

CÁC ĐẠO SƯ NÓI VỀ NGONDROⁱ

Tri kiến Dzogchen về Ngondro

Dzogchen View of Ngöndro

Dudjom Rinpoche

“Bất cứ pháp gì chúng ta tu thì tục đế và chân đế cùng song hành; phương tiện và trí tuệ cùng song hành; trực nghiệm và tánh không cùng song hành. Pháp tu nền tảng Ngondro là phương tiện để chứng ngộ chân tánh thực tại, là cảnh giới giác ngộ vô thủy vô chung. Giai đoạn cuối của Ngondro là Guru Yoga, cốt tủy của pháp tu này. Nhờ Guru ta đạt tới cảnh giới trí tuệ này khi Guru và bạn hòa tan thành một bất khả phân. Lúc đó bạn trụ trong chân tánh tuyệt đối của vạn pháp, cảnh giới chân như.”

Whatever practice we engage in, relative truth and absolute truth are co-existent; method and wisdom are co-existent; experiences and emptiness are co-existent. This is because such is the nature of reality. The foundational practices of ngöndro exist as a method for realising the nature of reality which is a beginningless enlightened state. The final phase of ngöndro, guru yoga, is the quintessence of this method. Through guru this level of wisdom is reached when the guru dissolves and becomes one with you. At that point, you remain in the absolute nature of things, which is the actual state of reality as it is.

Nhập Môn Ngondro Mindrolling

An Introduction to Ngöndro Mindrolling

Jetsün Khandro Rinpoche

NGONDRO: NỀN TẢNG CỦA KIM CƯƠNG THỪA

NGÖNDRO: THE FOUNDATION OF VAJRAYANA

““Tiên yếu” thường có nghĩa là những gì đi trước [một cái gì khác]. Tuy nhiên, có nhiều cách nghĩ khác nhau về chữ này. Một số người trong các bạn viết cho tôi và nói họ thôi tu ngondro ... bởi vì dường như tu ngondro là giống như đi lui trở lại trình độ “vườn trẻ” của Kim Cương Thừa.”

Preliminaries usually refer to things that precede. However there seem to be many different ideas about this term. Some of you write to me to say that you stopped doing ngöndro ... as if the preliminaries were like going back to the kindergarten level of vajrayana.

“Thật ra, pháp tiên yếu phải được coi là pháp “dẫn đường/lãnh đạo”, định hướng cho toàn bộ con đường tu chứng Kim Cương Thừa của bạn. Đây chính là cách mà các bậc Thầy vĩ đại quan niệm về ngondro. Đại sư Trulshik Rinpoche, thậm chí khi Ngài đã ngoài 80, không một một ngày nào không tu ngondro. Lờ la rầy cuối cùng tôi nhận được từ Ngài là tôi đã không thực hành lễ lạy đầy đủ. Khi tôi nói tôi đã lễ lạy 50 lễ/ngày thì Ngài nói Ngài lễ 100/lễ một ngày. [cười]”

Instead, the preliminaries should be seen as the “leaders”, giving direction to your whole vajrayana path of practice. This is the way the great masters related to ngöndro. Kyabje Trulshik Rinpoche, for example, even in his eighties, never went a day without doing the ngöndro practices. The last scolding, I got from Rinpoche was for not doing enough prostrations. After I told him I was doing fifty prostrations a day, he said that he was doing 100. [Rinpoche laughs.]

“Các bậc đại Đạo Sư khác cũng vậy. Ngài Kyabje Tenga Rinpoche sau khi bị mất tứ chi vẫn liên tục tu ngondro không sót một ngày. Ngài Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche tu ngondro như là pháp tu hàng ngày cho tới tận khi Ngài viên tịch. Ngài Kyabje Trichen Rinpoche thậm chí khi Ngài không thể đi lại được vẫn tu ngondro là pháp tu chính của Ngài. Đây chính là cách nhìn về pháp tu ngondro – không phải là một pháp đi trước những pháp tu khác hay một pháp tu mà ta phải qua cho nhanh. Như Ngài Patrul Rinpoche nói, ngondro chính là nền tảng của các pháp tu Kim Cương Thừa.”

It was the same with the other great masters. Kyabje Tenga Rinpoche, even after losing his limbs, never went a day without doing ngöndro practices. Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche kept ngöndro as his daily practice right up to the end of his life. And Kyabje Trichen Rinpoche, even when he couldn’t walk, still kept ngöndro as his main practice. This is the way ngöndro is traditionally seen—not as a prelude to other practices or something to get over with quickly. As Patrul Rinpoche says, ngöndro is the very foundation of vajrayana practices.

.....

Tham Cứu Về Pháp Tu Ngondro

An exploration of the Ngondro Practices

Khenpo Palden Sherab

“... Ngondro là một pháp tu rất, rất đặc biệt. Không có pháp tu này thì không có cách nào đạt tới giác ngộ giải thoát. Nó rất, rất là đặc biệt. Ngondro chính là giáo lý hiện thân của Phật. Đức Phật trao truyền nhiều giáo lý nhưng Ngondro là giáo lý hiện thân cốt tủy nhất. Tất cả các giáo lý từ Tiểu Thừa tới Dzogchen là giáo lý yoga. Tuy nhiên, Ngondro là pháp tu cô đúc mà ta có thể tu trì không bỏ sót ra ngoài một giáo lý nào của Phật. Chúng ta tu Ngondro vì sự giác ngộ của mình và của tất cả chúng sinh. Ngondro là một từ Tây Tạng có nghĩa là đi đầu (go ahead).”

... The Ngondro practice is a very, very special practice. Without having this practice, there is no way to reach enlightenment. It is very, very special. Ngondro practice is the embodiment teaching of the Buddha. The Buddha gave many different teachings, but Ngondro practice is the most condensed embodiment teaching. All of the teachings from Hinayana to Dzogchen are yoga teachings. However, Ngondro is THE condensed teaching which we can apply without neglecting any of Buddha's teachings. We do Ngondro practice both for our own enlightenment and for the benefit of all sentient beings. Ngondro, of course, is a Tibetan word. Ngondro means going ahead.

“Nhiều người nói rằng Ngondro là thực hành ít quan trọng, là loại pháp tu “vỡ lòng”. Những người này đã lầm. Ngondro thật sự là một pháp tu căn bản, nền tảng. Nếu ta muốn đạt giác ngộ thì phải tu pháp này vì pháp tu Ngondro là gốc của giác ngộ.”

Many people maintain that Ngondro is a less important practice, kind of a pre-school practice. But these people really misunderstand. Ngondro is really an essential practice. It must be done, fully accomplished, before enlightenment can be reached. If we want to reach enlightenment, this practice must be done because Ngondro practice is the root of enlightenment.

“Nếu ta muốn trồng một cái cây để có trái hay hoa thì chắc chắn phải gieo hạt. Ta không thể có hoa trái nếu không gieo hạt. Để trở quả cái cây phải đâm rễ sâu chắc. Tương tự, trước khi chúng ta đạt giác ngộ, pháp tu ngondro phải được thực hành, và phải được bén rễ sâu chắc trong trái tim của chúng ta. Nếu lơ là với pháp tu này, thì ta sẽ không chứng đạt bất cứ một pháp tu nào khác. Bạn sẽ không đạt được kết quả mong muốn bởi vì bạn mất căn bản – bạn không có được nền tảng thiết yếu.”

If we want to plant a tree and have oranges, or flowers, then definitely we have to plant a seed. We can't expect fruit and flowers without planting the seed. To bear fruit the tree has to be deep rooted. Similarly, before we can reach enlightenment, Ngondro practice must be done, and must be rooted deep within our heart center. Without paying attention to this practice, you won't get results from any other practice. You won't achieve the results you want, because you won't have the foundation.

“Các pháp tu khác nghe có vẻ hấp dẫn nhưng không có pháp tu ngondro thì chúng sẽ giống như cái nhà đẹp đẽ hoa lệ nhưng không nền không móng. Nó sẽ không trụ nổi với thời gian. Cái nhà ấy sẽ không có ích gì cho bạn và cho những người khác. Cái nhà ấy sẽ khiến [bạn] phải trả giá rất đắt cho bảo hiểm. Không có pháp tu Ngondro làm nền tảng những pháp tu khác sẽ mang lại [cho bạn] tai chướng, chứ không phải sự chứng ngộ. Đó là lí do tại sao pháp Ngondro lại quan trọng. Đây là pháp nền tảng. Đây là pháp gốc rễ. Đây là pháp căn bản. Tất cả các pháp tu khác đều phải bao gồm ngondro. Chỉ khi đó chúng ta mới đạt giác ngộ. Khi đó chúng ta có thể là những Bồ Tát thật sự, là những bậc luôn lợi lạc cho tất cả hữu tình.”

Other practices may look full of excitement, but without Ngondro it's like building a nice, fancy house without any foundation. The house won't last for a long time. The shelter would not be good for you and not good for others. The house will require a large insurance cost. Without Ngondro as a basis, other practices will bring some obstacles, not enlightenment. This is why Ngondro is so very important. It is a foundation practice. It is a root practice. It is an essential practice. Every other practice must incorporate Ngondro practice. Only then can we reach enlightenment. Then we can be true Bodhisattvas, truly beneficial beings for all other sentient beings.

.....

Luận Giảng về Pháp Ngondro

Commentary on Ngöndro Practice

Khenchen Rinpoche

“Patrul Rinpoche, học giả - đại thành tựu giả vĩ đại nói rằng mặc dầu ngondro được gọi là pháp tu tiên yếu nhưng không có một pháp tu nào thậm thâm hơn pháp tu này. Nhiều bậc đạo sư vĩ đại của quá khứ đã đạt giác ngộ nhờ con đường tu Mật thậm thâm này.”

“Patrul Rinpoche, the great scholar and siddha, said that even though it is called “preliminary practice”, there is no other practice which is more profound than ngöndro. Many great masters of antiquity accomplished the primordial wisdom of enlightenment through this secret and profound path.”

...

“Hôm nay tôi sẽ giảng về Ngondro và các pháp tu liên quan. Đây chính là tinh túy của toàn bộ giáo lý Phật đà, từ Tiểu Thừa tới giáo lý Dzogchen. Pháp tu Ngondro bao gồm toàn bộ giáo lý cốt tủy của tất cả mọi cấp độ đó. Pháp này được cô đúc bởi bậc đạo sư Mật giáo vĩ đại GURU PADMASAMBHAVA. Ngài đã sắp xếp giáo pháp này theo cách khiến người tu có thể áp dụng và tu trì từng giáo lý Phật dạy cho tới khi khai mở trí tuệ bên trong và chứng đạt giác ngộ.”

Today, I am going to talk about Ngöndro and the related practices. This is truly the essence of all the different teachings of the Buddha, from the Hinayana up to the great Dzogchen teachings. Ngöndro Practice contains the heart teachings of all those levels. This technique was condensed by the great tantric master, Guru Padmasambhava. He arranged it in such a way that any student can apply and practice every single teaching of the Buddha towards the discovery of inner wisdom, the realization of enlightenment.

“Toàn bộ giáo pháp Phật đà dẫn tới chứng ngộ Phật quả và có thể chia thành hai phần: giáo pháp lí thuyết và giáo pháp thực hành. Tri kiến Phật đà sâu như biển cả và bao la như hư không ... Tuy nhiên, triết học [Phật giáo] chỉ là khai mở cho phần thực hành. Sự tìm tòi, phân tích đúng đắn sẽ dẫn tới sự áp dụng thực hành hiệu quả ... Cảnh giới Đại Bình đẳng không bao giờ đạt tới chỉ nhờ những tìm tòi tri thức thông thường. Ngondro là cô đọng của toàn bộ giáo lí Phật đà, bao gồm cả những giáo huấn của Liên Hoa Đại Sĩ và chư vị đạo sư của nhiều dòng truyền thừa.”

All of the Buddha’s teachings lead to the realization of Buddhahood and can be generally divided into two categories: the philosophical systems and methods of practical application. Buddhist philosophical views are as deep as the ocean and boundless as the sky ... However, philosophy itself is only a prelude to practice. Effective inquiry and analysis lead to meaningful application ... Great equanimity and transcendent insight never come through intellectual pursuits alone. The ngöndro practice is a condensed form of the entire Dharma expounded by the Buddha, including the teachings of Guru Padmasambhava and many other lineage masters.

.....

TULKU THONDUP VỀ NGONDRO

“Ngondro có nghĩa “thực hành chuẩn bị” tức đi trước thực hành chính. Mặc dù phần chính của nó là nền tảng của rèn luyện, nhưng nó cũng bao gồm thực hành cao nhất của việc hợp nhất hành giả với Phật tánh qua sự hóa tán vào bản tánh tối thượng. Ngondro bắt đầu với sự rèn luyện về việc chuyển tâm đến Giáo Pháp, nhưng nó kết thúc với sự hợp nhất tâm hành giả với trí tuệ giác ngộ của Đức Phật, Guru Rinpoche. Do đó, tôi phiên dịch Ngondro như “sự thực hành thiết yếu”. Nếu Ngondro được thực hành đúng và tha thiết, nó bao gồm một con đường hoàn toàn đầy đủ dẫn đến mục tiêu cao nhất – giác ngộ. Do vậy kết quả đến với chúng ta, nó tùy thuộc vào việc chúng ta có thể hiểu, tiêu hóa, và thực hành ra sao. Nếu chúng ta có khả năng, Guru Yoga sẽ dẫn dắt chúng ta từ lúc đầu đến nhận biết cao nhất của Đức Phật.”

(trích “Hành Trình Tới Giác Ngộ”, trang 226 - file PDF)

Từ nhiều nguồn.

BBT LHQ trích, biên tập và giới thiệu.

ⁱ Tựa đề do BBT LHQ đặt để tiện cho người đọc.