Lama Zopa Rinpoche: HƯỚNG DẪN TU TONG-LEN ĐỂ PHÁT TÂM TỪ BI

–The Preliminary Practice of Tong-len (click to access the English version)
-Lama Zopa Rinpoche hướng dẫn tu Ngondro – Tong-len
-Đạo Sư (Teacher): Kyabje Lama Zopa Rinpoche (2006) –
-Việt ngữ (translation): Hồng Như, bản dịch tháng 2 năm 2018

1- Hướng Dẫn Ngắn Gọn (Short Teachings)
2- Nghi Thức Giản Lược Tu Tong-len (Short Practice)

HƯỚNG DẪN PHÁP TU TONG-LEN [ĐỂ PHÁT TÂM BỒ ĐỀ] theo khuôn khổ Pháp Tu Sơ Khởi (Ngondro)

Tong-len là "nhận và cho." Đây là pháp tu phát tâm bồ đề can đảm bậc nhất. "Tong-wa" là tặng cho chúng sinh mọi công đức an vui của mình; "Len-pa" là nhận về mọi khổ nạn ác nghiệp của chúng sinh, lấy đó đập ngay vào tâm ngã ái, làm cho ngã ái này tiêu tan không còn.

Nhận và cho như vậy là phương pháp phát tâm bồ đề chóng vánh nhất, là con đường từ bỏ biển khổ sinh tử nhanh nhất, cũng là cách viên thành chánh quả (lìa mọi mê lầm, đạt mọi thiện đức) sớm nhất, và là cách nhanh chóng có được khả năng độ chúng sinh thoát biển khổ địa ngục, ngạ quĩ, súc sinh, người, trời, A-tu-la và cõi trung ấm, đạt quả vô thượng bồ đề. Nói ví dụ, mặc dù Phật Di Lặc phát tâm bồ đề tâm trước nhưng đấng bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật lại đạt quả vô thượng bồ đề sớm hơn, là vì có được lòng từ bi mạnh mẽ hơn.

Pháp thiền này là phương pháp chuyển tâm thù thắng nhất, cũng là phương pháp tâm lý trị liệu tốt nhất giúp người Tây phương giữ tâm an lạc khi gặp vấn đề tinh thần, thể xác. Đây là phương pháp trị liệu tâm bệnh tốt nhất, nhờ đó cũng trị được thân bệnh. Nếu gặp bệnh khổ thì đây là phương pháp trị liệu tốt nhất, và cũng có thể trị bệnh cho người khác.

CÁCH ĐẾM TÚC SỐ

Để đếm túc số Tong-len cho pháp tu sơ khởi (ngondro), quí vị có thể chọn câu kệ tong-len trong Cúng Dường Đạo Sư (Lama Chöpa, câu kệ số v.95):

> ***Đạo sư tôn quí, đạo sư từ bi,***
> ***Con khẩn xin Thầy gia trì hộ niệm***
> ***Cho mọi khổ đau, ác nghiệp, ác chướng,***
> ***Của mẹ chúng sinh, nguyện ngay bây giờ***
> ***Trổ quả nơi con không chút thiếu sót,***
> ***Nguyện mang an lạc cùng mọi thiện đức***
> ***Tặng cho chúng sinh, nhờ đó tất cả***
> ***Đều được hạnh phúc.***

Đọc bài kệ này để đếm túc số, vừa đọc vừa quán tưởng. Mỗi lần như vậy quí vị tích lũy được biết bao nhiêu trời rộng công đức, tịnh được biết bao nhiêu ác nghiệp, đến gần hơn với quả giác ngộ. Pháp tu này sẽ giúp quí vị phát tâm bồ đề.

Quí vị cũng có thể chọn bài kệ của đức Long Thọ (Nagarjuna):

Chúng sinh bao nhiêu khổ
Nguyện trổ quả nơi tôi;
Tôi được bao an vui
Nguyện tặng chúng sinh hưởng.

Phần đầu quán pháp nhận. Phần sau quán pháp cho. Đếm số lần tụng bài kệ này bằng chuỗi hạt. Tôi nghĩ tu như vậy tâm của quí vị sẽ vô cùng an lạc và chúng sinh cũng sẽ được an lạc vô cùng!

Hoặc là chọn bài kệ của Shakya Shri Bhadra:

Nếu như có khổ, hãy gánh khổ nạn cho khắp chúng sinh;
Nguyện cho chúng sinh cạn vơi biển khổ.
Nếu như có vui, hãy tặng vui cho chúng sinh tạo phước;
Nguyện chúng sinh được trời rộng an vui.

Chọn một trong ba bài kệ trên để tụng và quán tưởng. Hoặc quí vị cũng có thể thay đổi, tụng bài này rồi tụng bài kia. Thực hành tong-len bằng cách vừa tụng vừa quán, đây là pháp tu có tác dụng mãnh liệt bậc nhất.

CÁCH THỰC HÀNH TONG-LEN

-PHÁP NHẬN

Nói cho ngắn gọn, tu tong-len thì đầu tiên là tu pháp nhận:

(1) Khởi tâm bi. Tiếp theo, nhận về khổ đau của từng cõi luân hồi: địa ngục, ngạ quỉ, súc sanh, người, trời, a tu la và cõi trung ấm. Pháp Lamrim có giải thích cặn kẽ về các loại khổ đau này, hãy nhận hết vào trong tim;

(2) nhận cả nguyên nhân của khổ, là nghiệp và nhiễm tâm phiền não cùng tập khí phiền não; hãy nhận hết về;

(3) nhận cả môi trường sống khó khăn. Ví dụ cõi địa ngục, nền sắt nung cháy bỏng, nhà sắt nung không cửa ra vào, không cửa sổ, hay là hàn ngục với những ngọn núi băng lạnh cóng. Rồi cõi quỉ đói, cảnh sống thật thê lương không cả nước uống, hoặc quá nóng, hoặc quá lạnh. Cõi người thì khổ vì môi trường bẩn thỉu, chông gai đại loại. Khổ đau vì môi trường sống, hãy nhận hết về.

Nhận khổ về dưới dạng khói đen, ô nhiễm – như khói trong thành phố. Chúng sinh nhiều vô lượng, hãy nhận về khổ đau của từng chúng sinh, không sót một ai. Tưởng tượng thật sự nhận được khổ đau này, đưa vào trong tim, phá tan ngã ái, là kẻ thù tệ nhất của bản thân.

Cái tôi này, tâm ngã ái này, là nguyên nhân sinh ra mọi khổ đau mà quí vị đã phải gánh chịu từ vô thủy sinh tử, khổ đau chung của toàn bộ luân hồi cũng như khổ đau riêng biệt của các cõi trời người và ác đạo—địa ngục, ngạ quỉ, súc sinh. Không chỉ là nguyên nhân của khổ đau trong quá khứ mà còn là nguyên nhân của khổ đau triền miên không dứt trong luân hồi.

Ngã, ngã ái, là tà ma lớn nhất, tạo trở ngại khiến quí vị không có khả năng đạt quả giác ngộ. Cho đến bây giờ vẫn cản trở không cho quí vị đạt quả giác ngộ, thậm chí không cho phép quí vị giải thoát luân hồi, cũng không cho phép quí vị cứu độ chúng sinh, cứu một chúng sinh thôi cũng không thể. Nói vậy đủ thấy ngã này không phải chỉ là kẻ thù của cá nhân riêng mình mà còn là kẻ thù của khắp cả chúng

sinh.

Nhận khổ đau về, quí vị đừng nghĩ rằng chỉ có ngã và ngã ái bị đập nát tiêu tan, mà đến cả vô minh, gốc rễ của luân hồi—là vọng niệm chấp cái tôi thật có—cũng tiêu tan không còn. Cũng là như vậy, đối tượng của vô minh—là cái tôi có hiện hữu chắc thật, cái tôi hiện ra ngay đó—cũng hoàn toàn tiêu tan. Thấy được ngã này vốn không hiện hữu, tự tánh chỉ là không; ngay từ đầu vốn không từng tồn tại. Trú tâm ít lâu trong pháp quán tánh không này. Thiền quán như vậy rất tốt, không chỉ quán tâm bồ đề cầu quả giác ngộ mà còn quán về tánh không.

-PHÁP CHO

Nhận khổ chúng sinh rồi, tiếp theo thực hành pháp cho: tặng cho chúng sinh nguồn an vui hạnh phúc.

(1) Khởi tâm từ. Tiếp theo, cho ra hết thảy công đức có được trong khắp ba thời quá khứ hiện tại và vị lai, cùng mọi thiện báo đến từ công đức ấy, cho ra mọi an lạc nhất thời trong luân hồi, an lạc cứu cánh [giải thoát luân hồi], và an lạc vô song của quả vị chánh đẳng giác. Ai thiếu an lạc nhất thời, quí vị cho nguồn an lạc nhất thời. Ai có an lạc nhất thời nhưng thiếu an lạc cứu cánh, quí vị cho nguồn an lạc cứu cánh. Ai có an lạc cứu cánh, đã thoát sinh tử luân hồi nhưng thiếu an lạc vô song quả chánh đẳng giác, quí vị cho nguồn an lạc vô song quả chánh đẳng giác.

Cho ra tất cả, một cách trọn vẹn, tặng cho vô lượng chúng sinh cõi địa ngục, ngạ quỉ, súc sinh, người, trời, a tu la và cõi trung ấm. Nghĩ rằng mỗi chúng sinh đều nhận được và nhờ vậy mà tâm họ chuyển thành Pháp thân và thân họ chuyển thành Sắc thân,

(2) Tiếp theo, cho ra thân thể của mình dưới dạng ngọc như ý. Hiến tặng thân này cho vô lượng chúng sinh cõi địa ngục, ngạ quỉ, súc sinh, người, trời, a tu la và cõi trung ấm. Nghĩ rằng nhờ đó họ nhận được mọi điều ước mong, kể cả quả giác ngộ.

(3) Tiếp theo, cho ra tất cả tài sản, sở hữu. Nói ví dụ quí vị có được bao nhiêu chiếc nón đều mang ra cho hết: nón mùa hè, nón mùa đông, nón mùa xuân, nón đội ngoài đường, nón đội trong nhà v.v... Cho hết tất cả. Cho hết mọi thứ, từ chiếc nón đội trên đầu cho đến đôi vớ mang dưới chân. Cho luôn tiền bạc trong ngân hàng, nhà cửa, xe cộ, thân nhân bằng hữu quanh mình. Tặng hết cho chúng sinh cõi địa ngục, ngạ quỉ, súc sinh, người, trời, a tu la và cõi trung ấm.

-LỢI ÍCH TU TONG-LEN

Nhận khổ chúng sinh thì tích lũy được lượng công đức nhiều đến không làm sao tin nổi, và được sự tịnh hóa cũng vô cùng khó tin. Mỗi lần tu tong-len là vô lượng ác nghiệp quá khứ được thanh tịnh. Vô số, vô số che chướng được quét đi. Và cũng tích lũy được vô lượng công đức.

Rồi tu pháp cho, công đức cũng nhiều không thể tưởng. Mỗi lần quí vị mang hạnh phúc của mình, nhất thời, cứu cánh, và vô song, tặng cho chúng sinh là tích lũy được biết bao nhiêu bầu trời công đức. Cho ra hạnh phúc hiện tại cùng mọi hạnh phúc tương lai, từ niềm vui trong giây phút kế tiếp theo đây cho đến khi thành tựu đại giác, gồm cả giải thoát luân hồi cùng mọi chứng quả khác, tất cả tặng hết cho mỗi mỗi chúng sinh trong khắp các cõi địa ngục, ngạ quỉ, súc sinh, người, trời và a tu la, rồi cho ra hết thảy công đức của cả ba thời quá khứ hiện tại và vị lai, làm như vậy quí vị tích lũy được biết bao nhiêu bầu trời công đức vô biên.

Rồi mỗi lần cho ra thân thể dưới dạng ngọc như ý là lại tích lũy thêm nhiều bầu trời công đức. Dù chỉ cho riêng chúng sinh cõi địa ngục thôi cũng đủ tích lũy vô vàn bầu trời công đức, là vì chúng sinh cõi ấy nhiều vô lượng, nên công đức tích lũy được cũng nhiều vô lượng.

Rồi mang tài sản sở hữu tặng hết cho chúng sinh, tích lũy thêm bao nhiêu bầu trời công đức. Bất kể là sở hữu nhiều hay ít, tặng chúng sinh chỉ một món thôi cũng đủ tích lũy được vô lượng công đức, là vì chúng sinh ấy nhiều vô lượng. Vậy khi quí vị mang hết từ nón đến vớ tặng cho chúng sinh các cõi địa ngục, ngạ quỉ, súc sinh, người, trời, a tu la, và chúng sinh cõi trung ấm, là quí vị có được vô vàn bầu trời công đức. Rồi mỗi khi cho ra thân nhân bằng hữu quanh mình, lại tích lũy thêm vô vàn bầu trời công đức.

Tuyệt vời! Thật là Tuyệt vời! Thật quá tuyệt vời! Làm như vậy đời sống có ý nghĩa biết bao, phong phú biết bao.

Quí vị thấy đó, vì chúng sinh nhiều vô lượng cho nên công đức tặng cho chúng sinh cũng nhiều vô lượng. Quí vị không tưởng tượng nổi đâu. Tôi cho rằng nếu quí vị thật sự biết được công đức này nhiều đến cỡ nào, chắc chắn té xỉu ngay tại chỗ, khó lòng ngồi dậy. Hy vọng là không té xỉu quá lâu. Hy vọng là người nhà không chở quí vị đi khám bác sĩ hay khám chuyên gia tâm lý. Hy vọng người nhà không vì vậy mà phải chở quí vị đến bệnh viện!

[HẾT]

Hồng Như chuyển Việt ngữ 02/2018

Nguyên bản tiếng Anh: https://www.lamayeshe.com/article/chapter/tong-len-short-practice
Tiếng Việt Online: http://www.hongnhu.org/huong-dan-tu-ngondro-tong-len-lzr/

1- Hướng Dẫn Ngắn Gọn (Short Teachings)
2- Nghi Thức Giản Lược Tu Tong-len (Short Practice)

NGHI THỨC GIẢN LƯỢC TU TONG-LEN
theo khuôn khổ Pháp Tu Sơ Khởi Ngondro

Đạo Sư hướng dẫn: Kyabje Lama Zopa Rinpoche

Nghi thức giản lược tu Tong-len do tỷ kheo ni Sarah
ghi lại dựa theo lời hướng dẫn của Lama Zopa Rinpoche.

Muốn tu tong-len cho pháp sơ khởi (ngondro), quí vị có thể chọn một trong ba bài kệ dưới đây để tụng và quán tưởng đếm túc số.

– trích *Cúng Dường Đạo Sư* (*Lama Chöpa,* chỉnh cú số v.95):

Đạo sư tôn quí, đạo sư từ bi,
Con khẩn xin Thầy gia trì hộ niệm
Cho mọi khổ đau, ác nghiệp, ác chướng, của mẹ chúng sinh,
Nguyện ngay bây giờ trổ quả nơi con không chút thiếu sót,
Nguyện mang an lạc cùng mọi thiện đức tặng cho chúng sinh
Nhờ đó tất cả đều được hạnh phúc.

Hoặc bài kệ của đức Long Thọ (Nagarjuna):

Chúng sinh bao nhiêu khổ
Nguyện trổ quả nơi tôi;
Tôi được bao an vui
Nguyện tặng chúng sinh hưởng.

Hoặc bài kệ của đức Shakya Shri Bhadra:

Nếu như có khổ, hãy gánh khổ nạn cho khắp chúng sinh
Nguyện cho chúng sinh cạn vơi biển khổ
Nếu như có vui, hãy tặng vui cho chúng sinh tạo phước;
Nguyện chúng sinh được trời rộng an vui.

Pháp Nhận: gánh khổ chúng sinh

Tu pháp nhận, trước tiên mở tâm đại bi đối với vô lượng chúng sinh đang chịu khổ đau vì bị phiền não và nghiệp khống chế, rồi nhận về:

– **khổ đau** của khắp chúng sinh;
– **nguyên nhân của khổ đau**: nghiệp, phiền não, và tập khí phiền não;
– khổ đau vì **môi trường sống**;

Nhận về lần lượt hay đồng loạt khổ đau của các cõi:
– địa ngục
– ngạ quỉ
– súc sinh
– người
– trời
– a-tu-la
– cõi trung ấm

Nhận tất cả vào tim theo dạng khói đen ô nhiễm, tưởng tượng luồng khói này tan vào cái tôi, diệt tan ngã ái. Thấy không chỉ có ngã ái bị tiêu tan mà cả vô minh, gốc rễ của luân hồi—chấp cái tôi này thật có—cũng tiêu tan không còn. Đồng thời, đối tượng của vô minh—là cái tôi có hiện hữu chắc thật, cái tôi hiện ra ngay đó—cũng hoàn toàn tiêu tan. Thấy được ngã này vốn không hiện hữu, tự nó chỉ là không; ngay từ đầu vốn không từng tồn tại. Trú tâm an định một lúc trong pháp quán tánh không này.

Cũng có thể nhận về mọi chướng ngại cản trở không cho:

– chư đạo sư tùy thuận chúng sinh mà làm việc lợi ích;
– Phật Pháp lan xa hưng thịnh;
– thí chủ phụng sự chánh pháp và Tăng Đoàn.

Pháp nhận này có thể tùy thời gian nhiều ít mà quán chi tiết, hoặc vừa phải, hoặc giản lược bằng cách đồng loạt nhận về.

Pháp Cho: Tặng Cho Chúng sinh

Trước tiên khởi tâm đại từ. Tiếp theo, tặng cho vô lượng chúng sinh các cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, người, trời, a-tu-la và cõi trung ấm những điều sau đây:

– hết thảy **công đức** vô lượng trong quá khứ, hiện tại và vị lai của bạn;
– hết thảy **thiện báo** mà công đức ấy mang lại, cho đến tận quả giác ngộ;

– lấy **thân** mình quán tưởng thành vô số viên ngọc như ý đầy khắp cả trời rộng;
– hết thảy **hưởng dụng**, **tài sản**, cho đến cả **gia đình**, thân nhân và bằng hữu.

Tưởng tượng vô lượng chúng sinh nhận được tất cả những điều này, nhờ đó có được:

– thân người toàn hảo, gặp được chánh pháp Đại thừa, tìm được đạo sư đầy đủ tánh hạnh đủ khả năng khai sáng đường tu giác ngộ;
– cảnh sống toàn hảo, bạn đồng hành tuyệt hảo, sanh vào tịnh độ, ở đó không có khổ đau, chỉ có cảnh đẹp, có đầy cây như ý ban cho mọi điều ước mong;
– viên thành đường tu giác ngộ, giải thoát biển khổ và nguyên nhân của khổ là phiền não và nghiệp, bao gồm nhiễm tâm thô lậu và vi tế;
– đạt thiện đức không thể nghĩ bàn của một đấng Phật đà, hành trì pháp Phật Bổn Tôn nào thì thành đức Phật ấy; – tâm thành Pháp thân, và thân thành Sắc thân.

Hãy vui vì đã giúp chúng sinh đạt quả giác ngộ. Pháp Cho cũng có thể quán một cách chi tiết, vừa phải, hoặc giản lược, tùy thời gian cho phép. Mỗi lần thực hành pháp cho và nhận, đều tạo được được lượng công đức nhiều không thể nghĩ bàn, bước đến gần hơn với quả giác ngộ, và như vậy cũng có nghĩa là đến gần hơn với việc độ thoát vô lượng chúng sinh.

Hoàn Tất Thời Công Phu

Cuối thời công phu, hãy nghĩ như sau:

“Đây chỉ là tưởng tượng. Thật ra chúng sinh vẫn khổ. Tôi cần phải giải thoát chúng sinh ra khỏi biển khổ luân hồi cùng nhân tạo khổ là nghiệp và phiền não, chính tôi phải đưa chúng sinh đến với quả giác ngộ. Vì vậy bản thân tôi phải đạt quả vị Phật. Và vì vậy, tôi phải dấn thân hành thiện. Nguyện tất cả mọi hoạt động thân khẩu và ý của tôi đều trở thành nhân tố cho tôi cùng chúng sinh đạt quả vô thượng bồ đề.”

[Hết]

Hồng Như Thupten Munsel chuyển việt ngữ 02/20018.

Mọi sai sót là của người dịch
Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới chúng sinh

Nguyên bản tiếng Anh: https://www.lamayeshe.com/article/chapter/tong-len-short-practice
Tiếng Việt Online: http://www.hongnhu.org/huong-dan-tu-ngondro-tong-len-lzr/

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.