

BASIC BUDDHIST ENGLISH 2

TIẾNG ANH PHẬT GIÁO CĂN BẢN 2

Youtube: Buddhist Insight



Words– Phrases

Sentences – Paragraphs

Sayalay Vijaññāṇī (Tue Minh)
vicasa.org

TABLE OF CONTENTS

MỤC LỤC

Lesson 1 - The middle way: Trung đạo	4
Lesson 2 - The four noble truths: Tứ thánh đế	11
Lesson 3 - The noble eightfold path: Bát chánh đạo.....	19
Lesson 4 - The threefold training: Tam học	27
Lesson 5 - The three characteristics: Tam tướng.....	355
Lesson 6 - The four foundations of mindfulness: Tứ niệm xứ	41
Lesson 7 - The four right efforts: Tứ chánh cần	50
Lesson 8 - The four bases of mental power: Tứ như ý túc	58
Lesson 9 - The five faculties: Ngũ căn	66
Lesson 10 - The five powers: Ngũ quyền	73
Lesson 11 - The seven awakening factors: Thất giác chi.....	81

ABBREVIATIONS

TỪ VIẾT TẮT

u.n. – uncountable noun
danh từ không đếm được

c.n. – countable noun
danh từ đếm được

n – noun
danh từ: đếm được + không đếm được
v – verb
động từ

ger. – gerund
danh động từ

adj – adjective
tính từ

Học từ vựng tiếng Anh Phật pháp với Youtube videos – kênh Buddhist

Insight:

<https://www.youtube.com/watch?v=XNlSlehct3g&list=PLS5YiGZt9vCIHCdDI6xHBFOX9bUIDd4MA>



LESSON 1

THE MIDDLE WAY – TRUNG ĐẠO

1. TO DELIVER

/tu di'livəɪ/

v

thuyết, giảng, trình bày

deseti

= **to state**

/tu steɪt/

to teach, to preach, to present, to lecture, to give a sermon, to expound

to address, to articulate, to sermonize, to discourse, to give a sermon

The Supreme Omniscience delivered His first teaching to the five bhikkhus.

/ðə su:'pri:m ɒm'nɪsɪəns di'livəd hɪz fɜ:st 'ti:tʃɪŋz tu ðə faɪv bhikkhus/

Đức Thế Tôn đã thuyết pháp lần đầu tiên cho năm vị tỳ khưu.

2. A SERMON

/ə 'sɜ:rmən/

c.n.

bài pháp, bài kinh, bài thuyết giảng

desanā

= **an address**

/ən ə'dres/

a lecture, a speech, an oration, a talk, a discourse, a disquisition

The first sermon was addressed at Varanasi in the Deer Grove at Isipatana.

/ðə fɜ:st 'sɜ:rmən wəz ə'drest ət Varanasi ɪn ðə diə grəʊv ət isipatana/

Bài pháp đầu tiên được thuyết tại Varanasi, vườn Lộc Uyển ở Isipatana.

3. TURNING THE WHEEL OF DHAMMA

/ 'tʃ:niŋ ðə wi:l əv 'dɑ:mə/

c.n.

Chuyển Pháp Luân

Dhammacakkappavattana

= **Turning Of Dhamma Wheel**

/ 'tʃ:niŋ ðə 'dɑ:mə wi:l/

Setting the Wheel of Dhamma in Motion

Setting into Motion the Wheel of the Dhamma

Rolling Forth the Wheel of Dhamma

Turning the Wheel of Dhamma is a central discourse in the Buddha's doctrine.

/ 'tʃ:niŋ ðə wi:l əv 'dɑ:mə ɪz ə 'sentrəl 'diskə:s in ðə 'bu:dəz 'dɒktrɪn/

Chuyển Pháp Luân là bài kinh trọng tâm trong giáo pháp đức Phật.

4. EXTREME

/ɪk 'stri:m/

c.n.

cực đoan

anta

= **immoderation**

/ɪmɑ:də'reɪʃn/

Buddhist believers shouldn't follow two extremes in practical life.

/ 'bʊdɪst bi 'li:vərz ʃʊdnt 'fɒləʊ tu: ɪk 'stri:mz in 'præktɪkl laɪf/

Đệ tử Phật không nên thực hành hai cực đoan trong tu học.

5. ADDICTION

/ə 'dɪkʃn/

n

đắm chìm, đam mê, nghiện ngập

anuyoga

= **overwhelming**

ger.

/əʊvər'welmiŋ/

Worldly addiction contributes to the feeling of lust.

/ 'wɜ:ldli ə 'dɪkʃn kən'trɪbjʊ:ts tu ðə 'fi:lɪŋ əv lʌst/

Đắm chìm trong thế gian góp phần tăng trưởng lạc thú.

6. SENSUAL INDULGENCE

/'senʃʊəl m'dʌldʒəns/

u.n. đăm mê dục lạc *kāmasukhallikānuyoga*

= **indulgence in sensuous pleasures** /m'dʌldʒəns m'senʃʊəs 'plezərz/
indulgence in sensual pleasures, indulgence in sense pleasures

Sensual indulgence does not lead to the liberation from suffering.

/'senʃʊəl m'dʌldʒəns dəz nɒt li:d tu ðə libə'reiʃn frəm 'sʌfəriŋ/

Đăm mê lạc thú không dẫn đến giải thoát khổ đau.

7. SELF-MORTIFICATION

/self-mɔ:rtɪfi'keɪʃn/

u.n. khổ hạnh, ép xác, tự hành xác *attakilamatha*

= **self-torture** /self- 'tɔ:rtʃər/
self-denial, severe asceticism

Self-mortification is fruitless as it only releases from craving temporarily.

/self-mɔ:rtɪfi'keɪʃn ɪz 'fru:tləs əz ɪt 'əʊnli rɪ'li:sɪz frəm 'kreɪvɪŋ tempə'rerəli /

Tu khổ hạnh không có kết quả vì khổ hạnh chỉ tạm thời thoát khỏi tham ái.

8. MIDDLE PATH

/'mɪdl pɑ:θ/

c.n. trung đạo *Majjhimaṭṭipadā*

= **middle way** /'mɪdl weɪ/

Due to avoiding both extremes, the Tathagata has realized the middle path.

/dju: tu ə'vɔɪdɪŋ bəʊθ ɪk'stri:mz, ðə tathagata hæz 'rɪələɪzd ðə 'mɪdl pɑ:θ/

Nhờ tránh cả hai cực đoan, Như Lai đã chứng ngộ trung đạo.

9. **VISION**

/'vɪʒn/

u.n.

(tuệ) nhãn, con mắt, cái thấy

cakkhu

= **eyesight**

/'aɪsaɪt/

With vision, the Buddha saw the truth of all conditions in the world.

/wɪð 'vɪʒn, ðə 'buːdə sɔː ðə truːθ əv ɔːl kən'dɪʃnz ɪn ðə wɜːld/

Với tuệ nhãn, đức Phật đã thấy ra chân tướng của các pháp.

10. **KNOWLEDGE**

/'nɔːlɪdʒ/

u.n.

trí, sự hiểu biết

ñāṇa

= **discernment**

/dɪ'sɜːrnmənt/

insight, understanding, comprehension, intelligence

Practitioners need to cultivate knowledge before reaching the noble fruit.

/præk'tɪʃənəz niːd tu 'kʌltɪveɪt 'nɒlɪdʒ bɪ'fɔː 'riːtʃɪŋ ðə 'nəʊbl fru:t/

Hành giả cần yun bồi trí tuệ trước khi chứng ngộ thánh quả.

VOCABULARY

1. **to deliver** - thuyết, giảng, trình bày — *deseti*
2. **a sermon** - bài kinh, bài pháp — *desanā*
3. **Turning the Wheel of Dhamma** — Chuyển Pháp Luân
— *dhammacakkappavattana*
4. **an extreme** - cực đoan — *anta*
5. **addiction** - đam mê, đắm chìm, nghiện ngập — *rāga*
6. **sensual indulgence** - đam mê dục lạc — *kāmasukhallika-nuyoga*
7. **self-mortification** - khổ hạnh, ép xác, tự hành xác — *attakilamatha-nuyoga*
8. **the middle path** - trung đạo — *majjhimāpatipadā*
9. **vision** - tuệ nhãn, tuệ — *cakkhu*
10. **knowledge** - trí, sự hiểu biết — *ñāṇa*

PARAGRAPH

The middle way – Trung đạo

After enlightenment, the Gracious One **delivered** the first **sermon** entitled **Turning the Wheel of Dhamma**. In the sutta, He addressed **two extremes** should not be practiced by one who has gone forth from the household life - **addiction** to **sensual indulgence** and **self-mortification**, which is inferior, vulgar, common, unworthy, and unprofitable. Avoiding both these extremes, the Perfect One has realized the **MIDDLE PATH**; it produces **vision** and **knowledge**, and leads to calm, to insight, to enlightenment and to Nibbana (SN 56.11).

Sau khi giác ngộ, đức Thế Tôn **thuyết bài pháp** đầu tiên mang tên **Chuyên Pháp Luân**. Trong bài kinh, Ngài đề cập đến hai **cực đoan** một người đã xuất gia không nên thực hành theo - **đam mê dục lạc** và **khổ hạnh** - vì chúng thấp kém, thô thiển, tầm thường, không xứng bậc thánh và không mang lại lợi ích. Nhờ tránh cả hai cực đoan này, bậc Toàn Giác đã chứng ngộ **TRUNG ĐẠO**, con đường dẫn đến **tuệ nhãn, trí tuệ**, an tịnh, thắng trí, giác ngộ và Niết bàn (SN 56.11).

DISCOURSE (Trích dẫn từ kinh điển)

"Katamā ca, bhikkhave, majjhimā paṭipadā? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhij-jhā-do-manas-saṃ; vedanāsu ... pe ... citte ... pe ... dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhij-jhā-do-manas-saṃ. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, majjhimā paṭipadā. Imā kho, bhikkhave, tisso paṭipadāti". (AN 3.156 - Paṭipadā)

“And, bhikkhus, what is the middle way of practice? Here, a bhikkhu dwells contemplating the body in the body, ardent, clearly comprehending, mindful, having removed longing and dejection in regard to the world. He dwells contemplating feelings in feelings ... mind in mind ... phenomena in phenomena, ardent, clearly comprehending, mindful, having removed longing and dejection in regard to the world. This is called the middle way of practice.” (AN 3.156 - Paṭipadā)

“Và, này các tỳ khưu, trung đạo của thực hành là gì? Ở đây, vị tỳ khưu sống quán thân trong thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, đoạn trừ tham đắm đối với thể gian. Vị ấy sống quán thọ trong các thọ ... tâm trong tâm ... pháp trong pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, đoạn trừ tham sân si đối với thể gian. Đây gọi là thực hành trung đạo.

AN 3.156 - Kinh tăng chi, chương ba pháp (156)

- **Youtube video BUDDHIST INSIGHT:**

<https://www.youtube.com/watch?v=XN1Slehct3g&list=PLS5YiGZt9vCIHCdDI6xHBFOX9bUIDd4MA&index=1>



- **Hành giả có thể tham khảo thêm một số nguồn tài liệu hữu ích:**

CON ĐƯỜNG TRUNG ĐẠO

<https://theravada.vn/con-duong-trung-dao/>

- **You can learn about additional Buddhist materials:**

1. SONG NGŨ - CON ĐƯỜNG TRUNG ĐẠO

<https://theravada.vn/con-duong-trung-dao-2/>

2. INTRODUCTION TO THE MIDDLE WAY

<https://buddhadhamma.github.io/introduction-to-the-middle-way.html>

3. ĐỨC PHẬT VÀ PHẬT PHÁP

<https://theravada.vn/book/duc-phat-va-phat-phap-ty-khuu-narada-maha-thera/>

- **You can learn about basic Buddhist materials:**

THE BUDDHA AND HIS TEACHINGS – Ven Narada

https://www.buddhanet.net/pdf_file/buddha-teachingsurw6.pdf

LESSON 2

THE FOUR NOBLE TRUTHS - TỨ THÁNH ĐẾ

1. FOUR NOBLE TRUTHS

fɔːr 'nəʊbl truːðz/

c.n. tứ diệu đế, tứ thánh đế, bốn sự thật cao quý *cattāri ariyasaccāni*

= **truths of the noble ones** /truːðz əv ðə 'nəʊbl wʌnz/

The four noble truths contain the first essence of the Buddha's teachings.

/ðə fɔːr 'nəʊbl truːðz kən'teɪn ðə fɜːst 'esns əv ðə 'buːdəz 'tiːtʃɪŋz/

Tứ diệu đế là giáo lý tinh túy đầu tiên của đức Phật.

2. SUFFERING

/'sʌfərɪŋ/

u.n.

khổ

dukkha

= **misery**

c.n.

/'mɪzəri/

stress, agony, anguish, affliction, discontent

discomfort, unsatisfactoriness, tribulation, predicament

The first truth indicates everything in this world is suffering.

/ðə fɜːst truːθ 'ɪndɪkeɪts 'evrɪθɪŋ ɪn ðɪs wɜːld ɪz 'sʌfərɪŋ/

Sự thật thứ nhất - mọi thứ trên đời này đều là khổ.

3. **ORIGIN** /'ɔ:ri:dʒɪn/
n nguyên nhân, nguồn gốc, căn nguyên, gốc rễ **samudāya**
= **cause** /kɔ:z/
root, source

Second, the origin of suffering is craving.

/'sekənd, ði 'ɔ:ri:dʒɪn əv 'sʌfəriŋ ɪz 'kreɪvɪŋ/

Sự thật thứ hai - nguyên nhân của khổ chính là tham ái.

4. **CESSATION** /se'seɪʃn/
n sự đoạn diệt, sự chấm dứt **nirodha**
= **termination** /tɜ:rmɪ'neɪʃn/
discontinuation, dissolution, passing

Third, the cessation of suffering signifies the sublime Nibbana.

/θɜ:d, ðə se'seɪʃn əv 'sʌfəriŋ 'sɪgnɪfaɪz ðə sə'blaɪm Nɪbbəna/

Sự thật thứ ba, sự chấm dứt khổ tức Níp bàn tối thượng.

5. **PATH** /pɑ:θ/
c.n. đạo, con đường **magga**
= **way** /weɪ/

The fourth truth is the path to the cessation of suffering.

/ðə fɔ:θ tru:θ ɪz ðə pɑ:θ tu ðə se'seɪʃn əv 'sʌfəriŋ/

Sự thật thứ tư là con đường đưa đến chấm dứt khổ đau.

6. **REAL** /'ri:əl/

adj thật, đúng

tatha

= **true** /tru:z/

actual, genuine, authentic

They are called “noble truths” as they are real, infallible, and unchangeable.

/ðei ər kɔ:ld 'nəʊbl tru:ðz əs ðei ər 'ri:əl, ɪn'fæləbl, ənd
ʌn'tʃeɪndʒəbl/

Chúng được gọi là thánh đế bởi vì chúng có thật, không thể sai lầm và không thể thay đổi.

7. **TO PENETRATE** /tu 'penətreɪt/

v thấu suốt, hiểu biết, thâm nhập, liễu tri, minh tường

abhisameti

= **to understand** /tu ʌndər'stænd/

to comprehend, to grasp, to realize

to fathom, to absorb, to acquire

Because of penetrating the four truths, the Buddha is called the Worthy One.

/br'kɒz əv 'penətreɪtɪŋ ðə fɔ:r tru:ðz, ðə 'bu:də ɪz kɔ:ld ðə 'wɜ:ði wʌn/

Chính vì thấu suốt bốn chân lý nên đức Phật được gọi là Bạc Ứng Cúng (xứng đáng cúng dường).

8. TO DISCOVER

/tu di 'skʌvər/

v

khám phá, tìm ra

āvikaroti

= to uncover

/tu ʌn 'kʌvər/

to detect, to explore

The Supreme One discovered four principles during His meditation under the bodhi tree.

/ðə su:'pri:m wʌn di'skʌvərd fɔ:r 'prɪnsəplz 'dʒʊəriŋ hɪz medi'teɪʃn ʌndər ðə bodhi tri:/

Đức Thế Tôn đã khám phá ra tứ đế trong khi Ngài hành thiền dưới cội bồ đề.

9. TO WANDER

/tu 'wɒndər/

v.

lang thang, luẩn quẩn

carati

= to roam

/tu rəʊm/

to travel, to go round

Beings always wander in darkness owing to lacking knowledge.

/'bi:ɪŋz 'ɔ:lweɪz 'wɒndər ɪn 'dɑ:kənəs 'əʊɪŋ tu 'lækɪŋ 'nɒlɪdʒ/

Chúng sanh luôn luẩn quẩn trong mù mịt vì thiếu hiểu biết.

10. THE CYCLE OF BIRTH AND DEATH

/ðə 'saɪkl əv bɜːθ ənd deθ/

c.n.

vòng luân hồi

samsāra

= **reincarnation**

/,riːmkɑːr'neɪʃn/

the round of birth and death

the unbroken process of birth

the round of repeated birth

the whirl of existence

the ever recurring cycle of existence

samsāric existence, perpetual motion

Buddhists believe in the cycle of birth and death and practice dhamma to end it.

/ˈbʊdɪsts biˈliːv ɪn ðə 'saɪkl əv bɜːθ ənd deθ ənd 'præktɪs 'dɑːmə tu end ɪt/

Đệ tử Phật tin vào luân hồi nên họ hành pháp để chấm dứt luân hồi.

VOCABULARY

1. **four noble truths** - tứ thánh đế — *cattāri ariyasaccāni*
2. **suffering** - KHỔ — *dukkha*
3. **origin** - TẬP, nguyên nhân, nguồn gốc — *samudāya*
4. **cessation** - sự đoạn DIỆT, sự chấm dứt — *nirodha*
5. **path** - ĐẠO, con đường — *magga*
6. **real** - thật, đúng — *tatha*
7. **to penetrate** - thấu suốt, hiểu biết — *abhisameti*
8. **to discover** - khám phá, tìm ra — *āvikaroti*
9. **to wander** - lang thang, lảo đảo — *carati*
10. **the cycle of birth and death** - vòng luân hồi — *samsāra*

PARAGRAPH

Four noble truths - Tứ thánh đế

Thanks to perceiving the middle path, the Gotama teacher could **penetrate** completely the **four noble truths** and attain a Fully Enlightened One. They are “truths” because they are **real** and form an evident fact of life, whether the Buddha arises or not, they exist in the world. They are called “noble” because they were **discovered** by the Great Noble Being. They consist of **SUFFERING**, the **ORIGIN** of suffering, the **CESSATION** of suffering, and the **PATH** to the cessation of suffering. Because we fail to comprehend them, we have never been free from our unsatisfactoriness and continue to **wander in the cycle of birth and death**. (SN 56.20)

Nhờ chứng ngộ trung đạo, bậc đạo sư Gotama có thể **thấu suốt tứ diệu đế**, chứng đắc quả vị Chánh Đẳng Chánh Giác. Được gọi là "chân lý" bởi vì chúng **đúng đắn** và tạo thành sự thật hiển nhiên trong cuộc sống, cho dù đức Phật có xuất hiện hay không, chúng vẫn tồn tại trên thế gian. Được gọi là “cao quý” bởi vì chúng được **phát hiện** bởi đấng Giác Ngộ. Tứ thánh đế bao gồm: **KHỔ**, **TẬP** - nguồn gốc của khổ, **DIỆT** - sự chấm dứt khổ, **ĐẠO** - con đường đưa đến sự chấm dứt khổ. Bởi không thông suốt tứ đế nên chúng ta chưa bao giờ thoát khỏi khổ đau và tiếp tục **loanh quanh** trong **vòng sinh tử**. (SN 56.20)

SN 56.20 – Tatha sutta – Real

Kinh tương ưng – Chương 56 – Bài kinh 20: Như thật

DISCOURSE (Trích dẫn từ kinh điển)

“Catunnaṃ ariyasaccānaṃ, yathābhūtaṃ adassanā;

Saṃsitāṃ dīghamaddhānaṃ, tāsū tāsveva jātisu.

Tāni etāni diṭṭhāni, bhavanetti samūhatā;

Ucchinnaṃ mūlaṃ dukkhassa, natthi dāni punabbhavo”ti.

DN 16 - Mahaparinibbana Sutta

“Because of not seeing as it really is the four noble truths

we have run along for a long time through various births.

Now these have been seen, uprooted is what leads to rebirth,

the root of suffering has been cut off, there is no continuation in existence.”

DN 16 - Last Days of the Buddha

“Chính vì không thấy như thật bốn thánh đế

nên có sự luân chuyển lâu ngày trong nhiều đời.

Khi những sự thực này được nhận thức,

nguyên nhân của một đời sống khác được trừ diệt.

Khi khổ căn được đoạn trừ, sẽ không còn một đời sống khác nữa.”

Kinh trường bộ 16 - Kinh đại bát niết bàn

- **Youtube video BUDDHIST INSIGHT:**

https://www.youtube.com/watch?v=HwJW1o_Zewk&list=PLS5YiGZt9vCIHCdDI6xHBFOX9bUIDd4MA&index=2



- **Hành giả có thể tham khảo thêm một số nguồn tài liệu hữu ích:**

1. TỨ DIỆU ĐẾ - Tỳ khuru Hộ Tông

<https://theravada.vn/tu-dieu-de/>

2. TỨ DIỆU ĐẾ - Ajahn Sumedho

<https://theravada.vn/book/tu-dieu-de-ajahn-sumedho/>

3. TỨ DIỆU ĐẾ - Tỳ khuru Giác Nguyên

<https://toaikhanh.com/read.php?doc=201908082346&lan=vn>

4. BỐN SỰ THẬT - Tỳ khuru Giác Nguyên

<https://www.youtube.com/watch?v=N6W0dawxFPk&list=PLQac44oRjtcUxn05WnHoT3IJFJGVd6djf>

- **You can learn about some Buddhist materials:**

1. SONG NGŨ - BỐN CHÂN LÝ CAO THƯỢNG

<https://thuvienhoasen.org/images/file/qYmKuAex2AgQA0sv/bon-chan-ly-cao-thuong-thien-phuc.pdf>

2. THE FOUR NOBLE TRUTHS - Ajahn Sumedho

https://www.buddhanet.net/pdf_file/4nobltru.pdf

-----o0o-----

LESSON 3

THE NOBLE EIGHTFOLD PATH - BÁT CHÁNH ĐẠO

1. NOBLE EIGHTFOLD PATH /'nəʊbl 'eɪtfoʊld pa:θ/

c.n. bát thánh đạo, bát chánh đạo *ariya aṭṭhaṅgika magga*

= **eight noble paths** /eɪt 'nəʊbl pa:θs/

The noble eightfold path is also called the middle way or the fourth noble truth.

/ðə 'nəʊbl 'eɪtfoʊld pa:θ ɪz 'ɔ:lseʊ kɔ:ld ðə 'mɪdl weɪ ɔ: ðə fɔ:θ 'nəʊbl tru:θ/

Bát thánh đạo còn được gọi là trung đạo hay thánh đế thứ tư (đạo đế).

2. RIGHT UNDERSTANDING /raɪt ʌndə'stændɪŋ/

u.n. chánh kiến, thấy biết đúng đắn *sammā diṭṭhi*

= **right view** /raɪt vju:z/

Right understanding is having the due wisdom of dhamma, such as the middle path or four noble truths.

/raɪt ʌndə'stændɪŋ ɪz 'hævɪŋ ðə dju: 'wɪzdəm əv 'dɑ:mə, sʌtʃ əz ðə 'mɪdl pa:θ ɔ: fɔ:r 'nəʊbl tru:ðz/

Chánh kiến là trí tuệ đúng đắn về pháp, như trung đạo hay tứ diệu đế.

3. **RIGHT THOUGHT** /raɪt θɔ:t/

n chánh tư duy, suy nghĩ đúng đắn *sammā saṅkappa*

= **right intention** /raɪt ɪn'tenʃn/

right resolve, right resolution

right aspirations, right ideas

Right thoughts are threefold: thoughts of renunciation, goodwill, and harmlessness.

/raɪt θɔ:ts ər 'θri:fəʊld: θɔ:ts əvɪnʌnsɪ'eɪʃn, gʊd'wɪl, ɛnd 'hɑ:mləsənəs/

Chánh tư duy gồm có ba: xuất ly tư duy, vô sân tư duy, và vô hại tư duy.

4. **RIGHT SPEECH** /raɪt spi:tʃ/

u.n. chánh ngữ, lời nói đúng đắn *sammā vācā*

= **right word** /raɪt wɜ:rd/

right utterance, right statement

Right speech means abstaining from lying, slander, harsh speech, and idle talk.

/raɪt spi:tʃ mi:nz əb'steɪnɪŋ frəm 'laɪŋ, 'slɑ:ndə, hɑ:f spi:tʃ, ɛnd 'aɪdl tɔ:k/

Chánh ngữ có nghĩa tránh nói dối, nói vu khống, nói lời thô ác và nói chuyện phiếm.

5. RIGHT ACTION /raɪt 'ækʃn/

c.n. chánh nghiệp, hành động đúng đắn *sammā kammanta*

= **right act** /raɪt ækt/

right deed

Right action corresponds to the first three of the five precepts—refraining from killing, stealing, and sexual misconduct.

/raɪt 'ækʃn kɔːri'spɒndz tu ðə fɜːst θriː əv ðə faɪv 'priːsepts—rɪ'freɪnɪ frəm 'kɪlɪŋ, 'stiːlɪŋ, ənd 'seksʊəl mɪs'kɒndʌkt/

Chánh nghiệp tương ứng với ba giới đầu trong ngũ giới—không sát sinh, trộm cắp và tà hạnh.

6. RIGHT LIVELIHOOD /raɪt 'laɪvliːhʊd/

n chánh mạng, kiếm sống đúng đắn *sammā ājīva*

= **right living** /raɪt 'lɪvɪŋ/

right profession, right work

Right livelihood is earning a living without violating moral precepts.

/raɪt 'laɪvliːhʊd ɪz 'ɜːnɪŋ ə 'lɪvɪŋ wɪð'aʊt 'vaɪələɪtɪŋ 'mɔːrəl 'priːsepts/

Chánh mạng là kiếm sống mà không vi phạm giới luật đạo đức.

7. **RIGHT EFFORT** /raɪt 'efət/

n chánh tinh tấn, nỗ lực đúng đắn *sammā vāyāma*

= **right energy** /raɪt 'enədʒi/

right endeavor, right attempt, right strive, right diligence, exertion

Right effort comprises rejecting arisen evils, preventing unarisen evils, growing the unarisen good, and retaining the arisen good.

/raɪt 'efət kəm'praɪzɪz rɪ'dʒektɪŋ ə'rɪzn 'i:vlz, prɪ'ventɪŋ ʌnə'rɪzn 'i:vlz, 'grəʊɪŋ ðə ʌnə'rɪzn ɡʊd, ənd rɪ'teɪnɪŋ ði ə'rɪzn ɡʊd/

Chánh tinh tấn bao gồm: đoạn trừ điều ác đã sanh, ngăn ngừa điều ác chưa sanh, tăng trưởng điều thiện chưa sanh, và duy trì điều thiện đã sanh.

8. **RIGHT MINDFULNESS** /raɪt 'maɪndflnəs/

u.n. chánh niệm, ghi nhận đúng đắn *sammā sati*

= **right alertness** /raɪt ə'lɜ:rtnəs/

right awareness/notice/observation/observance/heedfulness/

watchfulness/attentiveness/consciousness/cognizance

Right mindfulness directs present attention to the body, feelings, mind, and mental objects.

/raɪt 'maɪndflnəs dɪ'rekts 'preznt ə'tenʃn tu ðə 'bɒdi, 'fi:lɪŋz, maɪnd, ənd 'mentl 'ɒbdʒekts/

Chánh niệm tức ghi nhận thân, thọ, tâm, pháp trong khoảnh khắc hiện tại.

9. **RIGHT CONCENTRATION** /raɪt kɒnsən'treɪʃn/

u.n. chánh định, an tĩnh đúng đắn *sammā samādhi*

= **right immersion** /raɪt ɪ'mɜːrʒn/

right focus/attention/absorption/engrossment

Right concentration is the ability to steadily focus the mind on one object without distraction.

/raɪt kɒnsən'treɪʃn ɪz ði ə'biləti tu 'stedɪli 'fəʊkəs ðə maɪnd ɒn wʌn 'ɒbdʒekt wɪð'aʊt dɪ'strækʃn/

Chánh định là khả năng tập trung tâm vững chãi vào một đối tượng mà không bị xao lãng.

10. **THREE REALMS** /θri: relmz/

c.n. tam giới, ba cõi *tiloka*

= **three planes** /θri: pleɪnz/

three worlds, three spheres, three regions

The desire realm, the form realm, and the formless realm are three realms.

/ðə dɪ'zaɪə relm, ðə fɔ:m relm, ənd ðə 'fɔ:mləs relm ər θri: relmz/

Dục giới, sắc giới và vô sắc giới chính là tam giới.

VOCABULARY

1. **noble eightfold path** - bát thánh đạo — *ariya aṭṭhaṅgika magga*
2. **right understanding** - chánh kiến — *sammā ditṭhi*
3. **right thought** - chánh tư duy — *sammā saṅkappa*
4. **right speech** - chánh ngữ — *sammā vācā*
5. **right action** - chánh nghiệp — *sammā kammanta*
6. **right livelihood** - chánh mạng — *sammā ājīva*
7. **right effort** - chánh tinh tấn — *sammā vāyāma*
8. **right mindfulness** - chánh niệm — *sammā sati*
9. **right concentration** - chánh định — *sammā samādhi*
10. **three realms** - tam giới, ba cõi — *tiloka*

PARAGRAPH

Noble eightfold path - Bát chánh đạo

The Realized One affirmed that the eightfold path is the solely pure path leading to peace, higher knowledge, enlightenment, and Nibbana: the perfect cessation of greed, hatred and delusion, complete and permanent release from all suffering, afflictions, ending the cycle of birth and death, renouncing the **three realms**. Theoretically, **the eightfold path** has eight factors, listed in order: **right view, right thought, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, and right concentration**. In applying meditation practice, those eight factors operate in a changeable and harmonious way in the practitioners' minds.

Đức Phật đã xác quyết rằng bát chánh đạo là con đường thanh tịnh độc nhất đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Níp bàn; đoạn tận tham sân si không còn dư sót, hoàn toàn và vĩnh viễn thoát khỏi mọi khổ đau phiền não, chấm dứt sinh tử luân hồi, xuất ly **tam giới**. Về lý thuyết, **bát chánh đạo** có tám chi được kể theo thứ tự: **chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm** và **chánh định**. Khi áp dụng thực hành thiền, tám yếu tố trên vận hành một cách thay đổi và hài hòa trong tâm hành giả.

DISCOURSE (Trích dẫn từ kinh điển)

“Imasmim kho, subhadda, dhammavinaye ariyo aṭṭhaṅgiko maggo upalabbhati, idheva, subhadda, samaṇo, idha dutiyo samaṇo, idha tatiyo samaṇo, idha catuttho samaṇo, suññā parappavādā samaṇebhi aññehi. Ime ca, subhadda, bhikkhū sammā vihareyyuṃ, asuñño loko arahantehi assāti.”

DN 16 - Mahāparinibbana Sutta

“In this Teaching and Discipline, Subhadda, the Noble Eightfold Path is found, here a true ascetic is found, here a second true ascetic is found, here a third true ascetic is found, here a fourth true ascetic is found. Void are the outside doctrines of these other ascetics, Subhadda, but if monks should live well, the world will not be void of Worthy Ones.”

DN 16 - Last Days of the Buddha

“Này Subhadda, pháp và luật của Ta có hàm chứa bát chi thánh đạo nên pháp và luật đó đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ nhất (Dự lưu, Tu-đà-hoàn), đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ hai (Nhất lai, Tư-đà-hàm), đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ ba (Bát lai, A-na-hàm), đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thứ tư (Vô sanh, A-la-hán). Các hệ thống pháp và luật khác đều không đào tạo các vị sa môn đạt đạo quả thánh, đắc tuệ giải thoát. Này Subhadda, khi nào các vị sa môn tu tập một cách đúng đắn thì thế giới này sẽ không bao giờ trống vắng các bậc A-la-hán.”

Đại kinh Bát-Niết-Bàn - Trường Bộ Kinh, 16

- **Youtube video BUDDHIST INSIGHT:**

<https://www.youtube.com/watch?v=IWsc71-w-j4&list=PLS5YiGZt9vCIHCdDI6xHBFOX9bUIDd4MA&index=3>



- **Hành giả có thể tham khảo thêm một số nguồn tài liệu hữu ích:**

1. BÁT CHÁNH ĐẠO - U Silananda

<https://theravada.vn/phat-phap-can-ban-phan-i-bat-chanh-dao/>

2. BÁT CHÁNH ĐẠO – Ledi Sayadaw

<https://theravada.vn/37-pham-tro-dao-chuong-viii-bat-chanh-dao-ledi-sayadaw/>

3. BÁT THÁNH ĐẠO – Tỳ khưu Hộ Tông

<http://phatgiaonguyenthuy.com/article/tac-pham/bat-thanh-dao.html>

4. BÁT CHI ĐẠO - Tỳ khưu Chánh Minh

<https://theravada.vn/chuong-viii-a-bat-chi-dao/>

5. CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT - Tỳ khưu Giác Nguyên

<https://www.toaikhanh.com/read.php?doc=202006092344&lan=vn>

- **You can learn about some Buddhist materials:**

1. THE NOBLE EIGHTFOLD PATH - Bhikkhu Bodhi

<https://www.accesstoinight.org/lib/authors/bodhi/waytoend.html>

2. THE NOBLE EIGHTFOLD PATH - Walpola Sri Rahula

<https://tricycle.org/magazine/noble-eightfold-path/>

-----o0o-----

LESSON 4

THE THREEFOLD TRAINING - TAM HỌC

1. THREEFOLD TRAINING /'θri:fəʊld 'treɪnɪŋ/

u.n. tam học, tam vô lậu học *tisikkhā*

= **three categories of Buddhist training**

/'θri: 'kætəgɔ:rɪz əv 'bu:dɪst 'treɪnɪŋ/

The threefold training summarizes the fourth noble truth as a road map.

/ðə 'θri:fəʊld 'treɪnɪŋ 'sʌməraɪzɪz ðə fɔ:θ 'nəʊbl tru:θ əz ə rəʊd mæp/

Tam học tóm tắt thánh đế thứ tư như bản đồ chỉ đường.

2. MORALITY /mə'ræləti/

n giới *sīla*

= **virtue** /'vɜ:rtʃu:/'

moral conduct, ethical conduct, ethical living, discipline, ethics,

Three factors are under morality: right speech, right action, and right livelihood.

/'θri: 'fæktəz ə 'ʌndə mə'ræləti: raɪt spi:tʃ, raɪt 'ækʃn, ənd raɪt 'laɪvlihod/

Chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng là ba chi thuộc giới học.

3. CONCENTRATION

/kɒnsn'treɪʃn/

u.n.

định

samādhi

= **mental discipline**

/'mentl 'dɪsəplɪn/

mental culture, tranquility of mind

Right effort, right mindfulness, and right attention are factors for maturing concentration.

/raɪt 'efət, raɪt 'maɪndflnəs, ənd raɪt ə'tenʃn ər 'fæktəz fə
mə'tʃʊrɪŋ kɒnsən'treɪʃn/

Chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định là những yếu tố để tăng trưởng định.

4. INSIGHT

/'ɪnsaɪt/

n

tuệ

paññā

= **wisdom**

/'wɪzdəm/

Right understanding and right thought are insight factors, which will flourish moral conduct.

/raɪt ʌndə'stændɪŋ ənd raɪt θɔ:t ər 'ɪnsaɪt 'fæktəz, wɪtʃ wi:l
'flaɪʃ 'mɒrəl kən'dʌkt/

Chánh kiến và chánh tư duy thuộc tuệ học, là nhân để củng cố giới học.

5. **ARISING** /ə'raɪzɪŋ/

ger. sự sanh khởi, sự phát sinh, sự xuất hiện, sự bắt đầu ***uppatti***

= **appearing** /ə'pɪərɪŋ/

beginning, commencing, emergence, origination, formation

The **arising** of good or evils comes from the habit of grasping and rejecting appearances.

/ðɪ ə'raɪzɪŋ əv ɡʊ ɔ:r 'i:vɪz kʌmz frəm ðə 'hæbɪt əv 'græspɪŋ ənd rɪ'dʒektɪŋ ə'pɪərənsɪz/

Thiện ác sinh khởi từ thói quen dính mắc và chối bỏ hình tướng (bên ngoài).

6. **CEASING** /'si:sɪŋ/

ger. diệt, đoạn diệt, biến mất ***nirujjhana***

= **perishing** /'perɪʃɪŋ/

disappearing, decay, passing away, dissolving

The **ceasing** of suffering and vicissitudes is from awareness of reality.

/ðə 'si:sɪŋ əv 'sʌfərɪŋ ənd vɪ'sɪsɪtu:dz ɪz frəm ə'weənəs əv rɪ'ælɪti/

Sự chấm dứt đau khổ và trầm luân bất nguồn từ nhận thức về pháp thực tại.

7. TO SUPPORT

/tu sə'pɔ:t/

v

hỗ trợ, nâng đỡ

upatthambheti

= **to aid**

/tu eɪd/

to help, to assist, to facilitate

The threefold training has the function of supporting each other.

/ðə 'θri:fəʊld 'treɪnɪŋ hæz ðə 'fʌŋkʃn əv sə'pɔ:tɪŋ i:tʃ 'ʌðə/

Tam học có chức năng hỗ trợ lẫn nhau.

8. TO PROMOTE

/tu prə'məʊt/

v

phát huy, phát triển, củng cố, thúc đẩy

abhivaḍḍheti

= **to develop**

/tu dɪ'veləp/

to mature, to foster, to strengthen, to nurture, to nourish

Practitioners must skillfully integrate morality, concentration, and wisdom to promote the best results.

/præk'tɪʃənəz məst 'skɪlfəli 'ɪntɪgreɪt mə'rælɪti, kɒnsən'treɪʃn, ənd 'wɪzdəm

tu prə'məʊt ðə best rɪ'zʌltz/

Hành giả nên khéo léo kết hợp giới, định, tuệ để phát huy kết quả tốt nhất.

9. **TO VIEW**

/tu vju:/'

v

xem xét, quan sát

oloketi

= **to examine**

/tu ɪg'zæmɪn/'

to look at, to see, to observe, to inspect, to scrutinize

We should view objects from various sides and then insightfully conclude.

/wi ʃəd vju: 'ɒbdʒekts frəm 'veəriəs saɪdz ənd ðen ɪn'saɪtfulɪ kən'klu:d/'

Chúng ta cần quan sát mọi thứ từ nhiều khía cạnh khác nhau rồi mới sáng suốt kết luận.

10. **PHENOMENA**

/fə'nɒmɪnə/'

c.n.

vạn pháp, hiện tượng, mọi thứ trên thế gian

dhammā

= **things**

/θɪŋz/'

all things, everything

Learning Buddhism is to perceive the authentic nature of phenomena.

/'lɜ:nɪŋ 'budɪzəm ɪz tu pə'si:v ði ɔ:'θentɪk 'neɪtʃər əv fə'nɒmɪnə/'

Học Phật để nhận thức bản chất thật sự của các pháp.

VOCABULARY

1. **threefold training** - tam học — *tisikkhā*
2. **morality** - giới — *sīla*
3. **concentration** - định — *samādhi*
4. **insight** - tuệ — *paññā*
5. **arising** - sự sanh khởi, sự phát sinh — *uppatti*
6. **ceasing** - diệt, đoạn diệt, biến mất — *nirujjhana*
7. **to support** - hỗ trợ, nâng đỡ — *upatthambheti*
8. **to promote** - phát huy, củng cố — *abhivaḍḍheti*
9. **to view** - xem xét, quan sát — *oloketi*
10. **phenomena** - vạn pháp — *dhammo*

PARAGRAPH

Threefold training - Tam học

The **threefold training** is interrelated, so each cannot be practiced separately.

MORALITY supports **CONCENTRATION** and **INSIGHT**, or ethical conduct strengthens mental discipline, and mental culture, in turn, **promotes** wisdom and removes the sufferings to accomplish wisdom. Wisdom helps eradicate the clouded perception of things and **view** things as they really are, that is, to discern life and all things pertaining to mundane existence as **arising** and **ceasing** continuously due to impermanent, suffering, and non-self characteristics of all **phenomena** in the universe.

Tam vô lậu học có liên quan với nhau nên chúng ta không thể thực hành riêng biệt. **GIỚI hỗ trợ ĐỊNH** và **TUỆ**, hay giới nâng đỡ định, và ngược lại, định **thúc đẩy** tuệ và đoạn diệt khổ đau. Tuệ giúp thoát khỏi sự thấy biết mơ hồ về các pháp và **quan sát** các pháp đúng như bản chất của chúng, tức nhận ra được bản chất của cuộc sống và **vạn pháp** trong thế gian đều **sinh diệt** liên tục do đặc tính vô thường, khổ và vô ngã trong vũ trụ.

DISCOURSE (Trích dẫn từ kinh điển)

“Iti sīlaṃ, iti samādhi, iti paññā. Sīlaparibhāvito samādhi mahapphalo hoti mahānisamsa. Samādhiparibhāvitā paññā mahapphalā hoti mahānisamsā. Paññā-paribhāvitam cittaṃ sammadeva āsavehi vimuccati, seyyathidaṃ—kāmāsavā, bhavāsavā, avijjāsavā.”

DN 16 - Maha-parinibbana Sutta

“Such is virtue, such is concentration, such is wisdom, when virtue is well-developed it yields great fruit and brings great advantages in regard to concentration, when concentration is well-developed it yields great fruit and brings great advantages in regard to wisdom, when wisdom is well-developed the mind is completely liberated from the pollutants, that is to say: the pollutant of sensuality, the pollutant of craving for continued existence, the pollutant of ignorance.”

DN 16 - Last Days of the Buddha

Đây là Giới, đây là Định, đây là Tuệ, Định cùng tu với Giới sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Tuệ cùng tu với Định sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Tâm cùng tu với Tuệ sẽ đưa đến giải thoát hoàn toàn các món lậu hoặc, tức là dục lậu, hữu lậu (tri kiến lậu), vô minh lậu.

Kinh trường bộ 16 - Kinh đại bát niết bàn

- **Youtube video BUDDHIST INSIGHT:**

<https://www.youtube.com/watch?v=e6i7ZeGtCfA&list=PLS5YiGZt9vCIHCdDI6xHBFOX9bUIDd4MA&index=4>



- **Hành giả có thể tham khảo thêm một số nguồn tài liệu hữu ích:**

1. TAM HỌC: GIỚI – ĐỊNH – TUỆ - Tỳ khưu Viên Phúc

<https://theravada.vn/tam-hoc-gioi-dinh-tue/>

2. TAM HỌC - Bhikkhu Kumarabhivamsa

<https://theravada.vn/tam-hoc-sila-sikkha-gioi-hoc-samadhi-sikkha-dinh-hoc-va-panna-sikkha-tue-hoc/>

- **You can learn about additional Buddhist materials:**

1. THE THREEFOLD TRAINING - Bhikkhu Buddhadasa

<https://theravada.vn/handbook-for-mankind-5-the-threefold-training/>

2. WHAT IS THREEFOLD TRAINING? - Mahasi Sayadaw

<http://www.yellowrobe.com/practice/the-threefold-training/221-what-is-threefold-training.html>

---o0o---

LESSON 5

THE THREE CHARACTERISTICS - TAM TƯỞNG

1. THREE CHARACTERISTICS

/θri: kærəktə'ristiks/

c.n.

tam tướng, ba đặc tính

tilakkhaṇa

= **three marks**

/θri: mɑ:rkz/

All existence in samsāra is affected by three characteristics.

/ɔ:l ɪg'zɪstəns ɪn samsāra ɪz ə'fektɪd baɪ θri: kærəktə'ristiks/

Tất cả sự tồn tại trong luân hồi đều bị chi phối bởi tam tướng.

2. IMPERMANENT

adj

/ɪm'pɜ:mənənt/

anicca

vô thường, nhất thời, phù du, thay đổi, bất định, không thường hằng

= **transient**

/'trænjnt/

transitory, unstable, changeable, inconstant,

momentary, temporary, fugitive

short-lived, fleeting, ephemeral, evanescent

Impermanent points out nothing in the world is fixed or everlasting.

/ɪm'pɜ:mənənt pɔɪnts aʊt 'nʌθɪŋ ɪn ðə 'wɜ:ld ɪz fɪkst ɔ: evər'læstɪŋ/

Vô thường cho thấy không có gì trên thế gian là cố định hay thường hằng.

3. SUFFERING

/'sʌfəriŋ/

adj

khổ, bất toại

dukkha

= **painful**

/'peɪnfl/

afflicted, stressful, miserable, anguished,
unsatisfactory, discontented, uncomfortable

Suffering is physical and mental pain due to grasping unstable and transient things.

/'sʌfəriŋ ɪz 'fɪzɪkl ænd 'mentl peɪn dju: tu 'grɑ:spɪŋ ʌn'steɪbl ænd 'trænzɪənt 'θɪŋz/

Khổ là đau đớn về thể chất và tinh thần do dính mắc các pháp bất định và phù du.

4. NON-SELF

/nɒn-self/

adj

vô ngã

anatta

= **non-ego**

/nɒn-'i:gəʊ/

non-soul, non-egoism

Non-self means everything is assembled and composed of various elements.

/nɒn-self mi:nz 'evrɪθɪŋ ɪz ə'sembld ænd kəm'pəʊzd əv 'veəriəs 'elɪmənts/

Vô ngã tức mọi thứ được lắp ráp và hợp thành bởi nhiều yếu tố khác nhau.

5. CONDITIONED THINGS

/kən'dɪʃnd θɪŋz/

c.n.

pháp hữu vi, pháp hữu duyên

saṅkhāra

= **compounded things**

/kəm'paʊndɪd θɪŋz/

fashioned/formed/fabricated things

Conditioned things are created through causes and conditions.

/kən'dɪʃnd θɪŋz ər kri:'eɪtɪd θru: 'kɑ:zɪz ænd kən'dɪʃnz/

Pháp hữu vi được tạo thành bởi nhân và duyên.

6. UNCONDITIONED THINGS /ʌnkən'diʃnd θɪŋz/

c.n.

asaṅkhata

pháp vô vi, pháp vô duyên (không do duyên tạo thành)

= **unfashioned things** /ʌn'fæʃnd θɪŋz/

uncompounded /unformed/unfabricated things

Unconditioned things, such as Nibbana, depend neither on causes nor arising and ceasing.

/ʌnkən'diʃnd θɪŋz, sʌtʃ əz nibbana, di'pendz 'ni:ðə ɒn 'kɔ:zɪz nɔ:r ə'reɪzɪŋ ənd 'si:sɪŋ/

Pháp vô vi, như Niết bàn, không phụ thuộc vào nhân cũng như sự sinh và diệt.

7. THREE POISONS /θri:'pɔɪznz/

c.n.

tam độc, ba gốc bất thiện

akusala-mūla

= **three unskillful roots** /θri:ʌn'skɪlfl ru:ts/

three unwholesome roots

three main roots of evil

three roots of unwholesomeness

three fires

All unenlightened beings are trapped in the round of birth and death caused by three poisons.

/ɔ:l ʌnɪn'laɪtnd 'bi:ɪŋz ər træpt ɪn ðə raʊnd əv bɜ:θ ənd deθ kɔ:zd
baɪ θri:'pɔɪznz/

Tất cả chúng sinh chưa giác ngộ đều bị kẹt trong vòng sinh tử do tam độc.

8. **GREED** /gri:d/

u.n. tham, thích, ham muốn, dính mắc

lobha

= **cupidity** /kju:'pidəti/

craving, liking, clinging, desire

avarice, hankering, attachment

Greed has the nature of desiring, attaching to, or clinging to objects.

/gri:d hæz ðə 'neɪtʃər əv dɪ'zaiərəɪŋ, ə'tætʃɪŋ tu:, ɔ: 'klɪŋɪŋ tu 'ɒbdʒekt/

Tham có bản chất là ham muốn, dính mắc, chấp cứng vào đối tượng.

9. **HATRED** /'heɪtrɪd/

u.n. sân, giận, hờn, không thích, khó chịu

dosa

= **outrage** /'aʊtreɪdʒ/

anger, hostility, dislike, ill-will, enmity

viciousness, abhorrence, aversion, loathing

Hatred includes angry reaction, unsatisfactoriness, or rejection.

/'heɪtrɪd ɪn 'klu:dʒ 'æŋɡri rɪ'ækʃn, ʌnsætɪs'fæktərɪnəs, ɔ: rɪ'dʒekʃn/

Sân gồm phản ứng khó chịu, không hài lòng hoặc chối bỏ.

10. IGNORANCE	/ 'ignərəns/	
u.n.	si, mê mờ, thiếu hiểu biết	moha
= delusion	/di 'lu:ʒn/	
	unknowing, unawareness	
	innocence, blindness, stupidity	

Ignorance is confusion in the object, the leader of all unwholesome minds.

/ 'ignərəns ɪz kən 'fju:ʒn ɪn ði 'ɒbdʒekt, ðə 'li:dər əv ɔ:l ən 'həʊlsəm maɪndz/

Si tức mê mờ trong cảnh - pháp dẫn đầu của tất cả bất thiện tâm.

VOCABULARY

1. **three characteristics** – tam tướng — *tilakkhaṇa*
2. **impermanent** – vô thường, nhất thời — *anicca*
3. **suffering** – khổ — *dukkha*
4. **non-self** – vô ngã — *anattā*
5. **conditioned things** – pháp hữu vi — *saṅkhāra*
6. **unconditioned things** – pháp vô vi — *asaṅkhata*
7. **three poisons** – tam độc — *akusala-mūla*
8. **greed** – tham — *lobha*
9. **hatred** – sân — *dosa*
10. **ignorance** – si — *moha*

PARAGRAPH

Three characteristics - Tam tướng

Gautama Buddha taught that all beings conditioned by causes are **IMPERMANENT** and **SUFFERING**, and that **NOT-SELF** characterizes all dhammas, meaning there is no "I", "me", or "mine" in either **conditioned or unconditioned things**. By grasping **three characteristics** to apply in meditation practice, the mind can be released and completely free from **three poisons - greed, hatred, and ignorance** - to attain insight. Then, the direct experiential insight into one of these characteristics opens the gate to Nibbāna that is permanent and free from unsatisfactoriness, and Nibbāna has no self, and is selfless.

Đức Phật Gautama đã dạy rằng vạn pháp do duyên sanh đều có đặc tính **VÔ THƯỜNG, KHỔ, và VÔ NGÃ** chi phối các pháp, tức không có bản ngã "tôi", "ta" hay "của tôi" trong **pháp hữu vi** và **pháp vô vi**. Nhờ thấu suốt **tam tướng** để áp dụng trong hành thiền, tâm có thể được giải thoát và hoàn toàn thoát khỏi **tam độc - tham, sân, si** - để đạt được tuệ giác. Sau đó, tuệ giác kinh nghiệm trực tiếp vào một trong những đặc tính này sẽ mở ra cánh cổng dẫn đến Niết-bàn, trạng thái thường hằng và vắng mặt khổ đau, và Niết-bàn là vô ngã.

DISCOURSE (Trích dẫn từ kinh điển)

“Uppādā vā, bhikkhave, tathāgatānaṃ anuppādā vā tathāgatānaṃ, t̥hitāva s̥a dhātu dhammat̥thitatā dhammaniyāmatā. Sabbe saṅkhārā aniccā/ dukkhā/ anattā’ti. Tam tathāgato abhisam-buj-jhati abhisameti. Abhisam-bujjhitvā abhisametvā ācikkhati deseti paññāpeti paṭṭhabeti vivarati vibhajati uttānīkaroti: ‘sabbe saṅkhārā aniccā/ dukkhā/ anattā’ti”.

AN 3.136 - Uppāda Sutta

“Mendicants, whether Realized Ones arise or not, this law of nature persists, this regularity of natural principles, this invariance of natural principles: ‘All conditions are impermanent/ stressful/ not-self.’ A Realized One understands this and comprehends it, then he explains, teaches, asserts, establishes, clarifies, analyzes, and reveals it: ‘All conditions are impermanent.’”

AN 3.136 - Arising Sutta

“Này các tỳ khuru, dầu các Như Lai có xuất hiện hay không xuất hiện, vẫn được an trú là pháp trú tánh của giới ấy, là pháp quyết định tánh, tức là: ‘Tất cả các hành là vô thường/ khổ/ vô ngã’. Vấn đề này, Như Lai chánh giác tri, chánh giác ngộ; sau khi chánh giác tri, chánh giác ngộ, Như Lai tuyên bố, thuyết giảng, tuyên thuyết, xác nhận, khai thị, phân biệt, hiển thị: ‘Tất cả các hành là vô thường/ khổ/ vô ngã.’”

Kinh tạng chi - phẩm 3, (136) – Kinh xuất hiện

- **Youtube video BUDDHIST INSIGHT:**

<https://www.youtube.com/watch?v=IatAj0BAXiw&list=PLS5YiGZt9vCIHCdDI6xHBFOX9bUIDd4MA&index=5>



- **Hành giả có thể tham khảo thêm một số nguồn tài liệu hữu ích:**

1. TRÍ HIỂU RÕ (TAM TƯỞNG) - Pa Auk Sayadaw

<https://theravada.vn/van-hanh-cua-nghiep-tri-hieu-ro-tam-tuong/>

2. THỰC CHỨNG VÔ THƯỜNG, KHỔ, VÔ NGÃ VÀ CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT KHỔ - Goenka

<https://theravada.vn/thuc-chung-vo-thuong-kho-vo-nga-con-duong-giai-thoat-kho-vo-thuong-vo-nga-va-kho-2/>

- **You can learn about additional Buddhist materials:**

1. THE THREE UNIVERSAL CHARACTERISTICS

<http://www.buddhanet.net/funbud13.htm>

2. THE THREE CHARACTERISTICS

<https://www.spiritrock.org/monthly-dharma/october-2022-the-3-characteristics>

LESSON 6

THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS - TỨ NIỆM XÚ

1. FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS

/fɔːr faʊn'deɪʃnz əv 'maɪndflnəs/

c.n. tứ niệm xứ, bốn đề mục quán niệm

cattāro satipaṭṭhānā

= **Fourfold establishing of awareness** /'fɔːrfəʊld ɪ'stæblɪʃɪŋ əv ə'weənəs/

Four establishments of mindfulness

Four kinds of mindfulness meditation

Four presences of attention

The four foundations of mindfulness are the four firmly dwelt places in meditation.

/ðə fɔːr faʊn'deɪʃnz əv 'maɪndflnəs ər ðə fɔːr 'fɜːmli dwelt 'pleɪsɪz ɪn medi'teɪʃn/

Tứ niệm xứ là bốn nơi được trú vững chắc khi hành thiền.

2. THE OBSERVATION OF BODY

/ði ɒbzə'veɪʃn əv 'bɒdi/

n niệm thân, thân quán niệm xứ *kāyānupassanā*

= **Contemplation of body** /,kɑːntəm'pleɪʃn əv 'bɒdi/

Mindfulness of body

- **Kāyānupassanā** = kāya + anupassanā
= body + observation

The observation of body is the stable contemplation of bodily phenomena, such as breathing in and out.

/ði ɒbzə'veɪʃn əv 'bɒdi ɪz ðə 'steɪbl kɒntəm'pleɪʃn əv 'bɒdəli fə'nɒmɪnə, sʌtʃ əz 'briːðɪŋ ɪn ənd aʊt/

Niệm thân là sự chú niệm kiên cố trên các hiện tượng của thân, như hơi thở vào và hơi thở ra.

3. THE OBSERVATION OF FEELINGS

/ði ɒbzə'veɪʃn əv 'fiːlɪŋz/

n niệm thọ, thọ quán niệm xứ *vedanānupassanā*

= **Contemplation of sensations** /,kɑːntəm'pleɪʃn əv sen'seɪʃnz/

Mindfulness of feelings

- **vedanānupassanā** = vedanā + anupassanā
= feeling + observation

The observation of feelings means the fixed mindfulness of sensations, such as pleasant, unpleasant, or neutral.

/ði ɒbzə'veɪʃn əv 'fiːlɪŋz miːnz ðə fɪkst 'maɪndflnəs əv sen'seɪʃnz, sʌtʃ əz 'pleznt, ʌn'pleznt, əː'njuːtrəl/

Niệm thọ là sự chú niệm kiên cố trên các cảm thọ, như dễ chịu, khó chịu, hay trung tính.

4. THE OBSERVATION OF MIND

/ði ɒbzə'veɪʃn əv maɪnd/

n niệm tâm, tâm quán niệm xứ

cittānupassanā

= **Contemplation of mind**

/,kɑ:ntəm'pleɪʃn əv maɪnd/

Mindfulness of mental states

- **cittānupassanā** = citta + anupassanā
= feeling + observation

The observation of mind signifies unwavering attention to the idea or mental process.

/ði ɒbzə'veɪʃn əv maɪnd 'sɪgnɪfaɪz ʌn'weɪvəriŋ ə'tenʃn tu ði aɪ'diə ɔ: 'mentl 'prəʊses/

Niệm tâm là sự chú niệm kiên cố trên trên những suy nghĩ hay tiến trình tâm.

5. THE OBSERVATION OF MENTAL CONTENTS

/ði ɒbzə'veɪʃn əv 'mentl 'kɑ:ntents/

n niệm pháp, pháp quán niệm xứ

dhammānupassanā

= **Contemplation of dhammas**

/,kɑ:ntəm'pleɪʃn əv 'dɑ:məz/

Mindfulness of mental qualities

- **dhammānupassanā** = dhamma + anupassanā
= mental contents + observation

The observation of mental contents presents the strong mindfulness on phenomena such as mental obstacles or hindrances.

/ði ɒbzə'veɪʃn əv 'mentl 'kɑ:ntents prɪ'zents ðə strɒŋ 'maɪndflnəs ɒn fi'nɒmɪnə sʌtʃ əz 'mentl 'ɒbstəklz ɔ: 'hɪndrənsɪz/

Niệm pháp là sự chú niệm kiên cố trên những hiện tượng như chướng ngại tinh thần, pháp triền cái.

6. AWARE	/ə'weər/	
adj	tỉnh giác, chánh niệm	<i>sampajāno</i>
= mindful	/'maɪndfl/	
conscious, alert, attentive, clearly comprehending		

The object of fourfold establishing of attention is any subject we discern, perceive, and control through awareness.

/ði 'ɒbdʒekt əv 'fɔːfəʊld ɪ'stæblɪʃɪŋ əv ə'tenʃn ɪz 'eni 'sʌbdʒekt wi dɪ'sɜːn, pə'siːv, ənd kən'trəʊl θruː ə'weənəs/

Đề mục của tứ niệm xứ là bất cứ đối tượng nào chúng ta quan sát, ghi nhận, và kiểm soát bằng chánh niệm.

7. TO DWELL	/tu dwel/	
v	sống, trú, cư ngụ	<i>viharati</i>
= to abide	/tu ə'baɪd/	
to live, to stay		

The cultivator of four establishments of mindfulness does not dwel in wholesomeness or unwholesomeness, as they realize unwholesomeness leads to suffering realms, and wholesomeness results in human and heavy planes.

/ðə 'kʌltɪveɪtər əv fɔːr ɪ'stæblɪʃmənts əv 'maɪndflnəs dəz nɒt dwel ɪn 'həʊlsəmənəs ɔː ʌn'həʊlsəmənəs, əz ðeɪ 'rɪəlaɪz ʌn'həʊlsəmənəs liːdʒ tu 'sʌfəriŋ relmz, ənd 'həʊlsəmənəs rɪ'zʌlts ɪn 'hjuːmən ənd 'hevi pleɪnz/

Hành giả tứ niệm xứ không thiết tha sống trong ác thiện, vì họ biết ác dẫn đến sa đọa và thiện dẫn đến nhân thiên.

8. **TO TERMINATE** /tu 'tɜ:mneɪt/

v chấm dứt, đoạn trừ, loại bỏ, tiêu diệt

vineti

= **to eliminate** /tu ɪ 'lɪmɪneɪt/

to abolish, to relinquish, to cease, to eradicate

to end, to finish, to remove, to abandon

Since skillful or unskillful qualities fail to terminate birth and death, the practitioner of the four presences of mindfulness merely focuses on observing and discerning.

/sɪns 'skɪlfʊl ɔ: ʌn'skɪlfʊl 'kwɒlɪtɪz feɪl tu 'tɜ:mneɪt bɜ:θ ənd deθ, ðə præk'tɪʃənər əv ðə fɔ:r 'preznsɪz əv 'maɪndfʊlnəs 'mɪəli 'fəʊkəsɪz ɒn əb'zɜ:vɪŋ ənd dɪ'sɜ:nɪŋ/

Vì thiện ác không thể chấm dứt sanh tử nên hành giả tứ niệm xứ chỉ có quan sát và quan sát mà thôi.

9. **ARDENT** /'ɑ:dnt/

adj nhiệt tâm, siêng năng, hăng hái, tinh cần

ātāpī

= **passionate** /'pæʃənət/

keen, eager, enthusiastic, zealous

When ardently observing, our body and mind will reduce the unwholesomeness naturally.

/wen 'ɑ:dntli əb'zɜ:vɪŋ, 'aʊə 'bɒdi ənd maɪnd wi:l rɪ'dju:s ðə ʌn'həʊlsəmənəs 'nætʃrəli/

Khi nhiệt tâm quan sát, thân tâm chúng ta sẽ giảm thiểu bất thiện một cách tự nhiên.

10. TO PURIFY	/tu 'pjʊərɪfaɪ/	
v	thanh lọc, thanh tịnh, gột rửa	visodheti
= to filter	/tu 'fɪltə/	
	to clear, to clean, to cleanse, to decontaminate, to sanitize	

How can we purify the mind without practicing the four foundations of mindfulness?

/haʊ kən wi 'pjʊərɪfaɪ ðə maɪnd wɪð'aʊt 'præktɪsɪŋ ðə fɔːr faʊn'deɪʃnz əv 'maɪndfʊlnəs/

Làm thế nào chúng ta thanh lọc tâm mà không thực hành tứ niệm xứ?

VOCABULARY

1. four foundations of mindfulness

tứ niệm xứ, bốn đề mục quán niệm — *cattāro satipaṭṭhānā*

2. the observation of body - niệm thân — *kāyānupassanā*

3. the observation of feelings - niệm thọ — *vedanānupassanā*

4. the observation of mind - niệm tâm — *cittānupassanā*

5. the observation of mental contents - niệm pháp — *dhammānupassanā*

6. aware - tỉnh giác, chánh niệm — *sampajāno*

7. to dwell - sống, trú, cư ngụ — *viharati*

8. to terminate - chấm dứt, đoạn trừ — *vineti*

9. ardent - nhiệt tâm, siêng năng — *ātāpī*

10. to purify - thanh lọc, thanh tịnh — *visodheti*

PARAGRAPH

Four foundations of mindfulness - Tứ niệm xứ

Monastics, this is the one and only way, to **purify** beings, overcome sorrow and lamentation, and extinguish suffering and grief, for walking on the path of truth, for the witness of Nibbāna: that is, **the fourfold establishing of mindfulness**. Which four? Here, monastics, a renunciant **dwells** by **OBSERVING BODY IN BODY, ardent, aware and mindful**, having **terminated** craving and aversion towards the world; ... **OBSERVING SENSATIONS IN SENSATIONS...**; ... **MIND IN MIND...**; ... **MENTAL CONTENTS IN MENTAL CONTENTS**, ardent, aware and mindful, having terminated craving and aversion towards the world (MN 10).

MN 10 - Satipaṭṭhāna sutta - The discourse on mindfulness meditation

"Này các tỳ kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến **thanh tịnh** cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết bàn. Đó là **bốn niệm xứ**. Thế nào là bốn? Này các tỳ kheo, ở đây vị tỳ kheo sống **QUÁN THÂN TRÊN THÂN, nhiệt tâm, tinh giác**, chánh niệm, để **chế ngự** tham ưu ở đời; ... sống **QUÁN THỌ TRÊN CÁC THỌ, ...**; ... **SÓNG QUÁN TÂM TRÊN TÂM, ...**; ... sống **QUÁN PHÁP TRÊN CÁC PHÁP**, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời."

Kinh trung bộ 10 – Kinh đại niệm xứ

DISCOURSE (Trích dẫn từ kinh điển)

“Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattavassāni/ cha vassāni/ pañca vassāni/ cattāri vassāni/ tīṇi vassāni/ dve vassāni/ ekaṃ vassaṃ/ satta māsāni/ ... / ekaṃ māsam/ aḍḍhamāsam/ sattāhaṃ, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam pāṭikaṅkham: diṭṭheva dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.”

MN 10 - Satipaṭṭhāna sutta

“Indeed, monks, whoever practises this fourfold establishing of awareness in this manner for seven years/ six years/ five years/ four years/ three years/ two years/ one year/ seven months/ .../ one month/ half a month/ seven days, he may expect one of two results: in this very life, highest wisdom or, if a substratum of aggregates remains, the stage of non-returner.”

MN 10 - The discourse on mindfulness meditation

“Này các tỳ kheo, vị nào tu tập bốn niệm xứ này như vậy trong bảy năm/ sáu năm/ năm năm/ bốn năm/ ba năm/ hai năm/ một năm/ bảy tháng/ .../ một tháng/ nửa tháng/ bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả bất hoàn (bất lai, a-na-hàm, tam quả).”

Kinh trung bộ 10 – Kinh đại niệm xứ

- **Youtube video BUDDHIST INSIGHT:**

<https://www.youtube.com/watch?v=MOChoGxLrFU&list=PLS5YiGZt9vCIHCdDI6xHBFOX9bUIDd4MA&index=6>



- **Hành giả có thể tham khảo thêm một số nguồn tài liệu hữu ích:**

1. TỨ NIỆM XỨ – Ledi Sayadaw

<https://theravada.vn/37-pham-tro-dao-chuong-ii-tu-niem-xu-ledi-sayadaw/>

2. BỐN NIỆM XỨ - Tỳ khuru Chánh Minh

<https://theravada.vn/chuong-ii-a-bon-niem-xu/>

- **You can learn about basic Buddhist materials:**

1. MAHĀSATIPAṬṬHĀNA SUTTA - THE GREAT DISCOURSE ON THE ESTABLISHING OF AWARENESS

<https://tipitaka.org/stp-pali-eng-parallel>

2. THE FOURTH FOUNDATION OF MINDFULNESS

<https://www.buddhistinquiry.org/article/the-fourth-foundation-of-mindfulness/>

3. THE BUDDHA’S FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS - Bhikkhu Bodhi

<https://www.lionsroar.com/the-buddhas-four-foundations-of-mindfulness/>

LESSON 7

THE FOUR RIGHT EFFORTS - TỨ CHÁNH CẦN

1. FOUR RIGHT EFFORTS /fɔːr raɪt 'efɔːts/

c.n. tứ chánh cần, bốn pháp tinh tấn *cattāro samappadhāna*

= **four proper exertions** /fɔːr 'prɔːpər ɪg'zɜːrʃnz/

four correct endeavors

four due strivings

Four right efforts are the proper attempt in the noble eightfold path.

/fɔːr raɪt 'efɔːts ər ðə 'prɒpər ə'tempt ɪn ðə 'nəʊbl 'eɪtfold pɑːθ/

Tứ chánh cần là chánh tinh tấn trong bát chánh đạo.

2. PREVENTION /prɪ'venʃn/

u.n. ngăn ngừa, phòng tránh *saṃvara*

= **restraint** /prɪ'venʃn/

avoidance, abstinence, deterrence

First is the careful prevention of bad qualities.

/fɜːst ɪz ðə 'keəfəl prɪ'venʃn əv bæd 'kwɒlɪtɪz/

Đầu tiên là cẩn thận ngăn ngừa bất thiện pháp.

3. **ABANDONMENT** /ə'bændənmənt/

n . sự đoạn trừ, sự dập tắt, sự đoạn diệt

pahāna

= **eradication** /ɪ,rædɪ'keɪʃn/

elimination, removal, cessation

Second, the abandonment of defilements is through meditation.

/'sekənd, ðə ə'bændənmənt əv dɪ'faɪlmənts ɪz 'əʊnli θru: medi'teɪʃn/

Thứ hai, đoạn trừ phiền não nhờ hành thiền.

4. **CULTIVATION** /kʌltɪ'veɪʃn/

u.n. sự tu tập, sự trau dồi, sự thực hành

bhāvanā

= **practice** /'præktɪs/

development, promotion, nurture

Third is the cultivation of benevolence, compassion, delight, and equanimity to gain positive qualities.

/θɜ:d ɪz ðə kʌltɪ'veɪʃn əv bə'nevələns, kəm'pæʃn, dɪ'laɪt, ənd ekwə'nɪməti

tu geɪn 'pɒzətɪv 'kwɒlɪtɪz/

Thứ ba, tu tập từ, bi, hỷ, xả để trau dồi thiện căn.

5. **MAINTENANCE** /'meɪntənəns/

u.n. sự bảo toàn, sự tiếp tục, sự duy trì ***anurakkhaṇā***

= **preservation** /,prezə'r'veɪʃn/

conservation, continuation, sustainment

Fourth is the maintenance of cultivated skilful qualities.

/fɔːθ ɪz ðə 'meɪntənəns əv 'kʌltɪveɪtɪd 'skɪlfəl 'kwɒlɪtɪz/

Thứ tư là duy trì thiện pháp đã thực hành.

6. **ASPIRATION** /æspə'reɪʃn/

n chí nguyện, mong muốn, nguyện vọng, khao khát ***paṇidhi***

= **ambition** /æm'bɪʃn/

passion, desire, determination, dream, hope, aim, goal

Buddhist adherents must have strong courage and aspiration to overcome challenges.

/'bʊdɪst əd'hɪərənts məst həv strɒŋ 'kʌrɪdʒ ənd æspə'reɪʃn tu əʊvə'kʌm
'tʃæləndʒɪz/

Người con Phật cần có dũng khí và chí nguyện vượt qua thử thách.

7. SKILLFUL QUALITIES	/ 'skɪfl 'kwɒlɪtɪz/	
c.n.	pháp thiện	<i>kusala dhamma</i>
= wholesome deeds	/ 'həʊlsəm di:dz/	
wholesomeness, good deeds, skilled actions		

Practitioners need to perform all skillful qualities.

/præk'tɪʃənəz ni:d tu pə'fɔ:m ɔ:l 'skɪfl 'kwɒlɪtɪz/

Hành giả cần vun bồi mọi loại thiện pháp.

8. UNSKILLFUL QUALITIES	/ʌn'skɪfl 'kwɒlɪtɪz/	
c.n.	pháp bất thiện	<i>akusala dhamma</i>
= unskilled actions	/,ʌn'skɪld 'ækʃnz/	
unwholesomeness, evil, bad deeds, unwholesome acts		

Simultaneously, we must abstain from all unskillful qualities.

/sɪml'teɪnəsli, wi məst əb'steɪn frəm ɔ:l ʌn'skɪfl 'kwɒlɪtɪz/

Đồng thời, chúng ta phải dùng tạo tác mọi pháp bất thiện.

9. EVIL	/ 'i:vl/	
adj	ác, có hại, tội lỗi	<i>pāpaka</i>
= depraved	/dɪ'preɪvd/	
bad, wicked, sinful, wretched		
immoral, ignoble, unrighteous, wrongful		

Evil bodies, speech, and intentions push beings to the sinful path.

/ 'i:vl 'bɒdɪz, spi:tʃ, ənd ɪn'tenʃnz pʊʃ 'bi:ɪŋz tu ðə 'sɪnfəl pɑ:θ/

Ác thân, ác khẩu, ác ý đẩy chúng sanh vào con đường tội lỗi.

10. **NON-CONFUSION** /nɒn-kən'fju:ʒn/

n sáng suốt, không lu mờ, không nhầm lẫn *asammosa*

= **clearness** /'klɪrnəs/

non-bewilderment

With practice effort, non-confusion of good and evil phenomena will appear.

/wɪð 'præktɪs 'efət, nɒn-kən'fju:ʒn əv ɡʊ ənd 'i:vl 'neɪtʃə wɪl ə'piə/

Nhờ tinh tấn tu tập nên sẽ không còn nhầm lẫn giữa pháp thiện và bất thiện.

VOCABULARY

1. **four right efforts** - tứ chánh cần — *cattāro samappadhāna*
2. **prevention** - THẬN, ngăn ngừa — *saṃvara*
3. **abandonment** - TRỪ, sự dập tắt — *pahāna*
4. **cultivation** – TU, sự trau dồi — *bhāvanā*
5. **maintenance** - BẢO, sự duy trì — *anurakkhaṇā*
6. **aspiration** - chí hướng, mong muốn — *paṇidhi*
7. **skillful qualities** - pháp thiện — *kusala dhamma*
8. **unskillful qualities** - pháp bất thiện — *akusala dhamma*
9. **evil** - ác — *pāpaka*
10. **non-confusion** - sáng suốt, không lu mờ — *asammosa*

PARAGRAPH

Four right efforts - Tứ chánh cần

Four right efforts consist of **PREVENTION, ABANDONMENT, CULTIVATION, MAINTENANCE**, practiced by generating **aspiration**, endeavors, activating persistence, upholding and exerting the intent for the sake of (i) restraining from the unarisen **evil, unskillful qualities**; (ii) eradicating arisen evil, unskillful qualities; (iii) promoting unarisen **skillful qualities**; (iv) preserving arisen skillful qualities with **non-confusion**, increase, plenitude, development, and the culmination of skillful qualities that have appeared. In brief, **four due strivings** refer to the exertion required to nourish and retain wholesomeness while discouraging and eliminating unwholesomeness.

SN 45.8 - Vibhaṅgasutta – Analysis

Tứ chánh cần là bốn sự nỗ lực chân chánh cần được liên tục thực hành - **THẬN, TRỪ, TU, BẢO** - bằng cách phát khởi **mong muốn**, tinh tấn, khởi lên sự bên bỉ, duy trì và khuyến tấn nhằm mục đích (i) không cho sanh khởi ác, bất thiện pháp chưa sanh; (ii) trừ diệt **ác, bất thiện pháp** đã sanh; (iii) sanh khởi thiện pháp chưa sanh; (iv) duy trì **thiện pháp** đã sanh và làm cho **không lu mờ**, tăng trưởng, quảng đại, tu tập, tích cực vun bồi tối đa thiện pháp đã sanh. Tóm lại, **tứ chánh cần** đề cập đến sự tinh tấn cần thiết để nuôi dưỡng và trau dồi thiện pháp, đồng thời, ngăn cản và loại bỏ bất thiện pháp.

Kinh tương ưng, chương 45, (8) Kinh Phân tích

DISCOURSE (Trích dẫn từ kinh điển)

Tumhe cepi, bhikkhave, appaṭivānaṃ padaheyyātha: kāmaṃ taco ca nhāru ca aṭṭhi ca avasissatu, sarīre upasussatu maṃsalohitaṃ, yaṃ taṃ purisathāmena purisavīriyena purisaparakkamena pattaḃbaṃ na taṃ apāpuṇitvā vīriyassa saṅghānaṃ bhavissatī”ti.

AN 2.5 - Appaṭivāna Sutta

"You, too, monk should relentlessly exert yourselves, 'Gladly would we let the flesh and blood in our bodies dry up, leaving just the skin, tendons, and bones, but if we have not attained what can be reached through human firmness, human persistence, human striving, there will be no relaxing our persistence.'"

AN 2.5 - Relentlessly

“Này các tỳ khưu, các ông nên không ngừng sách tấn bản thân: 'Ta sẵn sàng, dầu chỉ còn da, gân và xương, dầu thịt và máu trên thân bị khô héo, mong rằng sẽ có tinh tấn kiên trì để chúng đắc những gì chưa chúng đắc, nhờ sức mạnh của người, nhờ tinh tấn của người, nhờ cần dõng của người.'"

Kinh tăng chi, chương hai pháp - Không ngừng nghỉ

- **Youtube video BUDDHIST INSIGHT:**

<https://www.youtube.com/watch?v=PBr4MzsLrz4&list=PLS5YiGZt9vCIHCdDI6xHBFOX9bUIDd4MA&index=7>



- **Hành giả có thể tham khảo thêm một số nguồn tài liệu hữu ích:**

1. **TỨ CHÁNH CẦN - Ledi Sayadaw**

<https://theravada.vn/37-pham-tro-dao-chuong-iii-tu-chanh-can-ledi-sayadaw/>

2. **BỐN CHÁNH CẦN - Tỳ khuru Chánh Minh**

<https://theravada.vn/chuong-iii-bon-chanh-can/>

- **You can learn about additional Buddhist materials:**

1. **THE FOUR RIGHT EXERTIONS**

http://www.buddhanet.net/wings_c.htm

2. **RIGHT EFFORT**

<https://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca4/samma-vayamo/index.html>

3. **RIGHT EFFORT**

https://www.budsas.org/ebud/bd8p/bd8p_15.htm

LESSON 8

THE FOUR BASES OF MENTAL POWER - TỨ NHƯ Ý TỨC

1. FOUR BASES OF MENTAL POWER

/fɔːr 'beɪsiːz əv 'mentl 'paʊər/

c.n. tứ như ý tức, bốn pháp thành tựu *cattāro iddhipādā*

= **four bases of psychic power**

/fɔːr 'beɪsiːz əv 'saɪkɪk 'paʊər/

four bases of spiritual power

four supernatural feats

four bases for potencies

Four bases of mental power are the foundations of ultimate success.

/fɔːr 'beɪsiːz əv 'mentl 'paʊər ər ðə faʊn'deɪʃnz əv 'ʌltɪmət sək'ses/

Tứ như ý tức tức bốn nền tảng của sự thành tựu viên mãn.

2. INTENTION

/ɪn'tenʃn/

n dực, ý chí, ý định, nhiệt tâm, ước muốn, nguyện vọng *chanda*

= **directionality**

/də'rekʃənələti/

purpose, intentness, intent, zeal, desire, aspiration

Intention frees us from laziness and determines: “I can do it.”

/ɪn'tenʃn friːz əz frəm 'leɪzɪnəs ənd dɪ'tɜːmɪnz: “aɪ kən duː ɪt”/

Ý chí giúp thoát khỏi lười biếng và xác định rằng: “Tôi có thể làm được.”

3. **PERSISTENCE** /pə'sɪstəns/

u.n. tinh tấn, kiên trì, bền bỉ *vīriya*

= **perseverance** /ˌpɜːrsə'veɪəns/

vigor, exertion, diligence, energy, effort

Even with a solid intention, without constant persistence, success will elude us.

/'iːvn wɪð ə 'sɒlɪd ɪn'tenʃn, wɪð'aʊt 'kɒnstənt pə'sɪstəns, sək'ses wɪl ɪ'luːd əz/

Tuy ý chí vững chắc nhưng thiếu kiên trì bền bỉ, thành tựu sẽ vượt khỏi tầm tay chúng ta.

4. **MIND** /maɪnd/

n tâm, nhất tâm, quyết tâm *citta*

= **thought** /θɔːt/

intent, consciousness

With intention and effort, keep our practice in mind till full accomplishment.

/wɪð ɪn'tenʃn ənd 'efət, ki:p 'aʊə 'præktɪs ɪn maɪnd tɪl fʊl ə'kʌmplɪʃmənt/

Với ý chí và nỗ lực, hãy ghi nhớ sự thực hành trong tâm đến khi thành tựu viên mãn.

5. **INVESTIGATION** /investi'geɪʃn/

n thẩm chứng, kiểm nghiệm, phân tích, quán chiếu *vīmaṃsā*

= **analysis** /ə'næləsis/

discrimination, contemplation, examination, reasoning, ingenuity

The investigation involves examining ourselves, skillful or unskillful, to adjust and balance.

/ði investɪ'geɪʃn ɪn'vɒlvz ɪg'zæmɪnɪŋ əʊə'selvz, 'skɪfl ɔ: ʌn'skɪfl, tu ə'dʒʌst ənd 'bæləns/

Sự thẩm chứng là quán xét bản thân, thiện hay bất thiện, để điều chỉnh và quân bình.

6. **BENEFIT** /'benɪfɪt/

c.n. lợi ích, phúc lợi *attha*

= **profit** /'prɒ:fɪt/

advantage, merit

The wise must diligently attain four bases of mental power to reap the highest benefit.

/ðə waɪz məst 'dɪlɪdʒəntli ə'tem fɔ:r 'beɪsɪ:z əv 'mentl 'paʊə tu ri:p ðə 'haɪst 'benɪfɪt/

Người trí cần tận lực thành đạt tứ như ý túc để tiến đến lợi ích cao thượng nhất.

7. SLUGGISH	/ˈslʌɡɪʃ/	
adj	chậm chạp, đã dươi, lờ đờ	<i>olīna</i>
= slow	/sləʊ/	
unhurried, inactive, spiritless, uninteresting		

Cultivators need to restrain from sluggish and indolent mind.

/ˈkʌltɪveɪtəz niːd tu riˈstreɪn frəm ˈslʌɡɪʃ ənd ˈɪndələnt maɪnd/

Hành giả cần chế ngự tâm đã dươi và buông lung.

8. ACTIVE	/ˈæktɪv/	
adj	tăng động, nhanh nhẹn	<i>paggahita</i>
= fast	/fæst/	
stretched, energetic, lively, vital, animated, spirited, dynamic		

Don't keep the mind active with greed, hatred, and anger.

/dəʊnt kiːp ðə maɪnd ˈæktɪv wɪð griːd, ˈheɪtrɪd, ənd ˈæŋɡə/

Đừng để tâm động bởi tham sân si.

9. OPEN	/ˈəʊpən/	
adj	rộng mở, cõi mở, phóng khoáng	<i>vivaṭa</i>
= unveiled	/ˌʌnˈveɪl/	
revealed, clear		

An open mentality helps us view life positively and optimistically.

/ən ˈəʊpən menˈtælɪti helps əz vjuː laɪf ˈpɒzətɪvli ənd ɒptɪˈmɪstɪkli/

Tâm hồn rộng mở giúp chúng ta nhìn cuộc sống một cách tích cực và lạc quan.

10. BRIGHTENED	/'braɪtnd/	
adj	trong sáng, sáng suốt, rạng rỡ	<i>sappabhāsa</i>
= radiant	/'reɪdiənt/	
bright, shining, luminous		

The brightened mind knows how to generate wholesomeness insightfully.

/ðə 'braɪtnd maɪnd 'nəʊz haʊ tu 'dʒenəreɪt 'həʊlsəm m'saɪtfulɪ/

Tâm trong sáng sẽ biết cách làm thiện pháp hợp trí.

VOCABULARY

1. **four bases of mental power** — tứ như ý túc — *cattāro iddhipādā*
2. **intention** - dực, ý chí, ý định — *chanda*
3. **persistence** - tinh tấn, kiên trì — *vīriya*
4. **mind** - tâm, quyết tâm — *citta*
5. **investigation** - thẩm chứng — *vīmaṃsā*
6. **benefit** - lợi ích, phúc lợi — *attha*
7. **sluggish** - chậm chạp, dãn dụa, lờ đờ — *olīna*
8. **active** - nhanh nhẹn, căng, động — *paggahita*
9. **open** - rộng mở, phóng khoáng — *vivaṭa*
10. **brightened** - sáng suốt, rạng rỡ — *sappabhāsa*

PARAGRAPH

Four bases of mental power - Tứ như ý túc

Four bases of mental power, developed and pursued, are of great fruit and **benefit**. **INTENTION/ PERSISTENCE/ MIND/ INVESTIGATION** in concentration will be neither overly **sluggish** nor overly **active**, neither inwardly restricted nor outwardly scattered; what is in front is the same as what is behind; what is behind is the same as what is in front; what is below is the same as what is above; what is above is the same as what is below; by night as by day, and by day as by night. By means of an awareness thus **open** and unhampered, he develops a **brightened** mind (SN 51.20).

SN 51.20 Iddhipada-vibhanga Sutta - Analysis of the bases of power

Hành giả tu trì và thực hành đầy đủ **tứ như ý túc** sẽ gặt hái **lợi ích** lớn và thành tựu lớn. Đó là **DỤC, CẦN, TÂM, THẨM** về thiền định của mình không quá **chậm** - không quá **nhANH**, không tập trung bên trong - không buông lung bên ngoài, trước thế nào sau thế đó - sau thế nào trước thế đó, dưới làm sao trên làm vậy - trên làm sao dưới làm vậy, ban ngày thế nào ban đêm thế đó - ban đêm thế nào ban ngày thế đó. Với tâm **phóng khoáng** - không che lấp, tâm phát triển **sáng** **ngời**.

Kinh tương ưng, chương 51, (20) Kinh Phân tích như ý túc

DISCOURSE (Trích dẫn từ kinh điển)

"Yesaṃ kesañci, bhikkhave, ime cattāro iddhipādā viraddhā, viraddho tesam ariyo maggo sammā duk-khak-kha-ya-gāmī. Yesam kesañci, bhikkhave, ime cattāro iddhipādā āraddhā, āraddho tesam ariyo maggo sammā duk-khak-kha-ya-gāmī"ti.

SN 51.2 - Viraddha Sutta

"Bhikkhus, those who have neglected the four bases for spiritual power have neglected the noble path leading to the complete destruction of suffering. Those who have undertaken the four bases for spiritual power have undertaken the noble path leading to the destruction of suffering."

SN 51.2 – Neglected

"Với những ai thôi thất bốn như ý túc, này các tỳ khưu, với những người ấy, cũng đang thôi thất thánh đạo đưa đến chơn chánh đoạn diệt khổ đau. Với những ai thực hành bốn như ý túc, này các tỳ khưu, với những người ấy, cũng đang thực hành thánh đạo đưa đến chơn chánh đoạn diệt khổ đau."

Kinh tương ưng, chương 51, (2) – Thôi thất

- **Youtube video BUDDHIST INSIGHT:**

<https://www.youtube.com/watch?v=VF3hbxGSMdQ&list=PLS5YiGZt9vCIHCdDI6xHBFOX9bUIDd4MA&index=8>



- **Hành giả có thể tham khảo thêm một số nguồn tài liệu hữu ích:**

1. **TỨ NHƯ Ý TỨC – Ledi Sayadaw**

<https://theravada.vn/37-pham-tro-dao-chuong-iv-tu-nhu-y-tuc-ledi-sayadaw/>

2. **TỨ NHƯ Ý TỨC - Tỳ khuru Chánh Minh**

<https://theravada.vn/chuong-iv-tu-nhu-y-tuc/>

3. **BỐN NHƯ Ý TỨC**

<https://thichphithich.wordpress.com/2014/03/13/bon-nhu-y-tuc-cattaro-iddhipada/>

4. **TỨ NHƯ Ý TỨC - Tỳ khuru Giác Nguyên**

<https://www.youtube.com/watch?v=AUq1kcIvtcI&t=3462s>

- **You can learn about additional Buddhist materials:**

1. **ANALYSIS OF THE BASES OF POWER**

<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn51/sn51.020.than.html>

2. **THE FOUR BASES OF POWER**

http://www.buddhanet.net/wings_d.htm

3. **FOUR BASES OF MENTAL POWER IN THERAVADA BUDDHISM**

<https://drarisworld.wordpress.com/2019/07/23/four-bases-of-mental-power-in-theravada-buddhism/>

LESSON 9

THE FIVE FACULTIES - NGŨ QUYỀN

1. FIVE FACULTIES

/faɪv 'fækltɪz/

c.n. ngũ quyền, ngũ căn, năm pháp chủ

pañcīndriya

= **five dominants**

/faɪv 'dɑːmɪnənts/

five roots, five controlling factors, five mental faculties

Five faculties are the abilities of controlling or dominating the mind.

/faɪv 'fækltɪz ə ɹ ði ə 'bɪlətɪz əv kən'trəʊlɪŋ ɔ: 'dɒmɪneɪtɪŋ ðə maɪnd/

Ngũ quyền tức năm khả năng kiểm soát hay thống trị tâm.

2. FACULTY OF FAITH

/'fækltɪ əv feɪθ/

c.n. tín quyền

saddhindriya

= **faculty of confidence**

/'fækltɪ əv 'kɑːnfɪdəns/

faculty of conviction, faculty of devotion

Faculty of faith can suppress doubt through trusting and experiencing dhamma.

/'fækltɪ əv feɪθ kən sə'pres daʊt θru: 'trʌstɪŋ ənd ɪk'spɪəriənsɪŋ 'dɑːmə/

Tín quyền có thể dập tắt hoài nghi nhờ tin tưởng và thể nghiệm pháp.

3. **FACULTY OF VIGOR** /'fæklti əv 'vɪgə/
c.n. tấn quyền *vīriyindriya*
= **faculty of effort** /'fæklti əv 'efərt/
faculty of attempt/diligence/energy/endeavor

Faculty of vigor has the function of support, to eliminate idleness.

/'fæklti əv 'vɪgə hæz ðə 'fʌŋkʃn əv sə'pɔ:t tu ɪ'limɪneɪt 'aɪdlənəs/

Tấn quyền có công năng nâng đỡ, nhằm đoạn trừ giải đãi.

4. **FACULTY OF MINDFULNESS** /'fæklti əv 'maɪndflnəs/
c.n. niệm quyền *satindriya*
= **faculty of awareness** /'fæklti əv ə'wɛrnəs/
faculty of attention, faculty of alertness

Faculty of mindfulness refers to staying firmly for eradicating indolence.

/'fæklti əv 'maɪndflnəs rɪ'fɜ:z tu 'steɪŋ 'fɜ:mli fɔr ɪ'rædɪkeɪtɪŋ 'ɪndələns/

Niệm quyền tức khả năng trú vững nhằm dập tắt sự dễ dãi.

5. **FACULTY OF CONCENTRATION** /'fæklti əv kɒnsən'treɪʃn/
c.n. định quyền *samādhindriya*
= **faculty of meditative absorption** /'fæklti əv 'medɪteɪtɪv əb'zɔ:rpʃn/
faculty of immersion

Faculty of concentration is not to be inattentive to relinquishing distractions.

/'fæklti əv kɒnsən'treɪʃn ɪz nɒt tu bi ɪnə'tentɪv tu rɪ'ɪŋkwɪʃɪŋ dɪ'strækʃnz/

Định quyền là không tán loạn để loại bỏ phóng tâm.

6. **FACULTY OF DISCERNMENT** /'fæklti əv dɪ'sɜ:nmənt/

c.n. tuệ quyền *paññindiriya*

= **faculty of wisdom** /'fæklti əv 'wɪzdəm/

faculty of insight

Faculty of discernment alludes to clear insight, abolishing ignorance.

/'fæklti əv dɪ'sɜ:nmənt ə'lu:dz tu klɪər 'ɪnsaɪt, ə'bɒlɪʃɪŋ 'ɪgnərəns/

Tuệ quyền có nghĩa thấy rõ, đối trị vô minh.

7. **AGITATED** /'ædʒɪteɪtɪd/

adj loạn động, vọng động, phóng dật . *ubbigga*

= **disquieted** /dɪs'kwɪəɪtɪd/

perturbed, distracted, distressed

Persevering mindfulness in meditation creates unagitated minds.

/pɜ:sɪ'vɪəriŋ 'maɪndfʌnəs ɪn medi'teɪʃn kri:'eɪts ʌn'ædʒɪteɪtɪd maɪndz/

Tinh tấn an trú trong thiền sẽ giúp tâm không loạn động.

8. **DOMINATED** /'dɒmɪneɪtɪd/

adj được kiểm soát, được chế ngự, được thu thúc *pasāsi*

= governed /'gʌvərnd/

reigned, ruled

Tainted faith will make dominated minds shakable.

/'teɪntɪd 'feɪθ wi:l meɪk 'dɒmɪneɪtɪd maɪndz 'ʃeɪkəbl/

Đức tin bị ô nhiễm khiến tâm được thu thúc không còn vững mạnh.

9. **CALM**

/kɑ:m/

adj an tĩnh, định tĩnh, an yên

ekagga

= **tranquil** /'træŋkwɪl/

serene, peaceful, composed, still

Concentration emerges once the mind is calm and disturbed.

/kɒnsən'treɪʃn ɪ'mɜ:dʒɪz wʌns ðə 'maɪnd ɪz kɑ:m ənd dɪ'stɜ:bɪd/

Định xuất hiện khi tâm hoàn toàn yên lặng, không bị xáo động.

10. **PURE**

/pjʊə/

adj trong sạch, thanh tịnh, thuần khiết

suci

= **purified** /'pjʊrɪfaɪd/

clear, clean, untainted, disinfected, unpolluted

Only practical discernment can result in the pure mind.

/'əʊnli 'præktɪkl dɪ'sɜ:nmənt kən rɪ'zʌlt ɪn ðə pjʊə maɪnd/

Chỉ trí tu mới có thể thanh tịnh tâm. (trí văn, trí tư, trí tu)

VOCABULARY

1. **five faculties** - ngũ quyền, ngũ căn — *pañcīndriya*
2. **faculty of faith** - tín quyền — *saddhindriya*
3. **faculty of vigor** - tấn quyền — *vīriyindriya*
4. **faculty of mindfulness** - niệm quyền — *satindriya*
5. **faculty of concentration** - định quyền — *samādhindriya*
6. **faculty of discernment** - tuệ quyền — *paññindriya*
7. **agitated** - loạn động, phóng dật — *ubbigga*
8. **dominated** - được kiểm soát, được chế ngự — *pasāsi*
9. **calm** - an tịnh, định tĩnh, an yên — *ekagga*
10. **pure** - trong sạch, thanh tịnh — *suci*

PARAGRAPH

Five faculties - Ngũ quyền

A person who has not practiced the **five faculties** of **FAITH**, **VIGOR**, **MINDFULNESS**, **CONCENTRATION**, and **DISCERNMENT** is like a country without a ruler. In the same way, lacking one of the five faculties, the mind is perpetually **agitated**, **dominated** by evil, and defiled by unwholesome states. On the contrary, he will firmly believe in the Buddha's teachings, no longer being attracted by false theories. He remains steadfast in the unique path oriented by the Realized One, and the methods of practice are evolved. His mind is **calmer** and **purer** until he achieves his goal of being liberated from saṃsāra.

Một người chưa tu tập **năm quyền TÍN, TẤN, NIỆM, ĐỊNH, TUỆ** như đất nước không có vị lãnh đạo. Cũng vậy, thiếu một trong năm quyền, tâm mãi mãi **bị loạn động, bị ngự trị** bởi ác pháp, bị ô nhiễm bởi các pháp bất thiện. Trái lại, người ấy sẽ vững tin giáo pháp của đức Phật, không còn bị những lý thuyết sai lạc cuốn hút. Người ấy luôn vững tâm trong đường lối duy nhất của đức Phật đã chỉ dạy và những pháp môn tu tập được tiến hóa. Tâm người ấy càng **mát mẻ thanh tịnh** cho đến khi thành đạt mục đích thoát khỏi luân hồi.

DISCOURSE (Trích dẫn từ kinh điển)

“Bhikkhave... catūsu sotā-patti-yaṅ-gesu—ettha saddhindriyaṃ daṭṭhabbaṃ, catūsu sammā-pa-dhā-nesu—ettha vīriyindriyaṃ daṭṭhabbaṃ, catūsu satipaṭṭhānesu—ettha satindriyaṃ daṭṭhabbaṃ, catūsu jhānesu—ettha samādhindriyaṃ daṭṭhabbaṃ, catūsu ariyasaccesu—ettha paññindriyaṃ daṭṭhabbaṃ.

SN 48.8 - Daṭṭhabbasutta

“ Mendicants... the faculty of faith is seen in the four factors of stream-entry; the faculty of energy is seen in the four right efforts; the faculty of mindfulness is seen in the four kinds of mindfulness meditation; the faculty of immersion is seen in the four meditative absorptions; the faculty of wisdom is seen in the four noble truths.

SN 48.8 - Should be seen

"Này các tỳ khưu... quán tín căn trong bốn phẩm tính đặc trưng của một bậc thánh nhập lưu, quán tấn căn trong bốn chánh cần, quán niệm căn trong bốn niệm xứ, quán định căn trong bốn tầng thiền định, quán tuệ căn trong bốn thánh đế."

Kinh tương ưng – Chương 48 – (8) Căn phải quán

- **Youtube video BUDDHIST INSIGHT:**

<https://www.youtube.com/watch?v=EEV2IIW9qd0&list=PLS5YiGZt9vCIHCdDI6xHBFOX9bUIDd4MA&index=9>



- **Hành giả có thể tham khảo thêm một số nguồn tài liệu hữu ích:**

1. **NGŨ CĂN – Ledi Sayadaw**

<https://theravada.vn/37-pham-tro-dao-chuong-v-ngu-can-ledi-sayadaw/>

2. **NGŨ QUYỀN - Tỳ khưu Chánh Minh**

<https://theravada.vn/chuong-v-ngu-quyen/>

3. **NGŨ CĂN – Tỳ khưu Giác Nguyên**

<https://www.youtube.com/watch?v=jeJbRzvv8LE>

- **You can learn about additional Buddhist materials:**

1. **THE FIVE FACULTIES**

http://www.buddhanet.net/wings_e.htm

2. **INDRIYA-VIBHANGA SUTTA: ANALYSIS OF THE MENTAL FACULTIES**

<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn48/sn48.010.than.html>

3. **THE WAY OF WISDOM - THE FIVE SPIRITUAL FACULTIES**

<https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/conze/wheel065.html>

LESSON 10

THE FIVE POWERS - NGŨ LỰC

1. FIVE POWERS	/faɪv 'paʊəz/	
c.n.	ngũ lực, năm pháp lực	<i>pañca bala</i>
= five strengths	/faɪv streŋkθs/	
five forces		

Five powers are the ability to react against and eliminate unskilled qualities.

/faɪv 'paʊəz ər ði ə'biləti tu rɪ'ækt ə'genst ənd ɪ'limineɪt ʌn'skɪld 'kwɒlɪtɪz/

Ngũ lực tức khả năng phản ứng chống lại và loại trừ pháp bất thiện.

2. POWER OF FAITH	/'paʊər əv feɪθ/	
c.n.	tín lực	<i>saddhā bala</i>
= power of conviction	/'paʊər əv kən'vɪkʃn/	
power of confidence		

Power of faith is able to oppose and control indecision.

/'paʊər əv 'feɪθ ɪz 'eɪbl tu ə'pəʊz ənd kən'trəʊl ɪndɪ'sɪʒn/

Tín lực có thể áp đảo và chế ngự hoài nghi.

3. **POWER OF ENERGY** /'paʊər əv 'enədʒi/
c.n. tán lực **vīriya bala**
= **power of vigor** /'paʊər əv 'vɪgər/
power of effort, power of attempt

Power of energy becomes opposite to and governs laziness.

/'paʊər əv 'enədʒi bɪ 'kʌmz 'ɒpəzɪt tu ənd 'gʌvnz 'leɪzɪnəs/

Tán lực trái ngược và điều phục giải đãi.

4. **POWER OF MINDFULNESS** /'paʊər əv 'maɪndfʊlnəs/
c.n. niệm lực **sati bala**
= **power of attention** /'paʊər əv ə'tenʃn/
power of awareness, power of alertness

Power of mindfulness contrasts and restrains heedlessness.

/'paʊər əv 'maɪndfʊlnəs kən'trɑ:sts ənd rɪ'streɪnz 'hi:dləsənəs/

Niệm lực đối nghịch và kiểm soát buông lung.

5. **POWER OF IMMERSION** /'paʊər əv ɪ'mɜ:ʃn/
c.n. định lực **samādhi bala**
= **power of concentration** /'paʊər əv ,kɑ:nsn'treɪʃn/

Power of immersion is immovable to distraction.

/'paʊər əv ɪ'mɜ:ʃn ɪz ɪ'mu:vəbl tu dɪ'strækʃn/

Định lực tức không rung động trước thất niệm.

6. **POWER OF WISDOM** /'paʊər əv 'wɪzdəm/

c.n. tuệ lực *paññā bala*

= **power of discernment** /'paʊər əv dɪ'sɜːrnmənt/

Power of wisdom helps overcome ignorance.

/'paʊər əv 'wɪzdəm helps əʊvə'kʌm 'ɪgnərəns/

Tuệ lực giúp chiến thắng mê muội.

7. **INDECISION** /ɪndɪ'sɪʒn/

u.n. hoài nghi, nghi ngờ, không chắc chắn *vicikicchā*

= **doubt** /daʊt/

uncertainty, diffidence, skepticism, suspicion

Indecision of Gotama Buddha's teachings will block the practitioner's realization.

/ɪndɪ'sɪʒn əv gotama 'buːdəz 'tiːtʃɪŋz wi:l 'blɒk ðə præk'tɪʃənəz rɪəlaɪ'zeɪʃn/

Hoài nghi giáo pháp của đức Phật Gotama sẽ chặn đứng sự giác ngộ của hành giả.

8. **LAZINESS** /'leɪzɪnəs/

u.n. giải đãi, lười biếng, nhụt chí *kosajja*

= **idleness** /'aɪdlɪnəs/

indolence

Laziness will push us to be far away from the brightened and liberated path.

/'leɪzɪnəs wi:l pʊʃ əz tu bi 'fɑːr ə'weɪ frəm ðə 'braɪtnd ənd 'lɪbəreɪtɪd pɑːθ/

Giải đãi sẽ làm chúng ta xa dần con đường sáng suốt giải thoát.

9. **HEEDLESSNESS** /'hi:dləsənəs/

u.n. sự buông lung, sự khinh suất, sự dễ dãi *pamāda*

= **negligence** /'neglɪdʒəns/

carelessness, neglectfulness disregard

Heedlessness presents the state of being inattentive and losing control.

/'hi:dləsənəs prɪ'zents ðə steɪt əv 'bi:ɪŋ ɪnə'tentɪv ənd 'lu:zɪŋ kən'trəʊl/

Sự buông lung biểu hiện trạng thái không tập trung và mất kiểm soát.

10. **DISTRACTION** /dɪ'strækʃn/

n *uddhacca*

sự thất niệm, sự tán loạn, sự loạn động, sự lao chao, sự xao lãng

= **absent-mindedness** u.n. /,æbsənt 'maɪndɪdnəs/

non-mindfulness, forgetfulness

The nature of distraction is not tranquil, fluctuating.

/ðə 'neɪtʃər əv dɪ'strækʃn ɪz nɒt 'træŋkwɪl, 'flʌktʃʊeɪtɪŋ/

Trạng thái của thất niệm là không yên tĩnh, không vững vàng.

VOCABULARY

1. **five powers** - ngũ lực – pañca bala
2. **power of faith** - tín lực – saddhā bala
3. **power of energy** - tấn lực – vīriya bala
4. **power of mindfulness** - niệm lực – sati bala
5. **power of immersion** - định lực – samādhi bala
6. **power of wisdom** - tuệ lực – paññā bala
7. **indecision** - hoài nghi – vicikicchā
8. **laziness** - lười biếng, giải đãi, nhụt chí – kosajja
9. **heedlessness** - sự buông lung, sự dễ dãi – pamāda
10. **distraction** - sự thất niệm, sự tán loạn – uddhacca

PARAGRAPH

Five powers - Ngũ lực

The essence of the five faculties and **five powers** is similar, albeit with different functions. Faculty means governing and controlling, while power is unshakable by their opposites. Where there is faculty, there is strength. **FAITH, EFFORT, MINDFULNESS, CONCENTRATION**, and **WISDOM** have five potential opposites - **indecision, laziness, heedlessness, distraction**, and delusion. When the five powers are fully present, the five opposites no longer have a chance to display, being entirely dominated by the five forces. When the five forces are ineffective, the five opposites can appear to subdue the five powers. It is the characteristic to realize the five forces latent in them.

Bản chất của năm quyền và **năm lực** là một, chỉ khác nhau về khía cạnh tác dụng: quyền có nghĩa cai quản kiểm soát; lực là sự không rung động, áp đảo pháp nghịch. Ở đâu có quyền ở đó có lực. **TÍN, TÁN, NIỆM, ĐỊNH, TUỆ** có năm pháp đối nghịch tiềm ẩn – **hoài nghi, giải đãi, vọng niệm, tán loạn** và si mê. Khi năm lực sung mãn, năm pháp đối nghịch không còn có cơ hội lộ diện, bị năm lực khắc chế hoàn toàn. Khi năm lực còn yếu, năm pháp đối nghịch có cơ hội xuất hiện để nhiếp phục năm lực. Đó là đặc điểm để nhận ra năm lực đang tiềm ẩn trong chúng.

DISCOURSE (Trích dẫn từ kinh điển)

“Katamo ca, bhikkhave, pariyāyo yaṃ pariyāyaṃ āgamma yāni pañcendriyāni tāni pañca balāni honti... saddhindriyaṃ taṃ saddhābalaṃ, yaṃ saddhābalaṃ taṃ saddhindriyaṃ; yaṃ vīriyindriyaṃ taṃ vīriyabalaṃ, yaṃ vīriyabalaṃ taṃ vīriyindriyaṃ; yaṃ satindriyaṃ taṃ satibalaṃ, ... yaṃ paññindriyaṃ taṃ paññābalaṃ, yaṃ paññābalaṃ taṃ paññindriyaṃ...”

SN 48.43 – Sāketa

“Mendicants, there is a method in which the five faculties become the five powers, and the five powers become the five faculties. The faculty of faith is the power of faith, and the power of faith is the faculty of faith. The faculty of energy is the power of energy, and the power of energy is the faculty of energy.... The faculty of wisdom is the power of wisdom, and the power of wisdom is the faculty of wisdom.”

SN 48.43 - At Sāketa

“Này các tỳ khưu, có pháp môn, y theo pháp môn ấy, năm căn tức là năm lực, và năm lực trở thành năm căn. Cái gì là tín căn, cái ấy là tín lực. Cái gì là tín lực, cái ấy là tín căn. Cái gì là tấn căn, cái ấy là tấn lực. Cái gì là tấn lực, cái ấy là tấn căn ... Cái gì là tuệ căn, cái ấy là tuệ lực. Cái gì là tuệ lực, cái ấy là tuệ căn”.

Kinh tương ưng - Chương 48 – (43): Sāketa

- **Youtube video BUDDHIST INSIGHT:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZdYRydVNWb8&list=PLS5YiGZt9vCIHCdDI6xHBFOX9bUIDd4MA&index=10>



- **Hành giả có thể tham khảo thêm một số nguồn tài liệu hữu ích:**

1. NGŨ LỰC – Ledi Sayadaw

<https://theravada.vn/37-pham-tro-dao-chuong-vi-ngu-luc-ledi-sayadaw/>

2. NGŨ LỰC - Tỳ khuru Chánh Minh

<https://theravada.vn/chuong-vi-ngu-luc/>

3. NGŨ LỰC - Tỳ khuru Giác Nguyên

<https://www.youtube.com/watch?v=1ZVtBtwh6Lw&t=1s>

- **You can learn about additional Buddhist materials:**

1. THE FIVE POWERS

<https://www.learnreligions.com/the-powers-of-buddhism-449707>

2. BALA SUTTA: STRENGTHS

<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an08/an08.028.than.html>

**3. FIVE SPIRITUAL POWERS (PANCHA BALA) IN THERAVADA
BUDDHISM**

<https://drarisworld.wordpress.com/2019/09/28/five-spiritual-powers-pancha-bala-in-theravada-buddhism/>

4. AN 5.14 - POWERS - IN DETAIL

<https://suttacentral.net/an5.14/en/sujato?layout=plain&reference=none¬es=asterisk&highlight=false&script=latin>

LESSON 11

THE SEVEN AWAKENING FACTORS - THẤT GIÁC CHI

1. SEVEN AWAKENING FACTORS

/'sevn ə'weɪkənɪŋ 'fæktəz/

c.n. thất giác chi, thất bồ đề phần

satta bojjhaṅgā

= **seven factors of awakening**

/'sevn 'fæktəz əv ə'weɪkənɪŋ/

They are called seven awakening factors as they lead to enlightenment.

/ðeɪ ə kə:ld 'sevn ə'weɪkənɪŋ 'fæktəz əz 'ðeɪ li:d tu ɪn'laɪtnmənt/

Thất giác chi tức bảy chi pháp dẫn đến giác ngộ.

2. MINDFULNESS

/'maɪndflnəs/

u.n.

niệm, ức niệm

sati

= **mindful attention**

/'maɪndfl ə'tenʃn/

awareness, cognizance

Mindfulness is observing the present body, speech, and mind, regardless of good or bad.

/'maɪndflnəs ɪz əb'zɜ:vɪŋ ðə 'preznt 'bɒdi, spi:tʃ, ənd maɪnd, rɪ'gɑ:dləs əv
gʊd ɔ: bæd/

Niệm là ghi nhận mọi trạng thái thiện - ác của thân khẩu ý trong hiện tại.

3. INVESTIGATION /investɪ'geɪʃn/

n trạch pháp, phân tích, xem xét *dhammavicaya*

= **inspection** /ɪn'spekʃn/

examination, analysis, scrutiny

Investigation means arduously contemplating and analyzing the dhamma in detail.

/ɪnvestɪ'geɪʃn mi:nz 'ɑ:dʒuəsli 'kɒntəmpleɪtɪŋ ənd 'ænləɪzɪŋ ðə 'dɑ:mə
ɪn 'di:teɪl/

Trạch pháp tức nhiệt thành suy ngẫm cao độ và phân tích chi tiết giáo pháp.

4. DILIGENCE /'dɪlɪdʒəns/

u.n. tấn, tinh tấn, cần cù *vīriya*

= **industry** /'ɪndəstri/

assiduity, earnestness, energy, exertion, effort

We should recall the Buddha's life when being short of diligence.

/wi ʃəd rɪ'kɔ:l ðə 'bu:dəz laɪf wen 'bi:ɪŋ ʃɔ:t əv 'dɪlɪdʒəns/

Khi thiếu tinh tấn, hành giả nên nhớ đến đời sống của Đấng Đạo sư.

5. **RAPTURE**

/'ræptʃə/

u.n

hỷ, hỷ lạc

pīti

= **elation**

/i'leɪʃn/

happiness, delight, joy, rejoicing, bliss

Rapture denotes a state of delight and rejoicing, intending to lead out of suffering.

/'ræptʃə di'nəʊts ə steɪt əv dɪ'laɪt ənd rɪ'dʒɔɪsɪŋ, ɪn'tendɪŋ tu led aʊt əv 'sʌfərɪŋ/

Hỷ cho thấy trạng thái hân hoan, vui thích, mục đích dẫn ra khỏi khổ.

6. **TRANQUILITY**

/træŋ'kwɪləti/

u.n.

tĩnh, tĩnh lặng, an tĩnh, khinh an

passaddhi

= **serenity**

/sə'renəti/

peace, stillness, quietude

Tranquility indicates the unagitated and sedate mind toward gain and loss.

/træŋ'kwɪləti 'ɪndɪkeɪts ðə ʌn'ædʒɪteɪtɪd ənd sɪ'deɪt maɪnd tə'wɔ:d geɪn ənd lɒs/

An tĩnh là tâm không vọng động, bình thản trước cảnh được mất.

7. IMMERSION	/ɪ'mɜːʃn/	
u.n.	định, định tâm	<i>samādhi</i>
= engrossment	/ɪn'grəʊsmənt/	
concentration		

Immersion mentions a steady and firm mind, like a flame that does not waver without wind.

/ɪ'mɜːʃn 'menʃnz ə 'stedɪ ənd fɜːm maɪnd, laɪk ə fleɪm ðæt dəz nɒt 'weɪvə wɪð 'aʊt waɪnd/

Định là trạng thái tâm ổn định vững chắc, ví như ngọn lửa không chao động ở nơi không có gió.

8. EQUANIMITY	/ekwə'nɪməti/	
u.n.	xả	<i>upekkhā</i>
= indifference	/ɪn'dɪfrəns/	
composure, detachment		

Equanimity is a balanced mind that discerns the object impartially, without bias.

/ekwə'nɪmɪti ɪz ə 'bælənst maɪnd ðæt dɪ'sɜːnz ði 'ɒbdʒekt ɪm'pɑːʃli, wɪð 'aʊt 'baɪəs/

Xả là trạng thái tâm quân bình, quan sát đối tượng một cách vô tư, không thiên lệch.

9. DISPASSION	/dɪs'pæʃn/	
n	ly tham	<i>virāga</i>
= disinterest	/dɪs'ɪntrəst/	
detachment, unconcern		

Dispersion marks a separation from craving and sensory pleasures.

/dɪs'pæʃn mɑːks ə sepə'reɪʃn frəm 'kreɪvɪŋ ənd 'sensəri 'pleʒəz/

Ly tham tức xa rời tham đắm và dục lạc.

10. **DEFILEMENT** /di'faɪlmənt/

n phiền não, lậu hoặc, tâm ô nhiễm *kilesa*

= **stain** /stem/

hindrance, obstacle, pollution, impediment, dirt, impurity

Defilements identify mental impurities and pollution, such as greed, anger, fear, or conceit.

/di'faɪlmənts aɪ'dentɪfaɪ 'mentl ɪm'pjʊ:ritɪz ənd pə'lu:ʃn, sʌtʃ əz gri:d, 'æŋgə, fiə, ɔ: kən'si:t/

Phiền não chỉ cho tâm bất tịnh và ô nhiễm, như tham, sân, sợ hãi, hay ngã mạn.

VOCABULARY

1. **seven awakening factors** – thất giác chi – *satta bojjhaṅgā*
2. **mindfulness** – niệm, ức niệm – *sati*
3. **investigation** – trách pháp, phân tích – *dhammavicaya*
4. **exertion** – tấn, tinh tấn – *vīriya*
5. **rapture** – hỷ, hỷ lạc – *pīti*
6. **tranquility** - tịnh, khinh an – *passaddhi*
7. **immersion** – định tâm – *samādhi*
8. **equanimity** – xả – *upekkhā*
9. **dispassion** – ly tham – *virāga*
10. **defilement** – phiền não – *kilesa*

PARAGRAPH

Seven awakening factors – Thất giác chi

“A mendicant develops the awakening factors of **MINDFULNESS, INVESTIGATION, ENERGY, RAPTURE, TRANQUILITY, IMMERSION, and EQUANIMITY**, which rely on seclusion, **dispassion**, and cessation, and ripen as letting go. As they develop **the seven awakening factors**, their mind is freed from the **defilements** of sensuality, desire to be reborn, and ignorance. When they are freed, they know they are freed. They understand: ‘Rebirth is ended, the spiritual journey has been completed, what had to be done has been done, there is no return to any state of existence.’”

SN 46.5 – A bhikkhu

“Tỳ khuru tu tập **NIỆM, TRẠCH PHÁP, TẤN, HỖ, TỊNH, ĐỊNH, XẢ** giác chi liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến **ly tham**, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ. Do vị ấy tu tập **bảy giác chi** này, tâm được giải thoát khỏi dục **lậu**, tâm được giải thoát khỏi hữu lậu, tâm được giải thoát khỏi vô minh lậu. Trong sự giải thoát, trí khởi lên: ‘Ta đã được giải thoát’. Vị ấy biết rõ: ‘Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa’”.

Kinh tương ưng – Chương 46 – (5): Vị tỳ khuru

DISCOURSE (Trích dẫn từ kinh điển)

“Yāvakīvañca, bhikkhave, bhikkhū dhammavicaya sambojjhaṅgaṃ bhāvessanti... pe... vīriya-sam-boj-jhañ-gaṃ bhāvessanti... pīti-sam-boj-jhañ-gaṃ bhāvessanti... passad-dhi-sam-boj-jhañ-gaṃ bhāvessanti... samā-dhi-sam-boj-jhañ-gaṃ bhāvessanti... upekkhā-sam-boj-jhañ-gaṃ bhāvessanti; vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnaṃ pāṭikañkhā, no parihāni.”

AN 7.26 - Bojjhaṅgasutta

“As long as the mendicants develop the awakening factor of mindfulness ... investigation ... energy ... rapture ... tranquility ... immersion ... equanimity, they can expect growth, not decline.”

AN 7.26 – Awakening factors

“Này các tỳ khuru, khi nào chúng tỳ khuru tu tập niệm giác chi, tu tập trạch pháp giác chi, tu tập tinh tấn giác chi, tu tập hỷ giác chi, tu tập khinh an giác chi, tu tập định giác chi, tu tập xả giác chi, thời này các tỳ khuru, chúng tỳ khuru sẽ được lớn mạnh, không bị suy giảm.”

Kinh tạng chi – chương 7 – (26): Giác chi

- **Youtube video BUDDHIST INSIGHT:**

<https://www.youtube.com/watch?v=9WExHYt60ak&list=PLS5YiGZt9vCIHCdDI6xHBFOX9bUIDd4MA&index=11>



- **Hành giả có thể tham khảo thêm một số nguồn tài liệu hữu ích:**

1. THẤT GIÁC CHI – Ledi Sayadaw

<https://theravada.vn/37-pham-tro-dao-chuong-vii-that-giac-chi-ledi-sayadaw/>

2. BẢY GIÁC CHI – Tỳ khru Chánh Minh

<https://theravada.vn/chuong-vii-a-bay-giac-chi/>

3. GIÁC CHI – Sư Giác Nguyên

<https://www.toaikhanh.com/read.php?doc=202005120912&lan=vn>

- **You can learn about additional Buddhist materials:**

1. THE SEVEN FACTORS OF ENLIGHTENMENT

<https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/piyadassi/wheel001.html>

2. THE SEVEN FACTORS OF AWAKENING

http://www.buddhanet.net/wings_g.htm



-----oOo-----