



## Thiền Tonglen Cơ Bản



### **Pháp tu Tonglen Cơ Bản: Rộng mở lòng từ bi và tình yêu thương**

Tulku Mingmar giải thích trong đoạn video sau về cách chúng ta có thể bắt đầu với phần tu tập cơ bản của pháp tu Tonglen. Ngoài ra, Ngài cũng khuyên chúng ta về việc kết hợp “Pháp tu Tonglen cơ bản” với bất kì phần tu tập thiền định nào. Từ “tonglen” thường được dịch sang tiếng Anh với ý nghĩa pháp tu “Cho và Lấy (lại)”, hoặc “Cho và Nhận”. Pháp tu Tonglen được giảng dạy trước hết bởi đạo sư vĩ đại người Bengal tên là Atiśa Dīpaṅkara Śrījñāna (982 – 1054 sau Công Nguyên). Đạo sư Chekawa Yeshe Dorje (1101-1175) của dòng truyền Kadampa cũng đưa những giảng dạy của pháp tu này vào phần cơ bản trong việc tu tập của mình.



Trong đoạn video, Tulku giải thích về cách hoạt động của việc quán tưởng là chủ yếu để phát triển tình yêu thương và lòng từ bi của chúng ta. Và với phương thức như thế, cách tu tập này thuộc về con đường của việc tích tập công đức. Trước hết, chúng ta dành thời gian quán chiếu rằng chúng ta, chính bản thân của chúng ta, muốn được tránh khỏi những đau khổ và mong muốn sự hạnh phúc. Sau khi nhận biết điều đó, chúng ta quan sát xung quanh và nhận ra rằng các chúng sinh khác cũng có những mong muốn như thế. Vậy thì tại sao tất cả chúng ta lại đau khổ? Tulku nhắc nhở chúng ta rằng việc chịu đựng những đau khổ đến từ các cảm xúc tiêu cực như ngã mạn, bám chấp và sân giận.

### **Pháp tu Tonglen cơ bản: Hơi thở và Quán tưởng**

Tulku giải thích về việc kết hợp nhẹ nhàng việc quán tưởng về “nhận lấy” và “cho lại” với quá trình hít thở của chúng ta. Đầu tiên, chúng ta quán tưởng rằng về gia đình và những bạn bè gần gũi của mình. Khi chúng ta nghĩ về họ, chúng ta quán tưởng việc hít vào tất cả những đau đớn, bất hạnh và nỗi khổ của họ. Hãy cố gắng hình dung những điều tiêu cực như những làn khói đen đặc. Và sau đó, chúng ta thở ra tất cả những hạnh phúc, sức khỏe và điềm lành. Khi chúng ta làm thế, chúng ta có thể quán tưởng các tia sáng phát ra rực rỡ đến các đối tượng của sự từ bi của chúng ta.

Chúng ta lặp đi lặp lại quá trình này, nhưng không kèm theo bất cứ sự bám chấp hoặc mong đợi nào. Nếu chúng ta cảm thấy mệt, chúng ta có thể tạm dừng việc thiền định vài phút.

Điều quan trọng cần ghi nhớ từ bài giảng là việc bắt đầu pháp tu này một cách chậm rãi và nhẹ nhàng. Dần dần, chúng ta có thể kéo dài tình yêu thương của mình đến hết thấy chúng sinh hữu tình. Ngoài ra, Tulku cũng đề nghị rằng chúng ta có thể kết hợp phép tu này với bất cứ thời khóa thiền tập nào của mình. Và nếu chúng ta tu tập pháp tu Tonglen mỗi ngày, chúng ta sẽ quán chiếu thấy được việc các cảm xúc tiêu cực của mình ngày một giảm xuống.