

**TẤM GIƯƠNG SOI TỎ NHỮNG ĐIỀU NÊN LÀM VÀ NÊN BỎ  
- NHỮNG NGUYÊN TẮC CHỈ ĐẠO CHO GIÁO ĐOÀN TU SĨ VÀ  
DÒNG CỦA NHỮNG VIDYADHARA [1]**

**Kyabjé Dudjom Rinpoche**

*Trong bản văn ngắn này, Kyabjé Dudjom Rinpoche diễn giảng một vài điểm trọng yếu của giới hạnh mà Giáo đoàn hành giả tu sĩ và Giáo đoàn yogin vidyadhara (hành giả trì minh vương) phải tuân giữ. Bản văn này được biên soạn với hy vọng bảo tồn những phương diện của truyền thống trước nguy cơ bị mai một vĩnh viễn.*

*Đáng dẫn dắt vô song của thời đại may mắn này, Pháp Vương của dòng họ Shakya (Thích Ca),*

*Hiện thân của tất cả chư Phật, Đấng Sanh-trong-hồ xứ Oddiyana (Liên Hoa Sanh), Đức Vua và các thần dân, và tất cả các Vidyadhara (Trì minh vương) của các dòng kama và terma-*

*Trước các ngài, cánh đồng toàn hảo để tích tập công đức và trí tuệ, con xin kính cẩn đánh lễ!*

*Hai cộng đồng hành giả của Kinh thừa và Mật thừa, những tu sĩ cạo tóc và những yogin (hành giả) tóc dài,*

*Với cái thấy (kiến) của Trung Đạo và giới hạnh (hành) của Luật,*

*Và sự hợp nhất tối thượng của các giai đoạn phát triển và thành tựu, Đại Viên Mãn-*

*Đây là truyền thống bí mật vĩ đại của Cổ Dịch trong Xứ Tuyết,*

*Với sáu phẩm tính vĩ đại của nó. Đối với những vidyadhara đã khởi hành trên con đường này,*

*Với giáo lý truyền khẩu, những khám phá terma và những thị kiến thanh tịnh của nó*

*Bây giờ tôi sẽ trình bày một ít vấn đề giới hạnh như lời khuyên dạy,*

*Mô tả những gì nên làm theo và nên từ bỏ, trong đời sống hàng ngày và vào những dịp đặc biệt,*

*Vì thế hãy lưu ý với sự trong sáng và nhất tâm.*

Ngài Vasubandhu Thế Thân) uyên bác tối thượng đã nói:

**Giáo lý của Đức Phật có hai phương diện:  
Những yếu tố Kinh điển và chứng ngộ  
Những điều này chỉ được hộ trì nhờ việc giảng dạy  
Và bằng cách thực hành [2]**

Như câu này nói, trách nhiệm của những vị hộ trì các giáo lý và thành viên của Giáo đoàn là bảo đảm rằng Phật Pháp quý báu, với hai phương diện Kinh điển và chứng ngộ, sẽ không bị suy hoại mà trường tồn trong thế giới.

Giáo đoàn có hai cộng đồng: những môn đồ cạo tóc của Kinh thừa và những hành giả tóc dài của Mật thừa. Hai nhóm này được thiết lập do sắc lệnh đặc biệt khi lần đầu tiên, nhờ Tu viện trưởng Shantarakshita, Đạo sư Liên Hoa Sanh và Vua Trisong Detsen, ánh sáng Phật Pháp đã chiếu soi trên xứ Tây Tạng tăm tối, mang lại cho chúng ta thành ngữ nổi tiếng “hai Giáo Đoàn được đức vua tôn kính.” Cho tới ngày nay, hai Giáo đoàn này vẫn tiếp tục tồn tại song hành. Mặc dù chúng hơi khác biệt nhau về hình tướng bên ngoài, y phục và v.v.. được dựa trên cách thế đặc biệt trong đó những giới nguyện được trì giữ, không có sự khác biệt trong việc thực hành hợp nhất Kinh điển và tantra (Mật điển) và hộ trì ba bộ giới nguyện để phát triển những phẩm tính chứng ngộ sâu xa.

Về phương pháp các hành giả này thực hành, Đạo sư vĩ đại Liên Hoa Sanh, đáng giống như một Đức Phật thứ hai, đã nói:

**Bên ngoài, hãy thực hành theo Kinh điển,  
Hết sức thận trọng đối với nhân quả và những gì bạn nên theo và phải tránh.  
Bên trong, hãy thực hành theo thần chú bí mật vô song,  
Đó là điều thiết yếu để kết hợp các giai đoạn phát triển và thành tựu.  
Một cách bí mật, hãy thực hành theo Atiyoga bí mật vĩ đại,  
Và đạt được giải thoát trong thân ánh sáng chỉ một đời duy nhất.**

Trước hết khi ta dẫn mình vào Phật đạo, điều quan trọng là những điều kiện tốt lành đúng đắn phải được củng cố với một vị Thầy, vì thế hãy bắt đầu bằng nghi lễ xuống tóc và thọ giới quy y trước một Đạo sư tâm linh chân chính. Sau đó, nếu thọ giới tu sĩ, bạn nên nhận những giới nguyện của một Sa di hay Tỳ kheo hoặc Tỳ kheo ni – tùy theo tuổi tác và năng lực của bạn – trước một tập hội gồm Tu viện trưởng, Acharya (Đạo sư, A xà lê) và số thành viên trong Tăng đoàn được quy định trong một dòng tu không đứt đoạn có nguồn gốc từ Tu viện trưởng vĩ đại Shantarakshita. Cho dù bạn là một hành giả Mật thừa (*ngakpa*), bạn vẫn phải tuân giữ ba bộ giới luật, vì thế hãy giữ giới nguyện của một hành giả cư sĩ (*upasaka*) theo năng lực đặc biệt của bạn. Khi ấy, dựa trên căn bản này, hãy thọ các giới nguyện của một Bồ Tát theo một trong hai truyền thống, nhưng tốt

nhất là theo cách tiếp cận Trung Đạo, và khi ấy, nhờ đi vào một trong những mạn đà la vĩ đại và nhận trọn vẹn bốn quán đánh, bạn sẽ sở hữu ba bộ giới nguyện. Tuy nhiên, chỉ nhận các giới nguyện thì không đủ, bạn phải nỗ lực để trì giữ những hứa nguyện bạn đã lập và không để cho chúng bị hư hỏng. Cách thức giữ gìn chúng đã được giảng dạy trong những bản văn khác nhau của ba bộ giới nguyện. Điều quan trọng là bạn phải áp dụng những gì được giảng dạy cho tâm thức của riêng bạn và nhập tâm những giáo huấn bằng việc thực hành.

Đức Phật, Đạo sư bi mẫn, đã ban cho ta một tóm lược cốt tủy như sau:

**Không làm điều ác,  
Nuôi dưỡng hạnh lành,  
Điều phục tâm thức-  
Đó là Phật Pháp.**

Nền móng là một ý hướng hoàn toàn trong sạch và cao quý và một đức tin chân thành nơi Tam Bảo. Khi ấy:

\* Hoàn toàn từ bỏ mọi ý hướng và hành động tiêu cực của thân, ngữ và tâm có thể tác hại cho người khác là cốt tủy của *pratimoksha*, hay **giới nguyện giải thoát cá nhân**.

\* Hết lòng thực hành mọi loại đức hạnh mang lại lợi lạc cho người khác là cốt tủy của **giới nguyện Bồ Tát**.

\* Cội gốc của hai giới nguyện này là điều phục tâm phóng túng của ta bằng phương tiện chánh niệm, tỉnh giác và tận tâm, và tu hành bản thân để nhận ra sự thuần tịnh gồm chứa của hình tướng và sự hiện hữu. Đây là cốt tủy của **giới nguyện Mật thừa**.

Đây là cách thực hành nhờ kết hợp những đề mục của ba bộ giới nguyện trong một giáo huấn trọng yếu duy nhất.

Để sử dụng giáo huấn này một cách dễ dàng, ngay từ lúc bạn đi vào Thánh Pháp và trở thành một hành giả của Pháp, thái độ bên trong và cách hành xử (giới hạnh) bên ngoài của bạn cần vượt xa thái độ và hành xử của một người thế tục bình thường. Như một câu tục ngữ nói:

**Dấu hiệu của sự hiểu biết chân thực là một tánh khí an bình,  
Và dấu hiệu của việc đã thiền định là ít phiền não.**

Trái lại, nếu thái độ và cách hành xử của bạn thậm chí không tốt hơn chút nào so với một người bình thường bị vướng kẹt trong những công việc thế gian, thì bạn có thể tự coi mình như một học giả chỉ vì bạn có một vài hiểu biết trí thức về một ít bản văn. Hoặc bạn có thể nghĩ rằng bạn là một tu sĩ hoàn hảo chỉ vì bạn duy trì tình trạng độc thân. Hoặc chỉ vì biết cách tụng một ít bản văn nghi lễ, bạn có thể bắt đầu tự cho rằng mình là một *ngakpa*. Đây hoàn toàn là những ví dụ hiển nhiên của sự kiêu ngạo, và chỉ cho thấy rằng ngay cả với Pháp ta cũng có thể sai lầm theo chiều hướng xấu. Như Dakpo Lharjé [Gampopa] vô song đã nói:

**Khi không được thực hành đúng đắn, ngay cả Pháp cũng có thể bắn thẳng ta vào các cõi thấp.**

Nói chung, đối với những người đã khởi hành trên con đường Giáo Pháp, nguồn mạch của mọi sự hiểu biết nằm ở việc đọc (nghiên cứu) và viết, vì thế việc rèn luyện những kỹ luật này được nhấn mạnh từ lúc còn trẻ. Sau đó ta nên tiếp tục nghiên cứu bộ môn nào đó trong các khoa học tổng quát và hết sức nỗ lực trong việc nghiên cứu và suy niệm những nguyên lý hiếm có của Kinh điển và thần chú và v.v., cho tới khi đạt được một sự hiểu biết sâu xa những vấn đề cốt tủy, cho dù phải mất bao nhiêu thời gian chăng nữa.

Đặc biệt là từ lúc bạn gia nhập một Giáo đoàn gồm các hành giả tu sĩ hộ trì giáo lý, bạn nên nỗ lực để chỉ có một thái độ tích cực và cách hành xử (giới hạnh) trong sạch, phụng sự các Đạo sư và Giáo Pháp, tịnh hóa những che chướng của riêng bạn và tích tập công đức và trí tuệ, để bạn trở thành một mẫu mực đầy cảm hứng cho những thế hệ tương lai. Như câu tục ngữ nổi tiếng nói:

**Đối với những người có đức tin, là một suối nguồn cảm hứng.**

**Đối với người giàu có, là một cánh đồng để vun trồng công đức.**

Hãy nỗ lực và nghiên cứu triệt để, nhớ lại những bản văn thực hành hàng ngày, học cách vẽ các mạn đà la dùng cho các nghi lễ Mật thừa, học cách làm và trang hoàng torma và những vật cúng dường khác, học vũ điệu của tu viện và những giai điệu của các bài ca nghi lễ, cũng như cách sử dụng các nhạc khí khác nhau và v.v., khiến bạn trở nên lão luyện. Tối quan trọng là những người gánh vác trách nhiệm duy trì các truyền thống thực hành – Đạo sư kim cương, vị hướng dẫn việc tụng niệm, Thầy nghi lễ (*chopon*) và thị giả nghi lễ và v.v.- hãy tu hành để trở nên quen thuộc với việc thực hành theo truyền thống đích thực.

Trong phạm vi hành xử (giới hạnh), dù bạn là một nhà sư, một ngakpa hay một ni cô, điều tối quan trọng là bạn phải sống theo lời dạy sau đây: **“Điều phục tâm mình là cốt tủy của Pháp.”** Thiện tâm vĩ đại nhất mà ta có thể tự biểu lộ là tận tụy tu hành theo những lời dạy của giáo lý ta đang theo đuổi. Hãy tránh cư xử theo cách thế đối nghịch, giả dối đối với những giới nguyện và lời hứa, làm tăng thêm sự dính mắc và gây hấn đối với bằng hữu, hoặc tranh cãi với người trên và kẻ dưới, với những nhóm khác hay những người giữ những quan điểm khác biệt. Để dễ dàng làm được điều đó, điều tối quan trọng là giống như bạn tránh uống thuốc độc, bạn hãy hoàn toàn từ bỏ tất cả những gì có thể làm sai lạc giáo lý, từ bỏ mọi cuộc tranh luận hay chia rẽ và mọi điều tiêu cực khiến bạn phải chịu sự trừng phạt nghiêm khắc của các Dakini và Hộ Pháp là những bậc có đôi mắt trí tuệ.

Chưa kể tới các Khenpo, các vị Thầy và các Lạt ma cao cấp, bạn nên tỏ lòng tôn kính tất cả những người thâm niên hơn bạn về mặt giới luật hay nghiên cứu, biểu lộ lòng tốt và tình thương đối với học trò nhỏ tuổi hơn bạn, và chỉ cư xử một cách thân tình và dễ thương với mọi Pháp hữu. Không thể chấp nhận việc phê bình chỉ trích hay nói năng cay nghiệt với nhau, gây xích mích hay nói ngay cả điều nhỏ bé nhất có thể gây mối bất hòa trong Giáo đoàn.

Tránh dùng những vật được cúng dường cho Tam Bảo vào mục đích riêng tư của bạn bởi điều này sẽ mang lại những nghiệp quả ghê gớm. Đừng đi ra ngoài mà không mặc y tu sĩ đúng cách. Hoàn toàn từ bỏ mọi cách hành xử làm ô danh, chẳng hạn như chơi các trò chơi trong khu vực tu viện, cờ bạc, cười lớn tiếng, hút thuốc, hít thuốc, la hét, cãi cọ và đánh nhau, lang thang trên đường phố và dính mắc vào những việc không liên quan tới bạn. Hãy thận trọng để cư xử phù hợp với Pháp bất kỳ khi nào bạn xuất hiện nơi công cộng hay trên các lối đi trong tu viện, và đừng tham gia vào những hoạt động thông thường như làm đồ mộc hay khâu vá, trừ phi nó được làm cho Giáo đoàn hay Tu viện.

Không cần phải nói rằng những người đã thọ giới nguyện tu sĩ không được phép uống rượu, dù chỉ với một lượng bằng một giọt sương trên lá cỏ, mà ngay cả các ngakpa cũng bị cấm uống hơn một tách [3] mỗi ngày. Có câu nói rằng:

Hành giả Mật thừa say rượu  
Sẽ bị quay nướng trong Địa ngục Kêu gào.

Thịt là thực phẩm độc hại, càng ít dùng thì càng tốt. Điều tối quan trọng là tránh dùng thịt khi đó là phong tục địa phương, và chắc chắn là trong những cuộc hội họp chính yếu thì không nên phục vụ món thịt.

Các Khenpo hộ trì luật, các Đạo sư kim cương hướng dẫn các thực hành Kim Cương thừa, các vị hướng dẫn việc tụng niệm, các Đạo sư và đệ tử, những người phụ trách những nhạc khí nghi lễ, những người đặc trách tài chánh, các thị giả v.v.. nên đảm nhận công việc theo trách nhiệm mà không ăn ở hai lòng (nhị tâm) hoặc đạo đức giả. Nếu người có trách nhiệm bị đau ốm và phải được miễn làm việc thì cần tìm người thay thế. Bất kỳ khi nào một thành viên trong Giáo đoàn bị đau ốm, người ấy cần được chăm sóc và chữa trị thuốc thang, và nếu một thành viên của Giáo đoàn qua đời, nên thực hiện những tang lễ và các thực hành cần thiết để tích tập công đức theo một cách thể đúng đắn, phù hợp với khả năng sẵn có.

Đừng lãng phí bất kỳ điều gì, ngay cả một cây kim hay sợi chỉ, bởi đó là bộ phận của tài sản chung của Giáo đoàn. Hãy đặc biệt chăm sóc các vật cúng dường, nhạc khí, các tấm nệm, dụng cụ nấu bếp và v.v., để không có vật gì bị hư hỏng hay vỡ bể. Nếu có thứ gì bị mất mát hay vỡ bể thì nó cần được thay thế. Bạn nên thanh toán tiền cho mọi việc sửa chữa những thiệt hại nhỏ bé. Những người làm việc trong tu viện nên giữ gìn đền chùa, các khu sinh hoạt và mọi nền nhà được sạch sẽ và bảo dưỡng tốt đẹp để chúng vẫn mang lại cảm hứng cho bản thân họ và những người khác. Vị Thầy nghi lễ và các vị phụ tá nên cẩn trọng khi làm và trang hoàng các vật cúng dường torma và v.v.. theo truyền thống thích hợp, thực hiện các lễ cúng dường theo cách thức tốt nhất trong khả năng, chỉ sử dụng những thành phần tinh sạch và thuần tịnh, lau chùi và để dành mọi vật liệu và đồ dùng họ đã sử dụng. Những người nấu bếp và những người làm trong nhà bếp nên giữ nơi làm việc sạch sẽ và hợp vệ sinh, và dọn thực phẩm vào những thời gian thích hợp.

Các Khenpo, Acharya và tất cả các vị giữ các địa vị cao cấp và có thanh danh trong công việc không nên cố gắng làm người khác biết ơn bằng cách phô bày mọi điều tốt lành họ đã làm và quản lý. Những thành viên có địa vị thấp của Giáo đoàn nên nhận ra lòng tốt của những vị có chức quyền và tỏ lòng tôn kính các ngài. Hơn nữa, trong mọi lãnh vực, mọi người đừng nên quan tâm tới những kẻ làm gương xấu và chỉ theo những người tốt lành. Đây là những lời khuyên dạy nói chung cho các Giáo đoàn.

### ***Nguyên tắc chỉ đạo về cách Hành xử Hàng ngày của Các Thành viên trong Giáo đoàn***

Thay vì nằm lì trên giường, hãy trở dậy ngay khi chuông báo trước rạng đông vang lên, và hãy thực hành *ngondro*, tụng những bài nguyện nhật tụng khác và thực hiện *sadhana* của Bốn Tôn riêng của bạn. Sau bình minh, hãy chùi rửa, dọn dẹp căn phòng của bạn, và sau đó tham dự lớp học hay thực hành nhóm. Khi lớp học hay thực hành nhóm chấm dứt, hãy yên lặng trở về phòng bạn, chớ lang thang không mục đích ở

những nơi bạn muốn đến. Khi có chuông báo khóa thiền định buổi tối, cổng chính phải đóng lại, và mọi người nên thực hành ở phòng riêng, dâng những lời cầu nguyện cho các Hộ Pháp và v.v., và nghiên cứu càng nhiều càng tốt. Sau đó, khi chấm dứt khóa tối, hãy thực hành yoga giấc ngủ, và buổi sáng khi bạn thức dậy, hãy thực hành yoga thức dậy từ giấc ngủ và làm mọi thực hành đã đề cập ở trên.

### *Những cuộc Hội họp chính yếu*

Hãy thực hiện những thực hành đúng đắn phù hợp với truyền thống trong mọi dịp quan trọng, kể cả năm ngày đặc biệt mỗi tháng [4] và năm ngày kỷ niệm chính trong năm, lễ hội những điều huyền diệu (Chotrul Duchen), ngày 15 tháng tư âm lịch (Saga Dawa Duchen), ngày mùng mười tháng thân [5], ngày mùng bốn tháng sáu (Chokhor Duchen), ngày hai mươi mốt tháng chín (Lhabab Duchen) và lễ tháng mười hai, cũng như thực hiện tất cả những thực hành *drupchen* hay *drupcho* đặc biệt.

Hơn nữa, bất kỳ khi nào một tín chủ bảo trợ một thực hành trong ngày, Đạo sư kim cương, vị hướng dẫn việc tụng niệm, Giới sư và người quản lý tài chính nên họp lại trước khi thực hành và thảo luận về những gì cần làm. Sau đó điều này phải được truyền đạt tới *chopon* một ngày trước thực hành để mọi việc cúng dường có thể được chuẩn bị và sắp xếp bằng một phương cách đơn giản hoặc phức tạp khi có hoàn cảnh thích hợp. Họ cũng thảo luận xem thực hành trong một ngày sẽ kéo dài bao lâu, tùy theo độ dài của việc tụng niệm và v.v..

### *Nguyên tắc chỉ đạo cho Thực hành Thực sự*

Tù và thổi lần thứ nhất để thông báo cho mọi người biết một tu tập đang được tiến hành. Khi tiếng tù và cất lên lần thứ hai, những người cùng thực hành sẽ đi tới cổng phòng họp và cởi giày. Khi đặt các *zen* của họ một cách cung kính trên cẳng tay, họ đi vào bên trong theo hàng lối và sau khi dâng những lễ lạy, họ vẫn đứng đằng sau chỗ ngồi của mình. Với tiếng tù và lần thứ ba, ngay khi Đạo sư kim cương an tọa, toàn thể tập hội ngồi xuống theo thứ tự thích đáng dựa trên thâm niên về giới luật và sự uyên bác. Sau đó vị hướng dẫn việc tụng niệm bắt đầu tụng.

Nếu các tu sĩ và *ngakpa* thực hành tách biệt ở những nơi riêng rẽ thì điều đó không thích đáng, nhưng vào những dịp các tu sĩ và *ngakpa* cùng thực hành, tăng và ni nên ngồi trước các *ngakpa*, hướng về phía trước tập hội, như một dấu hiệu của sự tôn kính. Trong những hàng riêng của mình, các hành giả nên ngồi thẳng lưng với đôi chân bắt chéo, và không nghiêng ngả, đi lại, tùm tùm lại, đùa giỡn, thiếp ngủ, hay đứng dậy và bỏ đi trước khi chấm dứt khóa thực hành.

Trong lúc Giới sư ghi danh sách các hành giả trước khi buổi lễ thực sự bắt đầu, những người tới muộn nên thực hiện mười cho tới ba mươi lễ lạy ở giữa các hàng ghế chính như một sự sám hối. Những người tới sau khi phần chính của thực hành đã bắt đầu nên thực hiện từ ba mươi tới năm mươi lễ lạy. Những người tới muộn hơn nữa thì tùy hoàn cảnh, họ nên thực hiện năm mươi tới một trăm lễ lạy. Các ngakpa không được phép mang con cái vào phòng họp.

Nói chung, bất kỳ làm thực hành nào, dù là một thực hành Kinh thừa hay Mật thừa, nó cần được thực hiện một cách đúng đắn phù hợp với các bản văn, đừng trộn lẫn các yếu tố của Kinh điển và thần chú.

Chỉ có thể mang vào phòng họp những chiếc tô truyền thống và những tấm vải trắng hình vuông có cạnh dài một phút (0,3m), mọi loại bình chứa và giỏ đựng thực phẩm đều bị cấm chỉ. Cách thức đúng đắn để cúng dường hay nhận lãnh trà, *thukpa* và v.v.. nên được học tập bằng cách nhìn xem các tu sĩ cao cấp làm việc đó ra sao. Việc này được làm vào ban đêm, không sớm quá và cũng không trễ quá.

Khi bạn tụng niệm, tránh phát âm sai các từ hay tụng nhanh hơn hay chậm hơn những người khác. Đừng phô trương bằng cách tụng lớn tiếng, nhưng tụng đều đều và nhẹ nhàng với cường độ không quá cao hay quá thấp. Nói chung, trong các ‘nghi lễ trống’ chỉ Đạo sư kim cương mới có chuông và chày. Trong các thực hành an bình hay các ‘nghi lễ chuông’ thì mọi người đang làm thực hành chính nên có một chày và chuông.

Khi rời tập hội, bạn hãy đi thật yên tĩnh và trật tự, không nhảy bỏ tới, không chạy lăng xăng hay xô lấn. Hãy đi ra theo hàng lối, bắt đầu với hàng cuối cùng, và sau đó khi bắt đầu thời khóa kế tiếp, hãy đi vào theo trật tự đúng đắn, bắt đầu với những người ngồi phía trước.

Mọi lễ cầu nguyện được cử hành cho người sống hay người chết như được khẩn cầu, khi được Giới sư thông báo, thì đừng nên quá ngần.

Đối với những thực hành như nghi lễ chay (*nyungné*) và Tara, là những thực hành thuộc *kriya* hay *charya* tantra, bạn không nên sử dụng trống sọ người, kèn bằng xương đùi (*kangling*) hay bất kỳ loại trống nào có chứa đựng các *dharani* (đà ra ni) của cấp độ tối cao của Thần chú bí mật.

Bất kỳ khi nào bạn thực hành nghi lễ Mật thừa, bạn nên nương tựa ‘bốn cánh cửa’ sau đây được đề cập trong các bản văn của thần chú bí mật:



Cánh cửa trì tụng để quán tưởng xác thực.  
Cánh cửa thần chú bí mật để khẩn cầu tâm trí tuệ.  
Cánh cửa thiền định để tập trung nhất tâm.  
Cánh cửa các ấn nghi lễ để truyền đạt ý nghĩa tượng trưng.

Khi bạn ngồi trong tập hội, điều quan trọng là phải ngồi thẳng lưng để những điểm trọng yếu của thân được thẳng và các gió (khí) năng lực vi tế bên trong lưu chuyển một cách đúng đắn. Điều này tạo ra những điều kiện thích hợp cho việc quán tưởng xác thực. Trì tụng lời của bản văn theo một nhịp đều đặn, không quá chậm cũng không quá vội vã, và sử dụng những giai điệu được truyền xuống từ những Vidyadhara vĩ đại trong quá khứ tạo nên những điều kiện đặc biệt để việc quán tưởng thêm phần rõ ràng, và để thành tựu mọi phẩm tính của việc thiền định. Việc tiến hành trì tụng thần chú trong những giai đoạn thích hợp phù hợp với bản văn nhằm khẩn cầu tâm trí tuệ của Bổn Tôn. Khi trì tụng, nếu bạn cầm *mala* (chuỗi hạt) trong bàn tay trái ngang trái tim và đếm túc số, điều ấy sẽ làm cho việc quán tưởng thần chú xoay tròn được rõ ràng. Bất kỳ khi nào bạn bắt ấn vào lúc cúng dường, tán thán và v.v., đó là khía cạnh động tác nghi lễ có ý nghĩa tượng trưng.

Việc thêm âm nhạc vào những nghi lễ thần chú không phải để làm cho nghi lễ thêm phần hấp dẫn và gây ấn tượng. Đạo sư vĩ đại Guru Rinpoche đã nói:

Sử dụng âm nhạc trong thần chú bí mật nhanh chóng khẩn cầu những ân phước.

Nếu những loại âm nhạc tụng niệm hay giải trí có xuất xứ từ những Trì Minh Vương trong quá khứ được duy trì đúng đắn, chúng sẽ mang lại những ân phước vĩ đại. Nếu không, việc tạo nên một âm thanh ồn ào bằng cách tụng những bản văn với đủ loại giai điệu và sử dụng các nhạc khí khác nhau mà không theo bất kỳ truyền thống chân thực nào, sẽ được gọi là “thần chú bí mật lạc vào huyền bí,” và là điều nên tránh.

Khi bạn dùng chày và chuông, bạn nên cầm chày trong bàn tay phải ngang trái tim. Nên cầm chuông bằng tay trái, không cao hơn nách trái và ngang hàng với ngực. Khi rung chuông, hãy làm thật nhẹ nhàng với ngón tay cái và ngón đeo nhẫn chứ không bằng cả bàn tay. Khi bắt ấn, đôi bàn tay bạn nên giữ ngang trái tim, cẩn trọng để tạo nên âm thanh tối thiểu với cái chuông. Khi bạn đặt chày và chuông xuống, khuôn mặt của Đức Phật Tỳ Lô Giá Na trên cán chuông hướng về phía cái chày. Trống *damaru* nên được sử dụng chậm rãi và nhẹ nhàng vào những thời điểm thích hợp, cùng với xập xĩa *rolmo*. Mỗi khi trống *damaru* được sử dụng cùng lúc tụng bản văn thì không dùng chuông. Khi sử dụng xập xĩa *rolmo*, bạn nên giữ cánh tay trái xa thân bạn, và chỉ hơi

đưa bàn tay phải lên, không giơ cao hơn bề rộng của bốn ngón tay. Các xập xõa không nên đặt cái này ngay trên cái kia, chúng hơi gối lên tạo thành một hình lưới liềm. Xập xõa *silnyen* được sử dụng theo cách tương tự, ngoại trừ chúng được cầm trong tư thế thẳng đứng. Khi đánh trống, nên cầm ở giữa cán chiếc que đánh và nên đánh trống nhẹ nhàng và không đánh ở giữa hay ở mép trống. Như có nói:

Đừng khuấy động tận đáy sâu đại dương.  
Đừng đánh vào má sư tử tuyết.

Cũng có câu nói rằng âm thanh tụng niệm không được lấn át tiếng trống mà tiếng trống cũng không được át mất tiếng tụng niệm, có nghĩa là trống nên được đánh đều đều và êm dịu.

Kèn trum-pét làm bằng xương đùi (*kangling*) được sử dụng trong những dịp ‘xua đuổi,’ ‘đe dọa’ hay ‘thịnh nộ kinh hoàng’ [6] cùng với xập xõa *rolmo*. Số lần nó được thổi có thể học từ việc quan sát và chỉ dạy. Các trum-pét dài (*dungchen*) và kèn cổ (*gyaling*) cũng được sử dụng cùng với xập xõa *rolmo*, tùy theo cách ta được dạy. Ngoại trừ khi được sử dụng để khẩn cầu kiết tường sau thực hành, chúng nên ngừng lại một lát trước xập xõa *rolmo*. Đối với tù và (bằng vỏ ốc xà cừ) thì cũng thế, ngoại trừ việc nó chỉ được thổi vào các dịp ‘xua đuổi’ và ‘trục xuất.’ [7]

Nói chung, Đạo sư kim cương và vị hướng dẫn việc tụng niệm nên quyết định một thực hành sẽ kéo dài bao lâu và những chi tiết của việc tụng niệm và âm nhạc trước thực hành. Phần chính của thực hành nên được tiến hành theo một nhịp độ vừa phải, không quá chậm và cũng không quá nhanh. Vị Thầy nghi lễ (*chopon*) nên thi hành các bổn phận của mình một cách đúng đắn, không sai lầm, làm mọi sự phù hợp với những giáo huấn được ban cho trong các bản văn và vào những thời điểm thích hợp. Trà và *thukpa* được dọn ra khi Giới sư ra dấu hiệu. Những người phục vụ nên dọn thực phẩm theo thứ tự từng hàng, không phạm bất kỳ sai lầm nào như đánh đổ, làm rơi rớt vật gì đó trên sàn, và sau đó nên dọn dẹp sạch sẽ. Điều quan trọng là mọi sự phải được thực hành một cách đúng đắn và cẩn trọng, phù hợp với truyền thống do các Đạo sư vĩ đại trong quá khứ truyền lại, và không đi theo đường tắt hay làm việc cầu thả và bừa bãi.

Theo cách này, toàn bộ tập hội gồm vị lãnh đạo việc tụng niệm, Thầy nghi lễ, Giới sư, những tu sĩ cao cấp, các đầu bếp, người phục vụ trà, người quản lý, người quét tước và v.v., đứng đầu là Đạo sư kim cương, tất cả đều phải cùng nhau làm việc, mỗi người làm công việc của mình một cách đúng đắn, như được trình bày ở đây trong những nguyên tắc chỉ đạo này, và không phó mặc mọi sự cho một hay hai người. Bất kỳ khi nào một thực hành dài như một drupchen được thực hiện trong vài ngày, ngay khi các người

tham dự an tọa, Giới sư nên dâng những lễ lạy từ cuối hàng, và đọc to, rõ ràng và không sai lầm những nguyên tắc chỉ đạo này để mọi người được khuyến khích thực hành đúng đắn và duy trì những truyền thống trong quá khứ.

Mọi lợi lạc và hạnh phúc đến từ giáo lý của Đức Phật,  
Giáo lý này lại tùy thuộc vào những Giáo đoàn hộ trì nó,  
Vì thế cầu mong Giáo đoàn giảng dạy và thực hành Kinh điển và Mật điển,  
Để toàn thể thế giới trở thành một quốc độ toàn mỹ!

*Bản văn này được biên soạn theo lời khẩn cầu của một nhóm đệ tử của Jikdral Yeshe Dorje (H.H. Dudjom Rinpoche), là một đệ tử của Đức Phật Padmasambhava (Liên Hoa Sanh), đã nghiên cứu rộng rãi và diễn giảng triết học, và là một hành giả cư sĩ và Vidyadhra (Trì Minh Vương). Cầu mong bản văn này là nguyên nhân để việc nghiên cứu và thực hành các giáo lý quý báu của Phái Cổ Dịch phát triển và truyền bá sâu rộng!*

*Adam dịch từ Tạng ngữ sang Anh ngữ. Xin chân thành cảm tạ Khenpo Dorje đã trợ giúp những giải thích rõ ràng và chi tiết.*

**Nguyên tác: “The Mirror Clearly Showing What to Adopt and Abandon  
—Guidelines for the Monastic Sangha and the Order of Vidyadharasi”**

***by Kyabjé Dudjom Rinpoche***

<http://www.lotsawahouse.org/id34.html>

[1] dge ‘dun rig ‘dzin ‘dus sde’i bca’ yig blang dor gsal ba’i me long, Người hộ trì sự thấu suốt, Trì minh vương.

[2] *Abhidharmakosha* VIII, 39.

[3] Theo nghĩa đen: ‘một tách sọ người’ hay *kapala*.

[4] Ngày mùng 8, 10, 15, 25 và 30 mỗi tháng theo lịch Tây Tạng.

[5] Gyurme Dorje và Matthew Kapstein trong *Trường phái Nyingma của Phật Giáo Tây Tạng*, quyển 2, trang 99, số 1393 viết: “..phù hợp với lịch Phukpa mới của truyền thống Mindroling, tháng thân là tháng năm, và những hệ thống Tshurpu và Phakpa cổ hơn thì tính đó là tháng bảy.”

[6] Ý nghĩa của những thuật ngữ trong văn cảnh này không rõ ràng.

[7] Một lần nữa, ý nghĩa ở đây không rõ ràng.

Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên

---