

**LAMRIM CHENMO**  
**BỒ ĐỀ ĐẠO THỨ ĐẠI LUẬN**  
**ĐẠI LUẬN VỀ ĐƯỜNG TU TUẦN TỰ GIÁC NGỘ**

Lama Tông Khách Ba

**MỤC LỤC**  
**PHÁP TU LAMRIM (4)**

Hong Nhu dịch Việt ngữ tuân theo tôn ý của Geshe Thubten Dawa

Bản Dịch Tạm

1. NÓI VỀ PHẨM HẠNH SIÊU PHẨM CỦA TÁC GIẢ  
ĐỂ CHỨNG MINH CHÂN GIÁ TRỊ CỦA PHÁP TU (3)
  2. NÓI VỀ GIÁ TRỊ SIÊU PHẨM CỦA LAMRIM  
ĐỂ KHƠI LÒNG KÍNH NGƯỠNG PHÁP TU (4)
  3. CÁCH NGHE PHÁP VÀ GIẢNG PHÁP (3)
  4. NỘI DUNG PHÁP TU LAMRIM (2)
- 

***[1. NÓI VỀ PHẨM HẠNH SIÊU PHẨM CỦA TÁC GIẢ  
ĐỂ CHỨNG MINH CHÂN GIÁ TRỊ CỦA PHÁP TU (3)]***

- 1a. Xuất thân từ gia đình tôn quý
- 1b. Thành tựu trong kiếp hiện tiền (2)
- 1c. Hoằng dương Phật pháp sau khi chứng ngộ (2)
  - 1b1. Thông đạt kinh điển
  - 1b2. Đạt giác ngộ - nhờ áp dụng phương pháp hành trì đúng đắn (3)
    - 1b2a. Đạt Giới (3)
    - 1b2b. Đạt Định (2)
    - 1b2c. Đạt Tuệ (2)
      - 1b2a1. Đạt giới Ba Đề Mộc Xoa (Prakimoksha)
      - 1b2a2. Đạt giới bồ tát
      - 1b2a3. Đạt giới kim cang
      - 1b2b1. Định thế gian

1b2b**2**. Định xuất thế

1b2c**1**. Tuệ thế gian

1b2c**2**. Tuệ xuất thế

1c**1**. Hoằng pháp tại Ấn độ

1c**2**. Hoằng pháp tại Tây tạng

## ***[2. NÓI VỀ GIÁ TRỊ SIÊU PHẠM CỦA LAMRIM ĐỂ KHƠI LÒNG KÍNH NGƯỠNG PHÁP TU (4)]***

2a. Thấy mọi pháp môn đều không mâu thuẫn

2b. Thấy mọi kinh điển đều là lời dạy tu dành riêng cho mình

2c. Thấy được ý thật của Phật

2d. Tránh được trọng nghiệp (từ bỏ chánh pháp) một cách tự nhiên

## ***[3. CÁCH NGHE PHÁP - GIẢNG PHÁP (3)]***

3a. Cách nghe pháp **(3)**

3b. Cách giảng pháp **(4)**

3c. Cách kết thúc buổi nghe hay giảng pháp

3a**1**. Nhớ nghĩ về lợi ích nghe pháp

3a**2**. Tỏ lòng kính trọng pháp tu cùng người thuyết pháp

3a**3**. Cách nghe pháp **(2)**

3a3a. Loại bỏ ba lỗi ví như ba loại bình chứa bất xứng

3a3b. Thuần luyện sáu sự nhận biết **(6)**

3a3b**1**. Biết mình là người có bệnh

3a3b**2**. Biết đạo sư là bác sĩ

3a3b**3**. Biết Phật pháp là thuốc

3a3b**4**. Biết tu là trị bệnh

3a3b**5**. Biết chư Như lai (Phật) là thánh nhân siêu phàm

3a3b**6**. Biết (cần) trú ở chánh pháp trong một thời gian dài

3b**1**. Nhớ nghĩ về lợi ích giảng pháp

3b**2**. Khởi tâm tôn kính đức Phật bốn sự cùng giáo pháp của Phật

3b**3**. Tâm nguyện và thái độ hành động cần có khi giảng pháp

3b**4**. Phân biệt lúc nên giảng pháp, lúc không nên giảng pháp

**[4. NỘI DUNG PHÁP TU (2)]**

4a. Pháp nương dựa đạo sư, nền tảng của đường tu (2)

4b. Quá trình chuyển tâm - dựa trên nền tảng của tâm nương dựa đạo sư (2)

[4a. Pháp nương dựa đạo sư, nền tảng của đường tu]

4a1. Giải thích tường tận - để phát triển tín tâm kiên cố (6)

4a2. Một pháp hành đơn giản (2)

4a1a. Tánh đức của đạo sư

4a1b. Tánh đức của đệ tử

4a1c. Phương pháp nương dựa đúng cách nơi đáng đạo sư (2)

4a1d. Lợi ích của sự nương dựa đúng cách nơi đáng đạo sư

4a1e. Tai hại của sự nương dựa không đúng cách nơi đáng đạo sư

4a1f. Tóm lược

4a1c1. Nương dựa đạo sư trong ý tưởng (3)

4a1c2. Nương dựa đạo sư trong hành động

4a1c1a. Thái độ nương dựa đạo sư nói chung

4a1c1b. Phát huy yếu tố căn bản là tín tâm nói riêng

4a1c1c. Phát tâm tôn kính đạo sư nhờ nhận biết ơn sâu của thầy

4a2a. Phân hành trì chính (2)

4a2b. Trừ bỏ ý tưởng sai lầm (wrong thought)

4a2a1. Những việc cần biết trong thời công phu (3)

4a2a2. Những việc cần làm giữa hai thời công phu

4a2a1a. Bắt đầu thời công phu

4a2a1b. Công phu chính (2)

4a2a1c. Kết thúc thời công phu

4a2a1b1. Phương pháp hành trì tổng quát

4a2a1b2. Phương pháp hành trì đặc thù của pháp tu này (nương dựa đạo sư)

[4b. Quá trình chuyển tâm – dựa trên nền tảng của tâm nương dựa đạo sư (2)]

4b1. Thuyết phục người tu nên gạn lọc tinh túy của thân người đầy tự tại (3)

4b2. Phương pháp gạn lọc tinh túy thân người (2)

4b1a. Nhận diện cảnh tự tại và thuận tiện của thân người (2)

4b1b. Quán chiếu về ý nghĩa của thân người quý giá

4b1c. Quán chiếu về sự hiếm hoi khó gặp của thân người

4b1a1. Cảnh tự tại

4b1a2. Cảnh thuận tiện (2)

4b1a2a. Cảnh thuận tiện liên quan đến bản thân

4b1a2b. Cảnh thuận tiện liên quan đến hoàn cảnh bên ngoài

4b2a. Để hiểu về tổng quan đường tu giác ngộ (2)

4b2b. Phương pháp gạn lọc tinh túy thân người (3)

4b2a1. Đường tu ba căn cơ bao trùm toàn bộ Phật Pháp

4b2a2. Cần thiết phải bước tuần tự qua đường tu ba căn cơ (2)

4b2a2a. Nói “bước tuần tự qua đường tu ba căn cơ”, là nghĩa gì

4b2a2b. Lý do vì sao cần phải tuần tự bước qua từng giai đoạn (2)

4b2a2b1. Lý do chính

4b2a2b2. Mục tiêu

4b2b1. Tuần tự đường tu phổ thông dành cho bậc sơ căn (3)

4b2b2. Tuần tự đường tu phổ thông dành cho bậc trung căn (4)

4b2b3. Tuần tự đường tu dành cho bậc thượng căn (3)

---

---

## [DÀNH CHO BẬC HẠ CĂN]

---

---

[4b2b1. Tuần tự đường tu phổ thông dành cho bậc sơ căn (3)]

4b2b1a. Công phu hành trì chính của bậc sơ căn (2)

t. 7 4b2b1b. Tiêu chuẩn xác quyết đã đạt được tâm của bậc sơ căn

4b2b1c. Phá thành kiến đối với bậc sơ căn

4b2b1a1. Khởi mối quan tâm về các kiếp tái sinh về sau của chính mình (2)

4b2b1a2. Mang hạnh phúc về cho các kiếp tái sinh tương lai (2)

=====  
**[NHỚ CÁI CHẾT]**  
=====

4b2b1a1a. Nhớ cái chết là điều chắc chắn sẽ xảy ra (4)

4b2b1a1b. Nghĩ sau khi chết tái sinh vào thiện đạo ác đạo, sẽ hạnh phúc khổ đau như thế nào. (3)

4b2b1a1a1. Tai hại khi không nhớ cái chết

4b2b1a1a2. Lợi ích khi nhớ cái chết

4b2b1a1a3. Phải nhớ cái chết như thế nào

4b2b1a1a4. Phương pháp quán niệm về cái chết (3)

4b2b1a1a4a. Thấy mình chắc chắn sẽ chết (3)

4b2b1a1a4b. Bao giờ cái chết đến là điều không thể biết trước (3)

4b2b1a1a4c. Khi cái chết đến, không gì có thể giúp ta, ngoại trừ Phật Pháp (3)

tr.8 4b2b1a1a4a1. Thấy cái chết chắc chắn sẽ đến, không gì có thể ngăn ngừa

4b2b1a1a4a2. Thấy mạng sống càng lúc càng thúc ngắn, không thể gia tăng

4b2b1a1a4a3. Thấy dù có đang sống, thời gian tu theo Phật Pháp vẫn rất hiếm hoi

4b2b1a1a4b1. Thấy trong cõi thế, thọ mạng dài ngắn là điều không thể biết chắc

4b2b1a1a4b2. Thấy chết dễ mà sống khó

4b2b1a1a4b3. Thấy cái chết có thể đến bất cứ lúc nào vì thân xác con người quá mỏng manh.

4b2b1a1a4c1. Thân không thể giúp

4b2b1a1a4c2. Tài sản không thể giúp

4b2b1a1a4c3. Người thân không thể giúp

=====  
**[NHỚ KHỔ LUÂN HỒI]**  
=====

[4b2b1a1b. Nghĩ sau khi chết tái sinh vào thiện đạo ác đạo, sẽ hạnh phúc khổ đau như thế nào.

(3)]

4b2b1a1b1. Cảnh thống khổ cõi địa ngục (4)

4b2b1a1b2. Cảnh thống khổ cõi súc sinh

4b2b1a1b3. Cảnh thống khổ cõi ngạ quỷ (3)

4b2b1a1b1a. Địa ngục chính [Đại địa ngục] (8)

4b2b1a1b1b. Địa ngục phụ thuộc [Cận biên địa ngục]

4b2b1a1b1c. Địa ngục lạnh [Hàn địa ngục] (8)

4b2b1a1b1d. Địa ngục biệt lập [Cô địa ngục] tr9

4b2b1a1b1a1. Địa ngục Sống lại [Đẳng hoạt - Sànjiva]

4b2b1a1b1a2. Địa ngục Dây đen [Hắc thẳng - Kàla sùtra]

- 4b2b1a1b1a**3**. Địa ngục Nghiến ép [Chúng hợp - Sanghàta]
- 4b2b1a1b1a**4**. Địa ngục Kêu gào [Khiếu hoán - Raurava]
- 4b2b1a1b1a**5**. Địa ngục Kêu gào lớn [Đại khiếu hoán - Mahà raurava]
- 4b2b1a1b1a**6**. Địa ngục Nóng [Viêm nhiệt - Tapanā]
- 4b2b1a1b1a**7**. Địa ngục Cực nóng [Đại viêm nhiệt - Pratāpanā]
- 4b2b1a1b1a**8**. Địa ngục A tì [Vô gián - Avīci]
- 4b2b1a1b1c**1**. Địa ngục Rét bỏng da [Ngạch bộ đà - Arbuda]
- 4b2b1a1b1c**2**. Địa ngục Rét lở da [Ni thích bộ đà - Nirarbuda]
- 4b2b1a1b1c**3**. Địa ngục Rét thấu răng [Ngạch chiết xá - Atata – răng đánh lập cập]
- 4b2b1a1b1c**4**. Địa ngục Rét thấu lưỡi [A bà bà - Apapa - lưỡi run phát âm thanh]
- 4b2b1a1b1c**5**. Địa ngục Rét thấu yết hầu [Hổ hổ bà - Ahaha - cổ họng phát âm thanh rên rì]
- 4b2b1a1b1c**6**. Địa ngục Rét thịt nẻ như sen xanh [Ưu bát la - Utpala – thanh liên]
- 4b2b1a1b1c**7**. Địa ngục Rét thịt nẻ đỏ như sen hồng [Bát đặc ma - Padma - hồng liên]
- 4b2b1a1b1c**8**. Địa ngục Rét thịt nẻ tung tóe như cánh sen [Ma ha bát đặc ma - Maha-padma]
- 4b2b1a1b3**a**. (ngạ quỷ) Đói khát vì ngoại chướng
- 4b2b1a1b3**b**. Đói khát vì nội chướng
- 4b2b1a1b3**c**. Đói khát vì chướng ngại ngay từ trong đồ ăn thức uống tr10.

[4b2b1a2. Mang hạnh phúc về cho các kiếp tái sinh tương lai (2) ]

4b2b1a2**a**. Tâm qui y Tam bảo, cánh cửa nhiệm màu đưa vào Phật đạo (4)

4b2b1a2**b**. Phát tín tâm nơi nhân quả, nền tảng của thiện pháp (3)

=====  
[QUI Y]

4b2b1a2a**1**. Nhân tố dẫn đến tâm qui y

4b2b1a2a**2**. Qui y những gì (2)

4b2b1a2a**3**. Qui y như thế nào (4)

4b2b1a2a**4**. Hạnh qui y (2)

4b2b1a2a**2a**. Nhận diện đối tượng qui y

4b2b1a2a**2b**. Vì sao đây là chỗ đáng qui y

4b2b1a2a**3a**. Bằng trí biết rõ thiện đức của Tam bảo (3)

4b2b1a2a**3b**. Bằng trí biết rõ sự khác biệt giữa ba ngôi Tam Bảo (6)

4b2b1a2a**3c**. Bằng tâm qui thuận Tam bảo

4b2b1a2a**3d**. Qui y Tam bảo rồi không qui y nơi chốn khác

4b2b1a2a3a**1**. Thiện đức của Phật (4)

4b2b1a2a3a**2**. Thiện đức của Pháp

4b2b1a2a3a**3**. Thiện đức của Tăng

4b2b1a2a3a1**a**. Thân Phật

4b2b1a2a3a1**b**. Ngữ Phật

4b2b1a2a3a1**c**. Ý Phật (2)

4b2b1a2a3a1**d**. Thiện hạnh của Phật

4b2b1a2a3a1c**1**. Trí toàn giác

4b2b1a2a3a1c**2**. Tâm từ bi

4b2b1a2a3b**1**. Khác ở tánh chất

4b2b1a2a3b**2**. Khác ở việc làm

4b2b1a2a3b**3**. Khác ở khuynh hướng của người qui y

4b2b1a2a3b**4**. Khác ở công phu [thành tựu]

4b2b1a2a3b**5**. Khác ở niệm tưởng (recollection)

4b2b1a2a3b**6**. Khác ở khả năng tạo công đức cho người qui y

[4b2b1a2a**4**. Hạnh qui y (2)]

4b2b1a2a4**a**. Hạnh qui y nói trong Vastusamgraha [*Asanga's Compendium of Ascertainments*](2)

4b2b1a2a4**b**. Hạnh qui y qua lời dạy truyền khẩu (2)

4b2b1a2a4a**1**. Bốn hạnh đầu (4)

4b2b1a2a4a**2**. Bốn hạnh tiếp theo (4)

4b2b1a2a4a1**a**. Qui thuận nương dựa nơi bậc Thánh

4b2b1a2a4a1**b**. [Siêng] nghe chánh pháp

4b2b1a2a4a1**c**. Giữ gìn thái độ hành động [thiện]

4b2b1a2a4a1**d**. Cố gắng thực hành đúng theo Phật Pháp.

4b2b1a2a4a2**a**. Giữ gìn không để giác quan khiến xao lãng

4b2b1a2a4a2**b**. Hành trì pháp tu căn bản một cách đúng đắn

4b2b1a2a4a2**c**. Mở tâm từ bi đối với tất cả chúng sinh

4b2b1a2a4a2**d**. Siêng năng cúng dường Tam bảo

[4b2b1a2a4**b**. Hạnh qui y qua lời dạy truyền khẩu (2)]

4b2b1a2a4b**1**. Hạnh qui y dành cho mỗi cá nhân (2)

4b2b1a2a4b**2**. Hạnh qui y nói chung (6)

4b2b1a2a4b1**a**. Điều nên bỏ

4b2b1a2a4b1**b**. Điều nên làm

4b2b1a2a4b2**a**. Luôn nhớ đến thiện đức của Tam bảo và sự khác biệt giữa ba ngôi Tam bảo nên thường xuyên khởi tâm qui y

4b2b1a2a4b2**b**. Luôn nhớ ơn sâu của Tam bảo nên mỗi khi ăn uống đều cúng dường miếng đầu tiên.



4b2b1a2a4b2c. Vì từ bi nên giúp người khác cùng đạt tâm qui y  
4b2b1a2a4b2d. Đối với bất cứ mục tiêu hành động nào tâm cũng đều hướng về Tam bảo chứ không tìm cầu giải pháp thế tục.  
4b2b1a2a4b2e. Ý thức rõ lợi ích qui y, nên ngày qui y ba lần, đêm qui y ba lần (2)  
4b2b1a2a4b2f. Giữ gìn hạnh qui y, không từ bỏ Tam bảo, dù có nguy đến tánh mạng hay dù chỉ trong câu nói đùa giỡn

4b2b1a2a4b2e1. Lợi ích qui y nói trong Vastusamgraha (2)  
4b2b1a2a4b2e2. Lợi ích qui y qua lời dạy truyền khẩu (8)

4b2b1a2a4b2e1a. Bốn lợi ích đầu (4)  
4b2b1a2a4b2e1b. Bốn lợi ích tiếp theo (4)

4b2b1a2a4b2e1a1. Được nhiều công đức  
4b2b1a2a4b2e1a2. Được tâm hi lạc và tâm đại hi lạc  
4b2b1a2a4b2e1a3. Được định  
4b2b1a2a4b2e1a4. Được [tuệ] hoàn toàn trong sáng

4b2b1a2a4b2e1b1. Được sự che chở lớn lao  
4b2b1a2a4b2e1b2. Được sự tự do tuyệt đối, thoát mọi chướng ngại và nguyện ước mê lầm  
4b2b1a2a4b2e1b3. Được đứng vào hàng những bậc Thánh  
4b2b1a2a4b2e1b4. Được sự hoan hỉ của chư Thiên hộ trì Phật Pháp Tăng

[4b2b1a2a4b2e2. Lợi ích qui y qua lời dạy truyền khẩu (8)]

4b2b1a2a4b2e2a. Được trở thành Phật tử  
4b2b1a2a4b2e2b. Có được nền tảng của mọi giới  
4b2b1a2a4b2e2c. Chướng ngại từ nghiệp cũ sẽ nhẹ dần rồi tan biến  
4b2b1a2a4b2e2d. Được nhiều công đức  
4b2b1a2a4b2e2e. Không sinh vào ác đạo  
4b2b1a2a4b2e2f. Không sợ các loài người và loài không phải người tạo chướng ngại  
4b2b1a2a4b2e2g. Thành toàn mọi ước nguyện  
4b2b1a2a4b2e2h. Thành tựu đại giác ngộ. //

=====  
[NGHIỆP QUÁ]  
=====

[4b2b1a2b. Phát tín tâm [về nhân quả], nền tảng của thiện pháp (3) ]

4b2b1a2b1. Quán về nghiệp và nghiệp quả nói chung (2)  
4b2b1a2b2. Quán về tính chất đặc thù của nghiệp và nghiệp quả (3)  
4b2b1a2b3. Biết rõ vậy rồi, nên lánh ác làm lành (2)  
4b2b1a2b1a. Phương pháp quán tưởng [về nhân quả nói chung] (4)  
4b2b1a2b1b. Quán nhân quả theo từng loại nghiệp (2)

- 4b2b1a2b1a**1**. Nghiệp dứt khoát sẽ dẫn đến quả  
 4b2b1a2b1a**2**. Nghiệp có khả năng tự tăng trưởng  
 4b2b1a2b1a**3**. Không tạo nghiệp thời không thọ quả.  
 4b2b1a2b1a**4**. Nghiệp đã tạo sẽ không bao giờ mất đi
- 4b2b1a2b1b**1**. Giải thích về mười nghiệp  
 4b2b1a2b1b**2**. Giải thích về nghiệp và nghiệp quả (3)
- 4b2b1a2b1b2a. Ác nghiệp và ác quả (3)  
 4b2b1a2b1b2b. Thiện nghiệp và thiện quả (2)  
 4b2b1a2b1b2c. Các loại nghiệp khác (2)
- 4b2b1a2b1b2a**1**. Quá trình hình thành ác nghiệp  
 4b2b1a2b1b2a**2**. Mức độ nặng nhẹ [của nghiệp tạo ra] (2)  
 4b2b1a2b1b2a**3**. Quả ác (3)
- 4b2b1a2b1b2a2a. Mức độ nặng nhẹ của mười nghiệp  
 4b2b1a2b1b2a2b. Tóm lược về các yếu tố tạo cường lực của nghiệp (4)
- 4b2b1a2b1b2a2b**1**. Nghiệp lực tùy vào đối tượng của hành động [field]  
 4b2b1a2b1b2a2b**2**. Nghiệp lực tùy vào bản thân người hành động  
 4b2b1a2b1b2a2b**3**. Nghiệp lực tùy vào hành động [phenomena involved / entity]  
 4b2b1a2b1b2a2b**4**. Nghiệp lực tùy vào tác ý khi hành động//
- 4b2b1a2b1b2a3a. Quả thuần thực chín mùi  
 4b2b1a2b1b2a3b. Quả tương ứng với nhân  
 4b2b1a2b1b2a3c. Quả tác động thành môi trường sống (y báo) //
- [4b2b1a2b1b2b. *Thiện nghiệp và thiện quả* (2) ]  
 4b2b1a2b1b2b**1**. Thiện nghiệp  
 4b2b1a2b1b2b**2**. Thiện quả (3)
- 4b2b1a2b1b2b2a. Quả thuần thực chín mùi  
 4b2b1a2b1b2b2b. Quả tương ứng với nhân  
 4b2b1a2b1b2b2c. Quả tác động thành môi trường sống (y báo)
- [4b2b1a2b1b2c. *Các loại nghiệp khác* (2) ]  
 4b2b1a2b1b2c**1**. Dẫn nghiệp và mãn nghiệp  
 4b2b1a2b1b2c**2**. Bốn loại nghiệp: nghiệp cố định [định nghiệp], nghiệp chưa cố định [bất định nghiệp] v.v... // **tr.17**
- [4b2b1a2b**2**. *Quán về tính chất đặc thù của nghiệp và nghiệp quả* (3)]  
 4b2b1a2b2a. Những tánh đức thuần thực [do nghiệp báo] (8)  
 4b2b1a2b2b. Tác động của những tánh đức nói trên  
 4b2b1a2b2c. Nhân duyên thành tựu những tánh đức nói trên

- 4b2b1a2b2a**1**. Thọ mạng lâu dài
- 4b2b1a2b2a**2**. Tướng mạo toàn mỹ
- 4b2b1a2b2a**3**. Gia tộc cao quý
- 4b2b1a2b2a**4**. Khả năng tột bậc
- 4b2b1a2b2a**5**. Biện tài vô ngại
- 4b2b1a2b2a**6**. Tạo ảnh hưởng lớn
- 4b2b1a2b2a**7**. Sinh làm phái nam
- 4b2b1a2b2a**8**. Có đầy quyền năng //

[4b2b1a2b**3**. *Biết rõ vậy rồi, nên lánh ác làm lành* (2)]

- 4b2b1a2b3**a**. Giải thích tổng quát [về sám hối]
- 4b2b1a2b3**b**. Phương pháp áp dụng bốn năng lực sám hối (4)
- 4b2b1a2b3b**1**. Năng lực hồi cải
- 4b2b1a2b3b**2**. Năng lực áp dụng pháp hóa giải (6)
- 4b2b1a2b3b**3**. Năng lực quyết tâm [không tái phạm] tr18
- 4b2b1a2b3b**4**. Năng lực căn bản

- 4b2b1a2b3b2**a**. Đọc tụng kinh Phật
- 4b2b1a2b3b2**b**. Thiền quán tánh Không
- 4b2b1a2b3b2**c**. Dựa vào minh chú [tụng chú]
- 4b2b1a2b3b2**d**. Tạo dựng hình tượng [Tam bảo]
- 4b2b1a2b3b2**e**. Cúng dường
- 4b2b1a2b3b2**f**. Niệm hồng danh

---



---

## [DÀNH CHO BẬC TRUNG CĂN]

---



---

[4b2b2. *Tuần tự đường tu phổ thông dành cho bậc trung căn* (4)]

- 4b2b2**a**. Công phu hành trì chính (2)
- 4b2b2**b**. Làm sao biết mình đã đạt được tâm của bậc trung căn
- 4b2b2**c**. Phá thành kiến đối với bậc trung căn
- 4b2b2**d**. Nội dung pháp tu giải thoát (2)
- 4b2b2a**1**. Nhận diện tâm cầu giải thoát
- 4b2b2a**2**. Phương pháp phát tâm cầu giải thoát (2)
- 4b2b2a2**a**. Bằng cách quán khổ và nguyên nhân của khổ (2)
- 4b2b2a2**b**. Bằng cách quán mười hai nhân duyên (4) tr19
- 4b2b2a2a**1**. Quán sự tai hại của sinh tử luân hồi: khổ đế (2)
- 4b2b2a2a**2**. Quá trình hình thành sinh tử luân hồi: tập đế (3)

=====

**[KHỔ]**

=====

4b2b2a2a1a. Ý nghĩa của Khổ đế trong Tứ Diệu Đế

4b2b2a2a1b. Công phu quán khổ luân hồi (2)

4b2b2a2a1b1. Khổ luân hồi nói chung (3)

4b2b2a2a1b2. Khổ riêng của từng cõi (6)

4b2b2a2a1b1a. Tám loại khổ (8)

4b2b2a2a1b1b. Sáu loại khổ (6)

4b2b2a2a1b1c. Ba loại khổ (3)

4b2b2a2a1b1a1. Khổ vì sinh

4b2b2a2a1b1a2. Khổ vì già

4b2b2a2a1b1a3. Khổ vì bệnh

4b2b2a2a1b1a4. Khổ vì chết

4b2b2a2a1b1a5. Khổ vì ghét mà phải gần

4b2b2a2a1b1a6. Khổ vì thương mà phải xa

4b2b2a2a1b1a7. Khổ vì cầu mà chẳng được

4b2b2a2a1b1a8. Tóm lại, quán thân ngũ uẩn mang toàn tính chất khổ đau

4b2b2a2a1b1b1. Khổ vì không có gì chắc chắn

4b2b2a2a1b1b2. Khổ vì không biết đủ [thiếu tri túc]

4b2b2a2a1b1b3. Khổ vì cứ phải rời bỏ thân phàm

4b2b2a2a1b1b4. Khổ vì cứ phải đầu thai

4b2b2a2a1b1b5. Khổ vì cứ phải chịu cảnh thăng trầm

4b2b2a2a1b1b6. Khổ vì không gặp thiện hữu

4b2b2a2a1b1c1. Khổ khổ

4b2b2a2a1b1c2. Hoại khổ

4b2b2a2a1b1c3. Hành khổ

*[4b2b2a2a1b2. Khổ riêng của từng cõi (6)]*

4b2b2a2a1b2a. Khổ đau cõi địa ngục

4b2b2a2a1b2b. Khổ đau cõi quỷ đói [ngạ quỷ]

4b2b2a2a1b2c. Khổ đau cõi súc sinh

4b2b2a2a1b2d. Khổ đau cõi người

4b2b2a2a1b2e. Khổ đau cõi a-tu-la

4b2b2a2a1b2f. Khổ đau cõi trời [thiên] (2)

4b2b2a2a1b2f1. Khổ đau cõi trời dục giới (3)

4b2b2a2a1b2f2. Khổ đau các tầng trời cao hơn

4b2b2a2a1b2f1a. Khổ vì chết và đọa sinh (2)

4b2b2a2a1b2f1b. Khổ vì ganh tị

4b2b2a2a1b2f1c. Khổ vì bị cắt, bị xén cụt tứ chi, bị đuổi và bị giết

4b2b2a2a1b2f1a1. Khổ vì chết

4b2b2a2a1b2f1a2. Khổ vì đọa sinh

=====

**[TẬP]**

=====

[4b2b2a2a2. Quá trình hình thành sinh tử luân hồi: tập đề (3)]

4b2b2a2a2a. Quá trình phát sinh phiền não (4)

4b2b2a2a2b. Phiền não sinh nghiệp (2)

4b2b2a2a2c. Quá trình chết và tái sinh (5)

4b2b2a2a2a1. Nhận diện phiền não (2)

4b2b2a2a2a2. Phiền não phát sinh như thế nào

4b2b2a2a2a3. Nguyên nhân phát sinh phiền não (6)

tr.22

4b2b2a2a2a4. Tai hại của phiền não

4b2b2a2a2a1a. Tính chất của phiền não nói chung

4b2b2a2a2a1b. Tính chất riêng của từng loại phiền não (10)

4b2b2a2a2a1b1. Tham

4b2b2a2a2a1b2. Sân

4b2b2a2a2a1b3. Kiêu mạn [mạn]

4b2b2a2a2a1b4. Vô minh [si]

4b2b2a2a2a1b5. Hoài nghi [nghi]

4b2b2a2a2a1b6. Chấp thân ngũ uẩn giả hợp là cái tôi [thân kiến]

4b2b2a2a2a1b7. Chấp vào quan điểm cực đoan [biên kiến]

4b2b2a2a2a1b8. Chấp vào quan điểm sai lầm [kiến thủ]

4b2b2a2a2a1b9. Chấp vào giới cấm sai lầm [giới cấm thủ]

4b2b2a2a2a1b10. Tà kiến

4b2b2a2a2a3a. Nền tảng

4b2b2a2a2a3b. Đối tượng

4b2b2a2a2a3c. Tán tâm (trong những việc tào tạp)

4b2b2a2a2a3d. Hí luận

4b2b2a2a2a3e. Huân tập

4b2b2a2a2a3f. Ý tưởng (Mental conception) tr.23

[4b2b2a2a2b. Phiền não sinh nghiệp (2)]

4b2b2a2a2b1. Nhận diện nghiệp nào sẽ tích lũy (2)

4b2b2a2a2b2. Nghiệp tích lũy như thế nào (2)

4b2b2a2a2b1a. Ý nghiệp

4b2b2a2a2b1**b**. Hành động cố ý

4b2b2a2a2b2**a**. Nghiệp tích lũy vì thỏa mãn giác quan

4b2b2a2a2b2**b**. Nghiệp tích lũy vì cảm giác trung tính

[4b2b2a2a2c. Quá trình chết và tái sinh (5)]

4b2b2a2a2c1. Hoàn cảnh cái chết

4b2b2a2a2c2. Tâm thức khi chết (3)

4b2b2a2a2c3. **Thân xác tan rã**, nhiệt tụ [physical dissolution of wrath/collection of heat]

4b2b2a2a2c4. Vào thân trung ấm sau khi chết

4b2b2a2a2c5. Từ thân trung ấm vào cõi tái sinh

4b2b2a2a2c2a. Đi vào cõi chết với tâm thiện

4b2b2a2a2c2b. Đi vào cõi chết với tâm bất thiện

4b2b2a2a2c2c. Đi vào cõi chết với tâm trung tính

tr24

[4b2b2a2b. Bằng cách quán mười hai nhân duyên (4) ]

4b2b2a2b1. Mười hai chi

4b2b2a2b2. Phân loại

4b2b2a2b3. Chu kỳ hoàn tất trong một thời gian nhất định

4b2b2a2b4. Tóm lược //

[4b2b2d. Nội dung pháp tu giải thoát (2)]

4b2b2d1. Muốn giải thoát luân hồi cần phải đạt thân nào

4b2b2d2. Muốn giải thoát luân hồi cần phải tu tập những gì (3)

4b2b2d2a. Số lượng nhất định của ba môn vô lậu học

4b2b2d2b. Tuần tự nhất định của ba môn vô lậu học

4b2b2d2c. Đặc tính của ba môn vô lậu học //

---

---

### [DÀNH CHO BẠC THƯỢNG CĂN]

---

---

4b2b3. **Tuần tự đường tu dành cho bậc thượng căn (3)**

4b2b3a. Phát tâm bồ đề là cánh cửa duy nhất đưa vào đại thừa

4b2b3b. Phương pháp phát tâm bồ đề (4)

4b2b3c. Phương pháp thực hành hạnh bồ tát sau khi phát tâm (3)

tr25

=====

### [PHÁT TÂM BỒ ĐỀ]

=====

4b2b3b1. Nhân tạo quả phát tâm bồ đề (3)

4b2b3b2. Tuần tự phát tâm bồ đề (2)

4b2b3b3. Yếu tố khẳng định tâm bồ đề đã phát

4b2b3b4. Phương thức tăng trưởng tâm bồ đề qua nghi lễ (3)

4b2b3b1a. Phát tâm nhờ bốn duyên

4b2b3b1b. Phát tâm nhờ bốn nhân

4b2b3b1c. Phát tâm nhờ trên bốn lực //

4b2b3b2a. Phát tâm bằng pháp bảy điểm nhân quả, theo chánh văn của ngài A-ti-sa (2)

4b2b3b2b. Phát tâm bằng pháp hoán chuyển ngã tha, theo chánh văn của ngài Tịch Thiên (3)

---

---

[Pháp Tu Bảy Điểm Nhân Quả]

---

---

4b2b3b2a1. Phát triển sự tin hiểu về tuần tự quá trình phát tâm (2)

4b2b3b2a2. Nội dung phương pháp phát tâm (3)

4b2b3b2a1a. Tâm đại bi là nền tảng của Phật giáo đại thừa (3)

4b2b3b2a1b. Các yếu tố khác đều là nhân hay quả [của tâm đại bi] (2)

4b2b3b2a1a1. Tâm đại bi quan trọng ở đoạn đầu

4b2b3b2a1a2. Tâm đại bi quan trọng ở đoạn giữa TR26

4b2b3b2a1a3. Tâm đại bi quan trọng ở đoạn cuối //

4b2b3b2a1b1. Các yếu tố khác, từ bước thấy chúng sinh là mẹ, cho đến tâm đại từ, đều là nhân [của tâm đại bi].

4b2b3b2a1b2. Đại nguyện và tâm bồ đề đều là quả của tâm đại bi. //

[4b2b3b2a2. Nội dung phương pháp phát tâm (3) ]

4b2b3b2a2a. Tâm nguyện lợi lạc chúng sinh (2)

4b2b3b2a2b. Tâm nguyện thành chánh quả

4b2b3b2a2c. Nhận diện thành quả của pháp tu: tâm bồ đề

4b2b3b2a2a1. Xây dựng nền tảng để phát tâm bồ đề (2)

4b2b3b2a2a2. Thật sự phát khởi tâm bồ đề (3)

4b2b3b2a2a1a. Khởi tâm bình đẳng đối với hết thảy chúng sinh [đại xả]

4b2b3b2a2a1b. Thuận dưỡng tâm thân thiết gần gũi với hết thảy chúng sinh (3)

4b2b3b2a2a1b1. Quán tất cả chúng sinh đều là mẹ của mình

4b2b3b2a2a1b2. Quán ơn nặng của mẹ chúng sinh

4b2b3b2a2a1b3. Quán lòng mong muốn đền trả ơn nặng của mẹ chúng sinh //

4b2b3b2a2a2a. Quán tâm đại từ

4b2b3b2a2a2b. Quán tâm đại bi

4b2b3b2a2a2c. Quán đại nguyện

4b2b3b2b. Phát tâm bằng pháp hoán chuyển ngã tha, theo chánh văn của ngài Tịch Thiên (3)

4b2b3b2b1. Lợi ích khi hoán chuyển ngã tha, tai hại khi không hoán chuyển

4b2b3b2b2. Khả năng phát tâm bồ đề khi tâm thuần nhuyễn với thái độ hoán chuyển

4b2b3b2b3. Tuân tự của pháp quán hoán chuyển ngã tha

[4b2b3b4. Tăng trưởng tâm bồ đề qua nghi thức (3)]

4b2b3b4a. Đạt những gì chưa đạt (3)

4b2b3b4b. Giữ gìn không để thoái chuyển những gì đã đạt (2)

4b2b3b4c. Tu sửa lại những gì bị thoái chuyển,

=====

THỌ BỒ TÁT GIỚI

=====

4b2b3b4a1. Người truyền giới

4b2b3b4a2. Người thọ giới

4b2b3b4a3. Nghi thức thọ giới (3)

4b2b3b4a3a. Nghi thức sơ khởi (3)

4b2b3b4a3b. Thọ giới

4b2b3b4a3c. Nghi thức kết thúc p28

4b2b3b4a3a1. Qui y đặc biệt (3)

4b2b3b4a3a2. Tích tụ công đức

4b2b3b4a3a3. Thuần dưỡng tâm

4b2b3b4a3a1a. Trang hoàng đạo tràng, bày phẩm vật cúng dường và tọa cụ

4b2b3b4a3a1b. Thỉnh nguyện va qui y

4b2b3b4a3a1c. Giải thích về giới qui y //

[4b2b3b4b. Giữ gìn không để thoái chuyển những gì đã đạt (2)]

4b2b3b4b1. Tích tụ nhân tố giữ gìn không để tâm bồ đề thoái chuyển trong kiếp hiện tại (4)

4b2b3b4b2. Tích tụ nhân tố giữ gìn không để tâm bồ đề thoái chuyển trong kiếp tương lai (2)

4b2b3b4b1a. Luôn nhớ lợi ích [của tâm bồ đề] để tăng trưởng lòng kính ngưỡng tâm bồ đề.

4b2b3b4b1b. Luyện mỗi ngày phát tâm sáu lần để tăng trưởng tâm bồ đề (2)

4b2b3b4b1c. Luyện tâm không rời bỏ chúng sinh, vì lợi ích chúng sinh là mục đích phát tâm bồ đề

4b2b3b4b1d. Luyện tích tụ hai bồ tư lương phước tuệ tr29

4b2b3b4b1b1. Không từ bỏ tâm hướng bồ đề

4b2b3b4b1b2. Luyện phát huy tâm ấy //



- 4b2b3b4b2**a**. Loại bỏ mọi yếu tố khiến tâm bồ đề thoái chuyển: bốn ác nghiệp  
 4b2b3b4b2**b**. Chọn những yếu tố không làm tâm bồ đề thoái chuyển: bốn thiện nghiệp

=====

## HẠNH BỒ TÁT

=====

[4b2b3c. Phương pháp thực hành hạnh bồ tát sau khi phát tâm (3)]

4b2b3c**1**. Phát tâm bồ đề rồi, cần phải thực hành [hạnh bồ tát]

4b2b3c**2**. Nếu chỉ tu phương tiện hay chỉ tu trí tuệ sẽ không đạt giác ngộ

4b2b3c**3**. Nội dung pháp thực hành hạnh bồ tát (2)

4b2b3c3**a**. Bồ tát đạo trong đại thừa nói chung (3)

4b2b3c3**b**. Bồ tát đạo trong kim cang thừa nói riêng

4b2b3c3a**1**. Phát khởi tâm nguyện muốn bước vào bồ tát đạo

4b2b3c3a**2**. Phát tâm này rồi, thọ giới bồ tát

4b2b3c3a**3**. Phương pháp thực hành hạnh bồ tát sau khi thọ giới (3)

4b2b3c3a3**a**. Nền tảng hạnh bồ tát

4b2b3c3a3**b**. Bồ tát hạnh gồm đủ mọi pháp thực hành (2)

tr30

4b2b3c3a3**c**. Các giai đoạn tu hạnh bồ tát (2)

4b2b3c3a3b**1**. Tu hạnh bồ tát có sáu phần [tính chất] khẳng định (6)

4b2b3c3a3b**2**. Tuân tự tu hạnh bồ tát (3)

4b2b3c3a3b1**a**. Khẳng định đạt kiếp tái sinh tốt đẹp

4b2b3c3a3b1**b**. Khẳng định hoàn thành hai mục tiêu

4b2b3c3a3b1**c**. Khẳng định hoàn thành lợi ích chúng sinh

4b2b3c3a3b1**d**. Khẳng định phối hợp tất cả các thừa

4b2b3c3a3b1**e**. Khẳng định bao gồm tất cả mọi phương tiện [quảng đại] của đường tu

4b2b3c3a3b1**f**. Khẳng định trên phương diện Tam Học

4b2b3c3a3b2**a**. Tuân tự phát tâm

4b2b3c3a3b2**b**. Tuân tự cao thấp

4b2b3c3a3b2**c**. Tuân tự thô tế //

4b2b3c3a3c**1**. Phương pháp tu [hạnh bồ tát] nói chung (2)

4b2b3c3a3c**2**. Phương pháp tu hai hạnh cuối, nói riêng (6)

tr31

4b2b3c3a3c1**a**. Tu hạnh ba la mật, yếu tố thuần thực tâm thức của chính mình vào Phật quả, (6)

4b2b3c3a3c1**b**. Tu bốn yếu tố thuần thực tâm thức chúng sinh [vào Phật quả]. (5)

4b2b3c3a3c1a**1**. Thí (4)

4b2b3c3a3c1a**2**. Giới [- đánh số từ 1]

4b2b3c3a3c1a**3**. Nhẫn

4b2b3c3a3c1a**4**. Tấn

4b2b3c3a3c1a5. Định

4b2b3c3a3c1a6. Tuệ

---

---

## THÍ

---

---

4b2b3c3a3c1a1a. Định nghĩa

4b2b3c3a3c1a1b. Hành trì hạnh Thí

4b2b3c3a3c1a1c. Phân loại (3)

4b2b3c3a3c1a1d. Tóm lược

4b2b3c3a3c1a1c1. Điều kiện chung cho tất cả mọi người (2)

4b2b3c3a3c1a1c2. Phân loại tùy theo trường hợp đặc biệt của người tu

4b2b3c3a3c1a1c3. Phân loại theo chính hạnh Thí (3)

4b2b3c3a3c1a1c1a. Tu [hạnh Thí] với sáu tánh đức siêu việt (6)

4b2b3c3a3c1a1c1b. Tu [hạnh Thí] với sáu hạnh ba la mật

4b2b3c3a3c1a1c1a1. Nền tảng siêu việt

4b2b3c3a3c1a1c1a2. Chủ thể siêu việt

4b2b3c3a3c1a1c1a3. Mục tiêu siêu việt

4b2b3c3a3c1a1c1a4. Phương tiện siêu việt

4b2b3c3a3c1a1c1a5. Hồi hướng siêu việt

4b2b3c3a3c1a1c1a6. Tánh tịnh siêu việt //

4b2b3c3a3c1a1c3a. Cho Phật pháp [pháp thí]

4b2b3c3a3c1a1c3b. Cho sự không sợ hãi [vô úy thí]

4b2b3c3a3c1a1c3c. Cho tiền tài vật chất [tài thí] (2)

4b2b3c3a3c1a1c3c1. Cho tiền tài vật chất (3)

4b2b3c3a3c1a1c3c2. Hạnh Thí thuần túy nơi thái độ

4b2b3c3a3c1a1c3c1a. Cách cho tiền tài vật chất (4)

4b2b3c3a3c1a1c3c1b. Phải làm gì nếu không có khả năng cho

4b2b3c3a3c1a1c3c1c. Áp dụng phương pháp hóa giải chướng ngại ngăn cản hạnh thí (4)

4b2b3c3a3c1a1c3c1a1. Cho những ai

4b2b3c3a3c1a1c3c1a2. Cho bằng cái tâm như thế nào (2)

4b2b3c3a3c1a1c3c1a3. Hành động cho như thế nào (2)

4b2b3c3a3c1a1c3c1a4. Cho những gì (2)

**[4 lines in ori text to transfert to page 34. Text below is in the right order]**

tr33

4b2b3c3a3c1a1c3c1a2a. Tâm cần phải có

4b2b3c3a3c1a1c3c1a2b. Tâm cần phải bỏ (7)

- 4b2b3c3a3c1a1c3c1a2b**1**. Thoát bỏ tâm chấp tà kiến là tối cao  
 4b2b3c3a3c1a1c3c1a2b**2**. Thoát bỏ tâm ngạo mạn  
 4b2b3c3a3c1a1c3c1a2b**3**. Thoát bỏ tâm lệ thuộc  
 4b2b3c3a3c1a1c3c1a2b**4**. Thoát bỏ tâm thối chí  
 4b2b3c3a3c1a1c3c1a2b**5**. Thoát bỏ tâm ngần ngại  
 4b2b3c3a3c1a1c3c1a2b**6**. Thoát bỏ tâm cầu hồi báo  
 4b2b3c3a3c1a1c3c1a2b**7**. Thoát bỏ tâm cầu phước báo [đời sau] //

[4b2b3c3a3c1a1c3c1a**3**. Hành động cho như thế nào (2)]

- 4b2b3c3a3c1a1c3c1a3**a**. Hành động cần bỏ  
 4b2b3c3a3c1a1c3c1a3**b**. Hành động cần có //

[4b2b3c3a3c1a1c3c1a**4**. Cho những gì (2)]

- 4b2b3c3a3c1a1c3c1a4**a**. Tóm lược những gì nên hay không nên cho  
 4b2b3c3a3c1a1c3c1a4**b**. Giải thích tường tận (2)

tr.34

- 4b2b3c3a3c1a1c3c1a4b**1**. Giải thích tường tận những động vật nào nên hay không nên cho (3)  
 4b2b3c3a3c1a1c3c1a4b**2**. Giải thích tường tận những món ngoại vật nào nên hay không nên cho (2)

- 4b2b3c3a3c1a1c3c1a4b1**a**. Không cho vì trái thời  
 4b2b3c3a3c1a1c3c1a4b1**b**. Không cho vì sai mục tiêu  
 4b2b3c3a3c1a1c3c1a4b1**c**. Không cho vì bản thân người nhận không thích hợp

- 4b2b3c3a3c1a1c3c1a4b2**a**. Phương thức không cho ngoại vật (5)  
 4b2b3c3a3c1a1c3c1a4b2**b**. Phương thức cho ngoại vật

- 4b2b3c3a3c1a1c3c1a4b2a**1**. Không cho vì không đúng thời  
 4b2b3c3a3c1a1c3c1a4b2a**2**. Không cho vì người nhận không thích hợp  
 4b2b3c3a3c1a1c3c1a4b2a**3**. Không cho vì người cho không thích hợp  
 4b2b3c3a3c1a1c3c1a4b2a**4**. Không cho vì vật để cho không thích hợp  
 4b2b3c3a3c1a1c3c1a4b2a**5**. Không cho vì mục tiêu không thích hợp

[4b2b3c3a3c1a1c3c1c. Áp dụng phương pháp hóa giải chướng ngại ngăn cản hạnh thí (4)]

- 4b2b3c3a3c1a1c3c1c**1**. Không quen  
 4b2b3c3a3c1a1c3c1c**2**. Nghèo túng  
 4b2b3c3a3c1a1c3c1c**3**. Tham lẩn  
 4b2b3c3a3c1a1c3c1c**4**. Không thấy được tác dụng của hạnh Thí //

1. Định nghĩa
  2. Hành trì hạnh Giới
  3. Phân loại (3)
  4. Tu hạnh Giới phải làm gì?
  5. Tóm lược
- 3a. Giới tự chế việc bất thiện
  - 3b. Giới siêng làm việc thiện
  - 3c. Giới làm lợi ích chúng sinh //

---



---

## NHÃN

---



---

1. Định nghĩa
  2. Hành trì hạnh Nhẫn
  3. Phân loại (3)
  4. Tu hạnh Nhẫn phải làm gì?
  5. Tóm lược
- 3a. Nhẫn nhờ không bận tâm cho việc bị hại [nại oán hại nhẫn] (2)
  - 3b. Nhẫn nhờ vui mà tiếp nhận cảnh khổ [an thọ khổ nhẫn] (3)
  - 3c. Nhẫn nhờ thâm tín Phật Pháp [đề sát pháp nhẫn] (2)
- 3a1. Ngung nóng giận khi bị người khác gây tổn hại (2)
  - 3a2. Ngung mừng vui khi kẻ hại mình gặp khổ nạn, ngung nóng giận khi họ được thành công
  - 3a1a. Ngung nóng giận khi bị người khác phá vỡ hạnh phúc, hay khiến khổ đau (2)
  - 3a1b. Ngung nóng giận khi bị người khác chửi mắng hay tạo trở ngại không cho mình được lợi (2)
  - 3a1a1. Vì sao nóng giận là không đáng (3)
  - 3a1a2. Vì sao nên mở lòng từ bi
  - 3a1a1a. Không đáng, xét trên phương diện khách thể (4)
  - 3a1a1b. Không đáng, xét trên phương diện chủ thể
  - 3a1a1c. Không đáng, xét trên phương diện người [gây hại]
  - 3a1a1a1. Thấy không đáng khi xét người hại mình có được tự chủ hay không [hay phải bị lệ thuộc]
  - 3a1a1a2. Thấy không đáng khi xét cơn giận là trung tính hay biến chuyển
  - 3a1a1a3. Thấy không đáng khi xét việc tổn hại đó là trực tiếp hay gián tiếp (2)
  - 3a1a1a4. Thấy không đáng khi xét nguyên nhân tác động việc gây tổn hại
  - 3a1a1a3a. Xét nguyên nhân của việc tổn hại, và xem việc ấy có lỗi hay không
  - 3a1a1a3b. Xét hạnh nguyện của chính mình

[3a1b. Không nóng giận khi bị người khác chửi mắng v.v... hay ngăn cản không cho mình được lợi (2)]

3a1b1. Tránh nóng giận khi không được người ngợi khen (3)

3a1b2. Tránh nóng giận khi gặp lời chửi mắng chê bai

tr37

3a1b1a. Thấy lời khen thực chất chẳng có gì

3a1b1b. Thấy lời khen mang lại nhiều bất lợi

3a1b1c. Hoan hỉ với sự tự chế [không nóng giận khi không được ngợi khen] //

[3b. Nhẫn khi gặp cảnh khổ [nhẫn cảnh: an thọ khổ nhẫn] (3)

3b1. Tự nguyện nhẫn cảnh là việc thiết yếu

3b2. Phương pháp thuần dưỡng tâm nhẫn cảnh (2)

3b3. Giải thích sâu rộng qua nền tảng (8)

3b2a. Ngăn ngừa ý tưởng thấy cảnh khổ là khó ưa

3b2b. Giá trị của tâm kham nhẫn cảnh khổ (3)

3b2b1. Quán giá trị của khổ đau

3b2b2. Quán giá trị của tâm kham nhẫn cảnh khổ (2)

3b2b3. Không khó thực hiện, nếu huân tập từng phần nhỏ

3b2b2a. Nhờ đó mà đạt giải thoát

3b2b2b. Nhờ đó mà hàng phục được cả những loại khổ đau lớn lao ngoài sức tưởng tượng.//

3b3a. Dựa vào hoàn cảnh

3b3b. Dựa vào qui ước thế gian

3b3c. Dựa vào thái độ hành xử

3b3d. Dựa vào sự chấp trì chánh pháp

3b3e. Dựa vào lối sống khát sĩ

3b3f. Dựa vào nỗi khó vượt qua bằng nỗ lực

3b3g. Dựa vào việc làm lợi ích chúng sinh

3b3h. Dựa vào việc làm trước mắt //

[3c. Nhẫn nhờ thâm tín Phật Pháp [nhẫn pháp: để sát pháp nhẫn] (2) ]

3c1. Đối tượng kính ngưỡng

3c2. Thái độ kính ngưỡng //

---

---

## TẤN

---

---

1. Định nghĩa

2. Hành trì hạnh Tấn

3. Phân loại (2)

4. Tu hạnh Tấn phải làm gì?

## 5. Tóm lược

3a. Các loại hạnh Tấn (3)

3b. Phương pháp tu hạnh tấn (4)

3a1. Tinh tấn như áo giáp

3a2. Tinh tấn tu thiện hạnh

3a3. Tinh tấn làm việc lợi ích chúng sinh //

3b1. Thoát bỏ nghịch duyên tạo trở ngại cho hạnh Tấn (2)

3b2. Tích lũy thuận duyên, thiện nghiệp (4)

3b3. Dựa vào đó, áp dụng hạnh Tấn

3b4. Nhờ vậy mà thân tâm sẽ trở nên nhu nhuyễn

3b1a. Nhận diện nghịch duyên [đối với hạnh Tấn]

3b1b. Vận dụng phương tiện hóa giải (3)

3b1b1. Ngừa thói biếng lười vì giải đãi

3b1b2. Ngừa thói biếng lười vì tham đắm việc bất thiện

3b1b3. Ngừa thói biếng lười vì mặc cảm thấp kém (3)

3b1b3a. Ngừa mặc cảm tội lỗi đối với mục tiêu cứu cánh

3b1b3b. Ngừa mặc cảm tội lỗi đối với phương pháp thực hiện mục tiêu cứu cánh

3b1b3c. Ngừa sự thối chí mỗi khi khởi công hành trì

3b2a. Chí nguyện

3b2b. An định

3b2c. Phát khởi năng lực hoan hỷ tinh tấn

3b2d. Năng lực của sự buông thả //

---

---

## ĐỊNH

---

---

1. Định nghĩa

2. Hành trì hạnh Định

3. Phân loại

4. Tu hạnh Định phải làm gì?

5. Tóm lược

---

---

## TUỆ

---

---

1. Định nghĩa

2. Hành trì hạnh Tuệ

3. Phân loại (3)

4. Tu hạnh Tuệ phải làm gì?

## 5. Tóm lược

3a. Thành tựu Chân đế

3b. Thành tựu Tục đế

3c. Thành tựu thiện hạnh lợi ích chúng sinh //

[4b2b3c3a3c1b. Tu bốn yếu tố thuận thực tâm thức chúng sinh [vào Phật quả]. (5)]

1. Định nghĩa bốn yếu tố [tứ nhiếp pháp]

2. Vì sao chia thành bốn

[Thiếu 1 câu: Tác dụng của bốn yếu tố]

3. Cần thiết phải nương vào bốn yếu tố này để hội tập chúng đệ tử

4. Giải thích cặn kẽ hơn (2)

4a. Biện tài vô ngại [chỗ khác dịch: ái ngữ] thuận theo qui ước thế gian

4b. Biện tài vô ngại [chỗ khác dịch: ái ngữ] thể hiện chánh pháp

---

---

### Định và Tuệ

---

---

4b2b3c3a3c2. Phương pháp tu hai hạnh cuối, nói riêng (6)

[từ đây 4b2b3c3a3c2 ghi thành 1]

1a. Lợi ích tu chỉ và quán

1b. Chỉ quán bao gồm tất cả mọi pháp tu thiền

1c. Định nghĩa tịnh chỉ và tuệ quán

1d. Cần tu cả hai

1e. Khẳng định thứ tự [tu chỉ quán]

1f. Phương pháp tu chỉ quán dành cho cá nhân (3)

1f1. Phương pháp tu tâm tịnh chỉ (3)

1f2. Phương pháp tu tuệ quán (4)

1f3. Phương pháp kết hợp chỉ và quán

---

---

### TỊNH CHỈ

---

---

1f1a. Hội tụ các điều kiện thuận tiện để tu tâm tịnh chỉ (6)

1f1b. Cách tu tâm tịnh chỉ sau khi hội tụ đầy đủ mọi điều kiện thuận tiện (2)

1f1c. Tiêu chuẩn đạt tâm tịnh chỉ (3)

1f1a1. Chọn nơi chốn [ngôi thiền] thuận tiện

1f1a2. Thiếu dục [ít muốn]

1f1a3. Tri túc [biết đủ]

1f1a4. Từ bỏ việc [thế tục] bận rộn

1f1a5. Giới hạnh thanh tịnh

1f1a**6**. Hoàn toàn dứt bỏ mọi tư tưởng, [như là] tham đắm v.v... //

1f1b**1**. Công phu sơ khởi

1f1b**2**. Công phu chính [thiền chỉ] (2)

1f1b2a. Tư thế tọa thiền

1f1b2b. Giải thích về các giai đoạn tu thiền chỉ (2)

1f1b2b**1**. Cách thuần dưỡng tâm định mà không phạm sai lầm (3) p43

1f1b2b**2**. Từ nền tảng này, quá trình phát khởi các trạng thái tâm (3)

1f1b2b1a. Những việc cần làm trước khi chú tâm vào đề mục

1f1b2b1b. Những việc cần làm đang khi chú tâm vào đề mục (2)

1f1b2b1c. Những việc cần làm sau khi đã chú tâm vào đề mục (2)

1f1b2b1b**1**. Nhận diện đề mục, nơi để chú tâm (2)

1f1b2b1b**2**. Cách chú tâm vào đề mục (3)

1f1b2b1b1a. Trình bày về đề mục thiền chỉ nói chung (3)

1f1b2b1b1b. Nhận diện đề mục trong trường hợp riêng

1f1b2b1b1a**1**. Giải thích về đề mục

1f1b2b1b1a**2**. Cách chọn đề mục thích hợp

1f1b2b1b1a**3**. Những đề mục tương đương //

1f1b2b1b2a. Cách chú tâm không phạm sai lầm

1f1b2b1b2b. Bác bỏ cách chú tâm phạm sai lầm

1f1b2b1b2c. Hướng dẫn về thời gian tọa thiền //

1f1b2b1c**1**. Phải làm gì khi tâm vướng hôn trầm [chìm đắm] hay trạo cử [quấy động] (2)  
p44

1f1b2b1c**2**. Phải làm gì khi tâm thoát được cả hai [hôn trầm và trạo cử]

1f1b2b1c1a. Chống tình trạng không tự biết tâm bị hôn trầm hay trạo cử (2)

1f1b2b1c1b. Chống tình trạng tuy tự biết nhưng lại không áp dụng biện pháp hóa giải (2)

1f1b2b1c1a**1**. Giải thích đặc tính của tâm khi bị hôn trầm hay trạo cử

1f1b2b1c1a**2**. Phương pháp thuần dưỡng tâm cảnh giác để trong khi ngồi thiền có thể tự biết khi tâm bị hôn trầm hay trạo cử.

1f1b2b1c1b**1**. Nhận diện tâm tác ý (intention) và cách ngăn ngừa hôn trầm, trạo cử

1f1b2b1c1b**2**. Nhận diện nguyên nhân phát sinh hôn trầm, trạo cử //

//

[1f1b2b**2**. Dựa vào căn bản này, quá trình phát khởi các trạng thái tâm (3) ]

1f1b2b2a. Quá trình phát khởi các trạng thái tâm (9)



1f1b2b2**b**. Phương pháp thực hiện [chín] trạng thái tâm qua sáu giai đoạn

1f1b2b2**c**. Bốn mật độ dẫn tâm ??? có mặt trong đó như thế nào

1f1b2b2a**1**. Nhiếp tâm

1f1b2b2a**2**. Nhiếp tâm nối dài

1f1b2b2a**3**. Tập trung trở lại

1f1b2b2a**4**. Tập trung chặt chẽ

1f1b2b2a**5**. Tâm thuần phục [p45]

1f1b2b2a**6**. Tâm an định

1f1b2b2a**7**. Tâm hoàn toàn an định

1f1b2b2a**8**. Nhất tâm

1f1b2b2a**9**. Tịnh chỉ //

[1f1c. Tiêu chuẩn đạt tâm tịnh chỉ (3)]

1f1c**1**. Nêu rõ lần ranh giữa đạt và chưa đạt tâm tịnh chỉ (2)

1f1c**2**. Trình bày phương thức tổng quát của đường tu dựa trên nền tảng tâm tịnh chỉ

1f1c**3**. Trình bày phương thức đặc biệt của đường tu thế gian (2)

1f1c1a. Nội dung trình bày [sự khác biệt giữa đạt và chưa đạt tâm tịnh chỉ]

1f1c1b. Dấu hiệu thành tựu [bốn mật độ] dẫn tâm và hóa giải mọi hoài nghi //

1f1c3a. Cần đạt tâm tịnh chỉ trước khi bắt đầu so sánh các biểu hiện thô lậu và tối thắng.

1f1c3b. Phương pháp tách lìa lòng luyến ái cõi dục (giới) nhờ tâm tịnh chỉ //

---

---

## TUỆ QUÁN

---

---

[1f2. Phương pháp tu tuệ quán (4)]

1f2a. Hội tụ điều kiện thuận tiện để tu tuệ (3) p46

1f2b. Phân loại

1f2c. Phương pháp hành trì tuệ quán (2)

1f2d. Tiêu chuẩn cho thấy đã đạt tuệ

1f2a1. Nhận diện kinh nghĩa rốt ráo hay kinh nghĩa giai đoạn [kinh liễu nghĩa, kinh bát liễu nghĩa]

1f2a2. Các hệ thống luận giải tư tưởng đức Long Thọ

1f2a3. Phương pháp xây dựng tuệ giác tánh Không (2)

1f2a3a. Quá trình tiếp cận thực tại

1f2a3b. Xác định thực tại (3)

1f2a3b1. Nhận diện đối tượng phủ định [phủ định điều gì] (3)

1f2a3b2. Đối tượng phủ định qua hai hệ phái Trung Quán Cự Duyên và Trung Quán Y Tự Khởi (2)

1f2a3b3. Cách dựa vào đối tượng phủ định để giúp tâm phát tuệ (3)

1f2a3b1a. Cần thiết phải nhận diện đối tượng phủ định một cách chính xác

1f2a3b1b. Bác bỏ các hệ thống luận giải chỉ phủ định mà không nhận diện đối tượng phủ định (2)

1f2a3b1c. Phương pháp nhận diện đối tượng phủ định (3)

1f2a3b1b1. Bác bỏ sự nhận diện đối tượng phủ định một cách thái quá (2)

1f2a3b1b2. Bác bỏ sự nhận diện đối tượng phủ định một cách không đủ

1f2a3b1b1a. Nêu ra kiến giải đối lập

1f2a3b1b1b. Chứng minh kiến giải ấy không đứng vững (2)

1f2a3b1b1b1. Cho thấy kiến giải này bác bỏ tinh túy của Trung Đạo (3)

1f2a3b1b1b2. Cho thấy lập luận phản bác của kiến giải này không phá bỏ được luận điểm [của Trung quán tông] (4)

1f2a3b1b1b1a. Nhận diện đặc tính của Trung quán tông [3 đặc tính]

1f2a3b1b1b1b. Kiến giải đối lập phản bác như thế nào

1f2a3b1b1b1c. Trung Quán Tông trả lời lập luận phản bác ấy ra sao

1f2a3b1b1b2a. Vững chắc trước lập luận phê bình qua sự truy tầm: xem có hay không, sự vật có thể dùng lý luận phân tích để quán giải

1f2a3b1b1b2b. ... xem có hay không, sự vật có thể xác định một cách chính xác

1f2a3b1b1b2c. ... xem có hay không, sự vật sinh ra từ bốn cực đoan p48

1f2a3b1b1b2d. Chứng minh cho thấy dù bác bỏ hết bốn khả năng của sự vật: hiện hữu, không hiện hữu v.v... cũng không thể bác bỏ kiến giải Trung Quán. //

1f2a3b1c1. Nhận diện đối tượng phủ định, mỗi bận tâm chính yếu

1f2a3b1c2. Nên hay không nên áp dụng [phương thức này] lên các đối tượng phủ định khác

1f2a3b1c3. Nên hay không nên gán tính chất chân đế vào đối tượng phủ định //

[1f2a3b2. Đối tượng phủ định qua hai hệ phái Trung Quán Cụ Duyên và hệ phái Trung Quán Y Tục Khởi (2) ]

1f2a3b2a. Ý nghĩa của Trung Quán Cụ Duyên và Trung Quán Y Tục Khởi (2)

1f2a3b2b. Nên theo kiến giải nào tâm mới phát tuệ.

1f2a3b2a1. Bác bỏ các lập luận khác (2)

1f2a3b2a2. Xác định lập luận của chúng ta (2)

1f2a3b2a1a. Trình bày các lập luận đối lập

1f2a3b2a1b. Bác bỏ các lập luận đối lập (4)

1f2a3b2a1b1. Bác bỏ lập luận thứ nhất

1f2a3b2a1b2. Bác bỏ lập luận thứ hai

1f2a3b2a1b3. Bác bỏ lập luận thứ ba

1f2a3b2a1b4. Bác bỏ lập luận thứ tư //

1f2a3b2a2a. Nội dung bác bỏ **Trung Quán Y Tục Khởi (2)** p49

1f2a3b2a2b. Cho thấy lập luận nói trên không thể áp dụng lên kiến giải **của chúng ta**

1f2a3b2a2a1. Chỉ ra điểm sai lầm: lập luận này không xác định **chủ thể căn bản (2)**

1f2a3b2a2a2. Chứng minh cho thấy vì thiếu sót điều này nên lập luận cũng không thể đứng vững

1f2a3b2a2a1a. Nêu ra lập luận đối lập

1f2a3b2a2a1b. Bác bỏ lập luận đối lập (2)

1f2a3b2a2a1b1. Giả thuyết không đúng

1f2a3b2a2a1b2. Giả dụ không thích đáng //

[1f2a3b3. *Phương pháp dựa vào đối tượng phủ định để chứng không (3)* ]

1f2a3b3a. Xác định tính vô ngã của con người (nhân vô ngã) (3)

1f2a3b3b. Xác định tính vô ngã của các hiện tượng (pháp vô ngã)

1f2a3b3c. Chứng ngộ **[nhân vô ngã và pháp vô ngã]** sẽ giúp ta thoát bỏ chướng ngại như thế nào

1f2a3b3a1. Xác định “cái tôi” vốn không có tự tánh (2)

1f2a3b3a2. Chứng minh [khái niệm] “của tôi” cũng không có tự tánh

1f2a3b3a3. Phương pháp mở rộng lý luận này cho người khác.

p50

1f2a3b3a1a. Ví dụ (4)

1f2a3b3a1b. **Vẽ đường song song với lập luận chính [nêu sự tương ứng với lập luận chính?]** (2)

1f2a3b3a1a1. Cho thấy chiếc xe là một hiện tượng giả danh, không có tự tánh

1f2a3b3a1a2. Bác bỏ các lập luận phản đối

1f2a3b3a1a3. Phương pháp xác định (sự không có tự tánh) qua sự khác biệt trong phương tiện

1f2a3b3a1a4. **Nhờ đó, ích lợi nhanh chóng đạt tuệ //**

1f2a3b3a1b1. Áp dụng hiện hữu có tự tánh vào trong lập luận (4)

1f2a3b3a1b2. Áp dụng hiện hữu qua giả danh vào trong lập luận

1f2a3b3a1b1a. Bác bỏ thuyết ngã với ngũ uẩn là đồng nhất

1f2a3b3a1b1b. Bác bỏ thuyết ngã với ngũ uẩn là dị biệt

1f2a3b3a1b1c. Do đó, mọi luận điểm khác đều bị bác bỏ

1f2a3b3a1b1d. Từ đó mà thấy con người chỉ là huyễn mộng //

[1f2c. *Phương pháp thiền tuệ quán (2)*]

1f2c1. Bác bỏ các hệ thống [lập luận] khác (4)

p51

1f2c2. Xác định lập luận của chúng ta (3)

1f2c1a. Bác bỏ lập luận thứ nhất

1f2c1b. Bác bỏ lập luận thứ hai

1f2c1**c**. Bác bỏ lập luận thứ ba

1f2c1**d**. Bác bỏ lập luận thứ tư //

1f2c2**a**. Thiền chỉ và thiền quán cả hai đều cần thiết

1f2c2**b**. Bác bỏ mọi lập luận phản bác điều nói trên

1f2c2**c**. Giải thích chi tiết phương pháp hành trình bao gồm tất cả mọi điểm trọng yếu //

*[1f3. Phương pháp kết hợp chỉ quán ]*

*[4b2b3c3**b**. Bồ tát đạo trong kim cương thừa nói riêng]*

**END**

**Lời ghi xuất xứ:**

Hồng Như tạm dịch từ bản Anh ngữ và Tạng ngữ do Geshe Thubten Dawa trao tay, dịch giả Anh ngữ khuyết danh. Bản này tạm dịch, chưa hiệu đính.