

# BẢY ĐIỂM LUYỆN TÂM

## *THE SEVEN-POINT MIND TRAINING*

Đại Sư Chekawa soạn tác  
Đại Sư Kyabje Pabongka Rinpoche biên tập  
Hồng Như Thubten Munsel chuyển Việt ngữ



VIETNAMESE - ENGLISH

*Ấn Bản Điện Tử 2009*

# BẢY ĐIỂM LUYỆN TÂM

Đại Sư Chekawa soạn tác  
Đại Sư 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 – Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ]* thì ngài Lamrimpa Phuntsok Palden, một hành giả với tâm chuyên nhất, đã mang một tấm khăn cùng 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 CHỐT, 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 chở che từ hòa, như trong các bộ luận như *Luyện Tâm Như Ánh Mặt Trời*, *Trang Nghiêm Tâm Ý Lobsang*, *Tinh Túy Cam Lồ* 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 đi  
thần thức: hãy nên thuần dưỡng.

### **5. TIÊU CHUẨN THUẦN TÂM**

Đúc kết pháp Phật vào trong một niệm.  
Phải nên chú trọng nơi hai nhân chứng  
Liên tục giữ gìn nội tâm hoan hỷ  
Tiêu chuẩn xác định tâm đã thuần luyện là tâm quay đầu  
Tâm thuần có năm dấu hiệu cao cả  
Vẫn luôn tự chủ cho dù tán tâm.

## 6. HẠNH NGUYỆN PHÁP LUYỆN TÂM

1. Đã nguyện chuyên tâm, thì đừng đi ngược với pháp tu này.
2. Đừng nên khinh xuất trong khi tu tập
3. Không nên thiên vị, luôn luôn luyện tâm với ba điểm chính.
4. Hãy chuyên tâm thức, nhưng cách cư xử phải giữ tự nhiên
5. Đừng nói lỗi người
6. Việc của thiên hạ, đừng nên quan tâm
7. Đối với phiền não, loại nào tệ hơn thì đối trị trước.
8. Tâm cầu thiện báo cho bản thân mình, hãy nên từ bỏ
9. Thức ăn có độc, hãy tránh đừng ăn
10. Tấm lòng trung thành đặt không đúng chỗ thì đừng nên giữ
11. Lời nói mai mỉa, đừng nên thốt ra.
12. Đừng nên rình rập chờ dịp phản kích
13. Điểm yếu của người, đừng nên đánh vào
14. Đừng ép trâu thường gánh vác lực tải của loài trâu núi
15. Đừng nên lạm dụng pháp tu của mình
16. Đừng ham ganh đua
17. Đừng biến thiện thành loài ác ma
18. Đừng lấy khổ người làm hạnh phúc mình.

## 7. HUẤN TỪ DÀNH CHO PHÁP LUYỆN TÂM

1. Mọi pháp du già, phải tu như một
2. Tất cả lỗi lầm đều dùng một cách để mà hoán cải
3. Có hai pháp hành - khởi đầu, kết thúc.
4. Bất kể thế nào, nhẫn với cả hai
5. Giữ gìn cả hai như giữ sinh mạng
6. Luyện trong ba khó
7. Tìm đủ ba nhân
8. Giữ ba yếu tố đừng cho thói chuyên
9. Giữ ba sở hữu, đừng để lìa xa
10. Tu tập siêng năng, tâm không thiên vị
11. Luôn trọng pháp tu thâm sâu vi diệu

12. Kiên tâm trực diện mọi cảnh khó khăn
13. Đừng nên lệ thuộc ở nơi hoàn cảnh
14. Hãy nên dẫn thân tu ngay tức thời
15. Đừng nên áp dụng cái thấy sai lệch
16. Đừng nên tu tập rời rạc tùy hứng
17. Tu không chùn bước
18. Cởi thoát nhờ vào tâm tư quán xét
19. Đừng nên khoe khoang
20. Đừng nên nóng tính
21. Đừng mau thay đổi
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 đớn đau  
Thế nhưng tôi nay đã nhận được lời khai thị để thuần phục vọng  
tâm chấp ngã  
Cho dù có phải chết,  
Cũng chẳng hối tiếc nào



## **The Seven-Point Mind Training**

*Kyabje Pabongka Rinpoche*

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

In the literature of the old and new Kadampa there are many versions of the commentaries and root text of the Seven-Point Mind Training. The order of presentation and the number of words in them differs greatly. Some of them we cannot confidently incorporate within the outlines when we are giving an explanation, and some include unfamiliar verses in the root text. For these reasons I [Pabongka Rinpoche] had been thinking for a long time of producing a definitive root text by collating the editions to be found in the Mind Training Like the Rays of the Sun, Ornament for Losang's Thought and the Essential Nectar. When I was teaching the Stages of the Path to Enlightenment at Chamdo Jampa Ling in 1935 (wood-pig year), Lamrimpa Phuntsok Palden, a single-minded practitioner, presented me a scarf and an offering and made such a request, so I have compiled this after careful research of many root texts and commentaries and supplemented it with outlines..

From the appendices of Mind Training like the Rays of the Sun.

Homage to great compassion.

The essence of this nectar of secret instruction

Is transmitted from the master from Sumatra.

***Revealing the features of the doctrine to engender respect for the instruction***

You should understand the significance of this instruction

As like a diamond, the sun and a medicinal tree.

This time of the five degenerations will then be transformed

Into the path to the fully awakened state.

*The actual instruction for guiding the disciple is given in seven points*

1. Explaining the preliminaries as a basis for the practice

**1.1. First, train in the preliminaries.**

2. The actual practice, training in the awakening mind

**(a) How to train in the ultimate awakening mind**

**(b) How to train in the conventional awakening mind**

(According to most of the older records, the training in the ultimate awakening mind is dealt with first. However, according to our own tradition, following the gentle protector Tsong Khapa, as contained in such works as the Mind Training like the Rays of the Sun, Ornament for Losang's Thought, Essential Nectar and Keutsang's Root Words, the order is reversed for special reasons.)

*(b) Training in the conventional awakening mind*

Banish the one to blame for everything,  
Meditate on the great kindness of all beings.

Practice a combination of giving and taking.  
Giving and taking should be practiced alternately  
And you should begin by taking from yourself.  
These two should be made to ride on the breath.

Concerning the three objects, three poisons and three virtues,  
The instruction to be followed, in short,  
Is to be mindful of the practice in general,  
By taking these words to heart in all activities.

## 9 ∞ SEVEN POINT MIND TRAINING

### *(a) Training in the ultimate awakening mind*

When stability has been attained, impart the secret teaching:

Consider all phenomena as like dreams,  
Examine the nature of unborn awareness.  
The remedy itself is released in its own place,  
Place the essence of the path on the nature of the basis of all.  
In the period between sessions, be a creator of illusions.

### 3. Transforming adverse circumstances into the path to enlightenment

When the environment and its inhabitants overflow with unwholesomeness,  
Transform adverse circumstances into the path to enlightenment.  
Apply meditation immediately at every opportunity.  
The supreme method is accompanied by the four practices.

### 4. The integrated practice of a single lifetime

In brief, the essence of the instruction is  
To train in the five powers.  
The five powers themselves are the Great Vehicle's  
Precept on the transference of consciousness.  
Cultivate these paths of practice.

### 5. The measure of having trained the mind

Integrate all the teachings into one thought,  
Primary importance should be given to the two witnesses,  
Constantly cultivate only a peaceful mind.  
The measure of a trained mind is that it has turned away,  
There are five great marks of a trained mind.  
The trained (mind) retains control even when distracted.

6. The commitments of mind training

1. Don't go against the mind training you promised to observe,
2. Don't be reckless in your practice,
3. Don't be partial, always train in the three general points,
4. Transform your attitude but maintain your natural behavior,
5. Don't speak of others' incomplete qualities,
6. Don't concern yourself with others' business,
7. Train to counter whichever disturbing emotion is greatest,
8. Give up every hope of reward,
9. Avoid poisonous food,
10. Don't maintain misplaced loyalty,
11. Don't make sarcastic remarks,
12. Don't lie in ambush,
13. Don't strike at the vital point,
14. Don't burden an ox with the load of a *dzo*,
15. Don't abuse the practice,
16. Don't sprint to win the race,
17. Don't turn gods into devils,
18. Don't seek others' misery as a means to happiness.

7. The precepts of mind training

1. Every yoga should be performed as one,
2. All errors are to be amended by one means,
3. There are two activities—at beginning and end,
4. Whichever occurs, be patient with both,
5. Guard both at the cost of your life,
6. Train in the three difficulties,
7. Seek for the three principal causes,
8. Don't let three factors weaken,
9. Never be parted from the three possessions,
10. Train consistently without partiality,
11. Value an encompassing and far-reaching practice,

11 ∞ *SEVEN POINT MIND TRAINING*

12. Train consistently to deal with difficult situations,
13. Don't rely on other conditions,
14. Engage in the principal practices right now,
15. Don't apply a wrong understanding,
16. Don't be sporadic,
17. Practice unflinchingly,
18. Release investigation and analysis,
19. Don't be boastful,
20. Don't be short-tempered,
21. Don't make a short-lived attempt,
22. Don't expect gratitude.

This is concluded with a quotation from Geshe Chekawa, who had an experience of the awakening mind:

My manifold aspirations have given rise  
To humiliating criticism and suffering,  
But, having received instructions for taming  
the misconception of self,  
Even if I have to die, I have no regrets ./.



## **THAM KHẢO THÊM / *Additional Resources***

### **Thâu âm MP3 / *MP3 Recordings***

Đại Sư Choden Rinpoche thuyết giảng về 7 *Điểm Luyện Tâm* tại Kurukulla Buddhist Centre, USA, tháng 04/2007.

Hạ tải MP3 Tặng Anh Việt (tiếng Việt mới lồng thêm) tại:

Recording Tib – English – Vietnamese available at

[http://www.batnha.org/mp3/teachings/cr\\_7pmt2007\\_16k\\_TibEngViet01.mp3](http://www.batnha.org/mp3/teachings/cr_7pmt2007_16k_TibEngViet01.mp3)

[http://www.batnha.org/mp3/teachings/cr\\_7pmt2007\\_16k\\_TibEngViet02.mp3](http://www.batnha.org/mp3/teachings/cr_7pmt2007_16k_TibEngViet02.mp3)

## **TÀI LIỆU VỀ PHẬT GIÁO TÂY TẠNG**

### ***About Tibetan Buddhism***

#### **Tiếng Việt [in the Vietnamese Language]**

Thư Viện Nalanda: [nalanda.batnha.org](http://nalanda.batnha.org)

Viet Nalanda Foundation: [www.vietvajra.org](http://www.vietvajra.org)

Dharmagates Foundation: [www.dharmagates.org](http://www.dharmagates.org)

Thubten Dhargye Ling: [tdling.com/ref/teachings\\_main.asp](http://tdling.com/ref/teachings_main.asp)

#### **Tiếng Anh [in the English language]:**

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>



**Thư Viện Nalanda - Vietnamese Nalanda Library**

<http://nalanda.batnha.org>

**ẤN BẢN ĐIỆN TỬ**

**SÁCH ẤN TỔNG – KHÔNG BÁN**