

## HUNGKAR DORJE RINPOCHE NÓI VỀ NGONDRO<sup>i</sup>

“Mục đích chính của pháp tu Ngondro Longchen Nyingthik là để người tu nhận được khai thị Phật tánh. Phật tánh cũng chính là tri kiến của dòng Longchen Nyingthik. Đây là dòng pháp được truyền từ đức Đại Phổ Hiền Như Lai, tức là Phật quả bản nguyên - cảnh giới không phân biệt niết bàn và luân hồi. Điều quan trọng khi chúng ta tu bộ Ngondro này là phải nhận ra được Phật tánh, phải được khai thị Phật tánh; tức là khai thị tri kiến của dòng pháp này. Đó là điều quan trọng. Chúng ta phải nhận được bản thể bản nguyên thì khi tu mới có thể thành tựu, mới chứng ngộ. Muốn nhận được Phật tánh hay muốn khai thị được Phật tánh, thì chúng ta phải tu pháp tu tiên yếu, tức là bộ Ngondro này.”

*(Seattle 2009)*

“Tổ Jigme Lingpa cũng viết luận về pháp tu này, trong phần tổng quát Ngài có nhấn mạnh về bảy pháp tu tâm. Bảy pháp tu tâm đó chính là nền tảng căn bản cho pháp tu ngondro này.

Bộ luận này của Tổ Jigme Lingpa dạy về phần nội của pháp Dzogchen Longchen Nyingthik, tức là giáo pháp Đại Viên Mãn của dòng Chân như tâm yếu. Ngài dạy cách giữ chánh niệm. Chánh niệm ở đây chính là an trụ được trong Phật tánh. Trụ trong Phật tánh chính là [trong] cảnh giới không còn phiền não, không còn vọng tưởng. Nếu chúng ta ở tâm phàm và bị phiền não vọng tưởng sai khiến, thì

không trụ trong Phật tánh được. Ngài dạy chúng ta trụ trong giác tánh. Đó chính là chánh niệm.

(USA 2010)

“Thông thường tại các tu viện Tây tạng, như tu viện ở Golog, thì ai cũng phải qua giai đoạn ngondro trước khi bắt đầu một pháp tu [Mật] nào khác. Cả các vị Lạt ma cũng phải thực hành pháp tu này để tích lũy túc số 500 000 hoặc hơn nữa. Chúng tôi hành trì dưới sự dẫn dắt của một vị thầy, hay còn gọi là đạo sư (master). Ngay cả khi làm biếng không muốn tu thì vẫn cứ phải tu. Sự khác nhau giữa Thầy và các quý vị ở đây là trong hoàn cảnh đó Thầy buộc phải tu chứ không có sự lựa chọn nào khác. Còn các quý vị ở đây thì muốn tu cũng được mà không tu thì cũng không sao (cười).”

“Ngondro Longchen Nyingthik là một trong rất nhiều nghi quỹ ngondro của Kim cang thừa Tây Tạng. Các truyền thống khác của Kim cang thừa cũng đều có ngondro. Đó là nền tảng căn bản để bước vào các pháp tu cao hơn. Các dòng phái khác như Kagyupa, Gelugpa cũng có những nghi quỹ ngondro riêng của mình. Ngay trong dòng phái Nyingmapa các dòng truyền thừa khác nhau như Dzogchen, Kathok, Palyu ... cũng có những nghi quỹ ngondro riêng.”

“Không quan trọng ngondro do vị thầy nào truyền, dòng truyền thừa của mình là dòng nào. Quan trọng là phải tu để chuyển được tâm, phát được tâm xả ly, chán bỏ luân hồi, hướng tâm về chánh pháp.

*Theo dòng truyền thừa NÀO không quan trọng mà quan trọng là theo MỘT dòng truyền thừa.*

*Quan trọng là tu chứ không phải là nói về việc tu.*

*Người nào theo nhiều dòng truyền thừa thì rốt cuộc là người không theo dòng truyền thừa nào hết.*

*Thọ nhận giáo lý là một điều tốt, nhưng nếu nhận quá nhiều giáo lý thì điều đó chẳng khác gì việc kiếm tiền.*

*Nếu chúng ta chỉ chuyên chạy đi học [đủ thứ] giáo lý, thì rốt cuộc mình cũng không biết mình đang đi về đâu, sẽ phải làm gì với những thứ giáo lý đó.*

Vì vậy thầy muốn khuyên các bạn, chúng ta chỉ nên để tâm mình tập trung vào một việc thôi. Đơn sơ và giản dị - chúng ta sẽ tu được. Điều quan trọng là phải chân thành. *Tu, nhưng phải tu một cách chân thật, hết lòng.* Nếu dồn tất cả mọi nỗ lực, đam mê cho việc thực hành pháp thì ta sẽ tiến bộ trên con đường tu. Nhưng thông thường thì ta hay tự nhủ: “Tu cũng tốt mà không tu cũng chả sao.” Và thế cho nên khi không có việc gì để làm nữa thì ta tu. Tu như vậy thì sẽ không đi tới đâu cả, không mang lại kết quả gì cả. Chúng ta nên nuôi dưỡng tâm lòng trân quý, say mê đối với Chánh pháp. Phải quý trọng Pháp. Phải dồn thời gian, sức lực và tình cảm của mình cho Pháp và bớt đi những mối bận tâm thế gian.

Thầy cũng có một may mắn: dòng truyền thừa Longchen Nyingthik là một dòng truyền thừa thanh tịnh, trẻ, mới nên nó có sức mạnh, năng lực gia trì gia hộ rất lớn. Tuy nhiên, là hành giả của dòng truyền thừa đó, ta có nhận được năng lực gia trì gia hộ hay không hoàn toàn phụ thuộc vào chính ta chứ chứ không phải vào dòng

truyền thừa. Nếu ta tu tốt, tu chân thật thì chắc chắn sẽ nhận được nhiều năng lực gia trì, còn nếu không tu tốt thì tất cả mọi cố gắng nào đó cũng đều là vô ích mà thôi. Và ta rốt cuộc không nhận được gì cả.”

“Tại các tu viện Tây Tạng, chư tăng phải học 5 môn (*ngũ minh học*). Đây là sự khác biệt giữa hai truyền thống Tây Tạng và Việt Nam. Ở các tu viện Tây Tạng chư tăng phải học 5 môn, thứ nhất là logic học. Ở Tây Tạng môn học này rất quan trọng. Họ học giáo lý Trung quán, giáo lý Bát nhã Ba la mật, giáo lý A Di Đà và Giới luật của truyền thống Tiểu thừa.”

(*tp HCM 2011*)

---

BBT LHQ trích, biên tập và giới thiệu.

---

<sup>i</sup> Tiêu đề do BBT LHQ đặt.