



Lòng sùng kính trong tu tập Phật giáo

ISSN: 2734-9195

14:35 22/10/2025

Trong đạo Phật, sùng kính không tách rời trí tuệ. Hai yếu tố ấy giống như hai cánh của một con chim, giúp người tu bay về bầu trời tự do nội tâm. Nếu chỉ có trí tuệ mà thiếu sùng kính, ta dễ trở nên lạnh lùng, khô khan...

Ẩn sâu trong mọi tôn giáo – dù là Phật giáo, **Ấn Độ giáo** hay **Thiên Chúa giáo** – đều có một dòng chảy chung nuôi dưỡng tâm hồn con người, đó là lòng sùng kính.

Nếu trí tuệ giống như ánh sáng giúp ta thấy rõ con đường, thì sùng kính lại là ngọn lửa ấm sưởi trái tim, khiến con đường ấy trở nên sống động và đầy sức sống.

Khi thiếu đi ngọn lửa này, tôn giáo chỉ còn lại những lời nói, những nghi thức và lý thuyết khô khan – như một thân cây không còn nhựa sống.

Trong Kinh Pháp Cú, câu 2, đức Phật dạy: *“Tâm dẫn đầu các pháp, tâm là chủ, tâm tạo tác.”*

Điều ấy có nghĩa là: mọi việc ta làm, dù là học pháp, tụng kinh hay hành thiền, đều phải bắt đầu từ tấm lòng chân thật. Nếu không có tình thương, không có lòng thành, thì những việc ấy dễ trở thành hình thức rỗng không, chẳng thể nuôi dưỡng tâm mình.

Lòng sùng kính trong đạo Phật không phải là sự mê tín hay quỳ lạy mù quáng, mà là năng lượng thanh tịnh của tình thương và niềm tin. Nó giúp ta hướng tâm đến điều cao đẹp hơn bản thân, vượt khỏi những giới hạn của cái “tôi” để hòa vào bản chất giác ngộ vốn sẵn nơi mỗi người – điều mà Phật giáo gọi là Phật tính.

Khi ta sống với lòng sùng kính, nghĩa là ta đang sống bằng trái tim mở rộng – biết tin vào điều thiện, biết yêu thương, và cảm nhận được sự thiêng liêng trong từng khoảnh khắc của cuộc sống.

1. Lòng sùng kính: Từ trải nghiệm đến chuyển hóa

Trong Phật giáo, sùng kính không bị giới hạn bởi đối tượng. Nó có thể hướng đến đức Phật, vị thầy, hay thậm chí tính Không (Śūnyatā) – bản thể tuyệt đối của vạn pháp. Có người yêu kính đức Phật Thích Ca Mâu Ni như biểu tượng của Giác ngộ; có người lại rơi nước mắt khi chiêm ngưỡng tượng Quán Thế Âm, cảm nhận được từ bi lan tỏa khắp thân tâm. Đó chính là “*trải nghiệm trực tiếp*” (direct experience) – không qua lý thuyết, mà qua cảm xúc và sự hòa nhập. Khi lòng sùng kính khởi lên, bản ngã tan biến tạm thời, nhường chỗ cho một năng lượng thuần khiết và nhẹ nhàng.

Khi đến Ấn Độ, bạn sẽ thấy một trường năng lượng sùng kính lan tỏa không chỉ trong các tu viện mà còn trên đường phố, cửa hàng, nhà hàng,... Tương tự như vậy, nếu bạn đi dạo ở Thành phố Mexico, bạn có thể tìm thấy những bàn thờ đức Mẹ Guadalupe, người được rất nhiều người Mexico yêu mến.

Lòng sùng kính có thể được tìm thấy trong tất cả các nền văn hóa Phật giáo, từ Sri Lanka đến Tây Tạng. Người dân ở tất cả các nền văn hóa này đều có lòng tôn kính sâu sắc đối với đức Phật. Các ngôi chùa và tượng đài thường đóng vai trò là phương tiện để con người buông bỏ những bận rộn trần tục và đắm mình vào động lực siêu việt. Đây là lý do tại sao mọi người đến chùa để cúi lạy và dâng hương lên tượng Phật Thích Ca Mâu Ni. Đến thăm Bồ Đề Đạo Tràng, người ta có thể chứng kiến sự thể hiện trọn vẹn của lòng sùng kính đó, vượt qua mọi rào cản văn hóa, bản sắc và chính trị. Phật tử từ khắp nơi trên thế giới đều đến đây để cầu nguyện và thiền định tại thánh địa linh thiêng nhất, nơi đức Phật đã giác ngộ.

Trong lịch sử Kim Cương thừa có một câu chuyện đẹp về Adzom Drukpa, một bậc thầy Dzogchen sống vào thế kỷ XX. Từ sâu thẳm trái tim, ngài nuôi dưỡng lòng sùng kính chân thành đối với Rigdzin Jigme Lingpa, một bậc thầy lỗi lạc sống trước đó gần hai trăm năm. Dù chưa từng gặp mặt, nhưng mỗi khi quán tưởng đến Jigme Lingpa, Adzom Drukpa cảm nhận được một năng lượng sáng trong và từ bi bao phủ khắp tâm mình.

Một lần trong thiền định, ngài thấy hình bóng Jigme Lingpa hiện ra, nụ cười của ngài rạng rỡ, tỏa sáng và lan khắp không gian. Khoảnh khắc ấy mãnh liệt đến mức Adzom Drukpa ngất đi. Khi tỉnh lại, ngài nhận ra một điều kỳ diệu: tâm mình hoàn toàn tĩnh lặng, trong sáng và tràn đầy an lạc. Ngài hiểu rằng, chính lòng sùng kính thuần khiết ấy đã mở ra “*rigpa*” – bản tâm thanh tịnh, vô ngã vốn sẵn nơi mỗi người.

Câu chuyện ấy cho thấy, khi tình thương và lòng kính ngưỡng hòa làm một, ta chạm được vào tầng sâu nhất của tâm. Đó không phải là điều huyền bí, mà là sự tỉnh thức tự nhiên, khi ta buông hết mọi phòng vệ của bản ngã và mở lòng

trước ánh sáng của sự giác ngộ.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

2. Lòng sùng kính - có thật là sự mê tín?

Ở phương Tây, nhiều người thường cho rằng “sùng kính” là một hình thức mù quáng hay phục tùng, nên họ tránh nhắc đến điều này trong hành trình tu tập. Vì thế, việc hành thiền đôi khi trở thành một hoạt động chỉ của trí óc, mà thiếu đi hơi ấm của con tim. Như lời một thiền sư từng chia sẻ: *“Tôi hành thiền bằng đầu, nhưng trái tim tôi vẫn khép kín.”*

Khi tu tập chỉ dựa vào lý trí, con đường tâm linh trở nên khô cứng - giống như một bông hoa thiếu nước. Các bậc thầy gọi đó là *“thiếu vitamin sùng kính”*, nghĩa là thiếu đi năng lượng của niềm tin, lòng biết ơn và **tình yêu thương** hướng về điều thiện lành.

Thật ra, sùng kính không hề làm mất tự do. Ngược lại, nó giúp ta thoát khỏi gông xiềng của cái tôi. Khi ta cúi đầu đánh lễ, không phải là cúi lạy một người khác, mà là cúi trước Phật tính nơi chính mình - phần sáng suốt, hiền lành và trong sạch vẫn luôn có mặt trong mỗi người.

Thiền sư Suzuki Roshi từng nói: *“Khi ta cúi đầu, cái tôi tan biến trong giây lát - và đó chính là giác ngộ nhỏ bé đầu tiên.”*

Có một nữ thiền sư phương Tây kể rằng trong suốt nhiều năm, bà không thể cúi lạy. Bà sợ rằng hành động ấy khiến mình yếu đuối và thấp kém. Nhưng một ngày kia, giữa không gian tĩnh lặng của thiền đường, trái tim bà bỗng mở ra. Bà bật khóc, nhẹ nhàng cúi đầu, và cảm nhận toàn thân như tan hòa trong dòng năng lượng từ bi bao la. Khoảnh khắc ấy, bà hiểu rằng lòng sùng kính không còn là một hành động, mà là một trạng thái của tâm - nơi tình thương và sự buông xả gặp nhau, khiến ta trở về với bản tâm hiền lành, an nhiên vốn có.

3. Lòng sùng kính - con đường nuôi dưỡng trái tim tỉnh thức

Trong đạo Phật, sùng kính không tách rời trí tuệ. Hai yếu tố ấy giống như hai cánh của một con chim, giúp người tu bay về bầu trời tự do nội tâm. Nếu chỉ có trí tuệ mà thiếu sùng kính, ta dễ trở nên lạnh lùng, khô khan; ngược lại, nếu chỉ có sùng kính mà thiếu trí tuệ, ta có thể lạc vào cảm xúc mù quáng. Phật giáo có câu rằng: *“Có hai hạng người sáng chói trong đời: người có lòng tin và người có trí tuệ. Nhưng trong hai hạng ấy, người có cả lòng tin và trí tuệ là sáng chói nhất.”*

Điều đó có nghĩa là tu học không chỉ bằng giáo lý mà còn bằng trái tim. Sùng kính giúp ta mở lòng, còn trí tuệ giúp ta thấy rõ. Khi hai yếu tố ấy gặp nhau, ta bước đi vững vàng trên con đường giác ngộ. Lòng sùng kính không chỉ hiện diện trong thiền đường hay buổi lễ, mà có thể nở hoa trong từng khoảnh khắc đời thường:

Khi ta cúi đầu trước tượng Phật, đó không phải là hành động cầu xin, mà là bài học khiêm cung nhắc ta buông bớt ngã mạn.

Khi ta dâng một bông hoa hay thắp một nén hương, đó là cách thực tập buông bỏ - dâng tặng cái đẹp mà không mong nhận lại.

Khi ta tụng một bài kinh hay niệm danh hiệu Phật, là ta đang điều chỉnh tần số tâm để trở về với sự tĩnh lặng và an vui bên trong.

Khi sùng kính được thực hành với chính niệm, nó không còn là nghi lễ, mà trở thành nguồn năng lượng chuyển hóa. Nó giúp người tu hòa hợp giữa lý trí và tình thương, giữa hiểu biết và cảm nhận.

Đi sâu hơn vào con đường đạo, ta sẽ thấy sùng kính chính là nghệ thuật buông xả. Khi ta sùng kính, ta biết tin tưởng. Khi tin tưởng, ta có thể buông bỏ. Và khi buông bỏ, tâm tự nhiên trở nên an ổn, thanh thoi. Chính trong khoảnh khắc đó, tâm chạm tới vô ngã - không còn phân biệt *“tôi”* và *“người”*, *“được”* và *“mất”*.

Thiền sư Dilgo Khyentse Rinpoche từng dạy rằng: *“Không có lòng sùng kính, trí tuệ không thể nảy sinh. Không có trí tuệ, sùng kính chỉ là cảm xúc. Khi cả hai hòa làm một, giải thoát tự hiển bày.”*

Sùng kính không chỉ là một phương tiện để tu tập – nó chính là biểu hiện của giác ngộ trong đời sống. Khi trái tim được ôm ấp, vỗ về bởi tình thương, lòng biết ơn và niềm tin, những giới hạn của bản ngã dần tan biến. Lúc ấy, người tu thấy sự thiêng liêng hiện ra trong mọi thứ quanh mình – trong hơi thở, trong gương mặt người thân, trong bông hoa đang nở, hay tiếng chim buổi sớm. Sùng kính không còn là khái niệm, mà là một cách sống – nơi tâm biết cúi xuống, lòng biết cảm ơn, và hơi thở trở nên trong trẻo như dòng suối an lành chảy qua từng giây phút hiện tại.

Tác giả: **Anam Thubten Rinpoche**

Chuyển ngữ & biên tập: **Liên Tịnh**

Nguồn: **buddhistdoor.net**