



Thực Hành Tsok Bum Ngắn

Bản kinh cúng dường tsok bum:

[Những Áng Mây của Hai Sự Tích Tập](#)

Khi nào thực hành cúng tsok:

Thực hành thường xuyên nhất có thể, nhưng tối thiểu là vào ngày 10 Tạng lịch mỗi tháng (ngày vía Guru Rinpoche). Ngày 25 Tạng lịch mỗi tháng (ngày vía Chư Không Hành) cũng lý tưởng.

Đồ cần chuẩn bị:

1. Cúng dường những gì: thực phẩm và đồ uống—bất cứ gì có thể thọ dụng được, như bánh, trái cây, đồ ngọt, nước trái cây. Chúng ta cũng nên luôn cúng dường rượu và ít nhất một chút thịt.
2. Nếu bạn thực hành phần cúng tsok một mình, hãy chuẩn bị 02 đĩa thực phẩm (một đặt trên bàn thờ và một cho bản thân bạn) và 02 ly đồ uống có cồn được coi là cam lồ (amrta) (một đặt trên bàn thờ và một dành cho bạn; nên sử dụng rượu). Cho thêm vào ly rượu một chút đường và Pháp dược (mendrup) để thành tsok chang (đồ uống có cồn dành cho phẩm cúng tsok).
3. Nếu bạn thực hiện phần cúng dường tsok cùng nhóm, bạn có thể chuẩn bị các đĩa phẩm cúng dường và đĩa đựng thịt, rượu, nước trái cây, và những thực phẩm cúng dường khác và tuân theo hướng dẫn của nhóm trưởng. Luôn cần có ít nhất một đĩa cúng dường đặt trên bàn thờ và một đĩa riêng để nhóm thọ nhận (thêm phần thực hành sám hối, tụng cho phần thực phẩm còn dư, và đĩa cúng dường cho sự giải thoát là tùy chọn).

Các bước thực hành:

1. Các bài khấn nguyện dòng truyền (trong bản kinh tiếng việt trang 3-10)
2. Nghi quỹ thực hành chính (trong bản kinh tiếng việt trang 11-18)
3. Phần Cúng Dường Tích Tập—theo bản kinh “Những Áng Mây của Hai Phần Tích Tập”:
(trong bản kinh tiếng việt trang 19-25)
 - a. Đặt một que nhang trên đĩa cúng dường thực phẩm trên bàn thờ
 - b. Tụng “Ram Yam Kham” để tịnh hóa phẩm cúng dường đồng thời vẩy nước sái tịnh vào đĩa thực phẩm cúng dường. (trong bản kinh tiếng việt trang 19)
 - c. Tụng “Om Ah Hung Ha Hoh Hrih” (trong bản kinh tiếng việt trang 20) Các chủng tự “Om Ah Hung” hóa hiện từ tâm chúng ta và hòa tan vào phẩm cúng dường Tụng “Ha Hoh Hrih” để giúp tăng lượng phẩm cúng dường lên không thể đếm được như những áng mây phẩm cúng dường nhiều vô tận.
 - d. Thỉnh mời: Tụng bắt đầu từ “Hung, Orgyen yul gyi nupjang tsam” cho đến “chok dang tunmong ngodrub tsol”. Đây là phần thỉnh mời tất cả chư Phật, chư vị Bồ tát, devas, chư không hành, chư vị Hộ Pháp đến và thọ nhận phẩm cúng dường. (trong bản kinh tiếng việt trang 20-22)
 - e. Phần tích tập cúng dường: Bắt đầu từ phần trì tụng “Hrih dusum sangye guru rinpoche. Ngodrub kun dak dewa chenpo zhap” đến minh chú guru “Om Ah Hung Benza Guru Pema siddhi hung” là lời cầu nguyện cúng dường. Một lượt trì tụng như vậy gồm 10 dòng cộng với minh chú guru được coi là 1 túc số cho sự tích tập. (trong bản kinh tiếng việt trang 23-24)

4. Thọ nhận phẩm cúng dường:

- a. Sau khi kết thúc phần trì tụng, hãy cầm dĩa thức phẩm cúng dường để trên bàn thờ lên bằng tay trái và cầm cốc rượu (cam lồ) bằng tay phải. Sau đó đổ một chút rượu (cam lồ) từ vào đĩa thức phẩm và đặt lại lên bàn thờ.
- b. Sau đó đổ một chút rượu từ ly vào đĩa thức phẩm riêng dành cho mình hoặc dành cho nhóm tu tập và sau đó hãy thọ nhận phẩm cúng tsok. Tsok - phẩm cúng dường tích tập - là một hoạt động cộng đồng. Kể cả khi thực hiện phần thực hành này ở nhà theo cá nhân, bạn cũng tham gia phần cúng tsok cùng những vị khách mời đặc biệt cao quý nhất gồm: tất thầy Chư Phật, chư vị Bồ Tát, devas, các chư không hành, và các vị Hộ Pháp. [Hướng dẫn ngắn này chính là dựa trên bài giảng của Phakchok Rinpoche về Những Áng Mây của Hai Sự Tích Tập vào ngày 07 tháng 08 năm 2017, tại Gomde Cooperstown, N.Y., U.S.A.]
- c. Thọ hưởng phần cúng tsok trong đĩa thức phẩm cúng dường của bạn hoặc đĩa cúng dường cùng nhóm, còn đĩa cúng dường dành cho bàn thờ thì để nguyên trên bàn thờ một ngày. Nếu vì một lí do nào đó mà bạn không thể để lại đĩa thức phẩm cúng dường trên bàn thờ, thì hãy cất vào trong một hộp đựng cho đến khi có thể mang thức phẩm đó ra ngoài. Vào ngày tiếp theo, hãy mang thức phẩm cúng dường trên đĩa đặt trên bàn thờ ra ngoài đặt đâu đó. Tốt nhất là có thể để thức phẩm và thức uống đã cúng dường trên bàn thờ ra ngoài. Nhưng bạn cũng có thể thọ nhận thức phẩm đó vào ngày tiếp theo, vì những thức phẩm đã được cúng dường và được ban gia trì. Phẩm thức phẩm dư (là phần thức phẩm khi ăn tsok mình để lại một chút vào 1 đĩa riêng dành cho các chúng sanh khác), nếu bạn có chuẩn bị phần thức phẩm dư này thì bắt buộc phải để bên ngoài. Không được vứt những thức phẩm dư này vào thùng rác.

5. Kết thúc thực hành bằng việc hồi hướng và phát nguyện (bản kinh tiếng việt trang 26-36)

Sarva Mangalam,

Nhóm Samye