

Quán tưởng pháp tướng đức Quán Thế âm: Nuôi dưỡng tâm từ bi vô lượng

ISSN: 2734-9195

17:26 31/07/2026

Trì niệm tâm chú của đức Bồ tát Quán Thế âm giúp trưởng dưỡng mối liên kết không tách rời giữa thân, khẩu và ý của chúng ta với thân, khẩu và ý từ bi của Ngài.

*Khi quý vị tập trưởng dưỡng những phẩm chất của đức **Quán Thế âm** nơi thân tâm mình, tức là quý vị tập suy nghĩ, tập sống và trải nghiệm bản chất chân thật của mình. Tác giả Lama Đônriup Drolma chia sẻ tới độc giả những bước để quán tưởng pháp tướng đức Quán Thế âm.*

Bồ tát Quán Thế âm là hiện thân của tâm từ bi bản lai không ngừng lan tỏa để làm vui bớt và xoa dịu những nỗi thống khổ của chúng sinh.

Tâm từ bi vô điều kiện và ý nguyện vị tha này vốn sẵn có nơi mỗi chúng ta, nhưng thường bị những tập khí cố hữu và sự bám chấp che mờ. Sự hiện diện của **Đức Bồ Tát Quán Thế âm** hiển lộ cho chúng ta thấy bản chất chân thực nơi mỗi người, đó là một trái tim từ mẫn vô điều kiện, tỏa sáng rạng ngời nơi thân tâm mình.



Tại Ấn Độ, Hồng danh của đức Bồ tát Quán Thế âm là Avalokiteshvara. Ava có nghĩa là “hướng xuống”, lokita có nghĩa là “quán sát” và ishvara có nghĩa là “bậc Thánh giả”. Vì vậy, Quán Thế Âm Bồ Tát nghĩa là bậc Thánh giả luôn quán sát tất cả chúng sinh với **tâm từ bi** vô lượng.

Kinh Pháp Hoa, bản kinh văn Phật giáo Đại thừa sơ kỳ, có nhiều chương mục chi tiết về hạnh trạng và tâm nguyên của đức Quán Thế Âm. Khi Phật giáo phát triển rộng khắp châu Á, đức Quán Thế âm được các nền văn hóa bản địa khác nhau đón nhận, truyền cảm hứng với nhiều tên gọi và hình tượng khác nhau. Ở Nhật Bản, Trung Quốc và Việt Nam, ngài xuất hiện phổ biến dưới hình tượng nữ, với danh hiệu lần lượt là Kannon, Guanyin và Quán Thế Âm. Trong Tạng ngữ, Chenrezig có nghĩa là “Đôi mắt Toàn tri”.

Đức Bồ tát Quán Thế âm có vị trí quan trọng trong **Phật giáo Mật tông**. Tại Tây Tạng, tâm chú Om Mani Padme Hung được trì niệm ở khắp mọi nơi. Vì hạnh nguyện của mình và căn cơ của chúng sinh, nên đức Quán Thế âm thị hiện trong nhiều hình tượng khác nhau với màu sắc, thế ấn, trang hoàng, pháp khí riêng biệt. Những hình tượng phổ biến có thể liệt kê là Bồ Tát Quán Thế âm Tứ thủ và Quán Thế âm Thiên thủ Thiên nhãn. Biểu tượng và thuộc tính của các **hình tượng** khác nhau của ngài làm sáng tỏ nhiều khía cạnh về **lòng từ bi** và sự đa dạng trong các phương tiện thiện xảo của ngài vì lợi ích chúng sinh. Bất kể hình tượng nào ngài đảm nhận, về bản chất, ngài là sự hợp nhất của trí tuệ và lòng từ bi, và ngài hoàn toàn thể hiện sự tận tâm tuyệt đối của một vị Bồ tát.

Đức Quán Thế âm hiển thị trong vô số hình tượng, có thể trong tướng nam, tướng nữ nhưng không theo cách hiểu về giới tính thông thường. Từ quan điểm

Phật giáo Mật thừa, tất cả mỗi người chúng ta đều vốn đầy đủ các phẩm chất tính dương và âm, tính nam và nữ. Những phẩm chất mang tính dương và nam bao gồm: sự an tĩnh, tâm sáng suốt, lòng từ bi và phương tiện thiện xảo, trong khi những phẩm chất tính âm và nữ bao gồm: sự ấm áp, trí tuệ tính không và tâm cởi mở. Chư Phật, chư Bồ tát thị hiện trong các thân ánh sáng tràn đầy từ bi và trí tuệ chứ không phải thân máu thịt hay ánh sáng vật lý.

Các thân tướng này vốn có sự đầy đủ và hòa hợp giữa tính dương và tính âm, tính nam và tính nữ. Sự thị hiện các thân tướng này chính là phương tiện thiện xảo giúp chúng sinh biết quay về với sự hợp nhất và cân bằng vốn có nơi thân tâm mình và cao nhất chính là thực tính được Phật tính nơi mình.

Việc tu trì theo hạnh nguyện của đức Quán Thế âm chính là chúng ta tập nuôi dưỡng tâm sáng suốt, lòng từ bi và trí tuệ thiện xảo nơi chính mình.



Khi chúng ta phát nguyện thực hành theo đức Quán Thế âm, tức là chúng ta mong muốn thấu hiểu bản chất thực sự của bản thân và thế giới. Chúng ta rèn luyện sự buông bỏ những cách nhìn sai lầm của mình về bản thân và thế giới, đồng thời học cách nuôi dưỡng những phẩm chất của đức Quán Thế âm nơi thân tâm mình. Chúng ta tu tập rèn luyện để lan tỏa các phẩm chất của đức Quán Thế âm tới bản thân và tất cả chúng sinh, và học cách coi môi trường xung quanh là một cõi tịnh độ tuyệt hảo, nơi tất cả những gì chúng ta gặp gỡ đều mang lại niềm an vui và hỷ lạc bất tận. Chúng ta thức tỉnh rằng mọi hình tướng, kể cả chính chúng ta, đều vốn đang tỏa rạng tri kiến của bậc giác ngộ.

Ở tầm nhìn của một bậc giác ngộ, mọi hình tướng đều thiêng liêng, tràn đầy ý nghĩa, và không bị định nghĩa hay giới hạn bởi vũng lầy của sự phân biệt hạn hẹp do con người tạo ra. Những hình tướng hiển diện vô số biến thể độc đáo, giống như ánh sáng rạng rỡ khúc xạ qua các bề mặt đa diện của một tinh thể hé lộ những sắc thái khác nhau của cùng một chân lý rạng ngời.

Sự hiện thân của Đức Quán Thế âm với bản chất, tâm nguyện và hành động lợi tha vô điều kiện, phản ánh tiềm năng tượng tự vốn có của chính chúng ta và tất cả chúng sinh.

Một trong những hình tướng phổ biến nhất của Đức Quán Thế âm là Quán Thế âm Tứ thủ với sắc thân màu trắng. Sắc thân màu trắng không theo nghĩa cấu trúc hay nguồn gốc chủng tộc theo cách hiểu thế gian. Ngoài ra nhiều hình tướng khác, ngài thị hiện trong sắc màu xanh lam, màu vàng, đỏ hoặc xanh lục. Trong Phật giáo Mật tông, năm loại màu sắc này, đại diện cho các khía cạnh cụ thể của trí tuệ, tương ứng với ngũ Bộ Phật. Ngũ Bộ Phật cũng tượng trưng cho sự chuyển hóa năm loại phiền não căn bản thành năm loại trí tuệ. Sắc thân màu trắng của Bồ tát Quán Thế âm biểu trưng cho trí tuệ Pháp giới, rộng lớn, bao trùm khắp không gian và tịnh hóa hoàn toàn tâm vô minh.

Là hiện thân của trí tuệ và lòng từ bi nên mọi khía cạnh trong pháp tướng của đức Quán Thế âm đều mang ý nghĩa như vậy. Bốn cánh tay của ngài biểu trưng cho bốn loại tâm vô lượng là tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ và Xả vô lượng. Hai tay phía trước chấp lại, nắm giữ viên ngọc như ý, biểu trưng cho năng lực đáp ứng mọi sở cầu của chúng sinh. Nét từ ái tỏa ra khi Ngài giữ viên ngọc này biểu trưng cho sự quan tâm vô bờ mà Ngài dành cho mỗi người chúng ta. Tay phải tiếp theo của Ngài cầm một tràng hạt pha lê, và mỗi khi Ngài lần một hạt, đều biểu trưng cho sự giải thoát một chúng sinh khỏi vòng luân hồi sinh tử. Tay trái thứ hai mềm mại cầm một đóa sen, bởi vì, giống như hoa sen nở mà không bị vấy bẩn bởi bùn đất, Ngài hiện thân trong thế giới Ta bà bất tịnh để cứu độ chúng sinh nhưng không bao giờ bị vấy bẩn bởi nhiễm ô.

Ngài tọa trên đóa sen và đĩa mặt trăng, trong tư thế kiết già, biểu trưng cho sự giác ngộ hợp nhất giữa tính không và tâm từ bi vô lượng. Sự thành tựu năm trí tuệ tối thượng của Ngài được thể hiện qua năm chiếc khăn lụa màu trắng và đỏ. Sáu Ba La Mật: bố thí, tinh tiến, nhẫn nại, giới luật, định tâm và trí tuệ, tỏa sáng thông qua các trang hoàng như đôi bông tai vàng nạm ngọc, ba sợi dây chuyền, thắt lưng và vòng tay ở cổ tay, khuỷu tay và mắt cá chân của ngài. Một tấm da nai được khoác trên vai trái, biểu trưng cho tâm từ bi vô lượng nơi ngài.

Ngài hiện tượng một mặt duy nhất tượng trưng cho mọi suy nghĩ và việc làm đều chỉ cùng một tâm nguyện giải thoát, giác ngộ chúng sinh. Mái tóc đen của ngài được búi một phần lên đỉnh đầu, tượng trưng cho sự giác ngộ viên mãn, trong khi phần tóc còn lại xõa xuống lưng, tượng trưng cho sự tận tâm của ngài với tư cách là một Bồ tát luôn mang lại lợi ích cho tất cả chúng sinh đang bị mắc kẹt trong khổ đau. Vương miện nạm viên ngọc của ngài hiển lộ rằng ngài đã thấu triệt bản chất của năm phiền não thực ra là năm trí tuệ tối thượng. Một vầng trăng tròn nâng đỡ lưng ngài, như ánh sáng êm dịu nơi ngài tỏa ra, xoa dịu cái oi nóng của những phiền não và khổ đau nơi chúng sinh.

Tọa phía trên búi tóc của đức Quán Thế âm là Bản sư của ngài, đức Phật A Di Đà. Trong ngũ Bộ Phật thì đức Phật A Di Đà thuộc Liên Hoa bộ, hiện thân của Diệu Quan sát trí. Trong Phạn ngữ, danh hiệu của ngài là Amitabha, nghĩa là Vô Lượng Quang, và ngài cư ngụ ở cõi tịnh độ Đại lạc (Dewachen). Đức Phật A Di Đà kiến tạo cõi tịnh độ này trở thành nơi chốn cho những phàm nhân chúng ta vẫn có thể được tái sinh và tu tập đạt tới giác ngộ. Phương diện này làm cho cõi Tịnh độ trở nên hy hữu bởi phản ánh từ bi tâm rộng lớn của đức Phật A Di Đà với tất cả chúng sinh còn đang trôi lăn trong cõi luân hồi.

Truyền thuyết kể rằng, khi đang thiền quán về những nỗi thống khổ của chúng sinh, thì từ nơi tâm của đức Phật A Di Đà đã lưu xuất vô số các vị Bồ tát hiện thân nơi cõi luân hồi để giúp xoa dịu nỗi khổ cho chúng sinh và dìu dắt họ tới bến bờ giác ngộ. Ngài phát ra ánh sáng trắng từ mắt phải và ánh sáng xanh lục từ mắt trái. Ánh sáng xanh lục hóa hiện thành đức Lục độ mẫu (Tara), và ánh sáng trắng hóa hiện thành đức Quán Thế âm (Chenrezig).

Truyền thuyết kể lại rằng, ở một vương quốc nọ, vị thị giả của nhà vua đã phát hiện một đồng tử đang nổi trên một bông sen giữa hồ. Nhà vua, người từng tha thiết cầu nguyện để có một người con trai kế vị, nghĩ rằng vị thánh nhân tỏa ra nguồn năng lượng từ bi vô lượng này chính là sự đáp lại lời cầu nguyện của mình. Nhà vua đã đưa cậu bé, được trang hoàng bằng nhiều lụa là và châu báu, đến sống cùng mình trong cung điện. Sau đó, nhà vua được thỉnh lễ đức Phật A Di Đà, ông đã thỉnh ngài về nguồn gốc của vị thánh giá bí ẩn này. Đức Phật A Di

Đà tiết lộ cậu bé chính là hóa thân của đức Quán Thế âm, hiện thân công hạnh của tất cả chư Phật, ngài sẽ mang lại lợi ích cho vô số chúng sinh.

Từ cung điện của nhà vua, hóa thân của đức Quán Thế âm nhìn ngắm tất cả chúng sinh, thấu hiểu sâu sắc nỗi thống khổ của họ. Bởi vì quá xúc động, cậu bé đã tuôn trào những giọt lệ. Từ những giọt nước mắt của cậu, hóa hiện thành hai hóa thân của đức Phật Thích Ca. Các ngài đã an ủi đức Quán Thế âm rằng, các ngài sẽ hợp lực cùng hạnh nguyện cứu độ chúng sinh. Rồi sau đó, các ngài hòa thân tướng của mình vào cậu bé. Được khích lệ trước uy lực và tâm từ bi của 2 vị hóa thân, đức Quán Thế âm đã phát lời thệ nguyện trước đức Phật A Di Đà rằng, ngài sẽ kiên tâm làm trọn mọi hành động cho tới khi tất cả chúng sinh đều được giải thoát khỏi khổ đau của cõi ta bà. Thấu hiểu tận cùng những khổ đau của chúng sinh nơi cõi luân hồi, đức Quán Thế âm đã từ bi hiển diện tức thời mọi nơi để làm an bình, xoa dịu những nỗi khổ của chúng sinh, giúp những chúng sinh như phàm nhân chúng ta chữa lành những tổn thương, vơi bớt nỗi sợ hãi và lo lắng, đồng thời hiển lộ cho chúng ta thấy trái tim từ bi vô bờ bến để chúng ta biết cách đón nhận và hóa giải nỗi đau khổ của chính mình cùng tất cả chúng sinh, hóa giải những chướng ngại của hành tinh này và những thế giới rộng lớn hơn nữa. Và trên hết, đức Quán Thế âm chỉ đường và dẫn dắt chúng ta tu tập trên đạo lộ giải thoát, giác ngộ. Ngài giống như một làn gió thanh lương, làm êm dịu cái oi nóng của ngày hè. Giống như hình ảnh phản chiếu của vầng trăng tròn rực rỡ trên mặt nước, sự hiện diện của Ngài gợi lên niềm thanh thản và một bầu trời không gian nội tâm rộng mở bất kể hoàn cảnh bên ngoài có ra sao.

Một thực hành quán tưởng về đức Bồ tát Quán Thế âm

Quý vị có thể thành tâm cầu nguyện sự hiện diện của đức Bồ tát Quán Thế âm ở bất kỳ khi nào, bất kỳ nơi chốn nào bằng cách đơn giản trì niệm tâm chú Om Mani Padme Hung.



Trì niệm tâm chú của đức Bồ tát Quán Thế âm giúp trưởng dưỡng mối liên kết không tách rời giữa thân, khẩu và ý của chúng ta với thân, khẩu và ý từ bi của ngài. Tuy nhiên, để thực hành pháp tu trì đức Quán Thế âm một cách đúng thứ lớp, quý vị có thể thiền quán và trì niệm theo thứ tự các bước như sau:

1. Quy y

Quý vị hãy tìm một nơi yên tĩnh để ngồi thẳng lưng, tư thế này giúp tâm quý vị tỉnh táo và thư giãn. Hãy hít thở sâu vài lần, tâm từ bi theo hơi thở đi vào khắp thân tâm, đồng thời mọi lo âu phiền muộn theo hơi thở thoát ra ngoài. Luyện hơi thở như vậy giúp thân tâm quý vị thư thái và an định trong hiện tại. Tiếp tới, khi thân tâm đã an định, quý vị hãy phát tâm quy y nơi những bậc giác ngộ và tự tính tâm của quý vị với lời kệ như sau: “Cho đến khi đạt tới giác ngộ tối thượng, con xin quy y Phật, Pháp và Tăng đoàn cao quý. Nương công đức của các hạnh bố thí và các Ba la mật khác, nguyện xin con đạt tới giác ngộ viên mãn vì lợi ích cho tất cả chúng sinh.”

2. Quán tưởng Chủng tử tự Hri - biểu trưng tâm giác ngộ của đức Quán Thế âm

Hãy để đôi mắt mở và khẽ ngước lên bầu trời trước mặt quý vị để mở rộng tâm thức mình đón nhận sự bao la rộng lớn của không gian. Hãy để thân tâm mình hòa vào bản chất từ bi vốn có của không gian bao la rộng lớn này. Quý vị hãy

quán tướng, phía trên đỉnh đầu mình, năng lượng tâm từ bi vô lượng lan tỏa không ngăn ngại như một đóa sen và mặt trăng. Hãy quán tưởng trên đĩa mặt trăng, chủng tử tự *Hri* - tinh túy tâm giác ngộ của đức Quán Thế âm, lập tức xuất hiện với màu trắng thanh tịnh.

3. Tâm giác ngộ của ngài hóa hiện thành pháp tướng



Chúng tử tự *Hri* tỏa ra ánh sáng rực rỡ theo mọi hướng, giúp tịnh hóa môi trường xung quanh và những phiền não che mờ bản tâm của tất cả chúng sinh, đồng thời tỏa lên phía trên dâng cúng dường tất cả chư Phật, chư Bồ tát. Tiếp tới, sự gia trì của chư Phật, chư Bồ tát lan tỏa trở lại nguồn ánh sáng và hòa tan vào chúng tử tự *Hri*. Chữ chúng tử tự *Hri* lập tức chuyển hóa thành pháp tướng của đức Quán Thế âm. Thân của Ngài trong suốt và được tạo thành từ những tia sáng trắng, giống như một ngọn núi tuyết được chiếu sáng bởi ánh mặt trời buổi sáng. Hãy quán tưởng chi tiết các trang hoàng bằng trang sức báu, lụa là trên thân ngài biểu trưng cho cá công hạnh Ba la mật, đồng thời thấy biết rằng mọi pháp tướng đó cũng vốn chỉ là mộng ảnh.

4. Duy trì và phát triển sức quán tưởng

Hãy quán tưởng nguồn ánh sáng trắng, đỏ và xanh lam tỏa ra từ trán, cổ họng và tim của đức Quán Thế âm, đồng thời quý vị thỉnh cầu tha thiết sự gia trì về trí tuệ và sự hiện diện tràn đầy ánh sáng từ bi của ngài. Đáp lại lời cầu khẩn chí thành của quý vị, đức Quán Thế âm hóa hiện thành vô số hình tướng và hòa tan vào tâm thức của quý vị, giống như những bông tuyết hòa quyện với đỉnh núi phủ đầy tuyết. Hãy tin tưởng rằng đức Quán Thế âm đang thực sự hiện diện phía không gian trên đầu bạn. Ngài nhìn bạn và tất cả chúng sinh với tình yêu thương và sự quan tâm vô bờ.

5. Đỉnh lễ và dâng phẩm vật cúng dường lên đức Quán Thế âm

Quý vị hãy dành một vài khoảnh khắc để cảm nhận sự hiện diện, hộ trì và tâm từ bi đang lan tỏa khắp của đức Quán Thế âm. Hãy đỉnh lễ lên quý ngài với tâm đầy thành kính và biết ơn. Hãy quán tưởng bản thân đang dâng cúng dường vô số vật phẩm làm vui thích các giác quan, và nguyện cầu ngài từ bi gia hộ cho mình và tất cả chúng sinh.

6. Quán tưởng tự thân trong các phẩm chất của đức Quán Thế âm

Đáp lại niềm tôn kính và lời cầu nguyện thiết tha từ quý vị, đức Quán Thế âm hòa tan thành ánh sáng đầy từ bi trí tuệ và hòa nhập vào thân tâm quý vị từ đỉnh đầu tới vùng năng lượng trung tâm giữa ngực, rồi tỏa ra mọi hướng khắp thân. Khi thân quý vị được lan tỏa khắp ánh sáng từ bi của đức Quán Thế âm, thân thể phàm tình của quý vị trở thành thân ánh sáng màu trắng rực rỡ từng chi tiết nhưng không phải là ánh sáng vật lý thông thường. Thân, khẩu và ý quý vị trở nên hòa nhập bất khả phân với thân, khẩu và ý của đức Quán Thế âm. Tâm từ vô lượng, bi vô lượng, hỷ lạc và xả bình đẳng của quý vị lan tỏa khắp không gian.

7. Trì niệm mật chú Bồ Tát Quán Thế âm

Hãy quán tưởng chữ Chủng tử tự gốc và các âm tiết của mật chú hiển hiện trên một bông sen sáu cánh nằm ở vùng trung tâm năng lượng giữa ngực quý vị. Chữ Chủng tử tự *Hri*, có màu trắng và hiển hiện ở trung tâm của hoa sen, trong khi mỗi âm tiết của mật chú ở trên mỗi cánh hoa khác nhau. Âm tiết *Om* có màu trắng, âm tiết *Ma* có màu xanh lá cây, âm tiết *Ni* màu vàng, âm tiết *Pad* màu xanh nhạt, *Me* màu đỏ và cuối cùng là âm tiết *Hung* màu xanh đậm.

Các âm tiết này hướng vào chủng tử tự *Hri* và được sắp xếp theo chiều kim đồng hồ. Khi quý vị trì niệm thần chú, hãy cảm nhận bản thân và tất cả chúng sinh đang nhận được sự hộ trì và tâm từ bi vô lượng từ đức Quán Thế âm, trong khi mật chú tỏa ra những ánh sáng từ tim quý vị. Ánh sáng trắng từ âm tiết *Om* giúp tịnh hóa thân quý vị, ánh sáng xanh lá cây từ âm tiết *Ma* giúp tịnh hóa mọi ác nghiệp của lời nói, ánh sáng vàng từ âm tiết *Ni* giúp tịnh hóa mọi ác nghiệp về tâm, ánh sáng xanh nhạt từ âm tiết *Pad* giúp tịnh hóa mọi phiền não, ánh sáng đỏ từ âm tiết *Me* giúp tịnh hóa mọi chướng duyên tiềm ẩn bên ngoài và ánh sáng xanh đậm từ âm tiết *Hung* giúp tịnh hóa Sở tri chướng.

8. Hòa tan Quán tưởng

Khi quý vị đã trì tụng mật chú, hãy dành một khoảnh khắc để cảm nhận tác động của âm chú và sợi dây liên kết của bản thân với đức Quán Thế âm. Tiếp đó, hãy quán tưởng các âm tiết của câu chú từ từ hòa tan vào Chủng tử tự gốc *Hri* màu trắng. Chủng tử tự lan tỏa ánh sáng rực rỡ, biểu trưng cho bản thân của quý vị hợp nhất không tách rời với tâm giác ngộ của đức Quán Thế âm. Tiếp tới, Chủng tử tự *Hri* tan dần thành một giọt ánh sáng nhỏ trắng rực rỡ, rồi hòa tan vào không gian rộng lớn vô cùng, giống như cầu vồng tan biến vào bầu trời. Cuối cùng quý vị hãy để tâm thức mình thư giãn tự nhiên trong một vài phút hoặc lâu hơn tùy ý.

9. Hồi hướng công đức thực hành quán tưởng

Quý vị kết thúc buổi thực hành bằng cách hồi hướng công đức quán tưởng tới tất cả chúng sinh qua những câu kệ như sau “Nương nơi công đức tu trì, xin hồi hướng cho tất cả chúng sinh đều thành Phật đạo.

Nguyện cho mọi che chướng và phiền não đều tiêu trừ.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được giải thoát khỏi khổ đau và những sóng dữ của sinh, già, bệnh, tử”.

La Sơn Phúc Cường chuyển dịch tiếng Việt

Nguồn: Lama Dondrup Drolma, *Chenrezig: The embodiment of compassion*,
lionroar.com