

THERAVĀDA BUDDHISM



BUDDHIST ENGLISH VOCABULARY

TỪ VỰNG ANH VĂN PHẬT PHÁP
TRUNG ĐẠO - TỨ ĐẾ

Creator: Sayalay Vijjāñāṇī (Tue Minh)

vicasa.org

CONTENT

1. What is Buddhism?	3
2. What do Buddhists believe?	6
3. The Middle Way	11
4. The Four Noble Truths	17
5. The First Noble Truth (DUKKHA)	24
6. The Second Noble Truth (SAMUDAYA).....	31
7. The Third Noble Truth (NIDRODHA).....	39
VIETNAMESE TRANSLATION.....	48

1. What is Buddhism?

LISTENING

<https://www.bbc.co.uk/bitesize/topics/zh4mrj6/articles/zdbvjhv>

READING

ENGLISH	PHONETIC SYMBOL
Buddhism started in India over 2,500 (two thousand five hundred) years ago. Buddhists follow the teachings of a man called Siddhattha Gotama. He became known as the Buddha, which means 'enlightened.'	/ˈbʊdɪzəm ˈstɑːtɪd ɪn ˈɪndiə ˈəʊvə tuː ˈθaʊzənd faɪv ˈhʌndrəd jɪəz əˈgəʊ. ˈbʊdɪsts ˈfɒləʊ ðə ˈtɪːtʃɪŋz əv ə mən kɔːld Siddhattha Gotama. hi biˈkeɪm nəʊnəz ðə ˈbʊdə, wɪtʃ miːnz ɪnˈlaɪtnd/

VOCABULARY

WORD	PHONETIC SYMBOL	ENGLISH MEANING	VIETNAMESE MEANING
1. Buddhism (n)	/ˈbʊdɪzəm/	an Asian religion based on the teaching of Siddhartha Gautama (or Buddha)	Đạo Phật
2. To start (v) [intransitive, transitive]	/stɑːt/	to begin to exist	Bắt đầu, khởi nguồn, khởi đầu
3. Buddhists (n) [countable]	/ˈbʊdɪsts/	a person who follows the religion of Buddhism	Phật tử (cư sĩ + tu sĩ)
4. Year (n) [countable]	/jɪə/	the period from 1 January to 31 December, that is 365 or 366 days, divided into 12 months	Năm
5. To follow something (v) [transitive]	/tə ˈfɒləʊ ˈsʌmθɪŋ/	to accept advice, instructions, etc. and do what you have been told or shown to do	- Tu học theo - Thực hành theo

Practice makes perfect!

6. Teachings – (n) [uncountable, countable, usually plural]	/ˈti:tʃɪŋz/	the ideas of a particular person or group, especially about politics, religion or society, that are taught to other people	- (những) lời dạy
7. A man – (n) (singular) -> men (plural)	/ə mən/ /men/	male person	Người nam Người đàn ông
8. To call (v) -> to be called [transitive, often passive]	/kɔ:l/	give name to be given name	Đặt tên Được đặt tên là
9. To become (v) (linking verb) = be	/bɪˈkeɪm/	to start to be something	Trở nên
10. To <u>be</u>/ <u>become known as</u> (v) [transitive] [usually passive]		to give somebody/something a particular name or title	Được biết đến
11. Buddha (n)	/ˈbʊdə/	a title given to Siddhartha Gautama, the person on whose teachings the Buddhist religion is based	Đức Phật
12. To mean (v) (not used in the progressive tenses)	/mi:n/	to have something as a meaning in the same or another language	Có nghĩa là
13. Enlightened (a)	/ɪnˈlaɪtnd/	having or showing an understanding of people's needs, a situation, etc. that is not based on old-fashioned attitudes and prejudice	Giác ngộ (có hoặc thể hiện sự hiểu biết về nhu cầu, hoàn cảnh của mọi người v.v. mà không dựa trên thái độ và định kiến cổ hủ)

SPEAKING

1. Where did Buddhism start?
2. When did Buddhism commence?
3. Whose teachings do Buddhists follow?
4. Who do learn and practice the teachings of a man called Siddhattha Gotama?
5. Who did become known as the Buddha?
6. What does the Buddha mean?

WRITING

Based on your memory and knowledge, translate these sentences into English without using any materials.

1. Đạo Phật đã khởi nguồn từ đâu và ra đời khi nào?
2. Phật giáo khởi nguồn ở Ấn Độ và xuất hiện trên thế gian hơn 2500 năm trước.
3. Phật tử tu học theo giáo lý của ai?
4. Phật tử tu học theo lời dạy của một người tên là Siddhattha Gotama - người sáng lập ra Phật giáo.
5. Ai đã sáng lập ra đạo Phật và được gọi là Phật?
6. Thái tử Siddhattha Gotama đã sáng lập ra đạo Phật và Ngài được gọi là Phật.
7. Phật là ai và Phật có nghĩa là gì?
8. Phật là thái tử Siddhattha Gotama và Phật có nghĩa là 'giác ngộ'.
9. Vì sao đạo Phật xuất hiện trên thế gian?
10. Đạo Phật ra đời với mục đích gì?

2. What do Buddhists believe?

LISTENING <https://youtu.be/1wUh3E9PSbl>

READING

ENGLISH

Siddhattha Gotama was a prince who lived a life of luxury. When he was 29, Siddhattha went outside his palace and saw people suffering for the first time.

He decided to leave his palace and live among holy men in search of truth. His search took him six years, but he became enlightened while meditating under a Bodhi tree.

Following this, Siddhattha became known as the Buddha, which means the 'awakened' or 'enlightened' one. From then on, he dedicated his life to spreading his teachings. The Buddha discovered that the answer lay in what has become known as **the Four Noble Truths**. Buddhists try to achieve enlightenment by understanding these important principles.

Buddhists try to live a good life by following the Buddha's teachings, helping them to avoid suffering and bad feelings.

They believe nothing in life is perfect and the way to avoid suffering is to follow a set of important guidelines known as **the Noble Eightfold Path**.

PHONETIC SYMBOL

/Siddhattha Gotama wəz ə prɪns hu: lɪvd ə laɪf əv 'lʌkʃəri. wɛn hi wɒz 29, Siddhattha wɛnt ˌaʊt'saɪd ɪz 'pælɪs ənd sɔ: 'pi:pl 'sʌfəriŋ fə ðə fɜ:st taɪm.

hi dɪ'saɪdɪd tə li:v ɪz 'pælɪs ənd lɪv ə'mʌŋ 'həʊli mɛn ɪn sɜ:tʃ əv tru:θ. hɪz sɜ:tʃ tʊk ɪm sɪks jɪəz, bət hi bɪ'keɪm ɪn'laɪtnd waɪl 'mɛdɪteɪɪŋ 'ʌndər ə fɪg tri:

'fɒləʊɪŋ ðɪs, Siddhattha bɪ'keɪm nəʊn əz ðə 'bʊdə, wɪtʃ mi:nz ði ə'weɪkənd ɔ:r ɪn'laɪtnd wʌn. frəm ðɛn ɒn, hi 'dɛdɪkeɪtɪd ɪz laɪf tə 'sprɛdɪŋ ɪz 'ti:tʃɪŋz.

ðə 'bʊdə dɪs'klʌvd ðət ði 'ɑ:nʌs leɪ ɪn wɒt həz bɪ'klʌm nəʊn əz ðə fɔ: 'nəʊbl tru:ðz. 'bʊdɪsts traɪ tʊ ə'tʃi:v ɪn'laɪtnmənt baɪ ʌndə'stændɪŋ ði:z ɪm'pɔ:tənt 'prɪnsəplz

/'bʊdɪsts traɪ tə lɪv ə gʊd laɪf baɪ 'fɒləʊɪŋ ðə 'bʊdəz 'ti:tʃɪŋz, 'helprɪŋ ðəm tʊ ə'vɔɪd 'sʌfəriŋ ənd bæd 'fi:lɪŋz.

ðeɪ bɪ'li:v 'nʌθɪŋ ɪn laɪf s 'pɜ:fɪkt ənd ðə weɪ tʊ ə'vɔɪd 'sʌfəriŋ z tə 'fɒləʊ ə set əv ɪm'pɔ:tənt 'gaɪdlɑɪnz nəʊn əz ðə 'nəʊbl ɪtʃtəfɔld pɑ:θ/

VOCABULARY

WORD	PHONETIC	ENGLISH MEANING	VIETNAMESE
1. Luxury (n) [uncountable]	/ˈlʌkʃəri/	the fact of enjoying special and expensive things, particularly food and drink, clothes and places	Xa hoa
2. Palace (n) [countable]	/'pælɪs/	the official home of a king, queen, president, etc.	Cung điện
3. To suffer (v) [intrans]	/'sʌfər/	to be badly affected by a disease, pain, sad feelings, a lack of something, etc.	Khổ đau
4. To decide (v) [trans, intrans]	/dɪ'saɪd/	to think carefully about the different possibilities that are available and choose one of them	Quyết định
5. To leave (v) [trans, intrans]	/li:v/	to go away from a person or a place	Rời khỏi
6. Holy (a)	/'həʊli/	good in a moral and religious way	Thánh thiện
7. Search (n) [count, singular]	/sɜ:tʃ/	an attempt to find somebody/something, especially by looking carefully for them/it	Sự tìm câu
8. Truth (n) [singular]	/tru:θ/	the true facts about something, rather than the things that have been invented or guessed	Sự thật
9. To meditate (v) [intrans]	/'medɪteɪt/	to focus your mind, usually in silence, especially for religious reasons or in order to make your mind calm	Hành thiền Suy nghĩ sâu, tư duy
10. Following this (prep)	/'fɒləʊɪŋ/	to think deeply about something after or as a result of a particular event	sâu sắc Sau đó

11. To awaken (v) [intrans, trans, often passive]	/ə'weɪkənd/ 	to wake up; to make somebody wake up	Thức tỉnh, giác ngộ
12. To dedicate sth (v) [trans]	/'dedɪkeɪt/ 	to give a lot of your time and effort to a particular activity or purpose because you think it is important (= to devote)	Tận tụy cống hiến
13. To spread (v) [trans, intrans]	/'sprɛd/ 	to affect or make something affect, be known by, or be used by more and more people	Truyền bá
14. To discover sth (v) [trans]	/dɪs'kʌvə/ 	to be the first person to become aware that a particular place or thing exists	Khám phá
15. The Four Noble Truths (n)	/ðə fɔː 'nəʊbl truːθ/ 	the first teaching of the Buddha	Tứ diệu đế
16. To achieve sth (v) [trans]	/ə'tʃiːv/ 	to succeed in reaching a particular goal, status or standard, especially by making an effort for a long time (= to attain)	Đạt được, chứng ngộ
17. Principle (n) [countable, usually plural, uncountable]	/'prɪnsəpl/ 	a moral rule or a strong belief that influences your actions	Nguyên tắc
18. To try to do sth (v) [trans, intrans]	/traɪ/ 	to make an attempt or effort to do or get something	Cố gắng, nỗ lực
19. To avoid sth (v) [transitive]	/ə'vɔɪd/ 	to prevent something bad from happening	Tránh

20. Suffering (n)	/ˈsʌfərɪŋ/	<ul style="list-style-type: none"> •[uncountable] physical or mental pain - suffering •[plural] feelings of pain and unhappiness – sufferings 	Khổ đau (thân-tâm) Khổ thọ
21. Feeling (n)	/ˈfiːlɪŋ/	<ul style="list-style-type: none"> •[countable] something that you feel through the mind or through the senses •[plural] a person's emotions rather than their thoughts or ideas 	Cảm giác Cảm xúc
22. Perfect (a)	/ˈpɜːfɪkt/	excellent; very good	Hoàn hảo
23. Guideline (n) [plural]	/ˈgaɪdlaɪn/	a set of rules or instructions that are given by an official organization telling you how to do something, especially something difficult	Sự hướng dẫn, lời chỉ dạy
24. The Noble Eightfold Path (n)	/ðə ˈnəʊbl eɪtˌfəʊld pɑːθ/	the way leading to the cessation of suffering	Bát chánh đạo
25. the Middle Path (n)	/ðə ˈmɪdl pɑːθ/	a spiritual practice that steers clear of both extreme asceticism and sensual indulgence	Con đường trung đạo

SPEAKING

1. Who is Siddhattha Gotama, and what did he do when he was 29?
2. What did he decide?
3. What did he accomplish after 6-year seeking the truth?
4. What did Siddhattha become after looking for the truth and what does it mean?
5. What did the Awakened One explore?
6. What did he do from the day becoming the Perfect One?
7. How can Buddha's disciples attain enlightenment?
8. Why do Buddhists attempt to live a good life by pursuing the Buddha's instructions?
9. What do Buddhists follow to mitigate suffering?

WRITING

Based on your memory and knowledge, translate these sentences into English.

1. Đến tuổi 29, Siddhattha Gotama - một thái tử sống cuộc sống vương giả - đã xin vua cha ra khỏi cung thành và lần đầu tiên chàng nhìn thấy bốn cảnh tượng: người già, người bệnh, người chết và một vị sa môn.
2. Thái tử từ đó quyết tâm rời khỏi cung điện để đi xuất gia và tìm cầu chân lý cũng như học đạo với những vị ẩn sĩ.
3. Ngài cuối cùng đã giác ngộ khi thiền quán dưới gốc cây bồ đề sau khi trải qua sáu năm ròng rã tìm kiếm sự thật trong đời sống.
4. Sau đó, Siddhattha Gautama đã chứng đắc quả vị vô thượng Chánh đẳng giác, hay còn được gọi là Phật - có nghĩa là người 'thức tỉnh' hay người 'giác ngộ' - và từ đó trở về sau, Ngài công hiến cả cuộc đời để hoằng truyền chánh pháp.
5. Bậc Thế gian giải đã phát hiện ra rằng tứ diệu đế là câu trả lời duy nhất cho mọi sự khổ của chúng sanh.
6. Nếu muốn thoát khỏi sự khổ thì những người con Phật hãy hiểu những sự thật quan trọng này để thực hành trong đời sống với mục đích đạt giác ngộ và giải thoát giống Ngài.
7. Là một người Phật tử, mỗi chúng ta hãy luôn nỗ lực sống tốt đời đẹp đạo bằng cách tu học theo lời dạy của đức Phật để thoát khỏi khổ thân và khổ tâm trong cuộc sống.
8. Điều quan trọng là nhân loại nên thực hành theo lời chỉ dạy thiết yếu của Đức Thế Tôn - được gọi là bát chánh đạo - vì chúng ta phần nào hiểu rằng không có gì trong cuộc sống là toàn mỹ và đó là cách duy nhất để giải thoát khỏi khổ đau.
9. Hàng đệ tử Phật tu học như thế nào để đạt được quả vị giác ngộ và giải thoát tối thượng?
10. Bổn phận và vai trò của hàng tu sĩ trẻ trong đời sống hội nhập, hiện đại và phát triển của thế kỷ 21 này là gì?

3. The Middle Way

LISTENING <https://youtu.be/8J1hrk1vm0>

READING

ENGLISH

After enlightenment, the Buddha delivered the first sermon entitled **The Turning of Dhamma Wheel** to the five ascetics, His old colleagues, at the Deer Park, in Isipatana near Bernares.

Then, he addressed the group of five monks (bhikkhus):

- “Monks, these two extremes ought not to be practiced by one who has gone forth from the household life.
- What are the two? (bhikkhus asked)

There is addiction to indulgence of sense-pleasures (kāmasukhallika-nuyoga), which is low, coarse, the way of ordinary people, unworthy, and unprofitable; and there is addiction to self-mortification (attakilamatha-nuyoga), which is painful, unworthy, and unprofitable.

Avoiding both these extremes, the Tathagata (The Perfect One) has realized the Middle Path; it gives vision, gives super-knowledge, and leads to calm, to insight, to enlightenment and to Nibbana” (SN 56.11).

Thanks to that, He could penetrate completely the four Noble Truths, attained Arahattaship and supreme Omniscience and finally became a Fully Enlightened One.

PHONETIC SYMBOL

/ˈɑːftər ɪnˈlaɪtnmənt, ðə ˈbʊdə dɪˈlɪvəd ðə fɜːst ˈsɜːmən ɪnˈtɑɪtlɪd ðə ˈtɜːnɪŋ ɒv Dh amma wiːl tuː ðə faɪv asceɪstɪks, hɪz əʊld ˈkɒliːgz, æt ðə dɪə pɑːk, ɪnɪsɪpətənə nɪə Bernares.

ðen hiː əˈdrest ðə gruːp ɒv faɪv mʌŋks (bhikkhu):

- mʌŋks, ðiːz tuː ɪksˈtriːmz ɔːt nɒt tuː biː ˈpræktɪst baɪ wʌn huː hæz gɒn fɔːθ frɒm ðə ˈhəʊshəʊld laɪf.

- wɒt ɑː ðə tuː? (bhikkhus ɑːskt)

ðeər ɪz əˈdɪkʃ(ə)n tuː ɪnˈdʌldʒəns ɒv sɛns-ˈplezəz (kāmāsukhallika-nuyoga), wɪtʃ ɪz læʊ, kɔːs, ðə weɪ ɒv ˈɔːdnri ˈpiːpl, ʌnˈwɜːði, ænd ʌnˈprɒfɪtəbl; ænd ðeər ɪz əˈdɪkʃ(ə)n tuː self-ˌmɔːtɪfɪˈkeɪʃən (attakilamatha-nuyoga), wɪtʃ ɪz ˈpeɪnful, ʌnˈwɜːði, ænd ʌnˈprɒfɪtəbl.

ˈəˌvɔɪdɪŋ bæʊθ ðiːz ɪksˈtriːmz, ðə Tathagata (ðə ˈpɜːfɪkt wʌn) hæz ˈrɪələɪzd ðə ˈmɪdl pɑːθ; ɪt ɡɪvz ˈvɪʒən, ɡɪvz ˈs(j)uːpə-ˈnɒlɪdʒ, ænd liːdz tuː kɑːm, tuː ˈɪnsaɪt, tuː ɪnˈlaɪtnmənt ænd tuː Nibbana” (SN 56.11).

θæŋks tuː ðæt, hiː kʊd ˈpɛnɪtreɪt kəmˈpliːtli ðə fɔː ˈnəʊbl truːðz, əˈteɪnd Arahattaship ænd sjuː(ː)ˈpriːm ɒmˈnɪsɪəns ænd ˈfaɪnəli bɪˈkeɪm ə ˈfʊli ɪnˈlaɪtnd wʌn./

VOCABULARY

WORD	PHONETIC	ENGLISH MEANING	VIETNAMESE
1. The Middle Way (n)	/ðə 'mɪdl weɪ/	the avoidance of two extremes of practical life, namely, indulgence in sensual pleasures and severe asceticism	Con đường trung đạo
2. To deliver (v) [trans]	/dɪ'lvə(r)/	to give a speech, talk, performance, etc. or to make an official statement	Thuyết, diễn thuyết
3. Sermon (n) [count]	/'sɜ:mən/	a talk on a moral or religious subject, usually given by a religious leader during a service	Bài pháp
4. To entitle (v) [passive]	/ɪn'taɪtl	to give a title to a book, play, etc.	Đặt tựa đề
5. Dhammacakkapavattana Sutta		Setting into Motion the Wheel of the Dhamma = Promulgation of the Law Sutra = The First Turning of the Wheel	Kinh chuyển pháp luân
6. Ascetic (n) [count]	/ə'setɪk/	a person who lives in a simple and strict way, without physical pleasures, especially for religious reasons	Ẩn sĩ, tu sĩ
7. To address (v)	/ə'dres/	to make a formal speech to a group of people	Diễn thuyết, thuyết
8. Extreme (n)	/ɪk'stri:m/	a feeling, situation, way of behaving, etc. that is as different as possible from another or is opposite to it	Thái cực, cực đoan

9. Ought to (Modal verb)	/'ɔ:t tu/	used to say what is the right thing to do	Phải, nên (làm theo)
10. To go forth (v)	/tu gəʊ fɔ:θ/	to depart from a place = to go away from a place	Rời khỏi, ra đi, đi xuất gia
11. Household (a)	'haʊshəʊld	Relating to a house or flat and the people who live there	thuộc về gia đình
12. Addiction (n) [count, uncount]	/ə'dɪkʃn/	an inability to stop doing or using something, especially something harmful	Thói nghiện
13. Indulgence (n) [count, uncount]	/ɪn'dʌldʒəns/	the state or act of having or doing whatever you want	Sự đam mê, sự buông thả
14. Sense (n) [count]	/sens/	one of the five powers (sight, hearing, smell, taste and touch) that your body uses to get information about the world around you	Giác quan
15. Pleasure (n) [count]	/'pleʒə(r)/	a thing that makes you happy or satisfied	Khoái lạc
16. Sense pleasures		= Sensual pleasures	Dục lạc, dục thú, ái dục
17. Low (adj)	/ləʊ/	bad, or below an acceptable or usual level or quality	Thấp kém
18. Coarse (adj)	/kɔ:s/	rude and offensive	Thô thiển, thô lỗ
19. Common (a)	/'kɒmən/	= ordinary (the way of ordinary people)	Bình thường, (phàm)
20. Unworthy (a)	/ʌn'wɜ:ði/	not deserving respect, admiration, or support	Không xứng đáng

14				
21.	/ʌn'prɒfɪtəbl/	not bringing any advantage		Không có lợi ích
Unprofitable (a)				
22.	/self	= self-torture: the		Tự hành xác, khổ
Self-	mɔ:tɪfɪ'keɪʃn/	subjugation of appetites or		hạnh
mortification		desires by self-denial or self-		
(n)		discipline as an aspect of		
		religious devotion		
23.	/'peɪnfl/	causing physical pain		Gây đau đớn
Painful (adj)				
24.		the Middle Path, the Middle		Con đường trung
Majjhimapitpad		Way		đạo
ā				
25.	/'vɪʒn/	an experience in which you		Tuệ nhãn
Vision (n)		see things that do not exist		
[countable]		physically, when your mind		
		is affected powerfully by		
		something such as deep		
		religious thought		
26.	/'s(j)u:pə-	Abhijñā =		Thắng trí, tuệ
Super-	'nɒlɪdʒ/	Direct knowledge,		
knowledge (n)		Higher knowledge,		
		Supernormal knowledge		
27.	/kɑ:m/	not excited, nervous or		Sự định tĩnh
Calm (n)		upset; peaceful, quiet, and		
[count, uncount]		without worry		
28.	/'ɪnsaɪt/	the ability to see and		Sự hiểu biết, sự
Insight (n)		understand the truth about		sáng suốt, tuệ tri
		people or situations		
29.	/'penətreɪt/	to understand or discover		Thấu suốt, thâm
Penetrate		something that is difficult to		nhập
(v)		understand or is hidden		
[transitive]				
30.	/kəm'pli:tli/	in every way possible; in		Hoàn toàn
Completely		every part		
(adv)				

31. Attain (v)	/ə'teɪn/	to achieve something difficult to do or obtain, usually after a lot of effort	Đạt được
32. Supreme (a)	/su'pri:m/	highest in rank or position; very great or the greatest in degree	Tối cao, tối thượng, vô song
33. Omniscience (n)	'ɒm'nɪʃiəns/	the quality of having or seeming to have unlimited knowledge	Toàn giác

SPEAKING

1. What did the Buddha do after enlightenment?
2. Who were first Buddha disciples and listening to Him when He addressed the first discourse?
3. Where did the Buddha expound The Turning of the Dhamma Wheel?
4. What things one who has gone forth from the household life ought not to be practiced?
5. Which are the two extremes?
6. What can the supreme do to realize the Middle Path?
7. What things can Buddha's followers reach after abstaining from both those extremes to realize the Middle Path?
8. What are the consequences/results of being abstinent from the two extremes to realise the Middle Path that the Buddha attain?

WRITING

Based on your memory and knowledge, translate these sentences into English.

1. Những vị thiện bạn hữu và cũng là những người bạn đồng hành cùng sáu năm khổ hạnh rừng già với Bồ tát đã trách mắng và bỏ ra đi khi thấy Ngài dùng bát cháo sữa do một cô dân nữ cúng dường.
2. Sau khi chứng đắc quả vị vô thượng Chánh đẳng giác, bậc Thế gian giải đã chuyển bánh xe pháp lần đầu tiên cho năm nhà tu khổ hạnh đó và cũng là những vị đệ tử đầu tiên của Ngài, tại vườn Lộc Uyển, ở Isipatana gần Bernares.
3. Này các ông, người xuất gia không nên thực hành hai cực đoan; đó là đắm say trong các dục và khổ hạnh ép xác vì chúng thấp hèn, không xứng bậc thánh và đưa đến bất lợi lớn.
4. Vì sao nhân loại cần tu tập tránh xa hai cực đoan ấy và họ phải tu tập như thế nào?
5. Người tu hành phải tránh xa hai cực đoan ấy bởi vì chúng rất tầm thường, thô thiển, không xứng đáng, không sinh lợi ích và gây đau đớn cho thể xác và tinh thần.
6. Nhờ tránh tu tập theo hai cực đoan đó mà Như lai đã chứng ngộ trung đạo để cuối cùng đạt được tuệ nhãn, trí tuệ, và dẫn đến định tĩnh, sáng suốt, giác ngộ, và chứng ngộ quả vị Niết-bàn viên mãn.
7. Nhờ đâu mà bậc Minh hạnh túc có thể thâm nhập bốn thánh đế một cách trọn vẹn, chứng đắc quả vị A-la-hán và Toàn giác tối cao, và cuối cùng trở thành một đấng Chánh đẳng giác?
8. Bằng cách nào mà những bậc Bồ tát có thể chứng ngộ trung đạo và làm sao tránh được cả hai cực đoan này mà người ta có thể thấu suốt và minh tỏ trung đạo?
9. Khi tránh được hai cực đoan này, hành giả sẽ có nhiều cơ hội cũng như thời gian để tu học và thực hành chánh pháp, cuối cùng dẫn đến chứng ngộ tứ thánh đạo và tứ thánh quả hoặc có thể niết bàn trong một kiếp không xa.
10. Kết quả cuối cùng của việc thực hành tránh xa hai cực đoan để minh tường và chứng đắc trung đạo mà bậc Điều ngự trượng phu đạt được là gì?

4. The Four Noble Truths

LISTENING

<https://www.youtube.com/watch?v=7pxMiaHT86Y>

READING

ENGLISH

The Four Noble Truths contain the first essence of the Buddha's teachings. It was these four principles that the Buddha came to understand during his meditation under the bodhi tree.

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. It is the Buddha revealed, brought them to light and taught them to mankind. They are called “Noble” because they were discovered by the Great Noble Being or Enlightened One.

As the Buddha articulated them, the four noble truths are central and universal events regardless of time and place.

The Four Noble Truths (*cattāri ariyasaccāni*) consist of:

1. The truth of suffering (Dukkha sacca)
2. The truth of the origin of suffering (Samudāya sacca)
3. The truth of the cessation of suffering (Nirodha sacca)
4. The truth of the path to the cessation of suffering (Magga sacca)

PHONETIC SYMBOL

/ðə fɔ: 'nəʊbl tru:ðz kən'teɪn ðə fɜ:st 'esns ɒv ðə 'bʊdəz 'ti:tʃɪŋz. It wəz ði:z fɔ: 'prɪnsəplz ðæt ðə 'bʊdə keɪm tu: ʌndə'stænd 'dʒʊəriŋ hɪz ʌmɛdɪ'teɪʃən 'ʌndə ðə bodhi tri:.

ðeɪ ɑ: "tru:ðz" bɪ'kɒz ðeɪ ɑ: rɪəl ænd fɔ:m ən 'eɪvɪdənt fækt ɒv laɪf, 'wɛðə ðə 'bʊdə ə'raɪzɪz ɔ: nɒt, ðeɪ ɪg'zɪst ɪn ðə wɜ:ld. It ɪz ðə 'bʊdə rɪ'vi:ld, brɔ:t ðem tu: laɪt ænd tɔ:t ðem ðem tu: mən'kaɪnd. ðeɪ ɑ: kɔ:ld "nəʊbl" bɪ'kɒz ðeɪ wɜ: dɪs'klʌvəd baɪ ðə greɪt 'nəʊbl 'bi:ɪŋ ɔ:r ɪn'laɪtnd wʌn

æz ðə 'bʊdə ɑ:'tɪkjʊleɪtɪd ðem, ðə fɔ: 'nəʊbl tru:ðz ɑ: 'sentrəl ænd ʃu:nɪ'vɜ:səl ɪ'vents rɪ'gɑ:dɪs ɒv taɪm ænd pleɪs.

ðə fɔ: 'nəʊbl tru:ðz (cattāri ariyasaccāni) kən'sɪst ɒv:

1. ðə tru:θ ɒv 'slfəriŋ (Dukkha sacca)
2. ðə tru:θ ɒv ði 'ɒrɪdʒɪn ɒv 'slfəriŋ (Samudāya sacca)
3. ðə tru:θ ɒv ðə sɛ'seɪʃən ɒv 'slfəriŋ (Nirodha sacca)
4. ðə tru:θ ɒv ðə pɑ:θ tu: ðə sɛ'seɪʃən ɒv 'slfəriŋ (Magga sacca)

The Buddha is often compared to a physician. In the first two Noble Truths he diagnosed the problem (suffering) and identified its cause.

The third Noble Truth is the realisation that there is a cure. The fourth Noble Truth, in which the Buddha set out the Eightfold Path, is the prescription, the way to achieve a release from suffering.

They are called “Noble Truths” because, as the Buddha says, “they are real, infallible and unchangeable” (SN 56.20 - Tatha Sutta – Real).

Because we fail to comprehend them, we have never been free from our unsatisfactoriness and continued to go round in the cycle of birth and death (samsāra).

It is because of the full understanding of these four noble truths as they really are that the Buddha is called “Worthy” (*Arahant*), and “Perfectly Enlightened by himself” (*Sammā Sambuddho*) (SN *Sammāsambuddha Sutta*).

ðə 'bʊdə z 'ɒf(ə)n kəm'peəd tʊ ə frɪ'ziʃən.
In ðə fɜːst tuː 'nəʊbl truːðz hi
'daɪəgnəʊzd ðə 'prɒbləm ('sʌfəriŋ) ənd
aɪ'dentɪfaɪd ɪts kɔːz.

ðə θɜːd 'nəʊbl truːθ s ðə ˌrɪələɪ'zeɪʃən ðæt
ðə z ə kɪʃə. ðə fɔːθ 'nəʊbl truːθ, ɪn wɪtʃ ðə
'bʊdə set aʊt ði Eightfold pɑːθ, ɪz ðə
prɪs'krɪʃən, ðə weɪ tʊ ə'tʃiːv ə rɪ'liːs frəm
'sʌfəriŋ

ðeɪ ɑː kɔːld “'nəʊbl truːðz” bɪ'kɔːz, æz ðə
'bʊdə seɪ, “ðeɪ ɑː rɪəl, ɪn'fæləbl ænd
ʌn'tʃeɪndʒəb(ə)l. (SN 56.20 - Tatha Sutta –
rɪəl).

bɪ'kɔːz wiː feɪl tuː ˌkɒmpri'hend ðeɪm, wiː
hæv 'nevə biːn friː frəm 'aʊər
ˌʌnˌsætɪs'fæktərɪnəs ænd kən'tɪnju(:)d
tuː gəʊ raʊnd ɪn ðə 'saɪkl ɒv bɜːθ ænd dɛθ
(samsāra).

ɪt ɪz bɪ'kɔːz ɒv ðə fʊl ˌʌndə'stændɪŋ ɒv ðiːz
fɔː 'nəʊbl truːðz æz ðeɪ 'rɪəli ɑː ðæt ðə
'bʊdə ɪz kɔːld “'wɜːði” (Arahant), ænd
“'pɜːfɪktli ɪn'laɪtnd baɪ hɪm'self” (Sammā
Sambuddho) (SN *Sammāsambuddha*
Sutta)/

VOCABULARY

WORD	PHONETIC	ENGLISH MEANING	VIETNAMESE
1. Contain sth (v) [linking V]	/kən'teɪn/	If something contains something else, it has that thing inside it or as part of it	Chứa đựng, bao gồm
2. Essence (n) [uncountable]	/'esns/	the most important quality or feature of something, that makes it what it is	Cốt lõi, điều cốt yếu
3. Real (a)	/'ri:əl/	actually existing or happening and not imagined or pretended	Thật
4. To form (v) [trans, intrans]	/fɔ:m/	to start to exist and develop; to make something start to exist and develop	Hình thành
5. Evident (a)	/'eɪdɪənt/	clear; easily seen	Hiển nhiên, rõ ràng
6. Fact (n) (count)	/fækt/	a thing that is known to be true, especially when it can be proved	Sự thật
7. To arise (v) [intrans]	/ə'raɪz/	to happen; to start to exist	Xuất hiện, sinh khởi
8. To reveal (v)	/rɪ'vi:l/	to make something known to somebody	Bộc lộ, tiết lộ
9. Mankind (n) [uncount]	/mæn'kaɪnd/	all humans, thought about as one large group; the human race	Nhân loại
10. To articulate (v) [trans]	/ɑ:'tɪkjuleɪt/	articulate something (to somebody) (formal) to express or explain your thoughts or feelings clearly in words	Tuyên bố

11. Universal (adj)	/ˌjuːnɪˈvɜːsl/	true or right at all times and in all places	Phổ biến
12. Regardless of (prep)	/rɪˈgɑːdləs əv/	treating something/somebody as not being important	Bất kể
13. Origin (n)	/ˈɒrɪdʒɪn/	the point from which something starts; the cause of something = cause	Nguồn gốc, Căn nguyên
14. Cessation (n)	/seˈseɪʃn/	the stopping of something; a break in something	Sự chấm dứt
15. Path (n)	/pɑːθ/	a plan of action or a way of achieving something = Way	Con đường
16. To declare sth (v) [trans]	/tu diˈkleɪ/	- to say something officially or publicly - to state something clearly and definitely	Trình bày, phát ngôn, tuyên bố
17. Noble (a)	/ˈnəʊbl/	having or showing fine personal qualities that people admire, such as courage, honesty and care for others	Cao quý, thánh thiện
18. To consist of sth (phrasal verb)	/kənˈsɪst/	to be formed from the people or things mentioned	Bao gồm
19. To compare sth (v) [trans]	/kəmˈpeə(r)/	to examine people or things to see how they are similar and how they are different	So sánh
20. Physician (n)	/fɪˈzɪʃn/	doctor, especially one who is a specialist in general medicine and not surgery	Vị thầy thuốc
21. To diagnose (v) [trans, intrans]	/ˈdaɪəgnəʊz/	to say exactly what an illness or the cause of a problem is	Chẩn đoán

22. To identify (v) [trans]	/aɪ'dentɪfaɪ/ [trans]	to recognize somebody/something and be able to say who or what they are (= to recognize)	Xác định, nhận ra
23. Realisation (n) [uncount, singular]	/ˌriːələɪ'zeɪʃn/ [uncount, singular]	the process of becoming aware of something	Sự nhận thức rõ, sự thấu suốt, sự chứng ngộ
24. Cure (n) [countable]	/kjʊə(r)/ [countable]	a medicine or medical treatment that cures an illness	Phương pháp chữa trị
25. To set out (v) [phrasal V]	/set aʊt/ [phrasal V]	to present ideas, facts, etc. in an organized way, in speech or writing	Trình bày, đề ra
26. Prescription (n) [countable]	/prɪ'skrɪpʃn/ [countable]	an official piece of paper on which a doctor writes the type of medicine you should have, and which enables you to get it from a chemist's	Đơn thuốc, toa thuốc
27. Release (n) [uncount, sing]	/rɪ'liːs/ [uncount, sing]	the act of setting a person or an animal free; the state of being set free (= freedom, liberation)	Sự giải thoát, sự tự do
28. Infallible (a)	/ɪn'fæləbl/ [uncount, sing]	never wrong, never making mistakes (# fallible)	Không thể sai
29. Unchangeable (a)	/ʌn'tʃeɪndʒəbl/ [uncount, sing]	that cannot be changed	Không thể thay đổi
30. To comprehend (v) [trans, intrans]	/ˌkɒmpri'hend/ [trans, intrans]	to understand something fully	Nhận thức thấu đáo
31. Unsatisfactoriness (n)	/ʌn,sætɪs'fæktərɪnəs/ [uncount, sing]	the quality of being inadequate or unsuitable	Sự không thỏa mãn

32. To continue (v) [trans, intrans]	/kən'tɪnjuː/	to keep existing or happening without stopping	Tiếp tục
33. To go round (phrasal verb)	/gəʊ raʊnd /	to turn round in a circle	Trôi lăn
34. The cycle of birth and death	/ðə 'saɪkl ɒv bɜːθ ænd deθ/	Samsāra = The round of rebirth, The wheel of life, Aimless and directionless wandering	Vòng tuần hoàn sinh tử
35. As they really/truly are	/æz ðeɪ 'rɪəli ɑː/	= As their true perspective and nature, as the true nature of phenomena	Như chúng thật sự là
36. Worthy (a)	/'wɜːði/	having qualities that deserve your respect or attention	Bậc ứng cúng

SPEAKING

1. What do The Four Noble Truths contain?
2. Why are they called Truths?
3. Why are they called Noble?
4. Are the four noble truths are pivotal and universal principles regardless of time and place as the Buddha expounded them?
5. What do the Four Noble Truths comprise?
6. What do the Buddha is compared the Four Noble Truths to?
7. What are diagnosed as the problem and cause?
8. What is viewed as a cure?
9. What is considered the prescription, the path to obtain the liberation from suffering?
10. Why are they called Noble Truths?
11. Why do beings wander in the round of rebirth endlessly?
12. Why is the Buddha called Worthy and Perfectly Enlightened by himself?

WRITING

Based on your memory and knowledge, translate these sentences into English.

1. Cốt lõi đầu tiên trong giáo lý đức Phật chính là tứ diệu đế và cũng chính từ bốn sự thật này mà từ đó đức Phật đã chứng ngộ trong lúc thiền quán dưới cội cây bồ đề.
2. Chúng ta gọi điều mà nó có thật và tạo nên sự thật hiển nhiên của cuộc sống, cho dù đức Phật có xuất hiện hay không, điều đó vẫn tồn tại trên thế gian là gì?
3. Bạc Ứng cúng - Chánh biến tri – là một trong những người phát hiện ra những chân lý cao quý đó, làm cho nó được sáng tỏ và truyền đạt lại cho nhân loại.
4. Chúng được gọi là “thánh” bởi vì chúng được khám phá bởi bậc thánh giác ngộ.
5. Những chân lý cao thượng đó - sự thật về khổ, nguồn gốc của khổ, sự chấm dứt khổ, con đường diệt khổ - vượt cả thời gian và không gian như đức Thế tôn đã trình bày rõ ràng và tứ diệu đế là những sự thật trọng tâm và phổ quát.
6. Có thể so sánh đức Phật với một vị lương y bởi vì trong hai thánh đế đầu tiên, Ngài đã chẩn đoán chính xác khổ là gì và xác định nguyên nhân của khổ.
7. Nhận thức về chắc chắn có một phương pháp chữa trị đó là diệu đế thứ ba để chấm dứt khổ; đồng thời, thánh đế thứ tư, là bát chánh đạo, tức đơn thuốc, con đường để đạt được sự giải thoát khỏi đau khổ đức Phật đã trình bày.
8. Chúng được gọi là “chân lý cao thượng” bởi vì “chúng có thật, không thể sai lầm và không thể thay đổi được” như đức Phật đã nói (Kinh sự thật – Tương ưng bộ).
9. Bởi lẽ không thấu triệt được tứ thánh đế nên chúng ta chưa bao giờ thoát khỏi sự bất toại của mình và tiếp tục trôi lăn trong vòng sanh tử luân hồi.
10. Chính vì sự liễu ngộ trọn vẹn về bốn chân lý cao quý này đúng như bản chất của chúng mà đức Phật được gọi là “Bạc ứng cúng” và “Tự mình giác ngộ hoàn toàn”.

Practice makes perfect!

5. The First Noble Truth (DUKKHA)

LISTENING

Video 1: <https://www.youtube.com/watch?v=dNCUoCOMXz8&feature=youtu.be>

Video 2: <https://youtu.be/bYjLm6U-Tg>

READING

ENGLISH

The Pāli word “Dukkha” has generally been translated as suffering, stress, misery or pain, but as used in the Four Noble Truths, it has a deeper and wider meaning such as imperfection, unsatisfactoriness, impermanence, disharmony, discomfort or irritation.

It is dukkha because these moments are impermanent and will pass when conditions change.

Dukkha contains the whole of existence, in our happiness and sorrow, in every aspect of our life. Thus, the Buddha stated that:

"Now this, monks, is the Noble Truth of dukkha: Birth is dukkha, aging is dukkha, death is dukkha; sorrow, lamentation, pain, grief, & despair are dukkha; association with the unbeloved is dukkha; separation from the loved is dukkha; not getting what is wanted is dukkha. In short, the five clinging aggregates are dukkha" (SN 56.11).

There are three kinds of suffering:

1. Dukkha-dukkha: the suffering of suffering - physical and mental pains.
2. Vipārinama-dukkha: the suffering of change - the pains due to the physical and mental changes (changing of mentality and materiality).

PHONETIC SYMBOL

/ðə pɑːliː wɜːd "Dukkha" hæz 'dʒenərəli biːn træns'leɪtɪd æz 'sʌfəriŋ, stres, 'mɪzəri ɔː peɪn, bʌt æz juːzd ɪn ðə fəː 'nəʊbl truːðz, ɪt hæz ə 'diːpər ænd 'waɪdə 'miːnɪŋ sʌtʃ æz ˌɪmpə'fɛkʃən, ˌɪnˌsætɪs'fæktərɪnəs, ɪmpərmanence, ˌdɪs'hɑːməni, dɪs'kʌmfət ɔːr ˌɪrɪ'teɪʃən.

ɪt ɪz dukkha bɪ'kɔz ðiːz 'məʊmənts ɑːr ɪm'pɜːmənənt ænd wɪl pɑːs wen kən'diʃənz tʃeɪndʒ.

Dukkha kən'teɪnz ðə həʊl ɒv ɪg'zɪstəns, ɪn 'aʊə 'hæpɪnɪs ænd 'sɒrəʊ, ɪn 'evri 'æspekt ɒv 'aʊə laɪf. ðʌs ðə 'bʊdə 'steɪtɪd ðæt:

"naʊ ðɪs, mʌŋks, ɪz ðə 'nəʊbl truːθ ɒv dukkha: bɜːθ ɪz dukkha, 'eɪdʒɪŋ ɪz dukkha, deθ ɪz dukkha; 'sɒrəʊ, ˌlæmənt'teɪʃən, peɪn, grɪːf, & dɪs'peər ɑː dukkha; əˌsəʊsɪ'eɪʃ(ə)n wɪð ði ˌʌnbi'lʌvɪd ɪz dukkha; ˌsepə'reɪʃən frɒm ðə lʌvd ɪz dukkha; nɒt 'ɡetɪŋ wɒt ɪz 'wɒntɪd ɪz dukkha. ɪn ʃɔːt, ðə faɪv 'klɪŋɪŋ- 'ægrɪɡɪts ɑː dukkha."

ðeər ɑː θriː kaɪndz ɒv 'sʌfəriŋ:

1. Dukkha-dukkha: ðə 'sʌfəriŋ ɒv 'sʌfəriŋ - 'fɪzɪkəl ænd 'mentl peɪnz.
2. Vipārinama-dukkha: ðə 'sʌfəriŋ ɒv tʃeɪndʒ - ðə peɪnz djuː tuː ðə 'fɪzɪkəl ænd 'mentl 'tʃeɪndʒɪz ('tʃeɪndʒɪŋ ɒv mən'tæləti ænd məˌtɪəri'æləti).

3. Saṅkhara-dukkha: the suffering of existence - all-pervasive suffering - the pains due to dissolution and arising of nāma and rūpa (arising and ceasing of mind and matter).

This is the type of suffering we are most likely not to recognize, yet the most instructive when we do.

Even during the moments of joy and happiness, there is still dukkha because these states of happiness are conditioned by other factors and are impermanent.

“This Noble Truth must be penetrated by fully understanding suffering: such was the vision, insight, wisdom, knowledge and light that arose in me about things not heard before” (SN 56.11)

3. sæŋkhara-dukkha: ðə 'sʌfəriŋ ðv ɪg'zɪstəns - ɔ:l-pɜ: 'veɪsɪv 'sʌfəriŋ - ðə peɪnz dju: tu: ,dɪsə'lu:ʃən ænd ə'raɪzɪŋ ðv nāma: ænd rūpa: (ə'raɪzɪŋ ænd 'si:sɪŋ ðv maɪnd ænd 'mætə).

ðɪs ɪz ðə taɪp ðv 'sʌfəriŋ wi: ɑ: məʊst 'laɪkli nɒt tu: 'rɛkəɡnaɪz, jət ðə məʊst ɪn'strʌktɪv wɛn wi: du:

'i:vən 'dʒʊəriŋ ðə 'məʊmənts ðv dʒɔɪ ænd 'hæpɪnɪs, ðeər ɪz stɪl dʊkkha bɪ'kɔz ði:z steɪts ðv 'hæpɪnɪs ɑ: kən'dɪʃənd baɪ 'ʌðə 'fæktəz ænd ɑ:r ɪm'pɜ:mənənt.

“ðɪs 'nəʊbl tru:θ mʌst bi: 'pɛnɪtreɪtɪd baɪ 'fʊli ,ʌndə'stændɪŋ 'sʌfəriŋ: sʌtʃ wɔz ðə 'vɪʒən, 'ɪnsaɪt, 'wɪzdəm, 'nɒlɪdʒ ænd laɪt ðæt ə'rəʊz ɪn mi: ə'baʊt θɪŋz nɒt hɜ:d bɪ'fɔ:”./

VOCABULARY

WORD	PHONETIC	ENGLISH MEANING	VIETNAMESE
1. Stress (n) [count, uncount]	/stres/	pressure or worry caused by the problems in somebody's life	Căng thẳng
2. Misery (n) [uncount]	/'mɪzəri/	great physical or mental pain	Đau đớn, khổ sở
3. Pain (n) [uncount, count]	/peɪn/	the feelings that you have in your body when you have been hurt or when you are ill	Đau đớn
4. Imperfection (n) [count, uncount]	/,ɪmpə'fekʃn/	a fault or weakness in somebody/something	Bất toàn

5. Unsatisfactoriness (n)	the quality of being inadequate or unsuitable	Bất toại
6. Impermanence (n) /ɪm'pɜ:mənəns/ [uncount]	the state of not lasting or staying the same forever	Vô thường
7. Disharmony (n) /dɪs'hɑ:məni/ [uncount]	a lack of agreement about important things, which causes bad feelings between people or groups of people	Bất hòa
8. Discomfort (n) /dɪs'kʌmfət/ [uncount]	a feeling of slight pain or of being physically uncomfortable	Bất toại
9. Irritation (n) [count, uncount] /,ɪrɪ'teɪʃn/	the state of being annoyed, especially by something that somebody continuously does or by something that continuously happens	Bực bội, khó chịu, trái ý, nghịch lòng
10. Moment (n) /'məʊmənt/	a very short period of time	Khoảnh khắc
11. Condition (n) /kən'dɪʃn/ [count]	a situation that must exist in order for something else to happen	Điều kiện, nhân duyên
12. Existence (n) /ɪg'zɪstəns/ [uncount]	the state or fact of being real or living or of being present	Sự tồn tại, kiếp sống
13. Aspect (n) /'æspekt/ [countable]	a particular part or feature of a situation, an idea, a problem, etc.; a way in which it may be considered	Khía cạnh
14. Aging (n) /'eɪdʒɪŋ/ [uncount]	the process of growing old	Già

15. Sorrow (n) [uncount]	/ˈsɒrəʊ/	a feeling of being very sad because something very bad has happened	Nỗi phiền muộn, sầu
16. Lamentation (n) [count, uncount]	/ˌlæmənt'eɪʃn/	an expression of feeling very sad or disappointed	Sự than thở, bi
17. Grief (n) [count, uncount]	/ɡriːf/	a very sad feeling, especially when somebody dies	Đau buồn, ưu
18. Despair (n) [uncount]	/dɪ'speə(r)/	the feeling of having lost all hope	Tuyệt vọng, nã
19. Association (n) [count, uncount]	/əˌsəʊsi'eɪʃn/	a connection between things where one is caused by the other	Gắn kết
20. Unbeloved (n)	/ˌʌnbɪ'lʌvɪd/	Not beloved; unloved.	Không thích, không thương
21. Separation from	/ˌsepə'reɪʃən frɒm/	= Dissociation	Tách khỏi, lia khỏi
22. Clinging (a)	/'klɪŋɪŋ/	holding on tightly to somebody/something	Bám víu, chấp thủ, nắm giữ
23. The five clinging-aggregates	/ðə faɪv 'klɪŋɪŋ-ægrɪɡɪts/	the five aggregates subject to grasping = the five categories affected by clinging	Ngũ thủ uẩn
24. Kind (n) [count, uncount]	/kaɪnd/	Type	Loại
25. Physical (adj)	/'fɪzɪkl/	Nāma = Materiality, Matter	(thuộc) thể chat, thân

26. Mental (adj)	/ˈmentl/	Rūpa = Mentality, Mind	(thuộc) tinh thần, tâm
27. Change (v) [intrans]	/tʃeɪndʒ/	to become different	Thay đổi
28. Due to	/djuː tuː /	caused by or ascribable to (negative)	Do, vì (+ tiêu cực)
29. Pervasive (adj)	/pəˈveɪsɪv/	existing in all parts of a place or thing; spreading gradually to affect all parts of a place or thing	Lan tràn
30. Dissolution (n) [uncount]	/ˌdɪsəˈluːʃn/	= Cessation , the process in which something gradually disappears	Sự tan rã, sự đoạn diệt
31. To arise (v) [intrans]	/əˈraɪz/	to happen; to start to exist	Phát sinh, sanh khởi
32. To recognize (v)	/ˈrekəɡnaɪz/	to admit or to be aware that something exists or is true	Nhận ra, công nhận
33. Instructive (adj)	/ɪnˈstrʌktɪv/	giving a lot of useful information	Dẫn đầu
34. Even (adv)	/ˈiːvn/	used to emphasize something unexpected or surprising	Ngay cả, thậm chí
35. During (prep.)	/ˈdjʊərəɪŋ/	all through a period of time	Trong lúc, trong thời gian
36. Joy (n) [uncount]	/dʒɔɪ/	a feeling of great happiness	Niềm vui, hỷ
37. State (n) [count]	/steɪt/	the mental, emotional or physical condition that a person or thing is in	Trạng thái

38. To condition (v) /kən'diʃn/ [usually passive]	to train somebody/something to behave in a particular way or to become used to a particular situation	Tạo duyên
39. Factor (n) [count] /'fæktə(r)/	one of several things that cause or influence something	Nhân tố
40. To penetrate (v) /'penətreɪt/ [intrans, trans]	to be understood or realized by somebody	Thâm nhập, thấu suốt
41. Vision (n) /'vɪʒn/ [uncount]	the ability to see; the area that you can see from a particular position	Tuệ nhãn
42. Insight (n) [count, uncount] /'ɪnsaɪt/	an understanding of what something is like	Tuệ tri
43. Wisdom (n) /'wɪzdəm/ [uncount]	the ability to make sensible decisions and give good advice because of the experience and knowledge that you have	Tuệ
44. Knowledge (n) /'nɒlɪdʒ/ [uncount]	the state of knowing about a particular fact or situation	Trí
45. Light (n) [uncount] /laɪt/	the energy from the sun, a lamp, etc. that makes it possible to see thing	Ánh sáng, minh

SPEAKING

1. What does Dukkha mean in Pāli and used in the Four Noble Truths?
2. Why is it called Dukkha?
3. Where do Dukkha appear?
4. What did the Blessed One declare about the Noble Truth of dukkha?
5. How many kinds of suffering? What are they?
6. Which is the type of suffering we are most likely not to recognize, yet the most instructive when we do?
7. Why do beings suffer even during the instant of delight and bliss?

WRITING

Based on your memory and knowledge, translate these sentences into English.

1. Trong Pali, “Dukkha” thường được dịch là những khổ đau bình thường do cuộc sống mang lại, nhưng đối với chân lý mà đức Phật đã khám phá ra thì nó còn có ý nghĩa sâu rộng hơn nhiều.
2. Ai đã dạy về tám loại khổ đau - sanh, lão, bệnh, tử, thích phải xa, ghét phải gần, muốn không được, có thân là có khổ - trong bài kinh Chuyển pháp luân cho năm vị đệ tử đầu tiên ở vườn nai?
3. Khi không biết đời sống chúng ta chỉ là quần quanh trong ba khổ, khổ khổ - hành khổ - hoại khổ, thì khi đó chúng ta vẫn còn vô minh trong khổ đế.
4. Do cái này được tạo duyên bởi cái kia nên khổ hay vui cứ như thế mà tiếp diễn, khổ đó rồi vui đó và chúng cứ luân quần hàng ngày trong cuộc sống của mỗi hành giả.
5. Do chưa hiểu thấu đáo về khổ là gì nên người ta thường cứ mãi mê trốn khổ tìm vui, đắm chìm trong đam mê, thích ghét, và họ đa phần thích hưởng thụ trong những trạng thái an lạc.
6. Đức Phật đã dạy dù cho có an lạc đến mấy trong cõi ta bà thì khi đó vẫn còn khổ và chỉ khi nào thoát ra khỏi dục giới thì mới thật sự là sự giải thoát tối hậu.
7. Họ không hề liễu ngộ rằng mọi hiện hữu trên đời này là khổ, thích cái gì cũng là thích trong khổ và muốn hết khổ thì đừng thích trong khổ nữa.
8. Chính sự bám víu và nắm giữ vào những khoảnh khắc an lạc mà chúng sanh cứ mãi phản ứng và khó chịu khi nghịch cảnh xảy đến vì họ không nhận ra rằng những sự an lạc đó rồi cũng qua đi.
9. Người biết sống với sự thật là người luôn biết nhận diện rõ ràng và chấp nhận mọi sự bất toại, đau đớn, khổ sở xảy đến mà không phản ứng hay chối bỏ chúng.
10. Để có tâm thái an nhiên như vậy thì không có cách nào khác là phải thực hành thiền quán để thấu rõ về bản chất của khổ và vô thường luôn sanh diệt trong mỗi chúng ta.

6. The Second Noble Truth (SAMUDAYA)

LISTENING

Video 1: <https://youtu.be/Pl4pnxAOgZI>

Video 2: <https://youtu.be/Xvt596xhTXQ>

READING

ENGLISH

The second of Noble Truth is craving (Taṅhā). Human beings attach not only to sensual pleasures, wealth, and power but also to ideas, views, opinions, concepts and belief. Craving is linked to ignorance, “Not knowing things as they really are”.

This craving is of three kinds:

1. Craving for sensual pleasures (kāma-taṅhā): greed in the five kinds of sense-desire.
2. Craving for existence (bhāva-taṅhā): greed in the Fine-material and Immaterial planes connected with the eternity view (Sassata-ditṭhi)
3. Craving for non-existence (vibhava-taṅhā): greed in non-existence accompanied by annihilation view (Uccheda-ditṭhi)

"And this, monks are the noble truth of the origination of dukkha: the craving that makes for further becoming — accompanied by passion & delight, relishing now here and now there." (SN 56.11)

PHONETIC SYMBOL

/ðə 'sekənd ɒv 'nəʊbl tru:θ ɪz 'kreɪvɪŋ (tɑ:nhɑ:). 'hju:mən 'bi:ɪŋz ɑ:r ə'tætʃt nɒt 'əʊnli tu: 'sensjʊəl 'pleɪzəz, wɛlθ, ænd 'pəʊə bʌt 'ɔ:lsəʊ tu: aɪ'diəz, vju:z, ə'pɪnjənz, 'kɒnsɛpts ænd bɪ'li:f. 'kreɪvɪŋ ɪz ɪŋkt tu: 'ɪgnərəns: "nɒt 'nəʊɪŋ θɪŋz æz ðeɪ 'rɪəli ɑ:"

ðɪs 'kreɪvɪŋ ɪz ɒv θri: kaɪndz:

1. 'kreɪvɪŋ fɔ: 'sensjʊəl 'pleɪzəz (kāma-taṅhā): grɪ:d ɪn ðə faɪv kaɪndz ɒv sens-dɪ'zɑɪə.
2. 'kreɪvɪŋ fɔ:r ɪg'zɪstəns (bhāva-tɑ:nɛɪtʃɑ:): grɪ:d ɪn ðə faɪn-mə'tɪərɪəl ænd ɪmə'tɪərɪəl pleɪnz kə'nɛktɪd wɪð ði i(:)'tɜ:nɪti vju: (Sassata-ditṭhi)
3. 'kreɪvɪŋ fɔ: nɒn-ɪg'zɪstəns (vibhava-tɑ:nɛɪtʃɑ:): grɪ:d ɪn nɒn-ɪg'zɪstəns ə'klɒmpənid baɪ ə'naɪə'leɪʃ(ə)n vju: (Uccheda-ditṭhi)

"ænd ðɪs, mɒŋks ɪz ðə 'nəʊbl tru:θ ɒv ði ə'ɪdʒɪ'neɪʃən ɒv dukkha: ðə 'kreɪvɪŋ ðæt meɪks fɔ: 'fɜ:ðə bɪ'klɒmɪŋ — ə'klɒmpənid baɪ 'pæʃən & dɪ'laɪt, 'rɛɪlɪʃɪŋ nəʊ hɪər ænd nəʊ ðeə." (SN 56.11)

This craving is a powerful mental force latent in all. It is craving accompanied by delight and greed gross or subtle that makes one cling to all forms of life and leads to wander in the round of rebirth.

"Monks, any desire and passion with regard to craving for forms is a defilement of the mind. Any desire and passion with regard to craving for sounds, aromas, flavors, tactile sensations, ideas are a defilement of the mind.

When, with regard to these six bases, the defilements of awareness are abandoned, then the mind is inclined to renunciation. The mind fostered by renunciation feels malleable for the direct knowing of those qualities worth realizing" (SN 27.8 - Taṇhāsutta - Craving)

ðis 'kreivɪŋ ɪz ə 'paʊəfʊl 'mentl fɔ:s latən ɪn ɔ:l. ɪt ɪz 'kreivɪŋ ə'klɪmpənɪd baɪ dɪ'laɪt ænd grɪ:d grəʊs ɔ: 'sʌtl ðæt meɪks wʌn klɪŋ tu: ɔ:l fɔ:mz ɒv laɪf ænd li:dz tu: 'wɒndər ɪn ðə rəʊnd ɒv ,ri:'bɜ:θ.

"mʌŋks, 'eni dɪ'zaɪə & 'pæʃən wɪð rɪ'gɑ:d tu: 'kreivɪŋ fɔ: fɔ:mz ɪz ə dɪ'faɪlmənt ɒv ðə maɪnd. 'eni dɪ'zaɪə & 'pæʃən wɪð rɪ'gɑ:d tu: 'kreivɪŋ fɔ: saʊndz, ə'rəʊməz, 'fleɪvəz, 'tæktəl sən'seɪʃənz, aɪ'dɪəz ɪz ə dɪ'faɪlmənt ɒv ðə maɪnd.

wɛn, wɪð rɪ'gɑ:d tu: ði:z sɪks 'beɪsɪ:z, ðə dɪ'faɪlmənts ɒv ə'weənəs ɑ:r ə'bændənd, ðɛn ðə maɪnd ɪz ɪn'klaɪnd tu: rɪ,ŋʌnsɪ'eɪʃən. ðə maɪnd 'fɒstəd baɪ rɪ,ŋʌnsɪ'eɪʃən fi:lz 'mæɪləbl fɔ: ðə dɪ'rekt 'nəʊɪŋ ɒv ðəʊz 'kwɒlɪtɪz wɜ:θ 'rɪələɪzɪŋ." (SN 27.8 - Taṇhāsutta - Craving)

VOCABULARY

WORD	PHONETIC	ENGLISH MEANING	VIETNAMESE
1. Craving (n)	/'kreivɪŋ/	a strong desire for something	Tham ái
2. Human being (n) [count]	/'hju:mən 'bi:ɪŋ/	a person, especially as distinguished from other animals or as representing the human species	Chúng sanh
3. To attach to (v) [intrans]	/ə'tætʃ/	to fasten or join one thing to another	Dính mắc, chấp chước
4. Wealth (n) [uncount]	/welθ/	a large amount of money, property, etc. that a person or country owns	Của cải

5. Power (n) [uncount]	/ˈpaʊə(r)/	the ability to control people or things	Quyền lực
6. Idea (n) [count]	/aɪˈdɪə/	a plan, thought or suggestion, especially about what to do in a particular situation	Ý tưởng, tư duy
7. Concept (n) [count]	/'kɒnsept/	an idea or a principle that is connected with something abstract	Khái niệm
8. Belief (n) [uncount]	/bɪˈliːf/	a strong feeling that something/somebody exists or is true; confidence that something/somebody is good or right	Niềm tin
9. To link (v) [transitive, often passive]	/lɪŋk/	if something links two things, facts or situations, or they are linked, they are connected in some way	Liên kết, kết nối
10. To know things as they really are		- to see everything as their nature - to see all things as their true perspective	Thấy các pháp như chúng thực sự là
11. greed (n) [uncount]	/ɡriːd/	a strong desire for more wealth, possessions, power, etc. than a person needs	Tham lam
12. Becoming (n)	/bɪˈkʌmɪŋ/	suitable or appropriate for somebody or their situation = becoming	Kiếp sống, Hữu
13. Fine-material plane (n)	/faɪn-məˈtɪəriəl pleɪn /		Cõi sắc

14. Immaterial plane (adj)	/ɪmə'tɪəriəl pleɪn /		Cõi vô sắc
15. Plane (n) = sphere/realm	/pleɪn/	any flat or level surface, or an imaginary flat surface through or joining material objects	Cõi
16. To connect (v) [trans]	/kə'nekt/	to notice or make a link between people, things, events, etc	Kết nối
17. Eternity (n) [uncount]	/ɪ'tɜːnəti/	time without end, especially life continuing without end after death	Vĩnh hằng
18. View (n) [count]	/vjuː/	a personal opinion about something; an attitude towards something	Quan điểm
19. To accompany (v) [intrans]	/ə'kʌmpəni/	to happen or appear with something else	Cùng với
20. Annihilation (n) [uncount]	/əˌnaɪə'leɪʃn/	the act of somebody/something being completely destroyed	Sự hủy diệt, sự đoạn diệt
21. Origination (n) [uncount]	/əˌrɪdʒɪ'neɪʃn/	(Samudaya) the beginning or creation of something	Nguồn gốc
22. Passion (n) [countable, uncountable]	/'pæʃn/	a very strong feeling of love, hate, anger, enthusiasm, etc.	Sự đam mê, khao khát
23. Delight (n) [uncount, sing]	/dɪ'laɪt/	a feeling of great pleasure	Sự thích thú
24. To relish (v)	/'relɪʃ/	to get great pleasure from something; to want very much to do or have something	Tận hưởng

25. Force (n) [uncount]	/fɔ:s/	the strong effect or influence of something	Quyền lực, sức lực
26. Latent (n) [count, singular]	/'leitən/	existing, but not yet clear, active or well developed	Ngủ ngầm, tiềm tàng, tiềm ẩn
27. Gross (adj) [only before noun]	/grəʊs/	very obvious and unacceptable	Thô thiển
28. Subtle (adj)	/'sʌtl/	not very obvious or easy to notice	Vi tế
29. Form (n) [count]	/fɔ:m/	The shape or appearance of something = Sight, Object of the eye	Dạng, sắc
30. To wander (v) [trans, intrans]	/'wɒndə(r)/	= to go around = to roam to walk slowly around or to a place, often without any particular sense of purpose or direction	Đi lang thang, rong ruổi
31. The round/chain of rebirth = transmigration		(samsāra) = repeated births in the cycle of existence = the round of births and dead	Luân hồi
32. With regard to (v)	/rɪ'gɑ:d/	Regarding, concerning, in respect of, in connection with	Liên quan đến, về
33. Defilement (n) [countable, uncountable]	/di'faɪlmənt/	the act of making something dirty or no longer pure, especially something that people consider important or holy	Ô uế, phiền não

36

34. Sound (n) [count]	/saʊnd/	something that you can hear	Âm thanh - THANH
35. Aroma (n)	/ə'rəʊmə/	a pleasant smell that is easy to notice = scent	Mùi thơm - HƯƠNG
36. Flavor (n) [uncount]	/'fleɪvə(r)/	how food or drink tastes = taste, savour	Mùi vị - VỊ
37. Tactile sensation (phr.)	/'tæktəɪl sɛn'seɪʃən/	the sensation produced by pressure receptors in the skin = contact	Xúc giác - XÚC
38. Six bases (phr.)		= Six faculties	Sáu căn
39. Awareness (n) [uncount, singular]	/ə'weənəs/	knowing something; knowing that something exists and is important	Nhận thức - THỨC
40. To abandon (v)	/ə'bændən/	to stop doing something, especially before it is finished; to stop having something	Vứt bỏ, chấm dứt, đoạn diệt
41. To foster (v) [trans]	/'fɒstə(r)/	to encourage something to develop	Nuôi dưỡng, thúc đẩy
42. Renunciation (n) [uncount]	/rɪˌnʌnsi'eɪʃn/	the act of rejecting physical pleasures, especially for religious reasons	Sự từ bỏ đam mê vật chất
43. Malleable (adj)	/'mæliəbl/	easily influenced or changed	Dễ uốn nắn
44. Quality (n) [count]	/'kwɒləti/	a thing that is part of a person's character, especially something good	Phẩm chất

Practice makes perfect!

SPEAKING

1. What is the second Noble Truth?
2. What do beings usually cling to?
3. What is greed connected to?
4. What are three kinds of tañhā?
5. What is the first type of craving?
6. What is the second type of craving?
7. What is the third type of craving?
8. What makes for more becoming?
9. What is regarded as a powerful mental force hidden in all?
10. What leads human beings to roam in the circle of birth and death?
11. What are considered defilements of the mind?
12. How can the mind be inclined to renunciation?
13. What does the mind fostered by renunciation feel?

Based on your memory and knowledge, translate these sentences into English.

1. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta thường gặp nhiều thứ có thể được coi là nguyên nhân gây ra khổ có thể xác định được như không chỉ nghèo đói, nợ nần chồng chất mà còn bị ràng buộc bởi những thú vui nhục dục, của cải, và quyền lực.
2. Khổ, theo đức Phật, chủ yếu bắt nguồn từ Taṇhā, có nghĩa là ham muốn, và cũng chính sự ham muốn là một ác bất thiện pháp.
3. Bởi lẽ thiếu hiểu biết, còn gọi là vô minh, là cội rễ của tham thô, tham tế và sân thô, sân tế, nên chúng sanh khó tăng trưởng được tham thiện để rồi sau đó vượt lên cả thiện – ác với mục đích cuối cùng là đạt giải thoát viên mãn.
4. Có ba nguyên nhân sanh khổ: tham làm thiện pháp để sanh về cõi dục, tham tạo phước để tái sanh cõi sắc giới và vô sắc giới vì tin vào thường kiến, và tham vô minh rằng chết rồi là hết vì đặt niềm tin mê lầm vào đoạn kiến.
5. Những người có lòng tham luôn chạy theo lợi ích vật chất mà bỏ quên đi việc trau dồi đời sống tâm linh dẫn đến rơi xuống vực thẳm của khổ.
6. Người ta hay hiểu biết sai lầm rằng việc sở hữu đầy đủ vật chất sẽ giúp họ đạt được niềm khao khát và hạnh phúc mãi về sau.
7. Đức Phật dạy rằng: “Này các Tỳ kheo! Bất kỳ ham muốn và đam mê nào liên quan đến tham sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp đều là phiền não của tâm.”
8. Tham là một sức mạnh tinh thần mạnh mẽ tiềm ẩn trong tất cả các loại bất thiện pháp bởi đó là sự thèm muốn đi kèm với sự thích thú và tham lam khiến người ta bám víu vào mọi hình thức của cuộc sống và dẫn đến lạc trôi trong vòng luân hồi.
9. Tham thiện cũng là tham - như tham học, tham tu, tham làm công quả - nhưng nhờ có loại tham này, chúng ta mới có động lực để bỏ ác, tu thiện, thanh lọc tâm với ý nguyện đạt được mục đích tối thượng.
10. Nếu có thể quán sát các pháp như đúng bản chất của nó thì vô minh trong chúng ta sẽ tự biến mất để thấy rõ ánh sáng ở cuối đường hầm.

7. The Third Noble Truth (NIDRODHA)

LISTENING

VIDEO 1: <https://www.youtube.com/watch?v=dNCUoCOMXz8&feature=youtu.be>

VIDEO 2: <https://youtu.be/bYjLm6U-Tg>

READING

ENGLISH

The Truth of the Cessation of Suffering is Nibbāna that is the combination word of “Ni” and “vana”, meaning departure from craving or the end of craving. It is also defined (means) as the extinction of greed, hatred and ignorance.

Strictly speaking, Nibbāna is Dhamma gained by the destruction of craving completely. It is the sublime state that is free from suffering and craving, that is beyond the logic and reasoning, and escapes from the conditioned things.

According to the intrinsic nature, Nibbāna is onefold that is peaceful.

Nibbāna may be also characterized by the following virtues: deathlessness (Accutaṃ), endlessness (Accantaṃ), unconditioned (Asankhataṃ), incomparability (Anuttaraṃ), and real object that can be realized by noble persons (Padaṃ).

According to the way experienced before and after death, it is twofold, namely:

PHONETIC SYMBOL

/ðə tru:θ ɒv ðə sɛ'seɪʃən ɒv 'sʌfəriŋ ɪz Nibbāna ðæt ɪz ðə ,kɒmbɪ'neɪʃən zɜ:d ɒv "Ni" ænd "vana", 'mi:nɪŋ dɪ'pɑ:tʃə frɒm 'kreɪvɪŋ ɔ: ði end ɒv 'kreɪvɪŋ. ɪt ɪz 'ɔ:lsəʊ dɪ'faɪnd (mi:nz) æz ði ɪks'tɪŋkʃən ɒv grɪ:d, 'heɪtrɪd ænd 'ɪgnərəns.

'striktli 'spi:kɪŋ, Nibbāna ɪz Dhamma geɪnd baɪ ðə dɪs'trʌkʃən ɒv 'kreɪvɪŋ kəm'pli:tli. ɪt ɪz ðə sə'blaɪm steɪt ðæt ɪz frɪ: frɒm 'sʌfəriŋ ænd 'kreɪvɪŋ, ðæt ɪz bɪ'jɒnd ðə 'lɒdʒɪk ænd 'rɪ:znɪŋ, ænd ɪs'keɪps frɒm ðə kən'dɪʃənd θɪŋz.

ə'kɔ:dɪŋ tu: ði ɪn'trɪnsɪk 'neɪtʃə, Nibbāna ɪz 'wʌnfəʊld ðæt ɪz 'pi:sfʊl.

Nibbāna meɪ bi: 'ɔ:lsəʊ 'kæɪɪktərəɪzd baɪ ðə 'fɒləʊɪŋ 'vɜ:tju:z: 'deθlɪsnəs (Accutaṃ), 'endlɪsnəs (Accantaṃ), ,ʌnkən'dɪʃənd (Asankhataṃ), ɪn ,kɒmpərə'bi:lɪti (Anuttaraṃ), ænd 'ɒbdʒɪkt rɪ(:)'æɪlɪti ðæt kæn bi: 'rɪələɪzd baɪ 'nəʊbl 'pɜ:snz (Padaṃ).

ə'kɔ:dɪŋ tu ðə wei ɪks'prɪəriənst bɪ'fɔ:r ænd 'ɑ:ftə deθ, ɪt ɪz 'tu:fəʊld, 'neɪmli:

Practice makes perfect!

1. Sa-upādisesa Nibbāna - Nibbāna with the remaining of the five aggregates; it is also called Kilesa Nibbāna.

2. Anupādisesa Nibbāna - Nibbāna without the remaining of the five aggregates; it is also called Khandha Nibbāna.

According to different aspects, Nibbāna is threefold as follows:

1. Suññatta Nibbāna (void): it is devoid of lust, hatred and ignorance, or devoid of all conditioned things.

2. Animitta Nibbāna (signless): it is free from the signs of lust, hatred, etc. On the other hand, it has no form and shape.

3. Appanihita Nibbāna (longing free): it is absolutely free from lust as well as free from the hankering of lust.

Nirvana is better understood as a state of mind that humans can reach. It is a state of profound spiritual joy, without negative emotions and fears.

The Buddha proclaimed that:

"When he finds estrangement, passion fades out. With the fading of passion, he is liberated. When liberated, there is knowledge that he is liberated. He understands: 'Birth is exhausted, the holy life has been lived out, what can be done is done, of this there is no more beyond.'" (SN 35.28 - The Fire Sermon)

1. Sa- λ pādisesa Nibbāna - Nibbāna wið ðə rɪ'meɪnɪŋ ɒv ðə faɪv 'ægrɪgɪts; ɪt ɪz 'ɔ:ləsʊ kɔ:ld Kilesa Nibbāna.

2. Anupādisesa Nibbāna - Nibbāna wɪ'ðəʊt ðə rɪ'meɪnɪŋ ɒv ðə faɪv 'ægrɪgɪts; ɪt ɪz 'ɔ:ləsʊ kɔ:ld Khandha Nibbāna.

ə'kɔ:dɪŋ tu: 'dɪfrənt 'æspɛkts, Nibbāna ɪz 'θrɪ:fəʊld æz 'fɒləʊz:

1. Suññatta Nibbāna (vɔɪd) : ɪt ɪz dɪ'vɔɪd ɒv lʌst, 'heɪtrɪd ænd 'ɪgnərəns, ɔ: dɪ'vɔɪd ɒv ɔ:l kən'dɪʃənd θɪŋz.

2. Animitta Nibbāna ('saɪnləs): ɪt ɪz frɪ: frɒm ðə saɪnz ɒv lʌst, 'heɪtrɪd, ɪt'setrə. ɒn ði 'lðə hænd, ɪt hæz nəʊ fɔ:m ænd ʃeɪp.

3. Appanihita Nibbāna ('lɒŋɪŋ frɪ:): ɪt ɪz 'æbsəlu:tli frɪ: frɒm lʌst æz wɛl æz frɪ: frɒm ðə 'hæŋkərɪŋ ɒv lʌst.

/nɪə'vɑ:nə ɪz 'betər ʌndə'stʊd æz ə steɪt ɒv maɪnd ðæt 'hju:mənz kæn rɪ:tʃ. ɪt ɪz ə steɪt ɒv prə'faʊnd 'spɪrɪtʃʊəl dʒɔɪ, wɪ'ðəʊt 'negətɪv ɪ'məʊʃənz ænd frɪz.

ðə 'bʊdə prə'kleɪmd ðæt:

"wɛn hi: faɪndz ɪs'treɪndʒmənt, 'pæʃən feɪdz aʊt. wɪð ðə 'feɪdɪŋ ɒv 'pæʃən, hi: ɪz 'lɪbərəɪtɪd. wɛn 'lɪbərəɪtɪd, ðeər ɪz 'nɒlɪdʒ ðæt hi: ɪz 'lɪbərəɪtɪd. hi: ʌndə'stændz: bɜ:θ ɪz ɪg'zɔ:stɪd, ðə 'həʊli laɪf hæz bɪ:n lɪvd aʊt, wɒt kæn bi: dʌn ɪz dʌn, ɒv ðɪs ðeər ɪz nəʊ mɔ: bɪ'jɒnd." (SN 35.28 - ðə 'faɪə 'sɜ:mən)

"Estrangement" here means disenchantment: a Buddhist aims to know sense conditions clearly as they are without becoming enchanted or misled by them.

In conclusion, Nibbāna is the highest bliss, the ultimate realistic or supramundane state. The happiness of Nibbāna cannot attain by indulging the senses but by calming them. It can attain by the knowledge of those who are free from the three poisons - lust, anger and delusion. The way to attain Nibbāna is the Noble Eightfold Path that consists of morality (sīla), concentration (samādhi) and wisdom (paññā).

"is'treindʒmənt" hiə mi:nz
,disɪn'tʃɑ:ntmənt: ə 'bʊdɪst eɪmz tu: nəʊ
sens kən'diʃənz 'kliəli æz ðeɪ ɑ: wɪ'ðəʊt
bɪ'klɪmɪŋ ɪn'tʃɑ:ntɪd ɔ: mɪs'led baɪ ðem.

ɪn kən'klu:zən, Nibbāna ɪz ðə 'haɪst blɪs, ði
'ʌltɪmɪt rɪə'lɪstɪk ɔ: supramundane steɪt. ðə
'hæpɪnɪs ɒv Nibbāna 'kænpət ə'teɪn baɪ
ɪn'dʌldʒɪŋ ðə 'sensɪz bʌt baɪ 'kɑ:mɪŋ ðem. ɪt
kæn ə'teɪn baɪ ðə 'nɒlɪdʒ ɒv ðəʊz hu: ɑ: fri:
frɒm ðə θri: 'pɔɪznz - lʌst, 'æŋgə ænd
dɪ'lu:zən. ðə wei tu: ə'teɪn Nibbāna ɪz ðə
'nəʊbl ɛɪtʃfɒld pɑ:θ ðæt kən'sɪsts ɒv
mə'ræɪtɪ (sɪlə:), kɒnsən'treɪʃən (sæmādhi)
ænd 'wɪzdəm (pɑ:ñña)./

WORD	PHONETIC	ENGLISH MEANING	VIETNAMESE
1. Cessation (n) [count, uncount]	/se'seɪʃn/	the stopping of something; a break in something	Sự diệt
2. Combination (n) [countable]	/ˌkɒmbɪ'neɪʃn/	two or more things joined or mixed together to form a single unit	Sự kết hợp
3. Departure (n) [count, uncount]	/dɪ'pɑːtʃə(r)/	an act of leaving a place	Rời khỏi
4. To define (v) [trans]	/dɪ'faɪn/	to say or explain what the meaning of a word or phrase is	Định nghĩa
5. Extinction (n) [count, uncount]	/ɪk'stɪŋkʃn/	a situation in which something no longer exists	Sự đoạn diệt
6. To gain (v)	/geɪn/	to obtain or win something, especially something that you need or want	Đạt được
7. Destruction (n) [uncount]	/dɪ'strʌkʃn/	the act of destroying something; the process of being destroyed	Sự tiêu diệt
8. Sublime (adj)	/sə'blaɪm/	of very high quality or great beauty	Siêu phàm
9. Beyond (prep.)	/bɪ'jɒnd/	on or to the further side of something	Vượt ngoài
10. Reasoning (n) [uncount]	/'riːzənɪŋ/	the process of thinking about things in a logical way; opinions and ideas that are based on logical thinking	Lý luận
11. To escapes from (v)	/ɪ'skeɪp/	to get away from or avoid something unpleasant or dangerous	Thoát khỏi
12. Conditioned things	/kən'dɪʃənd θɪŋ/	= Saṅkhāra	Pháp hữu vi
13. Intrinsic (adj)	/ɪn'trɪnzɪk/	belonging to or part of the real nature of something/somebody	Nội tại, thực chất

Practice makes perfect!

14. Nature (n) [uncount]	/ˈneɪtʃə(r)/	the way that things happen in the physical world when it is not controlled by people	Bản chất
15. Onefold (adj)	/ˈwʌnfəʊld/	Constituting or being indicative of a single aspect or theme	Một phần
16. Peaceful (adj)	/ˈpiːsfl/	quiet and calm; not worried or upset in any way	Tĩnh lặng, an lạc
17. To characterize (v)	/ˈkærəktəraɪz/	to describe or show the qualities of somebody/something in a particular way	Đặc trưng
18. Virtue (n) [count]	/ˈvɜːtʃuː/	a particular good quality or habit	Đức tính, đặc tính
19. Deathlessness (a)	/ˈdeθlɪsnəs/	The state of being deathless; eternity.	Bất diệt
20. Endlessness (a)	/ˈɛndlɪsnəs/	the property of being (or seeming to be) without end	Vô tận
21. Unconditioned (a)	/ˌʌnkənˈdɪʃnd/	not trained or influenced by experience; natural	Vô điều kiện, vô duyên, vô vi
22. Incomparability (n) [uncount]	/ɪnˌkɒmpərəˈbɪləti/	the fact of being so good or impressive that nothing can be compared to it	Vô song
23. Object (n)	/ˈɒbdʒekt/	a thing that can be seen and touched, but is not alive	Đối tượng
24. To experience (v)	/ɪkˈspɪəriəns/	to have a particular situation affect you or happen to you	Trải nghiệm
25. Remaining (a) [only before noun]	/rɪˈmeɪnɪŋ/	still needing to be done or dealt with	Còn lại
26. Devoid (a)	/dɪˈvɔɪd/	# void	Không có

27. Sign (n)	/saɪn/	# signless	Biểu hiện, dấu hiệu
28. Shape (n)	/ʃeɪp/ [count, uncount]	the form of the outer edges or surfaces of something; an example of something that has a particular form	Hình dạng
29. Absolutely (adv)	/'æbsəlu:tli/	used to emphasize that something is completely true	Hoàn toàn
30. Hankering (n)	/'hæŋkərɪŋ/ [usually singular]	a strong desire	Khao khát
31. To reach (v)	/ri:tʃ/ [trans]	to achieve a particular aim	Đạt tới, chứng đắc
32. Profound (a)	/prə'faʊnd/	very great; felt or experienced very strongly	Sâu sắc, hoàn toàn
33. Spiritual (a) [+ noun]	/'spɪrɪtʃuəl/	connected with the human spirit, rather than the body or physical things	Thuộc tinh thần
34. Negative (a)	/'negətɪv/	bad or harmful	Tiêu cực
35. Emotion (n)	/'ɪməʃn/ [count, uncount]	a strong feeling such as love, fear or anger; the part of a person's character that consists of feelings	Cảm xúc
36. Fear (n)	/fɪə(r)/ [count, uncount]	the bad feeling that you have when you are in danger or when a particular thing frightens you	Nỗi sợ hãi
37. To proclaim (v)	/prə'kleɪm/	to publicly and officially tell people about something important	Tuyên bố
38. Estrangement (n)	/'streɪndʒmənt/ [count, uncount]	the fact of no longer being friendly or in contact with somebody = detachment	Xả ly

39. To fade (v) /feɪd/ [intrans]	to disappear gradually	Mất dần, mờ dần
40. To liberate (v) /'lɪbəreɪt/ 	to free somebody from something that limits their control over and pleasure in their own life	Giải thoát
41. Exhausted (a) /ɪg'zɔːstɪd/ 	completely used or finished	Tận, đoạn diệt
42. To live out (v) /lɪv aʊt / 	to spend the rest of (one's life) in a specified way	Sống, hoàn thành
43. Disenchantment (n) [uncount]	<ul style="list-style-type: none"> • the state of no longer feeling enthusiasm for somebody/something • a lack of belief that something is good or worth doing 	- Xả lý - Vô minh
44. To enchant (v) /ɪn'tʃɑːnt/ 	to attract somebody strongly and make them feel very interested, excited, etc.	Mê hoặc
45. To mislead (v) /,mɪs'liːd/ [trans, intrans]	to give somebody the wrong idea or impression and make them believe something that is not true	Làm sai lạc
46. Bliss (n) /blɪs/ [uncount]	extreme happiness	Phúc lạc
47. Ultimate (a) /'ʌltɪmət/ [only before noun]	happening at the end of a long process	Tối thượng
48. Realistic (a) /,rɪə'lɪstɪk/ 	representing things as they are in real life	Thực tại
49. Supramundane (a) /s(j)uːprə'mʌndeɪn/ 	Transcending or superior to the physical world.	Siêu phàm/thế

50. The three poisons /ðə θri: 'pɔɪnz/	Three Roots of Evil = The Three Fires	Tam độc
51. Morality (n) /mə'ræləti/ [count, uncount]	a system of moral principles followed by a particular group of people	Giới
52. Concentration (n) [uncount]	the ability to direct all your effort and attention on one thing, without thinking of other things	Định

SPEAKING

1. What is the Truth of the Elimination of Dukkha?
2. What does Nibbāna mean?
3. What is defined as the annihilation of greed, hatred, and ignorance?
4. How is Nibbāna attained?
5. What is the supreme state of Nibbāna?
6. What is the intrinsic nature of Nibbāna?
7. Which qualities is Nibbāna characterized?
8. How many ways experienced before and after death are there? What are they?
9. How many types of Nibbāna according to various aspects? What are they?
10. What is Nirvana further comprehended?
11. What does the Buddha declare in the Fire Sermon Sutta?
12. What does estrangement mean?
13. What is viewed as the ultimate bliss, the sublime realistic or supramundane state?
14. How can beings realize Nibbāna?
15. Which paths do practitioners attain Nibbāna?

WRITING

Based on your memory and knowledge, translate these sentences into English.

1. Thánh đế thứ nhất về sự diệt khổ là Níp bàn.
2. Níp bàn được tạo thành bởi hai từ “Ni” và “vana”, có nghĩa là xa lìa tham ái hoặc chấm dứt tham ái.
3. Níp bàn còn được định nghĩa là sự chấm dứt của tam độc: tham, sân, si.
4. Nói cách khác, Níp bàn là pháp đạt được bằng cách đoạn tận hoàn toàn tham ái.
5. Níp bàn là trạng thái siêu thế thoát khỏi khổ và tham, vượt ra ngoài lô-gic và lý luận, và không còn liên quan đến pháp hữu vi.
6. Thực chất, Níp bàn là một phần của tịch tịnh (hoàn toàn vắng lặng).
7. Nibbāna cũng có thể bao gồm những đặc tính sau: bất diệt (Accutaṃ), vô tận (Accantaṃ), vô duyên/ vô vi (Asankhataṃ), vô song (Anuttaraṃ), và là đối tượng thực tế chỉ có thể được chứng ngộ bởi thánh nhân (Padaṃ).
8. Tùy theo trước và sau khi nhập diệt, Níp bàn có 2 loại, đó là: Hữu dư y Níp bàn (còn sự tồn tại của ngũ uẩn = còn thân ngũ uẩn) và Vô dư y Níp bàn = Níp bàn siêu uẩn (không còn sự tồn tại của ngũ uẩn).
9. Theo nhiều khía cạnh khác nhau, Níp bàn có ba loại:
 - a. Suññatta Nibbāna (vô tánh): không tồn tại tham, sân, si, hoặc không tồn tại pháp hữu vi.
 - b. Animitta Nibbāna (vô tướng): không còn một mảy may tham, sân... Mặt khác, nó không có hình tướng.
 - c. Appanīhita Nibbāna (vô nguyện): hoàn toàn giải thoát khỏi tham ái cũng như không còn bị mê hoặc bởi tham ái.
10. Nói một cách dễ hiểu, Níp bàn là một trạng thái tâm mà con người có thể đạt tới, và đó là một trạng thái của niềm vui tinh thần trọn vẹn, không có cảm xúc tiêu cực và sợ hãi.
11. Đức Phật dạy rằng: "Khi ta xả ly, tham ái mờ nhạt dần. Khi tham ái bị đoạn diệt hoàn toàn, ta được giải thoát. Khi được giải thoát, có sự nhận biết là ta được giải thoát. Ta liễu ngộ rằng: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa."

Practice makes perfect!

12. Sự xả ly có nghĩa là sự từ bỏ: hành giả có khả năng nhận biết các pháp đúng như bản chất của nó mà không bị lôi cuốn hay sai lạc bởi chúng.
13. Như vậy, Níp bàn là phúc lạc cao nhất, trạng thái thực tại hay siêu thế tối thượng.
14. Hạnh phúc của Niết bàn không thể đạt được bằng cách đam mê hay bất mãn trong các giác quan mà bằng cách làm cho chúng trở nên tĩnh lặng.
15. Con đường để chứng ngộ Níp bàn không gì khác ngoài con đường bát chánh đạo, bao gồm giới (sīla), định (samādhi) và tuệ (paññā).

VIETNAMESE TRANSLATION

1. PHẬT GIÁO LÀ GÌ?

Phật giáo bắt đầu ở Ấn Độ hơn 2.500 năm trước. Phật tử (tu học) theo lời dạy của một người tên là Siddhattha Gotama. Ngài được gọi là Đức Phật, có nghĩa là 'giác ngộ'.

2. PHẬT TỬ TIN VÀO ĐIỀU GÌ?

Siddhattha Gotama là một hoàng tử sống cuộc sống xa hoa. Khi 29 tuổi, Siddhattha đi ra ngoài cung điện và lần đầu tiên nhìn thấy mọi người đau khổ.

Ngài quyết định rời bỏ cung điện và sống với những người thánh thiện để tìm cầu chân lý. Trải qua sáu năm tìm kiếm, Ngài đã giác ngộ khi hành thiền (quán) dưới cội Bồ đề.

Sau đó, Siddhattha được gọi là Phật, có nghĩa là người 'thức tỉnh' hay người 'giác ngộ'. Từ đó trở đi, Ngài dành cả cuộc đời để truyền bá giáo lý.

Đức Phật khám phá ra rằng câu trả lời nằm trong cái được gọi là tứ diệu đế. Phật tử cố gắng đạt được giác ngộ bằng cách hiểu những nguyên tắc (sự thật) quan trọng này.

Người Phật tử cố gắng sống tốt đời đẹp đạo bằng cách tuân theo lời dạy của đức Phật, giúp họ tránh khỏi những đau khổ và những cảm giác xấu.

Họ tin rằng không có gì trong cuộc sống là hoàn hảo và cách để tránh đau khổ là thực hành theo lời chỉ dạy quan trọng được gọi là bát chánh đạo.

3. CON ĐƯỜNG TRUNG ĐẠO

Sau khi giác ngộ, Đức Phật thuyết bài pháp đầu tiên có tựa đề Dhammacakkappavattana Sutta (kinh Chuyển pháp luân) cho năm vị tu sĩ, những người bạn cũ của Ngài, tại vườn Lộc-uyển, ở thành Vương-xá gần Ba-la-nại.

Sau đó, ngài tuyên thuyết với nhóm năm vị Tỳ khưu:

- “Này các Tỳ khưu, có hai cực đoan không nên được thực hành bởi người xuất gia.
- Thế nào là hai? (các Tỳ kheo hỏi)

Có thói đam mê, đắm say trong các dục (kāmasukhallika-nuyoga), thấp kém, thô thiển, phàm phu, không xứng bậc Thánh, không lợi ích; và đam mê tự hành xác - khổ hạnh (attakilamatha-nuyoga), gây đau đớn, không xứng bậc Thánh và không lợi ích.

Tránh xa hai cực đoan này, Như Lai (bậc Toàn giác) đã chứng ngộ trung đạo; sự chứng ngộ đã giúp Như Lai đạt được tuệ nhãn, thắng trí, đưa đến định tĩnh, sáng suốt, giác ngộ, Niết-bàn” (SN 56.11).

Nhờ đó, Ngài có thể thấu suốt hoàn toàn tứ diệu đế, chứng đắc quả vị A-la-hán và Toàn giác tối cao, cuối cùng trở thành một đấng Chánh đẳng giác.

4. TỨ THÁNH ĐẾ

Tứ diệu đế chứa đựng cốt lõi đầu tiên của giáo lý đức Phật. Chính bốn nguyên tắc này mà từ đó đức Phật đã giác ngộ trong lúc hành thiền dưới cội cây bồ đề.

Gọi là “chân lý” bởi vì điều đó có thật và tạo nên sự thật hiển nhiên của cuộc sống. Cho dù đức Phật có xuất hiện hay không, điều đó vẫn tồn tại trên thế gian. Ngài đã phát hiện ra những sự thật đó, làm cho nó được sáng tỏ và dạy lại cho nhân loại. Chúng được gọi là “cao quý” bởi vì chúng được phát hiện bởi đấng cao cả hay đấng giác ngộ.

Như đức Phật đã trình bày rất rõ ràng, tứ diệu đế là những sự thật quan trọng và phổ biến bất kể thời gian và không gian.

Tứ diệu đế (cattāri ariyasaccāni) bao gồm:

1. Sự thật về khổ (Dukkha sacca)
2. Sự thật về nguồn gốc của khổ (Samudāya sacca)
3. Sự thật về sự chấm dứt khổ (Nirodha sacca)
4. Sự thật về con đường diệt khổ (Magga sacca)

Đức Phật thường được so sánh với vị thầy thuốc. Trong hai thánh đế đầu tiên, Ngài đã chẩn đoán vấn đề (khổ) và xác định nguyên nhân của nó.

Thánh đế thứ ba là sự nhận thức rằng có một phương pháp chữa trị. Thánh đế thứ tư, trong đó đức Phật đề ra bát chánh đạo, là đơn thuốc, là con đường để đạt được sự giải thoát khỏi khổ.

Chúng được gọi là “Chân lý cao thượng” bởi vì, như đức Phật đã nói, “chúng có thật, không thể sai lầm và không thể thay đổi được (Kinh sự thật – Tương ưng bộ).

Bởi lẽ không nhận thức thấu đáo được chúng nên chúng ta chưa bao giờ thoát khỏi sự bất toại của mình và tiếp tục trôi lăn trong vòng sanh tử (luân hồi).

Chính vì sự thấu suốt trọn vẹn về bốn chân lý cao quý này đúng như chúng thật sự là mà đức Phật được gọi là “Bậc ứng cúng” (A-la-hán), và “Tự mình giác ngộ hoàn toàn” (Sammā Sambuddho). (SN Sammāsambuddha Sutta)

5. THÁNH ĐẾ THỨ NHẤT - KHỔ ĐẾ

Từ “Dukkha” trong tiếng Pāli thường được dịch là đau khổ, căng thẳng, khổ sở hoặc đau đớn, nhưng khi được sử dụng trong tứ diệu đế, nó có nghĩa sâu hơn và rộng hơn như bất toàn, bất toại, vô thường, bất hòa, khó chịu hoặc trái ý. Gọi là dukkha bởi vì những khoảnh khắc này là vô thường và sẽ qua đi khi các nhân duyên thay đổi.

Dukkha bao gồm toàn bộ sự tồn tại, trong hạnh phúc và nỗi buồn của chúng ta, trong mọi khía cạnh của cuộc sống. Vì vậy, đức Phật đã tuyên bố rằng:

"Này các Tỳ kheo, (đó) là thánh đế về khổ: Sinh là khổ, già là khổ, chết là khổ; sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ; ghét phải gần là khổ; thích phải xa là khổ; không đạt được điều mong muốn là khổ. Nói tóm lại, năm thủ uẩn là khổ." (SN 56.11).

Có ba loại đau khổ:

1. Dukkha-dukkha: khổ khổ - những đau đớn về thể xác và tinh thần.
2. Vipārinama-dukkha: hoại khổ - sự đau đớn do sự thay đổi của thể xác và tinh thần (sự thay đổi của thân - tâm).
3. Saṅkhara-dukkha: hành khổ - đau khổ lan tràn - những đau khổ do sanh khởi và đoạn diệt của danh và sắc (sinh và diệt của thân-tâm).

Đây là loại đau khổ mà chúng ta có nhiều khả năng không nhận ra, nhưng lại là loại đau khổ nhất khi chúng ta làm.

Ngay cả trong những khoảnh khắc của niềm vui và hạnh phúc, vẫn có dukkha bởi vì những trạng thái hạnh phúc này được tạo duyên bởi các nhân tố khác và chúng vốn vô thường.

“Thánh đế này phải được thâm nhập bằng cách thấu triệt hoàn toàn về khổ: chính tuệ nhãn, tuệ tri, thắng trí, tuệ và minh đã nảy sinh trong Ta về những điều chưa từng nghe trước đây”. (SN 56.11)

6. THÁNH ĐẾ THỨ HAI - TẬP ĐẾ

Khổ đế thứ hai là tham ái (taṇha). Con người không chỉ bị ràng buộc bởi những thú vui nhục dục, của cải, và quyền lực mà còn với những tư duy, quan điểm, ý kiến, khái niệm và niềm tin. Tham ái liên quan đến sự thiếu hiểu biết: “không biết các pháp như chúng thực sự là”.

Tham ái này có ba loại:

1. Dục ái (kāma-taṇhā): tham trong ngũ dục (sắc, thanh, hương, vị, xúc) (= làm thiện để sanh về cõi dục).

2. Hữu ái (bhāva-taṅhā): tham trong Sắc giới và Vô sắc giới liên quan đến thường kiến (= thích làm thiện để tái sinh về 2 cõi này chứ không cầu giải thoát rốt ráo).

3. Phi hữu ái (vibhava-taṅhā): tham chấp rằng không có sự tái sinh kèm theo đoạn kiến (= không có kiếp sống kế tiếp – chết là hết).

"Và này các Tỳ kheo, đây là thánh đế về nguồn gốc của khổ: càng tham muốn thì càng tái sinh - kèm với niềm đam mê, thích thú, tận hưởng đây đó" (SN 56.11).

Loại tham này có ảnh hưởng mạnh mẽ đến tâm nhưng lại tiềm ẩn trong tất cả các pháp. Chính tham cùng với sự thích thú và đam mê thô thiển hoặc vi tế khiến người ta bám víu vào mọi dạng sống và dẫn đến tái sinh luân hồi.

"Này các Tỳ Kheo, bất kỳ ham muốn và đam mê nào liên quan đến tham sắc đều là phiền não của tâm. Bất kỳ mong muốn và đam mê nào liên quan đến tham thanh, hương, vị, xúc, pháp là phiền não của tâm.

Đối với sáu căn này, khi phiền não được đoạn diệt, thì tâm có khuynh hướng từ bỏ đam mê vật chất. Tâm được nuôi dưỡng bởi sự từ bỏ đam mê vật chất thì dễ uốn nắn để thấy biết rõ những phẩm chất đáng nhận ra đó" (SN 27.8 - Tahāsutta - Tham ái).

7. THÁNH ĐẾ THỨ BA - DIỆT ĐẾ

Sự thật về sự diệt khổ là Níp bàn, là từ kết hợp của "Ni" và "vana", có nghĩa là xa lìa tham ái hoặc chấm dứt tham ái. Nó cũng được định nghĩa (có nghĩa) là sự đoạn diệt của tham, sân, si. Nói một cách chính xác, Níp bàn là Pháp đạt được bằng cách đoạn tận hoàn toàn tham ái. Đó là trạng thái siêu thế thoát khỏi khổ và tham, vượt ra ngoài lô - gic và lý luận, và không còn dính mắc bởi pháp hữu vi.

Thực chất, Níp bàn là một phần của tịch tịnh (hoàn toàn vắng lặng). Nibbāna cũng có thể bao gồm những đặc tính sau: bất diệt (Accutaṃ), vô tận (Accantaṃ), vô duyên/ vô vi (Asankhataṃ), vô song (Anuttaraṃ), và đối tượng thực tế có thể được chứng ngộ bởi thánh nhân (Padaṃ).

Tuỳ theo trước và sau khi nhập diệt, Níp bàn có 2 loại, đó là:

1. Sa-upādisesa Nibbāna: Hữu dư y Níp bàn (còn sự tồn tại của ngũ uẩn = còn thân ngũ uẩn).

2. Anupādisesa Nibbāna: Vô dư y Níp bàn = Níp bàn siêu uẩn (không còn sự tồn tại của ngũ uẩn).

Theo nhiều khía cạnh khác nhau, Níp bàn có ba loại:

1. Suññatta Nibbāna (vô tánh): không tồn tại tham, sân, si, hoặc không tồn tại pháp hữu vi.

2. Animitta Nibbāna (vô tướng): không còn một mảy may tham, sân... Mặt khác, nó không có hình tướng.

3. Appanihita Nibbāna (vô nguyện): hoàn toàn giải thoát khỏi ái cũng như không còn bị cuốn hút bởi ái.

Nói một cách dễ hiểu, Níp bàn là một trạng thái tâm mà con người có thể đạt tới. Đó là một trạng thái của niềm vui tinh thần trọn vẹn, không có cảm xúc tiêu cực và sợ hãi.

Đức Phật tuyên thuyết rằng: "Khi ông ta xả ly, tham ái mất dần. Khi tham ái tàn lụi, ông ta được giải thoát. Khi được giải thoát, có sự nhận biết là ông ta được giải thoát. Ông ta liễu ngộ rằng: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa." (Tương ưng bộ 35.28 – Bài kinh về lửa)

"Sự xả ly" ở đây có nghĩa là sự từ bỏ: một người Phật tử hướng đến nhận biết các pháp như nó đang là mà không bị mê hoặc hoặc sai lạc bởi chúng.

Tóm lại, Níp bàn là phúc lạc cao nhất, trạng thái thực tại hay siêu thế tối thượng. Hạnh phúc của Niết bàn không thể đạt được bằng cách nuông chiều các giác quan mà bằng cách làm cho chúng tĩnh lặng. Níp bàn có thể đạt được bằng sự hiểu biết của những người thoát khỏi ba độc - tham, sân, si. Con đường để chứng ngộ Níp bàn là bát chánh đạo bao gồm giới (sīla), định (samādhi) và tuệ (paññā).