

Lợi ích của pháp tu lạy Phật

Cổ Đức có dạy: “Niệm Phật một câu, phước sanh vô lượng, lạy Phật một lạy tội diệt hà sa”. Làm được thân người là phước báu rất lớn, nhưng nghiệp chướng cũng không ít, vì “nhân vô thập toàn”, khi chưa chứng Thánh, thì ‘nhất cử nhất động’ ai ai cũng còn tạo nhiều tội lỗi, vậy cần phải quán chiếu để thấy được lỗi lầm mà thành tâm sám hối, thì mới mong tiêu trừ được tội. Do vậy pháp tu lạy Phật là pháp tu phù hợp, nhiều lợi ích nhất.

Trong thời buổi hiện đại, với sự tiến bộ của khoa học, trong nhịp sống công nghiệp, máy móc và các tiện nghi vật chất đã thay thế sức người, con người ít vận động, nhưng phải chạy theo nhiều nhu cầu vật chất, nên quay cuồng với bao áp lực, nhất là những vị làm văn phòng và các nghề nghiệp ngồi một chỗ, không có nhiều thời gian để sống thỏa mái với thiên nhiên, khiến tinh thần dễ bị căng thẳng, cơ bắp toàn thân cũng tự nhiên căng cứng theo. Lại thêm vì thiếu vận động, cột xương sống trở nên cứng nhắc, rất khó uốn cong, từ đó các khoảng cách giữa các cột xương sống bị chai lì và hẹp lại, đè lên chèn ép các dây thần kinh và mạch máu, khiến cho các chất dinh dưỡng và dưỡng khí không thể đến cung cấp các tế bào trong các cơ quan nội tạng, từ đó bệnh tật dễ phát khởi, tế bào ung thư có nhiều cơ hội phát triển.

Lạy Phật là một pháp tu rất tiện lợi, khỏi cần đến chùa, ở trong phòng tại nhà, nơi vắng vẻ vẫn thực hành được, vừa thanh tịnh được tâm, vừa thể dục dưỡng sinh, giúp cho thân vận động toàn diện, từ đầu, cổ cho đến từng ngón tay, ngón chân, mà đặc biệt nhất là giúp điều chỉnh xương sống, cường hóa nội tạng, tăng thêm tế bào tốt và mang dưỡng khí đến khắp châu thân, giúp cuộc sống có được khoan khoái, an lành hơn.

Cổ Đức có dạy: “Niệm Phật một câu, phước sanh vô lượng, lạy Phật một lạy tội diệt hà sa”. Làm được thân người là phước báu rất lớn, nhưng nghiệp chướng cũng không ít, vì “nhân vô thập toàn”, khi chưa chứng Thánh, thì ‘nhất cử nhất động’ ai ai cũng còn tạo nhiều tội lỗi, vậy cần phải quán chiếu để thấy được lỗi lầm mà thành tâm sám hối, thì mới mong tiêu trừ được tội. Do vậy pháp tu lạy Phật là pháp tu phù hợp, nhiều lợi ích nhất.

Khi lễ lạy chúng ta thực hiện “hồi quang phản chiếu” quay về với “tánh giác” thể hiện được lòng tôn kính và tâm ngưỡng mộ của mình đối với đấng Giác ngộ, hay những bậc Thánh, Thần, Đại ân nhân, thể hiện được lòng biết ơn, đền ơn. Khi lễ lạy, tiêu trừ được lòng tự cao ngã mạn của mình, tức là từng bước “quán chiếu thấy năm uẩn đều không, sẽ qua hết tất cả khổ đau ách nạn”. Khi lạy Phật cúi mình rạp xuống, thể hiện “bội trần hợp giác” hai tay

xòe ra đón Phật, lúc đó Phật tánh trong ta hiển lộ, Đức Phật với lòng từ bi vô lượng sẽ thương cảm đến và gia hộ cho ta được kiết tường như ý và phước đức cũng từ đây sinh khởi.

Trong kinh Nghiệp Báo Sai Biệt có dạy 10 Công đức của Lễ Phật:

- 01- Tự mình có được sắc thân tươi đẹp nhiệm màu
- 02- Lời mình nói ra ai nấy đều tin.
- 03- Đối với mọi người dù ác độc, mình không sợ hãi.
- 04- Chư Phật thường gia hộ phò trì.
- 05- Tự mình có đầy đủ oai nghi, được mọi người kính mến.
- 06- Mọi người thấy đều muốn làm quen giúp đỡ.
- 07- Chư Thiên đều yêu kính.
- 08- Đầy đủ các điều phúc đức, hưởng mọi thanh nhàn.
- 09- Khi chết nhận định được vãng sanh.
- 10- Tự mình chứng quả vắng lặng Niết Bàn.

Đây là những công đức và lợi ích của việc lễ Phật theo kinh dạy, còn trong thực tế, khi thực hiện thường xuyên, đúng cách, pháp tu lay Phật, bản thân của người viết bài này đã trải nghiệm, gặt hái được những điều lợi ích thiết thực như sau:

* Giúp Thân - Khẩu - Ý được thanh tịnh

* Giúp cho tinh thần sáng khoái, máu huyết lưu thông, thân thể mạnh khỏe

* Tật bệnh tiêu trừ, nhất là bệnh “thoái hóa cột sống cổ, lưng và thoát vị đĩa đệm”, hết “đau thắt lưng” hóa giải được “thấp khớp”, làm tốt lại “hệ tuần hoàn, hệ tiêu hóa, hệ bài tiết”, “điều hòa huyết áp”... thế là nghiệp chướng cũng lần hồi được chuyển hóa.

* Giúp nhiếp được tâm, khi phải dùng sức chú ý theo dõi từng chữ, từng câu, không cho lộn hàng, lộn chữ, trong khi lay, như trong kinh Di giáo Phật đã dạy: “chế tâm nhưt xứ vô sự bất biện” nên sẽ được hanh thông trong mọi việc.

* Gặp được nhiều may mắn, được nhiều quý nhưn giúp đỡ, nên mọi ước nguyện cao đẹp sẽ được thành tựu. Bản thân người viết rất nghèo khó, nhưng khi tiến hành lễ lay theo các Bộ Sám, Tam Thiên Phật, Vạn Phật..., đã được quý nhưn tài trợ cho đi hành hương xứ Phật Ấn Độ, tiếp tục phát nguyện lay bộ kinh Pháp Hoa mỗi chữ mỗi lay, với hơn 60 ngàn chữ, nơi Phật Thành Đạo, chốn linh thiêng Bồ Đề Đạo Tràng, với “tử trường” gấp 7 lần hơn các nơi khác, cộng thêm sự phấn chấn và quyết tâm của người viết, mỗi ngày lay hơn 2 ngàn lay, nên chỉ trong vòng 35 ngày đã lay hoàn mãn bộ kinh Pháp

Hoa với hơn 60 ngàn lạy, giúp ‘tội diệt phước sanh’ do đó khi về đến Việt Nam liền được bảo lãnh đi định cư ở Úc.

Với sự mâu nhiệm nhiều ích lợi ấy, trong thời gian ở Úc người viết đã tiếp tục phát nguyện lạy các bộ sám, Ngũ Bách danh và Vạn Phật, trì lạy Đại Bi Sám Pháp, nên đã vượt qua được nhiều chướng ngại, nhất là đã chặn đứng được bệnh “bowel cancer” ung thư đường ruột và ‘chuyển họa thành phước’, được chính phủ Úc nhiều nhân đạo, chữa trị bệnh, cấp nhà để có được nơi yên tĩnh với đầy đủ tiện nghi, hầu tịnh dưỡng, sống tự tại, an lạc, bảo lãnh được người thân chăm sóc và cùng nhau tu tập hướng đến con đường giải thoát, giác ngộ.

I/. Các động tác lạy Phật (thể dục dưỡng sinh, nghiên cứu, thực hành theo ‘bái Phật và y học’ của Đạo Chứng Pháp Sư, là tốt nhất).

1/ Đứng thẳng người, chắp tay trước ngực (nhiếp tâm) xương hông danh hay câu, từ, ta muốn lạy, tâm nghĩ đến Phật, Bồ Tát (thân, khẩu, ý đoan nghiêm, đầu, cổ, xương sống thẳng đứng, thở vào cho đến tận đơn điền, bụng dưới phình ra, đưa dưỡng khí chạy khắp toàn thân)

2/ Đầu cúi xuống, cầm đưng ngực, thân từ từ cúi rạp xuống, xương sống cong lại phía sau, vai thư giãn, hai tay buông thõng, gân sau hai chân giãn ra (nhìn lại mình, khiêm tốn, buông xả, thở ra đưa uế khí ra ngoài đến tận cùng) khiến 7 đốt sống cổ giãn ra, giúp lượng máu dồn về não đủ, dịch tủy xương sống và não thông, giúp hệ thần kinh ở xương cổ không bị ép, phát huy được công năng, những động tác này giúp giải trừ được những chướng ngại ở bắp thịt vai và giúp ức, bụng, rốn co lại, đầu gối, xương sống giật lui về phía sau, các cơ hoành co cụm lại, gân cốt toàn thân hoạt động, giãn ra.

3) Chống tay xuống nền, cong đầu gối (gập thân lại và quỳ xuống, cung kính) mông đưng vào hai gót chân hình chữ V, đầu ngửa ra phía sau, thở vào tận cùng, vừa thở vừa niệm thầm Quan Thế Âm Bồ Tát. Như vậy mỗi lạy ta tiến hành tưởng niệm đánh lễ được 2 Hồng danh.

4/ Đầu cúi xuống, gân cổ giãn ra, thân mình nằm rạp, cầm đưng hai đầu gối, nắm vốc gieo sát đất, ép bụng, thở ra tận cùng, hai tay duỗi về phía trước, huyết ấn đường (giữa hai chân mày), trán chạm vào hai bàn tay từ từ lật ngửa cung đón Phật, những tư thế này giúp máu chạy lên đầu, tăng trí nhớ.

5/ Nín thở hai bàn tay từ từ nằm lại tưởng tượng chư Phật, Bồ Tát đang truyền cho năng lượng, ta hãy thiết tha thu nhận và tận hưởng.

6/ Hai bàn tay úp lại, đầu ngẩng về phía sau, thở sâu vào đến đơn điền, trở lại tư thế ngồi trên hai gót chân, chống tay từ từ đứng lên, óp bụng (thở ra tận

cùng giống như con mèo đang rướn mình) hai gân sau của chân căng ra, nhón chân cho các ngón chân cùng vận động. Trở lại tư thế đứng thẳng, thở vào tận cùng.

Lưu ý: khi tiến hành các động tác lễ Phật, ta phải thành kính, nhiếp niệm, thông thả, mắt nhìn vào tượng Phật, Bồ Tát hay từng chữ của Kinh, hoặc để tâm vắng lặng, giúp cho Tâm được an tịnh, lúc vào và ra lễ, ta phát nguyện, nhớ và thay thế cho Tứ ân lễ lạy đến 10 phương 3 đời Tam bảo, sẽ giúp cho ta phần nào trả lòn hồi được ân nghĩa sâu nặng của xã hội.

Về thân, khi lạy xuống lên, các gân cổ, ngón tay, ngón chân, cánh tay, chân, xương sống, gân hai chân đều căng thẳng (xem như đang ‘chống lão hóa’ vì khi về già thì gân cốt rút lại, ta hằng ngày lạy, giúp cho gân cốt giãn ra) sẽ giúp cho gân cốt hoạt động, các huyết đạo được kích động và thông từ đầu chạy dọc theo xương sống, xuống tận hai bàn chân và ngón chân cũng như tay. Thở vào và thở ra tận cùng, giúp ta đưa được dưỡng khí đến toàn thân và loại tận cùng các uế khí ra khỏi cơ thể. Các huyết đạo được khai mở, máu huyết lưu thông, tinh thần sáng khoái, bệnh tật sẽ được tiêu trừ, nghiệp chướng từ đây cũng được chuyển hóa, nên khi lạy nếu có đổ mồ hôi nhiều thì rất tốt vì thải ra được nhiều độc tố, đừng lo ngại, hãy phấn khởi lên vì lao động có đổ mồ hôi thì mới có ngày bội thu.

Ta lễ lạy vào mỗi sáng, mỗi ngày và tận hưởng những năng lượng của chư Phật, Bồ Tát truyền cho, tất cảm nhận được niềm an lạc, đến lúc đó ta sẽ ghiền, không lễ lạy ta thấy thiếu cái gì, khó chịu trong người và không được khỏe, như vậy là đã thành tựu được phần nào rồi!

Ta lễ lạy tại gia được an lạc là đã thực hành pháp tu “độc giác” vừa “tự lực” vừa cầu “tha lực” thành tựu, giúp ta “tự tin” và tinh tấn hành trì, nếu sống một mình cũng được an ổn, khi sống chung cùng chúng cũng dễ hòa hợp và phát triển đạo tràng ví lúc đó ai cũng chỉ lo nhiếp tâm lạy Phật, không bị cảnh bên ngoài chi phối, Phật tánh tự hiển lộ.

II/. Nên chuẩn bị cũng như lễ Phật như thế nào, để được liên tục và tiện lợi? Khi đã thấy được sự lợi ích thiết thực và cao đẹp, cũng như dễ dàng không hao tổn của việc lễ Phật. Hãy sắm một tấm nệm mỏng để cho êm đầu gối, lễ lạy nhiều sẽ không bị ảnh hưởng gì, phát nguyện lạy từ từ các bộ Sám, tiến lên lạy Ngũ bách danh, Tam thiên Phật, Vạn Phật, rồi phát nguyện lạy từng vị trong Đại Bi sám pháp, từng chữ trong Bát Nhã Tâm Kinh, tiến lên lạy mỗi chữ mỗi lạy Bộ Kinh Pháp Hoa với hơn 60 ngàn chữ, Kinh Đại Bát Niết Bàn gần 300 ngàn chữ. Nếu mỗi ngày lạy 200 lạy, thì bộ Kinh Pháp Hoa phải lạy

liên tục trong 1 năm, bộ kinh Đại Bát Niết Bàn phải hơn 4 năm hoặc vừa niệm Phật vừa lạy... Với phát nguyện như vậy, ta sẽ lạy được liên tục, lâu dài, vừa tu tập, vừa thâm nhập kinh tạng, vừa tránh xa được những thị phi, cảm dỗ của vật chất thế gian và tất nhiên sẽ thành người đoan chính.

Lễ lạy tại nhà là pháp tu rất nhiều lợi ích, nhất là vào mùa mưa, lạnh, không thể đi ra ngoài đường hay đến công viên hoặc các nơi tập luyện được, sẽ tránh được thời tiết xấu, các phiền toái hay những tiêu cực phát sinh, khi phải tiếp xúc với nhiều người chưa tốt.

Lễ lạy khỏi phải tốn kém mua sắm những dụng cụ để tập luyện, như các môn thể dục, thể thao khác, chỉ cần nơi trang nghiêm, thanh tịnh, giúp ta có cơ hội đối diện với Phật nhiều hơn và Phật tánh của ta cũng có nhiều cơ hội hiển lộ. Lễ lạy là pháp tu cũng là pháp dưỡng sinh, có thể tranh thủ lễ lạy vào lúc khuya, tối hay lúc rảnh rỗi, ta thực hành yên tịnh, âm thầm không ảnh hưởng đến chung quanh, nếu nhiều người cùng lạy cũng không gây ồn náo.

III/. Lợi ích của Lạy Phật: Ta lễ lạy chân thành “tu thân” sẽ cảm ứng được ơn trên và cảm hóa được thân nhân gia đình “tề gia” hay những người chung quanh, “Phật hóa gia đình hay giòng họ” cũng là một cách hoằng pháp hữu hiệu, một phần của “bình thiên hạ”.

Lễ lạy ta sẽ tiêu trừ được nguồn gốc của vô minh đó là bệnh “chấp ngã”, luyện tập được tâm khiêm cung, hành xử trong cuộc sống sẽ có được nhiều tốt đẹp, thân thiện và giúp ích được nhiều người, phước đức từ đây sinh khởi. Lễ lạy tại nhà với nhiều sự nhiệm mầu giúp ta củng cố niềm tin Tam bảo, sẽ vững vàng trong sự hưởng thụ cao đẹp với Phật Pháp.

Lễ Phật tại nhà giúp ta ẩn dật tu hành, nếu nhập thất rất là thích hợp, vừa có cơ hội và điều kiện để “tịnh tu” mặc cho bao “thị phi” của cuộc đời vùi dập và lòng người với nhiều “đố kỵ”, “phân biệt, đối xử” cũng không chi phối, vừa rèn luyện được sức khỏe và ý chí. Khi sống với nội tâm, tự tin và cắt lìa khỏi các duyên trần, chính là lúc này chúng ta sống đúng theo Phật, Tổ đã dạy: “ngoài dứt chư duyên, trong không toan tính, tâm như tường bích, khả dĩ nhập đạo”!

Khi ta chưa giúp ích gì cho xã hội được nhiều, hãy ở một chỗ, tu pháp lễ lạy sẽ giữ tâm được an lạc! “Tâm bình thế giới bình”, “tâm an vạn sự an”, hương vị giải thoát của Phật Pháp ta cũng nếm mùi thọ hưởng, lúc đó ta sẽ nhìn đời rất đáng yêu và quý kính mọi người, không dám xem thường một ai! Tâm ta tốt sẽ chiêu cảm được nhiều người tốt, giúp ta sống tốt, thì ta cũng đã âm thầm góp phần giúp cho xã hội này được đẹp và bình yên phần nào rồi, hơn

là phải bôn chen chạy theo danh lợi, hay đua đòi theo vật chất vô thường, để phải nhiều lo toan tính toán, rốt cuộc rồi cũng không giữ và mang theo được gì, nhưng khiến tâm mình và tâm nhiều người phải loạn động, thì làm sao xã hội này hưởng được sự bình yên !

Có ăn sẽ no, có tu ắt chứng, có đi sẽ đến, có bơi lội sẽ không bị chìm và lên được bờ, có lễ Phật sẽ được mạnh khỏe, được Phật gia hộ và phước đức Ngài ban.

Sống “cư trần lạc đạo, tùy duyên, ít muốn, biết đủ” tiến hành lễ lạy thường ngày, được như vậy, tức là đã giữ Giới, tâm ta sẽ từ từ được Định, Tuệ sẽ phát sinh, Thân, Khẩu, Ý hằng thanh tịnh, lo gì không đồng Phật vắng Tây phương.

“Chạy theo ngũ dục”, “Cống cao ngã mạn” là trở ngại lớn nhất của người tu và trong mọi quan hệ xã hội. Hằng lạy Phật sám hối một cách chân thành là phương pháp ‘hạ ngã’ và giải trừ nghiệp chướng một cách thù thắng nhất, vì “tội từ tâm khởi, đem tâm sám, tâm được tịnh rồi, tội liền tiêu...”. Lạy Phật chúng ta có cơ hội thực hiện “phận sự chính” đó là “quay lại với chính mình”, để không “hướng ngoại tìm cầu”, thường “sám hối” tức tự cứu lấy mình, để không lệ thuộc vào ai, bớt ham muốn, ta sẽ sống cuộc đời an lạc giải thoát, tự tại không bị ngũ dục kéo lôi và mây mờ của ngã chấp che phủ, Phật tánh sẽ lần hồi hiển lộ.

Lạy Phật, một pháp tu đơn giản, giúp ta có cơ hội “Quán chiếu nội tâm, triệt tiêu bản ngã và chuyển hóa nghiệp lực của mình” qua đây ta soi rọi lại mình, rèn luyện được sức khỏe với nhiều lợi ích, làm cho sự lưu thông máu huyết thêm thông suốt, hóa giải được nhiều bệnh hoạn, cũng là một pháp tu giúp ta tiêu trừ được “bản ngã” một cách hiệu quả nhất, nhờ lạy Phật, ta ‘tự thấy mình nhỏ thôi, việc tu còn kém cõi’, để cố vươn lên cũng như phải tu đến “vô ngã” mới đạt đến được Niết bàn tịch tịnh và có được “năng lượng”, lòng “tự bi hỷ xả, bao dung” mở ra, lúc đó ta mới mạnh dạn sẻ chia, mới tròn được hạnh nguyện ‘thượng cầu hạ hóa’ giúp ta thực hiện đúng lời Phật dạy: “Sức khỏe là lợi ích. Biết đủ là thời gian. Thành tín là giàu sang. Niết bàn là hạnh phúc” PC 204, thật tuyệt vời! Chứ vẫn còn ‘tự tư tự lợi’, ‘không có của mà đòi cho ra’, thì chỉ là chuyện ma mị, ảo tưởng viển vông mà thôi!

Hằng lạy Phật một pháp tu lợi ích,
Bản ngã tiêu, sức khỏe tốt, dưỡng sinh,
Khi ta lạy quán chiếu lại chính mình,
Lạy nhiều lạy ba nghiệp hằng thanh tịnh

An Lạc thất, Adelaide, Nam Úc, những ngày tịnh dưỡng
Bài viết: "Lợi ích của pháp tu lạy Phật"
Thích Viên Thành