



Thiền quán pháp tướng đức Phật Thích Ca

ISSN: 2734-9195

13:08 12/05/2022

La Sơn Phúc Cường tổng hợp

Mùa Phật đản là khoảng thời gian cát tường để mỗi người con Phật nhớ nghĩ, tu trì, thiền quán về công hạnh, từ bi tâm, trí tuệ và ân đức của đức Phật Thế tôn đối với nhân loại và hết thảy chúng sinh. Có vô số các thiện hạnh cần tích lũy nhân mùa Phật đản như cứu mạng chúng sinh, giúp đỡ mọi người, ấn tống kinh điển, thỉnh lễ trước tôn tượng Phật, tụng đọc hồng danh của chư Phật... Tất cả giúp người học Đạo mở rộng tâm từ bi, thấm nhuần giáo pháp, tăng trưởng niềm tin kính nơi Tam Bảo.

Phương pháp thiền quán pháp tướng và trì tụng tâm chú của đức Phật là một trong những phương pháp được trì giữ và thực hành phổ biến nhân mùa Phật đản tại nhiều quốc gia trên dãy Himalaya.

Phương pháp này bắt đầu khi quý vị ngồi thẳng lưng, thoải mái và an định tâm bằng hơi thở dài và sâu. Tiếp đó, hãy thiền quán xung quanh quý vị là vô lượng chúng sinh. Họ hoàn toàn bị chi phối và dày vò bởi vô số nỗi thống khổ của sáu cõi luân hồi. Họ đang mở to đôi mắt, tuyệt vọng tìm cầu nơi chốn nương tựa. Hãy khởi dòng suy nghĩ: “Từ vô thủy kiếp, con đã phải trôi lăn trong lục đạo luân hồi. Con chưa biết được đâu là con đường để vượt thoát những nỗi thống khổ dày vò này. Thật vô cùng may mắn, ngay lúc này đây con có được thân người quý giá. Nhưng đời sống này thật mong manh, vô thường. Không ai chắc được mình sẽ còn sống trên cõi đời này vào ngày mai. Thật là phúc duyên sâu dày, con đường hạnh ngộ giáo pháp tôn quý, con đường được khai thị bởi đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Bởi vậy xin nguyện nhất tâm thực hành pháp tu trì này mong giúp cho bản thân và chúng sinh cũng được giải thoát khổ đau, có được chân hạnh phúc, đồng thành Phật đạo”.



Thiền quán tướng Pháp tướng đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Sẽ rất lợi lạc nếu quý vị có thể luôn thiền quán pháp tướng đức Phật ở phía trước trên đỉnh đầu mình càng lâu càng tốt, khi bản thân đang trì tụng tâm chú hay khi đang tụng trì kinh văn.

Đầu tiên hãy thiền quán bảo tòa trang nghiêm, sắc cạnh và được trang hoàng với những bảo báu. Bảo tòa được nâng đỡ bởi tám sư tử tuyết, hai sư tử ở mỗi góc. Sư tử tuyết có bờm rậm và đuôi màu xanh lá cây. Đây không phải là những bức tượng mà hãy tin tưởng chúng là hộ pháp của các vị bồ tát, các ngài đã thành tựu trọn vẹn Bồ đề tâm. Sư tử cũng biểu trưng cho trí tuệ của đức Phật bởi vì sư tử tuyết là loài có năng lực vô úy. Năng lực vô úy biểu thị ở đôi tai của chúng cụp xuống, còn các loài vật khác thì tai vểnh lên nếu nguy hiểm bên ngoài tới, chúng phải lắng nghe, nhưng sư tử tuyết thì không sợ hãi bất kỳ hiểm nguy nào từ bên ngoài.

Trên tòa sư tử là một đài sen lớn, đẹp đẽ, đang nở rộ, phía trên là mặt trời và mặt trăng. Tất cả đều rực rỡ, chói sáng như ánh mặt trời và mặt trăng. Hoa sen, mặt trời và mặt trăng biểu trưng cho ba phương diện thành tựu trên con đường đạo, hoa sen là tâm xả ly luân hồi, mặt trời là trí tuệ tính không và mặt trăng là Bồ đề tâm.

An tọa trên bảo tòa là đức Phật Thích Ca Mâu Ni, ngài là biểu trưng cho tâm toàn giác của hết thầy chư Phật. Ngài là bậc thầy hướng đạo tối thượng của quý vị và vô lượng hữu tình. Ở đây quý vị đang thiền quán đức Phật trong hình tướng của một tăng sĩ. Nhưng không được nghĩ pháp tướng của ngài như những

thứ vật chất rắn chắc, giống như một bức tượng bằng đồng, vàng hay thạch cao, mà là thân kim sắc rực rỡ ánh sáng, biểu trưng cho tâm giác ngộ của ngài. Các ánh sáng rực rỡ từ thân ngài tỏa sáng. Ngài đáp y ca sa nhưng tấm y không thực sự chạm vào thân. Người phàm phu chúng ta, trang phục luôn chạm vào thân thể và chúng ta có thể đôi khi vui thích nhưng đôi khi lại cảm thấy khó chịu vì chúng. Nhưng y của đức Phật không chạm nơi thân ngài. Đây là năng lực trí tuệ giác ngộ tối thượng của đức Phật.

Thiền quán đức Thế Tôn trong tư thế kim cương tọa, lòng bàn tay phải đặt trên đầu gối phải, các ngón tay duỗi dài xuống chạm vào mặt trăng. Đây là thế ấn xúc địa, biểu trưng cho năng lực tự tại thân tâm và hòa nhập tuyệt đối với pháp giới. Trong lòng tay của ngài là một bình bát cam lồ. Cam lồ biểu trưng cho pháp dược chữa lành mọi phiền não. Bởi vì đức Phật đã hoàn toàn tịnh hóa được tất cả mọi phiền não chướng, sở tri chướng, nên cam lồ nơi tay ngài biểu trưng cho năng lực giúp chúng sinh tự tại sinh tử, tịnh hóa thân tâm nhiễm ô bởi nghiệp và ảo tưởng, tịnh hóa mọi nhân gây nên khổ đau.

Diện của Ngài tràn đầy từ bi với nụ cười ấm áp, đôi mắt dài và cái nhìn bi mẫn của đấng từ phụ hướng tới quý vị và tất cả chúng sinh. Quý vị không bao giờ mệt mỏi khi ngắm nhìn, quán tưởng khuôn mặt của ngài. Hãy định tâm nơi nụ cười, đôi mắt của đấng Từ phụ thật lâu khi có thể. Chỉ cần như thế sẽ mang lại cho quý vị những niềm an lạc to lớn. Ánh mắt của ngài dường như nói với quý vị rằng: Hồi Pháp tử của ta, nếu con thực sự khát ngưỡng vượt thoát luân hồi khổ, ta sẽ rất hoan hỷ hướng đạo cho con.

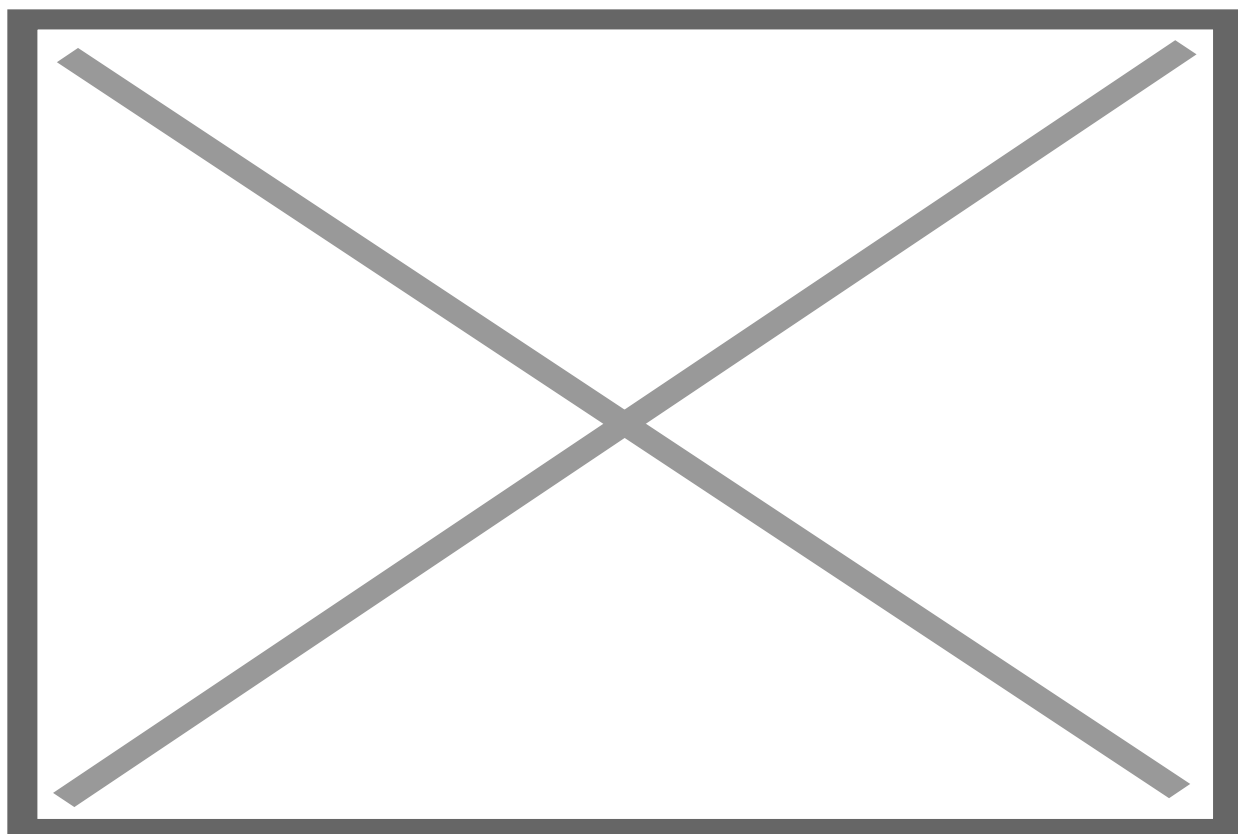
Đôi tai của Ngài rất dài, đôi môi đỏ và tóc của ngài màu xanh đen, mỗi sợi tóc đều uốn cong. Ở ấn đường có một lọn tóc nhỏ, có thể tự duỗi ra mềm mại hay xoắn lại một cách tự nhiên. Mỗi đặc điểm đều là 32 tướng hảo và 80 vẻ đẹp tùy hình, biểu trưng cho các năng lực và trí tuệ của đức Phật, đồng thời biểu trưng cho công đức vô lượng ngài đã tích lũy trong các đời quá khứ.

Đừng lo lắng nếu chưa thiền quán được ngay hết những chi tiết như trên, nhưng sự huân tập qua thời gian, năng lực định tâm của quý vị dần dần tăng trưởng, pháp tướng của ngài sẽ mỗi ngày một sống động, sắc nét trong tâm. Dần dần bạn sẽ cảm nhận được sự hiện diện, tình thương và trí tuệ của ngài luôn phía trên đỉnh đầu mình, ở xung quanh và khắp thân tâm mình.

Tiếp tới, đối trước pháp tướng của đức Thế Tôn, quý vị tụng lời nguyện quy y, phát khởi tứ vô lượng tâm, bảy chi cầu nguyện. Nếu có thể bạn hãy thực hành cúng dường mandala lên quý Ngài.

“Con xin nương tựa nơi ngôi Tam Bảo, cho tới khi thành chính giác. Nương tất cả mọi công đức, trí tuệ có được, xin hồi hướng cho sự giải thoát và giác ngộ của tất cả chúng sinh. Xin nguyện cho sự tu tập trên con đường đạo được viên thành”.

Để có thể làm lợi ích giải thoát cho chúng sinh, giúp họ thoát khỏi bể khổ luân hồi và những nhân của khổ đau, đạt được hạnh phúc đích thực, trước hết chính bản thân con phải thực hành nghiêm mật con đường giải thoát, bởi vậy con tu trì nghi thức thiền quán về pháp tướng đức Phật Thích Ca.



Khi tụng lời quy y, quý vị hãy đồng thời suy tư lý nghĩa như sau: Ngay cả khi con có được thân người hay thân của một vị trời đi chăng nữa, thì con vẫn luôn bị dày vò không ngừng bởi vô số những khổ đau của sinh, già, bệnh, tử, bất mãn, lo âu hay phiền não trong quan hệ... Và trên hết, kết cuộc là rơi vào những cõi thấp thống khổ khôn cùng. Cũng không có gì đáng nương tựa và tin cậy nơi những cõi cao hay thấp trong luân hồi. Bởi vậy ngay lúc này con đang có thân người quý giá với những tự do và thuận duyên, được hướng đạo bởi những bậc thầy đức hạnh cao quý, con phải nhanh chóng đạt được tự do vượt thoát luân hồi muôn trùng khổ đau. Nhưng không chỉ có như vậy. Đó chưa phải là mục đích rốt ráo của cuộc đời con. Bởi vì vô số chúng sinh còn đang lang thang trong luân hồi, họ từng là cha mẹ con trong các đời quá khứ, từng đối xử vô cùng tốt lành với con. Bởi vậy con phải hỗ trợ để giúp họ cũng được giải thoát như mình. Ai có thể là chốn nương tựa, hướng đạo cho con và chúng sinh giải thoát khỏi bể

khổ từ vô thủy kiếp. Chỉ ba ngôi Tam bảo tôn quý. Bậc Đạo sư đã giác ngộ tối thượng, Giáo pháp chỉ ra phương pháp vượt luân hồi và Tăng đoàn là tập hội các bậc thầy thực hành Pháp giải thoát. Bởi vậy, đối trước pháp tướng đức Thế tôn, con và tất cả chúng sinh bất hạnh đều cùng phát nguyện xin được nương tựa nơi quý Ngài.

Tiếp tới quý vị thực hành phần Bảy chi cầu nguyện, như sau:

“Với thân, khẩu, ý thanh tịnh, con xin thỉnh lễ đức Phật tôn quý.

Con xin dâng những vật phẩm cúng dường nhiều như biển mây.

Con xin sám hối mọi ác nghiệp đã tích lũy từ vô thủy kiếp

Con xin tùy hỷ mọi công đức và Phật hạnh.

Xin đức Phật hãy trụ thế để hướng đạo cho chúng sinh tới khi luân hồi tận.

Và kính xin đức Phật chuyển diệu pháp luân vì lợi ích giải thoát chúng sinh.

Nương mọi công đức con và chúng sinh tích lũy được qua pháp tu trì này, mong cho Bồ đề tâm hạnh và Bồ đề tâm nguyện được tăng trưởng”.

Tiếp tới, quý vị nuôi dưỡng Tứ vô lượng Tâm:

“Thật hạnh phúc biết bao khi tất cả chúng sinh đều được an lạc và biết tạo nhân an lạc! Nguyện cho họ luôn có được an lạc và biết tạo nhân an lạc! Mong nguyện con con luôn giúp chúng sinh được an lạc. Xin đức Phật từ bi gia trì cho con thành tựu nguyện ước này!

Thật hạnh phúc biết bao khi tất cả chúng sinh không còn khổ đau và biết ngừng tạo nhân khổ đau! Nguyện cho họ được vượt thoát khổ đau và biết ngừng tạo nhân khổ đau! Mong nguyện con con luôn giúp chúng sinh thoát khỏi mọi khổ đau. Xin đức Phật từ bi gia trì cho con thành tựu nguyện ước này!

Thật hạnh phúc biết bao khi tất cả chúng sinh luôn có được niềm an lạc đích thực của đạo giải thoát luân hồi. Mong nguyện họ luôn trì giữ mãi được niềm an lạc giải thoát! Nguyện cho con có thể giúp chúng sinh có được niềm an lạc này. Xin đức Phật từ bi gia trì cho con thành tựu nguyện ước này!

Thật hạnh phúc biết bao khi tất cả chúng sinh có thể an trụ trong tâm xả, không còn bị sân hận, tham ái chi phối. Mong nguyện họ mãi an trụ trong bình đẳng xả! Nguyện cho con có thể trợ giúp, nâng đỡ chúng sinh được an trụ trong bình đẳng xả. Xin đức Phật từ bi gia trì cho con thành tựu nguyện ước này!”

Tiếp tới quý vị có thể thực hành cúng dường lên đức Phật, vừa suy tư lý nghĩa vừa trì tụng câu kệ: *“Thân mạng, tài sản, bao công đức, thành tâm cúng dường Phật, Pháp, Tăng, Nguyện thành tựu pháp tu trì này”*. Thực hành này để tích lũy công đức và trí tuệ, xả bỏ tâm chấp ngã, chấp pháp, để trọn vẹn thực hành pháp thiền quán sắc thân và công hạnh đức Phật.

Trì tụng tâm chú

Hãy thỉnh cầu tha thiết từ tận trái tim mình: *“Xin đức Phật từ bi tịnh hóa cho con và tất cả chúng sinh khỏi những lầm mê, che chướng, tật bệnh, phiền não do tâm chấp trước gây nên”*.

Quán tưởng dòng cam lồ trắng tuôn tràn từ tim của đức Phật chảy vào bạn, đi qua đỉnh đầu. Khi ấy hãy tiếp tục lặp lại lời cầu nguyện này ba lần. Tiếp tới hãy trì tụng tâm chú của Đức Phật ít nhất bảy biến, một tràng hoặc càng nhiều càng tốt:

TADYATHA OM MUNE MUNE MAHA MUNEYE SOHA

Khi quý vị đang trì tụng tâm chú, hãy cảm nhận những tia sáng rạng rỡ của cam lồ từ bình bát của ngài từ từ tràn ngập thân tâm mình, thanh tịnh mọi vọng tưởng của quý vị. Ngay khi các tia sáng chạm vào thân mình, cảm giác bình an, an lạc vô tận về thân và tâm tràn ngập nơi quý vị. Nguồn ánh sáng này không phải là ánh sáng vật lý mà là bản chất từ bi, trí tuệ và hùng lực từ thân, khẩu và ý cao quý của đức Phật. Khi ấy hãy cảm nhận: *“Những vọng tưởng, vô minh của con, mọi phiền não bên ngoài, bên trong nay đều đã được thanh tịnh.”*

Tiếp tới thiền quán những sự tử tuyệt hòa tan vào pháp tòa, hòa tan vào hoa sen, mặt trời, mặt trăng và tất cả hòa tan vào đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Ngài ở phía trên đỉnh đầu và hòa tan vào thân tâm quý vị. Mọi vọng tưởng, quan kiến nhị nguyên lúc này đều được tận trừ, vạn pháp trở nên rục rở và rộng lớn vô cùng. Tiếp tới nguồn ánh sáng lan tỏa tới vô số chúng sinh, tịnh hóa mọi khổ đau, nhân của khổ đau, si mê, ác nghiệp của họ. Quý vị thấy được niềm vui to lớn: *“Thật tuyệt vời làm sao khi tất cả chúng sinh nương ân đức của đức Phật, họ được tịnh hóa những nghiệp xấu ác và có được niềm an lạc đích thực. Thật tuyệt hảo khi sự tu tập này mang lại niềm an lạc cho tất cả chúng sinh. Nguyện cho Bồ đề tâm đã sinh, sẽ tăng trưởng mãi. Nương nhờ phương pháp trì tụng và thiền quán này, mong cho con và chúng sinh đồng thành Phật đạo.”*

Ý nghĩa và lợi ích của trì tụng tâm chú đức Phật Thích Ca

Trì tụng tâm chú của đức Phật mang lại lợi lạc to lớn. Ngay cả khi chúng ta đã trải qua nhiều rắc rối, khổ đau trong đời sống này thì cũng có gì đảm bảo đó là

những phiền não khổ đau duy nhất mà ta trải qua, không có gì đảm bảo trong tương lai chúng ta sẽ không tiếp tục trải qua nhiều những khổ đau khốn cùng khác. Trong nhiều kinh điển và mật điển đã dạy, trì tụng hồng danh các vị Phật hay trì tụng tâm chú của các ngài có thể giúp tịnh hóa các nghiệp xấu mà ta đang tích lũy từ vô thủy kiếp.

Điều gì ngăn cản chúng sinh đạt được hạnh phúc đích thực của giải thoát, giác ngộ? Bởi vì họ bị che mờ bởi nghiệp lực, vọng tưởng và các chướng ngại. Khi đã tịnh hóa được các phiền não và che chướng, con đường đạo sẽ trở nên hanh thông. Trong nhiều kinh điển và mật điển, đức Phật đã dạy người thực hành kết nối với thân, khẩu, ý giác ngộ của ngài qua trì tụng hồng danh các vị Phật hay trì tụng tâm chú của ngài. Khi ấy người thực hành sẽ thiết lập trong dòng tâm của mình năng lực tận trừ mọi vọng tưởng, vô minh, sẽ giúp gieo trồng hạt giống thiện, giải thoát trong dòng tâm thức, dần dần hạt giống sẽ nảy nở giúp ta tinh tiến, tăng trưởng trên con đường đạo.

Ngay cả khi quý vị chưa có sự thực chứng thì chỉ với tâm từ bi, mong nguyện cho mình và người cùng lợi ích thì việc trì tụng tâm chú cũng mang lại lợi ích. Chư Tổ từng dạy ba phẩm chất căn bản cần có khi trì tụng tâm chú như sau: tâm xả ly luân hồi, có trải nghiệm về vô ngã và tính không, có Bồ đề tâm rộng lớn và sự hướng đạo của bậc thầy đủ năng lực. Khi có đôi chút những phẩm chất này, chúng ta có thể làm mọi việc về thân, khẩu, ý lợi ích cho mình và người. Tất cả mọi khổ đau, rắc rối đều khởi nguồn từ tâm ngã ái, tham luyến và những phiền não khác. Chúng là nhân dẫn tới những hành động bất thiện. Khi trì tụng tâm chú với tâm xả ly, Bồ đề tâm, quý vị có thể giảm thiểu và dần tận trừ những bất thiện đầy khổ đau này.

Âm đầu tiên của câu tâm chú là Tadyatha có nghĩa là “*lưu chú*”. Ở đây có nghĩa là toàn bộ tâm chú chứa đựng từ bi, trí tuệ và năng lực về thân, khẩu và ý của đức Phật. Âm thứ hai: Om có nghĩa là bản chất trí tuệ của chư Phật.

Âm tiếp theo là Mune. Danh hiệu của đức Phật Thích Ca “*đấng Điều ngự*” và âm Mune có nghĩa là Điều ngự. Trong tâm chú, Mune được lặp lại ba lần, liên quan tới điều ngự tâm của ba đối tượng hành giả: hạ căn, trung căn và thượng căn, đồng thời cũng là ba giai đoạn trên con đường đạo mà đức Phật đã dạy.

Âm thứ nhất có nghĩa là giai đoạn điều phục những tham chấp vào hạnh phúc giả tạm của đời sống. Thông qua trí tuệ thấu hiểu về vô thường và nghiệp, người thực hành không bị đọa vào các đường ác. Âm muni thứ hai là giai đoạn nhìn thấu được những khổ đau của toàn bộ cõi luân hồi, ngay cả những niềm an vui của những tầng trời cao nhất; điều phục hoàn toàn tri kiến lầm sai về bản ngã, đạt tới sự giải thoát cho cá nhân mình.

Một bậc A-la-hán giải thoát khỏi luân hồi nhưng vẫn bị tâm nhị nguyên và các tư tưởng ái ngã vi tế chi phối. Âm Mune thứ ba trong tâm chú biểu trưng cho giai đoạn điều phục hoàn toàn tư tưởng ái ngã, vượt qua hoàn toàn tâm chấp trước ta-người, thấu triệt tự tính vạn pháp. Đức Phật đã vượt trên giai đoạn này bằng việc phát Bồ đề tâm rộng lớn, nỗ lực không ngừng nghỉ vì lợi ích giải thoát vô lượng chúng sinh, điều phục hoàn toàn mọi phiền não chướng, sở tri chướng vi tế nhất và đạt giác ngộ tối thượng.

Âm Soha có nghĩa là lời nguyện. Ở phương diện người tu đạo, mong có được trí tuệ để biết nương tựa và khởi phát niềm tin kính nơi giáo pháp, bậc thầy và đức Phật. Như vậy tâm chú đức Phật Thích ca chứa đựng toàn bộ các giai đoạn tu tập bao gồm giai đoạn giải thoát bản thân và giai đoạn trợ giúp, lợi ích giải thoát cho tất cả chúng sinh. Đồng thời cũng chứa đựng kết quả của con đường tu tập là thành tựu Pháp thân và Sắc thân Phật.

Hãy khởi phát dòng tâm nguyện sống cuộc đời theo gương đức Phật, với trái tim yêu thương, từ bi tâm, nỗ lực thực hành nghiêm cẩn giáo pháp.

Nương nơi công đức ba đời chư Phật, nương công đức thiên quán, trì tụng này, nguyện cho Bồ đề tâm khởi sinh nơi tâm của mọi người trên thế gian này, nơi tất cả chúng sinh trong sáu cõi. Nguyện cho Bồ đề tâm nơi con và chúng sinh ngày càng tăng trưởng!

Nương nơi công đức ba đời chư Phật, nương công đức thiên quán, trì tụng này, xin nguyện cho tất cả chiến tranh, dịch bệnh, đói nghèo, thảm họa trên thế giới, và tất cả những hiểm nguy của đất, nước, gió lửa đều được an bình tức thời và nguyện cho hòa bình, an lạc trải rộng khắp nơi tim và trong cuộc đời của tất cả mọi người, mọi chúng sinh. Nương nơi công đức, từ bi tâm, nguyện cho Phật pháp tăng huy, trường tồn!

La Sơn Phúc Cường tổng hợp

*** Nguồn: *Lama Zopa Rinpoche, Brief Shakyamuni Buddha practice, FPMT Lama Zopa Rinpoche, A daily meditation on Shakyamuni Buddha, Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition 2008. Mipham Rinpoche, The Treasury of Blessings: a Practice of Buddha Sakyamuni, English Translated by Rigpa Translation. Lama Zopa Rinpoche, The Power of Mantra, Wisdom Pub., 2022.*