



Tự tính Phật và phương pháp thiền quán trong Mật thừa

ISSN: 2734-9195

14:35 08/07/2025

Hành giả có thể an trú trong trạng thái của niềm kiêu hãnh Kim cương ngày càng lâu càng tốt, để cho phép các phẩm tính của trạng thái tâm này thấm nhuần hoàn toàn nơi thân, khẩu, ý của mình.

Trong đời sống thường nhật, hầu hết chúng ta đều trải qua nhiều nỗi khổ đau trầm lắng bởi vì cho rằng bản thân không đủ trí tuệ, không đủ thanh tịnh, thiếu khả năng và những phẩm chất xứng đáng. Cảm giác thiếu thốn này có thể đè nặng trong thân tâm chúng ta, định hình cách chúng ta nhìn nhận bản thân và ngăn cản chúng ta sống trọn vẹn và chân thực.

Sự tự tin và niềm an vui mà chúng ta mong muốn không phải là những thứ bên ngoài để kiếm tìm mà những trạng thái tâm này vốn vẫn đang hiện hữu nơi thân tâm ta và tất cả mọi người.

Sự tự tin chân thực không hiện khởi từ những thành tựu hay công nhận bên ngoài mà từ việc nhận ra chân lý phổ quát về bản chất con người: chúng ta chính là một biểu hiện của tự tính Phật.

Bản chất Phật là tiềm năng tỉnh giác vốn có nơi mỗi chúng sinh. Đó không phải là phẩm chất mà chúng ta nỗ lực giành lấy từ bên ngoài mà là bản chất sáng rõ, vô điều kiện, đầy đủ vốn sẵn có nơi mỗi chúng ta.

Tự tính Phật vẫn luôn luôn hiện hữu, không bị nhiễm ô, ngay cả khi bị che khuất bởi những phiền não và tâm nghi ngờ. Giống như một viên ngọc sáng không bị hoen gỉ dù bị rơi trong trong đất bùn, ngọc vẫn giữ nguyên giá trị nội tại của mình bất kể hoàn cảnh bên ngoài có như thế nào.

Phẩm chất này củng cố niềm tin của chúng ta rằng trí tuệ, từ bi và tâm tỉnh giác vốn là những trạng thái tự nhiên vốn có nơi mỗi chúng ta.



Hình minh họa

Để trải nghiệm tự tính Phật, chúng ta hãy suy xét những quan niệm thường tình về bản ngã. Bản ngã có phải là bất biến, vĩnh hằng hay là một dòng tương tục của những dòng tâm thức, cảm xúc và nhận thức liên tục phát sinh và tan biến?

Niềm tin lầm sai vào một bản ngã bất biến làm nảy sinh tâm chấp ngã, tham muốn và vui thích những lời ngợi ca, không ưa lời chỉ trích, tham đắm vui thú dục lạc và thoát thất trước khổ đau. Tuy nhiên, những trải nghiệm thoáng qua vừa kể trên không phải là bản chất chân thực con người chúng ta.

Tự tính Phật nơi mỗi người bắt đầu tỏa rạng khi chúng ta nuôi dưỡng hướng nguyện phát Bồ đề tâm, rèn luyện tâm tĩnh giác, học nội quán và trí tuệ, hành thiền để an bình các phiền não và an định tâm, trưởng dưỡng từ bi tới mọi người cùng mọi loài. Những thực hành này giúp ta bóc tách các lớp bề ngoài của các thói quen, khuôn mẫu và những suy nghĩ có điều kiện đã tích tập từ nhiều đời, giúp hiển lộ bản chất rực rỡ, nguyên sơ của cái tôi chân thực.

Trong Phật giáo Mật thừa, các đối tượng thiền quán thể hiện phẩm chất giải thoát và giác ngộ. Trong Mật tạng, có chư Phật, chư Bồ tát tùy ứng hiện với căn cơ, trình độ mỗi người để lựa chọn làm đối tượng thiền quán. Đức Bạch Độ Mẫu, một hiện thân của Bồ tát Quán Thế âm trong Mật tạng là một trong những hiện tượng như vậy.

Thông qua thiền quán, người thực hành sẽ dần nhận ra bản chất tĩnh tại của tâm và mọi trải nghiệm mà mình đã lãng quên trong đời sống. Khi ấy người thực hành có thể an trú trong sự tĩnh tại này và dần nhận ra bản chất tâm mình rộng lớn, cởi mở và khoáng đạt, không bị ảnh hưởng bởi những dao động của các dòng suy nghĩ và cảm xúc. Tâm mình không thoái thất khi đối mặt với chướng ngại, không ảo tưởng khi thành công mà tâm chỉ đơn giản vốn là như vậy, không phụ thuộc thời gian hay không gian bên ngoài.

Trong đời sống thường nhật, chúng ta đôi khi vẫn thoảng qua trải nghiệm năng lực này của tâm. Tuy nhiên trong pháp tu trì, hành giả được hướng dẫn phương pháp để chủ động nhận ra và quen thuộc với bản tâm, dần dần một cách sẽ dễ dàng an trú trong tâm tĩnh thức mà không cần phải nhiều nỗ lực.

Theo thời gian, một khi đã hòa nhập với bản tâm, hành giả sẽ thấu hiểu đây mới chính là bản chất chân thực của mình.



Hình minh họa

Khi chúng ta một cách tự nhiên an trú trong tính biết này, những phẩm chất tĩnh thức của tự tính Phật sẽ hiển lộ. Trí tuệ, từ bi, sự nhẫn nại, tình thương, tâm bình đẳng và những phẩm chất giải thoát sẽ hiện diện khắp thân tâm ta. Chúng ta trải nghiệm những phẩm chất này nơi thân tâm mình và đồng thời nhận ra các phẩm chất này cũng hiện diện nơi tất cả mọi người giống như ta.

Niềm tin nơi tự tính Phật giúp ta đối mặt với những thách thức bằng tâm sáng suốt và tĩnh tại trong khi luôn đối xử với mọi người bằng tâm rộng lượng và tình thương vô điều kiện. Khi chúng ta hiện thân tràn đầy trí tuệ và từ bi nơi tự tính

tâm, chúng ta sẽ nuôi dưỡng niềm tin sâu sắc giúp bản thân sống cuộc đời đúng nghĩa.

Nhận ra tự tính Phật sẽ chuyển hóa cách chúng ta liên hệ với bản thân và thế giới. Tin tưởng vào bản chất toàn vẹn và vốn đầy đủ nơi thân tâm mình, chúng ta không còn cần phải chứng minh giá trị của bản thân thông qua những nỗ lực phải thành công hay cần tới sự công nhận từ thế giới bên ngoài. Khi dần ít phụ thuộc hơn vào những duyên bên ngoài, chúng ta làm chủ đời sống vốn bất định bằng tâm an nhiên và tự tại.

Một khi đã thấu hiểu bản chất Phật nơi chúng ta vốn vẫn vô cùng rộng lớn và thanh tịnh bất kể những duyên bên ngoài có như thế nào, chúng ta sẽ chuyển thế giới mong manh bất định bên ngoài thành niềm tin kính bất thoái chuyển.

Chúng ta không còn bị xáo động bởi những thăng trầm thoáng qua của đời sống. Ngợi ca và chỉ trích, được và mất, vui thích và khổ đau mất đi nguồn năng lượng chi phối đời sống của chúng ta. Chúng không phải là những phẩm chất định nghĩa con người chúng ta mà thay vào đó, chúng ta an trú với niềm xác tín về bản chất Phật nơi ta vững bền, tĩnh tại và kiên cố vô cùng.

Niềm kiêu hãnh kim cương

Trong Phật giáo Mật thừa, năng lực trải nghiệm bản chất Phật nơi mỗi người được thúc đẩy bằng “niềm kiêu hãnh kim cương”. Thuật ngữ này đôi khi được dịch là “niềm kiêu hãnh thiêng liêng” nhưng không phải là niềm kiêu hãnh hiểu theo nghĩa thế gian, ngạo í ngã mạn và cho mình là trung tâm.

Thay vào đó, ý nghĩa thuật ngữ này là niềm tin không lay chuyển nơi bản chất bất sinh bất diệt của mỗi chúng ta. Lý nghĩa cốt yếu của niềm kiêu hãnh kim cương là năng lực thức tỉnh bản thân chúng ta vốn không tách rời các phẩm chất giải thoát, giác ngộ của những vị Phật, Bồ tát hay trong trường hợp này là các Bản tôn, những vị Phật hay Bồ tát mà hành giả chọn làm đối tượng thiền quán.

Cốt yếu của thiền quán trong Mật thừa chính là các vị Phật Bản tôn không phải là các thần linh hay thực thể bên ngoài để thờ cúng mà các vị là biểu tượng cho tiềm năng giải thoát, giác ngộ nơi chính mỗi người. Mỗi sắc tướng của vị Phật mà ta chọn thiền quán đều phản ánh bản chất giải thoát, giác ngộ vốn có trong mỗi người nhưng đã bị che mờ bởi những thói quen khuôn mẫu, tâm nghi ngờ và tham chấp của chúng ta.

Đức Bạch Độ Phật mẫu, một hóa thân của Bồ tát quán thế âm, có sắc tướng màu trắng nhưng màu sắc ở đây không biểu thị bản sắc chủng tộc theo quan niệm thế gian. Trong Phật giáo Mật thừa, các màu sắc khác nhau đại diện cho các khía cạnh khác nhau của tâm tinh thức.

Trong thực hành thiền quán pháp tướng Bản tôn, hành giả thiền quán bản thân mình hiện diện như vị Phật với những phẩm chất giải thoát giác ngộ.

Ví dụ, khi quán tưởng bản thân là Đức Bạch Độ mẫu, hành giả quán tưởng thân mình không còn thân máu thịt hạn hẹp mà hiện tướng của thân ánh sáng trắng thanh tịnh, rực rỡ và không chút nhiễm ô trần tục. Tiếp tới hành giả thiền quán các phẩm chất giải thoát, giác ngộ từ Đức Bạch Độ Mẫu với sự tĩnh tại, trí tuệ ban sơ, từ bi cùng uy lực tận trừ mọi chướng ngại ngăn cản sự trường thọ và lan tỏa trí tuệ vô cùng tận tới tất cả chúng sinh.



Hình minh họa

Phương pháp thiền quán này không phải là một hành động tưởng tượng do tâm ngụy tạo ra, cũng không phải ngồi tưởng tượng để vay mượn những phẩm chất từ bên ngoài mà là một phương pháp kết nối với chân lý tuyệt đối về bản chất thực sự của chúng ta và thế giới xung quanh. Thực hành thiền quán trong Phật giáo Mật thừa thực sự chuyển hóa hiểu biết, cảm nhận, niềm tin về bản thân và thế giới của chúng ta. Thay vì quan niệm bản thân là một thực thể đầy hữu hạn và có điều kiện, người thực hành xác quyết bản chất thực sự của tâm mình là vô cùng rộng lớn, tỏa rạng rực rỡ và bất khả phân với những phẩm chất giác ngộ. Theo cách này, phương pháp thiền quán Bản tôn trong Phật giáo Mật thừa là một phương tiện đầy uy lực giúp giải thoát các khuôn mẫu thói quen và cách nhìn nhận chấp thủ về bản thân, đồng thời nuôi dưỡng niềm kiêu hãnh kim cương hay niềm kiêu hãnh thiêng liêng phát sinh từ việc trực tiếp trải nghiệm tự tính Phật nơi mỗi người.

Niềm kiêu hãnh kim cương giúp hành giả chuyển hóa nội tâm và những trải nghiệm khi tương tác với mọi người và thế giới xung quanh. Trong thời khóa tu trì chính thức, hành giả thiền quán tự thân trong pháp tướng của chư Phật Bản tôn, với sự tỉnh thức, trí tuệ, sáng suốt và tâm từ bi vô hạn của tự tính Phật. Thông qua sự nhất tâm thiền quán liên tục nhiều năm, tri kiến và trải nghiệm trên trở nên quen thuộc và ổn định hơn. Năng lực thấy biết, duy trì các trải nghiệm phẩm chất như của chư Phật được củng cố, ngay cả khi đối mặt với những thách thức bên ngoài hay trong nội tâm. Theo thời gian, phương pháp thiền quán này giúp người thực hành nuôi dưỡng niềm kiêu hãnh thiêng liêng một cách tự nhiên, trở thành nền tảng giúp bản thân luôn tràn đầy từ bi và trí tuệ thiện xảo trong mỗi lời nói, việc làm.

Trong đời sống hàng ngày, khi cảm nhận về bản thân chỉ là một thực thể yếu đuối, hữu hạn và bất tịnh lại bị thúc đẩy bởi các chuẩn mực và áp lực của xã hội, thì niềm kiêu hãnh kim cương giúp thức tỉnh mỗi người chúng ta về những chân lý sâu sắc hơn, phổ quát hơn, nuôi dưỡng tâm vững chãi, rộng mở và một trái tim nồng ấm. Khi chúng ta đối mặt với những chỉ trích hoặc thoái thác, niềm kiêu hãnh kim cương trấn an chúng ta rằng giá trị của bản thân không bị sụt giảm bởi những phán xét bên ngoài. Khi chúng ta nhận được lời ca tụng hoặc được hưởng thành công, niềm kiêu hãnh kim cương giúp chúng ta trân trọng những khoảnh khắc này nhưng đồng thời không bám víu mà luôn tỉnh thức tính vô thường của chúng. Tri kiến này giúp ta sống một cuộc đời với tâm tĩnh tại, an nhiên và bình đẳng, mọi trải nghiệm trong đời sống đều lan tỏa tình thương và trí tuệ.

Việc nuôi dưỡng niềm kiêu hãnh kim cương chuyển hóa cách chúng ta nhìn nhận về bản thân và mối tương tác với thế giới. Bản chất Phật là nền tảng. Đó là

chân lý bất biến về con người chúng ta - rức rở, trọn vẹn và không có giới hạn. Niềm kiêu hãnh kim cương nảy sinh khi chúng ta hiện thân và thể hiện chân lý này trong mọi suy nghĩ, lời nói và việc làm thay vì chỉ dừng ở hiểu biết trừu tượng. Chiều sâu phẩm tính này được nuôi dưỡng và ổn định thông qua những thời khóa thực hành thiền quán chính thức cùng việc thể hiện hiện trong đời sống thường nhật. Dần dần niềm tin bất thoái nơi tự tính kim cương của mình và mọi người sẽ giúp giải thoát khỏi những tâm nghi ngờ hay tâm hướng ngoại mong cầu sự xác nhận từ môi trường bên ngoài. Trí tuệ, lòng bi mẫn vô bờ và tâm tỉnh giác giúp mỗi người đối trị mọi thách thức của đời sống, đồng thời lan tỏa, truyền cảm hứng cho mọi người khác thông qua tâm quảng đại và sự hiện diện an nhiên của bản thân.

Thiền quán pháp tướng đức Bạch độ mẫu - một hiện thân của Bồ tát Quán thế âm

Nghi quỹ Mật thừa dạy, đức Bạch độ mẫu biểu trưng cho trí tuệ bản lai và từ bi tâm vô lượng. Với việc thiền quán tự thân trong pháp tướng của chư Phật, chư Bồ tát, hành giả có thể thức tỉnh những phẩm chất giác ngộ nơi chính mình và khơi dậy niềm tin bất thoái nơi tự tính Phật ngay tại thân tâm mình. Dưới đây là những bước thiền quán toát yếu:

Quy y

Trước hết người thực hành an tọa trong tư thế thoải mái, không để ngoại duyên làm xao nhãng, hướng nhận thức về nội tâm và sử dụng hơi thở ra vào để an định tâm. Mỗi hơi thở hít vào đều tràn đầy từ bi tâm và mỗi hơi thở ra đều mang năng lượng của sự tỉnh tại.



Hình minh họa

Hành giả phát nguyện quy y nơi Tâm Bồ đề và bản chất Phật bằng cách lặp lại những lời nguyện dưới đây ba lần: “Con xin phát tâm quy y nơi Phật, Pháp và Tăng cho tới khi đạt thành Chính giác. Nương nhờ công đức của các hạnh bố thí và các phẩm chất giác ngộ khác, xin nguyện cho con đạt tới sự giác ngộ tối thượng vì lợi ích giải thoát của tất cả chúng sinh.”

Thiền quán Pháp tướng Bản tôn

Hành giả nhìn vào khoảng không gian rộng mở trước mặt, không phải là không gian vô tri hay trống rỗng mà tràn đầy từ bi tâm vô điều kiện. Từ hư không, chữ Chủng tử tự, hạt giống tâm giác ngộ của đức Bạch Độ mẫu, rực rỡ xuất hiện. Chữ chủng tử tự hóa hiện thành đức Bạch độ mẫu an tọa trên đài sen. Pháp tướng của ngài biểu trưng cho tâm tĩnh tại, từ bi và rộng lớn vô bờ mé. Những biểu cảm từ khuôn mặt tới các tư thế và trang hoàng trên châu thân đều tràn đầy sự ấm áp của từ bi tâm, sự an bình của trí tuệ, lan tỏa khắp tất cả chúng sinh.

Pháp tướng của chư Phật, chư Bồ tát trong thiền quán không xuất hiện trong dạng vật lý đặc kết mà xuất hiện như một ánh cầu vồng, sống động và rực rỡ.

Trong trường hợp này, pháp tướng của đức Bạch Độ mẫu màu trắng thanh tịnh, tỏa sáng rực rỡ trong suốt, tay phải đặt trên gối hướng lên trên biểu trưng cho tâm thí nguyện tối thượng, tay trái đặt phía tim và cầm cành hoa sen trắng biểu trưng cho năng lực của giáo pháp chuyển hóa bùn đen của luân hồi thành sự thanh tịnh của tâm giải thoát.

Bộ y phục bằng lụa và những trang hoàng trang sức bằng ngọc trên thân tướng của ngài tượng trưng cho công hạnh làm an bình tâm chúng sinh lưu xuất từ tâm giác ngộ. Bảy con mắt, trên mặt, trán, lòng bàn tay và lòng bàn chân, tượng trưng cho trí tuệ toàn tri và năng lực thấu suốt vô số những nỗi đau khổ của tất cả chúng sinh. Ánh mắt của ngài chứa đựng sự tĩnh lặng của chân lý tối thượng và sự dịu dàng như tình thương vô bờ của một người mẹ. Bao quanh ngài là vầng hào quang tỏa sáng như ánh trăng rằm của tâm từ bi vô lượng và các công hạnh giải thoát.

Kết nối thân, khẩu, ý với hiện thân của đức Quán thế âm

Tới giai đoạn thiền quán này, hành giả cần cảm nhận và tin tưởng sâu sắc nơi sự hiện diện của đức Bạch Độ mẫu. Ánh mắt dịu dàng, kiên định của ngài lan tỏa, lấp đầy nơi thân tâm hành giả với sự ấm áp và sáng suốt. Hành giả phải thấu hiểu và cảm nhận tâm nguyện của ngài là muốn tận trừ mọi chướng ngại làm tổn giảm tuổi thọ, sức sống và đảo ngược mọi chướng duyên ngăn cản chúng sinh nhận ra bản chất chân thực của mình. Với mỗi hơi thở hít ra thở vào, hãy quán tưởng năng lượng từ bi của ngài tuôn chảy vào trái tim mình như ánh sáng rạng rỡ xua tan những nghi ngờ, sợ hãi và chướng ngại. Với mỗi hơi thở ra, hãy khởi tâm tri ân và niềm tin kính khi được đón nhận trọn vẹn phúc lành của ngài. Hành giả có thể để tâm trong trạng thái như vậy càng lâu càng tốt, để sự hiện diện của hóa thân đức Bồ tát Quán thế âm mang lại truyền cảm hứng kết

nổi với trí tuệ bản lai nơi mình và niềm tín tâm bất thoái chuyển.

Hiện thân như một vị Phật

Tiếp tới hành giả thiên quán đức Bạch Độ mẫu đang mỉm cười tỏa rạng ánh từ bi, thân ngài rực rỡ hòa tan thành ánh sáng tràn xuống đỉnh đầu và hòa tan vào trái tim bản thân. Ánh sáng này tỏa ra bên ngoài, xóa tan mọi ranh giới giữa những phẩm chất đã thức tỉnh của ngài và của chính hành giả. Trí tuệ, lòng từ bi và uy lực của ngài trở nên không tách rời với chính hành giả, thức tỉnh tiềm năng vô hạn làm lợi ích bản thân và tất cả chúng sinh.

Hãy trải nghiệm thân tướng của mình giống như Đức Bạch độ mẫu. Thân của hành giả không còn là thân vật lý thông thường mà chuyển hóa thành trong suốt, tỏa sáng và tràn đầy sự thanh tịnh cùng vị giải thoát. Bấy con mắt tượng trưng cho trí tuệ vô hạn của chính hành giả và năng lực đối trị mọi đau khổ bằng lòng từ bi và trí tuệ thiện xảo. Hành giả nhận ra bản thân là “người mẹ cao quý của ba đời chư Phật”, hiện thân của trí tuệ, lòng từ bi và khả năng tận trừ mọi chướng ngại và có thể mang lại lợi ích cho tất cả chúng sinh. Hãy an trú trong niềm kiêu hãnh kim cương này càng lâu càng lợi ích.

Tiếp tới hành giả định tâm trong trạng thái bất khả phân của thân, khẩu và ý chính mình với thân, khẩu và ý của đức Bạch Độ mẫu. Hành giả an trú trong trải nghiệm trực tiếp, sống động này, không để mọi khái niệm nhị nguyên chi phối.

Về thân: Thân của hành giả trở nên rạng rỡ, rộng mở, hiện thân cho sự thanh tịnh, vượt mọi giới hạn của thân vật lý thông thường.

Về khẩu: Lời nói của hành giả phát sinh tràn đầy trí tuệ và lòng từ bi, một cách tự nhiên hòa hợp và làm êm dịu những khổ não của mọi người.

Về tâm: Tâm thức hành giả trở nên rộng lớn và rực rỡ, vượt trên mọi nhận thức nhị nguyên và không bị ngoại duyên chi phối.

Hành giả nhận ra rằng chính bản thân mình là bất khả phân với hiện thân của đức Bồ tát Quán thế âm. Trí tuệ và lòng từ bi của ngài chưa từng tách rời chính hành giả và tất cả mọi người. “Niềm kiêu hãnh Kim cương” phát sinh một cách tự nhiên khi hành giả an trú trong sự chứng ngộ này. Hành giả cảm nhận niềm tin này lan tỏa ra từ chính bản thân mình và mang lại lợi ích cho tất cả chúng sinh, hành giả có thể quán sát bản thân phản ứng với những thách thức một cách rõ ràng, tràn đầy tình thương và sự bao bọc ấm cúng. Hành giả có thể an trú trong trạng thái của niềm kiêu hãnh Kim cương ngày càng lâu càng tốt, để cho phép các phẩm tính của trạng thái tâm này thấm nhuần hoàn toàn nơi

thân, khẩu, ý của mình.

Hồi hướng công đức

Thời khóa thiền quán kết thúc bằng những lời hồi hướng công đức tu trì:
“Nguyện nương nhờ công đức tu trì này, tất cả mọi người đều đạt được trí tuệ toàn tri, giúp tận trừ mọi lầm sai, sa đọa và nhiễm ô.

Xin nguyện cho tất cả chúng sinh giải thoát khỏi những cơn sóng dữ sinh, lão, bệnh, tử của biển trầm luân hồi.”

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

Nguồn: Lama Döndrup Drölma, *Confident in your Buddha Nature*, Lionroar.com