TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Ý nghĩa pháp tu cúng dường Mạn đà la

ISSN: 2734-9195 08:05 02/10/2026

Ngay khi thấu hiểu bản chất mọi sự vật, mọi mối quan hệ, mọi trạng thái tâm trong đời sống, hành giả sẽ mở rộng tâm thức mình, biết chia sẻ nhiều hơn với mọi người xung quanh và cảm nhận sự tự do giải thoát nhiều hơn trong tâm.

Trong ngôn ngữ xã hội hiện đại ngày nay, Mạn đà la được hiểu đơn giản là một bức họa, một kiến trúc với kết cấu đối xứng. Tuy nhiên, trong pháp thực hành cúng dường Mạn đà la của Phật giáo, Mạn đà la mang hai ý nghĩa tượng trưng: Thứ nhất, là toàn thể vũ trụ nơi các chúng sinh cư ngụ; Thứ hai là cõi tịnh độ của chư Phật, chư Bồ tát.

Mô hình vũ trụ. Ảnh tác giả cung cấp

Cúng dường Mạn đà la là đề mục rất quan trọng trong pháp tu Sơ khởi của Phật giáo Tạng truyền. Pháp tu Sơ khởi bao gồm hai phần với các pháp tu bên ngoài và bên trong.

Pháp tu Sơ khởi bên ngoài hay còn gọi là Ngoại Ngondro gồm bốn đề mục thiền quán: Thiền quán về thân người khó được, Cái chết và Vô thường, quy luật nhân quả và những khổ đau trong luân hồi. Phần Pháp tu Sơ khởi bên trong hay còn

gọi là Nội Ngondro gồm các đề mục: Quy y và Phát Bồ đề tâm, Tịnh hóa nghiệp chướng, cúng dường Mạn đà la và các pháp Du già thượng sư.

Mục đích chính của pháp cúng dường Mạn đà la giúp đập tan tâm ngã chấp và pháp chấp, cắt đứt tâm tham ái không ngừng, nuôi dưỡng tâm quảng đại và tích lũy công đức vô lượng. Nghi thức của pháp cúng dường Mạn đà la là kiến lập nên vũ trụ nơi chúng sinh sinh sống và đồng thời cúng dường vũ trụ mà bản thân vừa kiến tạo lên chư Phật, chư Bồ tát.

Trước hết hành giả tạo chân đế của vũ trụ với việc tịnh hóa bề mặt đĩa Mạn đà la, tượng trưng cho sự tịnh hóa những nhân che mờ tâm Giác ngộ, tiếp tới là kiến tạo nên một vũ trụ trọn vẹn, rồi dùng năng lực sáng tạo của tâm thức hóa hiện vô số vũ trụ và dâng cúng tất thảy lên chư Phật, chư Bồ tát.

Tích lỹ công đức

Công đức rất cần thiết giúp tịnh trừ các chướng ngại ngăn cản tâm tỉnh thức, đồng thời giúp tạo ra những thiện duyên tốt trên con đường đạo tâm. Nếu những hành động thiện được làm với tâm vô ngã vị tha và công đức của việc thiện được hồi hướng cho sự giải thoát của hết thảy chúng sinh, thì sẽ giúp tăng trưởng tâm tỉnh thức trên con đường giác ngộ. Mặt khác, nếu những hành động thiện của chúng ta bị thúc đẩy bởi những mong cầu thế gian thì chỉ nhận được những quả thế gian tương ứng như được tái sinh lên cõi cao hơn, được hưởng sự sang giàu...nhưng những kết quả này không lâu dài và sẽ suy thoái theo thời gian.

Mục đích của pháp tu Sơ khởi trong Phật giáo Tạng truyền giúp tịnh trừ những chướng ngại cản trở tâm tỉnh thức và Phật tính ẩn tàng trong mỗi người. Một khi thành tựu Phật quả, hành giả sẽ mang lại lợi ích vô số cho chúng sinh. Tuy nhiên, nếu không nỗ lực nuôi dưỡng những động cơ thanh tịnh và những thiện nghiệp cùng tâm Bồ đề cao quý thì sẽ không thể thành tựu bất kỳ quả vị nào trên con đường đạo tâm. Những phúc duyên mà mỗi Phật tử cần có thể tu tập giáo pháp trong đời này và những đời sau, đòi hỏi mỗi người phải tích lũy công đức vô cùng lớn. Nếu thiếu công đức, người phật tử sẽ không thể hạnh ngộ những bậc thầy vĩ đại và đón nhận được những lễ quán đỉnh truyền pháp khai mở dòng tâm hay những khai thị giải thoát thiết yếu để tu tập Mật thừa và các Mật pháp cao cấp như Pháp Đại Toàn Thiện hay Đại Thủ ấn.

Ngay cả khi đức Phật hay như Đại sư Liên Hoa Sinh (Padmasambhava) thị hiện trước mặt, chúng ta cũng sẽ không đủ tâm thanh tịnh cần thiết để nhận ra những phẩm chất cao quý của các Ngài.

Thực hành Pháp Cúng dường Mạn đà la trong Pháp tu Sơ khởi giúp hành giả tích lũy công đức đồng thời tận trừ những mong cầu vị kỷ cả ở tầng thô và vi tế, đồng thời đập tan những dòng tâm suy diễn và phán xét kiên cố nơi mỗi người.

Thực hành trọn vẹn thân-khẩu-ý khi dâng cúng Mạn đà la

Thực hành cúng dường Mạn đà la đòi hỏi hành giả phải đồng thời sử dụng cả thân, khẩu và ý để tích lũy trọn vẹn công đức. Những phương diện về thân, khẩu và ý của pháp thực hành được phối hợp nhịp nhàng để tạo những duyên nuôi dưỡng tâm giác ngộ.

Ở phương diện tâm ý, hành giả quán tưởng hình ảnh của mọi thứ mà bản thân yêu thích và mong muốn sở hữu, rồi dùng năng lực sáng tạo của tâm biến hiện những vật phẩm đó thành ra vô số, rồi thành tâm dâng cúng lên chư Phật, chư Bồ tát mười phương. Thông thường trong pháp tu Sơ khởi, sẽ có một cây Quy y với sự hiện diện của chư Phật, chư Bồ tát mười phương, các Hộ pháp, các vị Tổ của các dòng phái Phật giáo, các bậc thày trong tông môn, kinh điển và các nghi quỹ tu trì.

Ở trung tâm của cây Quy là đức Phật Bản tôn mà hành giả đang tu trì, biểu trưng cho tính túy của Tam bảo và tất thảy chư Phật mười phương.

Trong phần Pháp tu Sơ khởi bên trong (Nội Ngondro), hành giả khi tu trì và lễ lạy phần Quy y và Phát Bồ đề tâm, đã phải liên tục quán tưởng các hình ảnh cây Quy y phía trước mặt.

Cúng dường Mạn đa la, cúng dường toàn thể vũ trụ, lên chư Phật, lên bậc thầy. Ảnh tác giả cung cấp

Về phương diện khẩu, hành giả dâng những lời tán tụng theo lời kệ cầu nguyện. Lý nghĩa lời tán tụng dần thầm nhuần tâm thức hành giả giúp nhận ra mọi thứ bản thân yêu thích, trân quý và dâng cúng dường tất thảy lên chư Phật, chư Bồ tát mười phương.

Đồng thời với sức quán tưởng trong tâm và những lời tán tụng dâng cúng dường, hành giả lần lượt đặt những vật phẩm cúng dường trân quý và thanh tịnh, như những hạt ngũ cốc, đá quý, lên bề mặt đĩa mạn-đà-la để kiến tạo một vũ trụ hảo diệu và thù thắng, đồng thời buông xả và dâng cúng toàn bộ vũ trụ tuyệt hảo đó lên chư Phật, chư Bồ tát.

Nhiều bậc thầy so sánh nghi thức cúng dường này với hình ảnh chúng ta xây những tòa lâu đài cát to lớn, hoành tráng và đẹp đẽ khi thủy triều xuống, đồng thời chúng ta thấy vui vẻ dâng ngôi lâu đài lên cho biển khơi khi thủy triều lên.

Triết lý nghi thức cúng dường Mạn đà la

Quá trình cúng dường Mạn đà la giúp hành giả dần tiêu trừ tâm tham luyến cá nhân, đập tan tâm phân biệt nhị nguyên. Trong khi ban đầu hành giả có thể khởi tâm cảm nhận sự hiện của các đối tượng quy y bên ngoài, tuy nhiên trong quá trình thực hành các nghi thức cúng dường, hành giả đồng thời nuôi dưỡng tri kiến về bản thân mình đang cúng dường, vật phẩm và đối tượng nhận cúng dường, về bản chất là không thật có và mộng huyễn. Ở cấp độ này, những hành

động dâng cúng dường lặp lại liên tục trong pháp tu giúp thức tỉnh bản chất như huyễn và tính không của thân, tâm, cảnh.

Thực hành

Thủ ấn cúng dường Mạn đà la

Hãy nhìn vào đôi bàn tay của mình và suy nghĩ xem chúng có ý nghĩa gì với bản thân. Chúng ta có thể nghĩ về các hoạt động của mình trong cuộc sống: xây dựng, viết lách, cầm nắm đồ vật, nấu ăn hay làm vườn…Dù được thúc đẩy bởi những động cơ có ý thức hay vô thức, thì đôi bàn tay của chúng ta là công cụ của tâm thức, thực hiện những mong muốn của chúng ta trong đời sống ở mọi phương diện từ vật chất tới tinh thần.

Thủ ấn cúng dường vũ trụ. Ảnh tác giả cung cấp

Các động tác của tay được tâm thức của chúng ta điều khiển nhưng đồng thời cũng có tác động trở lại tới tâm thức, tới cách tư duy hay thậm chí giúp tăng cường khả năng ghi nhớ. Nhiều nhà khoa học hiện đại đã chứng minh cho luận điểm này.

Ví dụ như: các nhà tâm lý học Sotaro Kita, Martha Alibali và Mingyuan Chu, trong bài báo năm 2017 của họ trên tạp chí *Psychological Riview* “Các động tác của đôi bàn tay có ảnh hưởng đến tư duy và lời nói như thế nào?”, đã tổng hợp nhiều nghiên cứu chứng minh luận điểm này.

Khi những người tham gia thực hành tìm đường trên bản đồ bằng cách dùng tay ra hiệu, họ nhớ đường đi tốt hơn so với khi tay họ bị hạn chế cử động. Nói cách

khác, chúng ta có thể học hỏi những điều mới, mở rộng tầm nhìn, suy luận tốt hơn và ghi nhớ thông tin dễ dàng hơn khi kết hợp các động tác của đôi tay với lời nói. Theo cách này, việc thực hành kiến tạo Mạn đà la với việc sử dụng các thủ ấn của đôi tay trợ giúp rất nhiều cho những tiến bộ trong tâm thức của mỗi người.

Hai loại Mạn đà la

Trong pháp thực hành này, hành giả sử dụng hai loại Mạn đà la là Mạn đà la thành tựu biểu trưng cho cõi tịnh độ của chư Phật và Mạn đà la cúng dường biểu trưng cho tiến trình quán tưởng của hành giả.

Kiếp lập một Mạn đà la Thành tựu hay còn gọi là kiến lập một cõi Tịnh độ

Thuật ngữ gọi là Mạn đà la Thành tựu hay cõi tịnh độ của chư Phật. Đó có thể là tịnh độ của đức Phật A Di Đà, Tịnh độ của đức Liên Hoa Sinh hay của bất kỳ đức Phật Bản tôn nào mà hành giả đang lựa chọn quán tưởng.

Để chuẩn bị cho nghi lễ này, một mạn-đà-la ba chiều nhiều tầng được đặt trên chính điện. Mạn đà la bao gồm một đĩa lớn ở đế và ba vòng tròn chứa đầy những phẩm vật như ngũ cốc, nghệ tây và đá quý, tạo thành ba tầng tiếp theo. Các phẩm vật được chất thành đống cao trên đĩa Mạn đà la mà hành giả kiến tạo tượng trưng cho chư Phật Bản tôn và đoàn tùy tùng của ngài. Khi thiết lập Mạn đà la, nếu hành giả chưa lập tức quán tưởng được toàn bộ chi tiết cây Quy y, thì khi lần lượt xếp đầy ba tầng Mạn đà la, hành giả quán tưởng mỗi lượt xếp biểu trưng cho từng vị Phật, Bồ tát mà mình đã phát nguyện quy y.

Bậc thầy Nyingma Dudjom Rinpoche (1904-1987) và truyền thống Karma Kagyu đều khuyến nghị một nghi thức kiến lập Mạn đà la đơn giản hơn. Trước hết, hành giả làm sạch một nền đĩa Mạn đà la, trên đó lần lượt đặt năm đống gạo trộn nghệ khô hình nón, một ở trung tâm và bốn ở bốn hướng chính, tượng trưng cho cõi tịnh độ của Ngũ bộ Phật gồm: Đức Phật Tỳ Lô Giá Na (Vairochana), đức Phật Kim Cương Tát Đỏa - A Xúc Bệ (Vajrasattva-Akshobhya), Đức Phật Bảo Sinh (Ratnasambhava), đức Phật A Di Đà (Amitabha) và đức Phật Bất Không Thành tựu (Amogasiddhi).

Năm bộ Phật tượng trưng cho năm loại căn bản Phiền não đã được chuyển hóa thành năm Uẩn thanh tịnh nơi mỗi chúng sinh. Năm đống ngũ cốc và đá quý mà hành giả vừa rắc trên bề mặt Mạn đà la cũng biểu trưng cho năm Phật mẫu là năm Đại thanh tịnh.

Sau khi hành giả kiến lập xong một Mạn đà la thành tựu hay một cõi Tịnh độ như vậy, hành giả đặt Mạn đà la lên bàn thờ, rồi dâng cúng bảy bát nước lên trước Mạn đà la. Mỗi bát nước tượng trưng cho: nước rửa mặt, rửa chân, hoa, hương, ánh sang, nước thơm và thực phẩm và âm thanh. Tất cả được dâng cúng lên cõi Tịnh độ của chư Phật mà hành giả vừa kiến lập. Mỗi truyền thừa trong hệ Phật giáo Tạng truyền cũng có những nghi quỹ và hướng dẫn riêng với một số chi tiết khác nhau tùy thuộc vào các bậc thầy hướng đạo cho hành giả tu trì.

Thiết lập một vũ trụ mới - một Mạn đà la cúng dường

Để chuẩn bị kiến lập và dâng cúng Mạn đà la, hành giả quán tưởng cây Quy y ở phía trước mặt và hướng toàn bộ tâm thức, những niềm tin kính, tâm chí thành lên chư Phật, chư Bồ tát, các Hộ Pháp, các bậc thày tổ trên câu Quy y. Điều quan trọng là cảm nhận sự hiện diện chân thực của các ngài. Tiếp tới hành giả bắt ấn cúng dường và tụng đọc lời kệ từ một tới ba lần.

Cúng dường vũ trụ. Ảnh tác giả cung cấp

Sau đó, hành giả trải một chiếc khăn lên đùi, tay trái cầm chiếc đĩa mạn-đà-la, bề mặt nhẵ phía trên của đĩa tượng trưng cho đế của Mạn đà la. Hành giả dùng cổ tay phải làm sạch bề mặt đĩa và trì tụng Thần chú Trăm Âm:

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA VAJRASATTVA DENOPA TISHTA DIHO ME BHAVA SUTO KAYO ME BHAVA SUPO KAYO ME BHAVA ANURAKTO ME BHAVA SARVA SIDDHI ME PRAYATSA SARVA KARMA SU TSAME TSITTAM SRIYAM KURU HUM HA HA HA HO BHAGAVAN SARVA TATHAGATA VAJRA MA TÔI MUNTSA VAJRA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH

Trong khi niệm thần chú, hành giả dùng cổ tay phải lau đĩa Mạn đà la theo chiều kim đồng hồ, đánh bóng bề mặt đĩa ba lần, trong tâm khởi niệm ý “Con

đang gột rửa những che chướng ngăn mờ tâm giác ngộ của mình.” Một số nghi quỹ khuyên hành giả nên nhỏ một ít nước nghệ tây lên bề mặt đĩa khi lau sạch.

Thực hành

Khi thực hiện các bước trong nghi thức cúng dường trên, hành giả nhớ lại tất cả những gì bản thân yêu thích và khao khát sở hữu thì nay xin dâng cúng lên chư Phật, chư Bồ tát. Tiếp theo, hành giả dùng sức quán tưởng hóa hiện các phẩm vật cúng dường trở nên to lớn hơn và số lượng tăng nhiều hơn tới bao trùm khắp toàn bộ bầu trời và vũ trụ. Số lượng các phẩm vật tăng hàng triệu, hàng tỷ lần, nhiều như biển mây tràn đầy khắp vũ trụ. Hành giả tập trung quán tưởng chi tiết các phẩm vật một cách rõ ràng và không mảy chút luyến tiếc thành tâm dâng cúng lên chư Phật.

Hành giả quán tưởng như trên đồng thời tay trái đỡ đĩa Mạn đà la, tay phải đặt các phẩm vật cúng dường lên bề mặt đĩa. Các phẩm vật cúng dường bao gồm ngũ cốc và các loại đá quý được đặt theo phương vị tạo thành một vũ trụ theo sơ đồ trong kinh văn. Hành giả đọc các lời kệ cúng dường chi tiết toàn bộ vũ trụ mà mình đang kiến lập lên chư Phật, chư Bồ tát. Sau mỗi lượt dâng cúng, hành giả nghiêng đĩa Mạn đà la vào trong và thả các hạt ngũ cốc, đá quý vào tấm vải hứng phía dưới, rồi tiếp tục kiến lập một vũ trụ mới và dâng cúng lên chư Phật, bằng cách lau sạch đĩa mạn đà la bằng cổ tay và bắt đầu lại trình tự đặt các phẩm vật kiến lập vũ trụ mới như trên.

Khi tay trái hành giả đỡ đĩa Mạn đà la, bề mặt phía trên với điểm xa nhất là hướng đông, hướng nam ở bên phải, hướng tây đối diện, hướng bắc ở bên trái. Thứ tự và vị trí của các đống ngũ cốc và đá quý được hành giả rắc lên đĩa Mạn đà la để kiến lập một vũ trụ như sau:

Ở trung tâm là Tudi Sơn vương, ở phía Đông là Đông Thắng Thần châu (Purvavideha), ở phía Nam là Nam Thiệm Bộ châu (Jambudvipa), ở phía Tây là Tây Ngưu Hóa châu (Aparagodaniya), ở phía Bắc là Bắc Cưu Lâu châu (Uttarakuru), ở phía Đông bên trên là mặt trời và phía Tây bên trên là mặt trăng.

Khi thực hiện kiến lập một vũ trụ và dâng cúng Mạn đà la, hành giả đồng thời sử dụng cả thân, khẩu và ý để thực hiện khi tay rắc các hạt ngũ cốc và đá quý lên bề mặt mạn-đà-la, miệng tụng niệm lời kinh văn và trong tâm quán tưởng vũ trụ mới hình thành và dâng cúng dường lên chư Phật, chư Bồ tát.

Ba giai đoạn cúng dường Mạn đà la

Trong các nghi quỹ hướng dẫn thực hiện cúng dường Mạn đà la trong Pháp tu Sơ khởi, có ba thứ lớp bao gồm: Nội cúng dường, ngoại cúng dường và Tối thượng cúng dường.

Giai đoạn Ngoại Cúng dường Mạn đà la

Phật tử Mật thừa tin rằng "thế giới" trong trải nghiệm của chúng sinh ở luân hồi, được Đức Phật với tuệ nhãn của mình chi ra một sơ đồ ba chiều gồm mặt phẳng với ngọn núi cao ở trung tâm, một đại dương với bốn đại lục địa ở bốn hướng chính, và hai tiểu lục địa nằm giữa mỗi lục địa, được bao quanh bởi một vòng núi và vô số chúng sinh cư trú ở đó. Ngoài ra còn có mặt trời và mặt trăng, cùng nhiều cõi trời với chư thiên, cõi a tu la ở phía trên và các cõi thấp ở phía dưới.

Sau đó, hành giả dùng sức quán tưởng nhân rộng số lượng các thế giới như trên. Một nghìn thế giới cấu tạo như trên được gọi là Tiểu thiên thế giới. Một nghìn Tiểu thiên thế giới là Trung thiên thế giới. Một nghìn Trung thiên thế giới là Đại thiên thế giới. vũ trụ bậc nhất là vũ trụ bậc hai. Một nghìn vũ trụ bậc hai là tam thiên vũ trụ.Tam thiên đại thiên thế giới là quan niệm vũ trụ quan trong Phật giáo. Mỗi một Đại thiên thế giới là phạm vi hoằng hóa, giáo hóa chúng sinh của một vị Phật.

Cúng dường những phẩm vật cao quý, đẹp đẽ nhất của Trời, người

Khi hành giả quán tưởng bản thân đang cúng dường tất thảy những phẩm vật mình sở hữu lên chư Phật, chư Bồ tát, thì đồng thời có thể xem xét những gì cao quý, đẹp đẽ nhất mà thế gian có thể sở hữu. Lạt Ma Tharchin Rinpoche, trong *Luận về Pháp tu sơ khởi Dudjom Tersar*, đã liệt kê như sau*:* "Những rặng núi bằng ngọc và đá quý, cây như ý nguyện, gia súc như ý nguyện, ngũ cốc tự sản sinh không cần cấy trồng gieo trồng, mười sáu vị thiên nữ cúng dường biểu trưng tịnh hóa các ham muốn trần tục của năm giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thành phương tiện giải thoát. Ngoài ra, còn có tám tướng cát tường được dâng cúng dường bao gồm: Lọng báu, Cá kim sắc, bình báu như ý, Hoa sen xanh tám cánh, Pháp loa âm thanh, Dây quyến sách, tràng phan chiến thắng và quyền trượng Kim luân.

Phật tử dâng cúng Mạn đa la. Ảnh tác giả cung cấp

Tiếp theo, có Thất bảo cúng dường tượng trưng cho vương quyền cao quý nhất mà hành giả dâng cúng dường chư Phật để tích lũy công đức và đập tan ngã chấp, bao gồm: Nữ hoàng báu (biểu trưng cho sự hòa hợp và thanh tịnh), Tướng quân báu (biểu trưng cho sự bảo hộ và trí tuệ chiến thắng), Ngựa báu (biểu trưng cho tốc độ, sự tinh tiến và năng lượng vượt chướng ngại), ngọc báu/ Như ý châu (biểu trưng cho đáp ứng mọi sở cầu), Tể tướng báu (biểu trưng cho sự thịnh vượng), Voi báu (biểu trưng cho sức mạnh tâm thức và sự kiên định), Bánh xe báu/Luân bảo (biểu trưng cho uy quyền và pháp luân thường chuyển).

Hành giả quán tưởng những phẩm vật đẹp đẽ, quý báu nhất như trên lên chư Phật, chư Bồ tát. Chư Phật, chư Bồ tát không đòi hỏi các phẩm vật cúng dường, mà tiến trình và nghi thức cúng dường, quán tưởng giúp hành giả tận trừ được tâm chấp pháp, chấp ngã, tích lũy công đức cho bản thân trên hành trình đạo tâm.

Nội cúng dường Mạn đà la

Ở pháp cúng dường này, hành giả cúng dường tất cả những yếu tố tạo nên bản thân mình: thân thể, những cảm giác bản thân trải nghiệm, những hiểu biết, những dấu ấn và sự định hình trong tâm, và cả dòng tâm thức của bản thân. Hành giả thành tâm dâng cúng dường tất cả công đức mà bản thân đã tích lũy, đang tích lũy và sẽ tích lũy trong tương lai. Hành giả có thể quán tưởng dâng cúng dường từng bộ phận thân thể mình theo hướng tương ứng như năm hướng trên đĩa mạn đà la. Tức là ở đây, hành giả quán tưởng thân tâm mình chính là một vũ trụ trọn vẹn, nên thay vì dâng cúng dường núi Tudi, các đại châu, tiểu

châu và măt trời, mặt trăng bên ngoài, hành giả quán tưởng đồng thời dâng cúng dường thân mình là ngọn Tudi Sơn vương ở trung tâm, hai cánh tay và các chân là các đại châu và tiểu châu, đôi mắt của bản thân là mặt trời và mặt trăng.

Giai đoạn nội cúng dường này cũng bao gồm dâng cúng cả những giác quan trải nghiệm thế giới của bản thân như: đôi mắt và những gì con người nhìn thấy, đôi tai và những gì con người nghe được, chiếc mũi và những gì con người ngửi thấy, chiếc lưỡi và những gì con người nếm được, tất cả giác quan và những gì con người trải nghiệm thông qua xúc chạm, thông qua tâm thức và những đối tượng hiện khởi tâm. Bất cứ hình ảnh, biểu tượng, suy nghĩ nào con người có thể tưởng tượng, có thể nhớ nghĩ tới, hành giả đều dâng cúng dường. Bất kỳ thứ gì hiện khởi trong tâm, hành giả đều dâng cúng dường. Ngoài ra tất cả những thân thể mà tâm thức hành giả từng cư ngụ trong quá khứ, hành giả cũng đồng thời dâng cúng dường. Tất cả những thân thể trong tương lai, hành giả cũng đều nhất tâm cúng dường.

Tối thượng Cúng dường Mạn đà la

Sau khi thực hành các nghi thức Ngoại và Nội cúng dường, hành giả tiếp tục tới giai đoạn Tối thượng cúng dường. lễ vật bên ngoài và bên trong, chúng ta đến với cấp độ lễ vật tiếp theo. Trong truyền thống Cổ mật, tất cả những thành tựu và sự giác ngộ trong tương lai cũng như năng lực trí tuệ của hành giả cũng được thành tâm dâng cúng dường. Hành giả không bám chấp hay níu giữ bất kỳ thành tựu nào cho riêng bản thân mình, mà thay vào đó dâng cúng dường.

Sự tích lũy số lượt tu trì

Nếu hành giả cam kết thực hành Pháp tu Sơ khởi theo đúng truyền thống, hành giả phải dâng cúng Mạn đà la 100 ngàn lượt như trên, ngoài ra cần thực hành thêm 10 ngàn lượt nữa để phòng trường hợp có những thiếu sót trong quá trình tu tập, ví như có thể bị những xao nhãng hay tụng niệm nhầm về ngôn từ...

Túc số tu trì

Mỗi lượt kiến lập vũ trụ và cúng dường bao gồm lau sạch đĩa Mạn đà la, rải ngũ cốc và đá kiến tạo núi Tu di, các châu và quán tưởng dâng cúng dường chư Phật, chư Bồ tát. Tiếp theo hành giả lau đĩa Mạn đà la, gạt các hạt ngũ cốc và đá xuống khăn trải ở phía dưới. Hành giả tiếp tục lượt kiến tạo và cúng dường lần thứ hai và lặp lại tới 110 ngàn lượt mới được tính là hoàn thành pháp cúng dường Mạn đà la trong Pháp tu Sơ khởi.

Hòa nhập giáo pháp trong đời sống

Khi đã thuần thục pháp cúng dường Mạn đà la, rèn luyện trí tuệ đập tan ngã chấp, pháp chấp và nuôi dưỡng dòng tâm quảng đại, hành giả có thể hòa nhập giáo pháp trong đời sống thường nhật. Hành giả có thể trực tiếp nhìn thấu vào bản chất những gì mình yêu thích, khao khát sở hữu và sẵn sang buông xả, dâng cúng dường và mở rộng tâm thức mình. Đó đơn giản có thể chỉ là những món ăn ngon mà bản thân yêu thích, kem mát, kẹo sô cô la, những rặng núi hùng vĩ, những cảnh biển rộng lớn, những hành tinh xa xôi, những vì sao lấp lánh từng là ước mơ từ thuở nhỏ. Một bậc thày từng chia sẻ khi ngài được mời món trà hảo hạng và những ly cà phê Starbucks thơm ngon, ngài đã lập tức quán tưởng dâng cúng món trà và cà phê lên chư Phật, chư Bồ tát. Hành giả thực hành tập nhìn thấu bản chất mọi thứ trong đời sống và tập rộng mở tâm mình. Nhiều hành giả chia sẻ khi hoàn thành pháp cúng dường mạn-đà-la, họ thấy tâm thức mình có nhiều thay đổi khi thấy tự do tự tại hơn, ít bám chấp hơn và những trạng thái thèm muốn, luyến ái giảm thiểu rất nhiều. Sự chuyển hóa này có thể được luận giải nếu chúng ta biết quay về những lời dạy căn bản của đức Phật. Tất cả mọi khổ đau của con người xuất phát từ tâm bám chấp và tham ái. Ngay khi thấu hiểu bản chất mọi sự vật, mọi mối quan hệ, mọi trạng thái tâm trong đời sống, hành giả sẽ mở rộng tâm thức mình, biết chia sẻ nhiều hơn với mọi người xung quanh và cảm nhận sự tự do giải thoát nhiều hơn trong tâm.

La Sơn Phúc Cường (dịch và tổng hợp)

Nguồn tham khảo:

1] Yudron Wangmo, *Clearing the way to awakening: a nine-step practice from Tibetan Buddhism.* Lionroar.com

2] Pabongka Rinpoche, *Giải thoát trong lòng bàn tay*, Thích Nữ Trí Hải dịch tiếng Việt,Nxb Hồng Đức, 2021.