

Dàn Ý cho quyển 2

[Chương 1 Các giai đoạn của lộ trình dành cho những cá nhân có khả năng cao]

3. Các cấp bậc lộ trình của sự luyện tập tâm thức dành cho những cá nhân có đại thiện căn

a) Chỉ ra rằng chỉ có sự phát triển của Tâm giác ngộ là cánh cửa duy nhất dẫn đến Đại thừa.

b) Làm thế nào để phát triển Tâm giác ngộ.

i) Tâm giác ngộ phụ thuộc ra sao vào sự nảy sinh của những nguyên nhân chính

a'. Sự phát triển của Tâm giác ngộ qua bốn duyên

b'. Sự phát triển của Tâm giác ngộ qua bốn nguyên nhân

c'. Sự phát triển của Tâm giác ngộ qua bốn sức mạnh

[Chương 2 Từ bi, cánh cửa bước vào Đại thừa]

ii) Giai trình rèn luyện tâm giác ngộ

a' Rèn luyện trên nền tảng giáo huấn Bảy phép luyện tâm trong truyền thừa truyền từ Trường Lão [Atiśa]

1' Phát triển vững chắc về thứ tự của các giai đoạn

a'' Chỉ rõ cội nguồn của Đại thừa là từ bi

1'' Tầm quan trọng của từ bi trong giai đoạn khởi đầu

2'' Tầm quan trọng của từ bi trong giai đoạn giữa

3'' Tầm quan trọng của từ bi trong giai đoạn cuối

b'' Sáu phép luyện tâm còn lại đều là các nhân hay quả của tâm từ bi

1'' Cách thức của „Bốn phép luyện tâm” đầu tiên – Qua sự phát triển tình thương nhận ra tất cả chúng sinh như mẹ của mình hoạt động như là các nguyên nhân của tâm từ bi

2'' Cách thức tạo lòng tận tụy vô điều kiện và tâm giác ngộ như là các hậu quả của từ bi

[Chương 3 Bảy phép luyện tâm]

2' Sự rèn luyện từng bước

a'' Rèn tâm để có được sự kiên quyết vì lợi ích của chúng sinh

1'' Xác lập nền tảng để phát triển thái độ này

(a) Đạt được tâm bình đẳng hướng về chúng sinh

(b) Yêu mến tất cả chúng hữu tình

(i) Nuôi dưỡng nhận thức rằng mọi chúng sinh đều là mẹ của mình

(ii) Nuôi dưỡng ký ức về lòng tốt của họ

(iii) Nuôi dưỡng ước nguyện đền đáp lòng tốt của họ

2'' Phát triển thái độ kiên quyết đến lợi ích của tha nhân

(a) Nuôi dưỡng tình yêu thương

(b) Nuôi dưỡng lòng từ bi

(c) Nuôi dưỡng sự quyết tâm tuyệt đối

b'' Luyện tâm kiên quyết đạt giác ngộ

c'' Nhận ra tâm giác ngộ, thành quả của sự rèn luyện

[Chương 4 Hoán Chuyển Ngã-Tha]

b' Rèn luyện dựa trên các giảng dạy của đấng con của các đấng chiến thắng, ngài Tịch Thiên

1' Quán chiếu về những lợi lạc của việc hoán đổi giữa bản thân và người khác {hoán chuyển ngã-tha} và sai sót của việc không hoán đổi như vậy

2' Khả năng hoán chuyển ngã-tha nếu quý vị làm quen với ý nghĩ về việc làm như vậy

3' Các giai đoạn của thiền định về làm sao hoán chuyển ngã-tha

iii) Phương pháp tạo ra tâm giác ngộ

[Chương 5 Lễ Phát Tâm Bồ-đề]

iv) Làm sao để tạo ra Bồ-đề tâm thông qua các nghi lễ

a' Đạt đến điều mà quý vị chưa đạt được

1' Người mà trước người đó quý vị phát khởi Bồ-đề tâm

2' Những cá nhân khởi tạo ra tâm giác ngộ

3' Làm sao để tham gia vào một nghi lễ phát Bồ-đề tâm

a'' Sự chuẩn bị cho nghi lễ

1'' Tiến hành các thực hành đặc biệt để quy y

(a) Sau khi đã trang hoàng nơi tổ chức lễ và thiết lập các vật biểu tượng của Tam Bảo, sắp xếp vật cúng dường

- (b) Thịnh cầu và quy y
- (c) Bắt đầu giới nguyện quy y
- 2'' Tích tập công đức
- 3'' Thanh tịnh thái độ
- b'' Nghi lễ chính thức
- c'' Phần kết thúc của nghi lễ

[Chương 6 Nuôi Dưỡng Bồ-đề Tâm]

- b' Duy trì và không làm suy yếu những gì quý vị đã đạt được
- 1' Việc rèn luyện giới luật khiến quý vị không làm suy yếu tâm giác ngộ trong đời này
 - a'' Việc rèn luyện giới luật để nhớ lại những lợi ích của Bồ-đề tâm nhằm tăng sức mạnh sự nhiệt tình của quý vị cho nó
 - b'' Việc rèn luyện giới luật để phát khởi tâm giác ngộ sáu lần mỗi ngày nhằm tăng cường Bồ-đề tâm thực sự
 - 1'' Kiên cường phát triển Bồ-đề tâm nguyện
 - 2'' Rèn luyện nâng cao Bồ-đề tâm nguyện
 - c'' Rèn luyện giới luật để không có ý từ bỏ chúng sinh, mà là vì lợi ích của họ, quý vị phát triển tâm giác ngộ
 - d'' Việc rèn luyện giới luật để tích lũy các tư lương công đức và trí tuệ siêu phàm
- 2' Rèn luyện giới luật khiến cho quý vị cũng không bị tách rời với tâm giác ngộ trong kiếp sống tương lai
 - a'' Tu tập trong giới luật để loại bỏ bốn hành vi đen tối vốn làm suy yếu tâm giác ngộ
 - b'' Rèn luyện giới luật để áp dụng bốn thực hành trong sáng giữ cho tâm giác ngộ khỏi suy yếu
- c' Phương pháp tu sửa Bồ-đề tâm nếu quý vị làm suy yếu nó

[Chương 7 Dẫn Nhập về Lục-độ-Ba-la-mật-đa]

- c) Cách tu học Bồ-tát hành sau khi đã phát tâm giác ngộ
 - i) Lý do vì sao phải tu tập sau khi đã phát tâm Bồ-đề
 - ii) Chứng minh rằng quý vị sẽ không thể nào trở thành Phật bằng cách tu học phương tiện hay trí huệ một cách riêng biệt

[Chương 8 Tu Tập Đại Thừa: Các Giới Luật và Ba-la-mật-đa]

- iii) Giải thích tiến trình tu học giới luật
 - a' Cách tu tập theo Đại thừa nói chung
 - 1' Xác lập nguyện ước tu học giới luật của tâm giác ngộ {Bồ-đề tâm}.
 - 2' Thọ giới con Phật {Bồ-tát giới} sau khi đã phát nguyện học giới luật của tâm giác ngộ.
 - 3' Cách thức rèn luyện sau khi thọ giới
 - a'' Nền tảng của giới luật
 - b'' Cách thức mà tất cả các giới luật được thu tóm trong sáu Ba-la-mật-đa
 - 1'' Thảo luận chủ đề chính, số lượng Ba-la-mật-đa cố định
 - (a) Số lượng các Ba-la-mật-đa cố định dựa trên đẳng cấp cao
 - (b) Số lượng các Ba-la-mật-đa cố định dựa trên việc viên thành hai mục tiêu
 - (c) Số lượng các Ba-la-mật-đa cố định dựa trên việc viên thành các mục tiêu của người khác
 - (d) Số lượng các Ba-la-mật-đa cố định và sự thu nhiếp của chúng đối với toàn bộ hệ thống Đại thừa
 - (e) Số lượng các Ba-la-mật-đa cố định trong khuôn khổ viên mãn của các lộ trình hay phương tiện
 - (f) Số lượng các Ba-la-mật-đa cố định dựa trên tam vô lậu học {giới, định, và tuệ}
 - 2'' Thảo luận phụ về thứ tự cố định của các Ba-la-mật-đa
 - (a) Thứ tự khởi sinh
 - (b) Thứ tự cao thấp
 - (c) Thứ tự thô lậu và vi tế

[Chương 9 Bồ Thí Ba-la-mật-đa]

- c'' Tiến trình tu tập các Ba-la-mật-đa
 - 1'' Cách tu tập các hạnh Bồ-tát nói chung
 - (a) Tu tập các Ba-la-mật-đa để tăng trưởng phẩm chất mà quý vị sẽ có khi thành Phật
 - (i) Cách tu tập Ba-la-mật-đa bồ thí
 - (a') Bồ thí là gì?
 - (b') Cách bắt đầu nuôi dưỡng đức bồ thí
 - (c') Phân loại bồ thí
 - (1') Vì sao mọi người nên thực hành đức bồ thí
 - (2') Các Phân loại bồ thí theo mối quan hệ đến các cá nhân
 - (3') Các phân loại bồ thí thực tế

- (a'') Pháp thí
- (b'') Vô úy thí
- (c'') Tài vật thí
- (1'') Thực tế bố thí về Tài vật
 - (a) Cách tiến hành tài thí
 - (1) Người nhận bố thí
 - (2) Động lực bố thí
 - (a'') Loại động lực đòi hỏi
 - (b'') Loại động lực phải loại trừ

[Chương 10 Cách Thức Bố Thí]

- (3) Cách thức bố thí
 - (a'') Dạng bố thí nên tránh
 - (b'') Cách thức bố thí
- (4) Các vật bố thí
 - (a'') Giới thiệu vắn tắt vật bố thí được và vật không được bố thí
 - (b'') Giải thích chi tiết vật bố thí được và vật không được bố thí
 - (1'') Giải thích chi tiết về vật nội thân {các chi tiết của thân thể} không được bố thí
 - (a''') Bố thí không thích hợp về phương diện thời gian
 - (b''') Bố thí không thích hợp về phương diện mục đích
 - (c''') Bố thí không thích hợp về phương diện người xin bố thí
 - (2'') Giải thích chi tiết về vật bên ngoài {vật ngoại thân} được và không được bố thí
 - (a''') Cách thức không bố thí vật bên ngoài
 - (1'') Bố thí không thích hợp về phương diện thời gian
 - (2'') Bố thí không thích hợp về phương diện vật cho
 - (3'') Bố thí không thích hợp về phương diện người {nhận bố thí}
 - (4'') Bố thí không thích hợp về phương diện vật chất
 - (5'') Bố thí không thích hợp về phương diện mục đích
 - (b''') Cách thức bố thí vật ngoại thân
 - (b) Phải làm gì nếu không thể bố thí
 - (c) Sử dụng biện pháp đối trị chướng ngại trong việc bố thí
 - (1) Chướng ngại không quen bố thí
 - (2) Chướng ngại tài sản sa sút
 - (3) Chướng ngại tham chấp
 - (4) Chướng ngại không nhìn thấy mục tiêu
 - (2'') Bố thí thuần túy bằng ý nghĩ
- (d'') Tóm tắt

[Chương 11 Trì Giới Ba-la-mật-đa]

- (ii) Cách thức tu tập trì giới Ba-la-mật-đa
 - (a') Trì giới là gì?
 - (b') Cách bắt đầu tu tập trì giới
 - (c') Phân loại giới luật
 - (1') Giới luật kiềm chế
 - (2') Giới luật tích lũy công đức
 - (3') Giới luật hành động vì lợi lạc chúng sinh
 - (c') Cách tu tập
 - (d') Tóm tắt

[Chương 12 Nhẫn Nhục Ba-la-mật-đa]

- (iii) Cách tu tập nhẫn nhục Ba-la-mật-đa
 - (a') Nhẫn nhục là gì?
 - (b') Cách thức bắt đầu tu tập nhẫn nhục Ba-la-mật-đa
 - (c') Phân loại nhẫn nhục
 - (1') Phát triển nhẫn nhục bất kể nguy hại xảy ra cho mình
 - (a'') Ngung sự thiếu nhẫn nhục đối với những kẻ làm hại mình

(1'') Ngừng sự thiếu nhẫn nhục đối với những kẻ ngăn trở hạnh phúc của mình và những kẻ gây đau khổ cho mình

(a) Chứng minh rằng sân hận là không đúng

(1) Phân tích về mặt đối tượng thì sân hận là không chính đáng

(a'') Phân tích cho thấy bất kể đối tượng có tự chế được hay không, thì sân hận là không chính đáng

(b'') Phân tích cho thấy bất kể là ngẫu nhiên hay bản năng, thì sân hận là không chính đáng.

(c'') Phân tích cho thấy bất kể sự gây hại là trực tiếp hay gián tiếp, thì sân hận là không chính đáng

(d'') Phân tích cho thấy bất kể nguyên nhân thúc đẩy kẻ gây ác, thì sân hận là không chính đáng

(2) Phân tích về mặt chủ quan thì sân hận là không chính đáng

(3) Phân tích về cơ bản, thì sân hận là không chính đáng

(a'') Phân tích nguyên nhân của việc gây hại và sự sai sót từ đâu

(b'') Phân tích sự cam kết của mình

(b) Chỉ ra rằng lòng bi mẫn là phù hợp

(2'') Ngừng sự thiếu nhẫn nhục đối với những ai ngăn trở sự tôn kính, tiếng tăm hay danh dự của mình và với những ai xem thường mình hoặc những ai nói lời xúc phạm hay khó nghe về mình

(a) Ngừng sự thiếu nhẫn nhục đối với những người ngăn trở mình ba sự việc □ sự tôn kính, tiếng tăm hay danh dự

(1) Quán chiếu rằng ba thứ này vốn thiếu các phẩm tính tốt đẹp

(2) Quán chiếu rằng ba thứ này vốn có các khiếm khuyết

(3) Sự cần thiết hoan hỷ nhờ có những ai ngăn trở sự tôn kính và vv... của mình

(b) Ngừng sự thiếu nhẫn nhục đối với những ai xem thường hoặc nói những lời xúc phạm hay khó nghe về mình

(b'') Ngưng cả sự không hài lòng với thành công của những người gây hại lẫn sự thoả thích khi họ gặp rắc rối

(2') Phát triển nhẫn nhục chấp nhận khổ đau

(a'') Lý do phải dứt khoát chấp nhận khổ đau

(b'') Cách thức phát triển sự chấp nhận

(1'') Bác bỏ ý nghĩ cho rằng khi khổ đau xảy đến thì đó là tuyệt đối khó chịu.

(2'') Chứng minh rằng chấp nhận khổ đau là phù hợp

(a) Quán chiếu về các phẩm tính tốt của khổ đau

(b) Quán chiếu về các thuận lợi của sự chịu đựng các gian khó khổ đau

(1) Quán chiếu về các lợi lạc cốt lõi chẳng hạn như sự giải thoát và vv...

(2) Quán chiếu về lợi ích của việc xua tan khổ đau bất khả tư lường {đau khổ không lường}

(c) Cách thức mà việc chịu đựng khổ đau không còn khó nữa nếu mình từng bước làm quen với nó, bắt đầu với khổ đau nhỏ

(c'') Giải thích chi tiết từ các quan điểm của các nền tảng

(3') Phát triển nhẫn nhục về sự xác tín vào giáo pháp

(d') Cách tu tập

(e') Tóm tắt

[Chương 13 Tinh Tấn]

(iv) Cách thức tu tập tinh tấn Ba-la-mật-đa

(a') Tinh tấn là gì?

(b') Cách bắt đầu tu tập tinh tấn

(c') Phân loại tinh tấn

(1') Các Phân loại thực tế

(a'') Tinh tấn như áo giáp

(b'') Tinh tấn huân tập công đức

(c'') Tinh tấn của hành vi vì lợi lạc của chúng sinh

(2') Phương pháp phát triển tinh tấn

(a'') Loại trừ các duyên {điều kiện} không thuận lợi ngăn trở tinh tấn

- (1'') Nhận diện những yếu tố không tương thích với tinh tấn
- (2'') Vận dụng phương pháp để loại bỏ những yếu tố không tương thích
 - (a)) Ngưng thói lười biếng trì hoãn
 - (b)) Ngưng tham luyến vào những hoạt động thấp kém
 - (c)) Ngưng chán nản hay tự khinh miệt
 - (1)) Ngưng chán nản về mục tiêu
 - (2)) Ngưng chán nản về các phương tiện để đạt mục đích
 - (3)) Ngưng chán nản bởi vì bất kể người ở đâu đều là nơi để tu tập
- (b'') Thu thập các năng lực của sự thuận duyên
 - (1'') Phát triển năng lực của ước nguyện
 - (2'') Phát triển năng lực của kiên định
 - (3'') Phát triển năng lực của hoan hỷ
 - (4'') Phát triển năng lực của ngừng nghỉ
- (c'') Căn cứ vào việc loại bỏ những duyên không thuận lợi và huân tập thuận duyên, hãy chuyên chú tinh tấn
- (d'') Cách thức vận dụng tinh tấn để đưa thân và tâm vào trạng thái hoạt dụng {trạng thái hoạt động tốt}
- (d') Cách tu tập
- (e') Tổng kết

[Chương 14 Thiền Định và Trí Huệ]

- (v) Cách thức rèn luyện thiền định Ba-la-mật-đa
 - (a') Sự ổn định từ thiền {an định thiền} là gì?
 - (b') Cách bắt đầu tu tập thiền định
 - (c') Phân loại thiền định
 - (d') Cách thức tu tập
 - (e') Tổng kết
- (vi) Cách thức rèn luyện trí huệ Ba-la-mật-đa
 - (a') Trí huệ là gì?
 - (b') Làm thế nào để khởi phát trí huệ
 - (c') Phân loại trí huệ
 - (1') Trí huệ hiểu biết chân đế {tối hậu}
 - (2') Trí huệ hiểu biết tục đế {tương đối}
 - (3') Trí huệ hiểu biết cách hành động vì lợi lạc chúng sinh
 - (d') Cách thức tu tập
 - (e') Tổng kết

[Chương 15 Giúp Người Phát Triển – Bốn Phương Tiện Thu Phục Đệ Tử]

- (b) Tu tập tứ nhiếp pháp để thu phục đệ tử, giúp người khác trở thành
 - (i) Tứ nhiếp pháp là gì?
 - (ii) Lý do chúng được ước định là bốn phương pháp
 - (iii) Các chức năng của Tứ nhiếp pháp
 - (iv) Việc cần thiết dựa vào Tứ nhiếp pháp của những người thu phục đệ tử
 - (v) Vài giảng giải chi tiết