

BẢY ĐIỂM LUYỆN TÂM

*Pháp luyện tâm theo lời Phật dạy
Theo truyền thừa từ Ngài Serling
Ngài Atisha mang vào Tây Tạng
Geshe Chekawa biên soạn thành văn
Choekyi Gyaltsen tóm lược thành bảy điểm
Được ghi chép theo lời dạy của Thogme Rinpoche*

Kính lễ tâm đại bi.

I. Pháp hành sơ khởi: Đầu tiên thực hành các pháp sơ khởi.

1. Nghĩ về thân người khó được.
2. Nghĩ về chết và vô thường.
3. Nghĩ về những nhược điểm của luân hồi.

II. Pháp hành chính yếu: Luyện tâm bồ đề

Nghĩ đến các pháp như giấc mộng
Quán bản chất sáng suốt bất sinh
Pháp đối trị cũng tự giải thoát
Hòa vào bản chất của tàng thức.

Giữa thời, làm chúng sinh huyễn ảo
Hai pháp CHO – NHẬN, hành xen kẽ
Hai pháp này, đặt lên hơi thở

Ba nơi, ba độc, ba thiện căn
Tất cả việc, luyện qua lời nói
Trình tự tu, bắt đầu từ mình.

III. Chuyển nghịch cảnh thành đường giác ngộ

Khi thế giới tràn đầy tội lỗi,
Chuyển nghịch cảnh thành đường giác ngộ.

Hãy trách cứ một điều duy nhất
Thiền quán tri ân đến tất cả
Mọi ảo hiện quán thành bốn thân
Giữ vững tánh không, không gì hơn

Cách tốt nhất với bốn pháp hành
Gặp việc thế nào cũng thiền quán.

IV. Một pháp thực hành suốt đời

Tóm lược tinh túy của giáo huấn
Là năm lực, hãy nên áp dụng.
Pháp Đại Thừa Chuyển Di cũng dạy
Năm lực ấy, hãy trọng thực hành.

V. Chuẩn mực tâm đã luyện (tâm thuần)

Mục tiêu các pháp thấu vào một
Giữa hai chứng nhân, giữ bên chính
Luôn chỉ góp an lạc nội tâm
Loạn vẫn an được, đã luyện thuần.

VI. Lời nguyện luyện tâm

1. Đừng làm trái lời hứa luyện tâm.
2. Đừng xem luyện tâm là khác biệt.
3. Đừng kỳ vọng nơi pháp luyện tâm.

4. Chuyển tâm nguyện, vẫn giữ tự nhiên.
5. Đừng nói đến các chi khiếm khuyết.
6. Đừng nghĩ đến các việc của người.
7. Phiền não nào lớn, đối trị trước.
8. Bỏ hết kỳ vọng vào kết quả.
9. Bỏ hết mọi thức ăn có độc.
10. Không nương vào tính cách tốt đẹp.
11. Đừng diên tiết vì lời đùa ác.
12. Đừng chực chờ trả thù.
13. Đừng tán công điểm yếu.
14. Đừng bắt bò theo sức trâu dzo.
15. Đừng chạy theo tốc độ.
16. Đừng để bùa chú mất linh.
17. Đừng khiến thiên thần thành ác quỷ.
18. Đừng tìm hạnh phúc trong bất hạnh.

VII. Lời khuyên luyện tâm

1. Tất cả pháp hành, làm bằng một.
2. Dẹp các xấu xa, làm bằng một.
3. Ở đầu và cuối, làm hai việc.
4. Gặp một trong hai, hãy nhẫn nhục.
5. Giữ hai điều như giữ sinh mạng.
6. Hãy luyện tâm làm ba điều khó.
7. Hãy nên tạo ra ba nhân chính.
8. Thiền đến ba điều không giám sát.
9. Hãy giữ ba việc không tách rời.
10. Luyện thanh tịnh, không thiên lệch đối tượng.
11. Luyện sâu rộng, xem trọng tất cả.
12. Luôn thiền đến những điều bỏ mặc.
13. Đừng nên lệ thuộc vào hoàn cảnh.
14. Từ nay hãy thực hành pháp chính.
15. Đừng hiểu lệch lạc.
16. Đừng làm điều rời rạc.
17. Hãy chuyên nhất luyện tâm.
18. Hãy giải thoát qua nhận thức và phân tích.
19. Đừng trở nên khoác lác.
20. Đừng chuốc lấy bực tức.
21. Đừng tu theo từng cơn.
22. Đừng mong được cảm ơn.

Thời đại này ngũ trực gia tăng
Hãy chuyên hóa thành đường giác ngộ.
Giáo huấn tinh túy cam lồ này
Từ truyền thừa của Ngài Serling.
Nhờ tịnh nghiệp trước đây trở dậy
Nên trong tôi tín tâm nhiều hơn
Mặc cho những gian khó dèm pha
Thỉnh lời dạy phá tan chấp ngã
Giờ đây chết cũng không ân hận.