

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.

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

- trích từ *Cúng Đường Đạo Sư (Lama Chöpa, chỉnh cú 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.*

Hoặc bài kệ của đức Long Thọ (Nagarjuna):

*Chúng sinh bao nhiêu khổ
Nguyện trở 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 không 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 quỷ
- súc sinh
- người
- trời
- a-tu-la
- cõi trung âm

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 chương ngại cản trở không cho:

- chur 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 quỉ, súc sinh, người, trời, a-tu-la và cõi trung âm những điều sau đây:

- hết thấy **công đức** vô lượng trong quá khứ, hiện tại và vị lai của bạn;
- hết thấy **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 thấy **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 nhiệm tâm thô lậu và vi tế;
- đạt thiện đức không thể nghĩ bàn của một đấng Phật đà, hành trì pháp Phật Bốn 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 dẫn thân hành thiện. Nguyên 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 chuyển việt ngữ 02/20018.

Mọi sai sót là của người dịch

Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới chúng sinh