

## Ý nghĩa phương pháp thiền quán trong Mật tông qua biểu tượng Bồ tát Quán thế âm

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

Việc thiền quán tụng mật chú mang lại lợi lạc to lớn, nếu chúng ta có thể nuôi dưỡng đức tri kiến coi tất cả môi trường bên ngoài mà ta vẫn coi là thế giới luân hồi khổ đau và đầy bất tịnh với những chúng sinh còn đầy tham lam

**La Sơn Phúc Cường** dịch và tổng hợp  
*Tạp chí Nghiên cứu Phật học - Số tháng 9/2024*

Các phương pháp thiền không chỉ đơn thuần là ngồi kiết già im lặng trong thiền đường hay để tâm trống rỗng trước mọi tư tưởng hiện khởi. Các phương pháp thiền quán này mang như lý nghĩa thâm diệu hơn nhiều so với ý niệm đơn giản về thiền như trên. Phương pháp thiền quán trong Mật tông ban đầu thường sử dụng các biểu tượng chư Phật, chư Bồ tát thông qua các bức tranh, tôn tượng để giúp người thực hành dễ dàng ghi nhớ ý nghĩa biểu tượng và nuôi dưỡng các phẩm chất, ý nghĩa đó nơi chính thân tâm mình. Việc trì tụng mật chú, sử dụng ấn quyết và các pháp khí cũng không nằm ngoài mục đích như vậy. Nếu tinh tiến thiền quán đúng pháp, có thể giúp nuôi dưỡng trí tuệ, mở ra những trải nghiệm mới và kiến lập một thế giới an bình, lợi lạc to lớn.



Tại sao việc rèn luyện phương pháp thiền quán trong Mật tông lại rất cần thiết? Bởi vì tâm phàm phu nơi mỗi người luôn lăng xăng và bộn rộn, không thể an định hoàn toàn thậm chí dù trong một khoảnh khắc. Những dòng tư tưởng, cảm xúc, đánh giá, phê bình và định kiến làm tâm thức mỗi nhọc. Khi tâm thức của con người bị thống trị bởi các tư tưởng khái niệm và các cảm xúc, phiền não, họ không thể cởi mở với bất kỳ trải nghiệm khác. Khi không thấu hiểu, làm chủ các dòng tư tưởng hiện khởi, thì tâm thức không thể thậm chí tìm được một khoảnh khắc an bình.

Mục đích của giai đoạn thiền quán có thể được luận giải rõ ràng hơn qua ví dụ về pháp thiền quán sắc thân đức Bồ tát quán Thế âm, tinh túy của tâm từ bi. Bồ tát Quán Thế âm không chỉ là một biểu tượng thờ phụng để mang lại thỏa mãn những mong cầu của chúng sinh mà còn là tinh túy của từ bi tâm vô lượng.

Cho dù thực hành bất kỳ nghi thức nào, trong bất kỳ tông phái nào thì khởi đầu của người con Phật là luôn gợi nhớ lại các mục tiêu của mình. Là những người con Phật, mục đích cuộc đời và sự tu tập Phật pháp của chúng ta là gì? Người Phật tử hướng tâm nguyện đến sự giác ngộ hoàn hảo để mang lại lợi ích thực sự cho chúng sinh. Bởi vậy động cơ thiền quán sắc thân đức Quán Thế âm trong Mật tông cũng không nằm ngoài mục đích chung là giúp bản thân và tất cả

chúng sinh vượt thoát khỏi đau khổ và đạt chân hạnh phúc. Tâm từ được định nghĩa là mong nguyện thiết tha thiết lập tất cả chúng sinh, không phân biệt, được bình an và hạnh phúc. Từ bi là mong nguyện làm mọi thứ có thể để cứu tất cả chúng sinh khỏi bất cứ đau khổ nào mà họ có thể gặp phải do nghiệp tiêu cực mà họ đã tích lũy. Với mục tiêu trong tâm là làm lợi lạc cho người khác và cho chính chúng ta, người thực hành bắt đầu thực hành bằng cách quy y và phát Bồ đề tâm.

*“Đức Quán Âm đại từ đại bi  
Là kết tinh ba ngôi báu diệu kỳ  
Con cùng tất thấy hữu tình  
Ở nơi sáu cõi tử sinh luân hồi  
Nguyện quy y tới khi thành chính giác.”*

Trong tiếp theo của phương pháp thiền quán, người thực hành thành tâm triệu thỉnh sự hiện diện của đức Quán Thế âm với thân sắc trắng, bốn tay, một mặt đang kiết già trên tòa Hoa sen cùng với các trang hoàng trang sức trên khắp châu thân.

*“Con xin đỉnh lễ trước Bồ tát Quán Âm  
Thân bạch sắc không mây bụi trần  
Đỉnh đầu ngài vô lượng Phật  
Đôi mắt từ mắt dõi theo muôn loài.”*

Tiếp theo người thực hành thiền quán chi tiết thân tướng đức Quán thế âm. Với người mới thực hành, có thể việc thiền quán chi tiết là khó khăn và chưa quen thuộc. Bởi vậy nghi quỹ khuyên là nên định tâm nơi màu sắc thân hoặc đôi mắt và nụ cười trên khuôn mặt ngài cùng ý nghĩa của từng biểu tượng. Dần dần khi đã huân tập qua thời gian, người thực hành có thể hướng sự thiền quán của mình tới các phần khác như thế ấn, các trang hoàng và ý nghĩa biểu tượng của từng chi tiết. Thông thường người thực hành cần tôn tượng hay bức tranh đức Quán Thế âm trên ban thờ hay treo tường phía trước mặt để dễ dàng ghi nhớ hình ảnh và ý nghĩa biểu tượng.

Tuy nhiên điều cần ghi nhớ là bức tranh hay tôn tượng không phải chỉ để thờ phụng theo tín ngưỡng cũng không đơn thuần như một bài thiền tập để định tâm mà mục đích là giúp người thực hành kết nối với bản chất tâm từ bi, trí tuệ và nguồn năng lượng của đức Quán Thế âm. Bốn tay của đức Bồ tát quán Thế âm biểu trưng cho tứ vô lượng tâm: từ - bi - hỷ - xả. Hai tay phía trước chấp lại biểu trưng cho trí tuệ thấu suốt sự bất nhị giữa luân hồi và niết bàn, các trang hoàng trang sức biểu trưng cho sự thành tựu các công hạnh Ba-la-mật. Như vậy phương pháp thiền quán ở đây giúp kết nối với năng lượng của đức Bồ tát quán

Thế âm, qua đó khởi dậy những phẩm chất và trí tuệ đó nơi chính mỗi người thực hành. Khi thiền quán ý nghĩa chi tiết những biểu tượng của đức Quán Thế âm, người thực hành nuôi dưỡng hạt giống từ bi tâm, trí tuệ, công hạnh của ngài nơi chính mình.

Nếu muốn tạm ngừng việc tập trung thiền quán, người thực hành có thể tập trung dòng tâm với việc sử dụng lời cầu nguyện triệu thỉnh nguồn năng lượng to lớn của tứ vô lượng tâm với những câu nguyện như sau:

*“Nguyện tất thấy chúng sinh có được hạnh phúc và biết tạo nhân hạnh phúc!  
Nguyện tất thấy chúng sinh có được tự do khỏi khổ đau và không tạo nhân khổ đau!*

*Nguyện tất thấy chúng sinh không rời xa hạnh phúc, không còn khổ đau!*

*Nguyện tất thấy chúng sinh đều nuôi dưỡng được tâm bình đẳng xả, không còn bị sai sử bởi tham ái, hận thù và định kiến!”*

Hoặc người thực hành có thể đọc thêm những tâm nguyện và hạnh nguyện của Bồ tát Quán Thế âm để tâm vừa thư giãn, vừa khắc ghi, hòa nhập được với tâm nguyện cùng hạnh nguyện lợi ích giải thoát chúng sinh của ngài.



*“Phật tính chúng sinh vốn không mờ,  
Nhưng vì si ám sống trong mơ  
Lang thang bất tận luân hồi khổ,  
Nẻo ác, đường mê, chẳng lối về.  
Nay với lòng xót thương từ mẫn  
Con xin nguyện phát tâm Bồ đề.”  
“Kính xin đức Đại bi hộ niệm,  
Cho chúng con gửi lời nguyện thiết tha  
Cho tâm con luôn tràn đầy niềm tin kính  
Ngày lẫn đêm hưởng ân phúc gia trì,  
Để không đọa lạc khi tử biệt chia ly  
Dẫn đưa tới miền đại lạc vô biên  
Hóa sinh trong đài hoa sen báu  
Được diện kiến đức Phật Di Đà  
Và diện kiến ngài Quán Âm từ mẫn  
Được cúng dường, lắng nghe Diệu Pháp*



*Nguyện cầu con đạt trí tuệ toàn tri  
Xin các ngài từ mẫn gia trì,  
Bởi tâm con vốn toàn toàn vô nhiễm  
Bởi chân lý duyên hợp vô song  
Thành tựu như ý lời nguyện cầu.”*

Trong phần thiền quán ở giai đoạn tiếp theo, người thực hành không ngừng kết nối với tâm từ bi, trí tuệ thanh tịnh của Bồ tát Quán Thế âm. Thông thường trong đời sống thường nhật, tâm phàm mỗi người luôn không ngừng nhìn bản thân, mọi người và môi trường xung quanh một cách bất tịnh. Phàm phu luôn nhìn người này là tu sĩ hoặc làm nghề này kia, là nam hay nữ, là người có địa vị cao hay thấp, là người từng làm điều tội lỗi hoặc làm những điều lợi lạc v.v... Tuy nhiên khi hành pháp thiền quán này, có nghĩa là chúng ta đang kết nối với nguồn năng lượng thiêng thiêng và hoàn toàn thanh tịnh. Đức Bồ tát quán Thế âm không chỉ là một biểu tượng văn hóa của riêng một quốc gia hay một khu vực nào đó mà ngài là hiện thân của sự thanh tịnh tuyệt đối không mảy mĩm ô của năng lượng giác ngộ và của từ bi tâm rộng lớn. Thân sắc trắng của ngài là biểu tượng của tự tính thuần tịnh vốn có nơi khắp pháp giới.

Giai đoạn thiền quán này giúp đánh thức dòng tâm tỉnh giác mà giáo lý Mật tông gọi là tri kiến thanh tịnh. Khi người thực hành duy trì sự định tâm nơi tự tính thanh tịnh của đức Bồ tát quán Thế âm giúp họ nhìn bản thân và thế giới xung quanh một cách ít phán xét hơn. Khi định tâm vào tình thương rộng lớn và sự thanh tịnh thuần khiết nơi sắc tướng của Bồ tát, cũng chính là đang rèn luyện tri kiến thanh tịnh của chính bản thân mình, để có thể nhìn nhận thế giới một cách thuần tịnh.

*“Tất thấy sinh linh sáu cõi  
Cùng với cả nhân thống khổ luân hồi.  
Tội chướng tiêu tan, sáu phiền não thành thanh thảo.  
Thế giới vô tri thành cõi hỷ lạc.  
Chúng sinh làm lạc hóa hiện Thân tâm đức Quán Âm  
Khắp tam giới thành miền Tịnh độ.”*



Cuối cùng, người thực hành hồi hướng tất cả những công đức, trí tuệ mà bản thân tích lũy được qua trì tụng, quán tưởng, xin khởi niệm ý nghĩ như sau: “Nương công đức tu tập này, xin nguyện chúng con nhanh chóng trở về với những phẩm tính của đức Quán Thế Âm nơi chính thân tâm mình. Nguyện cho chúng con có thể góp phần an lập chúng sinh, nhiều như hư không, được sống trong an lạc trí tuệ miên viễn của sự giải thoát.”

*“Nguyện cho chúng con có thể tìm được và nuôi dưỡng những phẩm hạnh như đức Bồ tát Quán Thế âm. Nguyện cho chúng con có thể trợ giúp tất cả chúng*

*sinh không còn dư, cùng đạt được những phẩm hạnh và niềm an lạc này.”*

*Nguyện đem công đức tu hành  
Nhanh chóng thành tựu Đại từ bi tâm  
Tất cả chúng sinh không dư sót  
Nguyện cầu thể nhập đức Quán Âm*

Cuối cùng người thực hành không giới hạn sự thực hành của mình vào pháp thiền quán chính thức như trên, mà có thể đưa nguồn năng lượng mà mình đã kết nối được với đức Bồ tát quán Thế âm hòa nhập với thế giới bên ngoài. Trong truyền thống Mật tông, điều này có nghĩa người thực hành có thể mang nguồn năng lượng từ bi rộng lớn và tri kiến thuần tịnh về ngài tới thế giới xung quanh và đồng thời quán sát, nhận biết những phẩm hạnh đó nơi tất cả mọi người và chúng sinh. Khi ấy họ thậm chí có thể nhìn mọi người và sự vật đều là hiện tướng của đức Quán Thế âm. Xét ở phương diện chân lý tuyệt đối, mục đích của pháp thiền quán giai đoạn này là đánh thức năng lực giác tỉnh rằng toàn bộ môi trường bên ngoài là chính là cõi tịnh độ của Bồ tát Quán Thế âm, mọi chúng sinh đều không tách rời với bản chất Quán Âm, mọi âm thanh dù thông thường cho là tốt-xấu thì được chuyển hóa thành lời của đức Quán âm, mọi tư tưởng hiện khởi dù thông thường cho là tốt-xấu thì đều chuyển thành trí tuệ đức Quán Thế âm.

Thấy biết bản thân, mọi người và toàn bộ thế giới bên ngoài thông qua đôi mắt thuần tịnh như trên giúp thực sự chuyển hóa mọi trải nghiệm của người thiền quán về cuộc đời. Và lợi ích cũng như diệu dụng của pháp thiền quán là vô cùng to lớn, đặc biệt giúp người thực hành lan tỏa hơi ấm của từ bi tâm, sự rộng lượng và dòng tâm thực rộng mở, bình đẳng tới tất cả mọi người và môi trường xung quanh ta.

Người thực hành nguyện nương tựa, quy y nơi đức Quán Thế âm không chỉ trong đời này mà vô số đời về sau. Thêm nữa, việc thiền quán tụng mật chú mang lại lợi lạc to lớn, nếu chúng ta có thể nuôi dưỡng được tri kiến coi tất cả môi trường bên ngoài mà ta vẫn coi là thế giới luân hồi khổ đau và đầy bất tịnh với những chúng sinh còn đầy tham lam, mê muội và luôn thốt lên những âm thanh, lời nói đầy hận thù, ghen ty, thì từ nay trở thành thế giới, con người, âm thanh hóa hiện nơi thân tâm đức Bồ tát Quán Thế âm, một thế giới thuần tịnh và những con người thuần tịnh như đã mô tả trên.

**La Sơn Phúc Cường** dịch và tổng hợp  
*Tạp chí Nghiên cứu Phật học - Số tháng 9/2024*

\*\*\*



## NGUỒN TƯ LIỆU:

- 1.The Form of Compassion, Sherab Gyaltshen Rinpoche, Tricycle Magazine, 2007.
2. Visualization, Developing Pure Perception, Allison Chozing Zangmo, Tricycle Magazine, 2014.
3. You are Avalokiteshvara, Eric Holm, Lionroar, 2002.
4. Chenrezig Prayer, His Holiness Jekhenpo 70th Bhutan, 2023.