

# BẢY ĐIỂM LUYỆN TÂM

Đại Sư Chekawa soạn tác

Kyabje Pabongka Rinpoche biên tập

Source: *The Seven-Point Mind Training*

<http://www.lamayeshe.com/otherteachers/pabongka/sevenpoint.shtml>

Hồng Như Thubten Munsel chuyển Việt ngữ

[Ghi Chú: Chữ màu đỏ là chánh văn bài pháp của Geshe Chekawa.  
Chữ đen là tiêu đề phân đoạn và ghi chú của đại sư Pabongka.]



Trong hệ luận văn dòng cự và tân Kadampa, có nhiều bản chánh văn và luận giải của pháp tu *Bảy Điểm Luyện Tâm*, so sánh lại thấy có nhiều khác biệt lớn lao giữa thứ tự các dòng và giữa số chữ mỗi dòng. Khi giảng pháp, nhiều lúc lại không thể phối hợp chánh văn vào với tiêu đề, nhiều bản còn thêm những câu lạ vào chánh văn. Vì lý do này, từ bao lâu nay tôi [Pabongka Rinpoche] cứ nghĩ phải nên so sánh đối chiếu với các bản chánh văn trong *Luyện Tâm Như Ánh Mặt Trời*, *Trang Nghiêm Tâm Ý Lobsang*, và *Tinh Túy Cam Lô*, soạn một bản chánh văn dùng làm định bản. Đến năm 1935 (năm Mộc Hợi), tại Chamdo Jampa Ling, khi [tôi] thuyết giảng bài pháp *LamRim [Bồ Đề Đạo Thứ Đệ Luận - Tuần Tự Đường Tu Giác Ngộ]* thì ngài Lamrimpa Phuntsok Palden, một hành giả với tâm chuyên nhất, đã mang một chiếc khăn và phẩm vật cúng dường đến thỉnh tôi làm việc này. Vì vậy, sau khi thận trọng tham khảo với nhiều bản chánh văn và luận giải, tôi đã biên soạn bài pháp này cùng với tiêu đề bổ xung.

Trích Phụ Lục sách *Luyện Tâm như Ánh Mặt Trời*

Kính lễ tâm đại bi

Tinh túy cam lồ dòng khai thị kín mật,  
do bậc đạo sư xứ Sumatra truyền thọ.

## MỞ THEN CHÓT, KHAI TÂM KÍNH NGƯỠNG PHÁP TU

Quý vị nên hiểu lời khai thị này tràn đầy ý nghĩa,  
Như hạt kim cương, như ánh mặt trời, như cây thảo dược.  
Thời kỳ đầy cả năm thứ vẫn đục rồi sẽ trở thành  
Con đường dẫn tới giác ngộ viên mãn.

## NỘI DUNG LỜI KHAI THỊ BAO GỒM BẢY ĐIỂM

### 1. GIẢI THÍCH PHÁP TU SƠ KHỞI LÀ NỀN TẢNG

#### 1.1. Trước tiên, thuần luyện pháp tu sơ khởi.

### 2. NỘI DUNG PHÁP TU LUYỆN TÂM BỒ ĐỀ

#### (a) làm sao để tu tâm bồ đề cứu cánh

#### (b) làm sao để tu tâm bồ đề qui ước

(Dựa theo phần lớn các bản văn cổ thì tâm bồ đề cứu cánh được nói đến trước. Tuy vậy, trong dòng truyền thừa của chúng ta [Gelug], theo đức Tông Khách Ba, bậc chớ che từ hòa, như trong các bộ luận như *Luyện Tâm Như Ánh Mặt Trời*, *Trang Nghiêm Tâm Ý Lobsang*, *Tinh Túy Cam Lô* và trong *Lời Góc của Keutsang*, thì thứ tự lại đảo ngược vì những lý do đặc biệt)

#### b) Luyện tâm bồ đề qui ước

#### Đẹp bỏ thủ phạm của mọi vấn đề

#### Quán ơn sâu nặng của khắp chúng sinh.

#### Hành trì phối hợp pháp cho và nhận

**Cho, Nhận, phải nên luân phiên tu tập**  
**Bắt đầu bằng nhận từ nơi chính mình**  
**Cần phải phối hợp hai pháp cho nhận vào trong hơi thở**

**Với ba đối tượng, ba loại độc tố, cùng ba thiện hạnh,**  
**Thì lời khai thị ngắn gọn như sau:**  
**Phải luôn nhớ nghĩ đến pháp đang tu,**  
**Trong mọi hành động, hãy giữ lời kệ khắc sâu đáy lòng.**

#### **a) Luyện tâm bồ đề cứu cánh**

**Vững rồi, hãy nói đến pháp tu mật**  
**Thấy rằng mọi sự đều như huyễn mộng**  
**Quán sát tánh giác vốn là vô sinh**  
**Ngay pháp đối trị cũng tự tan biến**  
**Tinh túy đường tu đặt nơi chân tánh, nền tảng vạn pháp.**  
**Xuất thiền, hãy như người tạo ảo ảnh**

### **3. CHUYỂN NGHỊCH CẢNH THÀNH ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ**

**Khi cõi thế gian chứa đầy tội lỗi,**  
**Hãy chuyển nghịch cảnh thành đường giác ngộ.**  
**Mỗi khi có dịp, hãy ngay tức thì áp dụng thiền quán**  
**Phương tiện tối thượng luôn đi cùng với bốn pháp hành trì**

### **4. PHÁP HÀNH MỘT ĐỜI**

**Tóm lại, tinh yếu của lời khai thị là luyện năm lực!**  
**Năm lực chính là giới pháp đại thừa hướng dẫn pháp tu chuyển**  
**di thân thức: hãy nên thuần dưỡng.**

### **5. TIÊU CHUẨN THUẦN TÂM**

**5.1. Đúc kết pháp Phật vào trong một niệm.**

- 5.2. Phải nên chú trọng nơi hai nhân chứng**
- 5.3. Liên tục giữ gìn nội tâm hoan hỷ**
- 5.4. Tiêu chuẩn xác định tâm đã thuần luyện là tâm quay đầu**
- 5.5. Tâm thuần có năm dấu hiệu cao cả**
- 5.6. Vẫn luôn tự chủ cho dù tán tâm.**

### **6. HẠNH NGUYỆN PHÁP LUYỆN TÂM**

- 6.1. Đã nguyện chuyển tâm, thì đừng đi ngược với pháp tu này.**
- 6.2. Đừng nên khinh xuất trong khi tu tập**
- 6.3. Không nên thiên vị, luôn luôn luyện tâm với ba điểm chính.**
- 6.4. Hãy chuyển tâm thức, nhưng cách cư xử phải giữ tự nhiên**
- 6.5. Đừng nói lỗi người**
- 6.6. Việc của thiên hạ, đừng nên quan tâm**
- 6.7. Đối với phiền não, loại nào tệ hơn thì đối trị trước.**
- 6.8. Tâm cầu thiện báo cho bản thân mình, hãy nên từ bỏ**
- 6.9. Thức ăn có độc, hãy tránh đừng ăn**
- 6.10. Tấm lòng trung thành đặt không đúng chỗ thì đừng nên giữ**
- 6.11. Lời nói mai mỉa, đừng nên thốt ra.**
- 6.12. Đừng nên rình rập chờ dịp phản kích**
- 6.13. Điểm yếu của người, đừng nên đánh vào**
- 6.14. Đừng ép trâu thường gánh vác lực tải của loài trâu núi**
- 6.15. Đừng nên lạm dụng pháp tu của mình**
- 6.16. Đừng ham tranh đua**
- 6.17. Đừng biến thiện thân thành loài ác ma**
- 6.18. Đừng lấy khổ người làm hạnh phúc mình.**

### **7. HUÂN TỪ DÀNH CHO PHÁP LUYỆN TÂM**

- 7.1. Mọi pháp du già, phải tu như một**
- 7.2. Tất cả lỗi lầm đều dùng một cách để mà hoán cải**
- 7.3. Có hai pháp hành - khởi đầu, kết thúc.**

- 7.4. **Bất kể thế nào, nhẫn với cả hai**
- 7.5. **Giữ gìn cả hai như giữ sinh mạng**
- 7.6. **Luyện trong ba khó**
- 7.7. **Tìm đủ ba nhân**
- 7.8. **Giữ ba yếu tố đừng cho thôi chuyên**
- 7.9. **Giữ ba sở hữu, đừng để lia xa**
- 7.10. **Tu tập siêng năng, tâm không thiên vị**
- 7.11. **Luôn trọng pháp tu thâm sâu vi diệu**
- 7.12. **Kiên tâm trực diện mọi cảnh khó khăn**
- 7.13. **Đừng nên lệ thuộc ở nơi hoàn cảnh**
- 7.14. **Hãy nên dẫn thân tu ngay tức thời**
- 7.15. **Đừng nên áp dụng cái thấy sai lệch**
- 7.16. **Đừng nên tu tập rời rạc tùy hứng**
- 7.17. **Tu không chùn bước**
- 7.18. **Cởi thoát nhờ vào tầm tư quán xét**
- 7.19. **Đừng nên khoa khoang**
7. 20. **Đừng nên nóng tính**
- 7.22. **Đừng cầu biết ơn.**

Bài pháp này chấm dứt với câu kệ của thầy Chekawa, bậc thầy khéo léo thiện xảo trong pháp tu tâm bồ đề:

*Vì ước nguyện nhiều trăm vạn nhánh của tôi  
Mà tôi phải chịu biết bao lời sỉ nhục đờn đau  
Thế nhưng tôi nay đã nhận được lời khai thị để thuận phục vọng  
tâm chấp ngã  
Cho dù có phải chết,  
Cũng chẳng hối tiếc nào*



## THAM KHẢO THÊM VỀ PHẬT GIÁO TÂY TẠNG:

### Tiếng Việt

Thư Viện Nalanda:	<a href="http://nalanda.batnha.org">nalanda.batnha.org</a>
Viet Nalanda Foundation:	<a href="http://www.vietvajra.org">www.vietvajra.org</a>
Dharmagates Foundation:	<a href="http://www.dharmagates.org/">www.dharmagates.org/</a>
Thubten Dhargye Ling:	<a href="http://tdling.com/ref/teachings_main.asp">tdling.com/ref/teachings_main.asp</a>

### Tiếng Anh [English]:

The Website of the Office of His Holiness the Dalai Lama the 14<sup>th</sup>:  
Teachings in MP3 and Video:  
<http://www.dalailama.com/page.128.htm>  
Kurukulla Centre, includes Choden Rinpoche's teachings on the 7 Point  
Mind Training] - <http://recordings.kurukulla.org/index.sphp>