

Thiền quán sắc tướng đức Phật Dược Sư trong Mật thừa

ISSN: 2734-9195 09:10 18/10/2024

Thiền quán và tin tưởng sự hiện diện của pháp tướng đức Phật Dược Sư ở phía trước giúp chuyển hóa toàn bộ tri kiến phàm tình của người thực hành về thế giới, thân thể và tâm thức của chính mình.

Tác giả: **La Sơn Phúc Cường**

Quy y và phát Bồ đề tâm

Trước khi thực hành pháp thiền quán thân tướng đức Phật Dược Sư, người thực hành cần phát khởi tâm quy y Tam Bảo. Ngoài ra trong truyền thống Mật thừa, người thực hành cần quy y Tam Căn bản bao gồm bậc thầy truyền pháp tu trì đức Phật Dược Sư, Bản tôn tức là đức Phật Dược Sư và các Hộ pháp hộ trì pháp tu.

Đối tượng quy y căn bản đầu tiên là bậc thầy trực tiếp luận giảng, truyền trao tri kiến, kinh nghiệm và giới luật trong việc tu trì thiền quán đức Phật Dược Sư. Kinh nghiệm, giới luật của bậc thầy được truyền thừa và tích lũy qua nhiều thế hệ bậc thầy tổ trước đó.

Người thực hành không có cơ hội được đánh lễ và học trực tiếp giáo pháp từ đức Phật. Bởi vậy trong truyền thống Mật thừa, cội nguồn của sự gia trì nằm ở nơi bậc thầy, các thầy tổ nắm giữ và trực tiếp truyền trao giáo pháp cũng như giới nguyện.

Đối tượng quy y căn bản thứ hai là Bản tôn, trong trường hợp thiền quán này là đức Phật Dược Sư. Người thực hành phải học hỏi, thấu hiểu và nương nơi tâm nguyện, uy lực của đức Phật Dược Sư để giúp diệt tận những khổ đau nơi thân tâm và nuôi dưỡng tuệ giác giúp bản thân có thể thực hành theo hạnh nguyện của Ngài. Đối tượng căn bản thứ ba là các vị Hộ pháp đã phát tâm hộ trì giáo pháp. Hộ trì ở đây có nghĩa là bảo hộ để giáo pháp hiện diện trên nhân gian không bị những động cơ vị kỷ làm mất đi vẻ thuần tịnh của giáo pháp, giúp

người thực hành tận trừ chướng ngại trong tu trì và đạt tới sự thành tựu cao quý.



Phật Dược Sư. Ảnh: st

Thiền quán Tứ Vô lượng tâm trong nghi quỹ hành trì đức Phật Dược Sư

Nếu nguyên nhân chính gây ra đau khổ trong trường hợp này là nỗi đau về thân thể do bệnh tật gây nên, và vì là duyên ban đầu dẫn tới thực hành này, nên người thực hành có thể tập trung vào khổ đau đó trong tâm của mình. Hãy khởi lời nguyện rằng vì mong tận trừ bệnh tật của bản thân và chúng sinh mà con xin phát nguyện tụng kinh, triệu thỉnh Đức Phật Dược Sư, thiền định về pháp tướng và trì tụng thần chú của ngài v.v...

Người thực hành có thể khởi tâm Từ vô lượng như sau: “Cầu nguyện cho con và tất cả chúng sinh được hạnh phúc an lạc và biết tạo nhân của những an lạc đó.” Khởi tâm Bi vô lượng như sau: “Cầu nguyện cho con và tất cả chúng sinh thoát khỏi bệnh tật và biết không tạo nhân gây ra bệnh tật.” Tâm Hỷ vô lượng khởi lên bằng niềm vui khi thấy mọi người được sức khỏe và thoát khỏi nỗi đau tật bệnh. Tâm Xả vô lượng khởi lên khi không chỉ tu tập pháp tu cho bản thân, bằng hữu, gia đình mà vì mục đích lợi lạc cho tất cả chúng sinh không phân biệt.

Khi thực hành đức Phật Dược Sư với động cơ và mong nguyện mang lại lợi ích cho bản thân và người khác theo cách này, đôi khi người thực sẽ nhận thấy một

lợi ích hiển nhiên: Bản thân hoặc người khác sẽ thoát khỏi bệnh tật theo cách mà mình coi là quả của việc thực hành. Điều này sẽ giúp người thực hành tự tin hơn vào pháp tu và việc hành trì. Nhưng có những trường hợp dù thực hành bao nhiêu, cầu nguyện nhất tâm tinh tiến và trì tụng bao nhiêu hồng danh, thần chú, nhưng lại không thấy quả đạt được như mong muốn. Người thực hành có thể khởi tâm nghi ngờ về cách thực hành: *“Phải chăng pháp tu không thực sự mang lại kết quả như mong cầu.”*

Nhưng người thực hành cần nhớ rằng lợi ích của việc thực hành này không giống như tác động vật lý trực tiếp của chức năng của một cái máy, chẳng hạn như một vật phát ra tia laser. Việc thực hành luôn mang lại kết quả và việc thiền quán, nuôi dưỡng tứ vô lượng tâm ngay ban đầu và suốt tiến trình tu tập là vô cùng quan trọng. Bởi đây mới là những lợi ích thực sự và động cơ chân chính của việc thực hành Phật pháp và mọi hành trì trong Phật pháp.

Pháp tướng đức Phật Dược Sư

Thiền quán và tin tưởng sự hiện diện của pháp tướng đức Phật Dược Sư ở phía trước giúp chuyển hóa toàn bộ tri kiến phàm tình của người thực hành về thế giới, thân thể và tâm thức của chính mình. Việc thiền quán này được thực hiện trước hết với lời trì tụng về bản chất thanh tịnh vốn có của thế giới.

Thiền quán hòa tan những hình tướng bất tịnh phàm tình vào tính Không là phần đầu tiên của tiến trình để dần xóa bỏ cái nhìn phàm tình của bản thân chúng ta về mọi hiện tượng. Từ tính không lại hóa hiện cõi tịnh độ và trú xứ của đức Phật Dược Sư.

Toàn bộ đàn tràng mà hành giả đang tu trì hóa hiện trở thành tịnh độ và trú xứ của đức Phật Dược Sư. Không chỉ toàn bộ đàn tràng mà toàn bộ thế giới này, hành tinh này, hàng tỷ thế giới rộng lớn khắp toàn bộ vũ trụ đều hóa hiện trở thành cõi tịnh độ của đức Phật Dược Sư.

Đức Phật Dược Sư an tọa trên tòa sư tử. Tay phải của Ngài trong ấn thí nguyện và giữ một bình bát cam lồ, tay trái trong ấn thiền định cầm bình bát khất thực. Bàn tay phải của Ngài dang rộng, lòng bàn tay hướng ra ngoài, qua đầu gối phải biểu trưng cho tâm bố thí tối thượng. Trong lòng bàn tay là một trái cây biểu trưng cho tất cả các loại pháp dược toàn hảo nhất.

Vị trí bàn tay phải và quả mà Ngài nắm giữ biểu trưng cho năng lực diệt trừ khổ đau, đặc biệt là khổ đau do bệnh tật, thông qua các phương tiện của chân lý tương đối. Bệnh tật về thân tâm có thể được giảm nhẹ bằng cách điều chỉnh sự vận hành của các nhân và duyên phụ thuộc lẫn nhau trong chân lý tương đối

như việc điều trị y tế v.v...Năng lực bố thí các phương tiện ở thế giới tương đối được thể hiện qua các thế ấn trên bàn tay phải của đức Phật Dược Sư.

Tay trái của Ngài đặt trong lòng, lòng bàn tay hướng lên trên, trong tư thế thiền định biểu trưng năng lực diệt tận bệnh tật và đau khổ, gốc rễ của luân hồi sinh tử, thông qua việc chứng ngộ chân lý tuyệt đối. Nhân căn bản của bệnh tật và đau khổ là thiếu sự vừa lòng, tâm viên mãn và sự bám chấp vào luân hồi. Vì vậy, để biểu thị sự cần thiết của tâm vừa lòng và viên mãn, tay trái Ngài cầm một chiếc bát khất thực. Bởi vì tâm của đức Phật Dược Sư là hoàn toàn thanh tịnh và không mảy mỳ vết nhiễm ô, nên pháp tướng bên ngoài Ngài thể hiện thông qua các tư thế, ấn quyết và sắc màu như vậy.

Với các tướng tốt và vẻ đẹp, ngài an tọa trong tư thế kim cương. Ngài được trang hoàng với các tướng tốt và vẻ đẹp của một vị Phật. Đầu ngài đội vương miện, ở lòng bàn chân có bánh xe pháp, màu da màu xanh dương biểu trưng cho tâm đang trong trạng thái đại định thấu suốt tự tính vạn pháp.

Cối tịnh độ, tòa sư tử và pháp tướng của đức Phật Dược Sư cần được thiền quán rõ ràng trên phía trước. Tòa sư tử ở trung tâm của hoa sen tám cánh, hoa sen này lại nằm ở giữa hoa sen mười sáu cánh. Trên bảy trong số tám cánh của hoa sen tám cánh, bao quanh đức Phật, phía trên bảy cánh hoa khác xung quanh là bảy đức Phật Dược Sư khác cùng với đức Phật Bản Sư và các đoàn tùy tùng của các ngài. Giống như đức Phật Dược Sư chính, tất cả các ngài đều được trang hoàng bởi các tướng tốt và vẻ đẹp của các vị Phật.

Trên cánh hoa thứ tám, ngay trước pháp tướng đức Phật Dược Sư là một bộ kinh văn. Kinh văn biểu trưng cho giáo pháp giúp cho chúng sinh thoát khỏi tật bệnh và khổ luân hồi. Khi đàm luận về chính Pháp ở đây chủ yếu về chân lý thứ ba và thứ tư trong Tứ Thánh đế, đó là chân lý chấm dứt khổ đau và chân lý về con đường dẫn tới chấm dứt khổ đau.

Những trải nghiệm đó hiện diện trong dòng tâm thức của mỗi người thực hành Pháp. Bởi vậy ý nghĩa của Pháp được quán tưởng dưới hình tướng các bộ kinh văn trên cánh hoa ngay trước pháp tướng của đức Phật Dược Sư. Xung quanh đức Phật Dược sư là mười sáu vị Bồ tát, xung quanh các vị Bồ tát là các Hộ pháp bảo hộ giáo pháp và thế giới, phía ngoài là Tứ Đại Thiên Vương trấn ở bốn cửa nơi bốn phương.



Ở phương diện thực hành, nếu có thể, hãy quán tưởng chi tiết pháp tướng đức Phật Dược Sư và tất cả chư Phật, chư Hộ pháp và các biểu tượng như trên. Nhưng nếu chưa thể thì chỉ cần quán tưởng pháp tướng đức Phật Dược Sư trước mặt. Điều quan trọng nhất là bằng sự thành tâm của mình, phải có sự tin tưởng sự hiện diện của Ngài đang ban gia trì và trợ giúp cho người thực hành.

Chư Phật là những bậc Toàn tri, bất kỳ ai thành tâm khẩn cầu, nhớ nghĩ tới các Ngài, thì với tâm từ bi vô lượng, chư Phật chắc chắn sẽ hiện diện. Vì vậy, việc thiền quán và tin tưởng sự hiện diện của chư Phật trước mặt là hoàn toàn thích hợp. Khi bạn khởi tâm nghĩ rằng đức Phật Dược Sư cùng với đoàn tùy tùng của Ngài đang hiện diện trước mặt mình thì thực sự các Ngài đang hiện diện đúng như trong tâm ý của quý vị.

Việc quán tưởng tự thân trong pháp tướng của đức Phật Dược Sư cũng thích hợp, bởi vì tự tính căn bản của chúng ta là Phật tính. Phật tính về cơ bản là tiềm năng đạt giác ngộ. Vào một thời điểm nào đó trong tương lai, bạn sẽ đạt giác ngộ hay Phật quả giống như chính đức Phật Dược Sư. Bởi vậy cách quán tưởng bản thân trong hình tướng đức Phật Dược Sư, bạn đang tận trừ tất cả những quan niệm phàm tình về bản thân và tỉnh thức bản chất đích thực của mình. Thân tướng, khẩu ngôn, tâm ý của bạn được chuyển hóa từ thân, khẩu, ý phàm tình trở thành thân, khẩu, ý như đức Phật. Việc tiếp tục nỗ lực liên tục duy trì

khả năng quán tưởng giúp bạn duy trì được niềm tin và tri kiến thanh tịnh về bản thân mình, tận trừ những nghi ngờ từ thô tới vi tế trong tâm.

Sau khi thiền quán chi tiết như trên, người thực hành trì tụng những lời kệ thỉnh cầu chư Phật, chư Bồ tát giáng lâm đàn tràng. *“Xin thành tâm cầu nguyện đức Phật Dược Sư tôn kính cùng chư Bồ tát, Hộ pháp từ bi hoan hỷ giáng lâm đàn tràng. Xin từ miễn ban gia trì, giáo pháp, trí tuệ cho những người đệ tử tín tâm. Xin xua tan những mê lầm và chướng ngại để chúng con được sức khỏe, thoát tật bệnh về thân và tâm.”*

Tiếp tới người thực hành có thể sử dụng ấn quyết và trì tụng mật chú để củng cố thêm năng lực triệu thỉnh này. *“Hỡi đức Dược Y Vương cùng đoàn Tùy tùng, xin các Ngài với tâm nguyện kim cương, cứu vớt chúng sinh từ vô thủy. Trong vô thủy kiếp, các Ngài đã phát Bồ đề tâm mang lại an vui giải thoát cho muôn loài chúng sinh, đạt tới Phật quả viên mãn. Mọi tâm ý, hành động của các Ngài đều chỉ vì lợi lạc chúng sinh. Nguyện lực này như kim cương bất hoại, con xin thỉnh cầu các Ngài giáng lâm và hộ trì cho những kẻ vô minh lầm lạc chúng con.”* “Năng lực sức mạnh của giới nguyện bất thoái chuyển của đức Phật Dược Sư tới lợi ích và giải thoát cho chúng sinh khổ đau, xin Ngài hãy hòa tan bất khả phân nơi con và hiện diện trong con mãi mãi.” Như vậy với lời thỉnh cầu về tâm nguyện và từ bi tâm của đức Phật, toàn bộ thân, khẩu, ý của hành giả trở nên bất khả phân với thân, khẩu, ý của đức Phật Dược Sư.

Cúng dường và tán thán

Phần tiếp theo của thực hành là tích lũy công đức thông qua cúng dường lên đức Phật Dược Sư. Như đã chỉ ra trước đó, người thực hành quán tưởng tự thân thành kính đang dâng cúng dường lên đức Phật Dược Sư. Những tia sáng rực rỡ phát ra từ tâm quán tưởng, ở phần cuối của những tia sáng này là các thiên nữ dâng cúng những vật phẩm cúng dường khác nhau lên đức Phật Dược Sư.

Đầu tiên lần lượt tám loại vật phẩm cúng dường bao gồm: nước uống, nước rửa chân tay, hoa làm vui thích thị giác, hương thơm làm êm dịu thính giác, đèn tuệ, nước hoa làm thơm thân tướng, thực phẩm và âm thanh... Nói chung, các vật phẩm cúng dường có thể được phân thành: ngoại, nội và tối thượng cúng dường. Cúng dường bên ngoài về cơ bản là cúng dường những gì mà mình cho là đẹp để nhất ở thế gian lên đức Phật.

Bằng cách cúng dường những vật phẩm này giúp người thực hành tích lũy vô lượng công đức. Như kinh văn đã viết: *“Bằng cách cúng dường lên đức Phật Dược Sư, nguyện cho chúng con thành tựu phúc trí hai tư lương.”* Khi cúng dường, người thực hành thiền định về bản chất Tính không của các vật phẩm,

của bản thân mình và hành động cúng dường.

Trong các phương pháp thực hành của Mật thừa, những cúng dường bên ngoài sẽ được theo sau bởi những cúng dường bên trong nội tâm, cúng dường bí mật và cúng dường tối thượng. Sự cúng dường bên trong nội tâm là sự phát huy năng lực định tâm và mở rộng dòng tâm thức. Còn cúng dường bí mật là sự cúng dường mang lại niềm hỷ lạc và trí tuệ Tính không, còn cúng dường Tối thượng là năng lực thấu suốt vạn pháp.

Mục đích trong pháp cúng dường là để xả bỏ sự bám chấp vào hiện tượng vạn pháp, tích lũy công đức và trí tuệ vô ngã. Bản chất sự cúng dường không phải để trả ơn chư Phật theo nghĩa thông thường. Với từ bi tâm rộng lớn, dù người thực hành có dâng cúng dường hay không thì chư Phật, Bồ tát vẫn mở lòng hướng đạo cho chúng sinh.

Vật phẩm cúng dường không chỉ giới hạn ở những thứ vật chất mà người thực hành dâng cúng những vật phẩm xuất phát từ dòng tâm thức quán tưởng biểu trưng cho mức độ tâm thanh tịnh và rộng lớn mà người thực hành đang rèn luyện. Những phẩm vật cúng dường nhờ năng lực quán tưởng của dòng tâm là những vật phẩm rộng lớn và đẹp đẽ vô cùng, vô tận như biển mây mà sức quán tưởng người thực hành chưa vươn tới nhưng vẫn phát nguyện dâng cúng lên đức Phật Dược sư. Bất kỳ loại cúng dường nào trong ba loại cúng dường này đều tạo ra sự tích lũy công đức và trí tuệ vô cùng to lớn.

Tán thán

Việc tán thán được thực hiện bằng cách thiền quán các thiên nữ cúng hiến diện từ những tia sáng nơi trái tim bạn dâng những lời du dương tán thán đức Phật Dược Sư và các thị giả của Ngài. Lời tán thán những hạnh nguyện, phẩm hạnh về thân, khẩu, ý của đức Phật Dược Sư và đoàn tùy tùng của Ngài. Không phải là người thực hành tán thán thì chư Phật mới hài lòng còn nếu không thì các Ngài sẽ không hài lòng và không hướng đạo, mà ý nghĩa là khi người thực hành tán thán công hạnh của đức Phật giúp nhắc nhở bản thân về những phẩm hạnh tôn quý, giải thoát của chư Phật, giúp làm tăng niềm tin kính và khát ngưỡng noi gương theo các hạnh của Ngài, giúp khích lệ người thực hành tinh tiến hơn trong sự tu tập của mình.

Lời xưng tán gồm có ba khổ các câu kệ. Thứ nhất là lời xưng tán đức Phật Dược Sư. Thứ hai là lời xưng tán bảy vị Phật Dược Sư khác và mười sáu vị Bồ Tát. Và thứ ba là xưng tán các vị Hộ pháp mười phương đã hộ trì giáo pháp. Bài kệ đầu tiên nói về đức Phật Dược Sư.

*"Thân tướng Phật Dược Sư Lưu ly
Uy nghiêm sừng sững như Tu di sơn vương
Tay Ngài cầm bình pháp dược báu
Chữa lành khổ đau tật bệnh cho muôn loài chúng sinh.
Vi nhiều quanh mình là tám đại Bồ tát
Tiêu tai Diên thọ Dược Sư Phật xin gia ban cát tường
Con xin thành tâm đỉnh lễ tán dương công đức Ngài."*

Pháp tướng đức Phật Dược Sư rực rỡ như ánh lưu ly vô nhiễm, với tâm nguyện vững chãi uy nghiêm sừng sững như ngọn núi Tu Di. Tiếp tới là lời tán thán tâm nguyện vì lợi ích chúng sinh, xóa bỏ tận trừ những khổ đau về thân và tâm của chúng sinh.

Ngoài tán thán đức Phật Dược Sư, người thực hành có thể khởi tâm tán thán chư Bồ tát, Hộ pháp, các vị đã phát tâm hộ trì giáo pháp làm lợi ích chúng sinh, cũng có thể tán thán những ai đã phát nguyện tu trì theo tâm nguyện cao quý của đức Phật Dược Sư, xua tan những tật bệnh, khổ đau của muôn loài chúng sinh. *"Con xin đỉnh lễ và nguyện ca ngợi ai đã phát nguyện hộ trì và thực hành tâm nguyện cao quý xoa dịu nỗi đau tật bệnh của chúng sinh theo đức Dược Y Vương."*

Nói chung, sự thực hành ở giai đoạn phát triển trong Mật thừa cần phải nuôi dưỡng được ba phẩm chất, đó là: Năng lực định tâm và thiền quán một cách rõ ràng về mọi pháp tướng Bản tôn. Ví như người thực hành đang thiền quán về pháp tướng của đức Phật Dược Sư hay bảy đức Phật Dược Sư hay các Hộ pháp thì các sắc tướng phải xuất hiện rõ ràng, sắc nét, từ màu sắc, thể ấn, trang hoàng, y phục, pháp khí, v.v... và ý nghĩa từng biểu tượng tương ứng. Phẩm chất này giúp cho tâm của người thực hành được an tĩnh mà vẫn phát sinh niềm tin kính và an vui.

Phẩm chất thứ hai là *"niềm kiêu hãnh kim cương"*. Phẩm chất này không phải là lòng kiêu ngạo, một dạng phiền não cho bản thân là cao quý, tốt đẹp hơn mọi đối tượng xung quanh. Niềm kiêu hãnh kim cương rất cần thiết trong tu tập Mật thừa, bởi giúp tận trừ quan niệm lầm sai về bản thân và nhận ra tự tính thật sự bản thân là Phật tính. Phẩm chất này cũng có thể được hiểu như sự tự tin và niềm an vui nơi những năng lực thiện ích của bản thân mình.

Phẩm chất thứ ba là ghi nhớ bản chất thanh tịnh nơi thân, tâm và vạn pháp. Pháp tướng của đức Phật Dược Sư, các vị Bồ tát mà người thực hành thiền quán mang lại trí tuệ, sự an vui và niềm hoan hỷ. Các Pháp tướng đó không phải là thân vật chất, thân máu thịt như người phàm, cũng không phải cấu tạo bằng những vật vô tri như tượng gỗ, đá, vàng mà là thân Trí tuệ. Khi quán tưởng sự

hiện diện của đức Phật Dược Sư với các tư thế, ấn quyết, màu sắc thì không có nghĩa là các pháp tướng đó được cấu tạo theo phương thức của đời sống luân hồi mà là Thân Trí tuệ sống động, rực rỡ giống như ánh cầu vồng nhưng lại không có tự tính cố hữu.

Tiếp theo người thực hành trì tụng tâm chú đức Phật Dược sư. Trong truyền thống Tạng mật, tâm chú đức Phật Dược sư là: TAYATA OM BEKENDZE BEKENDZE MAHA BEKENDZE RADZA SAMUDGATE SO HA.

Tayatha có nghĩa: Như vậy. Om biểu trưng cho thân, khẩu, ý phàm được chuyển hóa thành thân, khẩu, ý của đức Phật Dược Sư. Bekandze bekandze có nghĩa là tận trừ khổ đau. Pháp dược giúp tận trừ mọi khổ đau, không chỉ khổ đau thông thường, mà còn cả nhân gây nên khổ đau. Maha bekandze có nghĩa là những loại khổ đau vi tế gây cản trở mức độ thành tựu cao cấp hơn, Bekandze bekandze maha bekandze có nghĩa là toàn bộ con đường dẫn tới sự giải thoát khổ đau và đạt tới quả vị như đức Phật Dược Sư, Radza là vua pháp, Samudgate là biển thiện đức, Soha có nghĩa khởi tâm tin kính hướng tới sự giải thoát, giác ngộ. Người thực hành cũng có thể trì niệm hồng danh của Ngài trong trường hợp này.

Những ân phước gia trì của đức Phật Dược Sư và đoàn tùy tùng của Ngài tỏa ra như những cơn mưa và hòa tan vào thân người thực hành. Đồng thời những âm thanh mật chú tỏa ra vô số những cánh hoa, ánh sáng màu sắc hòa tan vào lời nói của người thực hành và sau cùng là trí tuệ và pháp dược nơi bình cam lồ từ đức Phật Dược Sư hòa tan vào tâm người thực hành tịnh hóa mọi suy nghĩ lầm sai, giúp tỉnh thức bản chất chân thực của thế giới.

Bằng cách giành nhiều thời gian thiền quán miên mật như vậy, người thực hành sẽ tịnh hóa được những nghiệp xấu về thân, khẩu, ý của mình, thọ nhận được năng lực trí tuệ về thân, khẩu, ý của đức Phật Dược Sư và chư Bồ tát. Những chướng ngại, tật bệnh bên ngoài và trong tâm sẽ dần được tận trừ và từ bi tâm, niềm tin kính, tuệ giác v.v...sẽ dần được nảy sinh và tăng trưởng. Để cảm nhận rõ ràng về năng lực của pháp thiền quán, người thực hành được khuyên nên tập trung vào những chướng ngại lớn nhất mà mình đang gặp phải. Đó có thể là một căn bệnh mà mình đang mắc phải về thể chất, hoặc một căn bệnh cụ thể nào về tâm, một căng thẳng hay phiền não nào mà bản thân đang phải đối mặt hoặc một phẩm chất nào đó mà người tu Phật đang thiếu như thiếu tuệ giác, thiếu niềm tin, từ bi tâm. Hãy cảm nhận năng lực đức Phật Dược Sư đang giúp bản thân mình tịnh trừ tất cả các loại phiền não đó và giúp bản thân tăng trưởng các loại phẩm chất cần thiết trên con đường tu tập giáo pháp giải thoát.

Nhiều hành giả Mật thừa khuyên rằng, phương pháp thiền quán này có thể được áp dụng không chỉ cho bệnh tật về thân mà còn cho các căn bệnh về tinh thần. Nếu bạn muốn thoát khỏi những lo âu, căng thẳng, trầm cảm, sợ hãi hay bất kỳ loại trải nghiệm tinh thần khó chịu nào khác, bạn có thể thiền quán đức Phật Dược Sư an tọa đỉnh đầu bạn và khởi niềm tin kính, thiền quán năng lực, từ bi tâm, ánh sáng rực rỡ từ thân tướng của Ngài tràn ngập thân thể bạn, tịnh hóa mọi tật bệnh, khổ đau dù bất kỳ loại khổ đau nào.

Tất cả các phương pháp thiền quán chư Phật, Bồ tát trong Mật thừa đều bao gồm hai giai đoạn: giai đoạn phát triển và giai đoạn hoàn thiện. Giai đoạn phát triển là thiền quán các sắc tướng với màu sắc, thể ấn, trang hoàng cùng trì tụng hồng danh và mật chú. Ý nghĩa của giai đoạn này là giúp dần tận trừ các loại phiền não và tri kiến lầm sai về bản thân và thế giới. Giai đoạn hoàn thiện, người thực hành thiền quán sự hòa tan mọi sắc tướng, âm thanh vào thân, khẩu, ý bản thân và an trụ trong bản chất tính Không của mọi sắc tướng, có nghĩa là rèn luyện để thành tựu pháp thân của một vị Phật. Như vậy cả hai giai đoạn thiền quán trong Mật thừa giúp người thực hành rèn luyện và hướng tới sự thành tựu đồng thời cả Sắc thân và Pháp thân Phật, ở trường hợp này là Sắc thân và Pháp thân của đức Phật Dược Sư.

Tiếp theo, người thực hành xin sám hối tất cả những lầm sai nếu có mắc phải, “*con sám hối mọi lỗi lầm, xin hồi hướng mọi công đức cho sự tỉnh thức và giác ngộ. Nguyện cầu có niềm cát tường, tự do, tự tại thoát khỏi mọi tật bệnh, ác thân xâm lấn, khổ đau. Nhờ hồi hướng công đức này, cầu mong mọi chúng sinh thoát khỏi bệnh tật, ác linh và đau khổ.*”

Cuối cùng người thực hành thỉnh cầu chư Bồ tát, chư Hộ pháp hồi quy về bản tự của các Ngài. Việc an trụ càng lâu trong trạng thái hòa tan thân, khẩu, ý của đức Phật Dược Sư càng lâu càng tốt, bởi khi ấy người thực hành có thể càng được trải nghiệm sự bao la của tính Không thanh tịnh nguyên sơ nơi tâm mình.

Tác giả: **La Sơn Phúc Cường**

Tài liệu tham khảo

- (1) Medicine Buddha Teachings, Khenchen Thrangu Rinpoche, Snow Lion Pub, 2004.
- (2) Medicine Buddha Sadhana, Lama Zopa Rinpoche, FMPT Pub., 2013
- (3) Buddha Bhaisayaguru, Dang- Nang Khadro Tshopa, 2024
- (4) Medicine Buddha Sutra Ritual, Panchen Lama Losang, FMPT Pub., 2006