳ xuống thấy thật chẳng thuận tiện, cứ nghĩ: “Hay là sách Giảng Nghĩa dạy sai?” Xem kỹ mười lần, hết ngờ vực nữa, bèn kiên trì lạy theo đúng cách sách Giảng Nghĩa đã dạy, ước chừng khoảng một tháng đã có thể làm được động tác này một cách tự nhiên. Tôi mới hiểu ra là động tác này giảm thiểu sức nặng đè lên hai cổ tay. Nhờ đó, dù lễ Phật lâu cũng không còn bị đau cổ tay nữa.

d. Quỳ tọa

Quỳ xuống rồi nên “quỳ tọa”, tức là hai hông phải ngồi trên mé trong hai gót chân. Lúc mới học, khớp cổ chân còn cứng, chẳng thể làm được dễ dàng, ngồi nửa chừng khớp chân đau nhức, nhưng ngồi lâu không thấy nữa. Theo kinh nghiệm của tôi thì chừng khoảng hai ba ngày sẽ ngồi được dễ dàng.

e. Hít sâu vào

Lúc nằm vóc gieo xuống đất, lật ngửa tay như đón chân Phật. Tiếp đó, hít sâu vào để đứng lên. Lúc tôi mới học, chẳng thể hít sâu nhiều, nhưng động tác này không khó, chỉ cần được dạy một lần là ai cũng làm đúng cả, không cần phải tập luyện nhiều mới làm được. Chỉ cần nhớ là phải hít sâu vào.

7) Mỗi ngày lễ ba trăm lạy, trèo núi bốn giờ không mệt nhọc

Từ tháng Mười năm ngoái trở đi, mỗi ngày tôi lễ ba trăm lạy. Nhân vì mỗi ngày thời gian có hạn, tôi tăng thêm thời gian lễ Phật cũng như bỏ bớt thời gian tập thể dục. Trước đây, tôi thường mỗi ngày đi bộ đến công viên Đại An khoảng bốn mươi đến bốn mươi lăm phút suốt cả một năm. Sau đổi qua chạy nhanh phối hợp với võ tay suốt một giờ. Tập như thế cũng khoảng đầu nửa năm. Sau vì lễ Phật nhiều, bèn bỏ luôn cả tập thể dục. Đương nhiên, có lúc cũng lo không biết có ảnh hưởng gì đến thể lực hay không. Nhưng vì lễ Phật rất vui sướng nên cũng không bận tâm chi nhiều.

Tôi không leo núi đã lâu, nên tháng trước dành ra một ngày Chủ Nhật theo bác sĩ Lý Phong trèo núi để trải nghiệm thể lực chính mình. Kết quả thật đáng cao hứng. Tôi theo vợ chồng bác sĩ Lý đi bộ theo đường núi suốt bốn tiếng đồng hồ mà chẳng thấy mệt nhọc gì hết. Đi đường vẫn theo kịp tốc độ của vợ chồng họ, mà họ là kiện tướng trèo núi mỗi ngày cơ đấy! Đủ thấy rõ lẽ Phật có công năng duy trì sức khỏe rất tốt.

8) Xương sống tự nhiên điều chỉnh ngay ngắn khiến bác sĩ chỉnh xương thập phần kinh ngạc!

Năm ngoái, con gái út tôi từ Nữ Ước trở về, vừa xuống phi cơ đã bảo nó bị vấp té vì băng đóng trơn trượt, phải đi chỉnh cột sống. Tôi dẫn con đến một vị y sư nắn xương giàu kinh nghiệm để chữa chạy. Ông này cũng là một Phật tử kiên thành, chúng tôi thân thiết nhau gần cả mười năm. Đưa con đi trị bệnh cũng là nhân tiện để mình chỉnh thẳng cột sống luôn.

Nào ngờ, ông vừa chỉnh đã kinh ngạc bảo: “Giáo sư Tạ, bà khác quá đi. Bà thật là khác quá chừng. Xương sống bà cũng như dây chằng hai bên đều không giống như trước. Đã mười tháng bà không đến đây. Trong quá khứ, nhất định phải cần nắn chỉnh một hai ngày thì xương sống mới thẳng thắn, nay chỉ cần nắn một cái đã ngay ngắn rồi”. Ông ta truy rảo riết tôi đã tập cách nào? Tôi cao hứng quá nên cười lớn đáp: “Tôi lẽ Phật đó mà!”

9) *Huyết áp, mạch nhảy cũng tự cải thiện lúc nào không biết*

Sau khi giải phẫu suốt cả sáu năm đến nay, huyết áp luôn ở mức 90/60 mà mạch đập cũng dưới 60 lần một phút. Tận lực tập tành đủ thứ, tĩnh tọa, uống thuốc Tàu, chẳng thấy đỡ chút nào. Hai ba hôm trước, sau khi đã theo đúng phương pháp lễ Phật của Pháp Sư thượng Đạo hạ Chứng mỗi ngày lễ Phật 300 lạy được chừng nửa năm, tôi tùy hứng ghé qua phòng mạch nhỏ gần nhà nhờ bác sĩ khám tai. Khám xong, thấy trên bàn có máy đo huyết áp, tôi nhờ bác sĩ đo huyết áp giùm. Kết quả thật bất ngờ: huyết áp nhiều năm chỉ là 90/60 nay là 110/70. Về nhà, tâm trạng bồi hồi liền tự mình đếm mạch đập, từ nhiều năm mạch chỉ 60 nay đã tăng lên 70. Lễ Phật có công hiệu thật chẳng thể nghĩ bàn.

10) *Vừa lễ, vừa xướng, vừa nghe câu niệm, vừa tưởng đến A Di Đà Phật để luyện nhất tâm niệm Phật cũng như khiến cho Đan Điền hữu lực, không sợ lạnh nữa*

Sau khi động tác lễ Phật đã thuần thục rồi thì sẽ theo lời Pháp Sư dạy, xướng thêm Phật hiệu. Cứ mỗi phen lạy xuống, lúc thở ra bèn xướng một câu lục tự hồng danh, lúc đứng lên hít vào thì không xướng. Lúc đầu xướng cũng chẳng nhịp nhàng, lạy chưa hết nửa chừng đã không còn hơi để xướng nữa. Tôi cứ tưởng rằng dùng liền hai hơi để niệm cũng chẳng trái lời Pháp Sư dạy, bèn gân cổ xướng ráng xướng liền một hơi. Mỗi phen xướng xong một câu là đầu bò lặn ra

trước đức A Di Đà, thở phì phò ba bốn hơi mới thở lại bình thường được. Có lần xướng đã hết hơi, nhưng vẫn gắng cất lực xướng, kết quả là ngực phải đau buốt suốt cả một ngày. Từ đấy, chẳng dám ép mình làm quá sức, mà bèn tự điều chỉnh hai điều như sau:

- Trước lúc lay xuống, hít vào một hơi sâu, hít cho thật đầy phổi rồi mới xướng lay.

- Lúc đã lay xuống rồi, nếu hơi chẳng đủ bèn hít sâu thêm một hơi nữa để xướng.

Lay như vậy suốt hai tháng, hóa ra chẳng cần phải lưu ý hít sâu vào mà cũng vẫn có thể tự nhiên xướng trọn câu trong một hơi. Phối hợp lễ Phật với hô hấp thành thực rất mau. Tôi cứ bảo mùa Đông năm nay trời không lạnh, sau mới phát hiện: đây có thể là hiệu quả của việc lễ Phật. Mùa Đông năm trước, tôi mặc áo ấm còn dày hơn cả thầy tôi. Năm nay thì chỉ cần mặc một cái áo ấm lót mình che kín ngực, trong khi thầy tôi phải mặc áo dày cộp.

Ngoài ra, khi tham gia tụng niệm khóa lễ sáng chiều tại chùa miếu hoặc dự một ngày niệm Phật, thấy thanh âm xướng tụng của chính mình vang rõ, hữu lực hơn trước kia rất nhiều. Kỳ thật, đây là kết quả của việc lễ Phật, chuyên tâm xướng niệm, chuyên tâm lắng nghe, chuyên tâm lễ bái, chuyên tâm tưởng nhớ Phật A Di Đà, rèn luyện nhất tâm niệm Phật, tăng trưởng định lực. Nhất tâm sẽ tạo thành một người niệm Phật già dặn, chắc thật. Đây chính là nguyên nhân thật sự khiến tôi say mê lễ Phật.

11) Khó khăn biến thành hoan hỷ, càng lễ càng nhẹ nhàng, thông dong, những đau đớn không uống thuốc tự hết

Đích thân tôi kinh nghiệm: Lễ Phật theo phương pháp của Pháp Sư thượng Đạo hạ Chứng đích xác là rất ít tổn sức, vừa có thể nhiếp tâm vừa nhẹ nhàng, thông dong. Một ngày lễ ba trăm lạy không những chẳng còn là một công khóa khó nhọc, lại còn biến thành một khóa lễ rất hoan hỷ. Có lúc khênh vác vật nặng, tay phải lẫn vai phải đã mỏi đừ rồi, hoặc có lúc tự mình đã dạy cả sáu giờ, rất mệt mỏi, nhưng khóa lễ chiều phải lạy một trăm năm mươi lạy, tôi cứ kiên trì lạy đủ. Cứ mỗi lần như thế, tôi đều kinh ngạc nhận thấy sau khi lạy từ 20 đến 30 lạy rồi thì tay phải, vai phải hết còn đau mỏi, trong người cũng không còn thấy mệt mỏi gì nữa!

12) Kiên trì lễ Phật, tăng trưởng định lực nhất tâm hướng Phật, trở thành một người thực sự già dặn, chắc thật niệm Phật

Phương pháp lạy Phật này chẳng giống với những phương pháp lạy quen thuộc của mọi người. Vì thế, phải có tín tâm mới kiên trì tập luyện được. Chính bản thân tôi đã từng kinh nghiệm như thế: Ở nhà tôi đã lạy Phật rất nhuần nhuyễn rồi, nhưng đến khi so sánh với các liên hữu mới phát hiện mình còn rất nhiều động tác chưa đúng tiêu chuẩn, lại cần phải điều chỉnh, rồi lại nhận thấy cách lễ mới vẫn chưa hoàn toàn, thật là nản chí, nhưng vẫn cứ kiên trì tập luyện.

Tôi nghiệm thấy một điều: Phật pháp là vô tận tạng, dù đã tiến bộ vẫn cần phải tiến bộ hơn nữa, chẳng được tự mãn, vĩnh viễn phải luôn có cái tâm thông dong, rộng mở như suối nguồn. Việc lễ Phật cũng thế, phải có đầy đủ tín tâm sâu xa, một khi tín lực đã viên mãn sẽ biến trọn thành Phật lực, công đức sẵn có nơi tự tâm sẽ phát hiện cuộn cuộn chẳng ngừng. Tôi chỉ là một kẻ sơ học, vô hình trung được lợi lạc rất nhiều trên phương diện thân thể lẫn tu hành Định - Huệ. Vì thế, tôi rất vui mừng viết lại điều mình tâm đắc kính trình đại chúng.

Sau cùng, tôi rất cảm kích Phật, Bồ Tát đã ban cho tôi nhân duyên rất hay như thế này, học tập được phương pháp lễ Phật này. Tôi cũng chỉ cầu mong: tự mình có thể lạy Phật, ngó nhìn cảnh trăng thanh gió mát chốn cổ hương Tây Phương, tưởng niệm khuôn mặt từ ái thân thiết của Phật A Di Đà đang dõi mắt đau đáu ngóng trông đưa con lưu lạc chốn Sa Bà sẽ quay về cổ hương, nên bèn sanh khởi tín nguyện chân thật, tăng trưởng định lực nhất tâm hồi hương, trở thành một người thật sự già già, chắc thật niệm Phật. Cũng mong tất cả những ai đang niệm Phật trong thế gian, đang đi trên con đường trở về quê cha Tây Phương đều đạt nhân duyên thù thắng. A Di Đà Phật!



PHẦN THỨ HAI: PHƯƠNG PHÁP LỄ PHẬT VÀ QUÁN TƯỚNG

I. Phật là đáng giác ngộ

Lễ Phật để khai phát Giác Tánh, chứ không phải là sùng bái mù quáng, cũng chẳng phải là một cử chỉ được làm theo thói quen. Lễ Phật là để bồi dưỡng năng lực “hồi quang phản chiếu”, khiến cho giác tánh được phát khởi trước khi quán tánh (thói quen) phát hiện, chứ không phải là một động tác tầm thường. Vì thế, phải luôn luôn quán chiếu từng động tác trong từng ý niệm.

Do đó, khi lễ Phật, *xin chú ý là đừng nhắm mắt, từ đầu đến cuối là ngưng đọng ánh mắt để quán chiếu chính mình* (đó gọi là Quán Tự Tại). Thị lực tập trung vào chính giữa, làm gì cũng tưởng như có đức Phật ngự trên đỉnh đầu đang nhìn mình, chẳng thể hồ đồ bất giác. Phải thâm tóm sáu căn, đừng để chúng tán loạn.

II. Đứng như cây tùng, ngay ngắn nhưng thông dong

Hai chân đứng theo thế “tiền bát, hậu nhị” (hai mũi chân cách nhau 8 phân, hai gót chân cách nhau 2 phân). Đầu ngay thẳng (đứng như tùng), dùng gót chân chịu lực, hít thở sâu, toàn thân buông lỏng. Kiểm xem các ngón chân có hoàn toàn buông lỏng

hay không. Đầu như quả chuông treo, rỗng rang, đoạn chánh, tai nằm lọt giữa hai vai.

Gáy chạm vào cổ áo, xương cổ thẳng góc với xương ngực. Tưởng như từ điểm giữa hai chân qua cột sống, lên đến giữa đỉnh đầu dường như nằm trên cùng một đường thẳng.

Thả lỏng các khớp nơi hàm dưới, đừng nghiêng chặt răng. Lưỡi, vòm họng, yết hầu đều thư giãn. Đầu lưỡi đặt ngay nơi vòm họng sau hàm răng trên. Cuống lưỡi co lên trên như thể đang ngậm một búng không khí (giữ như vậy thì dễ dàng nuốt nước miếng ứa ra trong họng, khí quản lẫn yết hầu đều thông thoáng).

Cơ thể thư giãn thì khí mạch thông, đầu nhẹ nhõm, dễ giữ gìn chánh niệm, chẳng hôn trầm, chẳng tán loạn.

III. Chắp tay nhiếp tâm

Hai tay chắp ngang ngực (vai và cánh tay phải thư giãn). Hai gốc ngón cái phải nằm ngang huyết Đan Trung (huyết Đan Trung là trung điểm của đường thẳng nối liền hai đầu vú). Hai tay đừng áp lên ngực, nên đặt cách xa ngực chừng một phân. Kiểm xem các ngón tay có áp sát vào nhau cùng hướng thẳng ngay ngắn lên trên hay không (nếu tâm tán loạn thì ngón út sẽ tự tách xa các ngón khác).

Tay chắp ngay ngắn nhưng phải rất thư giãn, đừng gồng cứng, hai tay dường như dựa vào nhau ngồi nghỉ. Hít thở sâu, vai thả lỏng, đừng áp sát tay

vào nách. Giữ tư thế đoạn chánh nhưng thư giãn, hít thở sâu, sung mãn. Thân nhiếp ánh mắt, chú mục nơi chính giữa hai tay (trung tuyến). Ở mức cao hơn thì quán sát hơi thở ra vào nơi mũi.

IV. Cúi đầu

Mềm mại cúi đầu xuống lễ kính. Đầu giống như nhánh lúa chín ươm ngã xuống cho đến khi chạm vào ngực. Cổ hoàn toàn buông lỏng đừng dùng sức (thoạt đầu nếu không làm được như vậy là do gân cổ đã cứng lâu ngày. Cứ buông lỏng thì lâu ngày sẽ như khi ngủ gật, đầu tự nhiên gục xuống dễ dàng, chẳng cần phải tốn sức, tự nhiên sẽ buông lỏng được gân cổ).

Vẫn thân nhiếp ánh mắt, phản quán chính mình. Lễ Phật là tu tập “tĩnh trong động”, dù trong khi lễ lạy, cảnh vật trước mắt thay đổi, thủy chung vẫn lưu ánh mắt nơi chính giữa.



Cúi đầu



Cúi đầu & khom mình



Thả lỏng hai vai

V. Khom mình

Chú ý: Động tác này không phải là gập lưng ngã về trước khiến trọng tâm rơi vào đầu ngón chân, mà là khom mình hướng tâm (vẫn giữ trọng tâm nơi gót

chân), hai gót chân vẫn đứng yên. Giống như khi đang nằm ngửa, muốn ngồi dậy phải dùng sức của bụng eo, đùi, gối; khi cúi mình phải đẩy xương sống ra sau. Có thể thót bụng lại chừng một phân, nhưng hai tay phải giữ mềm mại, bất động.

VI. Thả lỏng vai (cúi xuống)

Vẫn cúi đầu, khom mình, hai tay vẫn chấp lại buông thẳng xuống, hướng đúng ngay nơi trung điểm của hai gót chân. Hai tay chấp sát vào nhau. Hướng theo đường thẳng tưởng tượng đi từ ngực xuống đến điểm chính giữa hai gót chân, mượn trọng lực để hạ hai vai xuống. Tư thế này tiêu trừ sự căng thẳng thường nhật của hai vai. Đầu hai bàn tay buông xuống hướng đúng vào ngay điểm giữa hai gót chân là chuẩn mực để kiểm nghiệm xem mình có làm đúng động tác hay không.

* Động tác 7 và 8 là hai động tác liên tục. Tay chạm đất là động tác chuyển tiếp trong nháy mắt. Dù động tác này thực hiện rất nhanh (chừng 3 giây), nhưng việc giữ nguyên trọng tâm, độ mở của hai mũi bàn chân, cũng như sức nơi Đan Điền là những điều rất trọng yếu. Vì thế không thể lướt qua sơ sài được mà phải quan sát tách bạch.

VII. Cong gối – cong thân hạ mình xuống

Đầu vẫn cúi, khom mình, buông hai tay xuống dưới, bấp chân vẫn giữ thẳng, gập gối lại cho đến khi hai tay chạm đất (tựa hồ sau lưng mình có cái ghế,

nhưng bắt chân đặt sát chân ghế, hướng ra sau ngòi xuống ghế). Trong khi thực hiện động tác này, ánh mắt chuyên chú tại trung điểm của hai gót chân; rồi nhẹ nhàng tách hai tay ra, đặt hai bên bắp chân, xoay lòng bàn tay hướng ra sau để dễ áp lên mặt đất.

Chú ý: Trong khi làm động tác này, đừng để bắp chân ngã về trước.

VIII. Quỳ gối sát đất

Khi đầu ngón tay vừa chạm đất, nhấc gót chân lên khỏi mặt đất, chạm gối xuống đất, quỳ xuống.

Khi vừa quỳ xuống liền duỗi bàn chân và các ngón chân ra phía sau. Lúc quỳ xuống, đầu các ngón tay áp đất sao cho ngang với đầu gối. Hai đầu gối cách nhau chừng 5 phân (đừng tách đầu gối ra xa nhau quá kéo lúc nằm rạp xuống, xương sống bị võng xuống quá mức). Khi đầu gối đã chạm đất, hai tay liền buông lỏng (chăng phí sức để chống đỡ thân), từ đầu đến cuối giữ trọng tâm ở nguyên một chỗ.

IX. Quỳ tọa thư thái

Ngồi xuống, hai lòng bàn chân hướng lên trên tạo thành chữ V. Hai ngón cái khẽ chạm nhau, đừng để chúng đè lên nhau. Ngồi lên mặt trong của hai bàn chân. Quỳ một cách yên định sao cho trọng lượng cơ thể đè lên hai gót chân.

	
Quỳ tọa	Duỗi tay đón Phật

X. Duỗi tay đón Phật

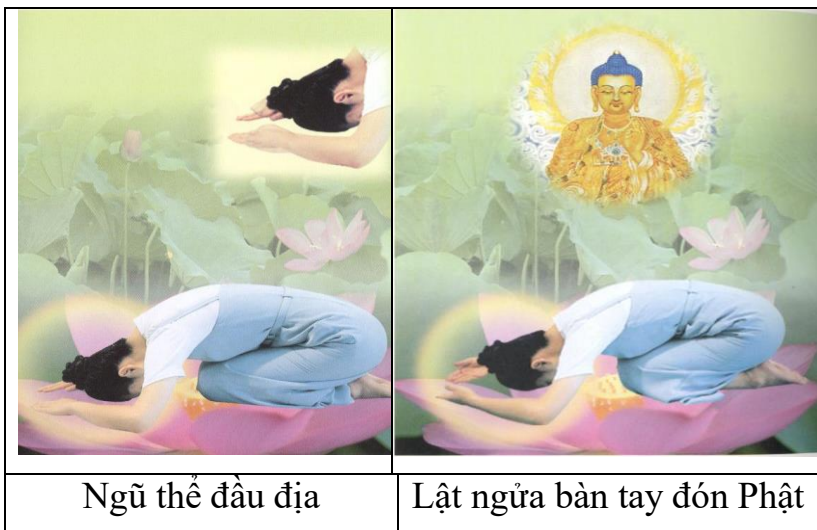
Ngồi vững vàng, trọng tâm đặt tại phía sau giữa gót chân, thả lỏng thân. Vặn cúi đầu, hai tay mềm mại hướng ra chính giữa phía trước, duỗi thẳng (đầu các ngón tay chạm hờ mặt đất). Tuy cánh tay duỗi thẳng, nhưng vẫn thư thả, chằng gồng cứng, chỉ dùng lực giữ hai vai tách ra mà thôi. Lúc này bụng dưới hướng gần sát mặt đất, phần thân trên vẫn thư giãn (lực đặt tại Đan Điền).

XI. Ngũ thể đầu địa

Ngồi vững vàng, vẫn trong tư thế quỳ, dùng đầu ngón tay giữa làm điểm tựa chống xuống đất, hai khủy tay hướng ra ngoài, đặt hướng về trước sao cho nằm ngang với hai lỗ tai. Giãn hai vai ra, phía sau vai vẫn giữ bằng thẳng, đừng để chúng bị giật cục, tách

hai nách ra (tăng dung lượng hoạt động của phổi). Ngón tay, lòng bàn tay đều áp sát đất.

Trong khi tách hai khủy tay ra, phần thân trên đồng thời hạ xuống. Nằm mọp xuống rồi thì Ấn Đường (phần giữa hai chân mày) hướng xuống dưới, áp lên đất (bất tất phải hướng ra trước, hướng xuống dưới là được, khiến cho xương sống gồ lên phía trên). Làm như vậy giúp cho ta hô hấp triệt để. Đánh đầu, lưng và điểm chính giữa hai gót chân phải nằm trên cùng một đường thẳng.



XII. Lật ngửa bàn tay đón Phật

Trước hết, nhẹ nhàng lật nghiêng bàn tay lên (lấy ngón út làm điểm tựa), rồi từ từ chuyển lòng bàn tay ngửa lên trên, như đóa sen nở, như dốc lòng cúng Phật. Lúc lật tay lên, lật sao cho lòng bàn tay nằm

thẳng, hướng thẳng lên phía trên (đừng nghiêng ngả).
Đừng căng cứng bàn tay, lật xong liền thả lỏng bàn
tay ngay lập tức khiến cho các ngón tay mềm mại,
nhẹ nhàng như những cánh sen.

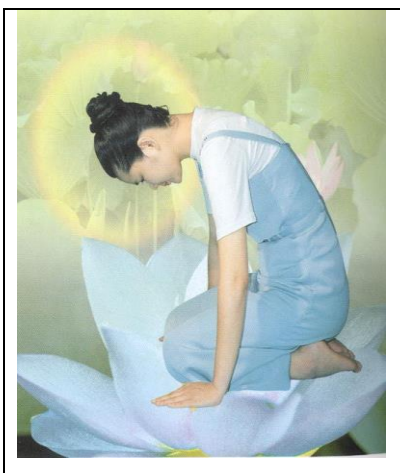
Dùng bàn tay sen ấy tiếp lấy chân Phật, hai bàn
tay đặt cách đầu khoảng một nắm tay, hai ngón giữa
cách nhau chừng 4 cm. Các ngón tay tuy thả lỏng
nhưng vẫn giữ cho chính tề, nhu nhuyến.

XIII. Hòa nhập cùng tâm Phật, chúng sanh và Phật cảm ứng nhau

Lúc ngửa tay đón Phật, quán tưởng Đức Phật
đang đứng trên bàn tay sen của mình tiếp nhận sự lễ
kính. Ngay khi ấy, tâm mình và tâm Phật hòa nhập,
mỉm cười. Tưởng Phật phóng quang chiếu ta, Phật
quang chiếu thẳng vào đỉnh đầu, sung mãn toàn thân
tâm (lúc ấy, toàn thân buông lỏng, mỉm cười, tự nhiên
hồ hập thật sâu).

XIV. Khôi phục tư thế quỳ tọa

Sau khi tiếp Phật xong, trước hết, lật bàn tay lại
(dùng ngón út làm điểm tựa), úp lòng bàn tay xuống
dưới, áp thẳng trên mặt đất. Dựa vào sức hít vào để
nhấc đầu lên, khôi phục lại tư thế quỳ tọa (hít vào tự
nhiên, đừng cưỡng sức). Hai tay vẫn úp sát đất, đặt
ngang với đầu gối.

	
Khôi phục tư thế quỳ tọa	Quỳ, dựng lòng bàn chân đứng lên
	
Khôi phục tư thế đứng	

XV. Quỳ, dựng lòng bàn chân đứng lên

Dùng đầu gối làm điểm tựa (hai tay đặt bên gối chỉ phụ giúp hờ mà thôi). Nhấc mông lên để hai chân linh hoạt đổi thành dạng chữ V ngược (khi quỳ ngồi

xuống, hai chân chụm đầu ngón cái lại, bẻ gót ra thành hình chữ V. Khi chuẩn bị đứng lên, hai gót chân chụm lại, hai đầu bàn chân chõ ra tạo thành chữ V ngược).

*** Cách chuyển chân:**

Hai ngón chân cái hướng ra ngoài, điểm xuống đất (hai ngón chân cái cách nhau 8cm). Hai gót chân chụm lại, nhưng vẫn cách nhau chừng 2cm (mục đích là để khi đứng lên, vị trí của chân giống như thế đứng trước khi quỳ xuống - tiền bát hậu nhị).

XVI. Khôi phục tư thế đứng

Dựa vào sức hơi thở (đừng cố ý thở quá sức, cứ hít thở tự nhiên), giống như con rối gỗ bị dây kéo lên, ta cũng như được Phật kéo theo đường thẳng chính giữa thân đứng lên, rất nhẹ nhàng, linh hoạt, trong khoảnh khắc đã khôi phục lại tư thế đứng (đứng lên hoàn toàn chẳng tốn sức cơ lưng, cũng chẳng cần dùng đến hai tay chõ xuống đất nhấc thân lên). Từ đầu đến cuối, luôn giữ đầu ở vị trí cao nhất (mông không được cao hơn đầu). Cần phải dụng tâm thể hội điểm trọng yếu này: dùng sức nhấc đầu lên, chẳng bận tâm đến các bộ vị khác của thân thể.

Chú ý: Trong khi đứng lên, đừng nhấc mông trước rồi mới nhấc đầu sau. Nếu làm vậy sẽ rất tốn sức khiến hông nhức, lưng đau.

PHẦN THỨ BA: PHÂN TÍCH Ý NGHĨA PHẬT PHÁP & NGUYÊN LÝ Y HỌC CỦA MỘT SỐ ĐỘNG TÁC

Hỏi: Cổ đức bảo lễ Phật như “thụ đảo sơn băng” (cây đổ, núi lở). Thế sao sách này lại bảo lễ Phật phải phù hợp với những nguyên lý, nguyên tắc?

Đáp: Cổ đức dùng câu trên để diễn tả ý “nhất tâm tin tưởng” giống như cây đổ, núi lở hoàn toàn đều do sức hút của trái đất dẫn khởi, hoàn toàn nhờ mặt đất nâng đỡ, không hề hoài nghi, cách ngại, cưỡng chấp; chứ không phải là bảo đột ngột đổ ập xuống đất. Dĩ nhiên, cây đổ, núi lở tự nhiên đều tuân theo nguyên tắc trọng tâm của vật lý. Đây chính là ý nghĩa “hợp lý” vậy.

I. Vì sao cần phải chấp tay?

1.1. Ý nghĩa:

Nhà Phật thường dùng những động tác, điệu bộ không lời để diễn tả những đạo lý cực thâm áo. Vì thế, tuy là những cử chỉ thường thấy, cũng chớ nên xem thường lướt qua. Chấp tay cũng thế. Từ cổ, người Ấn Độ quan niệm tay phải là “tay thần thánh”, tay trái là “tay bất tịnh”. Vì thế, trong mỗi sinh hoạt thường nhật, họ có thói quen phân biệt khi sử dụng hai tay. Chẳng hạn như: cầm thức ăn thì chuyên dùng

tay phải, nhưng để tẩy rửa thứ gì ô uế thì chỉ dùng tay trái.

Nếu chấp hai tay lại, đây là biểu thị sự hợp nhất của hai phương diện thần thánh và bất tịnh (tượng trưng cho sự dung hợp các phương diện đối lập, khôi phục diện mục chân thật nhất thể), mà cũng là biểu thị cho đạo lý chân tướng của vũ trụ (Thật Tướng vô nhị, mà cũng là vô bất nhị). Bát Nhã Tâm Kinh nói “bất cấu bất tịnh” là cũng thể hiện ý này. Vì thế, chấp tay để biểu thị bản lai diện mục tối chân thật của nhân loại.

Khi lễ Phật, hoặc lúc bình thường gặp nhau liền chấp tay, tượng trưng cho việc “lấy diện mục chân thành để gặp gỡ nhau”, tiêu trừ các thứ ngăn cách, vướng mắc, đối lập trong nội tâm. Tâm người này, người kia dung thông, hết như một. Chấp tay cũng nhắc nhở phản bản hoàn nguyên, ngộ nhập chân lý, khôi phục bản lai diện mục, khế nhập Thật Tướng của vũ trụ.

Ta còn có thể hiểu là hai tay tương ứng biểu trưng Lý và Trí, Định và Huệ. Vì thế, chấp tay lại biểu thị Lý Trí nhất như, gìn giữ Định Huệ cân bằng. Mười ngón tay tương ứng với ngũ đại (địa, thủy, hỏa, phong, không) hoặc tương ứng với “thập Ba La Mật”.

Lại có thuyết cho rằng: Mười ngón tay tiêu biểu mười pháp giới. Đầu ngón tay tán loạn tiêu biểu tâm chạy tán loạn trong mười pháp giới. Chấp tay lại chính là thâm nhiếp loạn tâm, chuyên chú nhất tâm hướng Phật (hướng về nhất chân pháp giới). Nhất tâm

hướng Phật thì liền đó tâm quang chiếu trọn mười phương, mà cũng là cảnh tỉnh tu hành phải khế hợp Lý Sự tương ứng (ngay khi đó, xoay Sự hướng về Lý).

Chấp tay còn biểu thị sự cung kính. Sự cung kính ấy chẳng thuộc về tánh sai biệt, mà phát xuất từ cội nguồn Phật tánh. Cung có nghĩa là cùng một tâm chung. Cùng chung một Phật tâm chính là thể hội được đạo lý “đây kia đều vốn sẵn Phật tánh bình đẳng”; do đó, cung kính bình đẳng. Đây chính là đã thể hội được sự cung kính tự nhiên “bản lai nhất thể trước khi những quan niệm đối lập được hình thành”.

1.2. Phương thức

Theo Đại Nhật Kinh Sớ, có mười hai cách chấp tay; chúng chính là cơ sở của các ấn khế. Cùng với sáu loại “quyền ấn” (ấn tạo thành bằng cách nắm tay), chấp tay (hiệp chưởng ấn) được gọi chung là “ấn mẫu”. Mười hai cách chấp tay này, mỗi cách đều hàm chứa ý nghĩa sâu xa



1. Kiên thật tâm hiệp chưởng:
dựng đứng hai bàn tay lên, hai bàn tay áp chặt vào nhau không để hở

	2) Hư tâm hiệp chương: Còn gọi là “không tâm hiệp chương”. Giống như kiên thật tâm hiệp chương, nhưng hai lưng bàn tay hơi khum lên tạo thành khoảng hở giữa hai bàn tay.
	3) Vị phu liên hoa hiệp chương (chấp tay như đóa sen chưa nở): Còn gọi là “vị khai liên hoa hiệp chương” hay “Như Lai khai liên hiệp chương”. Gần giống với hư tâm hiệp chương nhưng khoảng trống tạo thành bởi hai bàn tay ép vào nhau rộng hơn, trông giống như búp sen chưa nở.
	4) Sơ cát liên hiệp chương (chấp tay như đóa sen vừa tách): chấp tay sao cho ngón út, ngón cái của hai bàn tay đầu nhau, các ngón còn lại để hơi xa nhau, trông giống như búp sen vừa hé nở.

	5) Hiển lộ hiệp chưởng: Đặt hai bàn tay sao cho hai ngón út kề sát nhau, lòng bàn tay ngửa lên trên, không úp vào nhau (tức là lật ngửa bàn tay hướng lên trên, ép sát cạnh bàn tay ở phía ngón út vào nhau; các ngón khít nhau).
	6) Trì thủy hiệp chưởng (chấp tay như đang vốc nước): hai bàn tay ngửa lên, các đầu ngón tay hơi co lại, chạm vào nhau, chỉ trừ hai ngón cái đặt bên hông hai ngón trỏ, như thể đang vốc nước.
	7) Quy mạng hiệp chưởng: còn gọi là “kim cang hiệp chưởng”. Mười đầu ngón tay đan xen kẽ nhau, năm ngón tay của bàn tay phải đặt phía trên năm ngón tay bàn tay trái.
	8) Phản xoa hiệp chưởng (chấp tay đan ngược ngón): Đầu hai lưng bàn tay vào nhau, mười đầu ngón tay xen kẽ giống như trên.

	9) Phấn bối hổ tương trước hiệp chưởng (chấp tay áp ngược lưng nhau): Ngửa bàn tay phải lên đặt nằm ngang trên lưng bàn tay trái, lưng hai bàn tay áp vào nhau. Đầu các ngón của hai tay ngược chiều nhau.
	10) Hoàn chù chỉ hiệp chưởng (chấp tay các ngón chống ngang nhau): Gần giống cách “trì thủy hiệp chưởng”, ngửa hai bàn tay lên, chỉ có hai ngón giữa giống vào nhau, các ngón khác hơi tách ra.
	11) Phúc thủ hướng hạ hiệp chưởng (úp tay hướng xuống dưới chấp tay): hai bàn tay đặt ngang, úp hai lòng bàn tay hướng xuống, nhưng chỉ có các ngón cái, ngón giữa chạm đầu nhau.
	12) Phúc thủ hiệp chưởng: Giống như trên, nhưng chỉ có hai ngón cái đặt sát hông nhau. Mười đầu ngón tay đều hướng ra ngoài.

So ra, trong các đạo tràng, thường dùng nhất là cách kiên thật tâm hiệp chưởng và quy mạng hiệp chưởng (kim cang hiệp chưởng). Vì thế, ở dưới đây sẽ nói rõ hai cách chấp tay ấy.

1) Kiên thật tâm hiệp chưởng:

- Thả lỏng hai vai, nhưng vẫn giữ vai ngay ngắn, tuy đoạn chánh nhưng vẫn thư giãn, đừng gồng cứng.

- Hai bàn tay áp chặt vào nhau, như thể dựa vào nhau nghỉ ngơi.

- Chắp hai tay ngang ngực, giữ phía dưới nách thông thoáng thì khí huyết mới chảy thông suốt. Góc hai ngón cái nằm ngang huyết Đản Trung, đừng áp hai bàn tay lên ngực.

- Mắt nhìn vào khoảng giữa hai bàn tay, kiểm xem mình có thư giãn, đoạn chánh hay không. Người thường ngày hay tán loạn thì lúc chắp tay cũng rất khó làm cho đúng. Lúc tâm loạn, năm ngón tay sẽ tách nhau ra mà ngón út cũng khó áp sát vào các ngón khác. Cứ hễ chẳng nhất tâm chuyên chú thì ngón út liền tách ra.

2) Kim Cang hiệp chưởng (quy mạng hiệp chưởng)

Cách chắp tay này trong kinh thường diễn tả bằng từ ngữ “xoa thủ hiệp chưởng”.

Phương pháp: Lấy bàn tay phải làm chính, các đầu ngón tay đan nhau ở ngay đốt thứ nhất.

Ý nghĩa: Bàn tay phải là Phật Giới, bàn tay trái là Chúng Sanh Giới, biểu thị: chúng sanh quy mạng nơi chư Phật. Chắp tay lại tiêu biểu “năng, sở bất nhị”, “chúng sanh và Phật như một”. Hành giả Mật giáo dùng các ấn này để biểu thị lòng cung kính đối với Bốn Tôn, tín tâm kiên cố.

II. Vì sao không được chắp tay đè lên ngực?

Vì làm vậy không những thể hiện hình tướng lười nhác, tán loạn, mà còn có hại về mặt sinh lý.

Hành giả làm như vậy có thể vì không biết nơi ngực có một tuyến, là cơ quan trọng yếu của hệ thống sản xuất ra chất dịch “lâm ba”. Trong hệ thống miễn dịch nơi thân chúng ta, trọng yếu nhất là các “lâm ba cầu T” (T cells). Chúng có trách nhiệm trừ khử những ngoại vật xâm nhập cơ thể, cũng như tiêu hóa những tế bào phân chia bất thường (chẳng hạn như các tế bào ung thư). Tuyến ngực nói trên tiết ra “hung tuyến tố” giúp cho các tế bào T phân chia, phát triển tốt đẹp. Nếu áp lực tinh thần quá lớn, mạch nơi ngực liền bị co rút, kém tác dụng. Nếu đè tay lên ngực cũng khiến cho ngực phải chịu sức ép, khí huyết chẳng thông.

III. Vì sao chẳng nên nghiến chặt răng?

3.1. Về phương diện tu tâm trong Phật pháp:

a. Trong tác phẩm Quán Vô Lượng Thọ Kinh Sớ của Thiện Đạo Đại Sư, trước khi dạy về cách quán tưởng, có một đoạn rất trọng yếu giảng về “tiền phương tiện” (cách chuẩn bị trước khi quán tưởng). Đây chính là trình tự chẳng thể thiếu trong việc tu quán, người học đừng ham cao chuộng xa mà lướt qua.

Sách chép: “*Giữ thân ngay thẳng, ngậm miệng, nhưng răng đừng đê sát nhau, lưỡi chống lên vòng họng để luồng khí giữa yết hầu và mũi thông suốt*”.

Đoạn văn trên viết ngay trước câu “*lại quán tứ đại trên thân, trong ngoài đều không, trọn không có một vật*”. Đủ thấy trước khi quán Không hay thực hành mười sáu phép quán, vẫn phải “giữ thân ngay thẳng, ngậm miệng, răng đừng nghiền sát, lưỡi chống lên vòm họng” (là vì nếu luồng khí giữa yết hầu và mũi không thông suốt thì não sẽ bị thiếu dưỡng khí, những công năng thông thường còn gặp chướng ngại, huống hồ là công năng quán tưởng cao thâm?)

Nho gia cũng nói: “*Quân tử vụ bốn, bốn lập nhi đạo sanh*” (người quân tử chú trọng cái gốc, gốc đã lập thì đạo sẽ sanh). Nếu kẻ sơ học chẳng thiết thực, chắc thật tận lực thực hành những điều cơ sở căn bản, gốc cội chưa vững chắc thì rất khó lòng khai hoa kết quả được.

b. Tâm có vọng tưởng, chấp trước, khấn trương, vướng mắc thì sẽ có những biểu hiện tự nhiên nơi thân nhưng mình chẳng biết: răng nghiền chặt, lưỡi

cứng dính chặt vào họng, hơi thở nơi mũi lẫn yết hầu cũng chẳng thông suốt, cổ cũng căng cứng. Như vậy, chẳng nghiến răng chính là để cảnh tỉnh mình buông bỏ vọng tưởng, chấp trước. Lúc tâm tình kích động thì chuyện nghiến răng, nghiến lợi rất dễ thấy; nhưng lúc bình thường, lòng có điều lo nghĩ, chẳng dễ nhận thấy mình đang nghiến răng, nghiến lợi mà cũng thường chẳng hay! Chỉ cần trong tâm có điều vướng vấp, gân mặt sẽ lập tức căng cứng nên tự nhiên mình nghiến chặt răng. Không nghiến chặt răng chính là buông lỏng những sợi gân nhỏ trên mặt, mà cũng là buông bỏ những điều bận lòng trong tâm.

3.2. Lợi ích về phương diện sinh lý

a) Khiến cho ống dẫn nước bọt được thông suốt, nước bọt tiết ra đầy đủ

Nước bọt là một chất dịch tiết rất quan trọng trong cơ thể, chẳng những nó giúp ích cho việc hấp thụ thức ăn, tiêu hóa, phân giải thức ăn, mà còn có những chất đề kháng, tăng cường sức kháng bệnh của cơ thể.

Chúng ta có ba loại tuyến nước bọt lớn:

- Tuyến dưới tai: Ở phía trước tai, tuyến này đổ ra khoảng giữa cằm và gò má (ngay nơi răng hàm thứ hai)

- Tuyến dưới cằm: Nằm ở xương hàm dưới, đổ ra khoảng dưới lưỡi (chỗ lưỡi nổi vào sàn miệng).

- Tuyến dưới lưỡi (nằm ở phía đầu lưỡi, nằm dưới niêm mạc của xoang miệng). Có một ống dẫn khá lớn

(tuyến nước miếng dưới cằm thường đổ ra theo đường này) và khoảng mười ống dẫn nhỏ, mỗi ống đều có lỗ thoát nằm ngay dưới lưỡi và trong khoang miệng.

Ngoại trừ ba loại tuyến nước bọt lớn trên, chúng ta còn nhiều tuyến nước bọt nhỏ, phân bố trong vòm miệng phía trong má, môi trên, môi dưới, vòm họng cũng như trên đầu lưỡi.

Khi chúng ta nghiến răng, các ống dẫn và lỗ thoát của chúng đều bị đóng lại, nên miệng bị thiếu nước bọt, chẳng những miệng khô, lưỡi ráo, mà còn bị thiếu cả các điều tố (enzyme) tiêu hóa, thành ra bị khó tiêu. Đồng thời còn bị thiếu cả kháng thể, sức miễn dịch giảm thấp. Vì lẽ đó, cần phải nên thư giãn, đừng nghiến chặt răng, chỉ ngậm chặt hai môi mà thôi.

Mọi người thường hay tìm mua những thức uống bên ngoài, chẳng biết thức uống tốt nhất, chính là nước miếng của chính mình. Nước miếng chính là nguồn cung ứng bất tuyệt suốt 24 giờ, trọn bảy ngày. Nhưng đa số chúng ta lại cắn răng, nghiến lợi khiến cho lỗ thoát của các tuyến bị bít chặt, lại còn than thở là miệng bị khô, thật là oan uổng quá (người hay than khô miệng, ráo lưỡi chắc chắn là người tâm thường lo âu, dăm chiêu, cứ cắn răng, nghiến lợi nhưng không hay, hoặc là kẻ tinh thần bị căng thẳng làm ảnh hưởng đến thần kinh, khiến nước bọt bết tiết ra).

Xin hãy thí nghiệm: Trong lúc thư thái, đừng nghiến chặt răng, thả lỏng cơ cổ, đầu lưỡi áp nhẹ lên vòm họng trên, giữ cho có một khoảng trống giữa phía trên mặt lưỡi, gốc lưỡi và vòm họng trên như thế

đang ngậm hột mận, hoặc ngậm một búng không khí thì tự nhiên nước miếng tuôn ra ào ào (vì lỗ thoát của các tuyến nước miếng được thông thoáng). Làm vậy thì niệm Phật, lễ Phật chẳng bị khô miệng, lúc tâm tịnh thì nước miếng cực ngon ngọt, hơn hẳn các thứ thức uống trong thế gian.

b) Không nghiêng răng thì tâm dễ an định, ninh tịnh, khả năng tư duy được nâng cao

Khi quan sát vỏ não, người ta thấy chỉ cần nghiêng răng thì liền xuất hiện dòng điện gây nhiều “não điện kéké” (máy đo dòng điện ở vỏ não). Đủ thấy khi gân cơ căng thẳng do nghiêng răng sẽ tạo thành sóng điện, khuấy rối sự an định trong tâm. Phải thả lỏng thì tâm mới có thể an định.

Qua nghiên cứu, ta thấy rõ khi nghiêng răng thì khả năng tư duy, phân tích, quán tưởng ở mức độ cao của não cũng bị trở ngại. Vì thế, nghiêng răng thật bất lợi đối với việc tư duy Phật pháp.

c) Nâng cao thánh lực

Khi nghiêng chặt răng, các gân cơ bị căng thẳng (thân nghiệp) khiến cho những huyết quản lớn nhỏ quanh tai cũng bị chèn ép. Bởi thế, công năng của tai cũng như thánh lực tất nhiên đều bị giảm thấp (đó chính là nghiệp biến thành chướng). Rất nhiều người than nghe giảng Phật pháp hoặc nghe thầy giảng bài, nghe nhưng không hiểu, hoặc nghe xong quên ngay

phần lớn là do hay nghiêng chặt răng. Chỉ cần biết thư giãn thì chẳng đến nỗi do thân nghiệp tạo thành chướng ngại vậy.

IV. Vì sao phải nên đứng theo kiểu “tiền bát hậu nhị”¹

4.1. Luận về phương diện sinh lý và vật lý:

4.1.1. Nhà Phật chẳng hề yêu cầu người học làm những chuyện vô lý.

Lúc đứng, 2 gót chân cách nhau 2 phân là điều hợp lý. Quan sát cấu trúc xương nơi thân người, ta thấy: thân ta có khung xương sống. Phần cuối, xương sống cong ra phía sau. Vì thế, trọng lượng của thân dồn nặng xuống chính giữa phía sau của phần chính giữa thân (nơi xương cụt). Khi đứng, cần phải chia đều trọng lượng ấy cho hai gót chịu đựng.

Gót chân cách nhau 2 phân là vì:

- Khoảng cách này xấp xỉ độ rộng của xương sống, rất phù hợp để hai chân chịu đều sức nặng của thân thể dồn xuống.

- Khoảng cách này rất thích hợp để giữ cho hai xương ống chân đứng thẳng thì gân thịt mới thư giãn được.

- Khoảng cách này phù hợp với góc độ của khớp xương hông, khớp gối, khớp xương đùi, khiến chúng

¹ (đầu bàn chân cách nhau 8 phân, hai gót chân cách nhau 2 phân)?

chẳng bị chịu lực quá đáng đến nỗi bị hư mòn, thoái hóa.

Hãy tự thí nghiệm để chính mình quan sát lấy:

- Nếu gót chân cách nhau khá xa thì hai xương chân bị xéo đi, gân thịt nơi chân bị căng không đều, góc độ chịu lực nơi các khớp không thích nghi, không đều, rất dễ bị đau mỏi.

- Nếu chụm sát hai gót chân lại thì xương chân cũng chẳng được thẳng, gân cốt cũng bị căng thẳng.

4.1.2. Hai ngón chân cái cách nhau 8 phân (nói 8 phân là ước chừng ngang với bề rộng của vai)

Chỗ rộng nhất trên thân là vai. Giữ hai chân cách nhau vừa đúng chiều rộng của vai thì chân đã chịu lực tốt mà diện tích mặt chân đế cũng lớn, khiến cho trọng tâm rất ổn.

Nếu chân không cách nhau đủ 8 phân thì mặt chân đế quá hẹp so với hông, trọng tâm bất ổn. Nếu lớn hơn 8 phân thì cơ đùi bị kéo quá căng, nên cũng không đáp ứng được yêu cầu về mặt vật lý.

4.2. Xét trên phương diện điều tâm trong nhà Phật

“Quân tử vụ bốn, bốn lập nhi đạo sanh”.

V. Vì sao lúc đứng thẳng lại cần phải dùng gót chân chịu lực?

Như đã nói, cách đứng như vậy chẳng những vừa chỉnh tề, vừa đẹp mắt, khiến người khác thấy trang nghiêm, mà còn là phù hợp với những nguyên tắc giải phẫu sinh lý nữa.

5.1. Xét về mặt Phật pháp

Nhà Phật giảng: “Tánh không duyên khởi”, các pháp từ duyên sanh. Thể là chân không, nhưng Tướng là diệu hữu. Đã có thân thể giả tướng, thì trong giả tướng ấy đương nhiên có đạo lý nhân quả; nhưng sự biến hóa của giả tướng vẫn tuân theo nguyên tắc nhân quả. Bởi vậy, những động tác sinh hoạt thường ngày cũng phải tuân thủ theo điều kiện nhân quả.

Hãy thử suy nghĩ kỹ, trong 32 tướng hảo của Phật, có tướng “gót chân rộng bằng” (gót chân viên mãn, chẳng lộ xương) và “lòng bàn chân bằng phẳng”. Những tướng hảo ấy đã tiết lộ ý nghĩa sâu thẳm “gót chân chịu lực”.

Tổ sư nhà Thiền, khi khảo nghiệm đệ tử đã dụng công đắc lực hay chưa, đắc pháp hay chưa, thường hỏi: “Gót chân chấm đất rồi chưa?” Điểm này phải nghĩ hiểu cho kỹ vậy. Có người cho rằng cần phải dùng cả bàn chân lẫn các ngón chân chịu lực thì mới đứng vững được. Kỳ thật, thời cổ phụ nữ bị ép bó

chân, chỉ còn chừa mỗi gót chân chạm đất mà họ vẫn có thể đi vững, đứng vững được.

5.2. Xét về mặt giải phẫu sinh lý

Từ xương bắp chân trở lên cả phân trên đều liên tục ở ngay trên gót chân (xương bàn chân chỉ nằm tầng gia diện tích mặt chân đế). Tự nhiên là trọng tâm của thân thể rơi vào chính giữa hai gót chân. Vì thế, ta dùng gót chân để chịu lực, cũng như khi trọng tâm của vật đã ổn thì vật sẽ tự nhiên ổn định, chẳng cần tốn sức. Lúc trọng lượng đặt tại gót chân, mỗi ngón chân đều được thư giãn, gân thịt nơi chân cũng không cần phải hao tổn năng lượng để giữ vững tư thế cân bằng; cơ lưng cũng không phải phải gồng cứng. Như thế, sẽ bắt tất phải lãng phí khí lực, bắt tất phải gánh chịu nỗi nhọc nhằn, đau đớn không cần thiết.

Mỗi người có thể tự kiểm nghiệm, so sánh. Khi đứng, tự dùng tay sờ nắn xương hông thì sẽ thấy rằng: Nếu dùng mũi bàn chân làm điểm tựa thì xương nơi thắt lưng sẽ thúc vào bụng, các cơ quanh hông sẽ gồ lên. Như vậy sẽ dễ bị đau lưng, mà cũng khó thể hô hấp sâu.

Nếu dùng gót chân để chịu lực thì xương nơi thắt lưng khá thẳng, không còn thúc vào bụng. Hông, lưng, bàn chân, ngón chân, cơ chân đều thả lỏng, dễ hít thở sâu.



禮佛與醫學

道證法師講述

越語譯本

寶光寺弟子如和節譯

***Sách biểu không bán.
For free distribution. Not for sale***