

Trừ Bệnh: HỘ LUÂN KIM CANG GIÁP

[Protection Wheel of Vajra Armor - Dorje Gotrab]

-Tựa Đề Anh Ngữ (English Title): *The Protection Wheel of Vajra Armor, Short & long practices translated and composed by Lama Zopa Rinpoche*

-Đạo Sư (Teacher): Kyabje Lama Zopa Rinpoche

-Việt ngữ: Hồng Như

-Hạ tải văn bản: Nghi thức dài và ngắn, tiếng Việt <PDF>

Ghi chú: đây là pháp quán vận dụng năng lực từ bi để sám hối giải ác nghiệp, ác bệnh, ác chướng, tà chướng. Có thể tự hành trì để giải trừ bệnh dữ cho chính mình, hoặc hành trì giúp người khác. Xin lưu ý làm đúng theo điều kiện hành trì.

Gần đây Lama Zopa Rinpoche khuyên nên tụng chú này để tự bảo vệ mình cùng người quanh mình trước hiểm nạn coronavirus. Xem thêm chi tiết <Trước hiểm nạn Coronavirus>. Trong thời kỳ tối ám tam tai ngũ trược, ác bệnh tràn lan như lốc xoáy, nguyện bài pháp này có thể làm bạn đồng hành, giúp nhiều người tăng nguồn nghị lực, kiên cố trong chánh pháp, chuyển hết ác bệnh ác chướng thành nhân tố đạt giác ngộ.

Nam mô bốn sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Đệ tử Hồng Như Thubten Munsel.

02, 2020

• Mục Lục

- Hộ Luân Kim Cang Giáp – Nghi thức Ngắn
 - Hộ Luân Kim Cang Giáp – Nghi thức Dài
 - Hướng Dẫn Hành Trì
-



Điều kiện hành trì: Mọi người đều có thể hành trì.

Để quán tưởng mình là bốn tôn Vajrapani, cần thọ những pháp sau đây:

- Quán đảnh (*wang*) Vajrapani;
- hoặc là thọ quán đảnh bất cứ đấng bốn tôn nào thuộc bộ mật tông hành, mật tông du già hay là mật tông tối thượng du già, và pháp *jenang* của đức Vajrapani;
- hoặc thọ quán đảnh của bất cứ đấng bốn tôn nào thuộc bộ Như Lai hay Kim Cang của mật tông tác và pháp *jenang* của đức Vajrapani.

Nếu không, hãy quán tưởng đức Vajrapani trên đỉnh đầu, hay trước mặt.

Hộ Luân Kim Cang Giáp - Nghi thức Ngắn

rang nyi chhag dor thing nag ngam

Khởi hiện sắc tướng đức Kim Cang Thủ màu xanh đậm

[*ND. Tự khởi nếu đã có quán đảnh, bằng không quán bốn tôn ở phía trước mặt*]

dor je drül zhag dzin pa yi

Tay cầm chùy kim cang và thông lọng

ku la dur thrö päl chhä dzog

Thân trang điểm đầy đủ mọi phẩm trang sức nghĩa trang

zhab zung pä nyir dor tab drä

Chân rải rộng trên đài sen và mặt trời,

ye she me pung long du zhug

Đứng giữa vùng lửa trí tuệ siêu việt chói sáng.

ku lä me khyung chag dig dang

Từ nơi thân phóng ra kim sí diệu lửa, bò cạp sắt,

phag nag lung me tsän dug gi

heo đen, gió lửa và khí độc

ngän lung ser lung tshub tar thrö

mãnh liệt như cuồng phong bão đá

nä rim dön geg lag par sam

Tiêu trừ mọi ác bệnh, tật dịch, tà chướng, ác chướng.

**HUM VAJRA PHAT! OM PÄDMA SHAWA RI PHAT / NÄN PAR SHIG / NAGA NÄN/ TAD YA
THA / SARVA BI RI TA / HANA HANA / VAJRE NA RAKSHA RAKSHA SVAHA**

[Hung bên-za pây / ôm pê-ma sa-wa ri pây / nên pa-xùng / na-ga-nên /

ta-ya-tha / sạt-wa / bê-rê-ta / ha-na ha-na / bên zê na / rak-sa rak-sa / sô-ha]

Có thể tụng được bao nhiêu thì tụng bấy nhiêu. Tụng xong, [thổi vào] nước để gia trì. Rồi uống và xoa bằng nước này. <LZR: Cũng có thể tụng chú rồi thổi vào kem, hay bơ, rồi xoa lên chỗ da bị nhiễm>. Tu mỗi ngày thì thổi vào lỗ mũi <LZR: Tụng chú xong đặt hai tay trước miệng và thổi lên để khí đi vào lỗ mũi.>

Khi hoàn tất thời công phu, hãy nghĩ rằng tất cả mọi tật bệnh, tà chướng, ác chướng đều bị tiêu diệt triệt để. Trú tâm một lúc trong pháp thiền chân tánh, siêu việt đối tượng và chủ thể của sự hộ trì.

Từ trong tánh không, khởi hiện sắc tướng Bốn tôn [*ND. Tự khởi nếu đã có quán đảnh, bằng không quán bốn tôn trên đầu hay phía trước mặt*].

Rồi phát nguyện, hồi hướng, và nguyện cát tường

Với thiện căn công đức / của con và chúng sinh / của chư Phật, Bồ Tát, / tích lũy từ ba thời / nguyện tất

cả những ai / thấy, nghe hay nhớ nghĩ / hay là chạm vào con, / có bao nhiêu nguyện ước, / nguyện con như là cây / hay như ngọc như ý / làm cho mọi ước nguyện / đều tốt ráo viên thành.

Nguyện ác nghiệp ác chướng tích lũy từ vô thủy sinh tử liền tức thì thanh tịnh. Nguyện khởi tâm bồ đề, quý người hơn bản thân. Nguyện minh quang đại thủ ấn dễ dàng khởi trong tâm, mau chóng thành tựu quả vô thượng bồ đề.

Tóm lại nguyện làm / vui lòng đạo sư, // Đa văn hiểu thấu / ý thật của Phật// Mà khéo vượt qua / bến bờ bên kia // Hoàng dương Pháp Phật / ở khắp mười phương.

Bài pháp này do Jñana trích từ Bánh Xe Tối Oai Nộ Hộ Trì Gốc Rể Thành Tựu, để dùng làm pháp tu hàng ngày

Xuất xứ bản gốc: Hồi hướng do người mang tên Thupten Zopa viết ra để cho [TD. thân người] ung sung sung mãn trở nên có ý nghĩa.
Xuất xứ ấn bản Anh ngữ: Đầu tiên là Lama Zopa Rinpoche chuyển Anh ngữ vào tháng 3, 2003 và Holly Ansett chép văn bản. Kendall Magnussen nhuận văn tháng 8, 2011, dựa vào văn bản tương tự do Ven. Thubten Pemba dịch, tháng 05, 2009. Ba câu hồi hướng do Fabrizio Pallotti Champa Pelgye, chuyển Anh ngữ, 2014. Phiên âm minh chú: Ven. Tenzin Tsomo and Joona Repo, FPMT Education Services, May 2019. Soát bản văn Joona Repo, FPMT Translation Services, August 2019.
Ấn bản Việt ngữ: Hồng Như Thupten Munsel dịch và thực hiện. Bản dịch đầu 2006. Cập nhật theo ấn bản Anh ngữ FPMT-2011: năm 2016. Cập nhật theo ấn bản FPMT-2019 - thêm hình đức Vajrapani từ FPMT gửi ra: 02, 2020,

• Mục Lục

- Hộ Luân Kim Cang Giáp – Nghi thức Ngắn
- Hộ Luân Kim Cang Giáp – Nghi thức Dài
- Hướng Dẫn Hành Trì

Pháp Quán Hộ Luân Kim Cang Giáp - Nghi thức dài



1. Qui Y - Phát Tâm Bồ Đề [Refuge - Bodhicitta]

Nơi Phật, nơi Pháp / cùng Tăng tôn quý
Cho đến bồ đề / xin về qui y
Nhờ công đức tu / sáu hạnh toàn hảo
Nguyện vì chúng sinh / đạt quả vị Phật. (3x)

2. Tám Thi Kệ Chuyển Tâm [8 Verses Mind Training]

1. Với quyết tâm thành tựu / lợi lạc lớn lao nhất / nhờ tất cả chúng sinh, / tôi nguyện luôn giữ gìn / chúng sinh trong đáy tim, / vì chúng sinh quý hơn / cả bảo châu như ý.
2. Khi gặp gỡ tiếp xúc / với bất kỳ một ai, / nguyện tôi luôn thấy mình / là kẻ thấp kém nhất; / từ đáy lòng chân thật / luôn tôn kính mọi người / như kính bậc tối cao.
3. Nguyện trong từng hành động / tôi luôn tự xét mình. / Phiền não vừa dấy lên, / đe dọa mình và người, / nguyện tức thì nhận diện, / và tức thì dẹp tan.
4. Khi gặp người hiểm ác / vì bị tâm phiền não / và ác nghiệp tác động, / nguyện tôi quý người ấy / như vừa tìm ra được / kho tàng trân quý nhất.
5. Khi gặp người vì lòng / ganh ghen và đố kỵ / miệt thị phỉ báng tôi, / nguyện tôi nhận phần thua, / nhường đi mọi phần thắng.
6. Khi gặp người mà tôi / giúp đỡ, đặt kỳ vọng, / lại vong ân bội nghĩa / gây tổn hại cho tôi, / nguyện tôi xem người ấy / là một đấng tôn sư.
7. Tóm lại tôi xin nguyện / trực tiếp và gián tiếp / trao tặng mọi lợi lạc / cho tất cả chúng sinh / đều là mẹ của tôi / từ vô lượng kiếp trước. / Nguyện âm thầm gánh chịu / mọi ác nghiệp khổ não / thay thế cho chúng sinh.
8. Nguyện những điều nói trên / không bị vướng ô nhiễm / bởi tám ngọn gió chướng. / Nguyện tôi thấy mọi sự / hiện ra trong cõi đời / đều chỉ như huyễn mộng / cho tâm thôi chấp bám / thoát ràng buộc luân hồi.

3. Tứ Vô Lượng Tâm [Four Immeasurable]

Ước gì chúng sinh / trú tâm đại xả / không gần vì luyến, / không xa vì thù.
Nguyện cho chúng sinh / trú nơi tâm này.
Tôi sẽ khiến họ / trú nơi tâm này.
Đức Phật - Đạo sư / xin hãy gia lực / cho con đủ sức / làm nên việc này

Ước gì chúng sinh / đạt quả vị Phật.
[LZR đổi chữ "tìm được hạnh phúc..." thành "chữ "đạt quả vị Phật"
Nguyện cho chúng sinh / đạt quả vị Phật.
Tôi sẽ khiến họ / đạt quả Phật
Đức Phật - Đạo sư / xin hãy gia lực / cho con đủ sức / làm nên việc này.

Ước gì chúng sinh / thoát hết khổ đau / cùng nhân tạo khổ
Nguyện khắp chúng sinh / thoát hết khổ đau / cùng nhân tạo khổ
Tôi sẽ khiến họ / thoát hết khổ đau / cùng nhân tạo khổ
Đức Phật - Đạo sư / xin hãy gia lực / cho con đủ sức / làm nên việc này.

Ước gì chúng sinh / không lìa niềm vui / thiện đạo, giải thoát
Nguyện cho chúng sinh / không lìa niềm vui.
Tôi sẽ khiến họ / không lìa niềm vui
Đức Phật - Đạo sư / xin hãy gia lực / cho con đủ sức / làm nên việc này

4. Pháp Quán Cho và Nhận [Tong-len]

[Hãy khởi tâm từ bi vô lượng đối với chúng sinh, nghĩ rằng:]

“Thật tốt biết bao nếu tất cả chúng sinh đều thoát khỏi khổ đau và thoát cả nguyên nhân tạo khổ.”

Gánh hết khổ nạn của chúng sinh về phần mình, nhất là khổ vì bệnh, khổ vì người thân. Nhận lãnh mọi khổ đau, mọi nguyên nhân tạo khổ, mọi mê muội tối ám—là điều không ai mong cầu— gom thành một khối ô nhiễm, tan vào tâm ngã ái. Ngã ái bị hủy diệt triệt để, và cái “ngã” mà tâm ngã ái này bám vào, cho rằng quý giá lắm, bây giờ trở thành không. Trú tâm vào nơi tánh không này càng lâu càng tốt.

Khi tu pháp nhận, nên dành một ít thời gian để quán tánh không. Tỉnh thoảng mở lòng từ ái, mang thân thể, tài sản, ba thời công đức, cống hiến cho chúng sinh, đặc biệt là những ai thù ghét ta. Tuy vậy, chủ yếu vẫn là dành thời gian cho pháp nhận.

5. Diệt Ngã Ái [Destroying the Self-Cherishing Thought]

<LZR: Điều cần phải nhớ rõ, cần thường xuyên tự nhắc nhở mình như sau>

Mọi khổ nạn đều phát sinh từ ngã ái. Mọi vấn đề xảy ra đều là do ngã ái ban tặng, chẳng việc gì tôi phải nhận chịu. Vậy tôi nay hoàn trả về lại cho tâm ngã ái, cho ngã ái chịu khổ một mình.

Bất cứ lúc nào, hễ gặp khổ nạn, quý vị cứ hãy làm theo như vậy. Cố gắng nhận diện ngã ái, dùng làm vũ khí diệt sạch ngã ái bằng cách trả mọi khổ nạn về lại cho nó.

Mỗi khi gặp khổ nạn, thay vì thống trách hoàn cảnh bên ngoài, hãy nên trách tâm ngã ái, mang hết mọi vấn đề hoàn trả lại cho ngã ái. Phải luôn thấy ngã ái chính là kẻ thù độc hại nhất của ta, phải lánh xa như lánh rắn độc. Được vậy bất kể gặp bao nhiêu vấn đề, dù to như quả địa cầu, dù nhiều như bão đá, liền tức khắc vấn đề đã không còn là vấn đề. Đó là pháp chuyển tâm Đại thừa trọng yếu bậc nhất, làm cách nào chận đứng tức thì mọi vấn đề.

6. Quán Tưởng [Visualisation]

Quán tưởng đức bốn tôn như trong tranh, là một với mọi đấng đạo sư mà quý vị đã chọn nương theo và đã kết nối *[ví dụ đã thọ pháp dưới danh nghĩa đạo sư đệ tử]*

[Đức Vajrapani màu xanh đậm, vô cùng oai nộ, tay cầm chùy kim cương và rắn thòng lọng. Thân tướng nhiệm màu của Ngài được trang điểm đầy đủ mọi phẩm trang sức nghĩa trang. Chân sải rộng trên đài sen và mặt trời, Ngài đứng giữa vùng lửa trí tuệ siêu việt chói sáng. Từ nơi thân Ngài phóng ra kim sí diểu lửa, bùa cạm sắt, heo đen, gió, và lửa, với sức mạnh cuồng phong mãnh liệt như bão đá, tiêu diệt mọi ác bệnh, tật dịch, tà chướng, ác chướng.]

7. Tụng Chú [Mantra Recitation]

Trong khi tụng chú, dòng cam lồ ngũ sắc rót vào năm điểm khác nhau trên thân thể quý vị: sắc trắng từ trán, đỏ từ cổ, xanh dương từ tim, vàng từ bụng dưới, và xanh lá từ chỗ kín. Dòng cam lồ ngũ sắc này thanh tịnh năm loại phiền não, thanh tịnh mọi tập khí phiền não, mọi ác nghiệp do phiền não mà có, mọi mê muội, mọi ác nghiệp tích tụ từ vô lượng đời kiếp, mọi tật bệnh do long thần hay các loại tà ma ác quỷ tác hại. Tất cả đều thoát ra ngoài từ các lỗ chân lông và các cửa dưới, dưới dạng nước đen bẩn như khi giặt tắm. Tiếp theo, mọi tật bệnh—như bệnh ung thư hay các chứng bệnh ác hiểm khác mà quý vị đang phải chịu—đều thoát ra ngoài dưới dạng súc vật, rắn, ếch và các loài vật sống dưới biển.

Minh Chú Hộ Luân Kim Cang Giáp [Dorje Gotrab Mantra]

**HUM VAJRA PHAT! OM PÄDMA SHAWA RI PHAT / NÄN PAR SHIG / NAGA NÄN/ TAD YA
THA / SARVA BI RI TA / HANA HANA / VAJRE NA RAKSHA RAKSHA SVAHA**

<LZR: Mỗi lần tụng một tràng hạt 108 chú thì có 87 chú cho người tụng và 21 cho chúng sinh. Thổi vào nước sau khi tụng. Còn một cách khác, nấu nước rồi cho vào bình hay hủ lớn (hay bất cứ vật chứa gì khác) đặt trước mặt, quán tưởng dòng cam lồ ngũ sắc xuất ra từ Kim Cang Giáp, tan vào trong nước. Thổi vào nước thêm một lần nữa.>

Khởi niềm tự tin rằng chắc nước này bây giờ trở thành nước cam lồ của đại trí vô thượng, đại bi vô lượng, và đại dũng lực có khả năng tức thì thanh tịnh và hàng phục mọi tật bệnh—như chúng ung thư hay tất cả mọi ác bệnh nào khác mà quý vị đang có—cùng tất cả nhiễm tâm.

Tụng xong một chuỗi hạt lại thổi vào nước. Cứ làm như vậy mỗi ngày bao nhiêu thời cũng được—ba hay bốn thời. Mỗi thời từ một đến một tiếng rưỡi đồng hồ hay nhiều hơn, phải cố gắng tiếp tục sám hối như vậy và gia trì cho nước.

8. Pháp Quán Hoàn Tất [Concluding visualization]

Cuối thời công phu, tất cả ác nghiệp tật bệnh tuôn ra dưới nhiều sắc dạng khác nhau, giờ chất lại như núi quanh quý vị, che lấp hết cõi địa cầu. Dưới chỗ quý vị ngồi, đất nề chín tầng sâu. Diêm Vương hiện ra, há miệng. Tất cả chui vào miệng Diêm Vương và đều biến thành nước cam lồ. Diêm Vương thập phần hoan hỉ, chày vàng kim cang niêm kín miệng, quay về chỗ ở của mình, rất xa nơi này, không thể nào trở lại. Đất khi nãy nề ra bây giờ khép lại liền lạc. Làm vậy thì pháp tu này sẽ là pháp trường thọ.

9. Hồi Hướng [Dedication]

Bồ đề tâm trân quý
Nơi nào chưa có, nguyện cho phát sinh;
Nơi nào đã sinh, nguyện không thoái chuyển;
Vĩnh viễn tăng trưởng, không bao giờ ngừng.

Bài hồi hướng này Lama Zopa Rinpoche có nhiều cách triển khai khác nhau, phổ thông nhất là:

Nương công đức ba thời / của con cũng như của / vô số Phật, bồ tát, / và vô số chúng sinh / nguyện
cho bồ đề tâm / sinh trong tim chúng sinh / ở khắp cả sáu cõi / đặc biệt là trong tim / người cõi thế
gian này, / bao gồm chúng đệ tử / thí chủ, thiện nguyện viên / ở FPMT, / người nương dựa vào con, /
người mà con đã hứa / sẽ cầu nguyện giúp cho, / người đưa tên cho con. / Nguyện cho bồ đề tâm /
sinh trong tim của con, / của thân nhân, gia đình / của người còn, kẻ mất. Nguyện cho bồ đề tâm / nơi
nào đã khởi sinh / sẽ luôn luôn tăng trưởng.

*<LZR: Tưởng tượng cống hiến hết thân khẩu và ý của mình, cùng mọi sở hữu, tài sản, công đức ba
thời, mọi quả an lạc hạnh phúc cho đến tận quả giác ngộ, mang hết ra cống hiến cho chúng sinh cõi
địa ngục v.v..., cho khắp cả chúng sinh>*

Tất cả mọi nghiệp khổ / mà chúng sinh phải chịu / nguyện đổ về nơi con. / Tất cả mọi công đức / mà
con tích tụ được / nguyện hồi hướng chúng sinh.

Với công đức ba thời / của con và chúng sinh, / của chư Phật, Bồ Tát, / nguyện mọi việc con làm /
không bao giờ gây hại / nhỏ nhoi nào cho ai / ngược lại tạo lợi ích / cho tất cả mọi người.

Đời sống dù có là / khổ đau hay hạnh phúc / nguyện luôn làm nhân tố / cho tất cả chúng sinh / sớm đạt quả giác ngộ.

Với công đức ba thời / của con và chúng sinh / của chư Phật, Bồ Tát, / nguyện bao nhiêu chúng sinh / đang chịu nhiều bệnh khổ, / hoặc gặp chứng ung thư, / hoặc gặp chứng truyền nhiễm, / hoặc đeo nặng ác nghiệp / phải chịu quả tật bệnh, / những chúng sinh như vậy / nguyện cùng được thoát hết, / vĩnh viễn không bao giờ / phải chịu cảnh ốm đau.

Với công đức ba thời / của con và chúng sinh, / của chư Phật, Bồ Tát, / —thực chất chỉ là Không— / nguyện cho bản thân con / —thực chất chỉ là Không— / đạt địa vị toàn giác / của đạo sư pháp chủ / —thực chất chỉ là Không— / nguyện cho bản thân con / —thực chất chỉ là không / dựa vào sức một người / mà dẫn dắt chúng sinh / —thực chất chỉ là Không— / mau chóng đạt giác ngộ / —thực chất chỉ là Không.

Hướng dẫn hành trì [Practice Advice]

Liên tục hành trì công phu này mỗi ngày ít nhất là một thời, nhiều hơn càng tốt. Nhấp ba, bốn, hay năm ngụm nước đầy sau mỗi thời công phu, nghĩ rằng tất cả mọi ác bệnh đều được thanh tịnh, và cả nguyên nhân của tật bệnh—là ác nghiệp, vọng tâm và phiền não—cũng đều được thanh tịnh. Sau khi uống nước, hãy nghĩ rằng mình vừa nhận được trí toàn giác viên mãn, được tâm từ bi vô lượng che khắp chúng sinh hữu tình, và được tất cả mọi tánh đức vô lượng của bậc chánh đẳng chánh giác.

Đây là một trong những câu minh chú có năng lực hóa giải nghiệp ung thư mãnh liệt nhất, và cũng thường được dùng để giải trừ các loại nghiệp gây ác bệnh khác, giải nghiệp tà ma ám hại. Đọc minh chú này nhiều lần mỗi ngày có thể có được khả năng chữa bệnh cho người khác. Đọc tụng minh chú này để gia trì cho nước, rồi dùng nước ấy cho người bệnh uống.

Xuất xứ:

Nghi Thức này (bản Anh ngữ) do Lama Thubten Zopa Rinpoche soạn tại Genting, Malaysia, tháng 04/1997. Ven. Jampa Lundrup đánh máy và nhuận văn. Kendall Magnussen nhuận văn tháng 8, 2011. Phần đề trong “[]” mô tả sắc tướng bốn tôn được trích từ nghi thức ngắn, thêm vào đây cho tiện việc hành trì.

Phiên âm chú: . Tenzin Tsomo and Joona Repo, FPMT Education Services, May 2019. Các bài kệ sau đây được cập nhật: Quy y - Phát tâm bồ đề, Tám Thi Kệ Chuyển Tâm, Tứ Vô Lượng Tâm và bài hồi hướng đầu tiên và cuối cùng, tháng 10, 2019.

Ấn bản Việt ngữ: Hồng Như Thupten Munsel dịch và thực hiện. Bản dịch đầu 2006. Cập nhật theo ấn bản Anh ngữ FPMT-2011: năm 2016. Cập nhật theo ấn bản FPMT-2019 - thêm hình: 02, 2020

• Mục Lục

- Hộ Luân Kim Cang Giáp – Nghi thức Ngắn
 - Hộ Luân Kim Cang Giáp – Nghi thức Dài
 - Hướng Dẫn Hành Trì
-
-

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) -

-**Viết 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 quỷ, 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 bốn 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 TỨC SỐ

Để đếm tức số Tong-len cho pháp tu sơ khởi (ngondro), quý vị có thể chọn câu kệ tong-len trong Cúng Đường 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 tức 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):

***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 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 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 là tu 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 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 quỷ 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 quý 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 quỷ, súc sinh. Không chỉ là nguyên nhân của khổ đau trong quá khứ mà còn là nguyên nhân của khổ đau triển 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 thầy 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 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 quỷ, 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 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 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 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 thầy 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 đức, là vì chúng sinh ấy nhiều vô lượng. Vậy khi quý vị mang hết từ nón đến vớ tặng cho chúng sinh các cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, người, trời, a tu la, và chúng sinh cõi trung ấm, là quý 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.

Quý vị thấy đó, vì chúng sinh nhiều vô lượng cho nên công đức tặng cho chúng sinh cũng nhiều vô lượng. Quý vị không tưởng tượng nổi đâu. Tôi cho rằng nếu quý 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 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 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), quý vị có thể chọn một trong ba bài kệ dưới đây để tụng và quán tưởng đếm túc số.

- trích *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 khố 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 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 thầy **công đức** vô lượng trong quá khứ, hiện tại và vị lai của bạn;
- hết thầy **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 nhiễm 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 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.