ATISA DIPAMKARA
GESHE CHEKAWA

༄༅། །ཐེག་པ་ཆེན་པོ་བློ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མའི་རྩ་བ་བཞུགས་སོ། །

BẢY ĐIỂM LUYỆN TÂM

Seven-Point Mind Training

CHÁNH VĂN – ROOT TEXT

TIBETAN – ENGLISH – VIETNAMESE

TẠNG VĂN – ANH – VIỆT

hongnhu-archives

hongnhu-archives

Ấn bản điện tử 2016
FREE BOOK – NOT FOR SALE
SÁCH ẤN TỐNG – KHÔNG BÁN

Tùy nghi sử dụng với điều kiện giữ nguyên nội dung và không bán

Prerequisites: Everyone can read and practice.

Điều kiện hành trì: Mọi người đều có thể đọc tụng và hành trì.

Giáo pháp từ đức Atisa Dipamkara
Geshe Chekawa chép thành văn bản
Bìa: hình đức Chekawa - họa sĩ khuyết danh

English: based on Thupten Jinpa Translation
Việt ngữ: Hồng Như Thubten Munsel
Mọi sai sót là của người dịch
Mọi công đức xin hồi hướng vô thượng bồ đề.

༄༅། །ཐེག་པ་ཆེན་པོ་བློ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མའི་རྩ་བ་བཞུགས་སོ། །

Root Text of the Seven Points of Mahayana Mind Training

Chánh Văn Bảy Điểm Luyện Tâm Đại Thừa

༄༅། །སྔོན་འགྲོ་ཆོས་བསྟན་པ།

1. The Preliminaries, which teach the support for Dharma

Pháp tu sơ khởi, dạy về nền tảng của giáo pháp

དང་པོ་སྔོན་འགྲོ་དག་ལ་བསླབ། །

First, train in the preliminaries.

Trước tiên thuần luyện pháp tu sơ khởi.

དངོས་གཞི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་བ།

2. The Main Practice, Training in Bodhicitta

Pháp Tu Chính: Luyện Tâm Bồ Đề

ཆོས་ནམས་རྨི་ལམ་ལྟ་བུ་བསམ། །

Train to view all phenomena as dream like

Thấy rằng vạn pháp đều như huyễn mộng

མ་སྐྱེས་རིག་པའི་གཤིས་ལ་དཔྱད། །

Examine the nature of unborn awareness.

Quán sát tánh giác vốn là vô sinh.

གཉེན་པོ་ཉིད་ཀྱང་རང་སར་གྲོལ། །
The remedy, too, is freed in it own place
Ngay pháp đối trị cũng tự tan biến.

ངོ་བོ་ཀུན་གཞིའི་ངང་ལ་བཞག །
Lace your mind on the basis-of-all, the actual path
Trú nơi chân tánh: bản thể vạn pháp.

ཐུན་མཚམས་སྒྱུ་མའི་སྤྱོས་བྱ་བྱ། །
In the intervals, be a conjurer of illusions.
Xuất thiền, hãy như người tạo ảo ảnh.

གཏོང་ལེན་གཉིས་པོ་སྦྱེལ་མར་སྦྱང་། །
Training the two – giving and taking - alternatively.
Cho Nhận phải nên luân phiên tu tập.

དེ་གཉིས་རླུང་ལ་བསྐྱོན་པར་བྱ། །
lace the two astride your breath.
Cả hai đều phải cưỡi trên hơi thở.

ཡུལ་གསུམ་དུག་གསུམ་དགེ་རྩ་གསུམ། །
Three objects, three poisons and the three virtues.
Có ba đối tượng, ba loại độc tố và ba thiện hạnh.

སྤྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་ཚིག་གིས་སྦྱང་། །
In all actions, train by means of the words.
Trong mọi hành động phải giữ lời kệ khắc sâu đáy lòng.

ལེན་པའི་གོ་རིམ་རང་ནས་བརྩམ། །

[Begin the sequence of sending and taking with oneself.]
Bắt đầu bằng nhận từ nơi chính mình.

ཇྱེན་དན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ལམ་དུ་བསྒྱུར་བ།

3. Take Adverse Conditions onto the Path of Enlightenment
Chuyển Nghịch Cảnh Thành Đường Tu Giác Ngộ

སྣོད་བཅུད་སྨིག་པས་གང་བའི་ཚེ། །

When the world and its inhabitants boil with negativity
Khi cõi thế gian chứa đầy tội lỗi.

ཇྱེན་དན་བྱང་ཆུབ་ལམ་དུ་བསྒྱུར། །

Transform adverse conditions into the path of enlightenment.
Hãy chuyển nghịch cảnh thành đường giác ngộ.

ལེ་ལེན་ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་བདའ། །

Banish all blames to the single source.
Đưa hết tránh nhiệm qui về một mối.

ཀུན་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བར་སྒོམས། །

Toward all beings contemplate their great kindness
Quán ơn sâu nặng của khắp chúng sinh.

འཁྲུལ་སྣང་སྐུ་བཞིར་སྒོམས་ཡི། །
By meditating on illusions as the four buddha bodies
Quán mọi vọng tâm chính là Tứ Thân.

ཤེར་ཉིད་སྲུང་བ་བླ་ན་མེད། །
Emptiness is protection unsurpassed
Tánh không là chốn chở che tối thượng.

སྤྱོད་བ་བཞི་ལྡན་ཐབས་ཀྱི་མཆོག །
The fourfold practise is the most excellent method.
Bốn pháp hành là phương tiện tuyệt hảo.

འཕྲལ་ལ་གང་ཐུག་བསྒོམ་དུ་སྤྱར། །
Relate what ever you can to meditation right now
Muốn chuyển nghịch cảnh thành đường giác ngộ,
bất cứ điều gì hãy đều lập tức đưa ngay vào thiền.

ཚེ་གཅིག་གི་ཉམས་ལེན་དུལ་ནས་བསྟན་པ།

4. Presentation of a Lifetime's prPractice in Summary
Tóm Tắt Pháp Hành Một Đời

མདོར་བཀའ་སྩལ་པོ་མདོར་བསྡུས་པ། །
In brief the essence of instruction is this:
Tóm lại, tinh yếu của lời khai thị:

སྟོབས་ལྔ་དག་ལ་སྦྱར་བར་བྱ། །
Apply yourself to the five power.
hãy luyện năm lực.

ཐེག་ཆེན་འཕོ་བའི་གདམས་ངག་ནི། །
As Mahayana's transference method is
Giáo pháp đại thừa chuyển di thần thức

སྟོབས་ལྔ་ཉིད་ཡིན་སྒྲུབ་ལམ་གཅེས། །
The five powers alone, their practice is vital.
chính là năm lực: phải nên áp dụng.

བློ་འབྱོངས་པའི་ཚད།

5. Presentation of the Measure of Having Trained the Mind
Tiêu Chuẩn Thuần Tâm

ཆོས་ཀུན་དགོས་པ་གཅིག་ཏུ་འདུས། །
The intend of all teachings converges on a single point.
Tất cả giáo pháp qui về một điểm.

དཔང་པོ་གཉིས་ཀྱི་གཅོ་བོར་གཟུང་། །
Of the two witnesses uphold the principal one.
Trong hai nhân chứng, giữ nhân chứng chính.

ཡིད་བདེ་འབའ་ཞིག་རྒྱུན་དུ་བསྟེན། །
Cultivate constantly the joyful mind alone.
Phải luôn giữ gìn nội tâm hoan hỉ.

ཡེངས་ཀྱང་ཐུབ་ན་འབྱོངས་པ་ཡིན། །

If this can be done even when distracted, you are trained.

Bao giờ tán tâm cũng được như vậy là tâm đã thuần.

བློ་སྦྱོང་གི་དམ་ཚིག

6. Presentation of the Commitments of Mind Training

6. Giới Hạnh Luyện Tâm

6.1 སྤྱི་དོན་གསུམ་ལ་རྟག་ཏུ་བསླབ། །

Train constantly in the three general points.

Luôn luyện tâm mình bằng ba điểm chính.

6.2 འདུན་པ་བསྒྱུར་ལ་རང་སོར་བཞག །

Transform your attitudes but remains as you are.

Chuyển đổi thái độ, nhưng giữ tự nhiên.

6.3 ཡན་ལག་ཉམས་པར་བརྗོད་མི་བྱ། །

Do not speak of the defects [of others]

Đừng nói lỗi người.

6.4 གཞན་སྡིག་གང་ཡང་མི་བསམ་མོ། །

Do not reflect on others' shortcoming

Việc xấu thiên hạ đừng nên bận tâm.

6.5 ཉོན་མོངས་གང་ཆེ་སྔོན་ལ་སྦྱང་། །

[Work on the stronger disturbing emotion first.]

Đối với phiền não, loại nào tệ hơn thì đối trị trước.

6.6 འབྲས་བུའི་རེ་བ་ཐམས་ཅད་སྤངས། །

Discard all expectations of reward.

Tâm cầu thiện báo phải nên từ bỏ.

6.7 དུག་ཅན་གྱི་ཟས་སྤངས།

Discard poisonous food.

Thức ăn có độc hãy tránh đừng ăn.

6.8 གཞུང་བཟང་པོ་མ་བསྟེན།

Do not maintain inappropriate loyalty

Trung thành sai chỗ thì đừng nên giữ

6.9 ཤག་ངན་མ་ཚོད།

Do not torment with malicious banter

Lời nói mai mỉa đừng nên thốt ra.

6.10 འཕང་མ་བསྒུག

Do not lie in ambush

Đừng nên rình rập chờ dịp phản kích.

6.11 གནད་ལ་མི་དབབ།

Do not strike at the heart

Chỗ đau của người đừng nên đánh vào.

6.12 མཇོ་ཁལ་སྣང་ལ་མི་འབྱོ།

Do not place the load of a dzo onto an ox

Đừng ép trâu thường gánh vác lực tải của loài trâu

núi.

6.13 མཆོག་ཀྱི་རྩེ་མོ་གཏོད།

Do not sprint to win a race

Tâm lý háo thắng hãy nên từ bỏ.

6.14 གཏོ་ལོག་མི་བྱ།

Do not abuse this [practice] as a rite

Đừng biến pháp tu thành trò huyền thuật.

6.15 ལྷ་བདུད་དུ་མི་དབབ།

Do not turn the gods into demons

Đừng biến thiện thần thành loài ác quỉ.

6.16 སྐྱིད་ཀྱི་ཡན་ལག་ཏུ་སྡུག་མ་ཚོལ། །

Do not seek misery as a means to happiness

Đừng lấy khổ người làm hạnh phúc mình.

བློ་སྦྱོང་གི་བསྟན་བྱ།

7. presentation of the precepts of mind training

7. Huấn Từ Dành cho Pháp Luyện Tâm

7.1 རྣལ་འབྱོར་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ། །

Accomplish all yogas through a single means

Hết thảy pháp tu, tu cùng một cách.

7.2 ལོག་གཅོད་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ། །

Overcome all errors through a single means

Hết thảy lỗi lầm, diệt cùng một cách.

7.3 ཐོག་མཐའ་གཉིས་ལ་བྱ་བ་གཉིས། །

There are two tasks – one at the start and one at the end.

Có hai pháp hành: khởi đầu, kết thúc.

7.4 གཉིས་པོ་གང་བྱུང་བཟོད་པར་བྱ། །

Forbear whichever of the two arises.

Bất kể thế nào, nhẫn với cả hai.

7.5 གཉིས་པོ་སྲོག་དང་བསྟེས་ལ་བསྲུང་། །

Guard the two even at the cost of your life

Giữ gìn cả hai như giữ sinh mạng.

7.6 དཀའ་བ་གསུམ་ལ་བསླབ་པར་བྱ། །

Train in the three difficult challenges

Luyện trong ba khó.

7.7 རྒྱུ་ཡི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་ལྡང་། །

Adopt the three principal conditions

Tìm đủ ba nhân.

7.8 ཉམས་པ་མེད་པ་རྣམ་གསུམ་བསྒོམ། །

Contemplate the three that are free of degeneration

Tu ba bất thoái

7.9 འབྲལ་མེད་གསུམ་དང་ལྡན་པར་བྱ། །

Be endowed with the three inseparable factors
Giữ gìn ba thứ không thể phân lìa.

7.10 ཡུལ་ལ་ཕྱོགས་མེད་དག་ཏུ་སྦྱོང་། །

Train consistently without partiality,
Liên tục tu đều với mọi đối tượng {mà không thiên vị]

7.11 ཁྱབ་དང་གཏིང་འཛྱོངས་ཀུན་ལ་གཅེས། །

Value an encompassing and far-reaching practice,
Pháp luyện sâu rộng hãy nên trân quí

7.12 བཀོལ་བ་རྣམས་ལ་རྟག་ཏུ་བསྒོམ། །

Meditate constantly on those who've been set apart,
Liên tục tu đều với cảnh khó khăn

རྐྱེན་གཞན་དག་ལ་སྨོས་མི་བྱ། །

Do not depend on other conditions
Đừng nên lệ thuộc ở nơi ngoại cảnh

ད་རེས་གཙོ་བོ་ཉམས་སུ་ལྡང་ །

Engage in the principal practices right now
Pháp tu chính phải tu ngay bây giờ

གོ་ལོག་མི་བྱ།

Do not apply misplaced understanding
Đừng nên áp dụng cái thấy sai lệch

རེས་འཇོག་མེ་བྱ།

Do not be sporadic

Đừng nên tu tập rời rạc tùy hứng

དོལ་ཆོད་དུ་སྒྲུབ།

Train with decisiveness

Hãy thật chuyên chú kiên quyết mà tu

རྟོག་དཔྱད་གཉིས་ཀྱིས་ཐར་བར་བྱ། །

Be released through the two: investigation and close analysis

Giải thoát nhờ vào quán sát tầm tư

ཡུས་མ་བསྟོམ།

Do not boast of your good deeds

Đừng nên khoe khoang

ཀོ་ལོང་མ་སྟོམ།

Do not be ill-tempered

Đừng nên xấu tính

ཡུད་ཙམ་བར་མེ་བྱ།

Do not be fickle

Đừng mau thay đổi

འོར་ཆེ་མ་འདོད། །

Do not be boisterous.

Đừng cầu biết ơn

Conclusion
Kết

སྐྱེགས་མ་ལྔ་ཡོ་བདོ་བ་འདི། །བྱང་ཆུབ་ལམ་དུ་བསྒྱུར་བ་ཡིན། །
མན་ངག་བདུད་རྩིའི་སྙིང་པོ་འདི། །གསེར་གླིང་པ་ནས་བརྒྱུད་པ་ཡིན། །
Through this proliferation of the five degenerations
Transform [every event] into the path of enlightenment
This is the essence of the amrita of the oral instructions,
Which are handed down from the tradition of the sage of Suvarnadvipa.
Trong thời kỳ ngũ trược tràn khắp
Hãy chuyển thành con đường giác ngộ.
Đây là tinh yếu của lời khai thị cam lồ
Do bậc thánh giả vùng Suvarnadvipa truyền lại.

སྔོན་སྨོན་ལས་ཀྱི་འཕྲོ་སང་པས། །རང་གི་མོས་པ་མང་བའི་
རྒྱུས། །སྡུག་བསྔལ་གཏམ་ངན་ཁྱད་བསད་ནས། །བདག་འཛིན་འདུལ་
བའི་གདམས་ངག་ཞུས། །དེ་ཤི་ཡང་མི་འཆྱོད་དོ།། །།
Because of my numerous aspirations
I have defied the tragic tale of suffering
And have taken instructions to subdue self-grasping
Now even if death comes, Ihave no regrets
Vì ước nguyện quá khứ nhiều trăm vạn
Tôi đã không màng bao sỉ nhục đớn đau
Nhận khai thị để thuần tâm ngã ái
Nay dù có phải chết, cũng chẳng hối tiếc nào. //

Xin bồ đề tâm vô vàn trân quí
nơi nào chưa có, nguyện sẽ nảy sinh
nơi nào đã sinh, nguyện không thoái chuyển
vĩnh viễn tăng trưởng không bao giờ ngừng.

FREE BOOK – NOT FOR SALE

SÁCH ẤN TỐNG – KHÔNG BÁN

hongnhu-archives

www.hongnhu.org