



## Hướng Dẫn Hành Trì Pháp Tu Nyung Ne Chương Trình Thọ Bát Quan Trai Qua Mạng *Phương Thức Thực Hành Từ Xa*

Ê Ma Hô! Cho dù chúng ta cách xa nhau về mặt địa lý nhưng chúng ta sẽ cùng nhau tu tập pháp tu Nyung Ne thâm diệu này vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.

Nyung Ne bao gồm các thực hành cấm thực (nhịn ăn uống), tịnh khẩu (không nói) và lễ lạy. Dưới đây là các giải thích về phương thức thực hành từ xa.

### Lịch tu tập

#### **Ngày 4 & 5 tháng 6, 2020**

9g. sáng – 12g. trưa  
2g. chiều – 4g. chiều  
4:30g. chiều – 6g. tối

#### **Ngày 6 tháng 6, 2020**

6g. sáng – 8g. sáng

### Cấm thực & Tịnh khẩu

#### **Ngày đầu tiên – 4/6/2020**

- Bạn có thể ăn sáng và ăn trưa. Giờ ăn trưa lý tưởng nhất là 12g.-1g. trưa.
- Sau khi dùng xong bữa trưa, không được ăn thêm bất cứ thứ gì sau đó.
- Không được sử dụng các thực phẩm “đen” như thịt, trứng, hành, tỏi và củ cải.
- Có thể uống nước trong ngày này.
- Bạn có thể nói trong ngày này cho đến khi bạn rơi vào giấc ngủ. Tịnh khẩu bắt đầu khi bạn ngủ.

#### **Ngày thứ nhì – 5/6/2020**

- Không nói. Không ăn. Không uống.

#### **Ngày thứ ba – 6/6/2020**

- Sau khi hoàn tất thời khóa buổi sáng, bạn có thể ăn, uống và nói trở lại.

***Nếu vì lý do sức khỏe mà bạn không thể nhịn ăn nhịn uống, thì bạn vẫn có thể hành trì pháp Nyung Ne (ngắn hạn) và được phép ăn hoặc uống một chút ít. Thực phẩm phải rất đơn giản, không có thịt, trứng, hành, tỏi hay củ cải. Nước uống phải là loại nước trong (loại trà thảo mộc, nước, được phép uống nước táo trong, nhưng không uống nước cam).***

**Lễ lạy:** Trong mỗi thời khóa, chúng ta sẽ lễ lạy trong vòng 20 phút trong khi trì tụng bài tán thán Đức Quán Thế Âm. Garchen Rinpoche dạy rằng chúng ta cần lễ lạy trong khả năng tốt nhất có thể.. Nếu bạn có thể lạy toàn thân [rạ người xuống đất] thì là tốt nhất. Nếu bạn chỉ có thể lạy theo cách lên gối xuống gối [quỳ trên hai đầu gối] thì hãy làm như vậy. Còn nếu bạn chẳng thể nào lễ lạy bằng thân mình thì hãy ngồi và tụng bài tán tụng trong khi quán tưởng thân mình đang lễ lạy—và nếu bạn có một chiếc kính luân thì trong khi làm vậy, bạn cũng có thể xoay kính luân vào thời điểm này và như vậy sẽ rất tốt.

**Nước gia trì:** Mỗi buổi sáng bạn có thể tịnh hóa bản thân bằng nước tịnh (xem chỉ dẫn trong nghi quỹ). Để có được nước tịnh, hãy để nước tinh khiết vào một bình chứa sạch với một vài hạt thuốc pháp (dutsi). Nếu bạn không có thuốc pháp thì thay vào đó có thể dùng saffron (nghệ tây phơi khô).