

Thiên thủ thiên nhãn Quán Âm và phương pháp hành trì

ISSN: 2734-9195 12:21 14/07/2025

Hãy luôn nhớ nghĩ và tin tưởng rằng đức Quán Thế Âm đang dõi theo mọi việc quý vị nói và làm, giúp quý vị làm tăng cường năng lực chính niệm và lòng từ bi nơi tất cả mọi người.

Thiên thủ thiên nhãn Quán Âm (Quán Âm Bồ tát nghìn tay nghìn mắt), gọi đủ: *Thiên thủ thiên nhãn Quán Tự Tại* (Phạn: *Avalokitesvara-sahaarabhujā-locana*), còn gọi: *Thiên thủ thiên nhãn Quán Âm/Thiên thủ thiên nhãn Quan Thế Âm, Thiên thủ thiên tỷ Quán Âm/Thiên nhãn thiên tỷ Quán Thế Âm, Thiên thủ thiên nhãn Quán Tự Tại, Thiên thủ Thánh Quán Tự Tại* (Phạn: *Sahasrabhujaryavalokitesvara*)... Ngài là biểu trưng của tâm từ bi vô lượng, với lời thệ nguyện hộ trì cho tất thảy chúng sinh thoát khổ và được an vui.

Có rất nhiều các bản kinh văn Hiển giáo và Mật giáo ghi lại các tích và truyền thuyết về tâm nguyện cũng như uy lực cứu khổ cứu nạn của ngài.

Một trong những truyền thuyết về sự thị hiện thân tướng của ngài được lưu truyền phổ biến trong Phật giáo ở các nước như sau:

Truyền thuyết Thiên thủ thiên nhãn Quán Âm



Bồ tát Quán Âm, Bồ Tát của tâm từ bi vô lượng, khi đối trước đức Phật A Di Đà, đã phát nguyện sẽ thị hiện vào nơi luân hồi, tận sâu những vực thẳm khổ đau khôn cùng, để giải thoát tất thảy chúng sinh khỏi biển thẳm hung dữ, và trở thành bậc đạo sư tối cao của họ.

Trước sự chứng minh của đức Phật A Di Đà, Quán Thế Âm đã phát nguyện như vậy. Ngài cũng nguyện rằng nếu chẳng may lòng từ bi và tâm từ bi uy mãnh của Ngài đối với chúng sinh suy giảm, thì đầu và thân Ngài vỡ tan thành ngàn mảnh.

Khi đức Phật ngự tại tịnh xá Trúc Lâm, Ngài được các vị A La Hán vây quanh để lắng nghe giáo pháp. Lúc đó, đức Phật nhìn về một vùng đất xa và mỉm cười. Đại chúng liền thỉnh hỏi đức Phật: "Thưa Đức Thế Tôn, vì sao Ngài lại mỉm cười"? Đức Phật trả lời: "Hỡi pháp tử cao quý! Trong tương lai sẽ có một Pháp thanh tịnh lan tỏa tới vùng biên địa xa xôi kia, nơi chưa từng vị Phật nào từng hiển diện, nơi mà vẫn còn vô số loài chúng sinh hung ác quấy nhiễu.

Vì vậy, đức Quán Thế Âm sẽ điều phục những kẻ man rợ đó, bởi vì xưa khi còn là một vị Bồ Tát, Ngài đã cầu nguyện lên một ngàn vị Phật rằng: "Nguyện tất cả các đấng siêu việt ban phúc cho con để có thể điều phục những chúng sinh hung dữ nơi vùng biên địa. Nguyện xin các ngài ban phúc cho vùng biên địa đó bằng năng lực của con.

Nguyện xin các ngài ban phúc cho con trở thành cha mẹ của chúng; Nguyện xin các ngài ban phúc cho con để giải thoát những chúng sinh đó khỏi khổ đau.

Một lần, đức Phật A Di Đà đặt tay gia trì lên đầu đức Quán Thế Âm và truyền dạy như sau: "Giờ đây, con sẽ là bậc điều phục chúng sinh ở vùng biên địa, nơi chưa từng có một vị Phật nào của ba thời hiện diện. Đây là kết quả của lời cầu nguyện chân thành của con cho mục đích cao quý mà con khởi phát. Những chúng sinh đau khổ đó sẽ được giải thoát khỏi ba cõi thấp ngay khi họ nhìn thấy thân thánh thiện của con và nghe thấy âm thanh vi diệu của pháp âm cùng mật chú.

Nguyện tâm Bồ đề của con được hiển bày trong tâm trí của loài ma quỷ, quỷ dữ và yêu tinh, và nguyện cho họ biết nỗ lực bằng tâm trí của mình làm lợi ích cho chúng sinh khác giống như các vị Bồ Tát, thay vì tâm chỉ biết làm tổn hại kẻ khác trước đây.

Nguyện tất cả các loài thú ăn thịt - như hổ, báo, gấu và gấu tuyết biết từ bỏ tâm ăn thịt kẻ khác và hướng về tình yêu thương của cha mẹ dành cho nhau, khi chúng nhìn thấy thân thánh thiện của con và nghe thấy âm thanh vi diệu của giáo pháp.

Sau khi phát lời thệ nguyện và nhận sự gia trì từ đức Phật A Di Đà, đức Quán Thế Âm đã hóa hiện thân vào cõi luân hồi để trở thành bậc dẫn đạo tối thượng cho tất cả chúng sinh.

Ngài xuống Địa ngục và giải thoát chúng sinh ở đó khỏi cả hai địa ngục nóng và lạnh bằng cách giảng về lòng từ vô lượng. Sau đó, Ngài đến cõi ngạ quỷ và giải thoát họ khỏi đói khát sau khi thuyết giảng cho chúng sinh ở đó về tâm từ và những phương pháp thoát khổ.

Ngài đến cõi súc sinh và giải thoát họ khỏi những thống khổ của loài súc sinh như những kiểu lao động khổ sai. Rồi Ngài đến cõi người và giải thoát họ khỏi nỗi thống khổ tội cùng của sinh, lão, bệnh, tử bằng những giáo pháp vi diệu. Ngài cũng đến cõi A-tu-la và cõi Trời để giải thoát họ khỏi những khổ đau vi tế của các cõi này.

Vì vậy, đức Quán Thế Âm đã đi vào những cõi luân hồi này, và Ngài đã hoàn toàn làm trống rỗng biển khổ khôn cùng. Sau đó, Ngài trở về gặp đức Phật A Di Đà và tuyên bố rằng lời thệ nguyện mang lại niềm an vui giải thoát đã được thực hiện.

Đức Phật A Di Đà nói với Ngài: "Con hãy thử nhìn lại thế gian xem!" Và khi Quán Thế Âm nhìn lại, Ngài thấy chúng sinh lại một lần nữa chìm trong luân hồi và trải qua vô số nỗi khổ đau khôn cùng. Trong tâm ngài chợt khởi niềm tiếc thương vô hạn và chút thoái thất khi thấy Bồ đề tâm của mình bị tổn thương sâu sắc. Ngay khi ấy, lời thệ nguyện mà ngài đã lập trước đó bị tan vỡ.

Ba cõi luân hồi là Dục giới (Kamadhatu), Dục giới (Rupa dhatu), Sắc giới (Sắc giới), và Vô sắc giới (Arupya dhaty). Ba cõi này mênh mông vô tận, và cũng vô số loại khổ đau mà chúng sinh phải chịu đựng trong ba cõi này. Khi đức Quán Thế Âm thấy chúng sinh vẫn tiếp tục trong cảnh khổ đau tương tự trong ba cõi này, trong tâm Ngài vô cùng đau buồn, Ngài bày tỏ sự nản lòng đối trước đức Phật A Di Đà. Ngài cảm thấy làm sao có thể đến lúc giải thoát tất cả chúng sinh như lời thệ nguyện mà Ngài đã phát khởi, đầu và thân Ngài vỡ tan thành ngàn mảnh, và Ngài ngất đi.

Khi ấy đức Phật A Di Đà đã ban pháp nhũ tới Ngài: "Hỡi Pháp tử của ta, tâm uy dũng của con, năng lực tâm vô hạn của con đang hiện diện nơi đâu? Ngài nhặt tất cả các mảnh vỡ của đầu và thân lên và dạy rằng, "điều này xảy ra là do lời thệ nguyện của con trước đây. Con xứng đáng được tất cả các vị Phật tán thán vì lời thệ nguyện của con đã ứng. Hỡi pháp tử cao quý đừng lo lắng!" Tiếp tới đức Phật, ban phúc cho chiếc đầu bị vỡ thành mười một khuôn mặt và Ngài an tọa phía trên đỉnh đầu và thân thể bị vỡ hóa thành một ngàn bàn tay giống như một ngàn cánh hoa. Sau đó đức Phật tiếp tục chỉ dạy, "Ta gia trì cho cho một ngàn bàn tay của con là bàn tay của một ngàn vị Chuyển luân Thánh vương và những con mắt trong mỗi lòng bàn tay là mắt của một ngàn vị Phật sẽ xuất hiện trong hiền kiếp này.

Thiên quán pháp tướng đức Thiên Thủ thiên nhãn Quán thế âm



Trong không gian trước mặt xuất hiện pháp tướng đức Thiên Thủ Thiên Nhân Quán Thế Âm, hiện thân trí tuệ và tâm từ bi vô lượng của chư Phật. Ngài đứng trên tòa sen, thân sắc trắng và được trang hoàng với những trang sức quý.

Ngài có mười một khuôn mặt. Trong ba khuôn mặt trên vai, khuôn mặt chính giữa sắc trắng, mặt bên phải sắc xanh lá cây và mặt bên trái sắc đỏ. Phía trên, khuôn mặt chính giữa sắc xanh lá cây, mặt bên phải sắc đỏ và mặt bên trái sắc trắng. Ở phía trên, khuôn mặt chính giữa sắc đỏ, mặt bên phải sắc trắng và mặt bên trái sắc xanh lá cây. Phía trên là khuôn mặt sắc xanh lam sẫm phần nộ với mái tóc vàng dựng đứng. Phía trên cùng là đức Phật A Di Đà đang an tọa tĩnh tại và mỉm cười

Hai tay đầu phía trước của đức Quán Thế Âm đặt tại tim, hai lòng bàn tay chắp lại biểu trưng cho năng lực hợp nhất luân hồi và niết bàn, viên ngọc như ý ở giữa hai lòng bàn tay biểu trưng cho năng lực đáp ứng mọi sở cầu chúng sinh. Ở phía bên phải, tay thứ hai cầm một tràng hạt pha lê, nhắc nhở tất cả chúng sinh phải biết luôn tinh tiến tu trì giáo pháp. Bàn tay thứ ba ở thế ấn Thí nguyện, ban phát niềm an vui vô bờ và từ đó những trận mưa cam lồ rơi xuống, chữa lành cơn đói khát của các loài, đặc biệt là loài ngạ quỷ. Bàn tay thứ tư cầm một bánh xe Pháp.

Ở phía bên trái, tay thứ hai của ngài cầm một đóa sen vàng, loài hoa tinh khiết nhất dù cây mọc từ bùn lầy. Tay thứ ba cầm bình cam lồ chứa đựng trí tuệ và tâm từ bi của Ngài. Tay thứ tư cầm cung tên, tượng trưng cho sự chiến thắng bốn loài ác ma cản trở con đường đạo. 992 tay còn lại đang trong tư thế Thí nguyện ấn, ban trải những sự chứng ngộ tối thượng. Một tấm da linh dương được khoác trên vai trái của Ngài, tượng trưng cho việc trí tuệ từ bi và niềm hỷ lạc vô bờ đã hoàn toàn chiến thắng phiền não hận thù.

Quy y và phát Bồ đề tâm

Con xin quy y Phật, Pháp, Tăng, cho tới khi thành Chính giác

Nương công đức tích tập, xin làm lợi ích giải thoát cho quần sinh.

Hãy tha thiết tụng câu kệ trên ba lần

Khởi phát Tứ vô lượng tâm

Thật tuyệt vời biết bao khi tất cả chúng sinh đều an trú trong tâm xả bình đẳng, tự do khỏi định, tham ái và hận thù. Nguyện chúng sinh mãi an trú trong trạng thái tâm này. Nguyện con có thể nâng đỡ họ mãi an trú trong trạng thái tâm cao quý này. Đức Bồ tát Quán Thế Âm rủ tình thương, xin gia trì cho con thành

tự tâm nguyện này.



Thật tuyệt vời biết bao khi tất cả chúng sinh đều được an lạc và biết tạo nhân an lạc. Nguyện cho chúng sinh mãi sống trong niềm an lạc vô bờ. Nguyện con có thể nâng đỡ họ mãi được niềm an lạc vô bờ. Đức Bồ tát Quán Thế âm rủ tình thương, xin gia trì cho con thành tựu tâm nguyện này.

Thật tuyệt vời biết bao nếu tất cả chúng sinh đều thoát khỏi đau khổ và biết tránh tạo nhân khổ đau. Nguyên cho chúng sinh đều được giải thoát khỏi khổ đau. Nguyên con có thể nâng đỡ họ giải thoát khỏi khổ đau. Đức Bồ tát Quán Thế âm rủ tình thương, xin gia trì cho con thành tựu tâm nguyện này.

Thật tuyệt vời biết bao nếu tất cả chúng sinh đều được tái sinh về các cõi lành và đạt niềm hỷ lạc miên viễn. Nguyên mọi chúng sinh đều mãi an vui nơi các cõi lành. Nguyên con có thể nâng đỡ họ được tái sinh về các cõi lành. Đức Bồ tát Quán Thế âm rủ tình thương, xin gia trì cho con thành tựu tâm nguyện này.

Lời cầu nguyện bảy chi

Lễ tán, cúng dường bao nhiêu phúc

Thỉnh đức Quán Âm trụ thế, Chuyển pháp luân

Tùy hỷ, sám hối bao thiện căn

Hồi hướng chúng sinh thành Phật đạo

Lễ cúng dường Mandala

Khắp mặt đất được tịnh hóa bằng hương thơm và hoa báu

Núi Tu di, Bốn châu, mặt trời và mặt trăng,
Hóa hiện thành cõi tịnh độ Quán thế âm,

Nguyện tất cả hữu tình an vui miền lạc quốc.

Các đối tượng của tham ái, hận thù và si mê: bằng hữu, kẻ thù hay người xa lạ, tài sản, thân mạng bao công đức, con xin cúng dường không còn dư, xin đức Quán Âm từ悯, thương xót chúng nhận tâm thành, cho con thoát khỏi tam độc não phiền.

Thỉnh cầu sự gia trì từ đức Bồ tát Quán Thế âm:

Cúi đầu đỉnh lễ đức Quán âm

Mất từ soi chiếu muôn loài khổ đau

Chúng con xin thỉnh cầu tha thiết

Cho kẻ lầm mê biết hướng đạo từ

Thoát biển dữ, đến bờ an lạc.

Thỉnh cầu ngài rủ lòng bi mẫn

Tịnh hóa chúng con thoát lầy lẩn si mê.

Thỉnh cầu ngài với bàn tay trăm phước

Cho chúng con được đến cõi an lành.

Xin Phật Di Đà cùng Quán Âm thương xót,

Mãi chở che chúng con bằng vị ngọt cam lồ,

Con đường đạo thanh tịnh, không chút nhiễm nhơ,

Và chúng con được như các ngài không khác.

Tịnh hóa ác nghiệp và tiếp nhận niềm cảm hứng lớn lao



Đức Thiên Thủ thiên nhãn Quán Thế Âm giờ đây ngự phía trên đỉnh đầu hành giả, hướng về cùng một hướng với hành giả, đồng thời cũng ngự phía trên đỉnh đầu của tất cả chúng sinh đang cùng ngồi xung quanh hành giả. Trung tâm của mỗi đức Quán Thế Âm là một hoa sen và một đĩa mặt trăng. Đứng ở trung tâm của mặt trăng là chủng tử HRI, tinh túy của tâm Toàn tri và lòng từ bi vô lượng. Bao quanh chữ chủng tử là câu thần chú đang xoay chuyển tạo nên những ánh sáng rực rỡ.

Từ những câu thần chú và chữ chủng tử tự tỏa ra vô số ánh sáng trắng và mưa cam lồ, biểu trưng cho bản chất của tâm Toàn tri đầy hỷ lạc của đức Quán Thế Âm, tuôn chảy vào thân tâm hành giả, thấm nhuần toàn bộ hệ thần kinh và mọi tế bào, tịnh hóa hoàn toàn mọi phiền não, tật bệnh, che chướng và những dấu ấn vi tế của ác nghiệp. Hành giả cảm nhận sự thanh tịnh và niềm hỷ lạc vô bờ. Ánh sáng và cam lồ cũng tràn ngập khắp thân tâm hành giả với tất cả những chứng ngộ trên đạo lộ tu trì, đặc biệt là tình yêu thương, lòng từ bi và trí tuệ của đức Quán Thế Âm.

Tương tự như vậy, ánh sáng và cam lồ từ vô số các đức Bồ tát phía trên đỉnh đầu của tất cả chúng sinh cũng tuôn tràn về phía họ, tịnh hóa mọi não phiền, ác nghiệp và truyền cảm hứng cho họ với tất cả những thành tựu chứng ngộ trên đạo lộ tu trì.

Hành giả hãy thiền quán và cảm nhận như vậy khi đồng thời trì tụng bài thần chú của đức Bồ tát Quán Thế Âm Thiên thủ thiên nhãn và tâm chú sáu âm

Thần chú của đức Thiên thủ thiên nhãn Bồ tát Quán thế âm:

*Namo ratna khayaya/ namo arya gyana sagara/ berotsana buha radzaya/
tatagataya/ arhate/ samyaksam Buddhaya/ namo sarwa tatagatebhye/
arhatebhye/ samyaksam Buddhabhye/ namo arya awalokite/ shoraya/ bodhi
satoya/ maha satoya/ maha karunikaya/ tayata/ om/ dara dara/ diri diri/ duru
duru/ itte wate/ tsale tsale/ partsale partsale/ kusume kusume ware/ ihli mili/
tsiti dzola/ ahpanaye soha/*

Thần chú sáu âm:

Om mani padme hung

Thiền quán hòa tan khơi dậy từ bi trí tuệ

Tiếp theo hành giả hãy khởi tâm ý như sau: “Con xin nguyện sống một cuộc đời ý nghĩa, và làm mọi việc với động cơ mong nguyện đạt đến giác ngộ vì lợi ích giải thoát cho tất cả chúng sinh.” Bởi vì hành giả khởi tâm nguyện cao quý

như vậy nên đức Quán Thế Âm vô cùng hoan hỷ. Ngài hòa tan thành ánh sáng trắng thanh tịnh và thấm vào tim hành giả.

Khi ấy toàn bộ thân tâm hành giả tràn đầy từ bi tâm vô lượng và Bồ đề tâm. Thân hành giả trở nên ngập tràn ánh sáng trí tuệ và thanh khiết, trong suốt như pha lê. Hành giả hãy thiền quán như vậy và để tâm an trụ trong một khoảng thời gian tùy ý.

Tiếp theo vô số các vị Bồ tát hóa hiện phía trên đỉnh đầu của tất cả chúng sinh cũng đều tan thành ánh sáng rực rỡ, chiếu rọi và hòa nhập vào tất cả chúng sinh, tịnh hóa ác nghiệp và ban phúc lành để cho họ có thể biết giáo pháp, tăng trưởng công đức, tinh tiến trên đạo lộ giải thoát.

Hồi hướng công đức Tu tập

Nương công đức tu tập này

Nguyện chúng con sớm được như ngài không khác

Để chúng con có thể mang lại niềm vui cho chúng sinh

Giúp họ thoát khỏi mọi khổ đau khôn cùng

Tâm Bồ đề tôn quý

Chưa sinh nguyện sẽ sinh

Sinh rồi không thoái thất

Tăng trưởng hằng tăng trưởng!

Nhờ công đức mà con và những người khác đã tích lũy trong đời quá khứ, hiện tại và tương lai, nguyện bất kỳ ai chỉ cần nhìn thấy, nghe thấy, nhớ đến, chạm vào hoặc nói chuyện với tôi đều được giải thoát tức thời khỏi mọi đau khổ và được sống trong niềm an lạc miên viễn.

Trong mọi kiếp tái sinh, cầu nguyện cho con và tất cả chúng sinh được sinh ra trong những thẳng tộc, có trí tuệ sáng suốt và lòng từ rộng lớn, thoát khỏi lòng kiêu mạn và biết nương tựa các bậc thầy tâm linh.

Xin nguyện cầu đức Bồ tát Quán Thế âm, dù Ngài ứng hóa hiện nơi hình tướng nào, đoàn tùy tùng của Ngài là gì, thọ mạng và cõi tịnh độ nào, danh hiệu của Ngài cao quý và thánh thiện vô song, nguyện con và tất cả chúng sinh biết nhận ra và hoàn toàn biết nương tựa nơi ngài.

Nương uy lực những lời tán thán

Và thành tâm tha thiết thỉnh cầu

Nguyện mọi bệnh tật, nghèo đói, chiến tranh và xung đột đều được tận trừ.
Nguyện Giáo Pháp hưng long, lan xa mãi mãi

và mọi phúc lành tăng trưởng khắp nơi nơi.

Hòa nhập pháp tu trì trong đời sống thường nhật

Trong đời sống thường nhật, hành giả hãy chính niệm và thiền quán pháp tướng đức Thiên thủ thiên nhãn Quán Thế Âm nhỏ tỏa sáng rực rỡ ở tim hoặc phía trên đỉnh đầu. Hãy luôn nhớ nghĩ và tin tưởng rằng đức Quán Thế Âm đang dõi theo mọi việc quý vị nói và làm, giúp quý vị làm tăng cường năng lực chính niệm và lòng từ bi nơi tất cả mọi người. Khi quý vị đang ăn uống hay hưởng niềm vui trong cuộc đời, hãy lặng lẽ cúng dường thực phẩm và niềm an vui lên đức Bồ tát Quán thế âm. Bất cứ khi nào quý vị được khen ngợi hay ca tụng, thay vì ngã mạn, hãy khởi nghĩ rằng mình đang được ân hưởng trọn vẹn phúc lành của đức Bồ tát Quán thế âm.

Dịch và tổng hợp: **La Sơn Phúc Cường**

Nguồn tham khảo:

1. *Min Bahadur Shakya, Legends of 1000 Armed Avalokiteshvara, Buddhist Himalaya: A Journal of Nagarjuna Institute of Exact Methods, Vol. II No. I & II (1989).*
2. *Thubtenchodron, Chenrezig practice sadhana, 2007.*