

Dàn Ý Tập I

[Chương 1 Atisa]

I. Chỉ ra sự vĩ đại về giáo pháp của tác giả để xác lập rằng đó là nguồn quyền năng:

- A. Tái sinh trong một dòng dõi quý tộc
- B. Đạt được các phẩm hạnh cao quý.
 - 1. Qua học hỏi nhiều kinh văn đạt được tri kiến trác tuyệt
 - 2. Đạt phẩm hạnh thâm sâu về tri kiến chứng nghiệm từ việc thực hành đúng.
 - a. Ngài Atisa thành tựu trong rèn luyện giới luật
 - 1) Giữ gìn các thệ nguyện tối cao về việc giải thoát cá nhân
 - 2) Giữ gìn Bồ-tát giới
 - 3) Giữ gìn các thệ nguyện Kim Cương thừa
 - b. Ngài Atisa thành tựu trong tu tập thiền định
 - 1) Rèn luyện định lực theo kinh điển và mật điển thông thường
 - 2) Rèn luyện các định lực siêu việt
 - c. Ngài Atisa thành tựu trong rèn luyện trí huệ
 - 1) Rèn luyện trí huệ thông thường
 - 2) Rèn luyện Trí huệ siêu việt
- C. Sau khi có được các phẩm hạnh cao quý, ngài Atisa đã tiếp tục hoằng hóa
 - 1. Hành trạng tại Ấn
 - 2. Hành trạng tại Tây Tạng

[Chương 2 Giá Trị Cao Quý của Phật Pháp]

II. Chứng minh giá trị cao quý của Phật pháp để khơi sinh lòng kính trọng những lời giảng dạy

- A. Giá trị cao quý trợ giúp người tu học hiểu biết rằng Phật pháp không có gì mâu thuẫn
- B. Giá trị cao quý để trợ giúp người tu học hiểu biết rằng tất cả kinh điển là hướng dẫn để thực hành.
- C. Giá trị cao quý để trợ giúp người tu học dễ dàng tìm thấy mục tiêu của Bạc Tối Thắng
- D. Giá trị cao quý để trợ giúp người tu học tự kiểm chế được những sai lầm trầm trọng

[Chương 3 Phương cách lắng nghe và lý giải về giáo pháp]

III Phương cách lắng nghe và lý giải về giáo pháp.

- A. Phương cách lắng nghe Phật pháp theo cách qua đó cả giáo pháp và tác giả đều cao quý
 - 1. Suy tưởng về lợi ích của việc lắng nghe Phật pháp
 - 2. Phát triển sự tôn kính giáo pháp và người hướng dẫn
 - 3. Phương pháp thực sự lắng nghe
 - a. Từ bỏ ba khuyết điểm của một cái thùng chứa
 - b. Phụ thuộc vào sáu ý niệm
- B. Phương cách giảng giải Phật pháp theo cách qua đó cả giáo pháp và tác giả đều cao quý
 - 1. Suy tưởng về lợi ích của việc giảng giải Phật pháp
 - 2. Phát triển sự tôn kính Thầy và giáo pháp.
 - 3. Với tư duy và cách ứng xử nào khi giảng giải Phật pháp
 - 4. Phân biệt người nên hay không nên giảng giải Phật pháp.
- C. Phương cách kết thúc một thời giảng trong liên hệ giữa lắng nghe và giảng giải Phật pháp

[Chương 4 Nương Tựa vào Thầy]

IV. Phương cách dẫn dắt tu sinh với những hướng dẫn thực tế

- A. Phương cách nương tựa vào thầy {đạo sư}, căn cơ của con đường tu tập
 - 1. Một số giải thích chi tiết để phát triển được mức hiểu biết chắc chắn
 - a. Các đặc tính đặc trưng của Thầy để nương tựa được
 - b. Các đặc tính đặc trưng của tu sinh khi nương tựa vào thầy
 - c. Phương cách đệ tử nương tựa vào thầy
 - 1) Nương tựa về tư duy
 - a) Những chỉ định tổng quát về thái độ cần có khi nương tựa vào Thầy.
 - b) Đặc biệt, tạo niềm tin là căn cơ.
 - c) Nhớ lòng từ tế của Thầy và kính trọng Thầy
 - 2) Nương tựa về hành trì
 - d. Các lợi ích của việc nương tựa vào Thầy
 - e. Các lỗi lầm khi không nương tựa vào Thầy

f. Tóm tắt ý nghĩa của năm phần trên

[Chương 5 Thời Thiền]

2. Một chỉ định tóm tắt về phương cách duy trì thiền

a. Phương cách thực tiễn để duy trì thiền

1) Phải làm gì khi đang trong thời thiền

a) Chuẩn bị

b) Thực sự nhập thiền

i) Làm sao để duy trì thiền tổng quát

ii) Làm sao để duy trì thời thiền chuyên biệt

c) Phải làm gì sau khi xả thiền

2) Phải làm gì giữa các thời thiền

a) Kiểm soát các giác quan

b) Hành động với cảnh giác

i) Các nền tảng để hành động đặt làm căn bản

ii) Hành động một cách cảnh giác với tôn trọng nền tảng

c) Chỗ độ ẩm thực thích hợp

d) Làm sao hành trì một cách tinh tấn để không ngủ sai thời và làm sao hành động đúng lúc đi ngủ.

[Chương 6 Bác Bỏ Quan Niệm Sai Lầm Về Thiền]

b. Bác bỏ quan niệm sai lầm về thiền

[Chương 7 Một Kiếp Người An Lạc và Thuận Duyên]

B. Những giai đoạn người đệ tử điều phục tâm thức sau khi họ nương tựa vào đạo sư

1. Sự khuyến khích về việc tận dụng toàn vẹn đời sống an lạc và thuận duyên

a. Sự nhận diện an lạc và thuận duyên

1) An lạc

2) Thuận duyên

a) Năm khía cạnh của thuận duyên thuộc về bản thân quý vị

b) Năm khía cạnh thuận duyên liên quan đến những chúng sinh khác

b. Quán chiếu về tầm quan trọng to lớn của an lạc và thuận duyên

c. Quán chiếu về sự khó khăn để đạt được an lạc và thuận duyên

[Chương 8 Ba Loại Người]

2. Làm thế nào để tận dụng lợi thế của một cuộc sống an lạc và thuận duyên

a. Làm thế nào để phát triển tri thức tổng quát một cách chắc chắn về lộ trình tu tập

1) Nội dung bao hàm của tất cả kinh điển về các lộ trình của ba loại người như thế nào

2) Vì sao các đệ tử được hướng dẫn theo các giai đoạn áp dụng các rèn luyện dành cho ba loại người

a) Mục đích của việc hướng dẫn các đệ tử qua phương tiện của các lộ trình về ba loại người

b) Vì sao các đệ tử được hướng dẫn theo những giai đoạn như vậy

i) Nguyên nhân thật sự

ii) Mục đích

[Chương 9 Chánh Niệm về Cái Chết]

b. Con đường thật sự để tận dụng cuộc sống an lạc và đầy thuận duyên

1) Rèn luyện trí tuệ trong các giai đoạn của lộ trình dành cho người có khả năng giới hạn.

a) Điều phục tâm thức cho một người có ít khả năng {căn cơ thấp}

i) Phát triển trạng thái quán chiếu tâm nỗ lực tinh tấn cho lợi ích của những kiếp sống vị lai.

a' Chánh niệm về cái chết, quán chiếu rằng quý vị sẽ không tồn tại lâu trên cuộc đời này.

1' Sai lầm của việc không trau dồi chánh niệm về cái chết

2' Lợi ích của việc trau dồi chánh niệm về cái chết

3' Loại chánh niệm về cái chết mà quý vị cần khai triển

4' Phương pháp trau dồi chánh niệm về cái chết

a'' Tư duy rằng cái chết là lẽ tất nhiên

1'' Hãy quán chiếu rằng thân chết chắc chắn sẽ đến và vì vậy điều đó là không thể tránh khỏi.

2'' Hãy quán chiếu rằng đời sống của quý vị không thể kéo dài và thường xuyên suy giảm.

3'' Hãy quán chiếu về cái chết là chắc chắn ngay cả trong lúc quý vị còn sống thì cũng có rất ít thì giờ cho tu tập tôn giáo

b'' Hãy quán chiếu về thời điểm bất định của cái chết

1'' Quán chiếu về tuổi thọ trên thế gian này thật không chắc chắn

- 2'' Quán chiếu rằng có quá nhiều nguyên nhân dẫn đến cái chết và rất ít nguyên nhân dành cho sự sống
- 3'' Quán chiếu rằng thời điểm xảy ra cái chết là không chắc chắn bởi vì thân thể con người rất mong manh dễ hư hoại.
- c'' Quán chiếu rằng vào thời điểm diễn ra cái chết, sẽ không ai có thể hỗ trợ ngoại trừ sự tu tập tôn giáo
 - 1'' Bạn bè sẽ không thể hỗ trợ.
 - 2'' Tài sản vật chất không thể hỗ trợ.
 - 3'' Thân thể của quý vị cũng không thể giúp ích.

[Chương 10 Quán Tưởng về Kiếp Sống Tương Lai của Quý Vị]

- b' Quán chiếu những điều sẽ xảy đến trong đời sống tương lai của quý vị: hạnh phúc và khổ đau của hai hạng chúng sanh
 - 1' Quán chiếu sự đau khổ của chúng sinh ở những địa ngục
 - a'' Quán chiếu sự đau khổ của chúng sinh trong những địa ngục nóng
 - b'' Quán chiếu sự đau khổ trong những địa ngục cận biên
 - c'' Quán chiếu sự đau khổ trong những địa ngục lạnh
 - d'' Quán chiếu sự đau khổ trong những địa ngục phụ
 - 2' Quán chiếu sự đau khổ của súc sinh
 - 3' Quán chiếu sự đau khổ của nga quý
 - a'' Loài nga quý không lấy được thức ăn và nước uống do những trở ngại bên ngoài
 - b'' Loài nga quý không lấy được thức ăn và nước uống do những trở ngại bên trong
 - c'' Loài nga quý gặp những trở ngại đối với thức ăn và nước uống

[Chương 11 Quy Y Tam Bảo]

- ii) Nương tựa vào những phương tiện mang đến hạnh phúc cho kiếp sống tiếp theo
 - a' Điều phục tâm thức cho sự quy y tam bảo, cánh cửa thù thắng để đến với lời huấn thị
 - 1' Những nguyên nhân cho việc quy y
 - 2' Dựa vào đó, những đối tượng quý vị sẽ quy y
 - a'' Nhận diện những đối tượng quý vị sẽ quy y
 - b'' Những nguyên nhân vì sao các đối tượng này xứng đáng để quý vị quy y
 - 3' Con đường quý vị sẽ quy y
 - a'' Quy y thông qua sự hiểu biết những phẩm hạnh tốt
 - 1'' Những phẩm hạnh tốt của đức Phật
 - (a) Những phẩm hạnh tốt của thân Phật
 - (b) Những phẩm hạnh tốt của khẩu Phật
 - (c) Những phẩm hạnh tốt của ý Phật
 - (i) Những phẩm hạnh tốt về tri thức
 - (ii) Những phẩm hạnh tốt về lòng từ bi
 - (d) Những phẩm hạnh tốt của những hành động giác ngộ
 - 2'' Những phẩm hạnh tốt của Pháp
 - 3'' Những phẩm hạnh tốt của Tăng đoàn
 - b'' Quy y thông qua hiểu biết những sự thù thắng
 - 1'' Sự thù thắng dựa vào những tự tướng của tam bảo
 - 2'' Sự thù thắng dựa vào những hành động giác ngộ của tam bảo
 - 3'' Sự thù thắng dựa vào lòng thành kính
 - 4'' Sự thù thắng dựa vào việc thực tập
 - 5'' Sự thù thắng dựa vào sự hồi tưởng
 - 6'' Sự thù thắng dựa vào cách thức của ba ngôi báu làm tăng trưởng công đức
 - c'' Quy y thông qua nguyện lực
 - d'' Quy y bằng cách khước từ sự nương tựa vào những đối tượng khác

[Chương 12 Giới Quy Y]

- 4' Sau khi quy y, các giai đoạn giữ giới
 - a'' Các giới này được ghi lại như thế nào trong *Quyết Định Yếu Luận*
 - 1'' Tập hợp phân chỉ thứ nhất
 - (a) Nương tựa nơi bậc xuất chúng
 - (b) Lắng nghe giáo pháp siêu việt
 - (c) Định tâm đúng mức vào các giáo pháp này

- (d) Trau dồi thực hành tương hợp với giáo pháp
- 2” Tập hợp phân chi thứ hai
 - (a) Dùng kích thích các giác quan
 - (b) Thọ giới một cách đúng đắn
 - (c) Có lòng bi mẫn đối với chúng sinh
 - (d) Gắng sức cúng dường định kỳ lên Tam Bảo
- b” Các giới này được trình bày như thế nào trong truyền thống khẩu truyền
 - 1” Giới đặc biệt
 - (a) Giới cấm
 - (b) Giới tập quán
 - 2” Các giới tổng quát
 - (a) Bằng cách nhớ lại những điểm ưu việt và những phẩm hạnh cao quý của Tam Bảo, không ngừng quy y
 - (b) Bằng cách nhớ lại lòng từ quảng đại của Tam Bảo, nỗ lực thờ phụng Tam Bảo không ngừng và dâng lên Tam Bảo miếng ăn, thức uống trước tiên
 - (c) Khiến các chúng sinh khác được thuần thực trong cách hành trì này bằng cách thương xót chiếu cố đến họ
 - (d) Bất cứ làm việc gì với bất cứ mục đích gì, cúng dường và khẩn cầu Tam Bảo, từ bỏ mọi phương pháp thế gian khác
 - (e) Sau khi đã hiểu những lợi ích, quy y ba lần ban ngày và ba lần ban đêm
 - (i) Những lợi ích được trình bày trong *Quyết Định Yếu Luận*
 - (a’) Tập hợp đầu tiên gồm bốn lợi ích
 - (1’) Tạo được rất nhiều phước đức
 - (2’) Được hỷ lạc và hỷ lạc tối thượng
 - (3’) Đạt được định
 - (4’) Đạt được sự thanh tịnh
 - (b’) Tập hợp thứ hai gồm bốn lợi ích
 - (1’) Sẽ nhận được nhiều hộ trì
 - (2’) Làm giảm, chấm dứt và hoàn toàn tiêu trừ mọi ngăn che xuất phát từ niềm tin không chân chính
 - (3’) Được liệt vào bậc xuất chúng, người thực sự thành tựu tình trạng siêu phàm
 - (4’) Làm vui lòng và được sự chấp thuận của thầy và bạn đạo, và của chư thần hoan hỷ nơi giáo pháp
 - (ii) Những lợi ích được trình bày trong các chỉ dạy riêng
 - (a’) Được kể là Phật tử
 - (b’) Xứng đáng được thọ trì tất cả các giới
 - (c’) Làm giảm và diệt trừ những ngăn che do nghiệp báo đã tích lũy trước đây
 - (d’) Tích lũy được rất nhiều phước đức
 - (e’) Không bị rơi vào các cõi khổ
 - (f’) Không bị các chướng ngại nhân hoặc phi nhân ngăn trở
 - (g’) Thành tựu mọi điều ước muốn
 - (h’) Mau chóng đạt được Phật quả
 - (i’) Giữ gìn quy y và không từ bỏ Tam Bảo ngay cả khi nói đùa hoặc phải mất mạng

[Chương 13 Các Tính Chất Tổng Quát của Nghiệp]

b’ Phát triển được niềm tin xác tín rằng nghiệp là cội rễ của mọi hạnh phúc tạm thời và điều thiện lành chắc chắn

- 1’ Quán chiếu về nghiệp và ảnh hưởng của nó nói chung
 - a” Phương cách thật sự để quán chiếu một cách tổng quát
 - 1” Tính chắc chắn của nghiệp
 - 2” Tính khuếch đại của nghiệp
 - 3” Không phải chịu những hậu quả của các hành động quý vị không làm
 - 4” Những hành động quý vị làm sẽ không mất đi

[Chương 14 Các Loại Nghiệp Khác Nhau]

- b” Quán chiếu những đặc thù về sự phân hóa của nghiệp
 - 1” Những giảng dạy chính về mười nghiệp đạo
 - 2” Việc xác định các quả của hành động

- (a) Các hành động bất thiện và quả của nó
 - (i) Những nghiệp đạo thật sự của các hành động bất thiện
 - (ii) Phân biệt độ nặng
 - (a') Độ nặng của mười bất thiện đạo
 - (b') Bàn qua về những tiêu chuẩn của các hành động mãnh liệt
 - (1') Sức mạnh về phía người nhận
 - (2') Sức mạnh về mặt yểm trợ
 - (3') Sức mạnh về mặt đối tượng
 - (4') Sức mạnh về mặt thái độ
 - (iii) Bàn về quả
 - (a') Quả đã thành hình
 - (b') Quả tương hợp với nhân
 - (c') Quả gián tiếp/phương tiện quả
 - (b) Các hành động thiện và quả của nó
 - (i) Hành động thiện
 - (ii) Quả của hành động thiện
 - (c) Một trình bày về các cách phân loại khác của nghiệp
 - (i) Phân biệt giữa biểu nghiệp và bổ nghiệp
 - (ii) Nghiệp mà quả của nó quý vị chắc chắn sẽ trải qua hoặc chỉ có triển vọng trải qua
- 2' Suy ngẫm chi tiết về nghiệp và nghiệp quả
- a" Những tính chất của quả thành hình
 - b" Những kết quả của quả
 - c" Những nguyên nhân của quả

[Chương 15 Trau Dồi Giới Hạnh]

- 3' Làm thế nào để trau dồi giới hạnh, lánh xa điều ác sau khi đã quán chiếu về nghiệp và nghiệp quả một cách tổng quát và chi tiết
- a" Giải thích tổng quát
 - b" Đặc biệt là cách tịnh hóa qua bốn năng lực
 - 1" Năng lực diệt trừ
 - 2" Năng lực của việc áp dụng các biện pháp đối trị
 - 3" Năng lực của việc xa lánh các lỗi lầm
 - 4" Năng lực nền tảng

[Chương 16 Thái Độ của Người Có Khả Năng Nhỏ]

- b) Tầm mức thái độ của người có khả năng nhỏ {hạ căn, căn cơ thấp}
- c) Làm sáng tỏ những quan niệm sai lầm về thái độ của người có khả năng nhỏ

[Chương 17 Tám Loại Khổ]

- 2) Điều phục tâm trong các giai trình đạo của người có khả năng trung bình
- a) Huân luyện tâm trí
 - i) Xác định thế nào là tâm hướng tới giải thoát
 - ii) Phương pháp phát triển tâm hướng tới giải thoát
 - a' Suy ngẫm về khổ và nguồn gốc của khổ
 - 1' Suy ngẫm về khổ đế - những khuyết điểm của sinh tử luân hồi
 - a" Cho thấy tầm quan trọng của việc Đức Phật khẳng định khổ đế là chân lý đầu tiên của Tứ Đế
 - b" Cách thiền quán thực tế về khổ
 - 1" Suy ngẫm về cái khổ chung của sinh tử luân hồi
 - (a) Suy ngẫm về tám loại khổ
 - (i) Khổ của việc sinh ra đời
 - (ii) Khổ của tuổi già
 - (iii) Khổ của bệnh
 - (iv) Khổ của chết
 - (v) Khổ của việc phải gặp điều bất như ý
 - (vi) Khổ của việc phải xa lìa điều như ý
 - (vii) Khổ của việc không có được những thứ mình muốn
 - (viii) Khổ của ngũ uẩn bị chiếm hữu

[Chương 18 Sáu Loại Khổ]

- (b) Suy ngẫm về sáu loại khổ

- (i) Khuyết điểm về tính không chắc chắn
- (ii) Khuyết điểm về tính không thể toại nguyện được
- (iii) Khuyết điểm về việc phải bỏ thân thể lập đi lập lại
- (iv) Khuyết điểm về việc phải tái sinh lập đi lập lại
- (v) Khuyết điểm của việc phải giáng hạ xuống thấp lập đi lập lại
- (vi) Khuyết điểm của việc không có bạn đồng hành

[Chương 19 Thiền Quán Thêm về Khổ]

- (c) Thiền quán về ba loại khổ
 - (i) Khổ do thay đổi
 - (ii) Khổ do đau đớn
 - (iii) Khổ do duyên sinh
- 2'' Suy ngẫm về các đau khổ cụ thể
 - (a) Cái khổ của con người (skt. manuṣya)
 - (b) Cái khổ của A-tu-la (skt. Asura)
 - (c) Suy ngẫm về cái khổ của chư thiên (skt. deva)
 - (i) Chư thiên của dục giới
 - (a') Cái khổ của việc phải chết và bị giáng xuống các giới thấp
 - (1') Cái khổ của chết
 - (2') Cái khổ của việc phải giáng xuống các cảnh giới thấp
 - (b') Cái khổ của âu lo
 - (c') Cái khổ của việc bị cắt chém, đâm rạch, giết chết, và bị đuổi đi
 - (ii) Chư thiên của sắc giới và vô sắc giới

[Chương 20 Nguồn Gốc của Sự Khổ]

- 2' Suy ngẫm về tiến trình luân hồi về mặt nguồn gốc
 - a'' Phiền não khởi lên như thế nào
 - 1'' Nhận diện phiền não
 - 2'' Thứ tự theo đó phiền não khởi lên
 - 3'' Các nguyên nhân của phiền não
 - 4'' Những sai sót của phiền não
 - b'' Từ đó quý vị tích lũy nghiệp như thế nào
 - 1'' Xác định nghiệp mà quý vị tích lũy
 - (a) Nghiệp từ ý định {ý nghiệp}
 - (b) Nghiệp từ hành động có chủ ý {thân nghiệp}
 - 2'' Quý vị tích lũy nghiệp như thế nào
 - (a) Tích lũy nghiệp vì các cảm giác lạc thú
 - (i) Tích lũy nghiệp vì lạc thú xuất phát từ vui hưởng những đối tượng ưa thích – sắc, thanh, và những thứ tương tự
 - (ii) Tích lũy nghiệp vì đạt hỷ lạc trong thiền định, sau khi quý vị đã từ bỏ tham luyến đối với các lạc thú giác quan bên ngoài
 - (b) Tích lũy nghiệp vì các cảm giác trung tính
 - c'' Quý vị chết và tái sinh như thế nào
 - 1'' Nguyên nhân của cái chết
 - 2'' Tâm thức vào lúc chết
 - (a) Chết với tâm thiện lành
 - (b) Chết với tâm bất thiện
 - (c) Chết với tâm trung tính về mặt đạo đức
 - 3'' Hơi nóng tụ ở đâu
 - 4'' Sau khi chết quý vị vào tình trạng trung ấm như thế nào
 - 5'' Rồi quý vị tái sinh như thế nào

[Chương 21 Mười Hai Yếu Tố Duyên Khởi]

- b' Suy ngẫm từ quan điểm mười hai duyên khởi
 - 1' Sự phân chia thành mười hai yếu tố
 - 2' Sự phân loại giản lược các yếu tố
 - 3' Số đời cần trải qua để hoàn tất tất cả mười hai yếu tố
 - 4' Tầm quan trọng của mười hai yếu tố được tóm lược như thế nào

[Chương 22 Thái Độ của Một Người Có Khả Năng Trung Bình]

b) Mức độ quyết tâm muốn được giải thoát

c) Phá tan những ý niệm sai lầm

[Chương 23 Năm Chắc Bản Chất của Con Đường Dẫn Tới Giải Thoát]

d) Năm chắc bản chất của con đường đưa tới giải thoát

i) Loại cuộc sống qua đó quý vị có thể làm ngưng luân hồi

ii) Loại lộ trình quý vị phải tu tập để làm ngưng luân hồi

a' Sự chắc chắn của việc liệt kê ba tu tập

1' Các giai đoạn điều phục tâm

2' Các kết quả

3' Những đối tượng mà chúng tiêu trừ

b' Việc quyết định thứ tự của ba tu tập

[Chương 24 Tính Chất của Tam Vô Lậu Học]

c' Tính Chất của Tam Vô Lậu Học