

HƯỚNG DẪN PHÁP TU TONG-LEN

theo khuôn khổ Pháp Tu Sơ Khởi Ngondro

Đạo Sư hướng dẫn: Kyabje Lama Zopa Rinpoche

Lời hướng dẫn pháp tu tong-len do Lama Zopa Rinpoche đọc cho Kendall Magnussen chép lại vào năm 2006. Bổ túc với lời dạy của Rinpoche dành cho tỳ kheo ni Holly, và lời dạy dành cho tỳ kheo ni Sarah Thresher. Trình bày dưới khuôn khổ này vào tháng 4 năm 2012 do Tỳ kheo ni Sarah thực hiện.

Đọc thêm nghi thức đầy đủ pháp tu tong-len của Lama Zopa Rinpoche trong *Mặt Trời Vàng Như Ý của Pháp Chuyển Tâm Đại Thừa* (*The Wish-Fulfilling Golden Sun of the Mahayana Thought Training*). Tham khảo thêm về pháp tu tong-len: *Lời Khuyên Trực Tuyến của Rinpoche* (*Rinpoche's Online Advice Book*)

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 quỷ, súc sinh, người, trời, A-tu-la và cõi trung âm, đạt quả vô thượng bồ đề. Nói ví dụ, mặc dù Phật Di Lặc phát tâm bồ đề tâm trước nhưng đáng bôn 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), quý vị có thể chọn câu kệ *tong-len* trong *Cúng Dường Đạo Sư* (*Lama Chöpa*, câu kệ số v.95):

*Đạo sư tôn quý, 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
trở 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 quý 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 quý vị phát tâm bồ đề.

Quý vị cũng có thể chọn bài kệ của đức Long Thọ (Nagarjuna): ²

***Chúng sinh bao nhiêu khổ
 Nguyện trở 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 quý vị sẽ sáng ngời hạnh phúc và chúng sinh cũng sẽ được hạnh phúc sáng ngời!

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 quý 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 làm pháp nhận:

(1) Khởi tâm bi. Tiếp theo, nhận về **khổ đau** của từng cõi luân hồi: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, người, trời, a tu la và cõi trung âm. 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, nèn 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 quỷ đói, cảnh sống thật thê lương không cả nước uống, hoặc quá nóng, hoặc quá lạnh. Cõi người thì khổ vì môi trường bản thủ, chông gai đại loại. Khổ đau vì môi trường sống, hãy nhận hết về.

Nhận khổ về dưới dạng khói đen, giống luồng khói ô nhiễm 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 quý vị cứ 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 quỷ, súc sanh. 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 quý vị không có khả năng đạt quả giác ngộ. Cho đến bây giờ vẫn cản trở không cho quý vị đạt quả giác ngộ, thậm chí không cho phép quý vị giải thoát luân hồi, cũng không cho phép quý 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, quý 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 thấy **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, quý vị cho nguồn an lạc nhất thời. Ai có an lạc nhất thời nhưng thiếu an lạc cứu cánh, quý 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, quý 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 quỷ, súc sinh, người, trời, a tu la và cõi trung âm. 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 quỷ, súc sinh, người, trời, a tu la và cõi trung âm. 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 quý 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 quỷ, súc sinh, người, trời, a tu la và cõi trung âm.

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 quý 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 chúng quả khác, tất cả tặng hết cho mỗi mỗi chúng sinh trong khắp các cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, người, trời và a tu la, rồi cho ra hết thấy công đức của cả ba thời quá khứ hiện tại và vị lai, làm như vậy quý 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 đứđ, là vì chúng sinh ấy nhiều vô lượng. Vậy khi quý vị mang hết từ nón đén vớ tặng cho chúng sinh các cõi địa ngục, nđạ quý, súc sinh, người, trời, a tu la, và chúng sinh cõi trung âm, là quý vị có đượđ vô vàn bầu trời công đứđ. Rồi mỗi khi cho ra thân nhân bằng hữu quanh mình, lại tích lũy thêm vô vàn bầu trời công đứđ.

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

Quý vị thấy đó, vì chúng sinh nhiều vô lượng cho nên công đứđ tặng cho chúng sinh cũng nhiều vô lượng. Quý vị không tưởng tượng nổi đâu. Tôi cho rằng nếu quý vị thật sự biết đượđ công đứđ này nhiều đén 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 chờ quý vị đi khám bác sĩ hay khám chuyên gia tâm lý. Hy vọng người nhà không vì vậy mà phải chờ quý vị đén bệnh viện!

[hết]

Hồng Như Thupten Munsel chuyển Việt ngữ 02/20018.

Mọi sai sót là của người dịch

Mọi công đứđ xin hồi hướnđ pháp giới chúng sinh

Tiếng Việt : <http://www.hongnhu.org/huong-dan-tu-ngondro-tong-len-lzr/>

Source: <https://www.lamayeshe.com/article/preliminary-practice-tong-len>