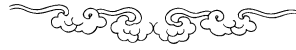


# HƯỚNG DẪN CÁCH CHIÊM BÁI XÁ LỢI

GESHE KONCHOK TSERING



## Vì sao Xá lợi được tôn kính

Cúng dường Phật hay cúng dường Xá lợi Phật, công đức tạo được ngang bằng như nhau. Vì vậy khi đánh lễ cúng dường Xá lợi, chúng ta nên thấy rằng mình đang trực tiếp đánh lễ cúng dường đức Phật và chư thánh giả.

Trong *Kinh Sư Tử Hống*, đức Phật dạy: “*Dù là bây giờ / cúng dường Như Lai, / hay là mai sau / cúng dường Xá lợi, / công đức tích tụ / ngang bằng như nhau, / và quả gặt hái / ngang bằng như nhau.*”

Dù trong hiện tại chúng ta không đủ phước duyên để diện kiến đức Phật, nhưng cũng vẫn có đầy đủ thiện duyên để gặp được Xá lợi Phật cùng Phật Pháp. Vậy mặc dù đức Phật không thị hiện ngay trước mặt chúng ta với sắc tướng quen thuộc của ngài, chúng ta có thể thấy được Xá lợi Phật và vẫn còn có thể đạt giác ngộ.

## Nên cúng dường Xá lợi như thế nào?

Cúng dường Xá lợi có ba cách:

1. Cúng dường tài vật, như tịnh tài, hoa, đèn, thực phẩm và thức uống.
2. Cúng dường tâm lòng kính ngưỡng tôn kính chư Phật bằng cách quét dọn nơi có Xá lợi, đánh lễ cúng dường mạn đà la, xây tượng Phật và bảo tháp.
3. Cúng dường công phu hành trì: sống thuận theo chánh pháp, mở tâm lòng vị tha biết quan tâm cho người khác hơn bản thân, hay ít ra cũng khát khao cố gắng để được như vậy.

## Nên nghĩ gì khi đến chiêm bái Xá lợi

Khi đến một nơi có Xá lợi [...], quan trọng nhất là đừng xem đây chỉ như một viện bảo tàng. Phải thấy Xá lợi chính là hiện thân của Phật và cũng là hiện thân của tất cả mọi tánh đức cao quý của đáng giác ngộ.

## Khi bệnh nên chiêm bái Xá lợi như thế nào

Khi gặp bệnh khổ, chúng ta nên đến trước Xá lợi, quán tưởng quanh mình là chúng sinh, nhất là chúng sinh đang mang cùng chứng bệnh khổ như mình. Tiếp theo, quán tưởng có luồng ánh sáng rót xuống đỉnh đầu của mình và chúng sinh, thấy tật bệnh cùng tất cả những gì làm giảm hại sức khỏe kết lại thành mũ máu và bị tống ra khỏi thân thể từ hai gót chân.

## Để thanh tịnh nghiệp chướng, nên chiêm bái Xá lợi như thế nào

Tương tự như trên, chúng ta có thể chiêm bái Xá lợi để thanh tịnh nghiệp chướng của bản thân và của toàn thể chúng sinh bằng cách quán tưởng dòng ánh sáng trắng rót xuống đỉnh đầu, tất cả ác nghiệp thân miệng ý kết thành khối đen, hay thành nước than bản, và bị tống ra khỏi thân thể qua các lỗ chân lông.

## Khi gặp phiền não, nên chiêm bái Xá lợi như thế nào

Gặp việc phiền não, như khi gia đình chào xáo, bạn bè gây gổ, chúng ta có thể đến [...] chiêm bái Xá lợi, đi nhiều quanh Xá lợi [đi quanh theo chiều kim đồng hồ]. Trong khi đi nhiều, quán tưởng tất cả phiền não kết lại thành nhện, bò cạp, cóc hay rắn, đều bị tống ra khỏi thân thể. Đồng thời cầu nguyện cho chúng sinh đang bị phiền não tác hại cũng nương theo đó mà được thanh tịnh. Thay vì than thân trách phận, tìm quên ở rượu chè nghiện ngập, phương pháp quán tưởng này sẽ giúp chúng ta đừng quá chú trọng đến bản thân, dùng khổ đau của chính mình làm động cơ thúc đẩy việc tu hành.

## Khi bị chứng nghiện ngập, nên chiêm bái Xá lợi như thế nào

Khi cảm thấy thèm rượu hay thuốc phiện, thay vì tìm cách thỏa mãn cơn nghiện, chúng ta nên đến chiêm bái Xá lợi. Hãy nhìn nhận là mình đang có vấn đề, nhớ lại tánh đức của Phật để phát tâm qui y, mong mình có được mọi tánh đức của Phật. Trong khi đi nhiều quanh Xá lợi, quán tưởng dòng ánh sáng cam lồ trắng từ Xá lợi rót vào đỉnh đầu mình, thấy các loài rắn rết nhện sên (biểu hiện sự nghiện ngập) được tống ra khỏi thân thể, của mình và của chúng sinh. Rồi thấy mình đã thật sự được thanh tịnh hóa. Luyện tâm như vậy cho thật thuần thực để thắng cơn nghiện, rồi sẽ có lúc mùi rượu sẽ khiến chúng ta cảm thấy khó chịu.

## Vì sao phải đánh lễ và đi nhiều quanh Xá lợi

Tôi khẩn thiết khuyên quý vị nên đi nhiều, đánh lễ Xá lợi Phật. Làm như vậy để nhận lực gia trì của chư Phật, điều này thật quan trọng. Vì lợi ích của chúng sinh mà chư Phật phát tâm bồ đề; vì lợi ích của chúng sinh mà chư Phật bước trên con đường tu; và cũng vì lợi ích của chúng sinh mà chư Phật thị hiện giác ngộ viên mãn. Vì lý do này, chư Phật và Xá lợi Phật vô cùng linh thiêng, sung mãn năng lực gia trì. Hiểu như vậy thì sẽ nhận được lực gia trì rất mãnh liệt. Cho dù tâm không định cũng vẫn có thể nhờ Xá lợi mà nhận được lực gia trì. Nhờ hiểu lý lẽ này, chúng ta có thể mau chóng giác ngộ. Cho dù không hiểu nhiều, chiêm bái Xá lợi cũng sẽ là nhân tố thành tựu đại giác ngộ. Ngoài ra đánh lễ đi nhiều như vậy cũng là một cách vận động thân thể rất tốt !

*Tóm lược bài giảng về Xá lợi của Geshe Konchok Tsering  
tại Trung Tâm Triển Lãm Đại Tháp Từ Bi ngày 11 tháng 9 năm 2005*

# HOW TO MAKE THE MOST OF YOUR VISIT TO THE HOLY RELICS

GESHE KONCHOK TSERING



## Why relics are revered

It is said that the merits are the same whether you directly made an offering to the Buddha or to the relics of the Buddha. So when you are prostrating or making offerings to the relics see them as the same as the holy beings.

In the Lion's Roar of Maitreya Sutra the Buddha says

*“Whether you make offerings to me now  
or in the future you make offerings to my relics  
the merit will be the same  
the ripened result will be the same.”*

Even though we have not had the merit of meeting the Buddha we are extremely fortunate to have met the relics and the teachings of the Buddha. So even though the Buddha does not manifest to us now in his common appearance, we still have his relics and we can still attain enlightenment.

## How to make offerings to the relics

We can make offerings to and pay respect to the relics in three main ways:

1. Offering of goods such as money, flowers, lamps, food and drink.
2. Offering of respect and appreciation for the Buddhas through such things as cleaning the relic area, prostrating and making mandala offerings. This also includes the erection of statues and stupas.
3. Offering of our practice. This is anything we do that helps bring the teachings into our life such as considering others to be more important than ourself or at least praying that we can do this.

## How to view the relics

When we come to a place like the Great Stupa Exhibition Centre, it is important to not just see it as a museum. We need to see these relics as the actual representation of the Buddha. They represent the great qualities of holy beings.

We can pray “For the sake of all sentient beings, may I also attain the state of Buddhahood” and visualise the nectar light emanating from the Buddha relic entering into you and into all sentient beings.

## How to view the relics if you are sick

It is very useful for someone who is suffering sickness or illness to stand in front of the relics. Visualise that surrounding you are all sentient beings especially those suffering sickness like yourself. Then see white light coming to the crown of your head (and all other beings) and see the illness or whatever it is that makes you unhealthy leave your body in the form of pus and blood from the soles of your feet.

## How to view the relics to purify negativities

In the same way we can purify our negativities and those of all sentient beings by visualising white light entering our crowns. See any obscurations and negative actions of body, speech and mind leaving through the pores of our body in the form of dark smoke or water that has been polluted by coal.

## How to view the relics when you are unhappy

At times when we are unhappy, for example when we are in conflict with family and friends, it is very good to come to the Great Stupa Exhibition Centre and circumambulate the relics. While you circumambulate you need to visualise your unhappiness in the form of things like spiders, scorpions, frogs and snakes being expelled from your body. Also pray that all sentient beings who are unhappy are blessed and purified by your actions.

Rather than leaning on alcohol and drugs and saying “poor me”, this meditation takes the focus off you and your problems and allows you to see your suffering as a spur to spiritual practice.

## How to view the relics if you have an addiction

At times when you feel you really need alcohol or drugs of addiction, instead of going to the pub we should go to the relics.

Admit you have a problem and rely on the Buddha by remembering his qualities and aspiring to generate his qualities. As you circumambulate the relics visualise receiving the white nectar light emanating from the relics and see snakes, scorpions, slugs, spiders (as the symbols of addiction) being eliminated from your body and the bodies of all sentient beings. Then really feel convinced that you have purified yourself. Train the mind to develop a strong habit to overcome addiction so that eventually even the smell of alcohol will be repulsive to you.

## Why prostrate and circumambulate the relics

I urge you to circumambulate and prostrate to the relics. It is very important to avail yourself of the blessings of the Buddhas. For the benefit of sentient beings the Buddhas have generated Bodhicitta; for the benefit of sentient beings the Buddhas have trained in the path; for the benefit of sentient beings the Buddhas have manifested complete enlightenment.

For these reasons the Buddhas and their relics are very sacred. They are endowed with the power of the object. With this in mind we will gain a very powerful blessing. Even when we are not mindful of the blessings of the Buddhas we will still benefit through the power of the object. By understanding this reasoning we can quickly attain the state of enlightenment. And even if our understanding is little, our visit to the Relics will become a cause for enlightenment. And it's good exercise too!

*Summary of a talk on relics by Geshe Konchok Tsering  
delivered at the Great Stupa Exhibition Centre September 11, 2005*